ISSN 2181-7839

XALQ TA'LIMI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGINING
ILMIY-METODIK JURNALI

Muassis:
O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi

PUBLIC EDUCATION

SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL
MINISTRY OF PUBLIC EDUCATION OF THE
REPUBLIC OF UZBEKISTAN

2020

3-son
(may-iyun)

Jurnal 1918-yil dekabr oyidan chiqa boshlagan
O'zMAA tomonidan 2013-yil 4-martda qaytadan ro'yxatga olinib, 0104-raqamli guvohnoma berilgan.

TOSHKENT

MUNDARIJA

TAHRIRIYAT

	4	Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi – salomatlik asosidir

TA’LIM VA TARBIYA NAZARIYASI

O. Xamidov	6	Ilm-ma'rifat va raqamli iqtisodiyotni rivojlantirish yilida pedagogik sohani yuksaltirishning istiqbolli yo‘nalishlari
B. Ma’murov, I. Xamraev, B. Ma’murov	10	Zamonaviy sharoitda jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlashning o‘ziga xos xususiyatlari
Adiba Baxronova	14	O‘qituvchilarni darsdan tashqari tarbiyaviy faoliyatda oila bilan hamkorlikka o‘rgatish masalalari
N. Davronov	18	Sog‘lom avlod tarbiyasida milliy qadriyatlarning ahamiyati
A. Sattorov	20	Bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarida kasbiy kompetentlikni rivojlantirishning nazariy asoslari
R. Kadirov	25	Talabalarni ilmiy faoliyatga jalb etishning pedagogik - psixologik xususiyatlari
R. Shukurov	30	Talabalarda sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish tizimini takomillashtirish
S. Abduyeva	35	Tizimli yondashuv asosida talabalar jismoniy tarbiya bo‘yicha ilmiy faoliyatini tashkil etish xususiyatlari
G‘. Salimov, J. Jalolov	38	Umumiy o‘rta ta’lim muassasalarida sport turlari bo‘yicha jismoniy tarbiya to‘garaklarini tashkil etishning tashkiliy-pedagogik asoslari
B. To‘xtayev, S. Turayev, O. Tursunov	41	Jismoniy tarbiya va sport sohasining pedagogik o‘lchov metodlari

TA’LIM VA TARBIYA METODIKASI

N. Muxitdinova, A. Afraimov	45	Sport mashg‘ulotlari jarayonida o‘quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlanish ko‘rsatkichlari
I. Saidov	49	Boshlang‘ich ta’limda jismoniy tarbiya darslari orqali o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish metodikasi
M. Fatullayeva	52	Maktab o‘quvchilari uchun (11-12 yoshli) yengil atletika sport mashg‘ulotlarining asosiy vosita va uslublari
M. Abdullayev	56	Yengil atletikachilarni tayyorlashda (10-12 yoshlilar) jismoniy tayyogarlik dinamikasini aniqlash mezonlari
N. Sabirova	61	Ta’lim muassasalarida futbol o‘quv mashg‘ulotlarini tashkil qilish strategiyasi
S. Qurbonov, K. Yodgorov	66	Yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarlik jarayoni
M. Abdullayev, Z. Turayeva	69	Qizlar jismoniy tayyorgarligida sog‘lomlashtiruvchi gimnastika mashg‘ulotlarining ahamiyati
Q. Arslonov, F. Muzafarova, J. Jo‘rayev	73	Kurash usullarini yangi bosqichda o‘rgatish texnologiyalari

R. Raxmonov 78 O‘quvchi-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda o‘rta masofaga yugurish dinamikasini tahlil qilish ahamiyati



MUSIQA VA SAN’AT TA’LIMI

S. Azimov 82 Kasbiy fanlarni o‘qitish jarayonida bo‘lajak tasviriy san’at o‘qituvchilarining mahoratlarini shakllantirish uslublari

D. Mamatov 86 Geometrik obrazlar vositasida o‘quvchilarning fazoviy tasavvurini rivojlantirish va uning psixologik asoslari



MAKTABGACHA TA’LIM

D. Kurbanov, A. Toshev, Z. Yusupova 92 Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiyani rivojlantirish texnologiyalari

G. Hasanova 96 Maktabgacha yoshdagi bolalarda huquqiy ongni shakllantirish



PSIXOLOGIYA

Sh. Abdullayev, A. Toshev 99 O‘smirlar o‘rtasidagi nizolar va ularni bartaraf etishda ijtimoiy institutlar bilan hamkorlikning o‘rni



XALQARO TAJRIBA VA TA’LIM INTEGRATSIYASI

G‘. Salimov, N. Bozorova 103 Maktabgacha ta’lim muassasasida jismoniy tarbiya faoliyatini tashkil qilishda xorijiy tajribadan foydalanish ahamiyati



ТЕОРИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Ш. Кадиров, Х. Курбанов 109 Важность уроков физической культуры в пропаганде здорового образа жизни у детей

Ф. Фазлиддинов, М. Тошев 112 Физическая культура и спорт как фактор формирования социального здоровья молодёжи

Д. Муратов 116 Профилактика вредных привычек подростков средствами педагогики физической культуры

Н. Назарова, Н. Орипова 122 Особенности направления детей на спортивную деятельность

А. Ибрагимов 126 Особенности развития интеллектуальных способностей школьников на уроках физического воспитания

Т. Чориев, К. Кобилжонов 130 Роль речевого этикета в воспитании подрастающего поколения



МЕТОДИКА ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Р. Хасанов, Я. Файзиев, М. Тураев 135 Репрезентация принципов и методов физического воспитания в вузах

У. Фарманов, Ш. Давронов 139 Методика применения игровых упражнений для совершенствования техники бросков на уроках баскетбола

JISMONIY MADANIYAT, JISMONIY TARBIYA, SOG‘LOM TURMUSH TARZI – SALOMATLIK ASOSIDIR

Mamlakatimizda so‘nggi yillarda ta'lim tizimini takomillashtirish, Vatan ravnaqini ta'minlaydigan yosh avlodni voyaga yetkazish masalalariga jiddiy e'tibor qaratilmoqda. Yuksak ma'naviy-axloqiy qadriyatlarni o‘zida mujassam etgan, har tomonlama yetuk va barkamol insonni ulg‘aytirish, yoshlar salomatligini mustahkamlash borasida hukumatimiz tomonidan qator zarur chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

O‘quvchi-yoshlarning sog‘ligini saqlash va mustahkamlash, ularning jismoniy kamolotga erishishida jismoniy tarbiyaga bo‘lgan ehtiyojini ta'minlash ta'lim muassasalarining ustuvor vazifalaridandir.

Inson sog‘ligi, birinchi navbatda, uning sog‘lom turmush tarziga bog‘liq. Sog‘lom turmush tarzi – bu insonning hayot xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko‘nikmalarga ega bo‘lish asosida hayotiy faoliyatini yo‘lga qo‘yish hamda salomatligi yuqori darajada bo‘lishiga erishishni ta'minlovchi ijtimoiy hodisadir.

Ta'lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish aniq maqsadga yo‘naltirilgan, izchil, uzluksiz, tizimli ravishda va majmuali yondashuv asosida tashkil etiluvchi pedagogik faoliyat jarayoni bo‘lib, bunda o‘quvchi-yoshlarning hayoti va salomatligiga xavf soluvchi omillarni bartaraf etish layoqati tarbiyalanadi.

Sog‘lom turmush tarzi turmush va dam olish gigienasi, shaxslararo munosabatlar madaniyati, ekologik madaniyat, o‘z organizmining fiziologik jihatdan normal holatda saqlab bora olish va atrofdagilarning salomatligi to‘g‘risida qayg‘urish singari majmuaviy omillarni o‘z ichiga oladi.

Hozirgi zamon ijtimoiy hayoti, fan va ta'lim sohasi vakillariga eng ulkan ijtimoiy buyurtma, ya’ni aholi salomatligini mustahkamlash, odamlarning mehnat qobiliyatini saqlash yo‘llarini izlashdek dolzarb vazifalarni qo‘ymoqda. O‘z navbatida, sog‘lom turmush tarzi, asosan, ta'lim va tarbiyaning samaradorligi bilan shakllanadi. Shu bois salomatlik va sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ijtimoiy buyurtma, birinchi navbatda, pedogogik jamoatchilikka, oila, mahalla institutiga, maktabgacha tarbiya muassasalariga, umumta'lim maktablariga, kasb-hunar va oliy ta'lim muassasalariga, jismoniy tarbiya xodimlariga qaratilgan.

Bugun salomatlik muammosi jamiyat rivojlanishining eng muhim vazifalari qatoriga qo‘yilmoqda. Chunki bu borada ilmiy tadqiqotlar olib borish hamda tashkiliy va uslubiy yondashishlarni individual, jamoaviy salomatlikni saqlashga yo‘naltirish juda muhim. Salomatlik madaniyatini shakllantirish, sog‘lom turmush tarziga rioya qilish, inson nafaqat o‘z salomatligiga, ayni paytda boshqalarning ham sog‘ligiga ahamiyat berishi zarur.

Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya shakllantirilsa, yosh avlod kichikligidan salomatlik madaniyatiga odatlanadi. Zotan, «Jismoniy tarbiya» fani insonda o‘ziga, o‘z tanasiga nisbatan ongli munosabatni shakllantiradi, irodaviy va axloqiy sifatlarni hamda salomatlikni mustahkamlash talabini o‘rgatadi.

Sog‘lom va uzoq umr ko‘rish – insoniyatning azaliy orzusi. Shu nuqtai nazardan, har qanday jamiyatning oldida turgan asosiy vazifa insoniyatning ana shu asriy orzusi-

ni ro‘yobga chiqarishdan iborat. Hamma davrlarda ham sog‘lom turmush tarzi sog‘liqni saqlashning asosiy talablaridan hisoblangan. “Sog‘lom avlod” deganda, biz nafaqat jismonan baquvvat farzandlarimizni, balki ma’naviy boy avlodni ham ko‘zda tutamiz. Chunki har taraflama sog‘lom avlodga ega xalqni hech qachon yengib bo‘lmaydi. Buni hammamiz yaxshi anglab olmog‘imiz shart.

Eng muhimi, odamlar so‘zda emas, balki amalda salomatligining qadriga yetib, uni milliy boylik sifatida avaylab-asrashga odatlanishi eng katta yutuqdir. Bu borada millatimiz faxri bo‘lgan, o‘z ilmiy qarashlari bilan ko‘plab fanlarning rivojiga katta hissa qo‘shgan, o‘z nomi bilan tibbiyot fanining otasi bo‘lgan qomusiy olim Abu Ali ibn Sino merosini o‘rganish alohida ahamiyat kasb etadi. Ibn Sinoning tibbiyot va ta'lim-tarbiya masalalariga bag‘ishlab yozgan asarlarida jismoniy tarbiya va inson salomatligini mustahkamlash muammolariga oid fikrlar, mulohazalar va ko‘rsatmalar bayon qilingan.

Insonning salomatligi, tashqi muhitning noqulay ta'sirlariga organizmning mustahkamligi, qad-qomatning tuzilishi, fiziologik funksiyalari va ruhiyatining holati jismoniy madaniyatning eng muhim natijalari sifatida gavdalanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari salbiy antiijtimoiy hodisalarga, ularni o‘ziga xos axloqiy-ma'naviy muxoliflariga faol hujumkor ta'sir uchun muhim rag‘bat bo‘ladi. To‘g‘ri o‘ylangan va tashkil etilgan jismoniy madaniyat shaxsni shunday garmonik rivojlanishini ta'minlaydiki, qadriyatlar yo‘nalishlarini va ko‘rsatmalarini takomillashtiradiki, ular “Intizomsizlik, tekinxo‘rlik, tartibsizlik, shular qatorida yomon odatlar va kamchiliklar”, bilan yaqqol va murosasiz aloqani uzadilar.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya ta'limi tizimida bosh masala sifatida sog‘lom turmush tarzini, shaxsning salomatlik madaniyatini va jismoniy madaniyatini shakllantirish qo‘yiladi.

Sog‘lom turmush tarzi salomatlikni ta'minlashning, kasalliklarni profilaktika qilishning va salomatlikka hayotiy muhim minimal talabni qanoatlantirishning eng foydali vositasi va usuli hisoblanadi.

Sog‘lom turmush tarzi insonning moddiy-maishiy, tabiiy, ijtimoiy-madaniy va ma'naviy hayoti jihatlarining prinsipial yaxlitligidan iborat bo‘lib, quyidagi tashkil etuvchilar bilan ifodalanishi mumkin:

- optimal harakatlanish rejimi;
- immunitetni chiniqtirish;
- ratsional ovqatlanish;
- psixofiziologik nazorat;
- ratsional hayot rejimi va shaxsiy gigienasi;
- xavfsiz va ekologik bilimdonlik yurish-turishi;
- yomon odatlar bo‘lmasligi;
- kasalliklarni profilaktika qilish;
- valeologik ta'lim va shaxsning salomatligi madaniyatini shakllantirishning, insonni axloqiy-irodaviy va talabchanlik-motivatsion sohasini takomillashtirishning, uning mentalitetini va maqsadli yo‘nalishini, shuningdek, salomatlikni saqlash va mustahkamlash bo‘yicha maxsus bilimlar, malaka va ko‘nikmalarni shakllantirishning yetakchi omili sifatida mustaqil ta'lim.

Demak, ta'limni takomillashtirishning yangi bosqichi shuki, o‘quv jarayonida ham, darsdan tashqari rekreatsion faoliyatda ham bolalarning, yoshlarning, o‘smirlarning, katta yoshdagi aholining jismoniy tarbiyaga e'tiborini kuchaytirish zarur.

Muxtasar aytganda, bugungi jismoniy turg‘unlik, kamharakatlilik davrida barcha ta'lim muassasalari pedagoglari, birinchi navbatda, jismoniy madaniyat, sportga, sog‘lom turmush tarziga jalb etish vositalari orqali salomatlikni saqlash va mustahkamlash muammosiga e’tiborli bo‘lishlari lozim.

Obidjon Xamidov,
Buxoro davlat universiteti rektori,
iqtisod fanlari doktori, professor

ILM-MA'RIFAT VA RAQAMLI IQTISODIYOTNI RIVOJLANTIRISH YILIDA PEDAGOGIK SOHANI YUKSALTIRISHNING ISTIQBOLLI YO'NALISHLARI

Annotatsiya

Maqolada O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Pedagogik ta'lim sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qaroriga javoban oliy ta'lim tizimini rivojlantirishning istiqbol yo'nalishlari to'g'risida fikr yuritilgan. Muallif tomonidan pedagogik sohani rivojlantirish yo'nalishlariga ta'sir etuvchi tashqi omillar, shuningdek, jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi misolida mazkur muammolarni hal qilishning tashqi va ichki imkoniyatlari, potensial resurslari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar. Pedagogik soha, jismoniy madaniyat, ta'lim, fan, globallashuv, ta'lim va fan internatsionallashuvi, ta'lim va fan integratsiallashuvi, akademik mobillik.

Статья посвящена приоиретеным направлениям проблеме развития системы Высшего образования в свете принятого постановления Президента Республики Узбекистана "О мерах по дальнейшему развитию педагогического образования". Автор проанализировал как внешние факторы, влияющие на стратегию развития системы высшего образования, так и внутренние определяющие факторы, потенциальные ресурсы на примере педагогической образовательной программы физическая культура.

Ключевые слова. Педагогическая сфера, физическая культура, глобализация, образования, наука, интернационализация образования и науки, интенсификация образования и науки, академическая мобильность.

The article is devoted to the directions of development of the Higher Education System in the light of the adopted resolution of the President of the Republic of Uzbekistan "On measures for the further development of teacher education". The authors analyzed both external factors affecting the development strategy of the higher education system, as well as internal determining factors, potential resources on the example of the pedagogical educational program physical education.

Key words. Pedagogical sphere, physical culture, globalization, education, science, internationalization of education and science, intensification of education and science, academic mobility.

Mamlakatimizda ta'lim-tarbiya tizimini yangi bosqichga ko'tarish, pedagog kadrlar tayyorlash sifatini ilg'or xalqaro standartlar asosida takomillashtirish va oliy pedagogik ta'lim bilan qamrov darajasini oshirish borasida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Pedagogik ta'lim sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2020-yil 27-fevraldagi PQ-4623-sonli qarori ushbu sohada tub islohotlarni yangicha strategik yo'nalishlar bo'yicha amalga oshirish uchun ayni muddao bo'ldi.

O‘qituvchilik yangilanish davrining eng ommaviy kasb sohalaridan biri hisoblanadi. Jamiyat tomonidan oliy ta’lim professor-o‘qituvchilar zimmasiga boshqa kasb egalaridanda yuqori talablar qo‘yilmoqda. Vatan rivoji va ravnaqi, uning iqtisodiy va siyosiy, ijtimoiy jarayonlari, ilm-fan, mudofaa va sog‘liqni saqlash, davlatimiz hayotida izchil siyosat bilan amalga oshirilayotgan islohotlar samaradorligi shubhasiz ustoz-murabbiylar zimmasiga ma’lum yuksak vazifalarni bajarishga undamoqda.

Hozirgi davrda ta’lim tizimida sifat jihatidan ro‘y berayotgan barcha tarkibiy (qurilmaviy) islohotlar – pedagog kadrlarning eskicha stereotip qarashlari (munosabatlar)dan voz kechish bilan pedagogik sohada innovatsion yangiliklarni yaratish jarayonlari ekanligi barcha ilm ahliga ma’lum. Qoidaga ko‘ra yangi g‘oyalar o‘zaro munosabatlarda dastlab xayrixohlikdan ko‘proq qarshi fikrlarning ustuvor bo‘lishi tabiiy. Sababi, faqat vaqt hakamligida yangi g‘oya insonlar ongida asta-sekin shakllanib, qabul qilinadi. Ma’joziy ma’nodagi kurash ta’lim tizimi islohoti yo‘lida yangi g‘oyalarning tan olinishi, yoxud eskicha fikr yuritadigan va faoliyatini olib boradigan konservativ tabiatli insonlar bilan ham bog‘liq holda amalga oshiriladi. Shu o‘rinda professor-o‘qituvchilar, pedagog xodimlarning dunyoqarashi, shaxsiy mas’uliyati va o‘z kasbiga bo‘lgan munosabatini tubdan o‘zgartirmasdan turib, oliy ta’lim tizimida islohotlar samaradorligiga erishish mushkul. Endilikda bunday ko‘lamdagi islohotlarni amalga oshirish uchun pedagogik tarkib, ilmiy doiralar hamda oliy o‘quv yurtlari rahbariyati butunlay yangicha talablar asosida ish olib borishi, professor-o‘qituvchilar kasb mahorati, pedagog xodimlarning malakasini oshirish, shuningdek, ularning xorijiy hamkor oliy o‘quv yurtlarida malaka oshirishi, magistratura, doktoranturada ta’lim olishi talab etiladi.

Dunyo kengliklarida sodir bo‘layotgan global o‘zgarishlar ta’lim va tarbiya sohasiga ham o‘zining ta’sirini ko‘rsatmoqda. Bu bir tomondan, global o‘zgarishlarni obyektiv jarayon sifatida inson hayoti sohalariga ta’sirini xolisona o‘rganishni taqozo etadi. Ikkinchidan, global o‘zgarishlar ta’lim-tarbiya jarayonlariga ham o‘zining ta’sirini ko‘rsatayotganligi sababli uning bilan bog‘liq bo‘lgan yutuq va muammolarni ilmiy bilish va tegishli xulosalar chiqarish amaliy ahamiyatga ega. Globallashuv ta’lim-tarbiyaning axborot kommunikatsiya tizimi, internet tarmoqlari va zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilan bog‘liq yangi imkoniyatlar yaratib bermoqda. An’anaviy metodologiya bazasida pedagogik innovasion g‘oyalarning ilmiy va amaliy mohiyatini o‘rganish, kafolatlangan samaradorlik sari yetaklovchi texnologiyalarni o‘zlashtirish soha mutaxasislari oldidagi muhim vazifalardan biridir.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-iyundagi “Oliy ta’lim muassasalarida ta’lim sifatini oshirish va ularni mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda faol ishtirokini ta’minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-3775-son qarori ijrosini ta’minlashga qaratilgan amaliy faoliyat yo‘nalishlari belgilangan:

• Innovatsion va texnologik g‘oyalarni har tomonlama rivojlantirish hamda qo‘llab-quvvatlash uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, professor-o‘qituvchilar, yosh olimlar va talabalarning innovatsion texnologiyalarini yaratish borasidagi tashabbuskorligini oshirish.

• Pedagogik soha muassasalari rahbarlari, yetakchi mutaxassislari, fan o‘qituvchilari bilan dolzarb masalalarda seminar va davra suhbatlarini o‘tkazib borish, muammolarni aniqlash va kadrlar salohiyatini oshirishga qaratilgan ilmiy-amaliy izlanishlarni olib borish.

• Oliy ta’lim muassasalari talabalarini ilmiy faoliyatga yo‘naltirishga va ularda innovatsion fikrlashni shakllantirish.

Oliy ta’lim tizimining amaliy faoliyat yo‘nalishlari, ustuvor vazifalar ushbu dolzarb vaziyatning o‘ziga xos murakkabligi va qaysidir ma’noda o‘zining ziddiyatlilik xususiyat-

lari bilan ilm ahli tomonidan o‘rganilmoqda, e’tirof etilmoqda. Hozirgi kunda kechayotgan globallashuv hodisasi aksariyat rivojlanayotgan, o‘ziga xos yo‘llar bilan moslashayotgan davlatlar tomonidan umumjahon mazkur tashqi chaqiriqlarga e’tiborni qaratmoqda. Boshqa tomondan oliy ta’lim tizimida hozirgacha shakllangan stereotip faoliyat va munosabatlar, shart-sharoitlar sababli globallashuv hodisasini adekvat qabul qilishga to‘sqinlik qiluvchi omillar mavjudligini ham e’tirof etish kerak.

Haqiqatdan, globallashuv fenomeni jamiyat hayotining ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy va madaniy tomonlarini o‘zgartirishning “Trigger” (спусковой крючок) nuqtasi bo‘lib hisoblanadi.

Avvalo iqtisodiy globallashuv formatida boshlangan jarayon oliy ta’lim tizimida ham obyektiv sabablarni keltirib chiqardi. Erkin iqtisodiy muhitning liberallashuvi oqibatida ta’lim globallashuvi, ya’ni transmilliylik jarayonlari bilan oliy ta’lim tomonidan biznesda faoliyat prinsiplarini o‘zlashtirish asosida davlatlararo ta’lim bozorida o‘zining hissasini olishga intilmoqda. Tabiiy kechayotgan transformatsion o‘zgarishlar oliy ta’lim tizimi qiyofasining butkul o‘zgarishiga olib keladi:

- davlatlararo ta’lim dasturlari;
- global o‘quv rejalar;
- eksterritorial professor-o‘qituvchilar tarkibi;
- virtual kafedra, auditoriyalar;
- dunyo makonida ta’lim standartlari;
- dunyo makonida attestatsiya va akkreditatsiya;
- davlatlararo o‘qituvchi va talabalar mobilligi;
- davlatlararo o‘qitish tillari.

Dunyo makonida “ta’lim” milliy va transmilliy turlarga ajralib bormoqda. Milliy ta’lim, milliylik xususiyatiga ega an’anaviy qadriyatlar alohida davlatlar ehtiyojiga javob bera olishni ifoda etsa, transmilliy ta’lim, ayni damda shakllangan qadriyatli yo‘nalishli dunyo makonida inson ehtiyojlarini ro‘yobga chiqarish imkoniyatlaridan foydalanishlikni taqozo etadi. Amerika va Yevropa davlatlarining aksariyat universitetlari tomonidan muayyan maqsadga yo‘naltirilgan masofaviy ta’limning bepul LMS-platformalarini ishlab chiqmoqdalar. Shu nuqtai nazardan oliy ta’lim muassasalari globallashuv davrining transmilliy muhitida o‘zining munosib o‘rnini egallashi lozim.

Aytish joizki, umumdunyo ta’lim bozori makonida oliy ta’lim muassasalari faoliyatini yo‘naltirish, mazkur jarayonda munosib o‘rin egallashning sustlik bilan kechishining obyektiv sabablari mavjud. Yaqin hamdo‘stlik davlatlari tajribasidan kelib chiqilsa, aynan maqsadli moliyalashtirilgan dasturlar natijasini kamida 5 yildan keyingina sarhisob qilish mumkin bo‘ladi, bundan tashqari mazkur moliyaviy siyosatni amalga oshirish davlatdan katta sarmoyani talab qiladi. Transmilliy muhitida o‘zining munosib o‘rnini egallashga bo‘lgan tabiiy intilishlar, dastlabki tahliliy manbalarda aksariyat tajribalar obyektivlikdan ko‘ra ko‘proq mavqe darajasining statistik reyting ko‘rsatkichlarga yo‘naltirilgan.

Globallashuv va informatsion inqilob ta’sirining yana bir omili bu – barcha jarayonlarning intensifikatsiyalashuvidir. Bugun o‘zlashtirilayotgan ma’lumot bir necha kunda emas, bir necha soatda o‘z ahamiyatini yo‘qotmoqda. Mazkur kontekstda oliy ta’lim muassasasi tomonidan ta’limning doimiy mazmun va texnologik yangilanishini taqozo etadi.

Bugungi talabada qay darajada (reyting, baho) kompetensiya shakllanadi? degan savoldan ko‘ra nimani olib bilyapti, yoki sohani rivojlantirish uchun nimani “Ishlab chiqa olishi” – ta’lim jarayonining asosiy masalasiga aylansa to‘g‘riroq bo‘ladi.

Tan olish kerakki, bugungi pedagog faqat fan mavzularini tor ma’noda o‘qitish mavqeidan – o‘quvchini ta’lim jarayoniga yo‘l boshlovchi pedagog – tyutorlik faoliyatini o‘zlashtirish arafasida turibdi. Rivojlanayotgan davlatlar o‘zining ichki va tashqi siyosatini

yuritishda mamlakat ilm-fan sohasini hamda uning vakillari manfaatlarini yuqori o‘ringa qo‘yadi. Zamonaviy, tezkor, innovatsion yondashuvlar asosida o‘z mamlakatining salohiyatini yuksaltirish uchun barcha resurs va kapitallarini safarbar etadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Pedagogik ta’lim sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2020-yil 27-fevral PQ-4623 sonli qarorida pedagogik sohani yanada takomillashtirish, zamonaviy bilim va pedagogik texnologiyalarni qo‘llash ko‘nikmalariga ega, mamlakatimizni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishda munosib hissa qo‘sha oladigan jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori malakali mutaxassislar tayyorlash uchun professional pedagog kadrlarni yetkazib berish, ilmiy-tadqiqot va faoliyatni boshqarishga qaratilgan ustuvor yo‘nalishlar bo‘yicha muayyan ishlar amalga oshirilmoqda.

Ma’lumki, yurtimizda har bir hududning o‘ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan taraqqiy toptirish bo‘yicha aniq manzilli loyihalar, dasturlar hayotga tatbiq etilmoqda.

2019-2023-yillar davrida O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasiga asosan rivojlanishning barcha jihatlarida global raqobat kuchayishi sharoitlarida jahondagi har bir mamlakat oldida bugungi kunda inson kapitali sifatini oshirish zarurligi yuzaga keladi. Bu millatning salomatligini – barcha yoshdagi aholining sog‘lom dunyoqarashini, jismoniy, ma’naviy-intellektual salomatligini asrash, jismoniy salomatligini mustahkamlash to‘g‘risida doimiy g‘amxo‘rlik qilish masalalariga yondashuvlarni tubdan qayta ko‘rib chiqishni talab etadi.

Xulosa o‘rnida shuni aytish joizki, milliy ta’limni modernizatsiyalash jarayoni, ta’lim muassasalarida raqamli texnologiyalarini jadal olib kirish bilan birga zamonaviy pedagogik sohani rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlariga mos yangicha ta’lim paradigmasini va individual ta’lim dasturlarini hamda zamonaviy talablar qanchalik muhim bo‘lmasin, inson omilini hisobga olishni taqozo etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil, 5-iyundagi “Oliy ta’lim muassasalarida ta’lim sifatini oshirish va ularni mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda faol ishtirokini ta’minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-3775-son qarori. Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 06.06.2018 y., 07/18/3775/1313-son.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Pedagogik ta’lim sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2020-yil 27-fevraldagi PQ-4623-sonli qarori. Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 28.02.2020 y., 07/20/4623/0220-son.

3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori. 2019-2023 yillar davrida O‘zbekiston Respublikasida “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”. Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 14.02.2019 y., 09/19/118/2612-son.

4. Kadirov R.X., Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishida ilmiy faoliyatning integrativ yondashuv istiqbollari // Buxoro davlat universiteti ilmiy axborot jurnali, 2018, – 196-201 bet.

5. Коротаева Т.В., Жирнова К.В. Опыт осуществления управленческой политики высшими учебными заведениями в Соединенных Штатах Америки и Западной Европе // Интернет-журнал “Науковедение”. Выпуск

Baxodir MA’MUROV,
Buxoro davlat universiteti “Jismoniy madaniyat” fakulteti dekani,
pedagogika fanlari doktori
Iskandar XAMRAEV,
Buxoro davlat universiteti “Jismoniy madaniyat
nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasi katta o‘qiuvchisi
Baxrom MA’MUROV,
Buxoro davlat universiteti “Jismoniy madaniyat” fakulteti magistranti

ZAMONAVIY SHAROITDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARINI TAYYORLASHNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Annotatsiya

Maqolada jismoniy madaniyat va sport mutaxassislarini tayyorlash muammolari ularning kasbiy kompetentligi sifatini yaxshilash nuqtai nazaridan tahlil qilingan. Mualliflar zamonaviy jismoniy madaniyat ta’limining rivojlanishi tendensiyasi uning insonparvarlik yo‘nalishiga diqqat-e’tiborning kuchayganligini, jismoniy madaniyat va sport mutaxassislarini tayyorlash tizimida psixologik va pedagogik tayyorgarlikning ahamiyatliligini asoslab bergan.

Kalit so‘zlar. Jismoniy madaniyat ta’limi, jismoniy madaniyat va sport mutaxassislari, psixologik va pedagogik tayyorgarlik, kasbiy kompetentlik.

В статье анализируются проблемы подготовки специалистов по физической культуре и спорту с точки зрения повышения качества их профессиональной компетентности. Авторы обосновали тот факт, что в тенденции развития современного физкультурного образования уделяется внимание его гуманитарному направлению, значению психолого-педагогической подготовки в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

Ключевые слова. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту, психолого-педагогическая подготовка, профессиональная компетентность.

The problems of training specialists in physical culture and sports in modern conditions are considered in terms of improving the quality of their professional competence. The tendency of the development of modern physical education convincingly attests to the strengthening of its humanistic orientation, which causes an increase in the role of the psychological and pedagogical component in the system of training physical culture and sports specialists.

Key words. Physical education, specialists of physical culture and sports, psychological and pedagogical training, professional competence.

XX asrning 90-yillari boshlarida O‘zbekiston Respublikasining oliy ta’limi ijtimoiy-iqtisodiy vaziyatning o‘zgarishi sababli o‘zining faoliyatini qayta qurish imkoniyatiga ega bo‘ldi. Yangi sharoitlarda istiqbolli mutaxassislarni tayyorlash vazifasi yuzaga keldi. Bu esa oliy o‘quv yurtlari faoliyatini tubdan o‘zgartirish, yangi ta’lim dasturlari va texnologiyalarini yaratish, o‘quv-metodik va ilmiy ishlarni takomillashtirishga turtki bo‘ldi.

M.Y. Velinskiy, S.V. Dmitrev, E.V. Koneva, L.P. Matveyev, V.I. Stolyarov, G.I. Xozyainov, O.L. Shabalina va boshqalarning oliy jismoniy tarbiya-pedagogik ta'limining muammolariga bag'ishlab boshlagan ilmiy tadqiqotlarida quyidagi kamchiliklar aniqlangan[1]:

− jismoniy madaniyat nazariyasi asosan harakat funksiyalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lib, amalda esa o'quvchilarning shaxsini rivojlantirishga yo'naltirilmagan;

− o'quv mashg'ulotlari sport amaliyotining mashq qilish mashg'ulotlariga o'xshashlik asosida o'tkaziladi;

− shaxsning qobiliyatlarini takomillashtirish va uning o'zini o'zi takomillashtirish, o'zini o'zi rivojlantirishga bo'lgan intilishi maqsadli yo'naltirimagan;

− jismoniy tarbiya va sport doirasida pedagogika, amaliyotni tizimlashtiruvchi nazariya deb emas, balki tarbiya bo'yicha amaliy faoliyat sohasi deb hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha keng ixtisoslikka ega bo'lgan mutaxassislar modeli O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5924-son Farmonida o'z ifodasini topdi. Farmonga muvofiq oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi bakalavriat ta'lim yo'nalishlari va magistratura mutaxassisliklarining bitiruvchilariga jismoniy tarbiya o'qituvchisi va ixtisoslashgan sport turi bo'yicha trener kvalifikatsiyasini berish ko'rsatildi.[2]

Boshqalar (Y. Jeleznyak, A. Morozov, O. Petunin, N. Talizina, M. Frolova) o'qituvchi, muallim, trener va boshqa tor ixtisoslikka yo'naltirilgan modelni tadqiq qilmoqdalar.

Oxirgi yillarda inson ta'limining tizimida jismoniy madaniyatning tutgan o'rni va ahamiyatini o'rganishga qiziqish oshdi, ilgari shakllangan yondashuvlar qaytadan ko'rib chiqilmoqda. Hozir ko'proq jismoniy madaniyatning tarbiyaviy potensialini amalga oshirish masalalari va uning insonparvarlik mohiyati odamlarning diqqatini o'ziga jalb qilmoqda hamda jismoniy tarbiya sohasi kadrlarining tayyorgarligiga yangi yondashuvlarning zarurligini ifodalovchi fikrlar yuzaga keldi. Natijada jismoniy madaniyat va sport mutaxassislari tayyorgarligini takomillashtirish yo'nalishida Y. Belskiy, A. Vatseba, B. Vedmedanko, E. Vilchkovskiy, E. Seytxalilov, R. Isakov, M. Gersik, Z. Gapparov, A. Deminskiy, V. Kargopolov, V. Kovalskiy, L. Matveev va boshqalar o'zlarining ilmiy ishlarini bag'ishladilar.

Jismoniy madaniyat ta'limi ma'lum ijtimoiy buyurtmani bajara turib zamonaviy jamiyatning rivojlanishida o'zining maqsadini qaytadan ko'rib chiqishi va mazmunini o'zgartirishga majbur. Ikki tendensiyaning to'qnashuvi ro'y bermoqda. Bir tomondan, jismoniy madaniyat ta'limini qayta qurish zarurligi tan olinmoqda, jamiyat talablariga mos ravishda tajribalar orttirilmoqda, yangi didaktik yondashuvlar shakllanmoqda. Boshqa tomondan esa, tizim shakllangan nazariyani va odatdagi metodikani saqlab qolishga, tashkiliy shakllarni va orttirilgan tajribani mutlaqlashtirishga intilmoqda. Jismoniy madaniyat ta'limini takomillashtirish muammolari bo'yicha e'lon qilingan ilmiy adabiyotlar tahlili hozirgi shakllangan tendensiya doirasida faqat chegaralangan tor

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

[2] O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son Farmoni.

(lokal) yangiliklar kiritishga intilishlar mavjudligi to‘g‘risida dalolat beradi. Biroq hosil bo‘lgan ziddiyatlarni tub o‘zgarishlarsiz hal qilib bo‘lmaydi. Jamiyat ongining o‘zgarishi natijasida o‘zini o‘zi rivojlantirish, o‘ziga o‘zi tarbiya berish, mustaqil o‘qib bilim orttirish, bilim, ko‘nikma, malakalarni yetkazishning birinchi darajadagi ahamiyatligida jismoniy madaniyat ta’limida yangi qadriyatlar paydo bo‘ldi. Shakllanayotgan jismoniy madaniyatning yangi konsepsiyasi oliy ta’lim tizimida jismoniy madaniyat va sport sohasi mutaxassislari tayyorgarligida ham xuddi shunday munosib o‘zgarishlar bo‘lishi zarurligini talab qiladi. Bu davlat ta’lim standarti mazmunida, yangi o‘quv rejalar va dasturlarda hamda kadrlarning kasbiy tayyorgarligini takomillashtirish yo‘llarini izlashda o‘z ifodasini topgan.

Bugun jismoniy madaniyat nafaqat ijtimoiy turmush (hayot) voqeasi va inson faoliyati sohasi sifatida, balki uning individda rivojlanish natijasi deb qaralmoqda. Bu esa o‘zida shaxsning fundamental qadriyatlarini mujassamlashtiradi, modomiki, u organizm faoliyatining biologik potensialini ta’minlaydi, hamohang rivojlanishga zamin yaratadi, ijtimoiy faollikning namoyon bo‘lishiga ko‘maklashadi, shaxsning talant va qobiliyatlarini ro‘yobga chiqarish yo‘lida xizmat qiladi.[3]

Bunday yondashuv jismoniy madaniyatni shaxsning ma’lum saviyadagi jismoniy rivojlanishi va o‘qimishliligini xarakterlovchi turli faoliyat turlari va shakllarida bu darajaga erishish usullarini anglaganligi (kasbiy, ijtimoiy, oilaviy, jismoniy madaniyat-sport va boshqalar), sifatli, tizimli, dinamik ta’lim deb hsoblashga imkon yaratadi.

Jismoniy tarbiya va sportni boshqaruv tizimi va sport ta’limi muassasalari rahbarlari faoliyatining ochiqlik va shaffoflik darajasi yetarli emasligi, jamoatchilik nazorati yo‘lga qo‘yilmaganligi, ayrim rahbarlarda zarur mas’uliyat va tashabbuskorlikning yo‘qligi qo‘yilgan vazifalar hamda maqsadli ko‘rsatkichlar o‘z vaqtida va sifatli bajarilishiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda.

Hozir oliy ta’limning shaxsga yo‘naltirilgan paradigmaga o‘tishi bilim va ko‘nikmalarni emas, balki insonning o‘zini mutlaq qadriyat sifatida qabul qilmoqda. Ta’lim tizimi ilgari o‘ziga tegishli bo‘lgan: asli yashiringan g‘oya ustunligi, quruq nazariyabozlik, o‘rta hol o‘quvchiga mo‘ljallanganlik va shunga o‘xshash nuqsonlardan tozalanmoqda; shuning barobarida ta’lim makonida subyekt-subyekt munosabatlarining shakllanishi va o‘zini o‘zi ro‘yobga chiqarish imkoniyatlari; shaxsning ta’lim, ma’naviy, madaniy ehtiyojlarining qondirilishi, ta’lim mazmunini erkin tanlashi qondirilmoqda. Bunday yondashuvda ta’lim maqsadi va mazmuni insonning shaxsiy jihatlariga ko‘chiriladi, aqidalarga ko‘r-ko‘rona ishonish, so‘zsiz bo‘ysunishga asoslangan illatlardan xalos qiladi.[4]

Jismoniy madaniyat va sport mutaxassislari tayyorgarligini insonparvarlashtirish bo‘lg‘usi mutaxassisning shaxsini intellektual, estetik va axloqiy rivojlantirishga, uning gumanitar bilim darajasini va umumiy madaniyati saviyasini oshirishga, dunyoqarashlari kengligini shakllantirishga mo‘ljallangan. Bu tibbiy-biologik yo‘nalishdan pedagogik, psixologik, ijtimoiy va integrativ yo‘nalishga o‘tish bilan bog‘liqligi hamda ularning o‘zaro aloqadorligi va bir-biriga bog‘langanligi jismoniy madaniyat-pedagogik ta’limi rivojlanishi tendensiyasining mantiqiy davomi hisoblanadi.

---

[3] Виленский М.Я. Ценностное сознание в структуре профессионально-личностного развития студентов / М.Я. Виленский // Ценностные приоритеты общего и профессионального образования: мат-лы Межд. науч.-пр. конф. –Ч.1 –М, 2000. – С. 90-93.

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

Jismoniy madaniyat va sport mutaxassislari tayyorgarligining nazariy tahlili ularning tayyorgarligini quyidagi kompleks metodologik yondashuvlar asosida qurish kerakligini ta'kidlashga imkon yaratadi, ular: shaxsga yo'naltirilganlik, faoliyatlilik, ma'rifatparvarlik, aksiologik, texnologik, shaxsiy ijodkorlik, etnopedagogik, antropologik, integrativ, kompetentlik, informatik, akmeologik, refleksiv, vositalilik va boshqalardan iborat.

O'zida ma'lum qadriyatlar va munosabatlarni mujassamlashtirgan jismoniy madaniyatga umumiy madaniyatning bir qismi sifatida yondashganda masala oydinlashadi, ya'ni bo'lg'usi mutaxassis kelajakdagi faoliyatida jismoniy madaniyat potensialini amalga oshirish uchun nafaqat jismoniy tarbiya metodikasini, balki kasbiy-pedagogik kompetentlikka ham ega bo'lishi kerak. Bu unga real imkoniyatlarni hisobga olib, konkret sharoitlarga moslashib, mustaqil o'quv-tarbiyaviy jarayonni loyihalashtirish va amalga oshirish hamda o'quv-tarbiyaviy jarayonni prognozlashtirishga imkon tug'diradi. Ta'lim va tarbiyaning keng ko'lamli vazifalari asosida kasbiy faoliyatini tashkillashtirish, konkret dalillar, voqealar, hodisalardan ta'lim jarayonining umumiy qonuniyatlari namoyon bo'lishini ko'ra bilish uchun jismoniy madaniyat va sport sohasi mutaxassislariga taraqqiy etgan pedagogik tafakkur zarur. Har tomonlama rivojlangan zamonaviy odam uchun intellektual, axloqiy, estetik, ma'naviy jihatlar qanchalik muhim bo'lsa, shunchalik jismoniy madaniyat ham ahamiyatli hisoblanadi.

Shunday qilib, jismoniy madaniyat va sport sohasi mutaxassislari kasbiy tayyorgarligi mavjud amaliyotini tahlil qilish va umumlashtirish asosida ularda jiddiy kamchiliklar mavjudligi aniqlandi. Ulardan asosiylari: jismoniy madaniyat-sport va psixologik-pedagogik tayyorgarligi hamda talabalar tomonidan pedagogik nazariyani o'rganish va o'quv-tarbiyaviy faoliyat amaliyotini o'zlashtirish orasidagi disparitetlik (nomuvofiqlik). O'qitishning noan'anaviy shakllarini qo'llash texnologiyalari, bizning fikrimizcha, agar ularni pedagogik jarayonga tatbiq qilish kompleksli bo'lsa va pedagogik amaliyot davrida mustahkamlanishi nazarda tutilsa, natija beradi deb o'ylaymiz. Bunday vaziyatda talabalarda o'zining kasbiy kompetentligi saviyasini oshirishga ijobiy motiv shakllanadi. O'z navbatida mutaxassislarning tayyorgarligi sifatini yaxshilash jismoniy madaniyatning ijtimoiy mavqeining o'sishiga ham yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son Farmoni.

2. Виленский М.Я. Ценностное сознание в структуре профессионально-личностного развития студентов // М.Я. Виленский // Ценностные приоритеты общего и профессионального образования: мат-лы Межд. науч.-пр. конф. – Ч.1 – М, 2000. – С. 90-93.

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

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

Adiba BAXRONOVA,
Buxoro davlat universiteti
“Boshlang‘ich ta’lim matodikasi” kafedrasi mustaqil izlanuvchisi

O‘QITUVCHILARNI DARSDAN TASHQARI TARBIYAVIY FAOLIYATDA OILA BILAN HAMKORLIKKA O‘RGATISH MASALALARI

Annotatsiya

Ushbu maqolada bo‘lajak boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarini darsdan tashqari tarbiyaviy faoliyatda oila bilan hamkorlikka o‘rgatish haqida fikr yuritilgan bo‘lib, oilaviy tarbiyaning ahamiyati, tarbiya va qadriyatlarni shakllantirish jarayonida oila va maktabning o‘zaro hamkorligi ochib berilgan. Shuningdek, bu jarayonda pedagogning roli asoslangan va malakali pedagog kadrlarni tayyorlash muammosi o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar. Bo‘lajak o‘qituvchi, boshlang‘ich ta’lim, oilaviy tarbiya, oilaviy ma’naviy-axloqiy qadriyatlar, hamkorlik, tarbiyaviy faoliyat, yondashuv.

В статье речь идет о подготовке будущих учителей начальных классов во внеурочной воспитательной деятельности в сотрудничестве с семьей, раскрывается важность семейного воспитания, взаимодействия семьи и школы в процессе воспитания и формирования ценностей. Также, была изучена проблема подготовки квалифицированных педагогических кадров на основе роли педагога в этом процессе.

Ключевые слова. Будущий учитель, начальное образование, семейное воспитание, семейные духовно-нравственные ценности, сотрудничество, воспитательная деятельность, подход.

This article deals with the training of future primary school teachers in extracurricular educational activities in cooperation with the family, reveals the importance of family education, the interaction of family and school in the process of education and the formation of values. Also, the problem of training qualified teachers based on the role of the teacher in this process was studied.

Key words. Future teacher, primary education, family education, family spiritual and moral values, cooperation, educational activities, approach.

Bugungi kunda bo‘lajak boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarini darsdan tashqari tarbiyaviy faoliyatda oila bilan hamkorlikka o‘rgatish muammosi o‘ta dolzarb masalalardan bo‘lib, ushbu hamkorlikning nazariy asoslari pedagogik sinergetika doirasida tadqiq etilmoqda. Pedagogik sinergetika, ya’ni o‘qituvchi-o‘quvchi hamkorligi, ayniqsa, boshlang‘ich ta’limda muhim ahamiyatga ega. Bu o‘z faoliyatini mustaqil tarzda tashkil etishga oid nazariy yondashuv bo‘lib, mazkur nazariya faoliyatni tashkil etish hodisasi bilan bog‘liq bo‘lgan yangi dunyoqarashdir. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017-yil 6-apreldagi “Umumiy o‘rta va o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limining davlat ta’lim standartlarini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 187-sonli qarori asosida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida shakllantiriladigan tayanch va fanga oid kompetensiyalar belgilab berilgan. Unga ko‘ra pedagogik hamkorlik jarayonida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida muloqot, o‘z-o‘zini rivojlantirish kompetensiyalari jadal shakllanadi. Chun-

ki boshlang‘ich ta’lim jarayonida o‘quvchilarning faoliyat darajasi kengayib, ijodkorlik imkoniyatlari va o‘z-o‘zini namoyon qilish ko‘nikmalari tarkib topadi. Xalq pedagogikasi, odob-axloqning oilaviy tarbiya va qadriyatlar tizimini shakllantirish sohasidagi yutuqlari va tajribasini o‘rganish, zamonaviy yosh avlodning kelajagini loyihalash uchun poydevor hisoblanadi. Bo‘lajak boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarini darsdan tashqari tarbiyaviy faoliyatni amalga oshirishga o‘rgatishda oila bilan hamkorlik masalalari milliy va xorijiy pedagogikaning to‘plangan tajribalaridan foydalanish, zamon talablariga mos ravishda innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish, mantiqiy modernizatsiyalash asosida muvaffaqiyatli hal etilishi mumkin.

So‘nggi vaqtlarda zamonaviy oilaning ijtimoiy-pedagogik vazifalariga taalluqli bo‘lgan global darajadagi o‘zgarishlar sodir bo‘ldi. Mazkur jarayon ishlab chiqarish munosabatlar rivojlanishining umumiy ijtimoiy, iqtisodiy tendensiyalari, iste’molchilik tuzilmasining xususiyatlari va boshqalar bilan bog‘liq.

Ijtimoiy-iqtisodiy muhitdagi shakllangan yangi sharoitlar yosh avlodning o‘z oilasini qurishga tayyorlash jarayonida oilaviy tarbiyada ko‘pgina muammolarni yuzaga keltirdi, shaxsning qadriyatlar tizimi, jumladan, oilaviy ma’naviy-axloqiy qadriyatlari shakllantirish va mustahkamlash zarurati mavjudligini ko‘rsatdi. Zamonaviy sharoitlarda oiladagi muammolarning oqibati sifatida qator muammolar ko‘zga ko‘rinadi, ular qatorida ota-onalarning ma’naviy-axloqiy savodxonliklari yetarli shakllanmaganligi, yosh avlodning jamiyat, millat va davlat oldidagi o‘z mas’uliyatini yetarli his etmasligi kabilarni ajratish mumkin.

Manbalar tahlili olimlar oilaviy tarbiyaning asosiy vazifalari sifatida quyidagilarni ko‘rsatdi:

− jismoniy, ma’naviy va axloqiy sog‘lom bolani tarbiyalash, bolaning rivojlanish imkoniyatlarini to‘liq amalga oshirish uchun zaruriy ijtimoiy va iqtisodiy sharoitlarni ta’minlash;

− tarbiyaviy ta’sirning uzluksizligi, davomiyligi va xilma-xilligini nazarda tutish;

− hissiy himoyalanganlik, mehr-oqibat muhitini, bolaning his-tuyg‘ulari va idroki rivojlanishi, uning o‘zini-o‘zi amalga oshirishi uchun sharoitlarni yaratish;

− oilaviy ma’naviy-axloqiy qadriyatlarni, ideallarning, madaniy an’analarni, yaqin insonlar o‘rtasida va jamiyatda o‘zaro munosabatlarning axloqiy shakllarini egallash, xulq-atvor madaniyatini, to‘g‘ri so‘zlik, adolatlilik, qadr-qimmat, g‘urur, insoniylik, yaqin insonlarga g‘amxo‘rlik qilish, mehr-oqibat, hamdardlikni tarbiyalash;

− bolani ongli fuqaro sifatidagi vatanparvarlik hissini tarbiyalash;

− estetik did va hislarni, hayotda va san’atda go‘zallik va xunukni ajratish, insonlar xulqidagi yaxshilikni hurmat qilish ko‘nikmasini shakllantirish, ijodiy amaliy faoliyat uchun sharoitlarni ta’minlash;

− avlodlarning ma’naviy birligini ta’minlash, oilaviy an’analar, oilaviy merosni saqlash, oilaviy shajarani o‘rganish;

− bolalarni xalq an’analariga, urf-odat va marosimlarga jalb etish, ularda milliy ongni va o‘zini-o‘zi anglashni tarbiyalash.

Yuqorida aytilganlarni umumlashtirib, oilaviy tarbiya – shaxsning barkamol rivojlanishiga yo‘naltirilgan, bir necha avlodning o‘zaro munosabatlari muhitida bolalarning ijtimoiylashuvlari shakli sifatida milliy ta’lim tizimining ajralmas qismi ekanligi to‘g‘risidagi xulosaga kelish mumkin.

Tarbiyaning barcha ko‘rsatib o‘tilgan jihatlari bolalarda oilaviy ma’naviy-axloqiy qadriyatlarni shakllantirishga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Oiladagi axloqiy munosabatlar insonning butun hayotiga ta’sir ko‘rsatadi, chunki ularning ta’siri kuchli his-tuyg‘ular bilan bog‘liq, ularda insonning atrof-muhit, mehnat, umuman jamiyatga axloqiy munosabatining asoslari shakllanadi.

Pedagogik amaliyot tajribasini o‘rganib, ko‘pgina ota-onalar va pedagoglar bolalarda barqaror oilaviy ma’naviy-axloqiy qadriyatlarni tarbiyalash maqsadida maktab va oilaning samarali hamkorligini ta’minlash muammosiga duch kelishlarini aniqlash mumkin. Agar ana shu uchta bo‘g‘in bir maqsad yo‘lida birlashsa, har kim o‘z vazifalarini aniq tasavvur etib, vijdonan bajarsagina ta’limning tarbiyaviy qudrati oshadi [4].

Manbalar tahliliga asosan, olimlar oilaviy ma’naviy-axloqiy qadriyatlar asosida fuqarolik mas’uliyati va o‘zini o‘zi anglash, insonning ma’naviy madaniyatining yuqori darajasi, oila institutini ma’naviy-axloqiy qadriyat sifatida tushunishga asoslangan tasavvurlarni tushunadilar. Mazkur vazifani amalga oshirishda boshlang‘ich ta’lim davri ayniqsa muhim hisoblanadi, chunki pedagog faoliyatining maqsadi yosh avlodni ma’naviy yuksalish, oilaviy qadriyatlar, o‘zini bo‘lajak hayotiga mas’uliyatli shaxs sifatida anglashga yo‘naltirish bo‘lishi kerak.

Shu tariqa, o‘quvchilarning oilaviy ma’naviy-axloqiy qadriyatlarini tarbiyalash jarayonining metodologik asosini ilmiy bilimning umumnazariy va dialektik prinsiplari, nazariya va amaliyotning birligi, shaxs nazariyasining konseptual qoidalari, oilaviy tarbiyaning etnopedagogik tajribasi, atrof-olamning hodisa va jarayonlarining o‘zaro aloqadorligi va o‘zaro bog‘liqligi to‘g‘risidagi falsafiy qoidalar, ma’naviy-axloqiy qadriyatlarni tarbiyalash bo‘yicha falsafa va pedagogikaning yetakchi g‘oyalari, shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim va o‘quvchilarning barkamol rivojlanishlari g‘oyalari, pedagogik hodisalarning tahliliga tizimli-tuzilishli va faoliyatli yondashuvlar, o‘qitishda individual, tabaqalashgan yondashuvlar, ta’lim muassasasida o‘quv-tarbiya jarayonining mazmuni va tashkil etish shakllariga innovatsion yondashuvlarning zamonaviy nazariy asoslari, madaniy, ta’limiy muhitni demokratlashtirish va insonparvarlashtirish konsepsiyalari tashkil etishi kerak.

Qo‘yilgan vazifalarni hal etishda asosiy ilmiy-pedagogik yondashuvlar qo‘llanilishi mumkin: Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv. O‘quvchilarning darsdan tashqari oilaviy ma’naviy-axloqiy qadriyatlarini tarbiyalashga shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv prinsipi har bir insonni betakror noyob shaxs sifatida qarash, o‘quv-tarbiya jarayonida uning yutuqlarini doimo namoyon etish va ta’kidlashni talab etadi. O‘quvchilarning oilaviy ma’naviy-axloqiy qadriyatlarini tarbiyalashga shaxsga yo‘naltirilgan yondashuvda mahsuldor ijodiy faoliyat asosiyga aylanadi, alohida ko‘nikma va malakalar tizimini hosil qilishga yo‘naltirilgan reproduktiv faoliyat esa asosiy faoliyatga nisbatan yordamchi sifatida qaraladi.

Shaxsiy-ijtimoiy yondashuv. Milliy pedagogika g‘oyalari va an’analari ustuvor hisoblanadi, zamonaviy ilmiy nazariyalar nuqtai nazaridan o‘rganiladi, tarbiya shaxsning ijtimoiylashuv va insonparvarlik muhitida uning individualligini rivojlantirishni birlashtiruvchi yaxlit jarayon sifatida talqin etiladi.

Shaxsiy-faoliyatli yondashuv. Bu muayyan shaxs rivojlanishining psixologik va pedagogik qonuniyatlariga asoslanadigan metodologik sintezidir. Shaxsiy-faoliyatli yondashuv ta’limning ustuvor vazifalari to‘g‘risidagi tasavvurni tubdan o‘zgartiradi. Vazifa shaxs sifatlarini rivojlantirishda nafaqat bilimlarni, faoliyat usullari, me’yor va qadriyatlarni egallashdan, balki shaxsning intellektual va axloqiy imkoniyatlarini, uning murakkab ijtimoiy sharoitlarda o‘zini erkin his etish, ijodiy jarayonlarni amalga oshirish qobiliyatini namoyon etishdan ham iboratdir. Shaxsiy-faoliyatli yondashuv o‘quvchilarning o‘quv-tarbiya jarayonida va darsdan tashqari amalga oshadigan faol subyekt sifatida shakllanishlaridan iborat.

Madaniyatshunoslik yondashuvining mohiyati insonparvarlashtirish va gumanitarlashtirish jarayonlari bilan bog‘liq bo‘lib, u dunyo va milliy madaniy qadriyatlarni saqlash va qayta ifodalashga yo‘naltirilgan, insonda madaniyat va axloqni tarbiyalashdan iborat. Madaniyatshunoslik faoliyati ma’lum bir ifodali faoliyat hisoblanmaydi, balki ixtiyo-

riy boshqa faoliyatning o‘ziga xos ichki jihati sifatida xizmat qiladi. Madaniyatshunoslik yondashuvi biz uchun alohida ahamiyatga ega hisoblanadi. Chunki ijtimoiy-madaniy muammolarni aniqlash, ularni zamonaviy madaniyatga mos bo‘lgan g‘oyalar va prinsiplar asosida hal etish, zamonaviy pedagogikani yangicha anglashga imkon beruvchi yangi masalalarni qo‘yishga yordam beradi.

Aksiologik yondashuv o‘quvchilarni darsdan tashqari tarbiyaviy faoliyat jarayonining asosiy metodologik prinsiplaridan biri hisoblanadi. Pedagogika mazmunida qadriyatlarning falsafiy nazariyasiga murojaat etish ta’lim mazmuni va tuzilishini, bilimlar, pedagog va o‘quvchilar voqelikka qadriyatli munosabat bilan birlashadigan subyekt-obyekt va subyektlararo munosabatlar sohasi sifatida qarashga imkon beradi. Alohida shaxs darajasida aksiologik yondashuv pedagogik ta’sirni amaliyotda uning aktual ijtimoiy qadriyatlarini ifodalashning optimal yo‘llarini amalga oshirishga yo‘naltiradi. Zamonaviy tadqiqotchilar tarbiyaviy jarayonning insonparvarlik yondashuvini ifodalab, pedagogikaning yangi metodologiyasini asoslaydilar, bu o‘z navbatida ta’lim jarayonining qadriyatlar tizimini hamda umuminsoniy qadriyat sifatida ta’limni ajratishga imkon beradi.

Yuqorida aytilganlarga ko‘ra, bo‘lajak boshlang‘ich sinf o‘qituvchilarini darsdan tashqari tarbiyaviy faoliyatda oila bilan hamkorlikka o‘rgatish ehtiyoji yuzaga keladi. Bu, birinchidan, ijtimoiy fuqarolik instituti sifatida oilaning ahamiyatini oshirish zarurati, ikkinchidan, o‘quvchilarning ma’naviy-axloqiy qadriyatlarini tarbiyalashda oila va maktabning bevosita o‘zaro aloqalarini ta’minlash maqsadida o‘qituvchiga talablarning ortib borishi, uchinchidan, o‘qituvchilarning umumta’lim maktablarida o‘quvchilarning ma’naviy-axloqiy qadriyatlarini tarbiyalash bo‘yicha oila bilan hamkorlikdagi faoliyatga kasbiy tayyorliklarining yetishmasligi.

Shu tariqa, oilaviy ma’naviy-axloqiy qadriyatlarni tarbiyalashni batafsil o‘rganish va uni insoniyat taraqqiyotining zamonaviy darajasi hamda jamiyat modernizatsiyasini inobatga olib, hozirgi davrda qo‘llash yosh avlodni tarbiyalash jarayonida ko‘pgina pedagoglar va ota-onalar duch keladigan qator murakkab muammolarni hal etishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

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

2. Giddens Entoni. Sotsiologiya. Oliy o‘quv yurtlari uchun o‘quv qo‘llanma. – T.: Sharq, 2002. – 848 b.

3. O‘zbek pedagogikasi tarixi // A.Zunnunov tahriri ostida. – T.: O‘qituvchi, 1997. – 271 b.

4. Tojiboyeva X.M. O‘quvchi-yoshlarning ijtimoiy faolligini oshirish jarayonida maktab, mahalla va ota-onalar hamkorligi // Uzluksiz ta’lim. – Toshkent, 2017. – №4. – B.75-79.

5. Акутина С. П. Формирование у старшеклассников семейных духовно-нравственных ценностей во взаимодействии семьи и школы: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01. – Н. Новгород, 2010. – С. 511.

Nurzod DAVRONOV,
Buxoro davlat universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasi o‘qituvchisi

SOG‘LOM AVLOD TARBIYASIDA MILLIY QADRIYATLARNING AHAMIYATI

Annotatsiya

Mazkur maqolada milliy qadriyatlar asosida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy madaniyat sifatlarini rivojlantirishning pedagogik xususiyatlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar. Qadriyat, tarbiya, jarayon, omil, xususiyat, ruhiyat, tafakkur, iroda, kamolot.

В данной статье показаны особенности формирования физической культуры учащихся начальных классов педагогическими средствами на основе национальных ценностей.

Ключевые слова. Ценность, воспитание, процесс, фактор, свойства, психика, мышление, воля, совершенствование.

This article shows the features of the formation of the physical culture of primary school students by pedagogical means based on national values.

Key words. Value, upbringing, process, factor, properties, psyche, thinking, will, improve.

Vatan, xalq shuhratini dunyoga tarannum etishda jismoniy tarbiya va sportning o‘rni beqiyosdir. Jahon miqyosidagi turli nufuzli musobaqalarda o‘zbek yoshlari erishayotgan g‘alabalari bu haqiqatni tasdiqlab turibdi. Chunki barkamol avlod O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori va kelajak asosi hisoblanadi.

Ona Vatan buyuk bo‘lmog‘i uchun shu zaminda yashovchilar aqlan va jismonan sog‘lom bo‘lishlari shart. Ma’naviy va jimoniy barkamol avlodni tarbiyalash faqat milliy ehtiyojgina emas, balki umumdavlat ahamiyatiga molik masala hisoblanib, u ko‘pmillatli Vatanimizda tug‘ilib o‘sgan, tomir yoygan barcha qardosh xalqlar uchun birday ezgu maqsaddir.

Tarix va ajdodlarimiz qoldirgan buyuk ma’naviy meros va milliy qadriyatlarimizdan ma’lumki, qadimda ota-bobolarimiz umumbashariy tuyg‘ular, o‘lmas Sharq falsafasi, milliy qadriyatlarimiz ruhida tarbiya qilib kelganlar va ular asrlar davomida tilimizni, dilimiz va dinimizni, millatimizni, o‘zligini har tomonlama asrab-avaylab, barkamol avlodlarni voyaga yetkazishni asosiy maqsad qilib qo‘yganlar. Darhaqiqat, bunday fazilatlar asl e’tiboriga ko‘ra bizning zaxmatkash xalqimizga munosib ish bo‘lib, biz avlodlar bu bilan har qancha faxrlansak arziydi. Mamlakatimizda jismoniy va ma’naviy barkamol avlodni voyaga yetkazish masalasi biz uchun umummilliy, umumdavlat miqyosidagi vazifa bo‘lib, bu ezgu maqsad yo‘lida amalga oshirayotgan ishlarimizni izchil va qat’iyatlik bilan davom ettirish bugungi siyosatimizning diqqat markazida turibdi.

O‘zbek xalqining ming yillar davomida yaratgan, avloddan-avlodga o‘tib kelayotgan yosh avlodni ma’naviy boy, axloqiy pok, jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bugungi kunda pedagogika fani oldidagi muhim masalalaridan biridir. Buning ustiga maktab

dasturidan o‘rin olgan sport turlari vositasida yosh avlodning jismoniy sifatlarini rivojlantirish juda qulay.

Har bir xalq o‘zligini anglamasdan, milliy madaniyati, milliy qadriyatlarini asrab-avaylab saqlamasdan turib, boshqa xalqlarning qadriyatlariga hurmat bilan qaray olmaydi. O‘zbekistonning kuch-qudrati xalqimizning umuminsoniy qadriyatlariga sodiqligidadir. Jamiyat taraqqiyotining muayyan bosqichlarida ijtimoiy hodisalarga munosabat xilma-xil tarzda namoyon bo‘ladi.

“Qadriyat” iborasi insonga, jamiyatga nisbatan berilib, ta’riflangandagina muayyan ma’noga ega bo‘lishi, aniq mazmun kasb etishi mumkin. Zero, “Qadriyat” deganda, ehtiyoj va manfaatlarni qondiruvchi jamiki moddiy hamda ma’naviy ne’matlar tushuniladi. Albatta, hech bir buyum yoki voqelik inson va uning ehtiyojlaridan alohida olib talqin etilganda biron-bir qadr-qimmatga ega bo‘lmaydi. Jamiyat hayotida mavjud turli-tuman qadriyatlarni ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, huquqiy, diniy, milliy, ma’naviy mazmundagi qadriyatlarga ajratish mumkin.

Ta’kidlash joizki, qadriyatlarning jamiyat, davlat va shaxs hayotida tutgan o‘rni va ahamiyatidan kelib chiqqan holda fanda, xususan, falsafa fani doirasida qadriyatlar nazariyasi – aksiologiya shakllangan.

“Qadriyat” atamasi bugungi kunda o‘zining haqiqiy ma’nosiga ega bo‘lish bilan bir qatorda ijtimoiy hayotda mohiyat jihatdan to‘g‘ri qo‘llanishga erishilmoqda.

Prezidentimiz Sh.M. Mirziyoyev Navro‘z bayramining 2019-yildagi tantanalarida so‘zlagan nutqida “Aynan shu betakror va dilbar faslda barchamiz o‘zimizni yasharib ketgandek, vujudimizga yangi kuch-g‘ayrat, azmu shijoat kirgandek his etamiz. Necha yuz yillik an’ana va qadriyatlarimizni yangidan kashf etamiz, qanday buyuk tarix, qanday buyuk madaniyat vorislari ekanimizni yana bir bor anglaymiz. Va bundan qalblarimiz g‘urur va iftixorga to‘ladi” deb ta’kidladi.

Bu ham o‘z navbatida qadriyatlarga bo‘lgan yuksak ehtiromning davlat darajasida talqin qilinayotganligi va e’tirof etilganligidan dalolat beradi.

Milliy qadriyatlarning asosiy bo‘g‘ini sifatida xalq o‘yinlari hamma zamonlarda muhim pedagogik vosita sanalgan. Agar boshlang‘ich ta’lim jarayonida xalq o‘yinlaridan foydalanilsa, o‘quvchilar jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga jismonan va ruhan tayyorlanib boradi, xalqimizning milliy qadriyatlari, urf-odat va an’analari haqida dastlabki tushunchaga ega bo‘ladi, guruhda ishlash, mas’uliyatni his qilish, o‘z faoliyatini tanqidiy baholash ko‘nikmalari shakllanadi.

Ta’kidlash lozimki, mintaqamizning boy ma’naviy madaniyati, uning noyob milliy qadriyatlari, bebaho falsafiy va ma’naviy merosi xalqimizning ruhiyati, ma’naviyatini yanada yuksak darajaga ko‘tarish uchun xizmat qilmoqda. Jamiyat taraqqiyotida, inson hayotida ijtimoiy-siyosiy qadriyatlar ham alohida o‘rin tutadi. Erkinlik, tenglik, birodarlik insoniyat tomonidan hamisha e’zozlab, qadrlanib kelingan.

Xulosa qilib aytganda, milliy ma’naviy qadriyatlarning har bir tarkibiy qismi xalqning mustaqilligini mustahkamlash va kelajagini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Nazarov K. Aksiologiya – qadriyatlar falsafasi. – T.: “Ma’naviyat”, 1998.
2. Qoraboyev U. Xalq o‘yinlari. -T.: 2001.
3. Tulenov J. Qadriyatlar falsafasi. – T.: “O‘zbekiston”, 1998.

Anvar SATTOROV,
Buxoro davlat universiteti “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasi o‘qituvchisi, PhD

BO‘LAJAK JISMONIY MADANIYAT O‘QITUVCHILARIDA KASBIY KOMPETENTLIKNI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI

Annotatsiya

Ushbu maqolada bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida kasbiy madaniyatni shakllantirish imkoniyatlari, shuningdek, jismoniy madaniyat va estetik tarbiya orasidagi uzviy bog‘liqlik, sport va jismoniy tarbiya tarixi va o‘qituvchilar uchun muhim bo‘lgan asosiy qoidalar tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar. Ta’lim tizimi, jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, estetik tarbiya, shakl, ritm, dinamika, mayinlik, harakat silliqligi, tavakkalchilik, aniqlik, vaqt hissi, texnika, strategiya, taktika, musobaqa.

В статье анализируются возможности развития и ключевые положения профессионального становления культуры будущих учителей физической культуры, а также связи между физической культурой и эстетическим воспитанием, история физической культуры и спорта.

Ключевые слова. Система образования, физическое воспитание, физическая культура, эстетическое воспитание, форма, ритм, динамика, гибкость, пластичность, риск, точность, чувство времени, техника, стратегия, тактика, соревнование.

The article analyzes the development opportunities and key provisions of the professional development of the culture of future physical education teachers, as well as the relationship between physical education and aesthetic education, the history of physical education and sports.

Key words. Education system, physical education, physical education, aesthetic education, form, rhythm, dynamics, flexibility, plasticity, risk, accuracy, sense of time, technique, strategy, tactics, competition.

Dunyo amaliyotida shaxsning ijodiy imkoniyatlarini rivojlantirishga qaratilgan ijtimoiy va tashkiliy-pedagogik shart-sharoitlar, ilmiy-metodik ta’minot va axborot-ta’lim muhitini shakllantirish, ta’lim jarayoni komponentlari diagnostikasi asosida kasbiy-pedagogik kreativlik muammolarini yechish, ta’lim sifatini kompleks boshqarish, yagona elektron tizim orqali ta’limni amalga oshirishning talaba-pedagog-talaba munosabati, ta’limning umumkasbiy va mutaxassislik komponentlariga asoslangan intellektuallashtirilgan tizimlarini takomillashtirish, zamonaviy didaktik vositalarni o‘qitishning bosqichli modeli asosida qo‘llash, ta’lim oluvchilarning kreativ kompetentligi (ijodiy tafakkur, mujassamlashtirish qobiliyati, tahlil-sintez-umumlashtirish), innovatsion texnologiyalar vositasida rivojlantirishning yangi metodlari mohiyatini ochib berishda kompetensiyaviy yondashuv imkoniyatlaridan samarali foydalanish zaruriyatga aylangan.

O‘zbekiston Respublikasida ta’lim tizimining asosiy vazifalaridan biri – oliy pedagogik ta’lim jarayonida talabalarning jismoniy imkoniyatlarini ochish va ularni rivojlantirish hisoblanadi. Ushbu g‘oya umumxalq manbalar va milliy-tarixiy ildizlarga ega: u folklorda, xalq pedagogikasida, Sharq mutafakkirlari, keyingi davrlar ma’rifatchilari asarlarida, hozirgi zamon pedagogikasida aks ettirilgan.

Bo‘lajak o‘qituvchilarda umumiy kasbiy-pedagogik madaniyatni shakllantirish, bo‘lajak o‘qituvchining kasbiy madaniyatini rivojlantirish, pedagogik muloqot komponentlari, bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy-madaniy munosabatlari, bo‘lajak o‘qituvchilarda kasbiy-madaniy munosabatlarning shakllantirilishi, kasbiy-pedagogik muloqot madaniyati, pedagogik muloqot mahoratini takomillashtirish masalalari mamlakatimiz olimlari tomonidan munosib ravishda o‘rganilgan.

Jismoniy madaniyat va estetika ajralmas tushunchalardir.

Estetika jismoniy madaniyatning barcha tarkibiy qismlarini puxta qoplaydi. Shunday ekan, jismoniy madaniyatning estetik aspekti e’tirozga o‘rin qoldirmaydi.

Modomiki, jismoniy madaniyat – shaxs ijtimoiy-tarixiy amaliyotining natijasi ekan, uning tarixiga nazar tashlash, jismoniy madaniyat estetikasi g‘oyasi, uning eng muhim komponenti bo‘lgan – sportni, albatta, ijtimoiy kontekstda rivojlantirishga imkon beradi. U ijtimoiy hayotning shakllaridan biri, umumiy madaniyatning tarkibiy qismidir. Shuningdek, u mamlakat fuqarolarini sog‘lomlashtirish, uning himoyachilarini tayyorlash vositalaridan biridir.

Shuni unutmaslik kerakki, jismoniy madaniyat xalq tomonidan yaratilgan. Jismoniy tarbiya shakllari, metodlari, vositalari boshlang‘ich mehnat faoliyati jarayonidayoq shakllangan. Mehnat jarayonida inson o‘z jismoniy va ma’naviy kuchlarini rivojlantirib kelgan.

Insonning hayotga eng avvalo, mehnatga bo‘lgan tayyorgarligi zaruriyati jismoniy madaniyatning vujudga kelishi va keyingi rivojlanishini tarixan asoslab berdi.

Jamiyat rivojlanishining boshlang‘ich davridagi o‘yinli harakatlar mehnat tarbiyasi va shu bilan birgalikda jismoniy tarbiyaning muhim vositasi bo‘lib hisoblandi. Qadimgi vaqtlardan buyon sportning zamonaviy turlari ko‘p yuz yilliklar davomida avaylab saqlanmoqda va takomillashtirilmoqda. Bular qatoriga – kurash, boks, og‘irliklarni ko‘tarish, qilichbozlik, suzish, chang‘i sporti va konkida uchish sporti, ot sporti, futbol va b.ni kiritish mumkin. Ularning har biri – go‘zallik va kamolot, harakatlar uyg‘unligi, sportning u yoki bu turining umumiy estetikasi namunasidir. Jamiyat taraqqiyoti davomida sport snaryadlari paydo bo‘ldi: sharlar, to‘plar, tayoqlar va b; turniklar, bruslar, xodalar va h.k.; xonalar, maydonchalar jihozlana boshlandi, stadionlar qurildi.

Turnirlar, bellashuvlar, musobaqalar, sport bayramlari, olimpiadalar an’anaviy tus oldi. Snaryadlar, sport xonalari, maydonchalar, stadionlar, sport tadbirlarining ssenariylari har doim va hozirgi kunda ham, o‘z mamlakatining milliy koloriti, o‘z davriga javob beradigan yuksak estetik did bilan ajralib turdi va ajralib turadilar (Qadimiy Yunoniston, Qadimgi Rim, Sharqdagi sport bellashuvlari va turnirlar).

Sportni estetik baholashda qo‘llaniladigan quyidagi atamalarning mohiyatiga alohida to‘xtalish lozim. Ular: garmoniya, shakl, ritm va dinamika, mayinlik va plastika, nozik harakat, nafosat, vazminlik, zo‘r berish, kuch va qudrat, tezlik va tavakkalchilik, aniqlik, vaqt hissi, texnika, strategiya va taktika, musobaqa – g‘alaba, zavqlanish va b.

Garmoniya (uyg‘unlik) – gavda egiluvchanligi, qaddi-qomat, harakatlanayotgan jismning go‘zalligi; qismlarning umuman olingan birligi, uyg‘unligi va mutanosibligi, garmonik yaxlitlikni yaratadigan bir butun mashqning ayrim elementlari birikmasidir. Masalan, gimnastikada – bu estetik elementlarning birlashishi (sekin, tez sur’atda); butun mashqni ijro qilganda, kichkina elementlarning harakatning turli ritmlari bilan birlashishida namoyon bo‘ladi.

Zavqlanishni keltirib chiqaruvchi shakl – qiyofa; tashqi ko‘rinish, konfiguratsiya, tuzilish, struktura, yaxlitlik va birlik; chiqishning kompozitsiyasi yoki uslubi; maqsadga – go‘zallikka, nafosatga va tomoshaga oidlikka erishish uslubi (masalan, badiiy gimnastikada): ayniqsa, mayin chiziqlar murakkab kombinatsiyaga birlashganida o‘ziga xos lazzat bag‘ishlaydi.

Ifodali harakatning ritmi – shakli; o‘z-o‘zini ifodalash uslubi (raqsdagi kabi); bir butun chiqishning ajralmas belgisi; unga tugallanganlik, to‘liqlik va birlikni bag‘ishlaydi; bu yana

naqsh zichligi, tezlik variatsiyasi; gimnastikada – bir-biri ketidan boruvchi, elementlar va ular birikmalarining mutanosibligi, izchilligi; musiqa kuzatuvi ritmi bilan harakatlarning muvofiqligi.

Dinamika – sarflangan kuchlar ta’siridagi harakat; harakatlar izchilligidagi chiziq va shakl.

Mayinlik – ifodali harakatning ko‘rsatkichi; nafosat, latofatni ko‘zlaydi; shoirona va estetik ma’noga ega bo‘ladi.

Plastika (silliqlik) – inson tanasining tuzilishi; bevosita tomosha qilinadi; estetik tuyg‘u, estetik bahoni keltirib chiqaradi; sportchilar o‘zlarining xatti-harakatlari bilan tomoshabinlarga o‘z tuyg‘ularini yetkazadilar; u ham dinamikada, va shuningdek, statikada namoyon bo‘ladi.

Nazokat – joziba, latofat – harakatlar ko‘rkamligi, gavda vaziyati va holatida mujassamlangan go‘zallikning rang-barangligi.

Latofat – qiyofalar, chiziqlar go‘zalligi, shaklning mutanosibligi, sayqallanganligi, harakatlarning nozikligi, xushbichimligi, latifligi; sportda eng maksimal keskinlik sharoitlarida latiflikka intilish (muz ustidagi raqslarda, konkida uchish sportida).

Vazminlik – psixik vazminlik, sportchining jismoniy imkoniyatlari; o‘zi va vaziyatni boshqarish; murakkab o‘yin vaziyatida vazminlikni saqlash mahorati, ayniqsa, odatlanmagan sharoitlarda; hayajonlantiruvchi va chiroyli manzarani yaratadi; hattoki, yutqazayotgan paytda hamda nizoli va kutilmagan vaziyatlarda ham vazminlikni saqlash mahorati – bu ham sportdagi go‘zallik elementi hisoblanadi.

Zo‘r berish – bitta sportchi, butun jamoa quvvatining sarflanishi (jamoaviy ruh); vazn, hudud, ravonlikni hisobga olgan holda harakatni tahlil qilishni talab etadi; albatta, dinamik qobiliyatlarning ishga solinishi zarur; bu zo‘r berishdan zavqlanish estetik qadriyat sifatida his etiladi.

Kuch – go‘zallik; kuch – qudrat – tezlik – xavf-xatar – aniqlik = sportdagi go‘zallikning boshlang‘ich tushunchalari hisoblanadi. Bunda kuch – jismoniy imkoniyatlar; qudrat – kuch va tezlikning mahsuli (qudrat go‘zalligi); tezlik – agarda u mukammal bo‘lsa, go‘zallik mezoni sifatida; unda “muvozanatlovchi elementlarning” ajoyib ta’siri mavjud (konkida uchish: inson o‘z tanasining kuchi yordamida harakat qiladi – bu ulkan jozibalikdir.

Sportchi harakatlarining tezligi artistlarcha mohironadir, aniqlik bilan birlikda u, yanada yuqori baholashga arziydigan, qo‘shimcha go‘zallikka ega bo‘ladi; bu jarayonda tomoshabinni his-hayajon chulg‘ab oladi.

Tezlik va tavakkalchilik – nazorat qilinayotgan tezlikda (masalan, tog‘-chang‘i sportida)gi chiqishlar chiroylidir; tezlikning xavf-xatar, tahlika bilan bog‘liqligi; sportchi doimo keskinlikda harakat qiladi, biroq tomoshabin buni ko‘rmaydi va shuning uchun “A’lo darajada!”, deb xitob qilgan holda g‘oyat zavqlanadi.

Qudrat – vaqt birligida bajariladigan ish (harakat); sport mashqlarida amalga oshiriladi; sportdagi baholash mezoni; sportda yaxshi muvozanatni saqlash yoki muvozanatda turish sportchini g‘alabaga chorlaydi.

Muvozanat – yuqori malakali sportchining belgisi; dinamik kuch (qaysi-ki, buni gimnastlar yashirishga harakat qilishadi); qudrat va muvozanatning bog‘liqligi, nimaga ulkan jismoniy kuch sarflanadigan, sportning ko‘pgina turlarida yutuqni ta’minlaydigan sportdagi yaxshi muvozanatlangan qudratli shakl sirli go‘zallik bo‘lib tuyuladi.

Aniqlik – nazorat bilan birgalikdagi to‘g‘rilik; vaqtni sezish va o‘z-o‘zini boshqarish – eng yuqori sport darajasidadir.

Nazorat – sportchining qurol-yarog‘lari va o‘zini tuta bilishi, o‘z jihozlaridan foydalanish mahorati va ularni o‘zining estetik mukammalligi, deb hisoblashi, unga muvaffaqiyatli va chiroyli natija bog‘liq bo‘lgan, o‘z-o‘zini ifodalashi bilan aloqador.

Vaqtni sezish tuyg‘usi – sport estetikasida o‘z-o‘zini boshqarish harakatlar sinxronligi bilan bog‘liq; sportchining mahorati qanchalik baland bo‘lsa, shu qadar vaqtni sezish tuyg‘usi kuchli rivojlangan bo‘ladi (o‘q uzish, golf, kamondan o‘q uzish – ballistikaning go‘zalligi).

Ijro qilish texnikasi – sportchi chiqishlarini baholash uchun muhim mezon; bu nafaqat, mexanik aniqlik, balki harakatlarni qaytarish mahorati – badiiylikni anglab olishning kalitidir. Masalan, gimnastikada estetik potensial o‘sib boradi.

Texnika – usullar, harakatlar raqiblarning qarshiligi sharoitlarida amalga oshiriladi, shu sababdan, ularning bajarilishi alohida murakkabdir.

Hujum – uning maqsadi: raqibiga hissiy mulohaza qilish uchun soniya bo‘laklarini qoldirish; kutilmaganda yuz beradigan vaziyatdan zavqlanish – estetik mezonlardan biridir. Bu mukammallik lahzasi, ya’ni estetika demakdir; tajriba va mahoratning mavjudligida hujum sportchi va tomoshabinga zavq bag‘ishlaydi.

Sportda maqsad va unga erishish kuch-qudrat va tavakkalchilikni talab etadi. Eng asosiysi – ishonch, ammo u tajriba bilan birga keladi.

Tajriba – xavf-xatar darajasini to‘g‘ri baholash qobiliyati, o‘z-o‘zini nazorat qilishdir. Shundagina sportchi chiqishining tugallanganligi kafolatlangan bo‘ladi. Bu esa tomoshabinga sport estetikasi, go‘zalligidan zavqlanish hissini bag‘ishlaydi. Sportning ba’zi bir turlarida estetik taassurotning oshib borishini shamol kuchaytiradi. Masalan, yelkanli qayiq sporti, parashyut sporti, planerda uchish sporti kabilarda.

Tashqi ta’sirlanishlarga javoban, sportchi tomonidan o‘z ichki qudratining his etilishi, unga atrofdagi vaziyat va sharoitni tekshirishga yordam beradi. Bunday ta’sirlar – zo‘r berish orqali zavqlanishning yana bir karra namoyon bo‘lishidir.

Mudofaa – mudofaa o‘yinidagi ijod – go‘zallik, amaliy ta’sirlanish ko‘rinishida namoyon bo‘ladi.

Strategiya – sportchi barcha sodir bo‘layotgan hodisalarni yaxlit qamrab olayotgan bo‘lsa, topshirilgan harakatni oldindan topib olsa, amalga oshirish uchun zarur bo‘lgan elementlarni ajratib olsa, bularning barchasi strategiya hisoblanadi.

Taktika – sport spetsifikasi tomonidan asoslab berilgan ma’lum darajada rivojlangan fikrlashni talab qiladigan; ta’sirchan xarakterga ega bo‘lgan, fikrlash tezligi bilan ajralib turadigan, turli sport o‘yinlarida va yakkama-yakka olishuvda muhim bo‘lgan, bir butun holdagi narsaga shakllanib yetilgan (o‘yinning) lahzalari – o‘yinning estetikligini kuchaytiradigan, oldindan kutilgan haqiqiy strategik san’atdir. Taktika – raqib ustidan g‘alaba qozonishga qaratilgan o‘yinchilar va jamoaning individual va jamoaviy harakatlarini tashkil qiladi. Bu har bir o‘yinchining harakatlarida yuqori ong va ijodiy tashabbus bilan ajralib turadigan harakatlar jamoaviyligiga asoslangan; faol mustahkam himoya bilan quvvatlangan faol hujumkor harakatlar bilan tavsiflanadi. Bu hujum, mudofaa, raqibga qarshilik ko‘rsatish, yuksak mahorat tufayli g‘alabaga erishish demakdir. Taktika, ayniqsa, xalqaro musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish jarayonida uzluksiz ravishda takomillashib boradi.

Musobaqa – bunda sur’at va ritm muhim o‘rin egallaydi. Agarda g‘olib unga kuchi teng keladigan raqib oldida ustuvorlikka ega bo‘lganida – estetik cho‘qqilarga erishiladi. Bir-biriga munosib bo‘lgan raqiblarning yakkama-yakka olishuvidan kelib chiqqan holda, asta-sekin o‘sib borayotgan va ularning bittasi uchun g‘alaba yoki mag‘lubiyatga aylangunga qadar, cho‘qqisiga yetgunicha, o‘yinning o‘zi estetik obyekt sifatida zavqlanish hissi ko‘rinishida – idrok etiladi. O‘yindagi kutilmagan voqealar, usullar, o‘tishlar e’tiborga molik hisoblanadi.

Musobaqalashuvchanlik – sportdagi go‘zallik va ustunlikning ko‘proq ahamiyatli bo‘lgan negizidir. Eng asosiysi, sportchi va sport musobaqalari tashkilotchilari sportning ustunlikka erishishda go‘zallik manbasi sifatidagi rolini asoslab bilishlaridadir.

Bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilariga kasbiy pedagogik muloqotga oid bilim, ko‘nikma va malakalarida qay darajada o‘zgarish bo‘lganligini quyidagi mezonlar asosida aniqlanadi:

– bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilari tomonidan ularning kelajakdagi faoliyatida kasbiy madaniyat – pedagogik muloqotning ijtimoiy-pedagogik ahamiyati va zarurligini anglaganligi;

– bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarida sport etikasi va estetikasiga oid nazariy tushunchalar, yangi atamalar zaxirasining kengayishi;

– bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilari kasbiy-pedagogik madaniyatining o‘ziga xos xususiyatlarini bilishi;

– bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilari kasbiy muloqot pedagogikasi hamda ularning baholash parametrlarini bilishi;

– bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilari yuksak axloqiy xislatlarga ega bo‘lishi;

– bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarining o‘quvchilarda Vatanga muhabbat tuyg‘usini idrok etishi;

– bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarida milliy urf-odatlar, an’analar va qadriyatlarga hurmat tuyg‘usining shakllanganligi kabilar.

Xulosa qilib shuni ta’kidlash lozimki, sportda uyg‘unlik, teng huquqda bo‘ysunganlik, proporsiyaviylik, rang-baranglik kabi holatlar sportchida alohida keskinlikni keltirib chiqarmaydi, ammo tomoshabin tomonidan yanada ko‘proq sezgirlik bilan idrok etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi. Xalq so‘zi, 29-dekabr 2018-yil, 3-b.

2. Sattorov A.E. Bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarida kasbiy madaniyatni shakllantirishning pedagogik asoslari va texnologiyalari. Avtoreferat. Chirchiq 2019-yil. – 52 b.

3. Исмаилов Т.У. Педагогические особенности физического воспитания и оздоровительных мероприятий в начальных классах: Автореф.дисс. … канд.пед. наук. – Т., 2010. – С. 21.

Rashid KADIROV,
Buxoro davlat universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasi dostenti,p.f.n

TALABALARNI ILMIY FAOLIYATGA JALB ETISHNING PEDAGOGIK – PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya

Maqolada “Ilmiy faoliyat”, “Ilmiy-tadqiqotchilik faoliyati”, “Jismoniy madaniyat” ta’lim yo‘nalishi talabalarning o‘quv-tadqiqotchilik faoliyati, tadqiqotchilik faoliyat turlari, hamda ilmiy-tadqiqot faoliyat shakllari tahlil qilingan. Shuningdek, muallif talabalarning ilmiy faoliyatga qiziqishlarini oshirish bo‘yicha bir necha tavsiyalarni ishlab chiqqan.

Kalit so‘zlar. Tadqiqot, ilmiy tadqiqot, tadqiqotchilik va o‘quv-tadqiqotchilik faoliyatlari, divergent, konvergent, reproduktiv va produktiv daraja, immanentlik.

В статье анализируется понятия “Исследовательская деятельность”, “Научно-исследовательская деятельность”, “Учебно-исследовательская деятельность студентов”, “Виды исследовательской деятельности студентов” а также некоторые формы организации исследовательской деятельности студентов направления образования “Физическая культура”. Автор также разработал несколько рекомендаций по повышению интереса студентов к научной деятельности.

Ключевые слова. Исследование, научное исследование, исследовательская и учебно-исследовательская деятельность, дивергент, конвергент, репродуктивный и продуктивный уровень, имманентность.

The article analyzes the concepts of “Research activity”, “Research activity”, “Educational research activity of students”, “Types of research activity of students” as well as some forms of organization of research activity of students in the field of education “Physical education”. The author also developed several recommendations for increasing students’ interest in scientific activities.

Key words. Research, scientific research, research and educational research, divergent, convergent, reproductive and productive level, immanence.

Oliy ta’lim bitiruvchilarining kasbiy kompetentligini rivojlantirish, shu bilan birga ta’limning kompetensiyaviy paradigmasini shakllantirish kabi yangicha qarashlar rivojlanayotgan davlatlar oldidagi bugungi kunning ustuvor vazifalaridan hisoblanadi.

O‘zbekiston Respublikasining “Ilm-fan va ilmiy faoliyat to‘g‘risida”gi Qonuniga ko‘ra, ilmiy faoliyat subyektlari doirasi, ularning huquq va majburiyatlari, oliy ta’lim muassasalarida ilmiy faoliyat yuritish tartibi bilan, oliy ta’lim muassasalarida ta’lim jarayoni bilan birga ilmiy faoliyatni yuritish va pedagog kadrlarning tegishli yo‘nalishlarda ilmiy faoliyat bilan shug‘ullanish sharti qonuniy belgilab qo‘yilgan. Shu munosabat bilan oliy ta’lim tizimining ta’lim yo‘nalishlarida tahsil olayotgan talabalarni ilmiy-tadqiqot faoliyatiga jalb etish jarayonini o‘quv faoliyatiga muvofiqlashtirish masalasining dolzarbligi e’tirof etiladi.

Davlat ta’lim standartlariga muvofiq, bakalavr va magistrantlar ilmiy-tadqiqot ishlari bilan shug‘ullanishi kerak, ammo ushbu faoliyat natijalarining darajasi har xil bo‘lishi

sababli, mazkur ishlarni tashkil qilishning asosiy mohiyatida reproduktivlikdan produktivlikka qadar tadqiqotchilik darajasiga o‘tish muhim ahamiyat kasb etadi.

Reproduktiv darajada talabalar tomonidan qaytar aloqaning savol-javob ta’lim shakli – “Suhbat” orqali tashkil etiladi. O‘qituvchi suhbat davomida o‘quv materialini taqdim etish bilan talabalar oldiga qo‘yiladigan muammoli savollarni muvofiqlashtirish orqali mavzuning o‘zlashtirish nazoratini amalga oshiradi.

Reproduktiv darajada belgilangan vazifa yangicha vosita va usullar bilan yechimini topish ehtiyojidan farqli ravishda qandaydir muqobil javoblar, tayyor tadqiq etish mexanizmlariga ko‘proq intilish kuzatiladi. Intellektual faoliyat nuqtai nazaridan ta’lim oluvchining reproduktivligida xotiraga asoslanib, oldidan ma’lum saralangan shablonlar orqali fikr yuritiladi.

Produktivlikda – ta’lim oluvchining tafakkuri orqali namoyon bo‘ladigan ijodkorlik, kreativ g‘oyalar va yechimlar mahsuldorligi kuzatiladi. Bu o‘rinda ta’kidlash o‘rinliki, kategoriyalararo farqlanish qaysidir ma’noda shartli deb topiladi. Chunki har qanday produktivlikka asoslangan ijodkorlik faoliyatini reproduktiv jarayonlarisiz o‘zlashtirib bo‘lmaydi. Aynan, reproduktiv va produktiv ta’lim komponentlarining o‘zaro aloqadorligi – ijodiy tafakkurni rivojlantirishning muhim omilidir.

Ikki hodisaviy vaziyatlar o‘rtasidagi bog‘liqlik sharoitida ham insonning individuallik dominant xulq-atvorini uning rasmiy chiqishlari (faoliyat xususiyatlari)ga qarab reproduktiv yoki produktivlik tabiatini aniqlash mumkin va ta’lim jarayonida e’tiborga olinishi kerak.

Shuning uchun, reproduktiv va produktivlik munosabatlarini bevosita ta’lim, o‘zlashtirish jarayoni kontekstida ko‘rib chiqish o‘ziga xos qiziqish uyg‘otadi.

Reproduktiv o‘zlashtirish o‘zining tezkorligi va yengilligiga ko‘ra produktiv o‘zlashtirishdan farq qiladi, lekin ijodkorlik effektiga ko‘ra anchagina ortda qoladi. Prodkutiv ta’lim qobiliyatni rivojlantirish orqali shaxsni rivojlantiradi. Bundan kelib chiqadiki, o‘quv faoliyatining o‘zida ham reproduktiv va produktiv amallarni farqlash mumkin. Tadqiqotchilar tomonidan quyidagi amallar tartibi ko‘rsatib o‘tilgan:

• o‘zining funksional mohiyatiga ko‘ra oldindan belgilangan parametrlar, standart usullar yordamida amalga oshiriladi (reproduktiv itoatkorlik);

• ta’lim maqsadiga ko‘ra yangilikni yaratishga yo‘naltirish;

• ikki vaziyat o‘rtasidagi oraliq amallar vaziyatga qarab unisi yoki bunisi bo‘lishi mumkin.

Obyektning paydo bo‘lishi rivojlanishi va o‘zgarish qonuniyatlarini aniqlashga qaratilgan ilmiy o‘rganish (izlanish) jarayoni hamda uning jamiyat manfaatlariga muvofiq o‘zgarishidir.

Mazkur faoliyat mazmunida boshqa tadqiqotchilar nazariga chuqur yetib bormagan va tegishli ilmiy hamjamiyat tomonidan ishlab chiqilgan huquqiy-me’yoriy talablar va an’analarga mos keladigan mutlaqo yangi bilimlarni (qonuniyatlar, tasniflash, tizimlashtirish va boshqalar) olishga qaratilgan.

Tadqiqotchilik faoliyati – faoliyat nazariyasi nuqtai nazaridan “Ilmiy tadqiqot” – faoliyatning alohida turi bo‘lib, o‘z navbatida, tadqiqotchilik faoliyati kognitiv faoliyatning o‘ziga xos turi sifatida ko‘rib chiqiladi, uning davomida turli tadqiq etish usullari vositasida o‘rganilayotgan obyektning yangi, ilgari noma’lum tomonlari, o‘zaro munosabatlari, bog‘liqlik jihatlari, muammo va yechim doirasi tadqiq etiladi.

Shuningdek, “Tadqiqotchilik faoliyati”ni talabaning o‘quv-ilmiy izlanish faoliyati jarayonida yangilikka intiluvchanlik faolligi natijasida yuzaga chiqarish va izlanuvchanlik

xulq-atvori asosida qurilgan intellektual-ijodiy faoliyatning maxsus turi ma'nosida qabul qilish talab etiladi. Ammo izlanuvchanlik faolligi noma'lumlik (muammoli) muhitida izlanish faktining mavjudligi bilan tan olinadigan bo'lsa, tadqiqotchilik xulq-atvori (odobi) ushbu vaziyatda subyekt ishlashining tashqi kontekstini, "Tadqiqotchilik faoliyati" esa ushbu funksiyaning tarkibiy (ichki) tuzilishi (vazifalarni uddalashi)ni tavsiflaydi. O'z navbatida, mantiqiy ravishda tadqiqotchilik xulq-atvorini rag'batlantiruvchi omillarni, uni amalga oshirish mexanizmlarini o'z ichiga oladi va ularning rolida divergent va konvergent fikrlash ish beradi. Ilmiy izlanish jarayonidagi muammoli vaziyat (noaniqlik holatlari)lar, aynan tadqiqotchilik xulq-atvorini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun talab qilinadi.

Zamonaviy psixologiya fani insonlardagi ijodkorlik xususiyatlarni ikki turga ajratib (divergent, konvergent) o'rganadi.

Divergent atamasi lotin tilidan olingan va "Nomuvofiqlikni aniqlash" ma'nosiga ega:

• o'zaro bog'lanmaydigan va mos kelmaydigan tushuncha va hodisalar o'rtasida murakkab aloqadorlikni aniqlay oladigan hamda keng ko'lamli ijodkorlik faoliyatiga qodir;

• vaziyatni o'ziga xos idrok etish va boy tasavvurni hamda muammoga o'zgacha yondashuvni talab qiladigan faoliyatga qaratilgan;

• stereotip shakllangan va umumqabul qilinadigan mulohazalarga qarshi tanqidiy qarash;

• hattoki avtoritar fikrlardan o'zining avtonomligi, mustaqilligi bilan ajralib turadi, o'zining faoliyatini asosan ichki stimul bilan boshqaradi;

• yangi g'oyalar va tajribalarni dadillik va ochiqlik bilan qarshi oladi, o'zining kashfiyotlaridan zavqlanadi;

Konvergent atamasi lotin tilidan olingan va "Yaqinlashmoq", "Birlashmoq" ma'nosiga ega:

• tor, yo'naltirilgan, chuqur va o'ziga xos tadqiqotlarga moyillik;

• diqqatni jamlab bir yo'nalishda chuqur izlanish talab etiladigan intellektual faoliyat turiga intilish;

• umumqabul qilingan kategoriyalar, jamiyatda shakllangan stereotiplarga o'zining fikrini yengil moslashtirish;

• ijodkorlik uchun tashqi rag'batga muhtoj;

• oldindan tanlangan ishonchli yo'ldan asta-sekin va puxta qadam qo'yish;

• kognitiv (bilish) hissiyotlariga befarq.

Ayrim psixologlarning fikriga ko'ra, aniq fanlarga asosan konvergentlar, gumanitar fanlarga divergentlar intilishadi.

Tadqiqotchilik faoliyati faqat izlanish (qidiruv) faoliyati faktining mavjudligi bilan cheklanib qolmay, shuningdek, olingan natijalarni tahlil qilishni, ularga asoslangan holda pedagogik vaziyat, jarayonlarning istiqbol rivojini chamalash, bashorat qilish (ilmiy faraz) va shunga muvofiq uni yanada rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Bu masalada dastlab taxminga asoslangan izlanish amallarni modellashtirish va amalga oshirish jarayonida individual tadqiqotchilik xulq-atvorini korreksiyalash imkoni vujudga keladi. Kelgusida bularning barchasi amalda pedagogik kuzatish va tajriba ilmiy izlanish metodlari orqali amalda qo'llaniladi, qayta tajribaviy sinovlar orqali izlanuvchanlik faoliyatini yangi bosqichga olib chiqadi va yangi darajada ketma-ketlik takrorlanadi.

Ta'lim sohasidagi ilmiy tadqiqot (izlanish) va tadqiqotchilik faoliyatlari o'ziga xos xususiyatlarga ega ekanligini ta'kidlash lozim. Pedagogika ta'lim sohasidagi barcha

ta’lim yo‘nalishlarining asosiy maqsadi – mutlaq yangi natijaga erishishdan iborat bo‘lmay, balki talabani shaxs, ijtimoiy faol, barkamol inson sifatlarini rivojlantirishdir. Ushbu g‘oyani e’tirof etgan holda A. Leontovich o‘zining ilmiy qarashlarida “Tadqiqotchilik faoliyati” talabalarga izlanish natijalarining haqqoniyligiga erishishning universal usuli sifatida pedagogik hodisa va jarayonlarni ilmiy tadqiq etishning funksional ko‘nikmalarini egallashga, tadqiqotchiga xos fikrlash qobiliyatini rivojlantirish va talabaning shaxsiy pozitsiyasini faollashtirishga qaratilganligini ta’kidlaydi.

Talabalarning o‘quv-tarbiyaviy ish shakli (auditoriya va auditoriyadan tashqari) turli xil fan, ishlab chiqarish sohalari misolida natijasi oldindan noma’lum bo‘lgan ijodiy, tadqiqot vazifasini hal qilish bilan bog‘liq bo‘lgan ta’limiy-tarbiyaviy vazifalar orqali amalga oshiriladi. Oliy ta’limning o‘quv-tarbiyaviy ishlar jarayonida talabalarning ilmiy-tadqiqot faoliyatini tashkil etishning bir-biri bilan uzviy bog‘liq vazifalari mavjud:

• ta’limiy (turli o‘quv fanlari bo‘yicha integrativ bilimlarni dolzarblashtirish va kengaytirish, fanlararo bog‘liqliklar to‘g‘risida tasavvurni shakllantirish;

• axborot texnologiyalarini o‘zlashtirish va turli aloqa vositalari bilan ishlash unumdorligini oshirish, o‘qitiladigan fan doirasida umumiy va maxsus ilmiy tushunchalar va kategoriyalarni mustahkamlash;

• rivojlantiruvchi (o‘rganish qiziqishlari, ilmiy bilish faoliyati, talabalarning mustaqil izlanuvchanligi, tadqiqotchining mavqei, ijodkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish);

• faoliyatli (talabalarni mustaqil ilmiy-tadqiqot faoliyatiga jalb qilish, ilmiy ma’lumotlarni qidirish, qayta ishlash va undan foydalanishning zamonaviy usullarini egallash;

• har qanday pedagogik hodisa va jarayonlarga ilmiy yondashuvni o‘zlashtirish.

Talabalarning ilmiy-tadqiqot faoliyati turlari, ushbu natijalarining shaxs uchun qanchalik ahamiyatli ekanligi bilan ajralib turadi. Talabalarning asosan mustaqil ravishda bilimlarni o‘zlashtirishga yo‘naltirilgan ilmiy-tadqiqot faoliyati, muallif talaba uchun ularning yangilik darajasi va shaxsiy ahamiyatini anglab olishlikni taqozo etadi va o‘z navbatida “Ilmiy tadqiqot” va “O‘quv tadqiqot” talabalar faoliyati bilan bog‘liq tushunchalarni ham farqlashga asos bo‘ladi. Mazkur nazariy qarashni bir qator tadqiqotchilar ham o‘rganishgan.

Talabalarning ilmiy-tadqiqot faoliyati oliy ta’lim tizimining akademik daraja negizida yangi obyektiv ilmiy bilimlarni o‘zlashtirishga qaratilgan bo‘lsa-da, aksariyat talabalar uchun ushbu faoliyat o‘qish davrida fan uchun haqiqatan ham yangi bo‘lgan (o‘qitiladigan fan doirasidan tashqarida) bilimlarni olish juda qiyin bo‘lib ko‘rinadi.

Shunday qilib, talabalar faoliyatining “Tadqiqot” va “O‘quv tadqiqotchilik” tushunchalari o‘zaro bog‘liq, ammo bir xil emas. Ushbu tushunchalarning o‘zaro bog‘liqligi bilan turli xil tadqiqotchilik jarayonlarini aks ettirishi va birinchi navbatda talabalar tomonidan pedagogik hodisa va jarayonlarni tadqiq etishning umumiy qonuniyatlarini, izlanuvchanlik madaniyatini rivojlantirishga qaratilganligi bilan izohlanadi. Faoliyat natijasining xususiyatdan kelib chiqib, ushbu tushunchalar orasidagi farqni bilish mumkin, ya’ni talabalarning ilmiy-tadqiqotchilik faoliyati sohaning umummadaniy ahamiyatga ega bo‘lgan yangi ilmiy bilimlarni o‘z ichiga oladi. O‘quv ilmiy-tadqiqotchilik faoliyatida subyektiv ravishda yangi va ular tanlagan soha uchun ahamiyatli bo‘lgan nazariy-amaliy bilimlarga ega bo‘ladilar.

Yuqoridagilarni hisobga olgan holda, pedagogika ta’lim sohasining ta’lim yo‘nalishlarida talabalarning ilmiy-tadqiqot faoliyatini tashkil etish shakllariga aniqlik kiritish talab etiladi. Umuman shakl – bu ichki tuzilish va tashqi aloqalarni belgilovchi u yoki bu jarayon yoki obyekt faoliyatini tashkil etish usuli sifatida namoyon bo‘ladi.

Agarda, shakl ko‘rinishini tadqiqotchilik faoliyatiga aloqadorlikda ko‘rib chiqilsa, o‘qituvchining talaba bilan, o‘quvchilar bilan o‘zaro munosabatlari, talaba o‘zining fan doirasida va undan kengroq bilim, ko‘nikma, malaka va kompetensiyaviy hamda izlanuvchanlikka bo‘lgan munosabati, o‘quv-tadqiqotchilik faoliyati darajasi kabi sifatlarda ham namoyon bo‘ladi. Tugallangan belgi sifatida shakl – tadqiqotchilik faoliyati jarayonining ketma-ketligi, uning subyektlari, funksiyalari (vazifalari), shuningdek, yakuniy natijaga qadar tadqiqot bosqichlarining tizimliligi bilan xarakterlanadi. Tadqiqotchilik faoliyatini tashkil etish usuli bevosita samaradorlikka ta’sir qiladi va tadqiqot usullari va vositalari bilan bir qatorda, talabaning o‘zi tomonidan jarayonni mustaqil boshqarish (o‘zgartirish, tuzatishlar kiritib) uchun eng qulay shart-sharoitlarni yaratadi.

Oliy ta’limning o‘quv jarayonida talabalarni ilmiy-tadqiqot faoliyatiga jalb etish orqali ta’limiy, rivojlantiruvchi, faoliyatli va rag‘batlantiruvchi vazifalar amalga oshadi. Zamonaviy ta’limning kompetensiyaviy paradigmasi nuqtai nazaridan oliy o‘quv yurtlari talabalarining ilmiy-tadqiqot faoliyatini tashkil etish asosan talabalarning ilmiy-biluv va izlanuvchanlik kompetensiyalarini kelajak mutaxassisi shaxsining immanent atributi sifatida shakllantirishga qaratilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. *O‘zbekiston Respublikasining 2019-yil 29-oktabrdagi O‘RQ – 576-son “Ilm-fan va ilmiy faoliyat to‘g‘risida”gi Qonuni. mininnovation.uz.*

2. Kadirov R.X., Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ilmiy tadqiq qilish. O‘quv qo‘llanma. “Durdona” nashriyoti, 2018-yil. 255-b.

3. Алексеев, Н.Г. Критерии эффективности обучения учащихся исследовательской деятельности // Н.Г. Алексеев, А.В. Леонтьевич. – М.: Кнорус, 2001. – С. 608.

4. Ассамблея // Большой энциклопедический словарь // гл. ред. Прохоров А.М. – 2 изд., перераб. и доп. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2001. – С. 1456.

5. Белых С.Л. Управление исследовательской активностью студента. Пособие для преподавателей вузов и методистов // под ред. Обухова А.С. – Ижевск., УДГУ, 2007.

6. Далингер В.А., Организация и содержание поисково-исследовательской деятельности // Далингер В.А., Толпелкина Н.В. – Омск., Изд-во ОмГПУ, 2004. – С. 263.

7. Загвязинский В.И. Теория обучения. Современная интерпретация. учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений // Загвязинский В.И. – М.: Академия, 2001. – С. 192.

8. Коджаспирова Г.М. Педагогический словарь // Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. – М.: Академия, 2000.

Raxim SHUKUROV,
Buxoro davlat universiteti
“Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti”
kafedrasi dotsenti

TALABALARDA SOG‘LOM TURMUSH MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH

Annotatsiya

Maqolada Turon yakkakurashi vositasida talaba yoshlarning bo‘sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish, sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish tizimini takomillashtirish muammolari haqida fikr yuritilgan. Shuningdek, muallif sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirish muammosi bo‘yicha bir qator ilmiy natijalarni keltirib o‘tgan.

Kalit so‘zlar. Oliy ta’lim tizimi, pedagogik tizim, milliy sport turlari, Turon yakkakurashi, sog‘lom turmush madaniyati.

В статье рассмотрены проблемы организации досуга студенческой молодежи, совершенствования системы формирования культуры здорового образа жизни посредством популяризации Турона. Также автор привел ряд научных результатов по проблеме развития культуры здорового образа жизни.

Ключевые слова. Система высшего образования, педагогическая система, национальный спорт, боевые искусства Турона, культура здорового образа жизни.

The article deals with the problems of organizing leisure time for students, improving the system of forming a healthy lifestyle culture through the popularization of Turon. The author also gave a number of scientific results on the problem of developing a healthy lifestyle culture.

Key words. Higher education system, pedagogical system, national sport, Turon martial arts, healthy lifestyle culture.

Bugungi globallashush davrida demokratik nuqtai nazardan yangilanayotgan, o‘zgarayotgan hayot jamiyatimiz rivojiga daxldor qatlamlarni o‘ziga xos sinovlardan o‘tkazmoqda. Shubhasiz, jamiyatning kelajagi talaba-yoshlar bilan bog‘liq va ular taraqqiyotining asosiy kuchi hisoblanadi.

Mustaqillik yillarida yurtimizda yosh avlod ta’lim-tarbiyasi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri etib belgilandi. “Bugungi kunda mamlakatimizda barcha sohalarni modernizatsiya qilish va yangilash jarayonlari yangi bosqichda jadal olib borilmoqda. Mamlakatimizda qurilayotgan qonun ustuvor bo‘lgan fuqarolik jamiyati, hayotimizga kirib kelayotgan yangilanishlar jarayoni, islohotlar samarasi eng avvalo talaba-yoshlarni qo‘llab-quvvatlash, ularning intellektual salohiyatini oshirish, moddiy va ma’naviy rag‘batlantirishga qaratilgan. O‘z navbatida yoshlarimiz ham ilm-fan va boshqa sohalarda erishayotgan yutuqlari bilan davlatimiz tomonidan ko‘rsatilayotgan g‘amxo‘rlikka munosib javob bermoqdalar. Zero, yoshlarga doir olib borilayotgan davlat siyosati bu borada mavjud qonunchilik, yangi qarorlarning qabul qilinishi va islohotlarning amalga oshirilishi mustahkam kuchli tayanch bo‘lmoqda. Bu davrda puxta o‘ylangan ma’naviy-ma’rifiy tarbiya, talaba yoshlar orasida milliy import turlarini ommalashtirish tizimining yaratilishi,

milliy o‘zlikni anglash, odamlarning ongida ko‘p asrlik ma’naviy qadriyatlar, an’analarning qayta tiklanishi tufayli yurt tinchligi, xalq farovonligi, Vatan ravnaqida hayot me’zoniga aylangan yosh barkamol avlodni kamolga yetkazmoqda.[1]

Yoshlarni kasbga yo‘naltirish, o‘z qiziqishi va iqtidoriga mos kasb tanlashi va kelajakda o‘z sohasi bo‘yicha yetuk mutaxassis bo‘lishiga imkon bera oladigan pedagogik yangi tizimlarni yaratish, ayniqsa, oliy ta’lim muassasalari talaba-yoshlarini raqobatbardor, kompetentlik sifatlarida mutaxassis bo‘lib tarbiyalashda xizmat qiladi.

Butun duyoda bugungi kunda xalqaro ilg‘or tajribalar asosida oliy ta’lim muassasalarida talaba yoshlarning har tomonlama kasbiy mahoratini oshirish, pedagogik mahoratini rivojlantirish, ularni sog‘ligini mustahkamlash hamda sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish kabi masalalar dolzarb muammo sifatida e’tirof etilmoqda. Zero, har tomonlama yetuk, komil insonni tarbiyalash jamiyatimiz oldida turgan dolzarb masalalardan biridir.

Jismoniy tarbiya va sport yosh avlod shaxsining jismoniy-axloqiy, ma’naviy-huquqiy sifatlarini rivojlantirish muammosi milliy-tarixiy ildizlarga ega bo‘lgan qudrat sifatida milliy urf-odatlar, an’analar, qadriyatlarda o‘z ifodasini topgan. Shu boisdan mamlakatimizda demokratik o‘zgarishlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyati asoslarini shakllantirish jadal sur’atlar bilan borayotgan hozirgi davrda yoshlarimizni ham ma’naviy, ham jismoniy, ham axloqiy jihatdan kamolotga yetkazish masalasi respublikamizda ustuvor vazifa qilib belgilangan. Chunonchi, “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonunda o‘quvchi-yoshlar sog‘ligini saqlash va mustahkamlash, ularni jismoniy jihatdan barkamol insonlar qilib tarbiyalash uchun jismoniy madaniyat asoslarini shakllantirish va uning imkoniyatlaridan to‘la foydalanish lozimligi ta’kidlanadi. Bundan tashqari, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-4947-sonli Farmoni, “Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2017-yil 15-fevraldagi PF-4956-son Farmoni, 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son qarori, “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2017-yil 2-oktabrdagi qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va sport vazirligini tashkil etish to‘g‘risida”gi, 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son farmoni, shuningdek, Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo‘nalishlaridan biri “O‘zbekistonning milliy sport turlari va xalq o‘yinlarini rivojlantirish hamda ommalashtirish uchun shart-sharoitlar yaratish” hisoblanib, yuqorida ko‘rsatib o‘tilgan vazifalarni bajarish zaruratini yanada kuchaytiradi.

Bugungi kunda olimpiya harakati jadal rivojlanib borayotgan bir davrda milliy sport turlarini rivojlantirishga ham davlat tomonidan alohida e’tibor qaratilmoqda. Dunyoning ko‘pgina davlatlari tajribasi shuni ko‘rsatadiki, milliy sport turlarini rivojlantirish xalq an’analari va qadriyatlarini saqlab qolishga, aholi, ayniqsa, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishga, salomatlikni muhofaza qilishga xizmat qilmoqda.

Turon yakkakurashi ham milliy qadriyatlarni saqlab qolgan o‘zbek milliy sport turi sifatida xalqaro sport maydonidan munosib o‘rin egallamoqda. Ta’lim muassasalarida Turon yakkakurashi bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchi-yoshlar hamda talabalarning soni kundan-kunga ortib bormoqda. Chunki turon yakkakurashi bilan shug‘ullanish jarayonida nafaqat sport mahoratini oshiribgina qolmasdan, balki sog‘ligini mustahkamlash, sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishda o‘ziga xos vosita hisoblanadi.

[1] O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 25-oktabrdagi 864-son “O‘quvchi va talaba yoshlar o‘rtasida o‘tkaziladigan respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish to‘g‘risida”gi qarori. Lex.uz.

Bugungi kunda talaba-yoshlar sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish mexanizmlarini takomillashtirish yo‘lida jismoniy tarbiya va sport vositalaridan unumli foydalanish, samaradorlik jihatlarini ilmiy tatqiq etish muhim vazifa sanaladi. Ushbu muammoning yechilishi oliy ta’lim tizimi oldida va umuman jamiyatimiz oldida turgan muhim vazifani hal etishda nazariy va amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Yuqorida bayon etilgan fikrlardan kelib chiqib aytish mumkinki, talaba yoshlarini Turon yakkakurashi vositasida sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish mexanizmlarini takomillashtirish o‘z yechimini kutayotgan dolzarb ijtimoiy, pedagogik muammolardan biri hisoblanadi.

Mavzuga oid ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilganimizda shu narsa ayon bo‘ldiki, shaxs sog‘lom turmush tarzini, madaniyatini rivojlantirish haqidagi ijtimoiy-falsafiy, ma’naviy-axloqiy g‘oyalar dastlab Sharq mutafakkirlari ijodida ilmiy-nazariy jihatdan asoslangan. Amir Temur, Al-Xorazmiy, Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali ibn Sino, Abu Nosir Forobiy, Firdavsiy, Nosir Xisrav, Umar Xayyom, Mahmud Qoshg‘ariy, Ahmad Yugnakiy, Ahmad Yassaviy, Bahouddin Naqshband, Abdurahmon Jomiy, Alisher Navoiy, Husayn Voiz Koshifiylar o‘z ta’limotlarida jamiyat taraqqiyotining asosi ma’naviy barkamollik, sog‘lom turmush tarzi madaniyati, ma’naviy komillikning muhim mezoni esa ma’naviy va jismoniy salomatlik ekanligini asoslaganlar.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy omili hisoblangan jismoniy tarbiya va uning aholi o‘rtasida targ‘ibot qilish masalalari bo‘yicha respublikamiz olimlari A.Q. Atoyev, I.A. Koshbaxtiyev, R.S. Salomov, E.A. Seytxalilov, T.S. Usmonxodjayev, R.D. Xolmuxammedov, R.M. Matkarimovlar va boshqa olimlar tomonidan imliy tadqiqot ishlari olib borilgan.

Ta’lim muassasalarida, maktabgacha yoshdagi, umumta’lim maktab o‘quvchilari, kasb-hunar kollejlari, oliy o‘quv yurtlarining talaba-yoshlarining sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyatining shakllantirish texnologiyasiga Sh. Xankeldiyev, A. Abdullayev, K. Jabborov, R. Rasulov, A. Hasanovlar tomonidan ta’lim muassasalari uchun yozilgan o‘quv qo‘llanmalar mavzuning ayrim muammolariga bag‘ishlangan birlamchi adabiyot hisoblanadi.

Ularning mazmuni, asosan sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishning keng ko‘lamli vositalari va aholining turli qatlamlari misolida amaliyotga qo‘llash muammolariga bag‘ishlangan.

Keyingi yillarda sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirish muammosi bo‘yicha bir qator, jumladan, quyidagi ilmiy natijalar olingan:

1. Yoshlar o‘rtasidagi suitsidning oldini olish, ruhiy salomatlik haqidagi bilimlardan xabardorligini oshirish maqsadida Koreyada yoshlar sog‘ligini saqlash dasturi ishlab chiqilgan (Seoul National University Centre for Health Systems Research, KOSHA, KASP).

2. Sog‘lom turmush tarziga oid o‘quv-dasturiy va metodik materiallar yaratilgan, talaba va o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha salomatlik reytinglari, ta’lim muassasalari reytinglari aniqlangan (JOICFP, JSHEP).

3. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda an’anaviy tibbiyot bilan zamonaviy Yevropa tibbiyoti yutuqlari o‘zaro muvofiqlashtirilgan, milliy sport va jismoniy tarbiya qadriyatlari keng targ‘ib etilgan (School of Public Health and Primary Care, Peking Union Medical College and School of Public Health); sog‘lom turmush tarzi (Healthy Lifestyle), inson salomatligi muhofazasi va salomatlikni mustahkamlash (Health Promotion) va salomatlik pedagogikasi (Health Education) bo‘yicha davlat ta’lim standartlari yaratilgan hamda pedagogik mazmuni takomillashtirilgan (SOPHE, ERIC, AAPAC, NIH, NHC, NHIC, CAHA, CHHCS, Global Health Technologies Coalition, International Life Sciences Institute, HPRC).

4. Yoshlar salomatligini muhofaza qilish, farovonligini ta’minlash, o‘zgarishlarni tahlil qilish dasturi ishlab chiqilgan (Database of Internet Resources in Public Health the Department of Health of England, BrightonUniversity, AYPH).

5. O‘smirlarning ijtimoiylashuvi aspektida sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishning ijtimoiy-biologik va psixologik-pedagogik asoslari ishlab chiqilgan (Federativ salomatlik markazi, Gigiena ilmiy-amaliy markazi, SDU).

Bugungi kunda quyidagi ustuvor yo‘nalishlarda ilmiy tadqiqot ishlari amalga oshirilmoqda:

1. Shahar aholisi, ayniqsa, megapolislar aholisi uchun sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirishning yangi modellarini yaratish va amaliyotga tatbiq etish.

2. Talabalarni turli tibbiy va ijtimoiy tahdidlar, zararli illatlar, xususan, narkomaniya, toksikomaniya, alkogolizm, OIV, OITS kasalliklaridan himoya qilish.

3. Ijtimoiy muammolar bo‘lgan erta turmush qurishni oldini olish.

4. Yoshlarning tibbiy-ma’naviy savodxonligini oshirish.

5. Sanitariya va gigiena qoidalariga to‘liq rioya qilish, jamiyatda ma’naviy qadriyatlarni tiklash.

6. Ekologik tahdidlarning oldini olish; axborot texnologiyalariga haddan ziyod ruju qo‘yishning inson salomatligiga zarari va uning oqibatlarini aniqlash.

7. Yoshlar ma’naviyatini yuksaltirish, ularning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish.

Mustaqillik yillarida ma’naviy va jismoniy barkamol avlodni tarbiyalash, ularni sog‘lom turmush madaniyati asosida hayotga tayyorlash borasida turli soha olimlari tomonidan ba’zi tadqiqot ishlari olib borilgan. Jumladan, faylasuf, pedagog, psixolog, tibbiyotchi olimlar tomonidan sog‘lom turmush tarzi va uning falsafiy jihatlari, shaxsning shakllanishida ta’lim muassasalari va fuqarolik jamiyati institutlari o‘zaro hamkorligining falsafiy asoslari, imkoniyati cheklangan yoshlarning sog‘lom turmush tarzi muammolari va ularning pedagogik, psixologik xususiyatlari, fuqarolik jamiyatini shakllantirishda yoshlarning ijtimoiy-siyosiy faolligi, huquqiy savodxonligini oshirish, ijtimoiy himoyalash tizimini takomillashtirish masalalari tadqiq etilgan.

Milliy kurashni, ko‘p qirraligi jismoniy mashqlari va ularni qo‘llash metodlari maqsadga muvofiq ravishda olib borilganda organizmning asosiy funksiyalarini rivojlantirishga ta’sir ko‘rsatishi hamda kurashni maxsus vosita va metodlari shug‘ullanuvchilarga alohida tarbiyaviy ta’sir ko‘rsatishi, kurash mamlakatimizda jismoniy tarbiyaning ommaviy vositasi sifatida xizmat qilishi, yosh avlodni kamolotga yetkazishda kurashning muhim ahamiyatga ega ekanligi olimlar tomonidan qayt etilgan.

O‘zbek milliy kurashining rivojlanish tarixiy taraqqiyoti, kurashchilarning jismoniy, texnik, taktik tayyyorgarligi, usullarni tasniflash, tizimlashtirish va atamashunosligi masalalari bo‘yicha ilmiy tadqiqot ishlari, metodik, o‘quv qo‘llanma, darsliklar bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilari uchun dasturi amal bo‘lib xizmat qilmoqda.

Yakkakurash turlari orasida turon yakkakurash sport turi kam o‘rganilgan bo‘lib, bu yerda bir qator masalalar hozirgacha ilmiy o‘rganilmagan va amaliy tatbiq etish yo‘llari ishlab chiqilmagan. O‘tkazilgan ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatmoqdaki, yakkakurash turlari bo‘yicha ko‘pgina ishlar jismoniy tayyorgarlikni, shuningdek, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni o‘z ichiga oluvchi sport mashg‘ulotlarini boshqarishning metodologik jihatlariga bag‘ishlangan. O‘zbekistonda turon yakkakurash sport turi bo‘yicha chuqur ilmiy tadqiqotlar o‘tkazilmagan.

Bugungi kunda oliy ta’lim tizimi talaba yoshlarini ushbu sport turi vositasida sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish mexanizmlarini takomillashtirish muammosi kompleks holda o‘rganilmagan va amaliy tatbiq etish borasida tadqiqotlar o‘tkazilmagan.

Tadqiqotimiz davomida sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish mexanizmlarini takomillashtirish ijtimoiy, pedagogik muammo sifatida tavsiflanib, sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishda turon yakkakurashining o‘rni va ahamiyati ochib beriladi hamda oliy ta’lim muassasalarida talaba yoshlar sport klub faoliyatining pedagogik ta’sirchan imkoniyatlari nazariy va amaliy tatqiq etiladi;

– talaba yoshlarni turon yakkakurashi vositasida sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish mexanizmlarini takomillashtirishning pedagogik tizimi hamda sog‘lom turmush madaniyatining shakllanish jarayoni samaradorligini ta’minlovchi mexanizmlar ishlab chiqiladi;

– turon yakkakurashi vositasida sog‘lom turmush madaniyatining shakllanish mexanizmlarini ta’minlashga qaratilgan talaba-yoshlar sport klubining faoliyat dasturi ishlab chiqiladi;

– turon yakkakurashi vositasida talaba-yoshlar sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish mexanizmlarini takomillashganlik darajasini ko‘rsatuvchi mezonlar ishlab chiqilib, uning samaradorlik darajasi tajriba sinovdan o‘tkaziladi;

– talaba yoshlar sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish tizimi samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi sport klub faoliyatining texnologik dasturlari va amalga oshirish tizimi yaratiladi, amalda qo‘llash bo‘yicha ilmiy-metodik tavsiyalar, ko‘rsatmalar ishlab chiqilib, mutaxassislarga yetkaziladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kadirov R. X. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ilmiy tadqiq qilish. BDU., O‘quv qo‘llanma. “Durdona” nashriyoti, 2018-yil. 255 b.

2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 25-oktabrdagi 864-son “O‘quvchi va talaba yoshlar o‘rtasida o‘tkaziladigan respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish” to‘g‘risidagi qarori. Lex.uz.

3. Shukurov R.S. Milliy kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi (Turon kurashi) O‘quv qo‘llanma. “Durdona” nashryoti, 2016-yil. 172-bet.

4. Shukurov R.S. Turon milliy yakka kurashi. O‘quv qo‘llanma. “Durdona” nashryoti 2012-yil.119-bet.

5. Shukurov R.S. Turon yakka kurashi. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. – Buxoro: Buxoro nashriyoti, 2010-yil. 72-bet.

6. Куликов Л.М., Сериков С.Г. “Системный подход к проектированию стратегии развития вуза физической культуры. Вестник ЮУрГУ. Серия “Образование. Педагогические науки” 2013, том 5, № 1. – С. 27-33.

Sitorabonu ABDUYEVA,
Buxoro davlat universiteti
“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va
sport kafedrasi” o‘qituvchisi

TIZIMLI YONDASHUV ASOSIDA TALABALAR JISMONIY TARBIYA BO‘YICHA ILMIY FAOLIYATINI TASHKIL ETISH XUSUSIYATLARI

Annotatsiya

Maqolada talabalarning ilmiy faoliyatini tizimli yondashuv asosida tashkil etish xususiyatlari yoritib berilgan. Shuningdek, muallif pedagogik jarayonlarning o‘ziga xos xususiyatlarini tahlil qilishga tizimli yondashuvning mazmun va mohiyatini tamoyillar asosida ko‘rsatish mumkinligini aytib o‘tgan.

Kalit so‘zlar. Jismoniy madaniyat, ilmiy faoliyat, tizimli yondashuv, pedagogik jarayon, xususiyat.

В статье освещены особенности организации научной деятельности студентов на основе системного подхода. Также автор отметил, что содержание и сущность системного подхода к анализу специфики педагогических процессов можно показать на основе принципов.

Ключевые слова. Физическое культура, научная деятельность, системный подход, педагогический процесс.

The article highlights the features of the organization of scientific activities of students based on a systematic approach. The author also noted that the content and essence of the system approach to the analysis of the specifics of pedagogical processes can be shown on the basis of principles.

Key words. Physical culture, scientific acnivity, system approach, pedagogical process.

Jismoniy tarbiya jahon xalqlarining umumiy madaniyati mazmunidan chuqur o‘rin egallamoqda, uni o‘qitish, o‘rganish va ilmiy tadqiqot olib borish bugunning dolzarb muammolaridan biridir.

Hozirgi zamonga kelib jismoniy tarbiya va sport sohasida katta izlanishlar olib borilmoqda. Bugungi kunga qadar sport turlari bo‘yicha federatsiyalar, assotsatsiyalar va sport jamiyatlari tashkil etildi. Natijada sport turlari ko‘payib, sportda juda ko‘p yangiliklar kiritilmoqda. Vatan, xalq va millatni dunyoga tanitishda, yoshlar tarbiyasida sportning o‘rni beqiyosdir. Shu sabab yurtimizda jismoniy tarbiya instituti va oily ta’lim muassasalari tasarrufida jismoniy madaniyat fakultetlari faoliyat ko‘rsatmoqda. Jismoniy tarbiya sohasida ilmiy faoliyatni tashkil etish, sport sohalarini rivojlanishi uchun zamonaviy texnologiyalardan foydalanib yangiliklar kiritish va uni ommalashtirish masalalari ko‘rib chiqilmoqda. Har bir sohada ilmiy faoliyatni tashkil etish maqsadida oliy o‘quv yurtlarida va maxsus maktablarda yo‘nalishlar bo‘yicha to‘garaklar faoliyat ko‘rsatib, o‘quvchilar tanlagan sport turlari bo‘yicha tahsil olishmoqda. Bu borada qilinayotgan harakatlar kelajakda yurtimizda yosh olimlar, mutaxassis kadrlar va ilmiy salohiyati komil insonlar yetishib chiqishiga zamin yaratadi.

Talaba-yoshlar orasida ilmiy faoliyatni tashkil etish masalasiga kompleks tarzda yondashish talab etiladi. Mazkur faoliyat rejalari bir qancha turkumdan tashkil topadi degani. Bunda turli omil va xususiyatlarni hisobga olgan holda yondashish talab qilinadi. Talaba

yoshlar orasida olib boriladigan ilmiy faoliyat ishlarining metodikasini yaxshi bilish mazkur sohadagi yangiliklardan xabardor bo‘lish, muvaffaqiyatli faoliyat olib borishning garovidir.

Bilim maskanlarida olib boriladigan ilmiy ishlarning samarasi eng avvalo, to‘g‘ri tuzilgan tadqiqot rejasiga va tadqiqot amaliyotlarga bog‘liqdir. Shu bois bilim maskanlari o‘quvchi talabalari o‘rtasida olib boriladigan ilmiy faoliyat ishlarining taxminiy reja va tadqiqot amaliyotlari, rejadagi vazifalarni bajarishda nimalarga e’tibor berilishi katta ahamiyatga egadir.

Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishida eng samarali empirik tekshiruvlarda tanlangan metodlari yordamida aniqlash muhim ahamiyatga ega. Empirik metodlar sifatida pedagogik kuzatuv va aniqlovchi (konstatsiyalovchi) tadqiqot metodlari orqali muammolarga doir maxsus manbalar, adabiyotlar, tadqiqotni yuritish ish hujjatlari, bayonnomalar mazmunini o‘rganish va ma’lumotlar tizimini hosil qilishdan iborat.[1]

Ta’lim samaradorligi guruhda individual shakldagi auditoriya mashg‘ulotlari va ta’lim oluvchining mustaqil ishlarini uyg‘unlashtirish orqali ta’minlanadi. Auditoriya o‘quv vaqtining 70 foizigacha qismini individual o‘qitishga, shuningdek, umumiy o‘quv vaqtining 70 foizigacha qismining mustaqil ishga ajratilishi o‘quv fanlarining tahsil oluvchilar tomonidan o‘z qobiliyatlari darajasida o‘zlashtirishlariga imkon yaratadi, ta’lim sifatini oshiradi.[2]

Mamlakatimizda va xorijda pedagogik jarayonlarni tashkil etish va boshqarishning ilmiy asoslari vujudga kelishiga ko‘ra o‘zining chuqur tarixiy ildizlariga ega bo‘lib – bu tizimli yondashuvning rivojlanish jarayonidir. Pedagogik jarayonlarni tashkil etish va boshqarishga ilmiy yondashuvning barcha asoslari umumnazariy, umumboshqaruv, umumtexnologik, umumtizimlilik yondashuvlar bo‘yicha olib borilgan izlanishlarning natijalariga asoslanadi. Shundan kelib chiqib, tadqiqotchi, olim, rahbar yoki pedagog har bir hodisa va voqeani, har bir obyektni hamda o‘z faoliyatini tizim sifatida hisoblab, tizimli yondashuv tamoyillarini qo‘llashi zarur.[3]

Ta’lim muassasasida pedagog-xodimlar va rahbarlarning asosiy vazifasi pedagogik jarayonlarni tashkil etishda ijobiy natijalarga erishish uchun jamoada zaruriy shart-sharoitlarni yaratish, raqobatbardosh bitiruvchilar tayyorlash uchun pedagogik jarayonlarni yaxlit tizim sifatida rivojlantirish hisoblanadi. Pedagogik jarayonlarni o‘zaro bog‘liq holda yaxlit tizim deb hisoblasak, ularni tashkil etish va boshqarish ham tizimli xususiyatga ega bo‘lishi kerak. Pedagogik jarayonlarning o‘ziga xos xususiyatlarini tahlil qilishga tizimli yondashuvning mazmun va mohiyatini quyidagi tamoyillar asosida ko‘rsatish mumkin:

• pedagogik jarayon ishtirokchilari hisoblangan professor-o‘qituvchilar va talabalar mazkur jarayon subyektlari sifatida faoliyat ko‘rsatishi, ya’ni pedagogik jarayonlarda subyekt-subyekt munosabatlarining qaror topishi;

• pedagogik jarayon subyektlari faoliyatining maqsadga yo‘naltirilganligi, izchilligi va o‘zaro bog‘liqligi;

• majmuaviylilik – pedagogik jarayonlar o‘zaro bog‘liq va aloqador bo‘lgan komponentlar majmui ekanligi;

• integrativlik – harakatlanish va rivojlanishga xizmat qiluvchi ichki va tashqi omillarning o‘zaro birligi;

• o‘zaro bog‘liqlik – pedagogik jarayonlar alohida bir tizim sifatida va yuqori tartibli yaxlit pedagogik tizimning tashkil etuvchi komponenti sifatida mavjudligi;

---

[1] Abduyeva S.S. The property of scientific activity “Oliy ta’lim tizimida o‘quv tarbiya jarayonini tashkil etishga innovatsion va texnologik yondashuvlar: muammo va yechimlar”. – Buxoro: 2018. 88 b.

[2] Л.М. Куликов, С.Г. Сериков “Системный подход к проектированию стратегии развития вуза физической культуры .Вестник ЮУрГУ. Серия “Образование. Педагогические науки” 2013, том 5, № 1. – С.27-33.

[3] Xudoynazarov A. “Tizimli tahlil asoslari”. Darslik. –T., 2016.

• kommunikativlik – pedagogik tizimning tashqi muhit va boshqa tizimlar bilan o‘zaro ta’sir etish xususiyatlariga ega ekanligi.

Pedagogik jarayonlar samaradorligi, ya’ni ta’lim-tarbiya jarayonlari natijaviyligi subyektlarning shaxsiy rivojlanishi va tayyorgarligining davlat ta’lim standartlari talablariga muvofiqlik darajasini belgilaydi. Ta’lim muassasasi faoliyatida vujudga kelayotgan pedagogik jarayonlarni tashkil etish va boshqarish yo‘nalishidagi muammolarning ko‘p qirraliligi va murakkabligi nafaqat pedagogik jarayonlarni tashkil etish va boshqarishni sifat jihatdan o‘zgartirishni nazarda tutadi, balki uning mazmunini takomillashtirish zaruriyatini ham belgilaydi. Ta’lim muassasasini isloh qilish jarayonlari odatda lokal, alohida, qismlar bo‘yicha, ayrim professor-o‘qituvchilarning ijodiy-pedagogik faoliyati doirasida o‘zaro bog‘liq bo‘lmagan yangiliklardan boshlanadi.

Keng islohotlar, sohalar, tarmoqlar, bo‘g‘in va qismlarni qamrab oladi. Islohotlar jarayoni to‘la obyektni, ya’ni ta’lim muassasasini qamrab olgan davrda barcha talabalar, professor-o‘qituvchilar, rahbarlar ishtirok etadilar hamda rivojlanishga, ijobiy natijalarga erishishga yo‘naltirilgan yangi maqsadlarni va tarkibiy tuzilishga ega bo‘lgan yangi turdagi ta’lim muasasasini yaratish zaruriyati va imkoniyati vujudga keladi. Bunday hollarda ta’lim muassasasi alohida bir ijtimoiy organizm, ijtimoiy tizim sifatida rivojlanadi.

Ta’lim muassasalari oldiga qo‘yilgan maqsadlarga erishishga qaratilgan, oldindan yaratilgan, mavjud bo‘lgan salohiyatlar asosidagi faoliyatlar jarayoni asosiy (ta’lim-tarbiyaviy) va yordamchi (ta’minlovchi va shart-sharoitlar yaratuvchi) jarayonlarni o‘z ichiga oladi. Rivojlanish jarayonlari mazkur faoliyatlar bilan bog‘liq holda, salohiyatni boyitish, kengaytirish asosida yanada yangi sifatlarga, yuqori va samarali natijalarga erishishga yo‘naltirilgan va uning samaradorligini oshirishga qaratilgan bo‘lib, ulardan foydalanishda samaradorlikka erishish va rivojlantirish uchun odatda, belgilangan mezonlarni almashtirish, asosiy va yordamchi jarayonlarni yoki faoliyat jarayonini takomillashtirish zarur bo‘ladi.

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, jismoniy tarbiya sohasida qabul qilingan qarorlar mamlakatimizning ijtimoiy siyosiy madaniy-ma’rifiy hayotida muhim ahamiyatga ega bo‘lib, bu yurtimizda amalga oshiriladigan sog‘lom turmush tarzini yaratish va bu sohada ilmiy faoliyatlarni tashkil etish, barkamol avlodni shakllantirishning me’yoriy huquqiy bazasi yaratilganidan darak beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.

2. Abduyeva S.S. The property of scientific activity “Oliy ta’lim tizimida o‘quv tarbiya jarayonini tashkil etishga innovatsion va texnologik yondashuvlar: muammo va yechimlar”. – Buxoro: 2018. 88 b

3. Kadirov R.X., Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ilmiy tadqiq qilish. BDU., O‘quv qo‘llanma. Durdona nashriyoti, 2018-yil. 255 b.

4. Kadirov R.X., S.S.Abduyeva. “ Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodika faninig ayrim masalalari to‘g‘risida”. ”Jismoniy tarbiya va sport ohasini rivojlantirish istiqbollari: muammo va yechimlar ” Respublika ilmiy amaliy anjumani materiallari 2018-yil 20-21-aprel. –T., 2018. 190 b.

5. Xudoynazarov A. “Tizimli tahlil asoslari”. Darslik. – T., 2016.

6. Куликов Л.М., Сериков С.Г. “Системный подход к проектированию стратегии развития вуза физической культуры. Вестник ЮУрГУ. Серия “Образование. Педагогические науки” 2013, том 5, № 1. – С. 27-33.

G‘ayrat SALIMOV,
Buxoro davlat universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasi dotsenti, p.f.n.
Jasur JALOLOV,
Buxoro davlat universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasi 1-bosqich magistranti

UMUMIY O‘RTA TA’LIM MUASSASALARIDA SPORT TURLARI BO‘YICHA JISMONIY TARBIYA TO‘GARAKLARINI TASHKIL ETISHNING TASHKILIY-PEDAGOGIK ASOSLARI

Annotatsiya

Maqolada umumiy o‘rta ta’lim tizimining jismoniy tarbiya bo‘yicha to‘garaklari, boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya bo‘yicha sinfdan tashqari hamda umumjismoniy tayyorgarlik guruh mashg‘ulot ishlarini tashkil etish tizimi ochib berilgan.

Kalit so‘zlar. Jismoniy tarbiya, umumjismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya to‘garagi, ertalabki badantarbiya, jismoniy mashq.

В статье изложена система организации внеурочной работы по физическому воспитанию для учащихся начальных классов и общеобразовательной подготовительной группы, а также кружки по физическому воспитанию системы общего среднего образования.

Ключевые слова. Физическое воспитание, общая физическая подготовка, спортивные кружки, утренняя гимнастика, физические упражнения.

The article describes the system of organization of extracurricular work on physical education for primary school students and General preparatory groups, as well as clubs on physical education in the system of General secondary education.

Key words. Physical education, general physical training, sports clubs, morning exercises, physical exercises.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2017-yil 3-iyundagi qarorida jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash, ularni qayta tayyorlash va malakasini oshirish muassasalarini ilmiy-uslubiy jihatdan qo‘llab-quvvatlash hamda sport maktablarini yuqori malakali murabbiylar va tibbiyot xodimlari bilan ta’minlash; ta’lim muassasalari o‘quvchi va talabalari, aholining keng qatlamlari o‘rtasida sog‘lomlashtirish, jismoniy tarbiya, ommaviy sport ishlarini tashkil etish, kompleks sport musobaqalarini o‘tkazish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish va ularni maqsadli tayyorlash; ommaviy axborot vositalari, Internet tarmog‘ining imkoniyatlaridan faol foydalangan holda, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, dasturning mazmun-mohiyati hamda uni amalga oshirish jarayoni to‘g‘risida keng axborot-tushuntirish ishlarini olib borishga katta e’tibor qaratilgan.

Boshlang‘ich maktab o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya bo‘yicha sinfdan tashqari ishlarga quyidagilar kiradi: umumjismoniy tayyorgarlik guruhi, shuningdek, sport turlari

bo‘yicha sho‘balardagi mashg‘ulotlar, sinfdan tashqari ishlarda turli shakllardagi mashg‘ulotlar mazmuni va o‘quvchilarning yoshiga qarab, sinf guruhlarga ajratiladi.

Jismoniy tarbiya to‘garagi. Jismoniy tarbiyadagi sinfda tashqari ishlarning asosiy shakllaridan biri jismoniy tarbiya to‘garagidir. To‘garakni tashkil qilish har bir sinf uchun alohida yoki o‘quv materialini o‘zlashtirishda orqada qolayotgan barcha boshlang‘ich maktab o‘quvchilari uchun alohida bo‘ladi. To‘garak ichida 20-30 kishidan iborat bo‘lgan o‘quv guruhlari ajrataladi. Mashg‘ulot haftasiga bir-ikki marta 45 daqiqadan sport zalda o‘tkaziladi.

Vazifalari:

• kichik yoshdagi maktab o‘quvchilari harakatlanish rejimini faollashtirish;

• o‘quvchilarning maxsus bilimlari va harakat ko‘nikmasi ko‘lamini kengaytirish;

• jismoniy mashq mashg‘ulotlariga bo‘lgan qiziqishlarini shakllantirish.

Mashg‘ulot mazmuni, yo‘nalishi o‘quvchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi, ularning “Harakatlar maktabi”ni egallashlari, to‘g‘ri qad-qomatni shakllantirish, o‘quv dasturi materialini sifatli o‘zlashtirishni ta’minlashi kerak.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sho‘basi “Badantarbiya fani bo‘yicha qo‘shimcha ish shakllaridan biri va ixtisoslashtirilgan sport mashg‘ulotlariga o‘tish bosqichi hisoblanadi. U yoki bu sport turlari ixtisoslik uchun bolalarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash, qiziqish va imkoniyatlarini aniqlash maqsadida tuziladi.

Sho‘baga qabul qilinganlardan yoshi va jinsi, jismoniy tayyorgarligi darajasiga mos ravishda 20-25 kishidan iborat o‘quv guruhlari tuziladi. Mashg‘ulot haftasiga ikki marta 45-60 daqiqadan o‘tkaziladi.

Vazifalari:

• imkoni boricha ko‘proq o‘quvchilarni tashkillashtirilgan jismoniy mashq mashg‘ulotlariga jalb qilish va sport ixtisosligini tanlashga ta’sir ko‘rsatish;

• o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini yaxshilash va shu asosda o‘quv dasturi talablarini muvaffaqiyatli bajarishga yordamlashish.

“Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari O‘zbekiston aholisi jismoniy tarbiya tizimining dasturiy va me’yoriy asosidir. Nazorat me’yorlari aholining o‘qishga, mehnat faoliyatiga va harbiy xizmatga bo‘lgan jismoniy tayyorgarligining umumiy darajasi aniqlanadi. Testlar salomatlikni mustahkamlash, ijodiy va mehnat faolligining oshishiga yordam beradi. “Alpomish” maxsus testlari erkaklar, “Barchinoy” maxsus testlari esa xotin-qizlar uchun mo‘ljallangan.

Kichik yoshdagi maktab o‘quvchilari uchun “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari uch guruhga 5-6, 7-8 va 9-10 yoshlilarga bo‘linadi. Yosh guruhlariga quyidagi nazariy va amaliy ishlarni amalga oshirishlari kerak:

5-6 yoshlilar

• Bilish. Yuvinish, artinish, cho‘milishning gigienik ahamiyati. Jismoniy mashq, o‘yin, sayr uchun kiyimlarni tanlash.

• Bajara olish. Jamoada o‘zini tuta bilish, musiqa jo‘rligida raqs tushish, nostandart buyum va jihozlardan foydalana olish.

7-8 yoshlilar

• Bilish. Shaxsiy gigiyena, badantarbiya. Suv muolajalarini qabul qilish, terlash va sovishning oldini olish, kiyimlar ozodaligi, sport kiyimlarini tartibli saqlash, ovqatlanish tartibi, jismoniy mashqlarni bajarish qoidalari.

• Bajara olish. Darslarda badantarbiya daqiqalarini bajarish.

9-10 yoshlilar

• Bilish. Aqliy va jismoniy ish qobiliyatini oshirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. O‘quv kun tartibida jismoniy mashqlar, ovqatlanish tartibi va jismoniy mashg‘ulotlardan oldingi ovqat tartibi, jismoniy mashg‘ulotlar paytida muhofaza qoidalari, chiniqish va uning shartlari “Asosiy manbalari”.

• Bajarish. Ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarish, sport seksiya mashg‘ulotlarida o‘zini o‘zi himoya qilish.

6-10 yoshli maktab o‘quvchilari uchun tubandagi sinov va me’yor turlari tavsiya qilingan:

• yugurish – 30 m, poyga – 100 m, mokisimon yugurish – 3x10 m;
• sakragichda sakrash;
• ko‘p sakrashlar;
• kichik koptokni nishonga va uzoqqa uloqtirish;
• joyidan va yugurib kelib, uzunlikka sakrash;
• gimnastika narvoniga tirmashib chiqish;
• suzish;
• osilish va sakrashlar;
• yaylovlarga sayr qilish, 3 km sayr;
• arqonga osilib chiqish;
• turnikda osilib qo‘l-oyoqni chalishtirib o‘tish.

Barcha sinov me’yor turlari talablari “Hisobga olish” va “Nishon uchun” bajariladi, ya’ni “Nishon uchun” me’yorlari talablarini bajarganlarga ko‘krak nishonlari beriladi.

Sport sho‘balari sport turida shug‘ullanishni xohlovchilar uchun tuziladi.

Vazifalari:

• tayyorgarligi yaxshi bo‘lgan o‘quvchilarni muntazam sport mashg‘ulotlariga jalb qilish;

• o‘quvchilar qobiliyatining tanlangan sport turida takomillashuviga yordam berish va shu asosda sport ixtisosi “Kvalifikatsiyasi” talablarini bajarish;

• o‘quvchilarni tuman, shahar musobaqalarida maktab jamoasida qatnashish uchun tayyorlash;

• musobaqada hakamlik va instruktor “Yo‘riqchi”lik ishlari bo‘yicha bilim va malakalarini egallashlariga yordamlashish.

Xulosa qilib aytganda, maktabda sinfdan tashqari ishlar, jumladan, to‘garaklar, umumiy jismoniy tayyorgarlik sho‘basi, sport sho‘balarining ishlarini samarali tashkil etishda yangi pedagogik texnologiyalardan, innovatsiyaning turli shakllaridan foydalanish jismoniy tarbiyani kengaytirish va o‘quvchilar o‘rtasida rivojlantirishga keng yo‘l ochadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

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

2. Novikov A.D., Matveev A.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – T.: O‘qituvchi, 1982-y. 1-tom.

3. Usmonxo‘jayev T.S. I-III sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiyadan ekperimental ishlar olib borishga doir dars materiallari. – T.: O‘qituvchi, 1973. – 128 b.

Baxrom TO‘XTAYEV,
Buxoro davlat universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasi 2- bosqich magistranti
Sunnatillo TURAYEV,
Buxoro davlat universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasi 7-3JM – 17 guruh talabasi
Oqil TURSUNOV,
Buxoro davlat universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasi 1- bosqich magistranti

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASINING PEDAGOGIK O‘LCHOV METODLARI

Annotatsiya

Maqolada noan’anaviy pedagogik o‘lchov amallaridan o‘zining oddiyligi va axborotliligi bilan ajralib turuvchi ranjirovkalash metodi tavsif etilgan. Shuningdek, muallif ranjirovkalash metodi bo‘yicha tadqiqot olib borgan xorijiy olimlarning ilmiy ishlarini tahlil qilgan hamda mazkur metodni takomillashtirish uchun takliflarini keltirib o‘tgan.
Kalit so‘zlar. Test, o‘zlashtirish bahosi, baholash mezoni, ranjirovka.

В статье описан метод ранжирования, отличающийся от нетрадиционных педагогических измерений своей простотой и информативностью. Автор также проанализировал научные работы зарубежных ученых, проводивших исследования по методу ранжирования, а также внес предложения по совершенствованию данного метода.
Ключевые слова. Тест, оценка успеваемости, критерии оценки, ранжировка.

The article describes the ranking method, which differs from non-traditional pedagogical measurements in its simplicity and informativeness. The author also analyzed the scientific works of foreign scientists who conducted research on the ranking method, as well as made suggestions for improving this method.
Key words. Test, assessment of academic performance, evaluation criteria, ranking.

Hozirgi davrda 2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasi keng jamoatchilik tomonidan barqaror taraqqiyotimizning muhim poydevori, aniq maqsad va vazifalarni qamrab olgan hayotiy dastur sifatida yuqori baholanmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport jarayonida harakat ko‘nikmasi va malakalarning hosil bo‘lganligini yoki jismoniy tayyorgarlik darajasini tekshirish va baholash ta’lim jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Bu nafaqat ta’lim natijalarini nazorat qilish, balki o‘quv jarayonining turli bosqichlarida fan xususiyatlarini bilish faoliyatini pedagogik boshqarish hamdir.

Bilimlarni tekshirish va baholashning ta’limiy ahamiyati shundan iboratki, bunda o‘quv materialining o‘zlashtirilganligi haqida ta’lim beruvchi ham, ta’lim oluvchi ham muayyan ma’lumotga ega bo‘ladi.

Baholash natijasida tushuncha va qonun-qoidalarning qaysi birlari qiyin, qaysi birlari esa oson o‘zlashtirilishi aniq-ravshan bo‘ladi. Bu ta’lim oluvchining ijodiy tarzda darsga tayyorgarlik ko‘rishi va o‘quv mashg‘ulotini o‘tkazishi uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Bu vaziyat ko‘p jihatlariga ko‘ra jismoniy madaniyat ta’limiga xos bo‘lib, aksariyat hollarda testlardan hosil bo‘lgan miqdoriy ko‘rsatkichlarni baholash mezonlari ishlab chiqilmagan yoki shakl ko‘rinishi talablariga muvofiq ushbu turkum test axborotliligini aniqlash metodlarini qo‘llash imkoniyatlari chegaralangan.

Umumiy o‘rta, akademik listey va kasb-hunar kollej yoki oliy ta’lim muassasalarida o‘quvchi-talabalarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish uchun axborotliligi yuqori bo‘lgan testlardan iborat majmua tuzish zarurati mavjud. O‘zbekistonda birgina maktab o‘quvchilari bir necha million atrofida bo‘lishini hisobga olgan holda, ushbu nazorat ommaviy amalga oshirilish testlarning o‘ziga xos talablari mavjudligi e’tiborga olinadi. Ya’ni testlarning texnik ijrosi o‘ta oddiy, murakkab bo‘lmagan obyektiv o‘lchov tizimi va oddiy vaziyatlarda bajarish tartibiga ega bo‘lishdir. Lekin amaliyotda shunga o‘xshash testlar yuzdan oshiq bo‘lib, real vaziyatga mos (DTS, o‘quv dastur) axborotliligi yuqori testlarni saralash talab etiladi.

Buning uchun quyidagilarni amalga oshirish zarur:

• Mazmunan axborotlilik sifatlarida shubhali bo‘lmagan o‘ndan ortiq testlarni ajratib olish;

• Sinaluvchilar guruhida (talabalar, 1-semestr) jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini baholash;

• Omilli tahlil metodini qo‘llagan holda axborot texnologiyasi bo‘yicha qayd etilgan barcha ahamiyatli ko‘rsatkichlarga ishlov berish.

Bu metodning mohiyatiga ko‘ra, nisbatan kam test natijalarining, nisbatan kam sonli sabablar bilan bog‘liqligi hodisasini qulaylik uchun “Omil” deb nomlanish g‘oyasi yotadi. Masalan, turgan joydan uzunlikka sakrash, tennis koptogini masofaga uloqtirish, turnikda tortilish, tayangan holatda qo‘llarni bukib-rostlash, 100 m. va 2000 m. masofaga yugurish, chidamlilik, kuch va tezkorlik kabi jismoniy sifatlar bilan bog‘liq. Shunga ko‘ra,100 m.ga yugurish natijaviyligi va tezkor kuch sifatining turnikda tortilish, qo‘llarni bukib-rostlash va kuch chidamliligi o‘rtasida kuchli aloqadorligi mavjud. Bundan tashqari, alohida test natijalari o‘rtasida ham bog‘liqlik kuzatilgan bo‘lib, bu o‘xshash jismoniy sifatlarning namoyon bo‘lish hodisasidir. Aynan “Omilli” tahlil metodi imkoniyatlariga, birinchidan, umumiy sifat asoslariga ega testlarni guruh tarkibiga saralash va ikkinchidan, eng muhimi, muayyan guruhga mansub testlar salmog‘ini aniqlash eng yuqori omildorlik salmog‘iga ega testlar – yuqori axborotlilikka ega deb topiladi.

Oldingi asr oxirida V.M. Zatsiorskiy va N.V. Averkovich (1982-y) ishlarini misol keltirish mumkin. Tajriba doirasida 108 nafar talabalar 15 ta test bo‘yicha tekshirilgan. Omilli tahlil metodi orqali tekshirilgan omillar tarkibidan guruhga mansub uchta muhimlari aniqlangan:

• yuqori qo‘l muskullarining kuchi;

• pastki oyoq muskullarining kuchi;

• bukuvchi son va qorin pressi muskullari kuchi.

Birinchi omilga ko‘ra, tayangan holatda qo‘llarni bukib rostlash (marta), ikkinchisida – turgan joydan masofaga sakrash (sm), uchinchisida – “Bir daqiqa ichida chalqancha yotgan holatdan o‘tirish holatiga o‘tish va turnikda osilish holatida rostlangan oyoqlarni ko‘tarib tushirish” (marta).

Jami 15 tadan iborat test majmuasi tarkibida belgilangan testlar eng yuqori axborotlilikka ega. Test axborotliligining hajmi (darajasi), uni o‘tkazishda ta’sir etuvchi bir qator omillar sababli o‘zgaradi.

Ta’lim berish davomidagi nazorat natijalarini chamalab borish, bilim, ko‘nikma va malakalarni baholash ta’lim oluvchining o‘zligini anglashi uchun bir imkoniyatdir.

Har qanday baholash natijalari o‘zaro taqqoslanishi, ya’ni o‘lchanishi lozim bo‘ladi. Testlarning “Baholash mezoni” o‘quv maqsadlariga qay darajada erishilganlikni anglatuvchi ko‘rsatkichdir. Bu ko‘rsatkichlar sonlar, ballar yordamida ham tavsiflanishi mumkin. Boshqacha qilib aytadigan bo‘lsak, baholash mezonlari ta’lim oluvchining qaysi o‘zlashtirish darajasini namoyish qilishiga qarab mos qo‘yiladigan baho ko‘rsatkichining tavsifidan iborat.

Amaliyotda uchraydigan majmuaviy nazorat dasturlarida birgina emas, balki bir nechta testlardan foydalanish ko‘zlanadi. Masalan, sportchining tayyorgarligini nazorat qilishda majmua tarkibi quyidagi testlardan iborat bo‘lishi mumkin:

• tredban uskunasida yugurish vaqti;
• yurak-tomir urish chastotasi;
• maksimal kislorod iste’moli;
• maksimal kuch va boshq.

Nazorat uchun birgina test qo‘llanilganda uning natijasini maxsus metod orqali baholash zarurati vujudga kelmagan bo‘lar edi, chunki kim, qanchalik kuchliligi yaqqol ko‘rinadi. Lekin jismoniy madaniyat va sport amaliyotida pedagogik (tadqiqot) vazifasini hal qilishi uchun yagona testning axborotlilik imkoniyati past (bo‘lgan taqdirda ham kamdan-kam uchraydigan hodisa). Qoidaga ko‘ra, har tomonlamalikni ta’minlash uchun turli o‘lchov birliklardan (masalan, kuch-kg yoki N, vaqt-soniya, MKI - ml/kg YuTUCh-daqiqa/marta) iborat ko‘p sonli testlar qo‘llanilgan vaziyatda individual ko‘rsatkichlarning absolyut ahamiyatiga ko‘ra qiyoslash imkoni yo‘q. Bu muammoni hal qilish uchun test natijalari baho (ochko, ball, maxsus belgi, razryad va boshq.) ko‘rinishlarida taqdim etish amalini bajarish talab etiladi.

Testlash yoki o‘lchov natijalarini hosil qilish bilan nazoratli sinov amallari yakun topmaydi, chunki navbatda olingan natijalarga baho berish zarurati ham mavjud.

Baho (yoki, pedagogik baho) bu ta’lim (tayorgarlik) bosqichida biror-bir topshiriq yoki maxsus vaziyatlardan testlash natijasiga ko‘ra yutuqlarni bir shaklga keltirish o‘lchovi. Demak, ta’lim muassasalarda o‘quv jarayonida o‘qituvchi tomonidan talabaga qo‘yiladigan o‘zlashtirish bahosi va sportchilar uchun o‘tkazilgan rasmiy musobaqa va test natijasi kvalifikastion baho turlari bilan farqlanadi.

Yakuniy bahoni aniqlash jarayoni (hisoblash, bilib olish) baholamoq yoki baho bermoq deb nomlanib, quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

• Test natijasini bahoga o‘girishi imkonini beruvchi shkala tanlanadi (shkala tadrijiy ravishda o‘sib yoki kamayib boradigan raqamlar sirasi).

• Tanlangan shkalaga muvofiq test natijasi ochko (ball) ko‘rinishida qayta tiklanadi.

• Hosil bo‘lgan ochko (ball) rasmiy normativ bilan solishtiriladi va yakuniy baho qo‘yiladi. Yakuniy baho, sportchining guruhdagi boshqa a’zolarga nisbatan tayyorgarlik darajasini obyektiv xarakterlaydi.

Barcha vaziyatlarda ham keng ko‘lamli baholash tartibiga amal qilinmaydi. Ba’zida oraliq va yakuniy baholashlar aralashtiriladi. Baholash jarayonida yechimini kutayotgan vazifalar turlicha bo‘lib, eng asosiylari quyidagilar:

• Baholash natijasiga ko‘ra turli musobaqa mashq yutuqlarini o‘zaro qiyoslash zarur. Faqat shu asosida sport turlari bo‘yicha ilmiy asosga ega razryad me’yorlarini hosil qilish mumkin. Me’yoriy talablarni o‘ta pasaytirish – bu unvonga loyiq bo‘lmagan razryadchilar sonini ko‘paytiradi. Yuqori me’yorlar – aksariyat shug‘ullanuvchilar uchun erishishi qiyin kechadi, oqibatda sport bilan shug‘ullanish yakun topishi mumkin.

• Sportning turli ko‘rinishlari, kesimida yutuqlarni qiyoslash orqali, ulardagi razryad normativlarni o‘rtasida ham tenglikni ta’minlash mumkin (masalan, voleyboldan birin-

chi razryadni bajarishi oson, yengil atletikada qiyin kechishi adolatsizlikka yo‘l qo‘yilgan bo‘lar edi).

• Aniq sportchi tomonidan real ko‘rsatilgan natijalarga ko‘ra ko‘pchilik testlarni turkumlash zarur.

• Testlashdan o‘tgan har bir sportchining mashq ko‘rganlik (tuzilishi) strukturasini belgilash kerak.

O‘tkazilgan tajribada test natijasini ball ko‘rinishida ifodalashning turli usullari mavjud bo‘lib, yengil atletika dars jarayonida “Xotin-qizlar sporti” talabalarining individual test ko‘rsatkichlari ranjirovka yoki qayd etilgan o‘lchov qatorini tartiblashtirish usulida tahlil qilindi (1-jadval).

1-jadval

Test natijalarini ranjirovkalash

Testlar va baholashlar	“Xotin-qizlar sporti” guruhi 1-kurs talabalari									
	A	B	V	G	D	E	J	Z	I	K
300 m. masofaga yugurish (soniya)	60,1	50,2	56,1	58,2	59,3	62,4	68,1	70,7	69,2	70,1
100 m. masofaga yugurish (soniya)	16,1	15,2	16,5	16,2	17,2	18,4	19,6	19,4	19,2	19,4
Birinchi test ranjirovkasi	5	1	2	3	4	6	7	10	8	9
Ikkinchi test ranjirovkasi	2	1	4	3	5	6	10	9	7	8
Ranjirovkalash umumiy yig‘indisi	7	2	6	6	9	12	17	19	15	17
Guruh kesimida egallangan o‘rin	4	1	2-3	2-3	5	6	8-9	10	7	8-9

Jadvaldagi ma’lumotlar mohiyatiga ko‘ra, eng yuqori test natijasi 1 ball, undan keyingilari - bir balldan oshirib ranjirovka qilinadi. Ranjirovka metodi qanchalik oddiy bo‘lmasin, ayrim ahamiyatsiz adolatsizlik jihatlarni kuzatishi mumkin. Masalan, 300 m. natijalarida birinchi va ikkichi o‘rinlar farqni 5,9 soniya, uchinchi va to‘rtinchi o‘rinlar orasida 1,8 soniyani tashkil etgan bo‘lsa-da, har bir vaziyatlarda atigi bir balga oshirilgan. Baholash amalini o‘tkazishdan maqsad, talabaning maksimal natijaga qadar intilishini rag‘batlantirishdan iborat.

Shunday bo‘lsa-da, ikki yoki undan ortiq test ko‘rsatkichlarni maxsus bayonnomada qayd etib, tezkor ranjirovkalash (tartib bilan joylashtirish) va egallagan o‘rinlarni aniqlash usuli sport, jismoniy madaniyat darslarida joriy, oraliq nazoratlarni o‘tkazishda qo‘l keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ролевшиков М.М. Спортивная метрология. Лекция 3: Измерения в физической культуре и спорте. // Марийский государственный университет. 2008. – С. 34.

2. www.ziyouz.com

3. http://lib.sportedu.ru

4. http://koi.tspu.ru

Nigora MUXITDINOVA,
Alixan AFRAIMOV,
Buxoro davlat universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasi o‘qituvchilari

SPORT MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA O‘QUVCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANISH KO‘RSATKICHLARI

Annotatsiya

Maqolada 12-13 yoshli o‘g‘il bolalar kurash sport turi misolida Sarbanov metodidan foydalangan holda mashg‘ulotlar davrida sportchilarga berilayotgan yuklama meyori va yuklama shiddati maxsus ballar asosida tahlil qilingan. Muallif jismoniy yuklamalarni taqsimlashda va uni ilmiy asoslashda funksional imkoniyatlar keltirib o‘tgan.

Kalit so‘zlar. Jismoniy toliqish, shug‘ullanuvchi, mashq, yuklama me’yori, maksimal shiddat, jismoniy yuklama, fiziologik ko‘rsatkich, jismoniy tarbiya,

В статье на примере (мальчики 12-13 лет) вида спорта по борьбе с использованием метода Сарбанова проанализированы нормы нагрузки, предоставляемые спортсменам во время занятий, и тяжесть нагрузки на основе специальных баллов. Автор привел несколько функциональных возможностей в распределении физических нагрузок и его научных обоснований.

Ключевы слова. Физическая усталость, упражнение, стандарт нагрузки, интенсивность нагрузки, физическое нагрузка, физиологические показания, физическое культура.

The article analyzes the load norms provided to athletes during training and the load severity based on special points using the Sarbanov method as an example (boys 12-13 years old) of a wrestling sport. The author gave several functional features in the distribution of physical activity and its scientific justification.

Key words. Physical fatigue, exercise, load standard, load intensity, physical activity, physiological indications, physical education.

O‘zbekiston Respublikasi o‘z mustaqilligini jahon miqyosida yil sayin barqarorlashtirib borar ekan, uning istiqboli bugungi avlodning bilimdon, ma’naviy va jismoniy jihatdan barkamol insonlar bo‘lib yetishishiga bog‘liqdir. Bu o‘rinda mamlakatimizda talabalarning jismoniy tayyorgarligining rivojlanishi va ishchanlik qobiliyatlarini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning tutgan o‘rni beqiyos. Mustaqil O‘zbekiston taraqqiyotida jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va sport sohalarining rivojlanishi, ayniqsa, diqqatga sazovordir. Bu sohaning nazariy va amaliy asoslarini rivojlantirishga davlatimiz tomonidan ishlab chiqilayotgan qonun, qaror va farmonlar yaqqol misol bo‘la oladi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, millat genofondini yanada sog‘lomlashtirish, barkamol avlodni tarbiyalash borasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish ahamiyati davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri deb belgilangan.

Qisqa muddatda bu sohada olib borilgan keng ko‘lamli amaliy harakatlar o‘z samarasini bera boshladi.

O‘zbekistonda sportchi va murabbiylar mehnatini ma’naviy va moddiy rag‘batlantirishga katta e’tibor berilib, “O‘zbekiston Respublikasida xizmat ko‘rsatgan sport ustozi” va “O‘zbekiston Respublikasida xizmat ko‘rsatgan sportchi” faxriy unvonlari ta’sis etildi. Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining tashabbusi bilan Olimpiya o‘yinlari va jahon chempionatlarida sovrinli o‘rinlarni egallagan sportchilarga beriladigan “O‘zbekiston iftixori” faxriy unvoni ta’sis etildi. Mamlakatda sog‘lomlashtirish ishlari barcha ijtimoiy va ishlab chiqarish soha muassasalarida jonlandi, boshlang‘ich sport jamoalarining ishlari faollasha boshladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida faollikni oshirishning asosiy shartlarini bajara olishlik, individuallashtirish va muntazamlik prinsiplarini tahlil qilish munosabati bilan ko‘rib chiqiladi. Yangi topshiriqlar va ular bilan bog‘lik bo‘lgan yuklamalarni bajara olishga shug‘ullanuvchilarning qurbi yetsa, yuklamalar organizmning funksional imkoniyatlariga mos kelsa yoki jinsning individual xususiyatlariga muvofiq bo‘lsagina, ijobiy natijalarga olib kelishi mumkin. Charchash organizmning qayta tiklanish jarayonlarining organik bog‘langanligi va birgalikda bir vaqtda o‘tishini hisobga olinsa, yuklama bilan dam olishning o‘zaro bog‘liqligini tushunib olish mumkin. Mashq qilish jarayoni tarkibiga dam olish ham kiradi. Dam olish muayyan qoidalar o‘tkazilgandagina, mashqning tashkiliy qismi bo‘lib hisoblanadi. Juda qisqa va uzoq vaqt dam olish mashq rejasini buzib, asosiy qismda kam yoki ko‘p mashq bajarishga sabab bo‘lishi mumkin. Bunda mashq bajarishdagi dam olishni (yuklama va dam olishning qo‘shilishini) eng qulay holatda bajarish talab etiladi.

Mashq bajarish jarayonida dam olish ikki asosiy faoliyatni bajaradi:

1. Mashq bilan yuklama berilgandan keyin organizmning tiklanishini ta’minlaydi.
2. Yuklama ish samaradorligini oshirish sifatida ishlatiladi.

O‘zgaruvchan yuklama uning faoliyatidagi har xil o‘zgarishlar darajasiga tanani ko‘niktiradi.

Yuklama me’yori – bu muayyan hajm va tezliklar o‘lchamlarining yig‘indisidir. Me’yor ma’lum bir zaruriy vazifani hal qilish uchun aniq o‘lcham hisoblanadi. Yuklama me’yori deb, jismoniy tarbiyada sog‘liqni mustahkamlash, harakat ko‘nikma va malakalarini egallash uchun harakat faolligi hamda jismoniy tayyorgarlikning eng maqbul darajada ushlab turilishini ta’minlaydigan yuklama hajmi tushuniladi.

Yuklama tushunchasi me’yorlashga yaqin tushuncha bo‘lib, u aniq norma me’yorini belgilash uchun xizmat qiladi.

Yuklamaning chegarali normasi quyidagi o‘lchamlaridan iborat:

a) samarali rivojlantirish uchun: maksimal shiddatli kuchlanishga (qarshilikka) ko‘ra 50–80 foiz yoki qayta takrorlash soni 8–20; seriyalar oralig‘ida 40–60 soniya, bitta mashg‘ulotda hajmi har bir mushak guruhiga 3-seriyadan haftalik siklida 2–4 marta qiska vaqtda takrorlash;

b) samaradorlikni ushlab turish uchun: shiddatli maksimalga ko‘ra 50-80 foiz yoki qayta takrorlash soni 8-20; 20-30 soniya seriyalar oralig‘ida, bitta mashg‘ulotdagi hajmi 2 seriyada har bir mushak guruhiga, haftalik siklda 2-4 martadan qisqa vaqt ichida takrorlash. Jismoniy yuklamalarni bajara olish mumkin bo‘lgan me’yordan bir oz oshirib yuborilsa, darhol shug‘ullanuvchilarning salomatligiga zarar yetish xavfi tug‘iladi va g‘oyat zo‘r sog‘lomlashtirish omili bo‘lgan jismoniy mashqlar salbiy natijalar berishi mumkin. Jismoniy mashqlarning yuklamalanishi quyidagi ko‘rsatkichlar bilan aniqlanadi: mashqning o‘ziga xos xususiyatlari, bajarilish shiddati, ishning davom etishi, alohida mashqlar oralig‘idagi dam olish xususiyati va ularning takrorlanish soni. Bu jarayonlarning nisbati

mashqlarning yuklamasini, mashqlarning hajmini, yo‘nalishi va organizmga ta’sirini aniqlaydi.

Jismoniy yuklamalarni taqsimlashda va uni ilmiy asoslashda tekshiriluvchining funksional imkoniyatlari bo‘yicha uch tomonlama yondashish mumkin:

• Jismoniy yuklamani taqsimlashda alohida fiziologik ko‘rsatkichlarni qisman yurak-qon tomir tizimi bo‘yicha kislorod talabi, o‘pka ventilyasiyasi va boshqa ko‘rsatkichlarni hisobga olish.

• Jismoniy yuklamaning shiddatini, harakatlanishini maksimal tezlik bilan o‘zaro bog‘liklikdagi me’yorlash.

Tanadagi maksimal energiya imkoniyatlardan kelib chiqib yuklama shiddatini baholash.

Sport fiziologiyasida jismoniy yuklama shiddatining ikki xil tabaqalanishidan ko‘proq foydalaniladi.

Birinchisi – jismoniy yuklamaning shiddatini kislorodga bo‘lgan talab hajmi va sarflangan energiya bilan baholanadi.

Ikkinchisi – jismoniy yuklamaning shiddati hamda diapazoni inson bajarayotgan mexanik ishlarning ko‘rsatkichlariga bog‘liq zonalarga ajratiladi.

Birinchi zonaga rekordlar, qisqa vaqt 20-30 soniya ichida bajariladigan ishlar, ikkinchi zonaga esa diapozon vaqtidagi rekordlar 20-30 soniyadan 3-4 daqiqagacha, uchinchi zonaga 5 daqiqadan 30-40 daqiqa va undan yuqori vaqtda ko‘rsatilgan hamma rekordlar kiradi. Yuklama me’yorida berilganida bolalar va o‘smirlarning yurak-qon tomir urishi (YuQTU) tizimi ko‘rsatkichlari har xil sport turlari mashg‘ulotlarida ishonchli ravishda yaxshilangan. YuQTU ning o‘zgarishi mushaklarga qon aylanish tizimining moslashishini ko‘rsatuvchi muhim fiziologik mexanizmidir. Bu ko‘rsatkich jismoniy yuklama jarayonida qon aylanish tizimining moslashishi imkoniyatini, yurak faoliyatining boshqarish sifatini funksional holatini baholashda muhim o‘rin tutadi. Bioximik tadqiqotlarda har xil vegitativ funksiya ko‘rsatkichlari tekshirilgan. Yuklamalashning organizmga ta’siri va undan keyingi holatni aralashgan sinama va indeks bo‘yicha baholashdan keng foydalanilgan. Shu bilan birga ta’kidlash kerakki, mashg‘ulot jarayonida sport normalari va mezonlarini, jismoniy yuklamalash malakasining ko‘chish samaradorligini nazorat qilish sport tibbiyoti va fiziologiyasida bolalar va o‘smirlarni jismoniy tarbiyalashda yetarli darajada asoslanmagan. Yuklama me’yorida berilganida bolalar va o‘smirlarning yurak-qon tomir urishi (YuQTU) tizimi ko‘rsatkichlari har xil sport turlari mashg‘ulotlarida ishonchli ravishda yaxshilangan.

YuQTUning o‘zgarishi mushaklarga qon aylanish tizimining moslashishini ko‘rsatuvchi muhim fiziologik mexanizmidir. Bu ko‘rsatkich jismoniy yuklama jarayonida qon aylanish tizimining moslashish imkoniyatini, yurak faoliyatining boshqarish sifatining funksional holatini baholashda muhim o‘rin tutadi Katta sportda qabul qilingan yuklamalar tendensiyasi, katta shiddatdagi yuklamalar davomiyligi o‘smirlar va katta sportchilarni tayyorlash uchun xarakterlidir. Ko‘pchilik amaliyotda ishlovchilar yosh bolalarni jismoniy tarbiyalashda katta sportchilarning jismoniy yuklama me’yoridan foydalanib, uni noto‘g‘ri qo‘llamoqda. Haddan tashqari harakat faol yuqori darajadagi yuklamada bo‘lishi mumkin, unga organizmning moslashishi qiyin o‘tadi.

Jismoniy yuklama chegarasini asoslashda tekshirilayotgan funksional imkoniyatga mos holda yondashish lozimdir.

• Jismoniy yuklamaning chegaralari alohida fiziologik ko‘rsatkichlar bilan, qisman YuQTU kislorod talabi, o‘pkada havo almashinuvi va h.k. bilan aniqlanadi.

• Harakatlanishning maksimal tezlikka bog‘liqligi jismoniy yuklamalashning shiddat me’yoridir.

Yuklama shiddati organizmning maksimal energiya imkoniyatidan kelib chiqadi. Turli yoshdagi bolalarga har xil shiddatdagi jismoniy mashqlar bilan yuklama berishda unga fiziologik tizimning moslashishini o‘rganish, mushak faoliyati va uning yuklamasini aniqlash, yosh va jins qonuniyatlarining tizimi orqali boshqarilishi kerakligini tushunishda katta ahamiyatga ega. Har bir yosh davrida qon aylanish tizimining jismoniy ishga moslashishi qiz va o‘g‘il bolalarda har xil namoyon bo‘ladi. Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarda dastlabki qon hajmining ko‘proq o‘zgarishi 9-10 yoshdagi bolalarning yurak hajmi ortishi oqibatida yurak mushagining ishlash shiddati miokard qisqaruvchi funksiyasi hisobiga qayta ko‘riladi va yurak faoliyatining boshqaruv mexanizmlari shakllanadi.

Yuqoridagilarni hisobga olgan holda sport mashg‘ulotlari jarayonida to‘g‘ri yuklama berishning o‘z qonun-qoidalariga rioya qilish maqsadga muvofiqdir. Chunki to‘g‘ri tashkil etilgan sport mashg‘ulotlarini shug‘ullanuvchining organizmiga va sportdagi natijasiga bog‘liq ekanligini unutmaslik lozim.

1- jadval

Jismoniy yuklamani baholash mezoni

10 puls		**Ball**
18-19	1.	Aerob rejim
20	2	30 foiz
21	3	
22	4	
23	5	
24	6	
25	7	150 zarba 1 daqiqada
26	8	Aralash (anaerob va aerob) rejim 80 foiz 156-180 zarba daqiqada
27	10	
28	12	Anaerob-glikogen rejim 186 zarba 12 foiz
29	14	
30	17	
31	21	
32	25	
33	35	

Mashg‘ulot jarayonida 5 marotaba o‘lchanadi. Natija mashg‘ulot qismlarining oxirida 10 sekundda o‘lchanib qayd etib boriladi. Chiqqan natija yuqoridagi 1-jadvalga keltirilgan ballar asosida o‘lchanib mashg‘ulot qismiga ajratilgan vaqtga (daqiqa) ko‘paytiriladi. To‘plangan ballarni shug‘ullanuvchilarning umumiy soniga bo‘linadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi Qonun. 2015. 4.05. www.lex.uz

2. Kadirov R.H, Muzafarova F.B Siklik sport turlariga xos ishchanlik va maxsus chidamlilik o‘lchovlari to‘g‘risida. Buxoro Davlat Universiteti – ilmiy axboroti jurnali, 2016.

3. Ашмарин Б.А Теория и методика воспитания . М.: Просвещение. 1990. – С. 287.

4. Бондаревский Е.Я., Ханкелдиев Ш.Х. Физическая подготовленность учашейся молодежи. – Т.: Медицина, 1986. – С. 205.

Izzatilla SAIDOV,
Buxoro davlat universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasi o‘qituvchisi, p.f.n

BOSHLANG‘ICH TA’LIMDA JISMONIY TARBIYA DARSLARI ORQALI O‘QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISH METODIKASI

Annotatsiya

Maqolada maktabgacha va boshlang‘ich ta’limda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari orqali bolalarni sog‘lomlashtirishga yo‘naltirish asosida tashkil qilish usullari bayon etilgan. Shuningdek, muallif o‘quv mashg‘ulotini tashkillashtirish jarayonida bolalarning jismoniy tayyorgarligi va harakatlana olish imkoniyatining turlichaligi bois o‘qituvchilar har bir o‘quvchi bilan alohida, balki ularni darajalarga ajratgan holda o‘z maqsadlarini amalga oshirishlari lozimligini aytib o‘tgan.

Kalit so‘zlar. Sog‘lomlashtirish, sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, differensial yondashuv, yaxshi va tez o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar, sekin o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar.

В статье изложены методы организации дошкольного и начального образования на основе направления детей на оздоровление посредством занятий физической культурой. Кроме того, автор отметил, что в процессе организации учебного занятия, в связи с разнообразием физической подготовки и возможностей передвижения детей, учителя должны выполнять свои задачи с каждым учеником индивидуально, а также с учетом их уровня.

Ключевые слова. Оздоровление, оздоровительное физическое воспитание, степень физической подготовленности учащихся, дифференциальный подход, быстроуспевающие учащиеся, слабоуспевающие учащиеся.

The article describes methods of organizing pre-school and primary education based on the direction of children to improve their health through physical education. In addition, the author noted that in the process of organizing a training session, due to the variety of physical training and mobility of children, teachers should perform their tasks with each student individually, as well as taking into account their level.

Key words. Health and fitness, pupils’ physical preparation levels, physical instruction which makes health and fitness, approaching differential, pupils who acquire well and fast, pupils who acquire slowly.

Bugungi kunda yosh avlod tarbiyasi, salomatligiga berilayotgan e’tibor ertangi kunimizga berilayotgan e’tibordir. Mamlakatimizda bu borada misli ko‘rilmagan ishlar amalga oshirilayotganligi, jumladan, aholining salomatlik darajasini yaxshilash borasida bir qancha sohalarda ijobiy ishlar qilinayotganligi hech kimga sir emas. Shuni alohida ta’kidlashimiz lozimki, maktabgacha tarbiya va kichik maktab yoshidan boshlab jismonan, ma’nan yetuk shaxslarni tarbiyalash bugungi ta’lim oldida turgan dolzarb masalalardan biri sanaladi. Shu maqsadda ham O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalasiga davlat siyosati darajasida qaralib,

undan millat genofondini sog‘lomlashtirish, jismoniy va intellektual salohiyatli avlodni tarbiyalashning kafolatli vositasi va milliy istiqlol g‘oyalarini targ‘ib qilishda strategik ahamiyatga ega bo‘lgan muhim soha sifatida foydalanilmoqda.

Aynan mustaqillik sharofati bilan mamlakatimizda bu tarmoqni rivojlantirish yo‘lida yuqori darajada o‘zgarishlar amalga oshirilganligi bugun hech kimga sir emas. Yosh avlodni barkamol qilib tarbiyalash maqsadida davlat standartlari talablariga javob beradigan sport majmualari qurildi va ular samarali faoliyat olib bormoqda.

Jismoniy tarbiya va sport mamlakat fuqarolari umumiy madaniyatining ajralmas bir qismi bo‘lmog‘i zarur. Insonparvarlik jamiyatini rivojlantirishning zamonaviy bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida o‘quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, ularning iqtidorini rivojlantirish bilan bog‘liq masalalar muhim ahamiyat kasb etadi. Boshlang‘ich ta’limdagi jismoniy tarbiya darslari o‘quvchilarda harakatlantiruvchi bilim va malakalarni shakllantirishni, ularning har tomonlama munosib kamol topishiga xizmat qiladigan jismoniy tayyorgarlik negizining asoslarini yaratishni nazarda tutadi. Jismoniy tayyorgarlik sog‘lom bo‘lishning eng muhim sharti, uning yaxshilanishi esa maktablardagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilib, yuqori darajada o‘tilishiga bog‘liq. An’anaviy usulda tashkillashtirilgan jismoniy tarbiya darslari maktab o‘quvchilarining ma’lum bir jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, mazkur yoshdagilar uchun xarakterli bo‘lgan bilim va malakalarni, jismoniy tarbiya talablariga javob beradigan bilimlarni shakllantirishga qaratilgan.

Bunday o‘quv mashg‘ulotini tashkillashtirish jarayonida bolalarning jismoniy tayyorgarligi va harakatlana olish imkoniyatining turlichaligi bois jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari har bir o‘quvchi bilan alohida yoxud ularni darajalarga ajratgan holda o‘z maqsadlarini amalga oshirishlari lozim. Biroq bu masalaga ta’lim jarayonida kam e’tibor berilmoqda. O‘quvchilar jismoniy tarbiyasining zamonaviy konsepsiyadagi muhim jihati shundaki, unda jismoniy tarbiya darslarida sog‘lomlashtirish muammosining rolini oshirishga qaratilgan. Afsuski, ta’lim jarayonida bu yo‘nalishga yetarlicha e’tibor berilmayapti. Kuzatishlarimiz shuni ko‘rsatadiki, boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini o‘tish jarayonida nazariy va metodik bilimlarni sog‘lomlashtirish texnologiyalari bilan qo‘shib olib borishning samarali usullari to‘liq ishlab chiqilmagan. Ushbu muammoning yechimini topish turli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining sog‘ligini mustahkamlash va asrashda nihoyatda dolzarb ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya darslari bo‘yicha ilgari ishlab chiqilgan tizimning nomukammalligi yana shundaki, uning asosiy maqsadi sog‘lomlashtiruvchi emas, balki ta’limiy xarakter asosida tuzilganligidir. Maktab jismoniy tarbiya tizimida, shuningdek, o‘quvchilarning jismoniy rivojlanganligi va funksional tayyorgarlikni inobatga olgan holda jismoniy zo‘riqish mashqlarga individual yondashuvning mavjud emasligidir. Bu esa jismonan sog‘lomlik darajasini aniqlashtirishda diagnostik metodikaning qisman nazarda tutilmaganligi bilan bog‘liqdir. Jamiyatning, ayniqsa, bolalarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga erishish uchun jismoniy tarbiya va sport aholining barcha qatlami uchun kundalik turmush tarzining ajralmas bo‘lagiga aylanishi lozim. Buni amalga oshirishning samarali usuli shug‘ullanuvchi bolalarda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari tizimiga doimiy ijobiy munosabatni shakllantirishdir. Mazkur muammoning yechimi ko‘p jihatdan shug‘ullanuvchi bolalarning bu mashg‘ulotlarga nechog‘lik qiziqishlari va qoniqishlariga bog‘liq. Shu bois jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga bo‘lgan munosabatni o‘rganish nafaqat ijtimoiy va psixologik, balki dars jarayonida onglilik va

faollik tamoyilini amalga oshiruvchi munosabatni shakllantirishga xizmat qiluvchi nazariy va amaliy pedagogik ta'limga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ahamiyat kasb etuvchi muammo hamdir. Shug‘ullanuvchilarda jismoniy tarbiya va sport darslariga nisbatan paydo bo‘lgan norozilikning kelib chiqish omillarini o‘rganish ularda mashg‘ulotlarga bo‘lgan ongli munosabatni o‘rganishiga yordam beradi, ularning jismoniy tarbiya darslari jarayonidagi faolligini oshiradi. Jismoniy tarbiyada individual yondashuvni kompleks amalga oshirish zarurati jismoniy tarbiya darslari jarayonida yo‘l qo‘yilayotgan ayrim holatlar tufayli paydo bo‘ldi.

O‘quvchilarning qobiliyat va iqtidorini namoyon etishga qaratilgan barcha bolalar uchun bir xil bo‘lgan umumiy ta'lim ularning yetarli darajada intensiv riavojlanishiga kafolat berolmaydi. Bu birinchi navbatda bir sinfda o‘qiydigan o‘quvchilarning bir xilmasligiga, ularning qiziqish va qobiliyatlarining turfaligiga bog‘liq.

O‘qitilayotgan guruhlarda shunday o‘quvchilar bo‘lishi mumkinki, ularga o‘tilayotgan o‘quv materiali allaqachon tanish, harakatlantiruvchi mashqlar esa hech qanday qiyinchilik tug‘dirmasligi mumkin. Bunday o‘quvchilarning mashg‘ulotlarda qatnashishi o‘qituvchi tomonidan alohida inobatga olinib, o‘zlashtirishlarida nisbatan yuqori natijaga erishi uchun ularga berilayotgan topshiriqni yanada murakkabroq qayta ishlab chiqish, harakatlantiruvchi mashqlarni chuqurlashtirish talab etiladi. Bir o‘quvchi harakatlantiruvchi bilimni endi o‘zlashtirayotgan bir paytda, boshqa o‘quvchi allaqachon bu bilimni mukammal darajada egallashi mumkin. Harakatlantiruvchi holatlarga o‘qitish jarayonida har bir guruh o‘zining jismoniy tayyorgarligidan kelib chiqqan holda mashqni bajardi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A., Xankeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati: Jismoniy tarbiya instituti va oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. – T., 2005. 232 b.

2. Atoyev A.Q., Saidov I.I. Mahallada kichik sinf yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash va sog‘lomlashtirish// "Pedagogik mahorat" Buxoro davlat universiteti pedagogika va jismoniy tarbiya fakultetining nazariy va ilmiy-metodik jurnali. – Buxoro: 2010. 2-son B. 28-31.

3. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O‘quv qo‘llanma. – T., 2005. – 172 b.

Muazzam FATULLAYEVA,
Buxoro davlat universiteti “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasi o‘qituvchisi

MAKTAB O‘QUVCHILARI UCHUN (11-12 YOSHLI) YENGIL ATLETIKA SPORT MASHG‘ULOTLARINING ASOSIY VOSITA VA USLUBLARI

Annotatsiya

Maqolada 11-12 yoshli o‘quvchilarning yengil atletika bilan shug‘ullanishlari jarayonida maxsus vosita va me’yorlarni qo‘llash xususiyatlari haqida fikr yuritilgan. Shuningdek, muallif o‘rta masofalarga yuguruvchi yengil atletikachilar mashg‘ulotlarida, ularning chidamliligini rivojlantirishga doir amaliy tavsiyalar berib o‘tgan.

Kalit so‘zlar. Yengil atletika, sport to‘garagi, jismoniy tayyorgarlik, maxsus yugurish mashqlari, jismoniy mashqlar, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

В статье рассмотрены особенности применения специальных средств и норм в процессе занятий легкой атлетикой у 11-12-летних школьников. Автор также дал практические рекомендации по развитию их выносливости на соревнованиях по бегу на средние дистанции.

Ключевые слова. Легкая атлетика, спорт секция, физическая подготовка, специальные беговые упражнение, специальные упражнение, общая и специальная физическая подготовка.

The article discusses the features of using special tools and standards in the process of athletics in 11-12-year-old students. The author also gave practical recommendations for the development of their endurance in middle-distance running competitions.

Key words. Athletics, sports section, physical preparation, special running exercises, physical exercises, general and special physical preparation.

Sport turlari orasida yengil atletika, o‘zining umumiy va maxsus mashqlari bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Xususan, ushbu sport turining tarixi o‘ziga xosligi va qadimiyligi hamda Olimpiada o‘yinlari dasturidan o‘rin olgani e’tiborlidir. Dunyo miqyosida bo‘layotgan musobaqalarda erkaklar bilan bir qatorda ayollarning ham yuqori natijalar ko‘rsatib, muxlislarni hayratga soladigan darajadagi ishtiroklari ushbu sport turining muxlislari soni ko‘payib borishiga sabab bo‘lmoqda. Shu boisdan, yurtimizda ham yengil atletikaning ommaviylashgan – qisqa, o‘rta va uzoq masofalarga yugurish, balandlikka va uzunlikka sakrash turlari bilan shug‘ullanuvchilar juda ko‘pchilikni tashkil etadi. Ular orasida yuqori natijalar ko‘rsatayotgan sportchilar ozchilikni tashkil etsa-da, lekin jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish borasida ijobiy ko‘rsatkichlarga ega bo‘lmoqdalar.

Sport insonning nafaqat jismoniy, balki ma’naviy kamol topishida va shaxs sifatida shakllanishida muhim omillardan biri bo‘lib hisoblanadi. Hozirgi paytga kelib yengil atletikaning jahondagi holati hammaga ma’lumdir. Birgina, oxirgi bo‘lib o‘tgan XXIX Olimpiada o‘yinlarida muxlislar bevosita o‘yingohlarda turib musobaqalarni tomosha

qilish bo‘yicha barcha sport turlarini ortda qoldirdi. Bu esa yengil atletikaga bo‘lgan qiziqishning dunyo ahli tomonidan hurmati katta ekanini e’tirof etish mumkin.

O‘zbekistonda yuqori malakali yengil atletikachilar tayyorlash va zaxira sportchilarini yetishtirish har tomonlama murabbiylar amaliyotiga bog‘liqdir. Yana shu kabi yuqori malakali sportchilarni sport turlariga, jumladan, yengil atletikaning o‘rta masofalariga yugurish bo‘yicha mahoratlarini yanada oshirish mashg‘ulot jarayonining samarali tuzilmasini yaratishga bog‘liqdir.

Yengil atletikachining yoshiga va tayyorgarlik darajasiga, yengil atletika turning xususiyatlariga, mashg‘ulotning qaysi davri va bosqichi ekaniga qarab, mashg‘ulotning ayrim tomonlariga ko‘proq, ayrim tomonlariga esa ozroq e’tibor beriladi. Masalan, endi shug‘ullanishni boshlayotgan sportchi yengil atletika va boshqa mashqlar texnikasini o‘zlashtirishga ko‘proq e’tibor berishi, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilab olishi kerak bo‘lsa, sport ustasi ko‘proq yuqori taktik mahoratga va maxsus jismoniy tayyorgarlikka ahamiyat berishi kerak. Tayyorlov davrida umumiy va maxsus asos hosil qilishga ko‘proq vaqt ajratilsa, musoboqalashish davrida maxsus mashg‘ulotga ko‘proq vaqt beriladi. Bir xil mashqni bajara turib, tayyorgarlikning turli tomonlarini bilib olish mumkin, lekin qaysidir bir tomoni ko‘proq bilib olinadi.[1] Masalan, sport texnikasi o‘rgatilayotgan jismoniy va irodaviy sifatlar rivojlanadi va tarbiyalanadi. Bu misoldagi mashqdan asosiy maqsad o‘rgatish bo‘lgani uchun sportchining harakatni boshqara bilish imkoniyatlariga ko‘proq talab qo‘yiladi. Demak, bu mashq ko‘proq o‘rgatishga qaratilgan ekan.

Barcha yoshdagi o‘quvchilar guruhlarga bo‘lingan. Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhi (11-12 yosh), o‘smirlik guruhi (13-14 yosh), kichik o‘spirinlar (15-16 yosh).

11-12 yoshli guruhda asosiy e’tibor salomatlikni mustahkamlashga, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka, koordinarsion qobiliyatlar (chaqqonlik), tezkorlikni, egiluvchanlikni hamda chidamlilikni rivojlantirishga qaratiladi.

Oddiygina qaraladigan bo‘lsa, uzunlikka sakrash texnikasini o‘rgatishda tezkorlik tayyorgarligini ko‘rib, shug‘ullanuvchilarni bir tekis yugurishi va tezlikni oshirib borishni bilib olganlaridan so‘ng o‘rgatgan ma’qul.

Ma’lumki, jismoniy mashqlar yosh yengil atletikachilar organizmiga ko‘p tomonlama ta’sir ko‘rsatishi mumkin, bu ko‘pincha sport mashg‘ulotida birdaniga bir necha vazifalarni hal etishga imkon beradi. Masalan, kross ichki organlar va sistemalarni mustahkamlaydi, tirishqoqlik, qiyinchilikni yengishda irodani tarbiyalaydi, muskullar qayishqoqligini oshiradi, yugurish texnikasini takomillashtiradi. Lekin bu vazifalar har qaysi mashqda bir xilda hal etilmaydi. Masalan, shtanga bilan bajariladigan mashqlar ko‘proq kuchni, uzoq masofaga yugurish ko‘proq chidamlilikni, akrobatik sakrashlar chaqqonlikni ko‘proq rivojlantirib, boshqa fazilatlarni esa kamroq rivojlantiradi.

11-12 yoshli maktab o‘quvchilarining yengil atletika mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan vositalar va ularning me’yorlari

№	Mazmuni	Me’yori
1.	Maxsus yugurish mashqlari. Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish, oyoqlarni orqaga siltab yugurish, oyoqdan-oyoqqa yuqoriga sakrab yugurish, oyoqdan-oyoqqa oldinga (kiyiksimon) sakrab yugurish, bedana qadam tashlab yugurish, tez yugurish. Bedana qadam tashlab yugurishda qo‘llar pastda bo‘sh holatda bo‘ladi, qolgan barcha mashqlarni bajarishda qo‘llar yugurishdagidek holatda bo‘ladi.	2 x 30 m bajarish

[1] Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg‘ulotlari asoslari. O‘quv qo‘llanma. – T., 2008. - 72 b.

2.	Tezlanish (tez yugurish) – tezlikni asta-sekin oshira borib yugurish.	3 x 50 m
3.	Bir me’yorda yugurish.	200 m.
4.	Oyoq kuchini rivojlantirish uchun oyoqlarda navbatma-navbat depsinib yuqoriga sakrash.	3 x 40 m.
5.	Joyda turib tizzalarni baland ko‘tarib yugurish.	10 sekund davomida.
6.	Joyida turib har xil og‘irliklar bilan tizzalarni baland ko‘tarib yugurish.	3 x 10 sekund.
7.	To‘ldirma to‘pni sherigi bilan bir- biriga uzatish (bosh ortidan 2-3 kg og‘irlikda).	20 marta.
8.	To‘ldirma to‘p bilan yuqoriga sakrab to‘pni yuqoriga uloqtirish.	20–30 marta to‘p 2-3 kg.
9.	To‘ldirma to‘pni ikki qo‘llab ushlab yarim o‘tirgan holatdan to‘pni oldinga uloqtirish.	10-15 marta. to‘p 2-3 kg.
10.	Turgan joydan uzunlikka sakrash .	10-15 marta
11.	Pastki startdan yugurish.	3 x 30 m
12.	Turgan joydan uch hatlab sakrash .	4-5 marta
13.	Takroriy yugurish.	2 x 40-50-60 m
14.	Yadroni ikki qo‘llab pastdan oldinga uzoqroqqa uloqtirish. (og‘irligi 3-4 kg.)	10 marta
15.	Arqonga tirmashib chiqish.	2-3 marta

Shunday qilib, har qaysi jismoniy mashq muayyan fazilatlarni boshqa fazilatlarga qaraganda ko‘proq rivojlantiradi. Kerakli sifatlarni mana shunday tanlab rivojlantirish uchun maxsus mashqlar ishlatiladi. Ular tanlab olingan yengil atletika turiga moslab ayrim muskul guruhlari kuchini, u yoki bu bo‘g‘im harakatchanligini, harakat tezkorligini, sakrovchanlikni taraqqiy ettirish imkonini beradi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus jismoniy mashqlar yordamida yo‘lakay sport texnikasining ayrim elementlarini takomillashtirish ham mumkin. Sport texnikasini bilib olishga mo‘ljallangan maxsus mashqlarni ko‘p marta takrorlash natijasida qo‘shimcha jismoniy sifatlar ham rivojlanadi.

Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish (jismoniy tayyorgarlik) – eng avvalo sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayonidir. Shunga ko‘ra, jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo‘linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda, yengil atletikachining har tomonlama rivojlanishi, ya’ni harakat muskulaturasini rivojlantirish, organizm organlari va sistemalarini mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini oshirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni oshirish, qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarni tuzatish nazarda tutiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik yengil atletikaning mazkur turini bajarish uchun nima talab etilishiga qarab, sportchi organizmining hamma funksional imkoniyatlarini, hamma organlar va tizimlarni yuqori darajada rivojlantirishga qaratilgan. Buning uchun tabiiyki tanlab olingan yengil atletika turining mashqlari va maxsus mashqlaridan foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun qo‘shimcha umumiy ta’sir ko‘rsatadigan mashqlardan, maxsus tayyorgarlik uchun esa aniq maqsadga yo‘naltirilgan mashqlardan foydalaniladi. Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikda ham jismoniy rivojlanish, tana tuzilishi, qomat rasoligi va shunga o‘xshashlardagi kamchiliklarni yo‘qotish uchun aniq yo‘naltirilgan mashqlar qo‘llanadi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar asosiy rol

o‘ynaydi. Xuddi shu sifatlarda yengil atletikachining butun organizmidagi organlar va tizimlar ish qobiliyatiga asoslanib, uning harakat qilish imkoniyati aks etadi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik davrida yengil atletikachilarning jismoniy sifatlarni, xususan, chidamliligini tarbiyalash va mashg‘ulotlarda chidamlilikni rivojlantirish vositalarini qo‘llash orqali o‘rta masofalarga yuguruvchi yengil atletikachilarni chidamlilik sifatlarini oshirish maqsadga muvofiqdir.

Shu sababli, o‘rta masofalarga yuguruvchi yengil atletikachilar mashg‘ulotlarida, ya’ni boshlang‘ich tayyorgarlik davrida yengil atletikachilarning chidamliligini rivojlantirishga doir amaliy tavsiyalar havola etiladi:

1. Boshlang‘ich tayyorgarlik davrida jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasini ifodalovchi test mashqlari natijalariga ko‘ra, nazorat va tadqiqot guruhlarida tadqiqot boshidan aynan chidamlilik turlarini o‘z ichiga oluvchi yengil atletikachilarda yetarli darajada rivojlanmaganligi ma’lum bo‘ldi.

2. Chidamlilik, tezkor – kuch, maxsus chidamlilik hamda maxsus tezkor – kuch chidamliligini ifodalovchi ko‘rsatkichlar tadqiqot guruhida nazorat guruhiga nisbatan 65-70 foizga yaxshi o‘sganligi qayd etildi. Binobarin, tadqiqot guruhida qayd etilgan ko‘rsatkichlar shu guruhdagi o‘quvchilarga nisbatan qo‘llanilgan jismoniy tayyorgarlik mashqlarini o‘ta samarali ekanligidan dalolat beradi.

3. O‘rta masofalarga yuguruvchi yengil atletikachilarning boshlang‘ich tayyorgarlik davriga katta e’tibor qaratish yana bir bor amalda isbotlandi.

Xulosa qilib aytganda, yengil atletika sportiga endi qadam qo‘yayotgan o‘quvchilarning ushbu sportga qiziqishlarini oshirish, xilma-xil mashqlar orqali yengil atletikaga oid mashqlarni bajarish, ularning jismoniy qobiliyatlarini shakllantirish va rivojlantirish, keyinchalik qiziqishiga qarab yengil atletika turlariga yo‘naltirish, sport mashg‘ulotlarini qiziqarli, optimal metodlar yordamida olib borish kelajakda ushbu sport turi bo‘yicha namunali, malakali, iqtidorli sportchi yetishib chiqishiga asos bo‘ladi.

Foydalanilgan adaвiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida”gi Farmoni. 2002-yil 24-sentabr.

2. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg‘ulotlari asoslari. O‘quv qo‘llanma. – T., 2008. - 72 b.

3. Rafiyev H. “Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi”. O‘quv qo‘llanma. Noshir, 2012.

4. Abdullayev M.J., Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T. “Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi”. Darslik. –T., 2017.

5. Raxmonov R.R. “Yengil atletika (sakrash turlari texnikasi va uni o‘rgatish usuliyoti).” O‘quv qo‘llanma. “Muharrir nashriyoti,” –T.,2019.

6. Qadirov R.X., Hamrayev I.T., Ibragimov A.K. 11-13 yoshdagi o‘quvchilarning jismoniy va umumharakat tayyorlik darajalarini baholash. Pedagogik mahorat. Buxdu nashri. 4/2012. 59-64.

Mehriddin ABDULLAYEV,
Buxoro davlat universiteti “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasi dotsenti, PhD

YENGIL ATLETIKACHILARNI TAYYORLASHDA (10-12 YOSHLILAR) JISMONIY TAYYORGARLIK DINAMIKASINI ANIQLASH MEZONLARI

Annotatsiya

Maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik guruhida shug‘ullanuvchi 10-12 yoshli yengil atletikachilarning kuch, tezkor-chidamlilik sifatlarini rivojlanishi dinamikasi tahlil qilingan. Shuningdek, muallif jismoniy tayyorgarligi dinamikasini aniqlash vazifalari, usullarini aytib o‘tgan.

Kalit so‘zlar. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, kuch, tezkor-chidamlilik, chidamlilik, chaqqonlik.

В статье проанализирована динамика развития силовых, скоростно-выносливых качеств 10-12-летних легкоатлетов, занимающихся в начальной подготовительной группе. Также автор перечислил задачи, методы определения динамики физической подготовки.

Ключевые слова. Этап начальной подготовки, сила, скоростная выносливость, ловкость.

The article analyzes the dynamics of the development of power, speed and endurance qualities of 10-12-year-old athletes engaged in the initial preparatory group. The author also listed tasks and methods for determining the dynamics of physical fitness.

Key words. Initial training stage, young athletes, strength, speed, speed-strength qualities, endurance, agility, flexibility.

Bugungi kunda respublikamizda bolalar va o‘smirlar sportini rivojlantirishga alohida e’tibor berilmoqda. “Yoshlarda sportga bo‘lgan havas va intilishni, jamiyatda sog‘lom turmush tarzi tamoyillarini yanada kuchaytirish, yosh iqtidorli sportchilarni tanlab olish, ularda professional mahorat va ko‘nikmalarni rivojlantirish, sport turlari bo‘yicha mamlakat terma jamoalariga sport zaxirasini tayyorlash, o‘quvchi va talabalarni sport mashg‘ulotlariga uzluksiz jalb etishga qaratilgan sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish maqsadida” qator qaror va farmonlar qabul qilindi. Bu esa ommaviy sport, ayniqsa, bolalar sportini ilmiy asosda rivojlantirish, uning tashkiliy asoslarini yaratishga alohida e’tibor qaratish vazifasini yuklamoqda. Jumladan, yurtimizda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi yosh yengil atletikachilarning jismoniy (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, tezlik, tezkor-kuch) tayyorgarlik darajasini oshirish, ularni sport mahoratini rivojlantirishda qo‘llaniladigan metodikalarni takomillashtirish hozirgi kunda dolzarb masalalardan biridir.

Ta’kidlash joizki, jahonda bolalar va o‘smirlar sportini rivojlantirishda iqtidorli bolalarni sportga jalb etish, ularning sport mahoratini tarbiyalab yetishtirish, psixologik holatini baholash, organizmning morfofunksional ko‘rsatkichlarining rivojlanish darajasini aniqlash, jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda qo‘llaniladigan vosita va metodlarni amaliyotga tatbiq etish, o‘quv-mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilish yuzasidan ko‘plab ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Hozirgi vaqtda sport natijalarining jadal

o‘sishi mazkur sohada zamon talablariga javob beradigan o‘quv-mashg‘ulotlar tizimini optimallashtirishning zamonaviy vosita va usullarni izlab topish talabini qo‘ymoqda.

Ishning maqsadi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi yosh yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari:

• yosh yengil atletikachilarni tayyorlashning zamonaviy muammolarini o‘rganish;

• 10-12 yoshli yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarligining yoshga xos dinamikasini aniqlash.

Tadqiqotning usullari. Ishda ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, instrumental metod, pedagogik tajriba va matematik statistik tahlil metodlari.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi 10-12 yoshli bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash yuzasidan o‘tkazilgan tajriba natijalari 1-jadvalda keltirilgan.

O‘smir yengil atletikachilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi quyidagi natijalarga teng: 10 yoshli o‘g‘il bolalarning 30 m.ga yugurish bo‘yicha o‘rtacha natijasi 6,8±0,2 s.ni, 11 yoshlilarda 6,7±0,2 s.ni tashkil qiladi, mazkur yoshdagi sportchilarning tezlik sifati rivojlanishi qiyosiy solishtirilganda, ko‘rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi (r>0,05) ga teng.

1-jadval

10-12 yoshli yengil atletikachi o‘g‘il bolalarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasi [n=14]

T/r	Ko‘rsatkichlar	10 yosh	11 yosh	12 yosh	10-11 yosh		11-12 yosh		10-12 yosh	
		$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$	t	p	t	p	t	p
1.	30 m ga yugurish (s)	6,8±0,2	6,7±0,2	6,4±0,6	0,45	>0,05	0,02	>0,05	0,31	>0,05
2.	3×10 m mokisimon yugurish (s)	9,0±0,4	8,8±0,3	8,5±0,2	0,48	>0,05	1,29	>0,05	1,84	>0,05
3.	60 m ga yugurish (s)	9,6±0,3	9,4±0,7	9,2±0,6	0,48	>0,05	1,29	>0,05	0,87	>0,05
4.	To‘ldirma to‘pni (1 kg) uloqtirish (metr)	5,2±0,3	5,9±0,4	6,8±0,8	1,94	>0,05	1,80	>0,05	2,21	<0,05
5.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	157,2±2,2	168,4±7,8	180,2±9,4	1,41	>0,05	1,50	>0,05	2,50	<0,05
6.	Turgan joydan qo‘l harakatisiz uzunlikka sakrash (sm)	137,4±2,7	141,7±5,1	145,4±5,1	1,54	>0,05	1,87	>0,05	1,84	>0,05
7.	Turgan joyidan uch hatlab sakrash (sm)	540±25,4	560±23,1	566±21,4	1,41	>0,05	1,50	>0,05	1,50	>0,05
8.	Tik turgan holda oldinga egilish (sm)	5,7±1,2	5,9±1,1	6,2±1,9	1,38	>0,05	1,62	>0,05	2,12	<0,05

9.	Turnikda tortilish (marta)	3,5±0,6	4,4±0,8	5,4±0,9	1,15	>0,05	1,21	>0,05	2,19	<0,05
10.	Yuqoriga sakrash (Abalakov bo‘yicha) (sm)	22,4±1,26	23,8±1,8	25,1±1,21	1,21	>0,05	1,06	>0,05	2,24	>0,05
11.	6-daqiqalik yugurish (m)	855,5±10,3	900,8±8,5	1117,3±9,2	3,28	<0,05	29,7	<0,001	18,1	<0,001

10-12 yoshli yengil atletikachilarning chaqqonlik sifati rivojlanishining yoshga xos dinamikasini aniqlash yuzasidan o‘tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagicha bo‘ldi. Unga ko‘ra 10 yoshli yengil atletikachilar 3×10 metrga mokisimon yugurish bo‘yicha natijalari o‘rtacha 9,0±0,4 s.ni, 11 yoshlilarda o‘rtacha 8,8±0,3 s.ni, 12 yoshlilarda esa o‘rtacha 9,5±0,6 s ni tashkil etdi. Ko‘rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi (r>0,05) ga teng.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi 10, 11, 12 yoshli sportchilar o‘rtasida 1 kgli to‘ldirma to‘pni uloqtirish bo‘yicha o‘tkazilgan pedagogik testlash natijalari mos ravishda o‘rtacha 5,2±0,3 m ni, 5,9±0,4 m ni 6,8±0,8 m ni tashkil etdi.

10-12 yoshli sportchilar egiluvchanlik sifatining rivojlanganlik darajasini aniqlash maqsadida o‘tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagi ma’lumotlarni berdi. Unga ko‘ra 10 yoshlilarda bu ko‘rsatkich o‘rtacha 5,7±1,2 sm ni, 11 yoshlilarda esa o‘rtacha 5,9±1,1 sm ni tashkil qildi. 12 yoshli o‘g‘il bolalarning tik turgan holda oldinga egilish o‘rtacha 6,2±1,8 sm.ni tashkil qilib, 10-11-12 yoshlilar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi mos ravishda r>0,05; r>0,05; r<0,05ga teng bo‘ldi.

6 daqiqalik yugurish bo‘yicha o‘tkazilgan pedagogik testlash natijalari 10 yoshli o‘g‘il bolalarda o‘rtacha 855,5±10,3 m ni, 11 yoshlilarda o‘rtacha 900,8±8,5 m ni, 12 yoshli o‘g‘il bolalarda esa 1117,3±9,2 m ni tashkil etdi.

Turgan joyidan uzunlikka sakrash nazorat mashqi bo‘yicha 10 yoshli o‘g‘il bolalar natijalari o‘rtacha 157,1±2,5 sm ni, 11 yoshda 168,0±5,1 sm ni tashkil etdi, 12 yoshlilarda o‘rtacha 180,1±5,3 sm.ni tashkil qilib, 11-12 yosh orasida o‘rtacha t=1,64 farq qildi. 10 yoshli o‘g‘il bolalarning baland turnikda tortilish bo‘yicha qayd etilgan natijalari o‘rtacha 3,5±0,6 martani, 11 yoshda 4,4±0,8 martani tashkil qildi, ko‘rsatkichlar orasidagi statististik farqlar ishonchliligi t=0,75; r>0,05 ga teng.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi 10-12 yoshli qiz bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash yuzasidan o‘tkazilgan tajriba natijalari 2-jadvalda keltirilgan.

10-12 yoshda tezlik sifatining jadal rivojlanishi bolalar va o‘smirlar sporti nazariyasi va metodikasi sohasi mutaxassislari tomonidan ta’kidlab o‘tilgan. Mazkur yoshdagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi sportchilarning tezlik sifati rivojlanishining yoshga xos dinamikasini aniqlash yuzasidan o‘tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagicha bo‘ldi. Unga ko‘ra (30 m ga yugurish) 10 yoshlilarda o‘rtacha ko‘rsatkich 8,9±0,2 s ni, 11 yoshlilarda 8,7±0,4 s ni, 12 yoshlilarda esa o‘rtacha 8,4±0,6 s ni tashkil etdi (r>0,05).

10-12 yoshli yengil atletikachi qizlar chaqqonlik sifati rivojlanishining yoshga xos dinamikasini aniqlash yuzasidan o‘tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagicha bo‘ldi. Unga ko‘ra 10 yoshli yengil atletikachilarda 3×10 metrga mokisimon yugurish bo‘yicha natijalar o‘rtacha 10,1±0,5 s ni, 11 yoshlilarda o‘rtacha 9,8±0,4 s ni, 12 yoshlilarda esa o‘rtacha 9,5±0,6 s ni tashkil etdi. Ko‘rsatkichlar orasida statistik farqlar ishonchliligi (r>0,05) gan teng.

2-jadval

10-12 yoshli yengil atletikachi qiz bolalarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasi [n=13]

T/r	Ko‘rsatkichlar	10 yosh	11 yosh	12 yosh	10-11 yosh		11-12 yosh		10-12 yosh	
		$x \pm \sigma$	$\overline{x} \pm \sigma$	$\overline{x} \pm \sigma$	t	p	t	p	t	p
1.	30 m ga yugurish (s)	8,9±0,2	8,7±0,4	8,4±0,6	0,45	>0,05	0,02	>0,05	0,31	>0,05
2.	3×10 m mokisimon yugurish (s)	10,5±0,5	9,8±0,4	9,5±0,6	0,48	>0,05	1,29	>0,05	1,84	>0,05
3.	60 m ga yugurish (s)	10,2±0,3	9,5±0,5	9,0±0,8	0,48	>0,05	1,29	>0,05	0,87	>0,05
4.	To‘ldirma to‘pni (1 kg) uloqtirish (metr)	4,2±0,5	4,9±0,4	5,4±0,7	1,94	>0,05	1,80	>0,05	2,21	<0,05
5.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	150,5±4,2	159,4±3,8	165,2±4,8	1,41	>0,05	1,50	>0,05	2,50	<0,05
6.	Turgan joydan qo‘l harakatisiz uzunlikka sakrash, (sm)	135,5±5,2	138,4±4,2	141,2±2,3	1,25	>0,05	1,51	>0,05	2,59	<0,05
7.	Turgan joyidan uch hatlab sakrash (sm)	521±25,4	540±23,1	558±11,4	1,41	>0,05	1,50	>0,05	1,50	>0,05
8.	Tik turgan holda oldinga egilish (sm)	6,4±1,2	6,8±1,2	6,9±1,9	1,38	>0,05	1,62	>0,05	1,85	>0,05
9.	Past turnikda tortilish (marta)	2,5±0,6	2,8±0,9	3,4±1,2	1,15	>0,05	1,21	>0,05	2,19	<0,05
10.	Yuqoriga sakrash (Abalakov bo‘yicha) (sm)	21±1,16	22,5±1,4	23,2±1,04	0,49	>0,05	2,06	<0,05	2,13	<0,05
11	6 daqiqalik yugurish (m)	810,5±10,3	852,8±8,5	930,4±9,2	3,28	<0,05	29,7	<0,001	18,1	<0,001

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi o‘smir yoshdagi qiz bolalar o‘rtasida 1 kg li to‘ldirma to‘pni irg‘itish bo‘yicha o‘tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagicha bo‘ldi. Unga ko‘ra 10, 11, 12 yoshlilarda o‘rtacha natija mos ravishda 4,2±0,5 m ni, 4,9±0,4 m va 5,4±0,7 m ni tashkil etdi.

10-12 yoshli sportchi qizlarning egiluvchanlik sifati rivojlanganligi darajasini aniqlash maqsadida o‘tkazilgan pedagogik testlash natijalari quyidagi ma’lumotlarni berdi. Unga ko‘ra 10 yoshlilarda o‘rtacha kattalik 6,4±1,2 sm ni, 11 yoshlilarda 6,8±1,2 sm ni, 12 yoshlilarda esa o‘rtacha 6,9±1,9 sm ni tashkil etdi. 10-11-12 yoshlilar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi mos ravishda r>0,05; r>0,05; r>0,05 ga teng.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi yengil atletikachilarning o‘quv mashg‘ulotlari jarayonida o‘tkazilgan pedagogik kuzatishlar natijasi mazkur sport turi bilan shug‘ullanuvchilarning yosh xususiyatini inobatga olgan holda ularning jismoniy va psixologik tayyorgarligida optimal vosita va usullarni ishlab chiqish zarurati mavjudligidan dalolat bermoqda.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi o‘smir yengil atletikachilar jismoniy tayyorgarligining yoshga xos dinamikasini aniqlash yuzasidan o‘tkazilgan pedagogik testlash natijalariga ko‘ra tezlik, chaqqonlik, tezkor-kuch, kuch, chidamlilik va boshqa sifatlarning rivojlanishi qiyosiy solishtirilganda, ko‘rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi r>0,05 ga teng.

Xulosa qilib aytganda, o‘tkazilgan tajribalardan olingan natijalarga tayangan holda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi o‘smir yengil atletikachilarning o‘quv mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishda hozirgi zamon talablariga to‘liq javob beradigan mashg‘ulot metodlarini ishlab chiqish talabi qo‘yilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 25-oktabrdagi 864-son “O‘quvchi va talaba yoshlar o‘rtasida o‘tkaziladigan respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish” to‘g‘risidagi Qarori. Lex.uz.

2. Abdullayev M.J., Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. Darslik. “Barkamol fayz media” nashriyoti. – T., 2017 y. 620 bet.

3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев Олимпийская литература. 2002. – С. 290.

4. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М.: ФиС, 2009. – С. 76.

Nasiba SABIROVA,
Buxoro davlat universiteti “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport”
kafedrasi o‘qituvchisi

TA’LIM MUASSASALARIDA FUTBOL O‘QUV MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL QILISH STRATEGIYASI

Annotatsiya

Maqolada sport mashg‘ulotlarini tashkil etishning samarali usullari, innovatsion rejalashtirish va tashkiliy strategiyalarni qidirishning muammo va yechimlari ochib berilgan. Shuningdek, muallif turli xil mashg‘ulotlar bilan bog‘liq fiziologik yuklarning umumiy ko‘rinishi keltirib o‘tgan.

Kalit so‘zlar. Futbol, sport mashg‘ulotlari, mashg‘ulotlar jarayoni, raqobat davri, yuk, parametrlar, kichik o‘lchamdagi o‘yinlar, mashg‘ulot samarasi.

В статье раскрываются эффективные методы организации спортивных занятий, проблемы и решения инновационного планирования и поиска организационных стратегий. Также автор приводит общую картину физиологических нагрузок, связанных с различными тренировками.

Ключевые слова. Футбол, спортивные заниятия, период соревнований, нагрузка, параметры, малые игры, тренировочный эффект.

The article reveals effective methods of organizing sports activities, problems and solutions of innovative planning and search for organizational strategies. The author also gives a general picture of the physiological loads associated with various training sessions.

Key words. Sport activities, course progress, competitive period, load, parameters, small-scale games, training effect.

Sport haqida so‘z borar ekan, uning inson hayotidagi o‘rni beqiyosdir. Har bir sport turi o‘zining texnikasi, taktikasi, qoidalari, murakkabligi va o‘lchov me’yorlari bilan ajralib turadi. O‘qituvchi sportning oltin qoidalarini sportchida shakllantira bilsa, o‘sha sport bilan har kuni va har soniya yashasa, uning taraqqiy etishi uchun izlansa, har bir sportchi hayotidagi muvaffaqiyat eshigining ochilishini kafolatlaydi. “Kimki sport bilan shug‘ullanishga vaqt topa olmasa, u kasallikka vaqt topadi”, degan edi Lord Derbi.

Insonning ma’naviy, ruhiy va jismoniy shakllanishi va uning qobiliyatlarini yanada mukammal bo‘lishi zamonaviy futbolning muhim ijtimoiy funksiyalardan biri desak xato bo‘lmaydi. Jismoniy tarbiya va sportga doir qabul qilingan va qabul qilinayotgan qarorlar, konsepsiyalarining asosiy maqsadlaridan biri sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, yot illatlardan asrash, har bir insonning bo‘sh vaqtlarini mazmunli va maqsadli tashkil etish, xalqaro musobaqalarda munosib ishtirok etib yurtimiz sharafini ko‘klarga ko‘tarishdir. Har bir sportda muvaffaqiyatga erishish uchun eng avvalo sabr, iroda, kuch, chidam va maqsad bo‘lishi kerak.

Futbolda muvaffaqiyatlarga erishish yo‘lida ayrim mulohazalar yuritmoqchimiz. Futbolchilarning sport mahoratining asosi – texnik tayyorgarlikning yuqori ko‘rsatkichidir. Sportchining texnik mahoratiga qarab, o‘yin darajasining yuqori, past bo‘lishi

yoki samaradorligini aytish mumkin. Ko‘p komponentli va tarmoqli biri-birini takrorlamaydigan va biri-birini to‘ldiradigan sport mashg‘ulotlari dasturini ishlab chiqish, futbol jamoalari o‘yinchilari uchun jismoniy talablarning murakkabligi darajasini oshiradi, mashg‘ulotlar mobaynida futbolchilarning harakat amplitudasini kengaytiradi va muvaffaqiyatga erishish uchun asosiy ko‘prik bo‘lib xizmat qiladi. Sport mashg‘ulotlarini tashkil etishning samarali usullari, innovatsion rejalashtirish va tashkiliy strategiyalarni qidirishdir va bu sport mashg‘ulotlarini davriylashtirishga oid ma’lumotlarni yaxshilaydi. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, ularga beriladigan o‘yin yuklamasi ancha murakkab. Bu esa sportchining harakatlanish tezligi, yo‘nalishlarning tez-tez o‘zgarib turishi bilan ajralib turadi. Har bir beriladigan yuklama futbolchida raqobatbardoshlikni oshiradi va bu sportchining aerob-anaerob energiyasi tizimlarining imkoniyatlarini yuqori ko‘rsatkichda ko‘rsata olish bilan xarakterlanadi. Amaliyotdan ma’lumki, kim nazariy jihatdan yaxshi tayyorgarlik ko‘rgan bo‘lsa, taktik ko‘nikmalarni egallashda muvaffaqiyatga erishadi.[1]

Bundan tashqari, jamoaning barcha o‘yinchilarida kuchli va moslashuvchan mushaklar harakatlarning motor kuchi va diapazoni bo‘lishi kerak, aynan texnik tayyorgarlikning qay darajada bo‘lishi o‘yin taqdirini belgilaydi. Futbolchilarning umumiy jismoniy, ma’naviy va irodaviy tayyorgarligi hamda ularning texnik-taktik mahoratlarini yuqori darajaga ko‘tarish uchun sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda qo‘yiladigan vazifalar rejasi o‘quv dasturlarida, shuningdek, sportchilarning fiziologik va energiya tizimlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus o‘quv rejalarida o‘z aksini topgan bo‘lishi darkor. Jismoniy tarbiya turlarini rejalashtirish va tashkil etish zaruratiga ehtiyojning paydo bo‘lishi vaqt degan oliy hakamni ham chetlab o‘tmaydi. Bu o‘z navbatida sport mashg‘ulotlariga ajratilgan vaqtning cheklanganligi sababli muammoli bo‘lib qolmoqda. Shuning uchun ham sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda yilning 12 oyiga mo‘ljallab, mashg‘ulotlarning o‘quv rejalari tuziladi va sport mashg‘ulotlarini rejalashtirishda texnik va taktik tayyorgarlikni yuqoriga ko‘tarish vazifasi ustuvor qilib qo‘yilishi va har bir mashg‘ulot mavzulari bir-birini to‘ldirishi kerak.

Sport mashg‘ulotlarini olib borish bilan birga, texnik va taktik jihatdan yuqori saviyadagi jamoalarning sport musobaqalarni kuzatib borish, musobaqa o‘tkaziladigan o‘yin joylarini o‘rganish va to‘g‘ri tanlash, sport mashg‘ulotlarini o‘tkazishda, o‘quv yuklamasini berganda har bir elementga alohida e’tibor qaratish va yondashish, futbolchilarni tayyorlashni to‘g‘ridan-to‘g‘ri tashkil etish va rejalashtirish uchun eng global yondashuvni izlash va har bir mashg‘ulot yangi g‘oyalarga yo‘g‘rilgan bo‘lishi lozim. Bir vaqtning o‘zida futbolchilarning texnik, taktik, jismoniy va aqliy salohiyatlarini oshirish va rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlarni rivojlantirish orqali mashg‘ulotlarini rejalashtirish va tashkil etishning innovatsion strategiyasini ishlab chiqish mumkin.Taklif qilingan metabolik tizimlar (aerobik yukni hisobga olish zarurati va anaerobik) mashg‘ulotlar davomida yugurishning chastotasi, intensivligi, vaqti, turi va o‘ziga xosligi bilan bog‘liq bo‘lib, shu bilan har bir sportchiga individual yukning o‘sishi, o‘yinchining mashg‘ulot yuklariga bardosh berish qobiliyatini hisobga olgan holda uning o‘zgarishi, kichik o‘lchamdagi o‘yinlardan jismoniy va texnik parametrlarni o‘qitishning samarali vositasi sifatida foydalanish bu holat o‘yinchilarda alohida qiziqish uyg‘otadi.[2]

[1] Костюкевич, В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В.М. Костюкевич. –Винница : Планер, 2006. – С. 683.

[2] Можаев, Э.Л. Методика развития специальной выносливости в подготовке высококвалифицированных футболистов //Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – №4 (21). – С. 80-84.

Mashg‘ulotlarni olib borayotganda vaqtga alohida e’tibor berish, vaqtdan samarali foydalanish va jismoniy faoliyatni tartibga solish bilan birga, o‘quv jarayonida imkoniyatlarning fiziologik rivojlanishiga yo‘naltirilgan maxsus mashqlarni qo‘llash ham ahamiyatlidir. Sport mashg‘ulotlarini olib borish jarayonini muntazam ravishda ularning o‘zgarishiga erishishni rejalashtirish uchun poydevor bo‘lib xizmat qiladigan futbolchilarning mashg‘ulotlarini tashkil etish uchun taklif etgan nazariy modelni amalga oshirish uchun zarur shart-sharoitlar quyidagilardir:

− asosiy davriylikni rivojlantirish, o‘quv jarayonini ushlab turishga yo‘naltirilgan, raqobatdosh davr sharoitlariga moslashtirilgan yetakchi maqsadga erishishga qaratilgan;

− mashg‘ulotlar jarayonida qo‘yiladigan vazifalari bilan bog‘liq bo‘lgan davriylik uchun muhim bo‘lgan mashg‘ulot o‘quv yukining o‘zgaruvchanligi, oldimizga qo‘yilgan aniq maqsadga erishish uchun ishlatiladigan bir qator tarkibiy bo‘linmalar, uning o‘ziga xos bosqichida turli mashqlar yordamida amalga oshiriladi;

− eng asosiy uchta birlik tarkibiy birliklar rolini o‘ynaydi, ular orasida: a) o‘quv bosqichi; b) makrosikl; c) mikrosikl. Ko‘rsatilgan asosiy farqlar sifatida ularning tarkibiy bo‘linmalari davomiyligi: a) o‘quv bosqichi – 6-30 hafta; b) makrosikl – 2-6 hafta; c) mikrosikl – 1 hafta;

− davriylik modelini tanlash sportchining jismoniy tayyorgarligi darajasiga qo‘yiladigan talablar va o‘yinlar jadvali kabi omillar bilan belgilanadi. Ammo jismoniy faoliyatdagi tafovutlar ko‘pincha rejalashtirishning eng kichik tarkibiy bo‘linmasida - mikrosiklda ko‘proq kuzatiladi, bu sportchining yukini aniq vaqt ichida boshqarish qulayligidan kelib chiqadi;

− mashg‘ulotlarni tashkil etishda bir xillikdan qochish, yuklamalarga yangilik, o‘zgarishlar kiritish, mashg‘ulotning asosiy qismini muvaffaqiyatli amalga oshirish birinchi navbatda muhimdir, bir xillik mashg‘ulot yuklamasiga uzoq vaqt ta’sir qilish, keyinchalik moslashishga erishish mumkin emasligiga, shikastlanishlarga. olib keladi va bu mashg‘ulotlar samaradorligiga o‘z ta’sirini ko‘rsatmay qolmaydi.

Sport mashg‘ulotlarini rejalashtirishda bir qator asosiy prinsiplarni tan olish mashg‘ulotlarni olib borishda va to‘g‘ridan-to‘g‘ri tashkil etish jarayonini sezilarli darajada osonlashtiradi. “Progressiv yuk”ni hisobga olishning ahamiyati ilmiy asoslashni talab qilmaydi, chunki unumdorlikni oshirish uchun bajarilgan ishlar hajmi va sifatining bevosita natijasidir. O‘zgarishlar orqali yuklanishning rivojlanishiga erishiladi. Sport mashg‘ulotlari butun guruhga yo‘naltirilgan va har bir sportchiga berilgan yuklamaning rivojlanish tezligini rejalashtirishga yondashuv, sportchining individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda belgilanadi.

Futbolchilar uchun sport mashg‘ulotlari dasturiga kiritilgan barcha mashg‘ulotlar ushbu sportning o‘yin faoliyatini tavsiflovchi energiya va metabolik ehtiyojlar bilan chambarchas bog‘liq bo‘lishi kerak. Sport mashg‘ulotlarini olib borishda metabolik tizimlar va an’anaviy jismoniy mashqlar to‘psiz (atletika, yugurish, sakrash, uloqtirish) bir qator afzalliklarga ega bo‘lishi mumkin. Yana bir narsani ham e’tibordan chetda qoldirmaslik zarur – bu ham bo‘lsa har bir futbolchining ruhiy holatidir. Futbolchi uchun oddiy bir e’tiborning o‘zi ham uni ruhlantirish uchun etarlidir. Eng oddiy kichkina o‘yinlarda ham futbolchining to‘p bilan muloqoti, uning texnik ,taktik mahoratini oshirish uchun xizmat qiladi. Shuningdek, u har bir o‘yinda o‘yinchilar uchun katta motivatsiya bo‘la oladi. Kichik o‘yinlarda futbolchilarning nisbatan erkin bo‘lishlari va ularning maydondagi sa’y-harakatlari bevosita individual motivatsiyaga bog‘liq. Murabbiy bunday o‘yin-

lar paytida o‘yinchining faolligini nazorat qila olmaydi, shuning uchun mashg‘ulot uslubi qay darajada imkoniyatlarga ega ekanligi aniq emas. Trening intensivligi moslashishni rivojlantirishning asosiy omili bo‘lganligi sababli, murabbiylar kichik o‘lchamdagi o‘yinlarning intensivligiga o‘yin maydonining hajmini, futbolchilar sonini, o‘yin davomiyligi va o‘yin qoidalarini o‘zgartirib ta’sir qilishi mumkin. O‘yinlar davomida ko‘rsatilgan ma’lum ko‘nikmalarning chastotasi, o‘yinchilar tomonidan mashg‘ulot yuklarining intensivligiga ham ta’sir qilishi mumkin. Umuman olganda, zichligi 2 × 2, 4 × 4, 5 × 5 va 8 × 8 (+ darvozabon) kabi kichik o‘lchamdagi o‘yinlar parametrlarning tezligini oshirishning asosiy parametrlarini oshirish uchun eng maqbuldir va 9 × 9 va 10 × 10 (+) kabi kichik o‘lchamdagi o‘yinlar, maydonda o‘yinchilarning harakatlanish shaklidagi ijobiy o‘zgarishlarga olib keladi va bu nafaqat energiya tizimlariga ta’sir qiladi, balki futbolchilarning fiziologik va psixologik rivojlanishi uchun asos bo‘la oladi, shuningdek, jamoaning taktik strategiyasining o‘ziga xos imkoniyatlarini ochib beradi. Turli xil mashg‘ulotlar bilan bog‘liq fiziologik yuklarning umumiy ko‘rinishi quyidagi jadvalda keltirilgan.

O‘yin parametrlari	Yo‘naltirilganlik	O‘yin davomiyligi	Maksimal yurak urishi
2 × 2	Tezlik-quvvat fazilatlari.	4 × 1 daq (dam olishning 1 daqiqasi)	83 ± 2,1
3 × 3	Tezlik-quvvat fazilatlari, tezlik	3×1.30 daq (dam olishning 1.30 daqiqasi)	83,0± 6.0
		3 × 4 daq (dam olishning 1,30 daq.)	87,0± 3,0
		6 × 3 daq (2 daqiqa dam olish)	95
		15 × 70 son (20 soniya dam olish)	> 85
		36 × 30 son (18 soniya dam olish)	> 85
		36 × 30 son (35 soniya dam olish)	> 85
	Yuqori tezlikli fazilatlar, yuqori tezlik	30 daq	> 85
		3 × 8 daq (2.30 daq dam olish)	> 85
		5 × 4 daq (2.30 daq dam olish)	> 88
		12 × 2 daq (40 soniya dam olish)	> 90
4 × 4		3 × 6 daq (dam olishning 1,30 daq)	70,0± 9,0
		2 × 4 daq (3.10 daq ochiq faoliyat)	91,2
		4 × 4 daq (1.30 daq dam olish)	90,5±3,6 89,7±3,6 88,7±2,1
5×5	Tezlikka bardoshli, taktik o‘yin harakatlari	6 × 4 daq (3.30 daq yugurish)	85–90
10×10	Umumiy chidamlilik, O‘yindagi taktik harakatlar	10 daq	84,3±3,5

Shunga guvoh bo‘ldikki, agar o‘yinchilar soni ortsa, mashqlarning intensivligi pasayadi. Buning aksi bo‘lsa, ya’ni amalda kam sonli o‘yinchilarga nisbatan ko‘proq vaqt va ko‘proq intensiv harakatlarga sarflanadi. Kam sonli o‘yinchilar bilan mashqlar doimiy mashg‘ulotlarni talab qiladi, bu esa o‘yinchilarning umumiy faolligini yuqori ko‘rsatkichlarga ko‘tarishiga va vaqtining pasayishi yoki kamayishiga olib keladi. Mashg‘ulotlarda o‘yinchilar soni ko‘p bo‘lsa, harakat va jismoniy faollik har bir futbol jamoasining taktik harakatlari nuqtayi nazaridan aniqroq bo‘ladi. Maydonda o‘yinchilar soni ko‘paysa, maydon o‘lchamlarini ham kengaytirish lozim, chunki o‘yinchilarning harakat qilish maydoni kamayadi. Bu esa mashg‘ulotlarda futbolchilar tomonidan amalga

oshiriladigan tezlanishlar va sekinlashuvlar soniga va har bir sportchining maydondagi doimiy o‘zgarib turadigan munosabati va reaksiyasiga ta’sir qiladi. “Kichik va o‘rta” o‘lchamli o‘yin maydonida kam sonli o‘yinchilar bilan o‘tkaziladigan kichik o‘lchamdagi o‘yinlar futbolga xos bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish, har bir o‘yinchining jamoadagi izometrik kuchini oshirish, turli xil texnik harakatlar qilish qobiliyatini ravnaq topishiga xizmat qiladi.

Kichik o‘lchamli o‘yinlar futbolchining kuchi va xarakteristikasi, aniq texnik va taktik vazifalarni hal qilishga qodir, chunki ular o‘yin zonasining turli joylaridan qisqa va uzoq masofali uzatishlar va turli xil harakatlanish modellarini o‘z ichiga oladi. Kichik o‘lchamli o‘yinlarning davomiyligini o‘zgartirish maqsadga muvofiqdir. Bu umumiy faoliyat va unga bog‘liq fiziologik stressga ta’sirini aniqlaydi. Umumiy masofa, o‘yinlarning davomiyligi, yuqori intensivlik bilan qoplangan masofa (m/daq), maksimal va o‘rtacha tezlashuvlar va sekinlashishlar kabi qaysi jismoniy parametrlarning o‘zgarishini aniqlaydi. Taklif qilayotgan metodologiya bo‘yicha qurilgan futbol mashg‘ulotlarini uning jarayoni (mashqlarning tabiati) yoki natijasi (anatomik, fiziologik, biokimyoviy va funksional moslashuv) bo‘yicha tavsiflash mumkin. Bunday o‘quv jarayonini baholash oson bo‘lishi mumkin, chunki u murabbiylar tomonidan belgilangan faoliyat bilan ifodalanadi. Ham ichki, ham tashqi mashg‘ulot yukini aniqlash uchun futbolda juda ko‘p turli xil usullar mavjud, ular orasida yurak urishi ko‘rsatkichi (yu.u) dinamikasini aniqlash bilan o‘lchanadigan yurak-qon tomir stressi, mashg‘ulot intensivligini individual idrok etish uchun subyektiv shkalalar mavjud. Monitoring orqali olingan ma’lumotlardan trening mazmunini yaxshilash va keyinchalik uning samaradorligini oshirish uchun foydalanish mumkin.

Ushbu yaxshilanish qisman samarali tahlil va murabbiy va futbolchilar o‘rtasidagi fikrlarga bog‘liq. Qayta aloqa murabbiylik jarayonining muhim qismidir. Hozirgi zamonaviy futbolda kimnidir nima bilandir lol qoldirish mushkul. Shunday ekan, hammani lol qoldiradigan natijalarga erishish uchun mehnat, sabr, chidam, o‘tkir ilm va zehn egasi bo‘lish va shunday shogirdlarni tarbiyalash asosiy maqsadimizdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Isroilov Sh. X., Nurimov Z.R., Abidov SH.U., Davletmurodov S.R., Karimov A.A. “Sport va harakatli o‘yinlar.” –T., Sano-standart nashriyoti. 2017.

2. M. Ibragimov “Futbol madaniyati” . – Toshkent. “Tafakkur bo‘stoni” nashriyoti. 2013.

3. Костюкевич, В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В.М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – С. 683.

4. Л.М. Газнанов, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро : материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. – Казань, 2015 – С. 208-210.

5. Можаев, Э.Л. Методика развития специальной выносливости в подготовке высококвали-фицированных футболистов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 4 (21). – С. 80-84.

Shuhrat QURBONOV,
Buxoro davlat universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasi o‘qituvchisi
Komil YODGOROV,
G‘ijduvon tumani,
17-son umumiy o‘rta ta’lim maktabi jismoniy tarbiya o‘qituvchisi

YOSH BASKETBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK JARAYONI

Annotatsiya

Maqolada yosh basketbolchilarning jismoniy faoliyatini qanday oshirib borish bosqichlari va ularda qo‘llaniladigan yuklamalar hajmlari orqali tarbiyalash yo‘llari ko‘rsatib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar. Ta’lim, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy qobiliyat, jismoniy sifat.

В статье показаны этапы, как повысить физическую активность юных баскетболистов, а также способы воспитания юных спортсменов посредством применяемых в них нагрузок.

Ключевые слова. Образование, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, физические способности, физические качества.

The article describes how to train young athletes through the stages of improving the physical activity of young basketball players and the scope of their downloads.

Key words. Education, general physical training, special physical training, physical ability, physical quality.

Yosh basketbolchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg‘ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog‘liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarini takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funksional baza yaratishga yo‘naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi.

Zamonaviy basketbolda jismoniy tayyorgarlikga yuksak talablar qo‘yiladi.

Buni quyidagi omillar bilan izohlash mumkin:

• Sportdagi yutuqlarning o‘sib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi;

• Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini oshirishning zaruriy sharti.

Qo‘llaniladigan vositalarining ta’sir ko‘rsatish xususiyati va yo‘nalishiga ko‘ra yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), yordamchi hamda maxsus jismoniy tayyopgarlik (MJT) guruhlariga bo‘lib o‘rganiladi.

Yosh basketbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan.

• Yosh basketbochilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;

• Jismoniy sifatlar – kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish:

• Yosh basketbolchilar organizmining jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarini yo‘q qilish.

Yosh basketbolchilarning yordamchi jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan samarali faoliyat uchun zarur bo‘lgan funksional asosni yuzaga keltirishga mo‘ljallanadi. U maxsus yo‘nalishga ega bo‘lib, quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

• Yosh sportchilarning tanlangan sport turiga xos harakat faoliyatlarida namoyon bo‘ladigan funksional imkoniyatlarini rivojlantirish;

• Organizimning yuqori darajadagi maxsus yuklamalarga chidamliligi qobiliyatini takomillashtirish;

• Tiklanish jarayonlarini kechish shiddatining ortirishi.

Yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi tanlangan sport turi bo‘yicha musobaqa faoliyatining xususiyatlari qo‘yadigan talablarga qat’iy rioya qilingan holda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan.

Yosh basketbolchilarni maxsus jismoniy tayyorlash quyidagi vazifalarni hal etadi:

• tanlangan sport turi uchun xos bo‘lgan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish;

• tanlangan sport turi bo‘yicha muvaffaqiyatli texnik – taktik takomillashuv uchun zarur bo‘lgan harakat ko‘nikmalarini chuqurlashtirgan holda rivojlantirish;

• ixtisoslashtirilgan mashqlarni bajarishda ko‘proq qatnashadigan alohida mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish .

Yosh sportchilarning MJT harakat ko‘nikmalari tizimidagi eng muhim harakat sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Shuning uchun, maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida musobaqa mashqlari ularning sportchi organizmiga ta’sirini kuchaytiruvchi har turli murakkablashtiruvchi unsurlar bilan birgalikda qo‘llaniladi.

Jismoniy tayyorgarlikning barcha turlari muayyan o‘xshashliklarga ega. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi sport ixtisosligi bilan chambarchas bog‘liq. Mashq jarayonida jismoniy tayyorgarlikning biror turiga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratining kuchayishiga to‘sqinlik qiladi. Yosh basketbolchilarning mashg‘ulotlarida UJT va MJT vositalari nisbatiga qo‘yiladigan vazifalar, sportchilarning yoshi, malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg‘ulot jarayonining bosqich va davrlari, organizmning ayni paytdagi holatidan kelib chiqib o‘zgartiriladi.

Sportchining malakasi oshib borar ekan, MJT vositalarining hissasi ortib, UJT vositalarining hajmi shunga muvofiq tarzda kamayib boradi.

Bundan tashqari yosh basketbolchilarning jismoniy madaniyatini shakllantirish ham muhim omil hisoblanadi. Shu sababli, yosh sportchilarning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug‘ullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog‘liq bilimlarni o‘zlashtiribgina qolmay, o‘z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar. Hozirgi paytda sportchilarning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun “jismoniy qobiliyatlar” va “jismoniy sifatlar” atamasidan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma’lum ma’noda o‘xshash bo‘lsalar-da, lekin bir xil emas. Jismoniy qobiliyatlar, yosh sportchining u yoki bu mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta’minlaydigan ruhiy-fiziologik hamda morfologik xususiyatlari majmuasidir. Jismoniy tarbiya va sportda sportchilar qobiliyatlarining sifatiga xos xususiyatlar “kuchli”, “tezkor”, “chaqqon”, “egiluvchan” degan iboralar o‘z aksini topgan.

Hozirgi vaqtda jismoniy qobiliyatlarni besh asosiy turga ajtratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik va muvofiqlashtirish qobiliyatlari, chidamkorlik va egiluvchanlik. Ularning har biri harakat faoliyatining har xil turlarida xilma-xil shakllarida namoyon bo‘ladi.

Hozirda jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosiy qonuniyatlari ham mavjud:

1. Harakat – jismoniy qobiliyatlarning yetakchi omili.
2. Qobiliyatlar rivojining harakat faoliyati rejimiga bog‘liqligi.
3. Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichliligi.
4. Qobiliyatlar rivojining notekis va geteroxronligi (turli vaqtga mansubligi).
5. Qobiliyatlar ko‘rsatkichlarining qaytariluvchanligi.
6. Jismoniy qobiliyatlarning ko‘chishi.
7. Harakat malakalari va jismoniy qobiliyatlarning o‘zaro aloqasi va birligi.

Shu tufayli, yosh basketbolchilarning u yoki bu harakat faoliyatini qay darajada o‘zlashtirib olganiga qarab tegishli jismoniy qobiliyatlarni yuzaga chiqarish darajasi ham o‘zgaradi. Shuning uchun, jismoniy tarbiya sohasida pedagogik jarayonni olib boruvchi kishi uni faqat ta’lim va tarbiya tamoyillariga emas, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish tamoillariga muvofiq ravishda qurishi kerak bo‘ladi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, jismoniy mashqlarga o‘rgatish tamoyillari basketbolchilarda yagona talablarni o‘zida aks etadi: ularda har qanday pedagogik jarayon onglilik, faollik va boshqa tamoyillar asosida qurilishi zarur. Ammo mazkur tamoyillarning aniq ro‘yobga chiqarilishi hal etilgan vazifalarga muvofiq bo‘lishi shart.

Shunday qilib, maksimal yuklamaning haqiqiy korsatkichlarini shug‘ullanuvchilarni muayyan jismoniy holatiga nisbatangina aniqlash mumkin.

Albatta, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda maksimal yuklamalarni shug‘ullanuvchilarda tegishli tayyorgarlik mavjud bo‘lganda, ularning yoshini, alohida xususiyatlarini, shuningdek, yuklamaning ham o‘ziga xos jihatlarini e’tiborga olgan, boshqa tamoillariga rioya qilgan holda qo‘llash zarur. Jismoniy yuklamaning kattaligi uning hajmi va shiddati bilan tavsiflanadi. Shunga ko‘ra, yuklama ish hajmini aniq taqsimlash joiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Farmonov O‘.A. “Sport va harakatli o‘yinlar o‘qitish metodikasi (Basketbol)” 2019-y 187-bet

2. Ibragimov A.K. Вестник интегративной психологии. Психологические особенности мотивации спортсменов. 2019.

3. Nurullayev A.R. “Jismoniy madaniyat” O‘quv qo‘llanma. 2018-yil 225-bet.

4. Qosimov A.SH. Basketbol, Rasulov O.T., Ismatullayev A.X., – T.: 1986.

Mehriddin ABDULLAYEV,
Buxoro davlat universiteti “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasi dotsenti, PhD
Zarina TURAYEVA,
Buxoro davlat universiteti magistranti

QIZLAR JISMONIY TAYYORGARLIGIDA SOG‘LOMLASHTIRUVCHI GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINING AHAMIYATI

Annotatsiya

Maqolada 18-20 yoshdagi qizlarning jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirishda gimnastika mashg‘ulotlarining ahamiyati ochib berilgan hamda samarali usullar ishlab chiqilgan. Mualliflar ishlab chiqqan usullarini amaliyotda qo‘llash orqali olingan natijalarni tahlil qilib, qizlarning jismoniy tayyorgarliklarini yanada takomillashtirishga yo‘naltirilgan taklif va tavsiyalarini keltirib o‘tishgan.

Kalit so‘zlar. Aerobika, xoreografiya mashqlari, jismoniy tayyorgarlik, akva-aerobika, tajriba, step-aerobika, sheyping, koordinatsiya.

В статье раскрывается значение гимнастических занятий в развитии физической подготовки девочек 18-20 лет и разработаны эффективные методы. Проанализировав результаты, полученные с использованием разработанного авторами метода на практике, они привели предложения и рекомендации, направленные на дальнейшее совершенствование физической подготовки девушек.

Ключевые слова. Аэробика, хореографические упражнения, физическая подготовка, аква-аэробика, эксперимент, степ-аэробика, шейпинг, координация.

The article reveals the importance of gymnastics in the development of physical training of girls aged 18-20 years and developed effective methods. After analyzing the results obtained using the method developed by the authors in practice, they gave suggestions and recommendations aimed at further improving the physical training of girls.

Key words. Aerobics, choreographic exercises, physical training, aqua-aerobics, experiment, step-aerobics, shaping, coordination.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning tashabbusi hamda hukumat tomonidan jismoniy tarbiya va sportga katta e’tibor qaratilib kelinmoqda. Jumladan, 2017-yil 3-iyun “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son, 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli farmon va qarorlarida yurtimiz aholisi sog‘ligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga oid masalalarga e’tibor qaratilgan.

Jismoniy tarbiya orqali talabalar sog‘ligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, vatan himoyasiga va mehnatga bo‘lgan layoqatini kamol toptirishda yengil atletika sport turining o‘rni kattadir. Yengil atletika sport turi insonlarni har tomonlama jismoniy rivojlanishida asosiy sport turlaridan hisoblanadi. Talabalarni sog‘lom bo‘lib tarbiya topishida yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko‘pkurash turlari muhim ahamiyatga egadir.

Jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan ta’lim muassasalarida o‘tkaziladigan gimnastika darslarida talabalarni tezkorlik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlanganlik darajasini oshirish darslardan olayotgan yuklamalarni organizmga bo‘lgan ta’sirini o‘rganish, gimnastika darslarining samaradorligini oshirish, ta’lim jarayoniga yangi pedogogik texnologiyalarni ishlab chiqish vazifalari bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

Salomatlik nafaqat jismoniy tarbiya bilan bog‘liq, hozirgi paytga kelib talabalarning harakat faoliyatini to‘g‘ri shakllantirish, shaxsni har tomonlama garmonik rivojlantirishdan iboratdir.

Afsuski, zamonaviy o‘quvchi yoshlarning harakat faoliyati yetarli darajada emas. Balki bu jismoniy mashqlarni bajarmaslik va jismoniy tarbiya darslariga kam qatnashish oqibatidir. Jismoniy tarbiya darslarida harakatlanish talablarining faqatgina 40-60% qondiriladi, 25% dan kam o‘quvchilar doimiy jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga jalb qilingan, darsdan tashqari jismoniy tarbiya faoliyati bilan 30-35% gina qizlar shug‘ullanadilar.

Harakat tanqisligi organizmning o‘sish va shakllanish davrida juda xavfli hisoblanadi. Demak, zamonaviy o‘quvchilar va talabalarning katta qismida saqlanib qolinadigan turli xil kasalliklar uchraydi, jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik esa ko‘pincha yosh me’yorlariga javob bera olmaydi.

Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport darslarining sog‘lomlashtirish samaradorligini oshirish yo‘llaridan biri – bu ayollar talabiga mos keluvchi hamda qizlar va ayollar orasida ancha ommalashgan gimnastikaning yangi turlarini va shakllarini tatbiq qilish bilan o‘quvchilarda harakat faolligini kengaytirishdir.

Shu maqsadda foydalaniladigan ko‘p turli vositalar orasida asosiy gimnastika, o‘quv muassasalarida asosiy bazaviy jismoniy tarbiya va sport hisoblanadi. Qat’iy gimnastika yo‘nalishidagi mashqlar bilan bir qatorda, o‘quvchi yoshlar orasida ommalashgan, harakat faollik turlaridan biri sog‘lomlashtiruvchi aerobika – qizlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilishning eng qulay uslubi hisoblanadi.

Barcha uchun mashg‘ulotlarning boshlang‘ich rivoji sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulot hisoblangan aerobika - harakat go‘zalligi, plastika, ijodiy yondashuvni estetik rivojlantiradi, jismoniy va funksional tayyorgarlikni oshiradi, sog‘liqni mustahkamlaydi.

Mazkur masala borasida quyidagi yo‘nalishlarda bir qator tadqiqotlar o‘tkazilgan: step-aerobika, kuch turlari, sheyping, akva aerobika, noan’anaviy turlar.

Shug‘ullanuvchilar organizmiga sog‘lomlashtiruvchi aerobika turlarining ta’sirini o‘rganish bo‘yicha tadqiqotlar (V.N. Seluyanov (2001), T.S. Lisistkaya (2002), V.S. Cheburaev (2002) va boshqalar) shuni ko‘rsatadiki, yoshlar orasida kompleks mashg‘ulotlar eng ommabop bo‘lib, turli vositalarni o‘z ichiga oladi.

Ammo bu sohada mavjud kam sonli ishlanmalar, tizimli tavsifga ega emas.

Masalan:

• birinchidan, turli tayyorgarlik darajasiga ega bo‘lgan shug‘ullanuvchilar uchun qulay sog‘lomlashtiruvchi aerobika vositalari aniqlanmagan;

• ikkinchidan, darsda va darsdan tashqari vaqtda o‘tkaziladigan asosiy va qo‘shimcha tadbirlar shaklidagi mashg‘ulotlarni o‘tkazish va o‘rgatish uslubiyati ishlab chiqilmagan;

• uchinchidan, sport-sog‘lomlashtirish markazlari amaliyotida foydalaniladigan majmua dasturlari o‘ta murakkab.

18-20 yoshli qizlar bilan aerobikaning sog‘lomlashtiruvchi turlari bilan mashg‘ulotlar o‘tkazish muammolari juda dolzarb bo‘lib, samaradorligini aniqlash maqsadida tajriba tadqiqotlarini talab qiladi.

18-20 yoshli qizlarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda sog‘lomlashtiruvchi gimnastika mashg‘ulotlarining ahamiyatini o‘rganish maqsadida 2019-yil oktabrdan-dekabrgacha pedagogik kuzatuv o‘tkazildi. Unda sog‘lomlashtiruvchi gimnastika seksiyasida shug‘ullanuvchi 15 ta qiz ishtirok etdi.

Sog‘lomlashtiruvchi gimnastika bo‘yicha mashg‘ulotlar haftada uch marta, har biri 60 daqiqadan o‘tkazildi. Mashg‘ulot uch qismdan iborat:

Tayyorlov qismi – 10-15 daqiqa bo‘lib, saf mashqlarini va to‘p bilan yoki predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlarni o‘z ichiga oldi.

Asosiy qism – 30-35 daqiqa bazaviy aerobika, xoreografiya – 10-15 daqiqa va aerobika elementlar – 10-15 daqiqa (dumbaloq, xilma-xil turishlar va boshqalar) bo‘ldi. Shu bilan birga o‘rgatishning ko‘rgazmali, so‘zlab berish va tushuntirish uslubiyati qo‘llanildi.

Yakuniy qism – 5-10 daqiqa, bo‘shashish va bo‘g‘imlar harakatchanligini rivojlantiruvchi mashqlar bajarildi.

Ikki oy davomida ishtirokchilar taklif qilingan materiallarni o‘rgandilar. Pedagogik kuzatuv shuni ko‘rsatdiki, shug‘ullanuvchilar bazaviy aerobika va xoreografiya mashqlarini katta qiziqish bilan bajardilar. Pedagogik kuzatuv natijalaridan olingan ma’lumotlar bo‘yicha bazaviy aerobika va xoreografiya mashqlari ko‘pchilik shug‘ullanuvchilar uchun murakkab bo‘lmaganligini ko‘rsatdi.

Doimiy yuklamali mashg‘ulot boshlang‘ich samarani bermaydi va shunga ko‘nikish paydo bo‘ladi. Aynan shuning uchun, malakali murabbiylar, aerobika turlarini rejalashtirishda yuklama intensivligini o‘zgartirib turishlari, alohida mashqlarni navbatlashtirishlari zarur.

Tadqiqot guruhi shug‘ullanuvchilari o‘rgangan mashqlar majmuasini 2 oy davomida bajardilar, nazorat guruhi esa murabbiy xohishiga ko‘ra dasturlarni to‘liq o‘zgartirdilar (3 -4 oyda bir marta va undan kam).

Ma’lumki, nazorat juda muhim va murabbiyga mashg‘ulot jarayoniga tuzatishlar kiritishga imkonyat beradi (T.S. Lisistkaya).

Tadqiqot guruhida, nazorat va o‘z-o‘zini nazorat qilishga katta ahamiyat berildi: har bir mashg‘ulotning, har 2 daqiqasida YuQCh o‘lchanadi, ammo bu mashg’ulot intensivligini pasayishiga olib keldi.

Shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini o‘rganib chiqish natijalari yuqorida bayon etilganlarning isbotidir.

Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini qiyosiy tahlili, barcha nazorat mashqlari bo‘yicha (p>0,05) natijalarda ishonchsiz o‘sishni ko‘rsatdi.

Raqs va step aerobika bilan shug‘ullanish, kuch ko‘rsatkichlarini (oyoq), xoreografiya esa bo‘g‘imlar harakatchanligini yaxshilanishiga yordam beradi.

Tajriba va nazorat guruhlarida shug‘ullanuvchilar, qorin pressi mushaklari kuchi (1 daqiqa gavdani ko‘tarish) va oyoq mushaklari kuchi bo‘yicha yaxshi ko‘rsatkichlarga erishildi va bo‘g‘im harakatchanligi darajasi bo‘yicha ustunlik qildilar. Demak, raqs va step-aerobika vositalari oyoq mushaklarini, xoreografiya vositalari esa bo‘g‘imlar harakatchanligini mustahkamlashga yo‘naltirilgan. Qolgan nazorat mashqlari natijalari bo‘yicha ikkala guruhda deyarli farq bo‘lmadi (1-jadval).

1-jadval

Tajriba va nazorat guruhi qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasi

Testlar		Tadqiqot vaqti		P
		Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	
O‘rindiqdan qo‘llarni bukib-yozish (1 daq/marta)		25,0 + 10,0	26,5 + 8,2	p>0,05
Gavdani ko‘tarish (1 daq/marta)		28,2 + 9,3	35,9 + 8,8	p<0,05
Arqonda sakrash		108,2 + 24,0	118,5 + 23,3	p<0,05
Step test (zar/daq)		136 + 21,0	136 + 20,0	p>0,05
Muvozant “Qaldirg‘och” (soniya)		8,6 + 2,9	8,5 + 2,0	p>0,05
O‘tirib egilish (sm)		3,6 + 2,4	6,5 + 2,3	p<0,05
Oyoqlarni oldinga ko‘tarish (gradus)	o‘ng	82,4 + 6,2	82,5 + 6,3	p>0,05
	chap	80,0 + 4,8	80,0 + 4,0	p>0,05
Koordinatsiya (ball)		5,6 + 2,4	9,0 + 3,0	p<0,05

Nazorat va tajtiba guruhlari shug‘ullanuvchilarining me’yoriy ko‘rsatkichlari bilan jismoniy tayyorgarligini taqqoslash natijasida quyidagilar aniqlandi: faqatgina “Qaldirg‘och” muvozanat saqlash va qo‘llarni bukib-yozish mashqlarida natijalar “Yaxshi” (4 ball) baholandi. Qolgan nazorat mashqlarida natijalar o‘rtadan past darajada bo‘ldi.

Eng katta o‘sish, kuch sifatlari, bo‘g‘imlar harakatchanligi va koordinatsiya qobilyatlari ko‘rsatkichlarida aniqlandi.

Kuch chidamkorligi rivojlanish darajasi (gavdani ko‘tarish) bo‘yicha nazorat va tajriba guruhidan olingan ko‘rsatkichlar tajriba boshida 28,2 + 9,3 ga teng bo‘lsa, ushbu test bo‘yicha tajriba oxiriga kelib 35,9 + 8,8 natija qayd etildi.

Noan’aviy tizim mashg‘ulotlaridan tashkil topgan vazifalarni bajarish tajriba guruhi qizlarda katta qiziqish uyg‘otdi. Ularni bajarish bo‘g‘imlar harakatchanligini yaxshilanishiga olib keladi. “Oldinga egilish” mashqlarida ishonchli o‘sish (3,6 dan 6,5 sm gacha) ($p<0,05$) aniqlandi.

“Arqonda sakrash” mashqida tajriba va nazorat guruhi orasidagi farq, birinchi guruh qizlarining biroz ustunligi bilan ahamiyatsiz bo‘ldi (108 va 118 marta).

Tadqiqot jarayonida, qizlarning koordinatsiya qobilyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan taklif qilingan mashqlar dasturi yaxshi ta’sir ko‘rsatilganligi kuzatildi.

Koordinatsiya testida tajriba va nazorat guruhlarida o‘rtacha ball 5,6 dan 9,0 ballgacha o‘sdi. ($p>0,05$).

Avvalo, bu qizlarning o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga mumtoz xoreografiya, devor oldida xoreografiya va odamning koordinastiya qobilyatlarini rivojlantiruvchi yuqori samarali vosita hisoblangan raqs harakatlari dastur bo‘limidan mashqlar kiritilganligi bilan tushuntirildi.

Xulosa qilib aytganda:

1. Dastlabki natijalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, 18-20 yoshli qizlarni jismoniy tayyorgarligi tavsiya qilingan me’yorlaridan chetlashib ketganligi aniqlandi. Bu esa jismoniy tarbiya va sport darslarida va darsdan keyingi olib boriladigan sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarida asoslab berilgan sog‘lomlashtiruvchi dasturlar yo‘qligi va 18-20 yoshli qizlarni jismoniy qiziqishlari kamligi anketa so‘rovi natijasida yaqqol namoyon bo‘ldi.

2. Qizlarda jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida trenirovka mashg‘ulotlarida, aerobika vositalarini samarali taqsimlash va sog‘lomlashtiruvchi aerobika dasturidan foydalanish tavsiya etiladi.

3. Tavsiya qilingan darsning tuzilishi tayyorlov qismi 10-15 daqiqa bo‘lib, saf mashqlarini va to‘p bilan yoki predmetsiz umumrivojlantiruvchi mashqlarni o‘z ichiga oldi.

Asosiy qismi 30-35 daqiqa bazaviy aerobika, xoreografiya 10-15 daqiqa va aerobika elementlari 10-15 daqiqa (dumaloq, xilma-xil turishlar va boshqalar) bo‘ldi. Shu bilan birga o‘rgatishning ko‘rgazmali, so‘zlab berish va tushuntirish uslubiyati qo‘llanildi.

Yakuniy qism 5-10 daqiqa, bo‘shashish va bo‘g‘imlar harakatchanligini rivojlantiruvchi mashqlar bajarish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyunadagi PQ-3031-son “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PQ-3583-son “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligini tashkil etish to‘g‘risida”gi qarori.

3. Анисимова М.В. Занимаясь оздоровительной аэробикой, Физическая культура в школе. 2004, №6. – С. 29.

4. Бойцова М.В. Урок аэробики силовой направленности (Физкультура в школе, 2005, №7).

5. Каль М. Воспитание функции равновесия // Теория и практика физической культуры 2005, №3, – С. 62-63.

Qahramon ARSLONOV,
Buxoro davlat universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasi dotsenti
Feruza MUZAFAROVA,
Buxoro davlat universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasi o‘qituvchisi
Jo‘ra JO‘RAYEV,
Buxoro davlat universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasi o‘qituvchisi

KURASH USULLARINI YANGI BOSQICHDA O‘RGATISH TEXNOLOGIYALARI

Annotatsiya

Ushbu maqolada kurash bo‘yicha malakali sportchilarni tayyorlash texnologiyasi, o‘quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish va boshqarish, kurashchilarning jismoniy, texnik-taktik va psixofunksional tayyorgarligi darajasini baholash, sport natijalarini shakllantirish, mashg‘ulot yuklamalari, musobaqa faoliyatini nazorat qilish, sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirish, mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish hamda nazorat qilish darajasini oshirishning ayrim me’zonlari ko‘rsatilgan.

Kalit so‘zlar. Ko‘nikma, malaka, usul, texnologiya, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, UJT, MJT.

В данной статье представлены технологии подготовки квалифицированных спортсменов по борьбе, планирование и управление учебно-тренировочным процессом, оценка уровня физической, технико-тактической и психофункциональной подготовки борцов, формирование спортивных результатов, контроль за тренировочными нагрузками, соревновательной деятельностью, повышение эффективности подготовки спортсменов, планирование и повышение уровня контрольных нагрузок.

Ключевые слова. Способность, квалификация, метод, технология, техническая подготовка, тактическая подготовка, ОФП, СФП.

This article presents technologies for training qualified athletes in wrestling, planning and managing the training process, assessing the level of physical , technical, tactical and psychofunctional training of wrestlers, forming sports results, monitoring training loads, competitive activities, improving the effectiveness of training athletes, planning and increasing the level of control loads.

Key words. Skills, methods, technology, technical training, tactical training, general physical training, special physical training.

Inson fazilati va uning ma’naviyati bosh mezonlaridan hisoblanadigan halollik va poklik kishi hayotida eng yuqori adolat ko‘rsatkichi bo‘lib kelgan va shunday bo‘lib qoladi. Shuning uchun ham jamiyat o‘z a’zolarining halollik, poklik tarbiyasiga har doim alohida e’tibor berib kelgan. Milliy kurash musobaqalari yosh avlodda halollik va poklikni tarbiyalovchi muhim vositalardan hisoblanadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyun PQ-3031-son “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2018-yil 5-martdagi PQ-3583-son “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligini tashkil etish to‘g‘risida”gi, 2018-yil 5-iyuldagi 507-son “Jismoniy

tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida”gi qarorida hamda 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” Farmonida ta’kidlanishicha, biz bugun sport sohasida “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” musobaqalari bilan chegaralanishimiz kerak emas. Iqtidorli o‘smir va qizlarni tanlab olish va tarbiyalash bo‘yicha jiddiy seleksiya ishlarini amalga oshirish zarur. Bu sport tashkilotlari, ta’lim muassasalari va ota-onalar zimmasiga ulkan mas’uliyat yuklaydi.

Kurashchilar bellashuvlari g‘alaba, oilaviy tantana yoki mavsumiy bayramlar munosabati bilan o‘tkaziladigan bayramlar bezagi bo‘lgan. Buyuk allomalarimiz, yozuvchi va olimlarimiz: Abu Ali Ibn Sino (980-1037), Alisher Navoiy (1441-1501) asarlarida kuchli kurashchilarning bellashuvlari tasvirlangan hamda ba’zi usullarning ta’rifi keltirilgan. Ushbu asarlardan ko‘rinib turibdiki, o‘zbeklarda usullar tizimi yetarlicha rivojlangan milliy kurash mavjud bo‘lgan.

1998-yilda Xalqaro kurash assotsiatsiyasi tashkil qilindi. 1999-yildan boshlab jahon chempionatlari va Xalqaro kurash musobaqalari o‘tkazib kelinmoqda.

O‘zbekcha milliy kurash sohasida respublikamizning yetuk olimlari V.P. Rudchenko, A.K. Atoyev, J.T. Toshpo‘latov, O. Toymurodov va boshqalar ilmiy ishlar olib borib, monografiya ilmiy maqolalar, darsliklar tayyorlashgan. Biz mamnuniyat bilan qayd qilamizki, ular bajargan ilmiy ishlar mazkur maqola yozilishida asosiy manba bo‘ldi va shaxsiy kuzatuv ishlarimizni taqqoslab to‘ldirildi.

Ma’lumki, bugungi kunga kelib kurash bo‘yicha malakali sportchilarni tayyorlash texnologiyasi, o‘quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish va boshqarish, kurashchilarning jismoniy, texnik-taktik va psixofunksional tayyorgarligi darajasini baholash, sport natijalarini shakllantirish, mashg‘ulot yuklamalari va musobaqa faoliyatini nazorat qilish hamda boshqa muammolarni o‘rganishga bag‘ishlangan ilmiy ishlar miqdori borgan sari ortib bormoqda.

Respublikamiz terma jamoalarining xalqaro sport maydoniga chiqishi, shuningdek, xalqaro sport raqobatining kuchayishi Respublikamiz sportchilarini tayyorlash uslubiyatlari samaradorligini oshirishni talab qiladi.

Kurash bo‘yicha terma jamoalar va ayrim sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirish mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish hamda nazorat qilish darajasini oshirishga bog‘liq. Aynan shu jihatdan trenirovka jarayoni tuzulmalarida va yuqori malakali kurashchilar hamkorligida sportchilar yillik tayyorgarlik siklining turli bosqichlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlar yuklamalarini tanlash masalasini hal etish muhim ahamiyatga ega.

Ammo milliy kurashda hozirgi paytgacha UJT-ilmiy asosida, yuklamaning asosiy tavsiflari-ixtisoslashganligi, yo‘nalishi, hajmi va koordinatsion murakkabligini hisobga olgan hamda trenirovkaning har bir bosqichi davrida rejalashtirishga yordam beradigan ilmiy asoslangan yuklamalar tarkibi yo‘q. Yuqorida qayd etilgan muammoning hal qilinishi kurashchilar tayyorgarligi tuzilmasiga ta’sir ko‘rsatadigan vositalarni tanlashni maqsadli ravishda amalga oshirishga yordam beradi.

Kurashda tik yoki to‘g‘ri turish asosiy holat hisoblanadi. Betma-bet turish: bu turishda gavda ozgina oldinga egilib, tizzalar yengil bukilgan, oyoqlar yelka kengligida qo‘yilgan bo‘ladi. Poylar barobar yo‘nalishda bo‘lib, gavda oyoqlarga teng bo‘lingan bo‘ladi.

O‘ng turish. Polvon turishi o‘sha betma-bet turish holatidagiday bo‘lib, faqat o‘ng oyoq ozgina, ya’ni bir poy oldinga qo‘yilib, chap oyoq poylari 35-40 burchak hosil qilib chapga buriladi.

Chap turish. Bunda ham polvon betma-bet turish holatidagiday turadi, farqi chap oyoqni bir poy masofada oldinga qo‘yiladi, o‘ng oyoq poylari 35-40 burchakda o‘ngga

burilgan bo‘ladi. Bellashuv paytida polvon tik kurash tushishi hujum qilish, raqib hujumidan himoyalanish va qarshi hujumga o‘tish uchun qulay sharoit yaratadi. Tik holatda polvon o‘z harakatlarini tez va chaqqonlik bilan amalga oshirish imkoniyati tug‘iladi.

Engashib turish. Bu holat ko‘pincha himoyalanish chorasi hisoblanadi. Bunda ham o‘sha uch holatda turish kuzatiladi. Betma-bet turish: polvonning gavdasi oldinga engashib, oyoqlar keng qo‘yilgan, tizzalar ortiqcha bukilgan va qo‘llarni oldinga-yuqoriga uzatib ushlagan bo‘ladi.

O‘ng turish. Polvon asosan o‘sha holatda turadi, faqat o‘ng oyoq oldinga qo‘yilib, tizzadan ancha bukilgan, chap oyoq orqada chap tomonga 35-40 burilgan bo‘ladi.

Chap turish. Polvon betma-bet turish holatidagiday turadi, faqat chap oyoq oldinga qo‘yilib, tizzadan anchagina bukilgan, o‘ng oyoq orqada unga 35-40 burchak ostida burilgan bo‘ladi.

Polvon kurash jarayonida engashib, juda past holatda turishi uncha tezlikda istagan tomonga burilishga xalaqit beradi, oyoqlar bilan raqibga hujum qilish, raqibning hujumidan tezlikda chiqib ketish va o‘zi qarshi hujumga o‘tishi uchun to‘sqinlik qiladi.

Maydonda harakat qilish, quchish yumshoq, sudraluvchi qadamlar bilan qisqa bo‘lishi kerak. Odatda, polvon qaysi tomonga harakat qilmoqchi bo‘lsa, o‘sha tomondagi oyoqni ko‘chiradi, og‘irlik markazi o‘sha oyoqqa o‘tishi bilan ikkinchi oyoqni ma’lum masofaga siltash mumkin.

Lekin har qanday holatda ham oyoqlarni “Kishan” qilib yoki poylarni juda yaqin qo‘yish to‘g‘ri emas. Oyoq poylari juda qisqa vaqt ichida ham birdaniga gilamdan uzilib qolmasligi zarur.

Oldinga harakat qilganda avval oldingi oyoqdan harakatni boshlab, keyingi oyoqni o‘shancha masofaga ko‘chirish mumkin. Orqaga harakat qilganda oyoq bilan avval orqaga qadam tashlab, keyin oldingi oyoqni orqaga olinadi.

O‘ng tomonga harakat qilinsa, o‘ng oyoqdan boshlab chap oyoq yaqinlashtiriladi. Agar chapga harakat qilinsa, avval chap oyoqdan boshlab o‘ng oyoq o‘sha masofa darajasida ko‘chiriladi.

Qaysi tomonga harakat qilinishidan qat’iy nazar gavda holati ko‘p o‘zgarmagan bir paytda juda qisqa vaqtda og‘irlik markazi bir oyoqdan ikkinchisiga ko‘chirilishi kerak.

Ushlashishlar masofa va muvozanatdan chiqarish.

Bellashuv jarayonida kurashchilar o‘rtasidagi masofa va ushlashishlar muhim ahamiyatga ega. Ushlashishga qarab masofa aniqlanadi. Kurashda beshta masofa mavjud:

• Ushlashishga qadar masofa – bu polvonlar tutishish oldidagi holat.

• Uzoq masofa – polvonlar yenglaridan ushlashagan holati.

• O‘rta masofa – polvonlar jelakning oldi qismidan yoki oldidan belbog‘dan ushlagan holati.

• Yaqin masofa – polvon raqibining qo‘lini yelkasidan oshirib belbog‘idan yoki bir qo‘li bilan jelak yoqasi bilan qo‘shib bo‘ynidan siqib ushlagan holat.

• Kuyama – qo‘ltiq polvonlar quchoqlashib ushlashish yoki birontasi quchoqlab otish paytidagi holatlar.

Har bir polvon o‘zining orttirgan shaxsiy odatiga ko‘ra raqibini tashlashda o‘zining ushlash usuli va o‘rganib qolgan masofasiga ega bo‘ladi. Ushlashish uchun kurashda raqibni tashlashga tayyorlash va uni amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Qo‘llaniladigan ushlashlar:

• boshlang‘ich, asosiy ushlashish oldidan tayyorgarlik hisoblanadi.

• asosiy ushlashish, buning yordamida raqib tashlash amalda bajariladi.

• javob ushlash, raqib ushlashga javoban hujum qilish yoki himoyalanish maqsadida, qarshi hujumga o‘tish maqsadida bajariladi.

• himoyalanish, bunda raqibning hujum qilishini qiyinlashtirish yoki butunlay amal ishlatish imkoniyatidan mahrum qilish.

Yuqorida qayd qilingan ushlashishlar to‘rtala holatda ham, ya’ni boshlang‘ich, himoyalanish, javob va asosiy ushlashishda foydalanish mumkin.

Ushlashishlar ikki qo‘l bilan ikki yengdan, bir qo‘l bilan yengdan va bir yoqadan, bir qo‘l bilan jelakning tirsak qismidan va yoqaning ensa qismidan, bir qo‘l bilan tirsakdan, ikkinchi qo‘l bilan belbog‘ning oldidan, ortidan va yon tomonidan va hokazo.

Shulardan eng muhimlaridan ikki holatdagisi to‘g‘risida, ya’ni bunday ushlashishdagi amalda kurashning barcha amallarini bajarish va raqibni tashlash bajariladi.

Kurashda ko‘proq chap qo‘l bilan raqibning o‘ng yengining tirsakka yaqin joyidan sirtidan yoki uchidan, o‘ng qo‘li bilan jelakning yoqasining ensa yoki ko‘krak qismidan ushlaydi.

Ushbu qayd qilingan ushlash usuli o‘ng‘ay ushlash va turish bo‘lib, o‘ngdan hujum qilish holatidir.

Agarda o‘ng qo‘l bilan raqibning chap yengi pasidan yoki tirsagi yaqinidan ushlab, chap bilan jelak yoqasining ensa yoki oldi qismidan ushlab kurash tushsa, chapdan hujum deyish mumkin. Ana shu holatlardan barcha amallarini istagan yo‘nalishda bajarish mumkin.

Polvon raqibning jelagidan yoki belbog‘idan ushlaganda shunday mustahkam ushlashi kerak-ki, har qanday vaziyatda kurash amalini bajarish yoki himoyalanish paytida qo‘llari bo‘shab ketmasin.

Asosan uch usul qo‘llaniladi:

• O‘z kuchidan foydalanish.

• Raqibning kuchi va harakat inersiyasidan foydalanish.

• O‘z kuchidan raqibning kuchi va harakat inersiyasidan qo‘shib foydalanish.

Sportchilarning ruhiy, jismoniy va texnik qobiliyatlaridan samaraliroq foydalanishda taktik mahorat zarur bo‘ladi. Umuman, taktik mahorat belgilangan rejani aniq amalga oshirishni ta’minlaydi, yaxshi bilish, ko‘nikma va malakalarga asoslanadi.

Bu harakatlarni misollarda ko‘rib chiqamiz.

1-misol. Hujum qiluvchi o‘ng turishdagi chap qo‘li bilan oldinga tortadi va raqib qarshilik ko‘rsatishi bilan tezda tortishni to‘xtatadi. Shunday uslubda u raqibni ortga chekinishga majbur qiladi, raqib yana qaytib avvalgi holatiga qaytmoqchi bo‘lganda hujumchi uning harakatiga mos ravishda yana o‘sha yo‘nalish bo‘yicha torta boshlaydi. Nihoyat raqib osongina muvozanatdan chiqariladi.

2-misol. Hujumchi o‘ng turishdagi raqibni oldinga tortadi, u qarshilik ko‘rsatishi bilan raqib tortish yo‘nalishi bo‘ylab zudlikda orqaga suradi. Bu holatda raqib osongina muvozanatdan chiqadi.

Raqibni muvozanatdan chiqarishning bu ikki uslubi ham hujumchi kuchini raqib kuchi va harakat inersiyasi bilan qo‘sha bilishga asoslangan bo‘lib, raqibning turish va uning zo‘r berish yo‘nalishiga qarab barcha sakkizta asosiy yo‘nalishida foydalanish mumkin.

Keltirilgan misollarda raqib hujum qilayotgan polvonning tortishiga qarshilik ko‘rsatadi, ammo turishini o‘zgartirmaydi. Agarda himoyadagi polvon oldinga yoki orqaga qadam tashlaganda edi, u qisqa vaqt orasida ishonchli turishni yo‘qotib, hujumga o‘tishga imkon yaratgan bo‘lar edi.

Bundan tashqari raqib o‘zini o‘ng orqa va chap oldingi yo‘nalishda ham tayanch nuqtasi yo‘qoladi, hujumga o‘tuvchi polvon tortish yoki silkish bilan yengil muvozanatdan chiqaradi va kurash usulini qo‘llashi mumkin.

Raqibni muvozanatdan chiqarish uchun asosan uch uslubdan foydalaniladi:

• qo‘l bilan tortish yoki itarish;

• chapga yoki o‘nga qadam tashlash;

• gavdani burish yoki engashish;

Ko‘p hollarda raqibni muvozanatdan chiqarish chun 2 yoki 3 usuldan iborat kombinatsiya ishlatish orqali ham bajariladi. Misol, ketma-ket harakatlarni bajara turib, oldinga qadam tashlab, raqibni qo‘l bilan orqaga – pastga silkiydi va gavda bilan oldinga engashadi.

Bu demak, bir yo‘nalishga bir vaqtda ikki-uch xil kuch bilan ta’sir qilish natijasida raqib ko‘pincha muvozanatini yo‘qotadi va usul ishlatish uchun sharoit tug‘iladi. Tajriba ko‘rsatishicha, raqibning sust va faol qarshiligini yengish hamda uni muvozanatdan chiqarish bu juda qiyin va murakkab vazifadir.

Raqibni muvozanatdan chiqarish uchun hujumga o‘tuvchi ko‘pgina guruh muskullari kuchini (qo‘llar, oyoqlar, gavda) ishga soladi va harakatni qisqa-katta tezlikda bajaradi. Bunda u raqibning kuchi va harakat inersiyasidan ham foydalanadi.

Hujumni tayyorlashda va amalga oshirishda qo‘llar harakati juda ham muhim ahamiyatga ega. Albatta, oyoqlar va gavdaning raqibni tashlashda mohiyatini hech qachon kamsitmaslik kerak, faqat hamma harakatlar qo‘llar orqali bog‘lanishini va ularning qo‘llar orqali raqibga ta’sir o‘tkazishni hisobdan chiqarmaslik kerak.

Polvonlarning qo‘pol xatosi raqibni ishonchli turish vaziyatidan chiqarish bilan usul ishlatib raqibni tashlashga o‘tadi, vaholanki, u bir zumgina ayrim guruh muskullarni bo‘shatib olib, keyin amal ishlatsa natija yaxshi bo‘ladi.

Polvon raqibni muvozanatdan chiqarish bilan hujumga o‘tishni yaxshi egallamagan bo‘lsa, uchrashuvni hujumkor faollikda o‘tkazishdan qo‘rqsa, u uchrashuv natijasi juda past va zerikarli bo‘ladi.

Qo‘llar polvonlarni uchrashuv vaqtida bog‘lovchi halqa bo‘lsa, oyoqlar ham bellashuvda juda muhim funksiyani bajaradi. Oyoqlar polvonning gilam bo‘ylab har qanday vaziyatda harakatlanish va qo‘llar, gavda bilan usullarni tayyorlash va bajarishda tayanch hisoblanadi. Ular gavdaning o‘nga, chapga, orqaga burilishi, raqibni oshirib tashlashda tayanch mexanizmi – raqib tayanch nuqtasini urib chiqarish mumkin.

Xulosa o‘rnida ta’kidlash joizki, mashg‘ulotlar davomida qo‘llanilgan umumiy va ixtisoslashtirilgan mashqlar yuklamasi majmuasini kurashchilar o‘quv-trenirovka jarayoniga tatbiq etish ularning jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini samarali shakllantirishga asos bo‘ladi. Barcha jismoniy sifatlarning shakllanish dinamikasini muntazam baholab borishda o‘z mukammaligini mazkur tadqiqot davomida namoyish etgan uslub va mashqlarni kurashchilarni tayyorlashda qo‘llash o‘quv-trenirovka jarayonini ilmiy asosda tashkil qilish imkonini beradi. Olingan natijalar, ularning tahlili va qayd etilgan xulosalardan kurashchilarni tayyorlash amaliyotida foydalanish, ayniqsa, mashg‘ulotlar natijalarini taqqoslov asosida baholashda muhim mezon bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. “Jismoniy va ma’naviy yetuk yoshlar – ezgu maqsadlarimizga yetishda tayanchimiz va suyanchimizdir” mavzusida “Kamolot” yoshlar ijtimoiy harakatining IV qurultoyidagi nutqi. Xalq so‘zi. 2017-yil.

2. Arslonov Q.P. Milliy kurash turlari va uni o‘qitish texnologiyalari. – Toshkent, 2014 y.-308 bet.

3. Arslonov Q.P., Abdullayev Sh.D., Ibragimov M.B. “Jismoniy madaniyat darslarida innovatsion texnologiyalardan foydalanish”. Uslubiy qo‘llanma. – Buxoro, 2016.

4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. – T., O‘zDJTI nashri. 2001.

5. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. – Новосибирск, 2002. – С. 479.

Rauf RAXMONOV,
Buxoro davlat universiteti “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasi o‘qituvchisi

O‘QUVCHI-YOSHLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA O‘RTA MASOFAGA YUGURISH DINAMIKASINI TAHLIL QILISH AHAMIYATI

Annotatsiya

Maqolada o‘rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarda tezlik-kuch, chidamkorlik sifatlari va sakrash qobiliyatlari, yugurish hamda sakrash testlari bo‘yicha model ko‘rsatkichlari qiyosiy tahlil qilingan. Shuningdek, sportchi-talabalarda maxsus jismoniy tayyorgarlikning shakllanish dinamikasini ochib berilgan.

Kalit so‘zlar. Jismoniy tarbiya, sport, o‘quv reja, o‘quv jadval, suzish, gimnastika, sport o‘yinlari, og‘ir atletika, o‘rta masofa, 800 m masofaga yuguruvchi.

В статье приведен сравнительный анализ показателей модели по скоростно-силовым качествам, выносливости и прыжковым способностям, тестам на бег и прыжки у студентов-спортсменов среднего класса. Также была продемонстрирована динамика формирования специальной физической подготовки у спортсменов-студентов.

Ключевые слова. Физкультура, спорт, учебная программа, учебный график, плавание, гимнастика, спортивные игры, тяжелая атлетика, средняя дистанция, бегуны на дистанции 800 м.

The article presents comparative analysis of models for speed-power qualities, endurance and jumping abilities, tests on the running and jumping have student-athletes of the middle class. It was also demonstrated by the dynamics of the special physical preparation of sportsmen-students.

Key words. Student, Physical Education and Sport, Curriculum, Swimming, Gymnastics, Sports Games, Weightlifting, Medium Run, Student-Athletes, 800m.

Inson, uning har tomonlama uyg‘un kamol topishi va farovonligi, shaxs manfaatlarini ro‘yobga chiqarishning sharoitlarini va ta’sirchan mexanizmlarini yaratish, eskirgan tafakkur va ijtimoiy xulq-atvorning andozalarini o‘zgartirish respublikada amalga oshirilayotgan islohotlarning asosiy maqsadi va harakatlantiruvchi kuchidir.[1]

Talabalar aholining boshqa ijtimoiy guruhlariga nisbatan atrof-muhitning salbiy omillari ta’siriga ko‘proq beriluvchan, turli xil kasalliklardan aziyat chekuvchi, alohida tavsifga ega guruh hisoblanadi. Shuningdek, ular turli darajada jismoniy tayyorgarlikka egaligi bilan tavfsiflanadi. Talabalar miqdoriy jihatdan turli xil darajada jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanishga ega hisoblanadi.

Mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish natijalari guvohlik berishicha, so‘ngi yillarda turli xil darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan talabalarning son miqdori ortishi qayd qilinadi.

[1] O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 25-oktabrdagi 864-son “O‘quvchi va talaba yoshlar o‘rtasida o‘tkaziladigan respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish” to‘g‘risidagi qarori. Lex.uz.

Bu ko‘rinishdagi tendensiya O‘zbekistonning ko‘plab oliy ta’lim muassasalari uchun xos xususiyatdir. Ko‘pgina talabalar standart o‘quv dasturlarida nazarda tutilgan yuklamalarni bajarishga to‘liq holatda tayyor hisoblanmaydi. Bu ko‘rinishdagi talabalar tomonidan mashg‘ulotlar rejimlari (berilgan yosh guruhlari uchun fiziologik jihatdan asoslangan sandartlarga muvofiq) doirasida tuzib chiqilgan o‘quv mashg‘ulotlari dasturlarini bajarish qiyin amalga oshiriladi. Bu holat sezilarli sondagi talabalarning jismoniy tayyorgarligi va ular tomonidan bajariluvchi normativ testlar o‘rtasidagi nomuvofiqlik bilan bog‘liq bo‘ladi. Ko‘pgina talabalarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga nisbatan zaruriy motivatsiya mavjud emasligi vaziyatni yanada chuqurlashtiradi. Bunday talabalarda ko‘p holatlarda amaliy mashg‘ulotlarda nofaol holatda ishtirok etish, elementar mashqlarni bajarish holatida bo‘lmaslik, jismoniy yuklamalardan qochish, shuningdek, organizmning barcha tizimlarini optimal darajada funksiya bajarishi uchun talab qilinuvchi natijaga erishishda qat’iylik namoyon bo‘lmasligi kuzatiladi. Bunday talabalarning jismoniy faoliyatini faollashtirish muhim masala sifatida qolmoqda. Bu talabalarni o‘qitish jarayoni uslubiyati va uni tashkil qilish o‘ziga xos xususiyatlarga ega hisoblanadi. Bu holat turli xil darajada jismoniy jihatdan rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan talabalarga harakatlarga oid holatlarni o‘rgatishda yangi uslubiyatni ishlab chiqish talab qilinishiga olib keladi.

Ushbu muammolar o‘z navbatida soha bo‘yicha yuqori malakali kadrlar tayyorlash, o‘quv-mashg‘ulot va musobaqa jarayonlarini ilmiy asosda tashkil qilish, iste’dodli sportchilarni tarbiyalash ko‘lamini kengaytirish muhimligiga e’tibor qaratadi.

Albatta, bu borada so‘nggi yillarda qator ilmiy maskanlarda arzigulik ilmiy-tadqiqot ishlari amalga oshirila boshladi. Shunga qaramay, hali joylardagi sport maktablarida, ta’lim muassasalarida faoliyat ko‘rsatayotgan sport to‘garaklarida o‘tkazilayotgan mashg‘ulotlar, tuman, shahar va viloyatlar miqyosida tashkil etilgan musobaqalar sifati va samaradorligini yetarli deb bo‘lmaydi. Jumladan, azaldan Olimpiya o‘yinlari dasturidan joy olgan yengil atletika Respublikamiz bo‘ylab muntazam o‘tkazilib kelinayotgan barcha musobaqalar, xususan, “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” kabi musobaqalar tarkibidan joy olgan bo‘lsa-da, hali ushbu sport turi bo‘yicha xalqaro miqyosga loyiq sport ustalari yetishtirilmayapti.

Mashg‘ulotlar ko‘p yillik sport tayyorgarligining davriyligi, tabaqalashtirilgan uslublar va vositalarga didaktik tarkibda asoslanmaydi. Ushbu muammo, ayniqsa, o‘rta masofaga yuguruvchi sportchilar tayyorlash jarayoniga taalluqlidir. Agar yengil atletikaning mazkur ixtisosligi bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot va takomillashtiruv guruhlarida shug‘ullanayotgan sportchilarning tayyorgarlik davriga mansub umumiy jismoniy va maxsus jismoniy bosqichlarida o‘tkazilayotgan mashg‘ulotlar mazmuni, hajmi, shiddati va yo‘nalishi nisbatan maqsadga muvofiq deb tan olinsa, tayyorgarlikning musobaqa oldi bosqichi zamon talablari darajasida shakllanmagan.

Mazkur jarayonning dasturi, ayniqsa, jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan OO‘Yular hamda fakultetlarning funksional faoliyatiga (o‘quv yili, o‘quv rejasi, o‘quv jadvali, o‘quv-mashg‘ulot yuklamalari) ilmiy asosda moslashtirib ishlab chiqilmagan. Binobarin, o‘rta masofaga yuguruvchi sportchi talabalarni oliy va o‘rta maxsus ta’lim muassasalari sharoitida musobaqalarga tayyorlash masalasi ilmiy obyekt sifatida o‘ta dolzarb nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Albatta, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimi, jumladan, ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonining davrlari, bosqichlari, shu davr hamda bosqichlarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlik bo‘yicha qo‘llaniladigan mashg‘ulot sikli mashqlar hajmi va shiddati, ularning nisbati, musobaqa oldidan ish qobiliyati va sport formasini shakllantirish, vaqtinchalik saqlab turish, “Pasaytirish”, uni qayta tiklash, yanada o‘stirish kabi masalalar bugungi kunda soha olimlari tomonidan ilmiy asoslab berilgan. Shu bilan bir qatorda jismoniy tarbiya institutlari va fakultetlarida ta’lim oluvchi, o‘quv rejasi hamda o‘quv jadvallariga asosan nazariy-amaliy mashg‘ulotlarda ishtirok etuvchi sportchi-talabalarni musobaqalarga tayyorlash tizimi ilmiy jihatdan yetarli ishlab chiqilmagan.

Yengil atletikaning yugurish turlariga ixtisoslashgan sportchi-talabalar uchun o‘quv yiliga moslashtirilgan musobaqaoldi tayyorgarlik sikli, mashg‘ulotlar hajmi, shiddati va yo‘nalishi ilmiy obyekt sifatida deyarli o‘rganilmagan.

Ko‘p yillik pedagogik kuzatuvlar va amaliy tajriba shundan dalolat beradiki, jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashtirilgan ta’lim muassasalarida sportchi-talabalarni musobaqalarga tayyorlash, mashg‘ulotlarning yillik yuklama hajmini rejalashtirishda o‘quv rejasiga kiritilgan nazariy va amaliy mashg‘ulotlar yuklamalari e’tiborga olinmaydi. Vaholanki, o‘quv rejasi bo‘yicha o‘tkaziladigan nazariy va amaliy (suzish, gimnastika, sport o‘yinlari, og‘ir atletika va h.k.) mashg‘ulotlar qo‘shimcha yuklama sifatida shug‘ullanuvchi sportchi-talabalar ish qobiliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Tadqiqot maqsadi: o‘rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarning yugurish texnikasini o‘rgatish bo‘yicha metodika ishlab chiqish va ilmiy asoslab berish.

Vazifalari:

1. 800 m masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarning mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan texnologiyalarni o‘rganish.

2. O‘rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarda sport natijalari, jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasini tahlil qilish.

Metodlari:

1. Mavzuga oid adabiyotlarni tahlil qilish.

2. Jismoniy tayyorgarlik darajasini test mashqlari yordamida aniqlash.

So‘nggi yillarda talaba yoshlar sporti jadal rivojlanayotgani, uning global miqyosda ommaviylasha borishi talabalar o‘rtasida o‘tkazilayotgan mahalliy va xalqaro musobaqalar (hududiy, mamlakat, kontinental va jahon universiadalari, ta’lim muassasalarining ichki musobaqalari, “Barkamol avlod”, “Universiada” va h.k.) salohiyatining yildan-yilga kuchayib borayotganligi, yillik tayyorgarlik siklining o‘qishdan ajratilmagan variantini ishlab chiqish zarurligiga e’tibor qaratmoqda. Ma’lumki, mahalliy (hududiy) musobaqalar taqvim rejasi astronomik yil davomida o‘tkaziladigan asosiy xalqaro musobaqalar (Osiyo va jahon chempionatlari, Osiyo va Olimpiada o‘yinlari) muddatiga asoslanadi.

Ta’kidlash joizki, hududiy musobaqalarda ham, xalqaro musobaqalarda ham aksariyat jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishiga ixtisoslashgan ta’lim muassasalari talaba-yoshlari ishtirok etadi. Ushbu toifaga mansub sportchilar esa aslida yillik tayyorgarlik siklida rejalashtirilgan sport mashg‘ulotlariga xos yuklamalardan tashqari yil davomida o‘quv rejasi bo‘yicha o‘tkaziladigan amaliy o‘quv mashg‘ulotlari bilan bog‘liq yuklamalarni ham bajarishlari talab qilinadi. Binobarin, sport tayyorgarligi va o‘quv rejasi bo‘yicha bajariladigan barcha yuklamalar hajmi jismoniy tayyorgarligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi (kerak muddatda sport formasining yuksak shakllanmasligi va sport natijalarining tushib ketishi) ehtimoldan holi emas.

Mazkur muammolar yengil atletikachilarning 800 m masofaga yugurish turiga ixtisoslashgan sportchi-talabalar misolida o‘rganildi va olingan natijalar asosida o‘quv reja bo‘yicha o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar hajmini e’tiborga olgan mashg‘ulotlar dasturi ishlab chiqildi hamda shu dasturlar asosida qo‘llaniladigan eksperimental mazmunli mashg‘ulotlarning yalpi (kumulyativ) samaradorligi aniqlandi.

O‘tkazilgan joriy tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, amaldagi yillik tayyorgarlik sikli davomida o‘rta masofalarga yuguruvchi sportchilarda jismoniy tayyorgarligini aks ettiruvchi ko‘rsatkichlar sust sur’atlar bilan shakllangan. Jumladan, 800 m masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarda maxsus jismoniy tayyorgarlikning musobaqa sikllaridan avval yildan yilga shakllanish dinamikasi (1-jadval) o‘rganilgan ko‘rsatkichlar bo‘yicha o‘ta kam miqdorda progressiv yo‘nalishda qisqarib borgan bo‘lsa-da, yillik o‘sish farqi millisekundlarda va millimetrlar miqdorida qayd etilgan. Jumladan, 100 m.ga yugurish bo‘yicha: dastlabki ko‘rsatkichlar (tayyorgarlik siklining boshida) - 13,23±00,86; 1-yil - 12,92±00,54; 2-yil - 12,82±00,28; 3-yil - 12,64±00,30; 200 m muvofiq ravishda: 26,54±00,88; 26,42±00,76;

26,34±00,52; 25,92±00,44; 400, 600 va 1000 m yugurish bo‘yicha olingan ko‘rsatkichlar ham aynan qayd etilgan yo‘nalishga xos dinamika bilan ifodalandi.

1-jadval

800 m masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarda maxsus jismoniy tayyorgarlikning shakllanish dinamikasi ($\bar{x} \pm \delta$)

Testlar	Dastlabki ko‘rsatkichlar	Ko‘rsatkichlar		
		1 yil	2 yil	3 yil
Yugurish mashqlari (soniya)				
100 м	13,23±0,86	12,92±0,54	12,84±0,28	12,64±0,30
200 м	26,54±0,88	26,42±0,76	26,34±0,52	25,92±0,44
400 м	56,4±1,09	56,24±0,98	55,72±0,81	55,16±0,76
600 м	1.29,4±0.08,0	1.29,10±0.11,2	1.28,1±0.09,3	1.27,2±0.11,2
1000 м	2.49,0±0.24,8	2.48,0±0.19,4	2.47,0±0.22,6	2.46,2±0.21,8
Uzunlikka sakrash mashqlari (sm)				
Joydan turib sakrash	231,62±4,08	234,56±5,12	239,68±4,44	227,48±5,02
Joyidan 3 hatlab sakrash	723,84±6,12	730,67±5,66	738,72±5,74	755,66±4,94
Joyidan 5 hatlab sakrash	1266,48±7,44	1271,52±6,12	1290,56±5,82	1305,48±5,12
Joyidan 10 hatlab sakrash	2572,26±9,36	2590,34±7,48	2645,30±8,06	2675,38±7,24

Uzunlikka sakrash bo‘yicha kuzatilgan natijalar esa nisbatan jadal o‘sib borganligiga e’tibor qaratildi. Shu bilan bir qatorda, agar A.S. Chinkin va boshqalar tomonidan tavsiya etilgan model ko‘rsatkichlarga asoslanilsa, unda (yuguruvchilarning joydan uzunlikka sakrash natijasi 260 sm, 3 hatlab sakrash 750 sm.ga teng) tadqiqotimizda ishtirok etgan 800 m ga yuguruvchi sportchilarning ko‘rsatkichlari joydan uzunlikka sakrash bo‘yicha 3 yil davomida ham past bo‘lgan, 3 hatlab sakrash bo‘yicha esa 2 yilgacha ushbu model ko‘rsatkichidan kam namoyish etganligi kuzatiladi.

Xulosa qilib aytganda, amaldagi dastur asosida shug‘ullanuvchi yengil atletikachilar ustida o‘tkazilgan tadqiqotlardan shu narsa aniqlandiki, o‘rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarda tezlik-kuch, chidamkorlik sifatlari va sakrash qobiliyatlari yugurish hamda sakrash testlari bo‘yicha model ko‘rsatkichlarga nisbatan ancha kam darajada shakllanganligi qayd etildi. Tezkorlik sifatlari (100, 200, 400 m.ga yugurish) bo‘yicha eng yaxshi ko‘rsatkichlar uzunlikka sakrovchilarda kuzatildi (muvofiq ravishda 11,51±0,32; 23,7±0,92; 56,12±2,27 s.). Chidamkorlik sifatlari bo‘yicha, kutilganidek, eng yaxshi natijalar uzoq masofaga yuguruvchilarda namoyish etildi. O‘rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarda o‘rganilgan sakrovchanlik ko‘rsatkichlari taqqoslanadigan bo‘lsa, eng yaxshi natijalar o‘rta masofaga yuguruvchilarga xos ekan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 25-oktabrdagi 864-son “O‘quvchi va talaba yoshlar o‘rtasida o‘tkaziladigan respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish” to‘g‘risidagi qarori. Lex.uz.

2. Raxmonov R.R. Yengil atletika “Sakrash turlari texnikasi va uni o‘rgatish uslubiyoti” o‘quv qo’llanma. – T., “Muharrir nariyoti”. 2019. – 65 b.

Sanjar AZIMOV,
Buxoro davlat universiteti "Tasviriy san'at va muhandislik grafikasi" kafedrasi katta o'qituvchisi

KASBIY FANLARNI O'QITISH JARAYONIDA BO'LAJAK TASVIRIY SAN'AT O'QITUVCHILARINING MAHORATLARINI SHAKLLANTIRISH USLUBLARI

Annotatsiya

Maqolada chizmachilikni o'qitish metodikasi va unda odamning portretini yaratish masalalari, rasmda plastik anatomiyaning o'rni o'rganilgan. Shuningdek, tasviriy san'at qonuniyatlari, kompozitsion, istiqbolli, hajmli obyektlarni chiziqli konstruktsiyalashlari ochib berilgan.

Kalit so'zlar. San'at, texnika, portret, plastik anatomiya, istiqbolli, konstruktiv qurilish.

Статья посвящена методике преподавания учебного рисунка где рассматриваются вопросы создания портрета человека, роль пластической анатомии в учебном академическом рисунке, расскрывается законы изобразительного искусства: композиция, перспектива, линейно констуктивное построение объемных предметов.

Ключевые слова. Изобразительное искусство, методика, портрет, пластическая анатомия, перспектива, конструктивное построение.

The article is devoted to the method of teaching the drawing, which deals with the creation of a portrait of a man, the role of plastic anatomy in academic drawing, the laws of fine art are uncovered: composition, perspective, linear constructive construction of voluminous objects.

Key words. Fine art, technique, portrait, plastic anatomy, perspective, constructive construction.

Keyingi vaqtda zamonaviy o'zbek tasviriy san'atiga ko'plab yosh iste'dod egalari kirib kelayotgani, turli yo'nalishlarda faoliyat ko'rsatayotgan ijodkorlar, xususan, rassom va haykaltaroshlar, xalq ustalari ijodida yangicha mazmun va shakl, jahon san'at maydonida munosib o'rin egallashga, intilish tendensiyalarining ko'zga tashlanayotganini ijobiy baholash lozim.

Mamlakatimiz o'zining boy badiiy merosi, jahon san'ati va madaniyati rivojiga katta hissa qo'shgan qadimiy sivilizatsiya o'chog'i sifatida milliy badiiy an'analarning o'ziga xosligini saqlab kelayotgani dunyoning yetakchi san'at mutaxassislari tomonidan e'tirof etilgan.

Bugungi kunda tasviriy va amaliy san'at, dizayn sohasida samarali faoliyat olib borayotgan, milliy madaniyatni avaylab asrab va targ'ib qilayotgan, ma'naviy boy, jismonan baquvvat, har tomonlama barkamol avlodni tarbiyalashga munosib hissalarini qo'shayotgan pedagoglar, rassom-ijodkorlarni mamlakatimiz Prezidenti doimo qo'llab-quvvatlab kelmoqdalar. Shuningdek, "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2909-son qarorlari hamda mazkur masalaga oid boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlar shular jumlasidandir.

Mamlakatimiz Prezidenti tomonidan yana bir tashabbus e’lon qilindi. Unda yoshlar ta’lim-tarbiyasi uchun qo‘shimcha sharoitlar yaratish, xotin-qizlar bandligini oshirishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlarni o‘z ichiga olgan 5 ta tashabbusni amalga oshirish masalalari ham yuqroidagi fikrimizni tasdiqlaydi. Yoshlarni madaniyat va san’at muassasalariga keng jalb etish, unga muvofiq, 2019-2020-yillarda 14 dan 30 yoshgacha bo‘lgan 2 million nafar yoshlarni madaniyat va san’atga jalb etish bo‘yicha hududiy “yo‘l xarita”larini tasdiqlash ko‘zda tutilgan. Shuningdek, bolalar musiqa va san’at maktablarida qo‘shimcha sinflar, madaniyat markazlarida cholg‘u, xonandalik, tasviriy san’at to‘garaklari, havaskorlik teatr jamoalari va bolalar ansambllarini tashkil etish belgilangan. Yangidan quriladigan, rekonstruksiya va kapital ta’mirlanadigan hamda jihozlanadigan madaniyat markazlari manzilli ro‘yxati ham shakllantirilgan.

Bugungi kunda Respublikada faoliyat olib borayotgan pedagogika oliy o‘quv dargohlarining “Tasviriy san’at va muhandislik grafikasi”, bakalavriat ta’lim yo‘nalishlarining o‘quv rejasida kasbiy fanlar blokidagi qalamtasvir va 2 blokda plastik anatomiya fani mavjud bo‘lib, keyingi vaqtlarda mazkur fanni o‘tishda ba’zi qiyinchiliklarga duch kelinmoqda. Talabalarga saboq berishda, mashg‘ulotlarni metodik jihatdan tashkil etishda ba’zi bir muammolar mavjud. Ular quyidagicha:

1. Fanni o‘tishda moddiy texnik baza yetarli darajada emas.

2. 3,4 kurslarda dasturdan joy olgan mavzularda qiyofachini o‘ziga qarab tasvirlash mashg‘ulotlarida “naturachi” (qiyofachi)lar tashkil etilmagan.

3. Inson portreti, qiyofasini tasvirlash uchun zarur bo‘lgan “plastik anatomiya” fani oliy o‘quv dargohlarining boshqa kafedralari tomonidan olib boriladi.

4. Azaldan tasviriy san’atda asosiy va murakkab mavzu bo‘lib kelgan va bundan keyin ham shundayligicha qoladigan inson portreti va gavdasini amaliy mashg‘ulotlarda ishlash uchun kerak bo‘ladigan Antik davr gips bosh namunalari: Apollon, Venera, Diadumen, Gomer, Zevs kabi ko‘plab bosh haykallar yetishmaydi.

5. Insonning psixologik portretini tasvirlay olish uchun talabalardan o‘ziga xos tayyorgarlik, bilim, malaka va ko‘nikma talab etiladi. Buning uchun esa bosh skeleti, anatomik “Ekorshe” bosh namunalari yetarli emas.

Inson boshining murakkab shakllarini to‘g‘ri tasvirlay olish narsaning o‘ziga qarab haqqoniy rasm chizish mashqlariga asoslangan. Bu esa antik davrga mansub gipsdan yasalgan Dovud bosh bo‘laklarini (ko‘z, burun, lab, quloq) o‘ziga qarab tasvirlash orqali boshning gipsdan yasalgan kesik shakli namunasini chizishdan boshlanadi. Undan keyin esa, portretni o‘ziga qarab tasvirlash mashqlari vositasida amalga oshiriladi.[1]

Inson portreti qalamtasvirini chizishga o‘tishdan avval talabalar uning anatomik tuzilishi, boshning asosiy qism va bo‘laklari, ularning bir-biriga tutashishini mukammal bilishlari shart. Sodda shakllarga keltirilgan uslub qog‘oz yuzasida bosh shaklining ham umumiy ham tarkibiy qismlarini to‘g‘ri tasvirlay olishlariga yordam beradi. Bu usul talabalarning diqqat e’tiborini tashqi bo‘laklar (qoshlar, kipriklar va h.k.) ga emas, boshning asosiy shakliga qaratish imkonini beradi. Buni tushunib olish oson tuyulsa-da, lekin talaba uchun uni tasvirda ko‘rsata olish ancha murakkab ishdir. Bizningcha, bosh shaklini tasvirlashda “Chiziqli konstruktiv qurish” usulni qo‘llash muhim ahamiyat kasb etadi. “Chiziqli konstruktiv tuzilish asosida bajarilgan ish akademik rasm ishlashning ajralmas qismi hisoblanadi. Bunda rassom shaklni hajmdor tarzda tasvirlashga erishadi. Chiziqli konstruktiv tuzilish asosida bajarilgan ishning ijobiy tomoni shundan iboratki, chizuvchi shaklni hajmdor qilib tasvirlash bilan bir qatorda plastik anatomiya,

[1] Boymetov B. Portret qalamtasviri. – T., Nizomiy nomidagi TDPU. 2000. – 4-8 b.

perspektiva kabi fanlarni ham puxta o‘zlashtiradi. Murakkab bosh shaklidagi tushuvchi, shaxsiy soyalarning qonuniyatlarini o‘zlashtirib oladi”.[2]

Qalam tasvirda katta shaklni tahlil qilish va ifodalash usulini egallash talabaga tasvir tuzishning natijalarini oldindan ko‘ra bilish, ya’ni uning ishlayotgan tasviri oxir-oqibatda qanday ko‘rinish kasb etishini oldindan tasavvur etish tajribasini beradi. O‘quv akademik rasm chizish jarayoni kasbiy mahoratning mustahkam poydevorlarini qurish va bo‘lajak pedagog rassomni tarbiyalashda muhim bosqich hisoblanadi. Shu munosabat bilan yosh rassomning diqqat e’tiborini yana bir jihatga qaratish zarur. Ba’zi talabalar ishning alohida bosqichlarini tahlil qilib rasm ustida ishlashning unchalik to‘g‘ri bo‘lmagan uslubiyotini “ixtiro” qiladilar. Ishning bitta bosqichini bajarib (chiziqli-konstruktiv tasvirini), undan keyin bu ishga qaytmaydilar va rasmga hech qanday tuzatishlar kiritmaydilar. Vaholanki, tasvir qurishning butun uzluksiz davomli jarayoni takomillashib borgan sari aniq ifoda kasb eta borishi kerak.[3]

Ma’lumki, bu vazifani 2 kurs dasturi asosida chizishga o‘rgatish jarayonida talabalar boshlang‘ich malakaga ega bo‘ladilar. Chunki ushbu gipsdan ishlangan boshning namunasi ham odam qiyofasining tashqi tomonini, ham uning ichki mohiyatini sinchiklab o‘rganishga yo‘naltirilganligi bilan ajralib turadi. Fransuz olimi, haykaltarosh Jan Antuan Gudon tomonidan yaratilgan va boshlovchi rassomlar uchun tavsiya etilgan “Ekorshe” anatomik gips bosh namunasini chizish mashqlari dastlab uni chizishgacha o‘rganilgan “bosh suyagi” tasviri hamda odamning gisdan ishlangan kesik sathli bosh namunasi tasviri vazifalari bilan chambarchas bog‘liqdir. “Kesib ishlash” usulidan foydalanib tasvirlashda rasm chizuvchida eng asosiy narsani ko‘ra bilish, ko‘ringan narsani mantiqan idrok etish va boshning plastik obrazini ochiq tasavvur etish malakasini orttiradi. Agar yosh rassom boshning shakl xususiyatlarini idrok eta olmasa va tasavvur qilmasa, faqat o‘z tuyg‘ulari bilan cheklanib qoladi. Bunday holda u naturadan “passiv” tarzda nusxa ko‘chirishga, tashqi ko‘rinishni shundayligicha o‘xshatib qo‘ya qolishga majbur bo‘ladi.[4]

“Kesik bosh” shaklining tasvirini bajarish mashqlari ham barcha o‘quv vazifalarini tasvirlashdagi metodik izchillikka asoslanadi. Ular quyidagilardan iborat.

1. Kesik bosh modelini turli nuqtalardan kuzatib, qalamchizgilar bajarish va eng ma’qul joyni tanlab olish va naturani kompozitsiya jihatidan qog‘oz sathiga to‘g‘ri joylashtirish.

2. Tanlangan nuqtadan naturani geometrik shakllarga qiyoslash orqali “chiziqli konstruktiv” qurish.

3. “Chiziqli konstruktiv” qurish qonuni asosida topilgan shakllarning bir-biriga nisbatlarini to‘g‘ri aniqlab, dastlabki yorug‘ soyalar berish.

4. Yorug‘-soya munosabatlarini aniqlash, shaxsiy, tushuvchi, yarim soya va aksiy yorug‘liklarini belgilash, shaklning fazoda haqqoniy ko‘rinishiga erishish hamda vazifaga yakun yasash.

Talaba bu vazifani muvaffaqiyatli amalga oshirgandan so‘ng Gudonning “Ekorshe” anatomik bosh modelini chizishga o‘tishi mumkin. Albatta, bu olingan tajribalar mustaqil soatlarda yanada mustahkamlanib boriladi. Bunda talabalar uyda oynaga

[2] Кузько В.М. Рисунок головы человека с гипсовых слепков. Учебно-методическое пособие. Ханты-Мансийск. 2013. – С. 5.

[3] Boymetov B. Portret qalamtasviri. – T., Nizomiy nomidagi TDPU. 2000. – 13 b.

[4] Boymetov B. Qalamtasvir. Oliy o‘quv yurtlari talabalari uchun darslik. – T.: “Musiqa” nashriyoti 2006 yil. – 91 b.

qarab o‘z avtoportretlarini chizib ko‘rishlari tavsiya etiladi. Tasvirlashda asosan yuz qismidagi asosiy katta tekisliklarga e’tibor berib, mayda bo‘laklarga umumiy tarzda qaratishlari kerak bo‘ladi. Ayniqsa, yuz qismi muskullari sinchiklab kuzatilmog‘i, ularning inson hayotidagi o‘rnini, vazifasini aniqlab borishni doimiy odat tusiga aylantirmog‘i lozim bo‘ladi. Yuqori jag‘ suyagi yuz sirtining qattiq asosi sifatida xizmat qiladigan juft suyak bo‘lib, ko‘zlar bilan og‘iz orasida joylashgan. Yuqori tomonda suyak yuzasi ko‘z kosasi ichiga qayrilib, uning pastki devorini hosil qiladi; ichki tomondan yuqoriga ko‘tarilib chiqadigan peshona o‘simtasi peshona suyagi bilan qo‘shilib ketadi. O‘ng va chap peshona o‘simtalari juft holdagi ikkita burun suyakchalari uchun tayanch bo‘lib xizmat qiladi.

Yorug‘-soya munosabatlariga e’tibor bermagan holda, qo‘yilgan naturani asosan chiziqlar yordamida konstruktiv ko‘rinishini tasvirlash ta’kidlab o‘tiladi. Bu jarayon tugagach talabalar ishlari yig‘ishtirib olinadi. Bosh namunasi ham auditoriyadan olib chiqib ketiladi va uning o‘rniga “Kesik sathli bosh namunasi” hamda “Bosh suyagi” yonma-yon joylashtirilib qo‘yiladi. Talabalarga esa shu namunalarga qarab tasavvur asosida va yodda qolgan anatomik bosh tasvirini ikki soat mobaynida chizib berish vazifasi topshiriladi. Talabalar gips bosh namunasini ko‘z oldilariga keltirib, xayoli va tasavvur asosida qo‘yilgan namunalarni tasvirlashda olgan bilim, malaka va ko‘nikmalardan foydalangan holda vazifani bajaradilar. Ularning dastlabki kursda olgan nazariy bilim, amaliy ko‘nikma va malakalari hamda mustaqil ijodiy faoliyati samarasi mahsullarini amaliy vazifalarni muvafaqqiyat bilan bajarganliklarida ko‘rish mumkin. Bu jarayonda talabalar o‘zlarining amaliy ijodiy ishlash qobiliyatlari qanchalik darajada ekanligini ko‘rsata oladilar. Bunday tajriba natijasi shularni ko‘rsatadiki, akademik guruhdagi sakson foizdan ortiq talabalar bosh shakllarni tasviriy san’atning barcha qonunlarini qo‘llagan holda o‘lcham va nisbatlarda tasvirlay oladilar.

Mashg‘ulot so‘nggida avval namunaga qarab ishlangan ishlar yonma-yon qo‘yilib o‘qituvchi tomonidan har bir ish talabalar ko‘z o‘ngida tahlil qilinadi, yutuq va kamchiliklar ko‘rsatib o‘tiladi. Shuningdek, talabalardan “Ekorshe” anatomik bosh namunasining suyak tizimi, muskullar tuzilishi va ushbu qismlarning qanday atalishi, inson bosh suyagi va muskullarining hayotdagi vazifalari va ahamiyati haqida savollar berilishi kerak. Mashg‘ulotlarni bunday uslubda tashkil qilish talabalarda mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishlarini oshirib, bo‘lajak pedagog rassomlarning kasbiy faoliyatlarida muhim o‘rin tutadigan nazariy va amaliy bilimlarini mustahkamlab, tasavvurda ishlay olish qobiliyatlarini o‘stirishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Boymetov B. Plastik anatomiya. Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma. –T.: Ilm ziyo nashriyoti, 2017 yil. 3-qayta nashri. – 87 b.

2. Boymetov B. Portret qalamtasviri. – T., Nizomiy nomidagi TDPU. 2000. – 4-8 b.

3. Boymetov B. Portret qalamtasviri. – T., Nizomiy nomidagi TDPU. 2000. – 13 b.

4. Boymetov B. Qalam tasvir. Oliy o‘quv yurtlari talabalari uchun darslik. – T.: Musiqa nashriyoti, 2006 yil. – 91 b.

5. Кузько В.М. Рисунок головы человека с гипсовых слепков. Учебно-методическое пособие. Ханты-Мансийск. 2013. – С. 5.

Dilshod MAMATOV,
Buxoro davlat universiteti “Tasviriy san’at va muhandislik grafikasi” kafedrasi dotsenti

GEOMETRIK OBRAZLAR VOSITASIDA O‘QUVCHILARNING FAZOVIY TASAVVURINI RIVOJLANTIRISH VA UNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Annotatsiya

Maqolada o‘quvchilarning mustaqil ta’limini tashkil etishda fazoviy va ijodiy qobiliyatlarini shakllantirishning psixologik xususiyatlari haqida so‘z yuritiladi. Shuningdek, o‘quvchilarining fazoviy geometrik obrazlarni shakllantirish orqali bilish jarayonini rivojlantiruvchi vositalari yoritilgan.

Kalit so‘zlar. Fazoviy tasavvur, mustaqil ishlar, psixologik xususiyatlar, konus, yuza, yaqqol tasvir, fazoviy geometrik jismlar.

В статье рассказывается о психологических особенностях формирования пространственных и творческих способностей учащихся в организации самостоятельного образования. Также были освещены инструменты, с помощью которых учащиеся развивают познавательный процесс, формируя пространственные геометрические образы.

Ключевые слова. Пространственное изображение, самостоятельные работы, психологические особенности, конус, поверхность, изображение, пространственные геометрические тела.

The article describes the psychological features of the formation of spatial and creative abilities of students in the organization of independent education. They also highlighted the tools that students use to develop the cognitive process by forming spatial geometric images.

Key words. Spatial image, independent work, psychological features, cone, surface, image, spatial geometric bodies.

O‘quvchilar bilish faoliyati tasavvur va uning xususiyati haqidagi ilk manbalar qadim zamonlarga borib taqaladi. O‘quvchilar bilish faoliyatining narsa, jarayon va hodisalar mohiyatiga chuqur kirib borishga yordam berishi, xotirani mustahkamlashi qadim zamonlardayoq ma’lum bo‘lgan. Yaqin va O‘rta Sharqda yashab ijod etgan o‘rta asr mutafakkirlari ijodida ilmiy bilishning tur, tamoyil, tuzilish, mezonlari inson aqliy rivoji va kamoli bilan bog‘liqligiga jiddiy e’tibor berilgan.

Al-Xorazmiy hissiyot orqali bilishni “Mantiqiy mulohazalar” vositasida bilishdan aniq farqlagan: hissiyot “Mayda” xususiyat, “Mantiqiysi” esa mohiyatni o‘rganadi va ular o‘zaro aloqada kechadi deb hisoblagan.

Beruniyning ilmiy merosida tabiatni o‘rganish va bilishning ilmiy metodiga katta o‘rin ajratilgan. Beruniy ilmiy metodining xarakterli xususiyatlari obyektivlik va oqilona yondashuv, kuzatish, tajribalar, og‘zaki va yozma yodgorliklarni o‘rganish, dalillarga tanqidiy yondashuv, ularni aqliy xulosalar shaklida mantiqiy umumlashtirish va haqiqatni aniqlash maqsadida qiyoslashdan iboratdir.

Jumladan, Beruniy “Kitob at-tafxim” asarida jismga quyidagicha ta’rif beradi: “Jism, deb yozadi Beruniy, shundan iboratki, u sezish orqali aniqlanadi va u o‘z-o‘zicha mavjuddir. Jismning chegarasi – sirt, sirtning chetlari – chiziqlar, chiziqning oxiri nuqtadir”.

Ko‘rinayaptiki, Beruniy avval jismga ta’rif bergan bo‘lsa, Yevklid avval nuqtaga ta’rif berib, eng oxirida jism ta’rifini bergan.

Beruniy fazoni o‘lchash haqida gapirib, oltita tomonni – o‘lchovning yo‘nalishlarini aniqlaydi. So‘ngra tekislik, to‘g‘ri chiziq, burchaklar, ularning turlari, doira va undagi chiziqlar, sinus va kosinus, uchburchak, uning turlari va undagi chiziqlar, to‘rtburchakning turlari, parallel to‘g‘ri chiziqlar, ularni bir to‘g‘ri chiziq kesganda hosil bo‘lgan burchaklar, urinma, ichki va tashqi chizilgan shakllar bayon etiladi, shuningdek, to‘g‘ri chiziqli shakllarning yuzalarini aniqlash qoidalari, aylana uzunligi va doira yuzini hisoblash qoidalari beriladi.[1]

Asarning stereometriyaga doir bo‘limida kub, prizma, silindr, konus, shar, shar bo‘laklari, sferik shakllar, ularning sirtlari va hajmlarini aniqlash qoidalari berilgan. Shuningdek, bu bobda konus kesimlaridan iborat ikkinchi tartibli egri chiziqlarning hosil qilinishi, ya’ni konusni turli vaziyatdagi tekisliklar bilan kesganda kesimda aylana, ellips, giperbola, parabola va to‘g‘ri chiziq hosil bo‘lishi haqida ma’lumotlar bor.

Beruniy shar ichida besh xil muntazam ko‘pyoqlilar yasash mumkinligini aytib, bu ko‘pyoqlilarga turli xil ta’rif beradi:

− yoqlari oltita kvadratdan iborat ko‘pyoqli jism (kub)ni “Arziy”, ya’ni yerniki deb,

− yoqlari yigirmata teng tomonli uchburchakdan iborat jism (ikosaedr)ni “Moiy”, ya’ni suvniki,

− yoqlari 8 ta teng tomonli uchburchakdan iborat jism (oktaedr)ni “Havoiy”, ya’ni havoniki deb,

− yoqlari to‘rtta teng tomonli uchburchakdan iborat jism (tetraedr)ni “Noriy”, ya’ni olovniki deb,

− yoqlari 12 ta teng tomonli beshburchakdan iborat jism (dodekaedr)ni “Falakiy”, ya’ni osmonniki deb ataydi.

Abu Rayhon Beruniyning ta’kidlashicha, ta’lim izchil, ko‘rgazmali, maqsadga qaratilgan bo‘lishi va muayyan tizim bo‘yicha olib borilishi kerak. Uning fikricha, ko‘rgazmalilik ta’limni ancha qulay, aniq va qiziqarli qiladi, kuzatuvchanlikni va tafakkurni rivojlantiradi.[2]

Ibn Sino (X-X1 asrlar) bilish faoliyatining turli tarzlarini “ruhning xilma-xil kuchlari” deb tasvirlaydi va bu kuchlarning anchagina qismini ilohiy ibtido hukmi ta’siridan ajratib talqin qiladi. U qadimiy (antik) an’analarga muvofiq ruhni uch ko‘rinishga: nabotot, hayvonot va aqlga ajratadi. Birinchisi – harakatlantiruvchi va qabul qiluvchiga bo‘linadi. Qabul qiluvchi esa, o‘z navbatida, tashqari va ichkaridan qabul qiluvchiga ajraladi.

Ibn Sinoning ilmiy merosi tabiiy va ijtimoiy bilimlarning barcha sohalarini qamrab olgan. U “Ta’lim osondan murakkabga qarab borishi kerak” degan didaktik tamoyilni rivojlantirdi. Shuningdek, “Bolalarning mayl va qobiliyatlarini hisobga olish”, “Mashqlar bolaning imkoni darajasida bo‘lishi kerak” va “Ta’limni jismoniy mashqlar bilan uyg‘unlikda olib borish lozim” kabi tamoyillar Ibn Sinoning didaktik qarashlarida muhim rol o‘ynaydi.

Masalan, Ibn Sinoning “Donishnoma” asarining geometriyaga oid bobida, jumladan, geometrik asboblardan sirkul (pargar) hamda chizg‘ich bilan bajariladigan masalalarning bajarilish tartibi tushuntirib beriladi. Mexanikaga bag‘ishlangan boblarida esa chig‘iriq, blok, richag, vint, pona kabi oddiy mashinalarning tuzilishi bayon qilinadi hamda ular chizma va grafik tasvirlarda yaqqol ko‘rsatib beriladi. Shunisi diqqatga sazovorki, chig‘iriq, vint, pona kabilarning yaqqol tasviri proeksiyada ko‘rsatilgan bo‘lib, u aksonometrik ya’ni frontal-dimmetrik proeksiyaga juda yaqin turadi. Blok ustun kabilar esa,

[1] Axadova M. Beruniy va uning matematikaga oid ishlari. – T.: Fan, 1976. -32 b.

[2] Абу Али Ибн Сино. Канон врачебной науки. кн. 1, 2-е изд. – Т.: Абу Али Ибн Сино, 1981. - 287 с.

aksonometrik proeksiya bilan omixtalashtirilgan holda perspektivada tasvirlanadi. Ibn Sino bu asarda mexanizmlarning yaqqol tasviri bilan bir qatorda, ularning chizmasini sxemada ham tasvirlaydi. Chunonchi, g‘ildirak bilan vintlarni, shuningdek, g‘ildirak, vint va bloklarni tutashtirishni tasvirlar ekan, ayni paytda ularni chizmalarda ko‘rsatadi. Bular yig‘ma chizmalar bo‘lib, hozirgi zamon kinematik sxemalarini eslatadi.[3]

Ibn Sinoning muhim pedagogik tamoyillaridan biri uning inson aqli hayotiga, taqdiriga ta’sir etadi, inson hayvondan aynan aqli mavjudligi, ya’ni o‘zi qilayotgan xatti-harakatini anglash imkoniyatiga egaligi bilan farqlanadi, degan tarzda namoyon bo‘ladi. Bolaning bilishida atrof-muhit yetakchi rol o‘ynashi haqidagi qarashlari Ibn Sino pedagogik qarashlarida muhim ahamiyatga egadir.

Hozirgi kunda ham bilish faoliyatini tasavvur qilishni rivojlantirish pedagogik muammolardan biri bo‘lib, uning maqbul yechimi o‘quvchilarga ta’lim-tarbiya berish samaradorligini oshirishga yo‘naltirilgan. Mavjud ahvolning tahlili shuni ko‘rsatadiki, chizmachilik ta’limi amaliyotida o‘quvchilarda bu muhim faoliyatni tarkib toptirishga yetarli ahamiyat berilmay kelinmoqda.

O‘quv jarayonining sermahsul va samarador bo‘lishi uchun o‘quvchilarda ma’lum darajada bilish va tasavvur qilish faoliyati shakllangan bo‘lishi shart. O‘quvchilar bilish va tasavvur qilish faoliyatini rivojlantirish uchun ta’limda ham maqsad, ham vosita bo‘lishi kerak. Binobarin, maktab zimmasiga faol, ijodiy izlanuvchan shaxsni tarbiyalash vazifasi yuklatilgan.

Shu bois bilish va tasavvur qilish faoliyatini rivojlantirish o‘quv vazifalarini muvaffaqiyatli bajarishdan iborat bo‘lib qolmay, tarbiyaviy vazifalarni bajarish uchun ham zarur, u o‘quvchilarning aqliy qobiliyatini rivojlantirishga, mehnatga hurmat va havasini tarbiyalashi kerak.

Bilish va tasavvur qilish faoliyatini rivojlantirish muammosi maxsus usul va uslublarni ishlab chiqish va qo‘llash bilan bog‘liqdir.

Chizmachilikdan amaldagi o‘quv dasturlarida o‘quvchilarning bilish va fazoviy tasavvurini rivojlantirish masalasiga asosiy e’tibor qaratilgan. Bu masalani amalga oshirishda fazoviy geometrik obrazlar muhim rol o‘ynaydi. Xo‘sh, fazoviy tasavvurning o‘zi nima?

Berilgan jismning shaklini, o‘lchamlarini, qismlarini hamda uning fazoda tutgan o‘rnini fikran qayta tiklashga fazoviy tasavvur deyiladi. Fazoviy tasavvurlar jismning xotirada shakllangan obrazi yoki xayoliy obrazlari orqali fikran kishi ongida qayta tiklanadi. Ushbu xususiyatiga ko‘ra, psixologlar fazoviy tasavvurlarni ikkiga ajratadilar: xotira obrazlari va xayoliy obrazlar.

Predmetni xotirada mavjud tushunchalar orqali fikran qayta ishlamasdan taxminiy ko‘rinishda tasavvur qilishga xotira obrazi deyiladi.

Xayoliy obrazlar esa xotira obrazidan farq qiladi. Bunda jism to‘g‘risida xotirada mavjud obrazlar fikran qayta ishlanadi va jism yangi farazlar bilan boyitilgan holda tasavvur qilinadi. O‘z navbatida xayoliy obrazlar hosil bo‘lishiga qarab ikkiga bo‘linadi:

a) fikran qayta ishlash natijasida hosil bo‘lgan xayoliy tasavvur obrazlari;

b) ijodiy tasavvur obrazlari.[4]

Xayoliy tasavvur obrazlari berilgan materiallar (chizma, tafsif, yaqqol tasvir)ni fikran qayta ishlash natijasida hosil bo‘lgan yangi obrazlardir. Chizmachilik darslarida jismning shaklini uning chizmasi asosida fikran tasavvur qilish, detalni berilgan ikkita proeksiyasi

[3] Abu Ali Ibn Sino. Donishnoma. – Tehron: 1952. - 295 b.

[4] Н.Дж.Ядгаров. Дизайн создания компьютерных анимационных моделей по начертательной геометрии. http://jrnl.nau.edu.ua/index.php/design/article/viewfile/6011/6746.

bo‘yicha tasavvur etib, uchinchi proeksiyasini yasash fikran qayta ishlash natijasida hosil qilingan xayoliy tasavvur obrazlari asosida amalga oshiriladi.

Endi shu guruhga kiruvchi fazoviy tasavvurni rivojlantiruvchi fazoviy geometrik obrazlar yordamida yoritishga harakat qilamiz.

1. Detalning yozma tafsifiga ko‘ra yaqqol tasvirini va yetarli ko‘rinishlarini chizishda o‘quvchilar matnda berilgan ma’lumotlarga tayanib detal elementlarini tasavvur etadi va detal obrazini ko‘z oldiga keltirib uning tasvirini chizadi. Bunday topshiriqni bajarish jarayonida yozma tafsif yaqqol tasvir bilan almashadi, so‘ngra yaqqol tasvir boshqa bir yangi tasvir, ya’ni, detalning chizmasiga almashadi.

2. Proeksiyalar metodini o‘zgartirish bilan tasvirlarni almashtirishda detalning yaqqol tasviri beriladi, so‘ngra detalning chizmasi hosil qilinadi. Bunda yaqqol tasvir tekis chizmaga almashadi.

3. Tasvirlash usulini almashtirish. Agar buyum sirtidagi biror qismining shakli va o‘lchamlarini oltita asosiy ko‘rinishning birortasida ham aniq ko‘rsatish mumkin bo‘lmasa, u vaqtda buyumning o‘sha qismi ko‘rinishi yangi tanlab olingan qo‘shimcha tekislikda hosil qilinadi va unga qo‘shimcha ko‘rinish deb yuritiladi. Buyum haqida to‘liq tasavvurga ega bo‘lish uchun asosiy ko‘rinishlardan tashqari qo‘shimcha yoki mahalliy ko‘rinishlardan foydalanilsa asosiy ko‘rinishlarga nisbatan tasvir almashadi.

4. Qirqim qo‘llash bilan tasvirni almashtirish. Qirqim bajarilganda detalning kuzatuvchi bilan kesuvchi tekisliklar orasidagi qismi xayolan olib tashlanadi, qolgan qismi proeksiyalar tekisligida tasvirlanadi. Natijada berilgan tasvir qirqim bajarilgandan keyin yangi tasvirga almashadi.

5. Kesim qo‘llash bilan tasvirni almashtirish. Detalni biror tekislik bilan xayolan kesganda, kesuvchi tekislikda hosil bo‘lgan tekis shakl kesim bo‘ladi. Kesim qo‘llash natijasida berilgan tasvir yangi tasvirga alamashadi.

6. Yaqqol va shartli tasvirlarni sxematik tasvirga almashtirish. Sxematik tasvirda buyumning tarkibiy qismlari, ularning joylashishi hamda o‘zaro bog‘lanishi soddalashtirilgan shartli belgilar vositasida ifoda etiladi. Qurilmaning har bir detali shartli belgi bilan beriladi. Natijada buyumning yaqqol tasviri va shartli tasvirlari sxematik tasvirga almashadi.

7. Jismning fazodagi vaziyatini o‘zgartirishda yaqqol tasviri bilan berilgan detal fazoda xayolan o‘zgartirilib, uning shtrixlangan yoqi gorizontal tekislikka parallel holatga keltiriladi. So‘ngra hosil qilingan yaqqol tasvirning yetarli ko‘rinishlari chiziladi. Hosil qilingan ko‘rinishlar detalning shtrixlab ko‘rsatilgan yoqini gorizontal tekislikka parallel bo‘lgandan keyin ko‘rinishlari bo‘ladi. Bu holda oldingi tasvir yangisiga almashadi.

8. Detal qismlarining o‘zaro vaziyatini o‘zgartirishda detalning yaqqol tasvirida belgilangan qismi xayolan qirqib tashlanadi. Belgilangan qismlar xayolan olib tashlangandan keyin hosil bo‘lgan detalning yaqqol tasviri chiziladi. So‘ngra detalning hosil bo‘lgan yaqqol tasviri asosida uning yetarli ko‘rinishlari chiziladi. Tasvirlarni almashtirishning bunday holi o‘quvchilarning fazoviy tasavvurini rivojlantrishda muhim rol o‘ynaydi.

Chizmachilik ta’limida fazoviy tasavvurini rivojlantirish deganda eng birinchi navbatda, o‘quvchilar grafika faoliyatni amalga oshirish jarayonida tafakkurni faol ishlashi tushuniladi. Haqiqatdan ham tafakkurning rivojlanishi ta’lim oluvchining bilish faoliyatida yetakchi o‘rinni egallaydi.

O‘quvchilarning fazoviy tasavvurini rivojlantirishda eng asosiy omil obrazli va mantiqiy tafakkur bo‘lgani uchun uni rivojlantirishni birinchi o‘ringa qo‘yish mumkin.

Bu ishlar o‘quvchi shaxsining muhim sifatlari – ziyraklik, faollik, tashabbuskorlik, ishga ijodiy yondashish, qiziquvchanlik, mustaqil bilim egallash kabi o‘quvchilar shaxsini shakllantirish vazifalariga javob beradigan xislatlar bilan uyg‘unlashishi kerak.

O‘quvchilarning bilish faoliyati va fazoviy tasavvur jarayoni murakkab jarayondir. Bu jarayonni tahlil qilish uchun uning tarkibini bo‘laklarga ajratish mumkin. Bilish faoliyatining tarkibi va uni maqbul tuzilishi haqidagi masalani uni element (unsur)larga, alohida operatsiyalarga, faoliyat turlariga, vositalariga va boshqalarga ajratib aniqlashga harakat qilish mumkin.

Fazoviy obrazlar orqali bilish faoliyatining yana bir tarkibiy qismi bilish vositalaridir. Bilish vositalari – bu bilish jarayonida o‘quvchi o‘zi bilan bilish predmeti o‘rtasiga qo‘yadigan moddiy va moddiylashgan narsalardir. Muammo, o‘quv topshiriqlari, turli chizma va jadvallar moddiy narsalar qatoriga kirsa, o‘quv mehnati hamda aqliy faoliyat usullari moddiylashgan narsalar sirasiga kiradi. Moddiy vositalar ta’limga tashqaridan olib kirilsa, moddiylashgan narsalar (masalan, o‘quv mehnati usullari) bolalarning o‘zida bo‘ladi.

Chizmachilik fani fazoviy jarayonlar bilan uzviy bog‘langanligi sabab o‘quv predmetini fazoviy geometrik obrazlar orqali o‘zlashtirish va o‘z navbatida o‘quvchidan fazoviy tasavvur qilish qobiliyatini faollashtirishga olib keladi.

Fazoviy geometrik obrazlar deganda – geometrik elementlar va ulardan tashkil topgan obyektlarni yaxlit obrazli tasavvur qilish tushuniladi.

Demak, fazoviy geometrik obrazlar asosida bilish amallarini bajarash, o‘quvchilarda ixtirochilik, ratsionalizatorlik va ijodkorlik kabi qobiliyatlarni rivojlantiruvchi fazoviy tasavvurni shakllantirishga asos bo‘la oladi.

O‘quvchilarning fazoviy geometrik obrazlar orqali bilish metodlarini ilmiy asoslash, ya’ni fazoviy tasavvurni rivojlantirish usullari tizimlari va o‘quvchilarga dars berish metodlarini ilmiy ishlab chiqish. (Qanday o‘qitish kerak? Ya’ni, o‘quvchilar bugungi kunda zarur bilimlar, o‘quv va ko‘nikmalar, bilish faoliyati usullarini egallashga qodir bo‘lishi uchun o‘quv ishlari metodlari qanday bo‘lishi kerak? Bilimlarni egallash chog‘ida o‘quvchining uyg‘un rivojlanishi va barkamol shaxsi shakllanishi uchun uni qanday o‘qitish kerak?).

“O‘quvchilarning fazoviy geometrik obrazlarni shakllantirish orqali ularda fazoviy tasavvurni rivojlantirish” deganda nimani tushunish lozim?

O‘quvchilarning fazoviy geometrik obrazlarni shakllantirish orqali bilish faoliyatini rivojlantirish ancha murakkab va uzoq davom etadigan jarayondir (1-jadval). U o‘qituvchi bilan o‘quvchining hamkorligida shakllanadi. O‘qituvchi o‘quv – bilish masalasini qo‘yadi, uning to‘liq operatsion-predmet tarkibi, har bir alohida operatsiya va ularning tartibi namunalarini beradi, har bir harakat va operatsiyaning bajarilishi jarayonini nazorat qiladi, nihoyat, u har bir o‘quvchi bilish faoliyatini bajardimi, agar bajarilgan bo‘lsa, u qanday elementlarni qayta ishlashi lozimligini ko‘rib chiqadi.

1-jadval

O‘quvchida fazoviy geometrik obrazlarni shakllantirish orqali fazoviy tasavvurini rivojlantirish texnologiyasi

1.	O‘quvchida fazoviy geometrik obrazlar orqali bilish faoliyatning alohida elementlarini bajara olish ko‘nikmalarini bosqichma-bosqich shakllantirish va rivojlantirish
2.	Bilimlarni o‘zlashtirish darajasi haqidagi ma’lumotlarni nazorat etish
3.	O‘quvchilarning mustaqil va individual ishlarini tashkil etish va boshqarish

Maktab o‘quvchilarining fazoviy geometrik obrazlarni shakllantirish orqali bilish jarayonini rivojlantiruvchi barcha aniq vositalarini tavsiflash mumkin emas. Biroq fazoviy geometrik obrazlarni shakllantirish orqali bilish jarayonining maktabda muammoli ta’lim elementlari va o‘quvchilarning mustaqil ishlari, didaktik o‘yinlar, ekskursiya singari boshqa vositalar ham mavjud. Bu vositalar bilish faoliyatining barcha jihatlarini rag‘batlantira-

di. Bunday tushunish chizmachilik ta’lim nuqtai nazaridan quyidagi mulohazalar bo‘yicha ayniqsa maqbuldir:

− o‘quvchilarning fazoviy geometrik obrazlar orqali bilish faoliyatida, fazoviy tasavvur muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonda o‘quvchilar faoliyatiga bilish jarayonining bundan keyingi borishi ko‘p jihatdan bog‘liq. Demak, bu bosqichga xos bo‘lgan psixik jarayonlarni (tasavvur, qabul qilish, e’tibor, diqqat) rivojlantirish zaruriyatini yetarlicha baholamaslik mumkin emas;

− rivojlanayotgan ta’limni amalga oshira borib, o‘quvchining fikrlash faoliyatini rag‘batlantirishga tobora ko‘proq urg‘u berilmoqda. Biroq o‘z mohiyatiga ko‘ra ko‘p narsani shunchaki yod olish, reproduktiv faoliyatdagi o‘quv va ko‘nikmalarni esa mashqlar orqali egallash kerak. Shu bois xotiraning ishi va reproduktiv faoliyatning rolini inkor etib bo‘lmaydi.

Fazoviy geometrik obrazlar orqali bilish faoliyatining tashqi tomoni deganda biz ancha sodda bilish jarayonlarini (qabul qilish, diqqat va boshqalar) rag‘batlantirish va o‘quvchining umumiy ish qobiliyatini rag‘batlantirishni tushunamiz. Buning uchun quyidagi usullar xizmat qiladi:

− turli metodlar va o‘quv ishlarini almashtirib turish orqali turli asab markazlari ishlarini almashib turishini ta’minlash;

− o‘quv jarayonida so‘z va ko‘rgazmalilik va mavhumiylikning to‘g‘ri mutanosibligi; darsda dam olish daqiqalari; ijobiy hissiyotlarni qo‘llab-quvvatlash; didaktik usul sifatida o‘yin va musobaqalarni qo‘llash, zero bilish faoliyatining ichki tomoni – bu avvalambor o‘quvchilar fikrlash va fazoviy tasavvurni faollashtirish, 8 va 9-sinflarda esa ular tasavvuri va ijodkorligini rag‘batlantirish hamdir.

O‘quvchida fazoviy geometrik obrazlarni shakllantirish orqali bilish faoliyatini rivojlantirishning ichki maqsadlarida foydalaniladigan asosiy usullar: o‘quvchilarning mustaqil ishi; o‘z-o‘zini va o‘zaro nazorat etish elementlari; chizmachilik ta’limga muammoli yondashuv va boshqalardir. Biz ishlab chiqqan tashqi va ichki shakllantirish usullari tizimi o‘quvchilar bilish faoliyatining: jonli mushohada yuritish bosqichi, tasavvurni qabul qilish va yuzaga kelishi, mavhum fikrlash bosqichi, o‘quv materialini idrok etish va sistemalashtirish, xulosa va umumlashmalarni shakllantirish, esga olish bosqichi, o‘zlashtirilgan materialni qo‘llash bosqichlarini qamrab oladi.

Ba’zan yaxshi o‘ylab topilgan tizim va bilish faoliyati usullaridan oqilona foydalanilganda ham o‘quvchi o‘qituvchi rejalashtirgan ta’sirlarni to‘la qabul qilavermaydi. Shu bois bilish faoliyatini shakllantiruvchi imkoniyat va vositalar bilan bir qatorda bilishning ichki mexanizmini ham o‘rganish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abu Ali Ibn Sino. Donishnoma. – Tehron: 1952. - 295 b.

2. Абу-р-Рейхан Мухаммад ибн Беруни. Собрание сведений для познания драгоценностей (“Минералогия”). Пер. Н.М. Беленицкого; Под ред.

3. Абу Али Ибн Сино. Канон врачебной науки. кн. 1, 2-е изд. – Т.: Абу Али Ибн Сино, 1981. – С. 287.

4. Axadova M. Beruniy va uning matematikaga oid ishlari. – T.: Fan, 1976. -32 b.

5. Мухаммад ибн Муса аль-Хорезми. Астрономический трактат. – Т.: Фан, 1983. – С. 143.

6. Н.Дж.Ядгаров. Дизайн создания компьютерных анимационных моделей по начертательной геометрии.

Djurabek KURBANOV,
Alisher TOSHEV,
Zulfizar YUSUPOVA,
Buxoro davlat universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti" kafedrasi o'qituvchilari

MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYANI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYALARI

Annotatsiya

Maqolada ona va bola sog'ligini mukammallashtirishda aylanma harakat mashqlaridan muntazam foydalanish ustuvorligi tadqiqot natijalari asosida ochib berilgan. Shuningdek, bunday mashqlar muvozanat saqlash turg'unligini oshirib, sog'liq zaxirasini kengayishi va harakat aniqligini mukammallashishiga olib kelishi muqarrar ekanligi qayd etilgan.

Kalit so'zlar. Gimnastika, sport o'yinlari, jismoniy mashqlar, suzish, jismoniy tarbiya, texnologiya, maktabgacha talim muassasasi.

В статье раскрывается приоритет регулярного использования упражнений на вращательное движение при улучшении здоровья матери и ребенка на основе результатов исследования. Также было отмечено, что такие упражнения неизбежно увеличивают застой равновесия, увеличивают запас здоровья и улучшают точность движений.

Ключевые слова. Гимнастика, спортивные игры, физкультура, плавание, физкультура, технологии, дошкольное учебное заведение.

The article reveals the priority of regular use of exercises for rotational movement in improving the health of mothers and children based on the results of the study. It was also noted that such exercises inevitably increase the stagnation of balance, increase the health reserve and improve the accuracy of movements.

Key words. Gymnastics, sports games, physical education, swimming, physical education, technology, preschool educational institution.

Respublikamizda zamonaviy ilg'or ta'lim tizimi shakllandi. Ushbu ta'lim tizimining poydevorini maktabgacha ta'lim tashkil etadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim-tarbiya berishning asosiy maqsadi yosh avlodni jismonan sog'lom, aqlan etuk, ma'nan boy, har tomonlama barkamol shaxs sifatida tarbiyalash va maktab ta'limiga tayyorlashdan iborat. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlashda hamda sportga bo'lgan qiziqishlarini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Maktabgacha ta'lim muassasasida "Davlat talablari" va "Ilk qadam" tayanch dasturi asosida jismoniy tarbiya tadbirlari yo'nalishlari belgilanadi. Dasturga asosan bolalar yoshlari doirasida asosiy harakatlarni (yurish, yugurish, sakrash, irg'itish-emaklash, to'siqlardan oshib o'tish va h.k,) bajarishi, milliy va harakatli o'yinlarni bilishi va o'ynashi zarur bo'ladi. Bu esa, o'z o'rnida, bolalarni jismonan barkamol bo'lib etishishlarini ta'minlaydi. Mak-

tabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya tizimini – kun tartibi, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, chiniqtirish (tabiiy va sun’iy), ixtiyoriy jismoniy mashqlar, madaniy-gigienik ko‘nikmalar, ertalabki badantarbiya, quvnoq daqiqalar, gimnastika va sport o‘yinlari tashkil etadi.

Bolalar bog‘chasi jismoniy tarbiya jarayoniga mudir rahbarlik qiladi. Jismoniy tarbiya ishini tarbiyachi olib borib, mashg‘ulotlarni musiqachi, shifokor bilan birgalikda rejalashtiradi. Shifokor tarbiyachiga jismoniy mashqlarni tanlashga, uni me’yorini aniqlashga yordam beradi. Maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun o‘quv tipidagi mashg‘ulotlar ertalabki gimnastika, chiniqtiruvchi muolajalar, harakatli o‘yinlar, ekskursiyalar, sayohatlar, bayramlar, yakkama-yakka va mustaqil mashg‘ulotlar tarzida uyushtiriladi. Bulardan tashqari musiqa darslarida ham jismoniy tarbiyani vazifalarini hal qiladigan jismoniy mashqlar, o‘yinlar va raqslardan vosita sifatida foydalaniladi.

O‘quv tipidagi jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlari bolalarni harakatga o‘rgatishda asosiy rol o‘ynaydi. Bu mashg‘ulotlar maktabgacha tarbiya muassasalarining hamma guruhlarida o‘tkaziladi.

1 yoshgacha bolalarning har biri bilan ayrim jismoniy mashqlar uqalash bilan qo‘shib olib boriladi. 1-3 yoshgacha bo‘lgan bolalarda yoshi katta bo‘lgan guruhlarda (6-12) haftada 3 martadan, 3-7 yoshgacha bolalarda haftada 1 marta o‘tkaziladi. Yoshi katta bo‘lgan sari mashg‘ulotlarning davomiyligi 10-45 daqiqagacha bo‘ladi. Mashg‘ulotlar 4 qismdan: tashkiliy, tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlariga bo‘lib olib boriladi va qismlarni har birida o‘zlarining aniq vazifalari hal qilinadi.

Kichik yoshdagilarda jismoniy mashqlar kimlarga yoki nimalargadir taqlid qilish orqali amalga oshadi. Mashqlar 3 dan 6 yoshgacha, ulg‘aygan sari 8 tagacha bir majmua bir haftaga mo‘ljallab tuziladi va 3-4 kundan keyin murakkablashtirilib, 7-12 daqiqa davomida o‘tkaziladi. 6-7 yoshdagilarga esa maktab dasturi materialiga yaqin bo‘lgan jismoniy mashqlar tavsiya qilinadi. Jismoniy mashqlar me’yori uni bajarilish murakkabligiga qarab belgilanadi. Yelka va bo‘yin muskullari mashqlari 6-12 marta, qorin va bel muskullari mashqlari 4-8 marta takrorlanadi.

Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanish mashg‘ulotlari bolalarga o‘zlari yaxshi ko‘rgan jismoniy mashqlar bilan mashg‘ul bo‘lish imkoniyatini beradi. Buning uchun tarbiyachi ularga jihozlangan gimnastika, maxsus bolalar maydonchasidek, suzish havzasi, sport jihozlari va anjomlarini tayyorlab qo‘yadi. Maktabgacha tarbiya muassasalarida umumiy ish rejasi tuzilib, unda jismoniy tarbiya tadbirlari belgilanadi. Bu bo‘limda jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi yoritiladi va uni bajarilishi uchun aniq vazifalar belgilanadi. Vazifalar har xil bo‘lishi mumkin: suzishni o‘rgatish, velosipedda yurishni o‘rgatish va boshqalar. Bunda oldindan tarbiyachilar maslahatlashib, basseyn to‘ldiriladi yoki yaxmalak uchish joyi qilinadi. Tarbiyachi dasturni oylar va haftalarga bo‘lib reja tuzadi va o‘sha reja asosida jismoniy tarbiya jarayonini borishini boshqaradi. Rejalashtirishda bolalarning jismoniy tayyorgarligi e’tiborga olinishi kerak.

Maktabgacha tarbiya muassasalarida yiliga 3-4 marta jismoniy tayyorgarlikni o‘sishi, rivojlanishi nazorat ishlari olib boriladi.

Bolaning tug‘ilishidan boshlab 4 yoshgacha bo‘lgan davrida jismoniy tarbiya bola hayotining dastlabki 7 yili barcha organ va sistemalarning intensiv rivojlanishi bilan xarakterlanadi. Bola naslga xos biologik xususiyatlar, jumladan, asosiy nerv jarayonlarining tipologik xususiyatlari (kuch, muvozanatlilik va harakatchanlik) bilan ham tug‘iladi. Biroq xususiyatlar faqat jismoniy va psixik rivojlanishlarning asosini

tashkil etadi, hayotining birinchi oylaridagi belgilovchi omil esa tashqi muhit va bola tarbiyasi hisoblanadi. Shuning uchun tarbiyaga shunday sharoit yaratish va uni shunday tashkil etish kerakki, bolaning tetik, ijobiy emotsional holati, jismoniy va psixik to‘laqonli rivojlanish ta’minlansin. Bola hayotining birinchi yilida uning markaziy nerv sistemasi xususiyatlari morfologik strukturasining tugallanmagani va bosh miya po‘stlog‘ining funksional rivojlanishidan iborat bo‘ladi. Bu jarayonlarning nihoyasiga etishi keyingi yillarda tashqi va ichki qo‘zg‘aluvchilarning ta’sirida kechadi. Tug‘ma shartsiz reflekslar bazasida (mudofaa, himoya, ovqatlanish, chamalash) oliy nerv sistemasi faoliyatining rivojlanishiga erishiladi. Masalan, kundalik rejim, o‘z vaqtida uxlashga yotqizish, uyqudan so‘ng ertalabki gigienik gimnastikani majburiy tarzda bajarish va h.k.lar stereotip hosil qilish mumkin. Biroq bola nerv sistemasini ayrim stereotiplar (odatlar) ni uzgartirish maqsadida sharoit, yoshning o‘zgarishiga qarab, bolalarda muhitni ongli idrok qilish qobiliyatini rivojlantirgan holda ehtiyotlik bilan mashq qildirish zarur. Chunonchi, bola hayotining ikkinchi yilidagi harakat rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda bolalar odatdagi yurishni o‘zlashtirgach, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga murakkablashtirilgan yurish (yo‘lkadan, xodadan)ni kiritish lozim. Bola aytilgan vazifani yengil bajaradi, yangi harakatga qiziqish bilan qaraydi, uni bajarishga intiladi.

Natijada harakat ko‘nikmalari faqat mashqlarni bajarish paytidagina emas, balki kundalik turmushida ham takomillashadi. Markaziy nerv sistemasining rivojlanish darajasi va differentsiatsiyasiga (ulg‘ayishiga) qarab statik va harakat ko‘nikmalari paydo bo‘ladi. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda harakat analizatorlarining tez rivojlanishi va takomillashishi kuzatiladi. Shartli reflekslar bu yoshda tez hosil qilinadi, biroq darrov mustahkamlanmaydi va shuning uchun boladagi ko‘nikmalar dastlab beqaror bo‘ladi. Bosh miya po‘stlog‘idagi qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlari osongina irradiyatsiyalanadi, shuning uchun bolalar diqqati beqaror bo‘lib, javob reaksiyalari emotsional xarakter kasb etadi va ular tezda toliqadilar. Bundan tashqari maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda qo‘zg‘alish jarayonlari tormozlanishdan ustunlik qiladi. Hayotning ikkinchi va uchinchi yilida ta’lim va tarbiya ta’sirida tirmashish va uloqtirish kabi harakatlar murakkablashadi hamda sifat jihatdan takomillashib boradi. Bola hayotining uchinchi yilida sakrashlarga tayyorgarlik harakatlari ko‘rina boshlaydi, shu yoshning oxirida bolalar oldinga harakat qilib sakraydigan bo‘ladilar. Bola 3 yoshga yetganda deyarli barcha asosiy harakatlarni egallaydi va muhimi shundaki, u bu harakatlarni o‘zining erkin faoliyatida qo‘llay boshlaydi.

Turli harakat faolligi darajasiga ega bo‘lgan bolalar jismoniy tayyorgarligining yosh xususiyatlari

	10 m ga yugurish vaqti, sek.		Turgan joydan uzunlikka sakrash,sm		Chidamlilik (chopib o‘tiladigan masofa,m)	
	Qo‘shimcha shug‘ullanadiganlar	Shug‘ullanmaydiganlar	Qo‘shimcha shug‘ullanadiganlar	Shug‘ullanmaydiganlar	Qo‘shimcha shug‘ullanadiganlar	Shug‘ullanmaydiganlar
4 yoshda						
o‘g‘il	2,6	2,9	79,3	62,5	740,6	463,1
qiz	2,9	3,0	72,3	60,3	620,2	377,7
5 yoshda						
o‘g‘il	2,3	2,5	95,9	83,0	1502,0	601,3
qiz	2,3	2,5	95,3	73,9	1146,0	454,0

6 yoshda						
o‘g‘il	2,2	2,3	104,0	88,8	1765,7	680,7
qiz	2,3	2,5	96,6	79,7	1249,3	659,1
7 yoshda						
o‘g‘il	1,9	2,1	122,5	105,6	2387,2	937,4
qiz	2,0	2,2	120,9	103,7	1836,0	715,0

Bolaning 4 yoshdan 7 yoshgacha bo‘lgan davrida jismoniy tarbiya. Bu yosh davomida shartli aloqalar mustahkamlanadi va ta’lim jarayonida takomillashadi. Muskullarga beriladigan nagruzkalarning oshishi bilan harakat sifatlarning rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishi juda intensiv kechadi. Ilk va maktabgacha tarbiya yoshidagi jismoniy rivojlanish bo‘y, gavda massasi, bosh aylanasi, ko‘krak qafasi kabi asosiy ko‘rsatkichlarning tinimsiz o‘zgarib turishi bilan xarakterlanadi.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi qiz rejimga rioya qilishi – ma’lum bir vaqtda uyqudan uyg‘onib, o‘rnidan turishi va uxlash vaqti, nonushta, tushlik qilishi, o‘ynashi va mashg‘ulot bajarishi kerak. 4-7 yosh qizcha taxminan 12-14 soat uxlashi, kamida 4 -5 soat ochiq havoda o‘ynashi va turli ishlarni qilishi lozim. Bola qanchalik voyaga yetib borsa, jismoniy tarbiya uning hayotida shunchalik katta o‘rin oladi. Har bir kun ertalabki badan tarbiyadan boshlanishi shart. Ertalabki gimnastika uxlab turgandan keyin organizm hayot faoliyatini yana asl holiga keltiradi, unga tetiklik, bardamlik, kuch-quvvat beradi. Buning ustiga badantarbiya mashqlari bolani intizomli qiladi, odamni saranjom-sarishta bo‘lishga, dangasalikni engishga o‘rgatadi, keyinchalik esa bo‘lajak ona uchun juda foydali bo‘ladi.

Ochiq havoda serharakat o‘yinlar o‘ynash, organizmni juda yaxshi chiniqtiradi. Qishning sovuq kunlarida sayr paytida albatta g‘ayrat bilan ko‘p harakat qilish kerak. O‘g‘il bolalar zavq-shavq bilan berilib yaxmalak otadilar, qizlar chana uchib, muz ustida ajoyib rasmlarni soladilar, lekin bular endi katta bolalarning ishi. Yosh bolalar uchun tepalik ustidan chanada, faner ustiga o‘tirib olib yoki shunchaki yaxmalakka o‘tirib qiyqiriq, qiy-chuv bilan pastga uchib tushishdan yaxshi ish yo‘q. Lekin 4-5 yosh qizchaning konki uchishga, chang‘ida yurishga o‘rganishiga erta emasmi? Anchagina kuchli jismoniy yuklamalar uning murg‘ak organizmiga ta’sir qilmasmikan?

Olimlar yo‘q, zarar qilmaydi deb hisoblaydilar. Zarar qilish u yoqda tursin, bola organizmini mustahkamlaydi, uni rivojlantiradi. Albatta, buni oqillik bilan, tibbiyot ilmidan yaxshi xabardor bo‘lgan holda ish tutish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kadirov R.X. Jismoniy madaniyat ta’limining testlash va baholash o‘lchovlari to‘g‘risida, Pedagogik mahorat. BUX.DU, Ilmiy-nazariy va metodik jurnal. №1, 2018-yil, – 230-234 betlar.

2. Keneman A.V., Xuxlayeva D.V. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyalash nazariyasi metodikasi.

3. Yusupova Z.SH. Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari (uslubiy qo‘llanma). – Buxoro, “Durdona” nashriyoti, 2014-yil.

4. Achilov A., Akramov M., Dovulov J. Sarviqomatlik siri. – T., 2007.

5. Исматович К.Д. Методологические подходы к изучению правил физической активности женского спорта. Научный журнал, 2019, – С. 88-90.

Gulnoza HASANOVA,
Buxoro davlat universiteti
“Maktabgacha ta’lim” kafedrasi mudiri, p.f.n.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA HUQUQIY ONGNI SHAKLLANTIRISH

Annotatsiya

Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda huquqiy ongni shakllantirish va huquqiy tarbiyani tashkil etish jarayonidagi vazifalar yoritilgan. Shuningdek, muallif tarbiyachilar uchun bolalarga tejamkorlikni o‘rgatish huquqiy tarbiyaning eng muhim bosqichlari hamda boladagi ilk tejamkorlik tushunchalarini aytib o‘tgan.

Kalit so‘zlar. Bolalar, maktabgacha ta’lim tashkiloti, huquqiy tarbiya, huquqiy me’yorlar, savodxonlik, konstitutsiya saboqlari, tejamkorlik.

В статье освещены задачи по формированию правового сознания и организации правового воспитания детей дошкольного возраста. Автор также отметил, что обучение детей бережливости для воспитателей является одним из важнейших этапов правового воспитания, а также первых понятий бережливости у ребенка.

Ключевые слова. Дети, дошкольное образование, юридическое образование, правовые нормы, грамотность, уроки конституции, экономика.

The article covers the problems of formation of legal consciousness and legal education of children of preschool age. The author also noted that teaching children thrift for educators is one of the most important stages of legal education, as well as the first concepts of thrift in a child.

Key words. Children, preschool education, legal education, legal norms, literacy, constitution lessons, economy

Yurtimizda bugungi kunda maktabgacha ta’lim tizimida qator islohotlar o‘tkazilayotganligi quvonarli hol. Huquqiy tarbiya berishda hammaga, jumladan, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar ham huquqiy tarbiya bo‘yicha boshlang‘ich tushuncha berish muhimdir. Bu yoshdagi bolalarga huquqiy tarbiya bo‘yicha tushunchalar maxsus ravishda tashkil qilingan mashg‘ulot, dars shaklida emas, balki kundalik hayotda o‘yin, mehnat faoliyatlari jarayonida bolalar ongiga singdiriladi. Maktabgacha ta’lim tashkiloti tarbiyalanuvchilariga huquqiy tarbiyani bolaning yosh xususiyatini o‘zlashtira olish darajasini hisobga olgan holda mohirlik bilan ongiga singdirib borish lozim.

Huquqiy tarbiya tarbiyalanuvchilar o‘rtasida fuqarolik tarbiyasini tashkil etishda o‘ziga xos o‘rin tutadi. Huquqiy ta’lim va tarbiya o‘zaro bog‘liqlik, uzviylik, aloqadorlik hamda dialektik xarakterga ega bo‘lib, shaxs huquqiy madaniyatini shakllantirish garovi hisoblanadi. Zero, huquqiy ta’lim tarbiyalanuvchilarga huquqiy me’yorlar, qonunlar hamda ijtimoiy-huquqiy munosabatlar mohiyati to‘g‘risida tizimlangan bilimlarni berish, ularda huquqiy bilimlarni egallashga bo‘lgan ehtiyojini yuzaga keltirish, huquqiy ongni shakllantirish jarayoni bo‘lib, u izchil, uzluksiz, tizimli tarzda tashkil etilishi lozim.

Huquqiy tarbiya shaxs tomonidan o‘zlashtirilgan nazariy-huquqiy bilimlar negizida

huquqiy faoliyatni tashkil etish borasidagi ko‘nikma va malakalarni hosil qilish, unda ijobiy mazmundagi huquqiy sifatlarni qaror toptirish va huquqiy madaniyatni shakllantirishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayon hisoblanadi. Shaxs huquqiy madaniyatini shakllantirish huquqiy ta’lim va tarbiya jarayonining muhim bosqichidir.

Huquqiy tarbiyani tashkil etish jarayonida quyidagi vazifalar hal etiladi:

• bolalarga huquqiy me’yorlar, qonunlar va ijtimoiy-huquqiy munosabatlar mohiyati hamda ularning ijtimoiy hayotdagi ahamiyati to‘g‘risida ma’lumotlar berish;

• bolalarda huquqiy bilimlarni egallashga bo‘lgan ehtiyojini yuzaga keltirish, huquqiy ongni qaror toptirishga erishish;

• bolalarda huquqiy faoliyatni tashkil etish borasidagi ko‘nikma va malakalarni hosil qilish;

• ularda ijobiy mazmundagi huquqiy sifatlar (huquqiy tasavvur, huquqiy idrok, huquqiy tafakkur, huquqiy savodxonlik, huquqiy mas’ullik, huquqiy faollik, huquqiy e’tiqod va huquqiy salohiyat)ning qaror topishini ta’minlash.

Huquqiy tarbiyani tashkil etish davrida bolalar faoliyati mazmunini tahlil etish, ularda o‘z faoliyatlariga nisbatan tanqidiy yondashuvni qaror toptirish, shuningdek, o‘z faoliyatlarini real baholashga o‘rgatib borish talab etiladi.

Huquqiy tarbiya tushunchalarni keng tashkil qilish va bolalarni imkoniyatlarini hisobga olish zarur. Shaxsga nisbatan huquqiy ongni, huquqiy munosabatlarni, qonunda itoatkorlik, xulq-atvor ko‘nikmalari odatlarini shakllantiruvchi uyushgan, aniq maqsadni ko‘zlagan ifodasidir. Huquqiy tarbiyani bolaning kichik yoshidan boshlab amalga oshira boshlash, huquqiy axborotlarning birinchi darajali tus olishiga erishish, shaxsning umumiy duyoqarashi va ijtimoiy yo‘nalganligining tarkibiy qismi tarzida huquqiy qarashlariga asoslanishi zarur.

Bundan mamlakatimizning iqtisodiy va ma’naviy hayoti har tomonlama sog‘lom, quvvatli salohiyatga ega bo‘ladi. Ular davlatimizning asosiy Qonunini mukammal bilishi, uning me’yorlariga rioya qilgan holda ish yuritishlari kerak. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida “Konstitutsiya saboqlari” maxsus kursi ham o‘rgatiladi. Har bir bola o‘zining inson eng ulug‘ zot ekanligini, boshqa tirik mavjudotlardan nima bilan ajralib turishini go‘dakligidan qalbi bilan his qilishi kerak. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasiga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi ma’ruzasiga e’tibor qilsak: “Ayni paytda farzandlarimiz tarbiyasida eng asosiy bo‘g‘in hisoblagan maktabgacha ta’lim tizimining zamon talablariga mos kelmasligi ham sir emas. Ushbu sohaga bir paytlar e’tiborimizni susaytirib yuborganimiz oqibatida ko‘pgina muammolar yig‘ilib qolganini ochiq aytish lozim. Bog‘cha tarbiyasini ko‘rgan bolaning ongi dunyoqarashi qanday yuqori bo‘lishini bugun kimgadir isbotlab o‘tirishning, o‘ylaymanki hech qanday hojati yo‘q” degan fikrlari mazmunli maqsadga qaratilganligidan dalolatdir. Eng avvalo, yosh avlodga huquqiy savodxonlikni chuqur o‘rgatib borish barkamol avlodni tarbiyalashning mevasidir.

Tarbiyachilar uchun bolalarga tejamkorlikni o‘rgatish huquqiy tarbiyaning eng muhim bosqichi hisoblanadi. Chunki maktabgacha yoshdagi bolalarda tejamkorlikning ilk tushunchalarini shakllantirish orqali, ularda atrof-muhitga ehtiyotkorona munosabatda bo‘lish lozim.

Yerusti va osti boyliklari, suv hamda boshqa tabiiy zaxiralar umummilliy boyligimiz ekani, ulardan oqilona foydalanish zarurligini anglash kabi ijobiy xislatlar tarbiyalanadi. Har bir bola suv, gaz, elektr toki va boshqa tabiiy boyliklarimizni o‘z me’yorida ishlata bilishni va ulardan oqilona foydalanish zarurligini go‘dakligidan o‘rganishi lozim.

2015-2016-o‘quv yilidan boshlab barcha maktabgacha ta’lim tashkilotlalarida “Tejamkorlik saboqlari” dasturi asosida ta’lim-tarbiya ishlarini olib borish vazifasi qo‘yilgan.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga tejamkorlik tarbiyasini berishda bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olish zarur. Tejamkorlik qoidalarini bayon qilib berishda o‘yin usullaridan foydalanish tavsiya etiladi. Oila byudjeti daromadini tahlil qilish, uni maqsadli sarflash va tejamkorlikni tashkil etish – oilaning moddiy farovonligi hisoblanadi. N. Novikovning qayd etishicha, “Bolalarning murg‘ak qalbiga hech bir narsa ibratdek kuchli ta’sir etmaydi va barcha ibratlar ichida ota-ona ibratidan ko‘ra chuqurroq va mustahkamroq o‘rin oladigan ibrat yo‘q”.

Oilada kattalar tomonidan tejamkorlikka qat’iy amal qilish bolalar uchun ibrat vazifasini o‘taydi. Boladagi ilk tejamkorlik tushunchalari quyidagilarda aks etadi:

−kiyim-boshlarini ehtiyot qilib kiyish va toza saqlash;

−o‘yinchoqlarini avaylab o‘ynash, o‘ynab bo‘lganidan so‘ng o‘z joyiga yig‘ishtirib qo‘yish;

−yuz-qo‘llarini yuvishda suvni isrof qilmaslikka harakat qilish;

−televizor, boshqa texnik vositalarda multfilmni ko‘rib bo‘lgach, uni o‘chirib qo‘yishni kattalardan o‘z vaqtida so‘rash kabilar.

Oilada bolani tejamkorlikga o‘rgatishda ota-onalar quyidagilarni e’tiborga olishi maqsadga muvofiq:

–uy-ro‘zg‘or ishlarini bajarishda tejamkorlikni farzandingizda shakllantirib borish;

–bobo-buvi, ota-onalar tomonidan oila davrasida tejamkorlik mavzusida suhbatlar tashkil etish;

–suv, elektr energiyasi va gazdan foydalanish va foydalanilgan bu ne’matlar uchun oila byudjetidan o‘z vaqtida pul to‘lab borish zarurligi, ortiqcha sarf qilinsa, ortiqcha sarf-xarajat bo‘lishini ham tushuntirib borish kerak.

Ayrim holatlarda uyda chiroq o‘chib qolishi sabablarini bolalarga uqtirish kerakligi, barcha odamlar elektr energiyasidan tejamkorlik bilan foydalansalar, bunday holatlarga ehtiyoj qolmasligi to‘g‘risidagi tushunchalarning berib borilishi maqsadga muvofiq.

Xulosa qilib aytish mumkinki, maktabgacha ta’lim sohasi bo‘yicha belgilangan istiqbol rejalar amalda o‘z aksini topmoqda. Respublikamizda o‘zini shu yurtning farzandiman degan har bir inson Vatan oldidagi sadoqatini xalq oldidagi oliyjanobligini, ongli intizomini ko‘sata olish juda muhimdir. Zero, sizning, bizning vatanimizning kelajagi qadami ishonchli bo‘lgan farzandlarimiz qo‘lidadir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.Mirziyoyev Sh.M. “Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta’minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi”. – T., 2016 y.

2.O‘zbekiston Respublikasida ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo‘yiladigan Davlat talablari. – T., 2018.

3.Yusupova P. “Maktabgacha tarbiya pedagogikasi”. – T., 1993.

Shuxrat ABDULLAYEV,
Buxoro davlat universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti" kafedrasi dotsenti, p.f.n
Alisher TOSHEV,
Buxoro davlat universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti" kafedrasi o'qituvchisi

O'SMIRLAR O'RTASIDAGI NIZOLAR VA ULARNI BARTARAF ETISHDA IJTIMOIY INSTITUTLAR BILAN HAMKORLIKNING O'RNI

Annotatsiya

Maqolada bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri ta'lim jarayonida o'smirlar o'rtasidagi shaxslararo nizolar, ularning xususiyatlari va nizolarni keltirib chiqaruvchi omillarning tabiati turli-tuman ekanligi, ularni bartaraf etishda hamkorlikning o'rni atroflicha tahlil qilingan.

Kalit so'zlar. Shaxslararo nizolar, emotsional, kategoriya, profilaktika, pedagogik-psixologik nazorat.

В статье всесторонне проанализирована одна из актуальных проблем сегодняшнего дня-многообразие межличностных конфликтов подростков в образовательном процессе, их особенности и характер факторов, вызывающих конфликты, роль сотрудничества в их преодолении.

Ключевые слова. Межличностные конфликты, эмоционал, категория, профилактика, педагого-психологический контроль.

The article comprehensively analyzes one of the most pressing problems of today-the variety of interpersonal conflicts of adolescents in the educational process, their features and the nature of factors that cause conflicts, the role of cooperation in overcoming them.

Key words. Personality disorder, emotional, category, profilactics, pedagogical – psychological control.

Mustaqillik mevasi bo'lgan, biz qurayotgan huquqiy, demokratik jamiyatning ma'naviy binosi mustahkam bo'lishi kerak. Bu esa avvalo, yosh avlodni chuqur bilimli, teran fikrli, o'z o'tmish durdonalaridan va ma'naviy qadriyatlaridan xabardor, vatanparvar, xalqparvar, fidoyi qilib tarbiyalashni taqozo etadi. Komil inson shaxsini tarbiyalash ishi esa eng murakkab qiyin jarayondir.

Yosh avlodni jismonan va ma'naviy tarbiyalashda Prezdentimiz Shavkat Mirziyoyev tomonidan 2019-yil 19-mart "Yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish va ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish bo'yicha 5 ta muhim tashabbus" g'oyasi ijrosini ta'minlash bo'yicha o'tkazilayotgan tadbirlar amalga oshirilayotganini ko'rish mumkun.

Har bir shaxs o'z shakllanishda rivojlanishning murakkab yo'lini bosib o'tadi, bu xislat nafaqat tashqi olamga emas, balki o'z individualiga bog'liq bo'ladi. So'nggi vaqtlarda bolalar va o'smirlar orasida negativ-salbiy tendensiyalarning kuchayishi o'tkir

ijtimoiy muammo hisoblanadi. Jinoyatchilikning o‘sishi nizolarning kelib chiqishi, shu jumladan, guruh bo‘lib jinoyatchlikka qo‘l urish, huquqbuzarlar kontingentining yosh bo‘lib borishi, giyohvandlik va toksin moddalarni iste’mol qilish, o‘z-o‘zini o‘ldirishga urinishlar va o‘ldirishlar shular sirasiga kiradi.

O‘smirlik davri jadal va tekis bo‘lmagan jismoniy rivojlanish, shaxsiyatning o‘zida, atrof-muhitni o‘rab turgan kishilar bilan o‘zaro munosabatda jiddiy o‘zgarishlar bo‘ladigan davrdir. Ijtimoiy muhitning asosi bo‘lgan oila o‘smir xulqi shakllanishiga katta ta’sir o‘tkazadi. An’anaviy tarzda tarbiyaning asosiy instituti oila hisoblanadi. O‘smirning oilada olgan tarbiyasi keyin bir umrga saqlanib qoladi. Oilaning tarbiya instituti sifatida muhimligi shundaki, o‘smir unda hayotining ko‘p qismini o‘tkazadi va shaxsga ta’sir etuvchi muddati bo‘yicha birorta ham tarbiya institutlari oilaga teng kela olmaydi.

O‘smirlik chog‘ida yuz beradigan fikrlash jarayonlarining murakkablashuvi, mavhumlashtirish, yaxlit holga keltirish va darajalash qobiliyatlarining shakllanishi, atrofdagi voqelikni tanqidiy anglash, ijtimoiy talablari, kechagi bolaning o‘zining yangi ijtimoiy rolini qabul qilishi bilan o‘zaro ta’sir etib, uning ma’naviy-axloqiy rivojlanishini rag‘batlantiradi.

Huquqiy davlat qurishga intilayotgan O‘zbekistonning asosiy konstitutsiyaviy talablaridan biri huquqiy-tartibotni mustahkamlash, jinoyatlarni oldini olish va ularni tugatish hisoblanadi. Keyingi paytlarda o‘smirlar o‘rtasida giyohvandlik va o‘z joniga qasd qilish, yoshlikdan ichkilikbozlikka ruju qo‘yishdek salbiy holatlarning o‘sishi keskin ijtimoiy muammo bo‘lib qolmoqda.

Shaxsning shakllanishida o‘smirlik yoshi, o‘zining ijtimoiy va biologik rivojlanishida murakkab davr hisoblanadi. Ulkan hayot yo‘lining mana shu muhim bir qismida, katta yoshdagi o‘smir o‘z oldiga kim bo‘lish, nima, qanday va nimaga erishish kabi masalalarni hal etishga to‘g‘ri keladi. Masalalarni qanday qo‘yishni va jamiyat bilan uyg‘unligi shaxsning kelajakdagi keng istiqboliga bog‘langan holda, uning faolligi, barqarorligi, ma’naviy pokligi, maqsadga yo‘nalganligi, betakrorligi, ijtimoiy va psixologik jihatdan mazmundorligi jamiyat uchun ham qimmatlidir. O‘smirlik davrining qiyin davr bo‘lishi ko‘p jihatdan o‘smir ruhiyatidagi o‘zgarishlarni hisobga olmagan holda nizoli vaziyatlarni yuzaga keltirish sababli namoyon bo‘lishi mumkin.

O‘smirlarning o‘z tengdoshlariga intilishi o‘zgacha bo‘ladi. O‘z tengdoshlari orasida o‘zining sifatlarini boshqalar sifati bilan solishtirish, tenglik sharoitida u kimgadir boshqacha ko‘rinish xususiyatlarini o‘smirlar guruhida yaqqol kuzatish mumkin. Tengdoshlari orasidagi taniqli bo‘lish va ularning hurmatiga sazovor bo‘lish bu yoshdagi o‘quvchilarning xususiyatlaridan yana biridir. O‘smir o‘zining ichki “qarash”lariga suyangan holda guruhda qo‘llab-quvvatlovchi tayanch qidiradi. Tengdoshlari unga qanday baho berishida ular o‘rtasidagi munosabatlar doirasida xilma-xil nizoli vaziyatlarga duch keladi. Bunday vaziyatlar o‘smirda o‘z mavqeyini tiklash uchun ijobiy harakatlarni tanlash yoki aksincha ko‘rinishda bo‘lishi mumkin. Shu kabilarning barchasi bevosita jamiyatning psixologik iqlimiga ta’sir ko‘rsatadi.

Ta’lim jarayonida o‘smirlar o‘rtasidagi shaxslararo nizolar, ularning xususiyatlari va nizolarni keltirib chiqaruvchi omillarning tabiati turli-tuman ekanligining guvohi bo‘ldik. Maktab psixologi faoliyatida o‘smirlik davriga xos shaxslararo nizoli vaziyatlarni konstruktiv hal etish va uni negativ asoratlardan saqlashning profilaktikasini faqat psixokorreksion usullarning muayyan shakllarini, ya’ni psixokorreksion ta’sir o‘tkazish yo‘li bilan bartaraf etish mumkin.

O‘smirlik davriga xos nizolarning psixologik mohiyati tahlili ilmiy farazlarni ilgari surish imkoniyatini beradi:

– o‘smirlar o‘rtasidagi nizolar, ularga xos subyektlikning turli shakllarini faollashtirib, shaxslilik xususiyatlarining rivojlantirishga sharoit yaratishi;

– o‘smirlar o‘rtasidagi shaxslararo nizoli vaziyatlarda hamkorlikdagi munosabatlar ko‘rinishdagi alternativ (mumkin bo‘lgan qarama-qarshi ikki holdan birini tanlab olish zaruriyati) larni anglash, sharoitini yaratish maktab psixologi faoliyatining predmeti bo‘lishi;

– maktab psixologi va o‘smirning o‘zaro hamkorlikdagi faoliyati o‘smirlarning shaxslararo nizolarni bartaraf eta olishlarida o‘z-o‘zlarini rivojlantirishlari uchun muhim imkoniyat bo‘lishi mumkin.

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, maktabda psixologik xizmatni rivojlantirishning zamonaviy shart-sharoitlarini kengaytiradi va maktab psixologlari faoliyati va tarbiyaviy ishlarining dasturini takomillashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar, inovatsion dasturlar ishlab chiqishda foydalanish mumkin.

O‘smirlik davriga 11-12 yoshdan 15-16 yoshgacha bo‘lgan bolalar, ya’ni 5-sinfdan 9-sinfgacha va KXK, ALlarning 1-bosqich talabalari kiradi. O‘smirlar o‘rtasida nizolarning kelib chiqish sabablarini, nizolarni hal etishda va ularning kelib chiqishini oldini olishda, nafaqat ota-ona, maktab jamoasi, balki mahallalarda faoliyat yurituvchi pedagog tarbiyachi va inspektorlar ish olib borishadi.

Tarbiyalanib kelayotgan o‘smirlarning bilish jarayonlari psixolologik xususiyatlari ham rivojlangan bo‘lib, ular ruhiy holatida buzilishlar uchraydi. Do‘stlar o‘rtasidagi arzimas kelishmovchilik, ota-ona va farzand o‘rtasidagi tushunmovchilik, o‘qituvchi-o‘quvchi munosabatlaridagi muammoli vaziyatlar nizolarning kelib chiqishiga va ularni yoki to‘g‘ri hal etilishi, yoki chuqurlashib ildiz olib ketishiga sabab bo‘lishi mumkin. Maktab ota-ona, mahalla hamkorligi mustahkam bo‘lsa, bunday nizoli vaziyatlarning kelib chiqishi kamayadi va uning yechimini topish oson kechadi.

Shularni hisobga olgan holda mahallalarda voyaga yetmaganlar bilan ishlash komissiyalari tuzilgan bo‘lib, ularning tarkibiga mahalla nozirlari, maktab rahbarlari, mahalla fuqarolar yig‘ini raisi, tajribali o‘qituvchi, sport murabbiylari va mahalla faollari a’zo etib kiritilgan.

Nizolarning oldini olish, y’ani profilaktika ishlari bo‘yicha joylarda yoshlarning bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazishni tashkil etish, voyaga yetmagan huquqbuzarlarning sonini kamaytirish borasida tushuntirish ishlari, suhbat munozaralar o‘tkazilganini ko‘rib chiqilib, IIB voyaga yetmaganlar o‘rtasida nazoratsizlik va huquqbuzarliklar profilaktikasi inspektorlarining xizmat vazifalari va burchlari bilan ham tanishib chiqildi. Unga ko‘ra:

– voyaga yetmaganlar o‘rtasida nazoratsizlik va huquqbuzarliklar profilaktikasi inspektorlari o‘z ish faoliyatida voyaga yetmaganlar qarovsizligi, ular orasida jinoyatchilik va huquqbuzarliklarni oldini olish ishlarini amalga oshirib, ichki ishlar idoralari profilaktik hisobda turgan voyaga yetmaganlar va farzandlari tarbiyasi bilan shugullanmayotgan, o‘zlarining jamiyatga zid xatti-harakatlari bilan ularning tarbiyasiga salbiy ta’sir ko‘rsatayotgan ota-onalar bilan profilaktik tadbirlarni, mahalliy hokimiyat, mahalla fuqarolar yig‘ini, xalq ta’limi bo‘limi, mahalla diniy ma’rifiy maslahatchilar va keng jamoatchilik bilan hamkorlikda ishlarni tashkillashtirish;

– voyaga yetmagan yoshlarni Vatanga sadoqat, kelajakka ishonch, milliy qadriyatlarimiz va o‘zligimizni anglash, ularda vatanparvarlik, milliy g‘urur, milliy mafkura, fidoyilik fazilatlarini shakllantirish, oila, mahalla, maktab, hududni muhofaza qiluvchi idoralar, hokimlik huzuridagi voyaga yetmaganlar ishi komissiyasi, xalq ta’limi, Oliy va o‘rta maxsus ta’lim, mehnat va aholini ijtimoiy muhofaza qilish, Sog‘liqni saqlash

vazirliklari, jismoniy tarbiya va sport vazirligi va keng jamoatchilik hamkorligida ishlarni tashkil qilish;

– huquqbuzarlik va jinoyatchilikni oldini olish borasida targ‘ibot-tashviqot ishlari barcha davlat va nodavlat tashkilotlari hamkorligida ishlab chiqilgan ish rejalari asosida ish yuritish kabi mas’uliyatli vazifalar belgilab berilgan.

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlar o‘rtasida nizolarni kelib chiqishi va ularni bartaraf etish fikrimizcha ota-ona, maktab, mahalla hamkorligiga bog‘liq. Hamkorlik yaxshi yo‘lga qo‘yilsa, mahallalarda inspektorlar va maktab rahbariyati tomonidan profilaktik tadbirlar, uchrashuvlar, suhbatlar ko‘proq tashkil etilsa, maqsadga muvofiq bo‘lar edi.

Asosiy diqqatni quyidagilarga qaratish mumkin:

• ta’lim-tarbiya borasida qarovsiz qolgan o‘quvchining psixologik holatiga;
• uning kichik guruh ichidagi va butun sinf jamoasidagilari bilan aloqalari;
• o‘quvchini qo‘llab-quvvatlaydigan sinf o‘quvchilari bilan munosabati;
• unga ijobiy ta’sir ko‘rsatishda sinf jamoasining imkoniyatlari.

Bunday o‘quvchilar bilan ishlashda, tarbiyachidan, birinchi navbatda, pedagogik mahorat, o‘smirga bo‘lgan hurmat va diqqat talab etiladi. Ta’lim-tarbiyadan qarovsiz qolganlar bilan kurashda, avvalambor, uning sababini aniqlash lozim. Voyaga yetmaganlarning huquqbuzarligini oldini olish uchun ularga yaxshi bilim berish, o‘quvchilarning bilim sifatini oshirish, huquqbuzarlikka olib keladigan maktabdan ketib qolishlarni bartaraf etish lozim. Bu masalalarni faqatgina pedagoglarning, ota-onalarning, psixologlarning, yuristlarning va ijtimoiy tashkilotlarning hamkorligini kuchaytirgan holda hal qilish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. “Jismoniy va ma’naviy yetuk yoshlar – ezgu maqsadlarimizga yetishda tayanchimiz va suyanchimizdir” mavzusida “Kamolot” yoshlar ijtimoiy harakatining IV qurultoyidagi nutqi. Xalq so‘zi. 2017-yil.

2. Abdullaev Sh.D., Sattorov A.E. O‘quvchi tarbiyasida maktab va oila hamkorligi. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. – T.: “Muharrir”, 2011. 75 bet.

3. Актаев С.А. Акселерация и морально - нравственное воспитание подростков. – Фрунзе: Киргизстан. 1987. – С.16.

4. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. – М.,1982. – С. 156.

G‘ayrat SALIMOV,
Buxoro davlat universiteti
“Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedrasi dotsenti, p.f.n.
Nigina BOZOROVA,
Buxoro davlat universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti”
kafedrasi 1-bosqich magistranti

MAKTABGACHA TA’LIM MUASSASASIDA JISMONIY TARBIYA FAOLIYATINI TASHKIL QILISHDA XORIJIY TAJRIBADAN FOYDALANISH AHAMIYATI

Annotatsiya

Mazkur maqolada Shotlandiya, Angliya, Uels, Shimoliy Irlandiya va Yaponiya davlatlarining maktabgacha ta’lim sohasidagi nazariy va amaliy ish tajribalari o‘rganilgan hamda chuqur tahlil qilingan holda mazkur mamlakatlarning maktabgacha ta’lim tizimi samaradorligi darajasi ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar. Maktabgacha ta’lim, jismoniy tarbiya, bolalar tarbiyasi, bolalar bog‘chalari, bola rivojlanishi, faol dam olish, badantarbiya, jismoniy mashq, chiniqish.

В данной статье изучен и углубленно проанализирован опыт теоретической и практической работы в области дошкольного образования Шотландии, Англии, Уэльса, Северной Ирландии и Японии с указанием уровня эффективности системы дошкольного образования этих стран.

Ключевые слова. Дошкольное образование, физкультура, воспитание детей, детские сады, развитие ребенка, активный отдых, физические упражнения, закаливание.

This article examines and analyzes the experience of theoretical and practical work in the field of preschool education in Scotland, England, Wales, Northern Ireland and Japan, indicating the level of effectiveness of the preschool education system in these countries.

Key words. Preschool education, physical education, parenting, kindergartens, child development, active recreation, physical exercises, tempering.

Respublikamizda ta’lim tizimi doimo davlatning e’tiborida bo‘lgan. O‘tgan davr mobaynida sog‘lom va har tomonlama rivojlangan avlodning shakllanishini ta’minlashga qaratilgan samarali maktabgacha ta’lim tizimini tashkil qilish bo‘yicha kompleks tashkiliy-huquqiy chora-tadbirlar amalga oshirildi. Hozirgi kunda bu soha chuqur isloh qilinish holatida Respublikasi Prezidentining 2016-yil 29-dekabrdagi “2017-2021 yillarda maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-2707-son qarori, 2017-yil 9-sentabrdagi “Maktabgacha ta’lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3261-son qarorida mavjud tizimli kamchiliklar, maktabgacha ta’lim sohasida davlat siyosatini to‘liq amalga oshirishga to‘sqinlik qilayotgan sabablar ko‘rsatilgan. Maktabgacha ta’limni boshqarishning amaldagi holati tizimli muammolarni o‘z vaqtida aniqlash va bartaraf etish, mazkur sohada, shu jum-

ladan, nodavlat sektorda zamonaviy innovatsion texnologiyalarni ishlab chiqish va joriy etish imkonini bermayapti.

Maktabgacha ta’lim sohasiga investitsiyalarni jalb qilishga, shu jumladan, ijtimoiy-hammabop maktabgacha ta’lim muassasalarini tashkil etish, ularni moddiy-texnika jihatidan qayta jihozlash va ilg‘or pedagogik texnologiyalarni qo‘llashga qaratilgan davlat-xususiy sheriklik mexanizmlari joriy qilinmagan.

Maktabgacha ta’lim muassasalari infratuzilmasi va moddiy-texnik bazasining amaldagi holati bolalarni maktabgacha ta’lim muassasalari bilan to‘liq qamrab olishni ta’minlashga imkon bermayapti, shu munosabat bilan xorij davlatlarining maktabgacha ta’lim sohasidagi ayrim tahlillarini bayon etmoqchimiz.

Buyuk Britaniyada maktabgacha ta’lim berish kambag‘al ishchi oilalar bolalariga ko‘ngilli yordam berish harakatiga asosan vujudga kelgan. 1816-yilda Robert Ouen ilk bor Shotlandiyada o‘z fabrikasi ishchilarining farzandlari uchun ilk bor bolalar bog‘chasini ochgan. XX asr boshlarida opa-singil Makmillanlarning tashabbusi bilan bir nechta bolalar bog‘chalari ochilib, ularda asosan kam ta’minlangan oilalar farzandlarining salomatligi va yaxshi ovqatlanishlari uchun g‘amxo‘rlik ko‘rsatilgan.

Rivojlanish bosqichlari. 1988-yilda “Ta’lim to‘g‘risida”gi qonuni kuchga kirib, unda nafaqat ta’lim standartlari, balki bolalarni maktabga qabul qilish vaqtida ruhiy rivojlanish darajasiga bazaviy baho berish ham belgilangan. Angliya, Shotlandiya va Uelsda majburiy ta’lim 5 yoshdan, Shimoliy Irlandiyada esa 4 yoshdan boshlanadi. O‘qitishni boshlash muddati Yevropada eng erta deb hisoblanadi. Maktabgacha ta’lim ustuvor yo‘nalish toifasiga 1996-yilda maktabgacha ta’lim tizimi haqidagi qonun qabul qilingandan keyingina tushgan. Uni qabul qilishdan asosiy maqsad bolalar bog‘chalarida ta’lim berish sifatini yaxshilash, ta’lim standartlarini oshirish va erta ta’lim berishni moliyalashni oshirishdan iborat. Taklif qilingan tizim doirasida o‘ziga xos o‘quv rejasi o‘rnatilib, uning bajarilishi maktabgacha ta’lim muassasasining davlat ta’lim tizimi talablariga javob berishi lozim. Maxsus ehtiyojlarga muhtoj va ingliz tili ularning ona tili bo‘lmagan bolalarga alohida e’tibor berilgan. Shuni ta’kidlash joizki, bolalar tarbiyasi va ta’lim olishi o‘rtasidagi farq hamma mamlakatlarda mavjud emas. Buyuk Britaniyada esa ikkalasi ham ahamiyatli va zarur, deb tan olingan.

Birlashgan Qirollikda bunday xizmat ko‘rsatuvchi 25 turdagi muassasalar faoliyat olib boradi va shuning uchun bu yerdagi ta’lim tizimi turlicha va ahamiyati ham teng emas. 1997-yildan Angliyada erta ta’lim islohoti amalga oshirilmoqda. Bu davrgacha erta ta’lim olish va tarbiyalashga yondashish tizimlashtirilmagan edi – maktabgacha tarbiya muassasasi xohlaganicha o‘qitish dasturi yoki xizmat ko‘rsatish turlarini qo‘llashi mumkin edi. Ta’lim tizimiga jamlanmagan “Noyob” yondashishlarning tarqalishiga olib keldi. Angliyadagi 3-4 yoshdagi bolalar uchun maktabgacha ta’lim Yevropada eng yaxshilardan biri deb tan olingan bo‘lsa-da, o‘qitish uchun xizmatlar sifati o‘zgarib turar edi.

Buyuk Britaniyada o‘tgan asrning 90-yillar boshiga kelib, undan faqat 20 foizgina bolalar foydalanar edilar. Qabul qilingan islohot 3-4 yoshdagi bolalar tarbiyasi uchun yagona ta’lim dasturi ishlab chiqarilishiga yo‘naltirilgan edi. 1988-yilda maktabgacha ta’limni rivojlantirish uchun 15 mlrd. dollar miqdorida mablag‘ sarflangan. Shu bilan birga 1997-yilga kelib, Buyuk Britaniyada maktabgacha ta’limning birorta ham xususiy tizimi bo‘lmagan bo‘lsa-da, hozirga kelib ularning soni 20 tadan oshib ketdi. Bolalar bog‘chasi faqat davlat ro‘yxatidan o‘tgandan keyingina davlat tomonidan moliyalashtiriladi. Bolalar bog‘chalarida inspeksiya mustaqil ekspertlar tomonidan o‘tkazilib, natijalari ochiq axborot vositalarida e’lon qilinadi. 1977-yilgi davlat tekshiruvi natijalariga ko‘ra 77 foiz maktabgacha ta’lim muassasalari qabul qilingan standartlarga mos kelmagan:

- bolalar bog‘chalarida batafsil ta’lim rejalari mavjud bo‘lmagan;
- bolalar rivojlanishining monitoring tizimi taqdim etilmagan;
- ta’lim dasturlarining turli jihatlari o‘rtasidagi aniq bog‘lanish belgilanmagan.

• ekspert hisobotlarining 40 foizida pedagoglarning bolalar rivojlanishining holati to‘g‘risida tushunchalar yetarli emasligi ko‘rsatilgan;

• bola tomonidan taklif etilgan faoliyat va ta’lim dasturiga mos ravishda pedagog tomonidan tashkil etilgan faoliyat o‘rtasidagi o‘zaro harakatning mutanosib tizimi mavjud bo‘lmagan.

Bugungi kunda bunday muammolar qisman o‘z yechimini topgan, lekin bolalar bog‘chasi bitiruvchilarining tayyorgarligi va maktablarning maktabgacha ta’lim muassasasi bitiruvchilariga qo‘yilgan haddan tashqari oshirilgan talablari orasidagi katta farq “Bola qanday rivojlanishi kerak?” degan masalaga nazariy nuqtai nazar va pedagoglarning amaldagi yondashuvi o‘rtasida bir qator kelishmovchiliklar tug‘dirmoqda. Shuni ham aytib o‘tish lozimki, Buyuk Britaniyaning hamma hududlarida maktabgacha ta’lim muassasalarida bir xil ta’lim standartlari doirasida ish olib borilmaydi. Masalan, Shotlandiyada erta ta’lim sohasidagi islohotlar – erta qo‘llab-quvvatlash markazlari bilan bog‘liq emas. Undan farqli ravishda ochiq seminar va konferensiyalar o‘tkazilib, u yerda pedagoglar ta’lim jarayoniga yondashuv xususiyatlarini namoyon etish yo‘llari bilan tajriba almashadilar.

Ta’limga yondashuv. Buyuk Britaniyada odatda ta’lim berish o‘rganilayotgan predmet yoki o‘qituvchiga emas, balki bolaga yo‘naltiriladi. Bunday yondashuv ingliz ta’limi tarixiga asoslanib, uning rivojiga Russo, Frebel, Montessori ta’sir ko‘rsatganlar. Ular bolaning individualligini rivojlantirish va mustaqilligini himoya qilish kerak, deb hisoblaganlar. Maktabgacha tarbiyaning asosiy maqsadlari: har bir bolaning ehtiyoji va uning manfaatlarini qondirish, bolalar o‘rtasidagi farqni hurmat qilish. Bunda bola o‘qish uchun ichki intilishga ega, qiziquvchan va tabiatan serg‘ayrat, deb taxmin qilinadi. O‘qitish bolaning o‘zi taklif qilgan o‘yin davomida olib borilishi kerak. Ustozning asosiy vazifasi bolaga uqtirish yo‘li bilan emas, balki o‘yinni qo‘llab turish, unga tadqiqot o‘tkazish uchun turli materiallar taqdim etishdan iborat. Buyuk Britaniyaning bola qanday rivojlanishini o‘rganish bo‘yicha Yu. Kvong katta tadqiqot ishlarini olib borgan. U bolalar bog‘chalari xodimlari va ota-onalar o‘rtasida so‘rovnomalar o‘tkazgan, bolalar bog‘chalari faoliyatini kuzatgan. Tadqiqot o‘tkazish uchun erkin ravishda 10 ta maktabgacha ta’lim muassasasi tanlanib, ulardan har birining ikki guruhida muntazam besh kunlik uzluksiz kuzatuv olib borilgan. Ingliz bolalar bog‘chalar guruhlarida 25 nafardan ortmagan miqdorda bola tarbiyalanadi (tarbiyachilar va bolalar soni birga o‘n nisbatda olinadi). Natijalarning ko‘rsatishicha, ingliz pedagoglarining 75 foizi bolalarni ta’lim olishga qiziqtirish uchun tashqaridan motivatsiya qilishni noma’qul deb hisoblaydilar (masalan, bolalar o‘rtasida musobaqalashish shaklini). Bunday pozitsiya negizida ilmiy asoslangan ma’lumotlar yotadi. Masalan, M. Lepper va D. Grin tadqiqotlarida maktabgacha yoshdagi bolalarni rasm chizish (bolalar bunga juda qiziqadilar) uchun mukofotlanganlari misoli keltirilgan. Shundan so‘ng bolalar bo‘sh vaqtida o‘zicha rasm chizishni xohlamay, faqat mukofot uchun rasm chizishni istab qolganlar. Boshqacha qilib aytganda, bolalarda ichki motivatsiya yo‘qolib, uning o‘rnini tashqi motivatsiya egallagan. Ingliz bolalar bog‘chasida bolalar uzoq muddat mustaqil shug‘ullanadilar, tarbiyachi esa ularni chetdan kuzatib boradi. Umumiy vaqtning faqat 15 foizi pedagog rahbarligida guruh ko‘rinishda o‘qitishga ajratiladi. Bunday o‘qitish rivojlanish darajasi bir-biriga teng bolalardan tuzilgan kichik guruhlarda o‘tkaziladi. Shu yo‘l bilan maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishini inobatga olish qoidasi amalda qo‘llaniladi. Deyarli hamma tarbiyachilar bolalarning ham rivojlanishi, ham ruhiy shakllanishi darajasi diagnostikasi uchun mazmuniy-rolli o‘yinlar, rasm chizish va narsalar yasash usulidan foydalanish kerak, deb hisoblaydilar. Amalda ingliz bolalar bog‘chalarida (amaldagi til va matematika bo‘yicha majburiy mashg‘ulotlardan tashqari) suv, qum bilan o‘yinlar va harakatli o‘yinlar orqali tadqiqot faoliyatiga katta ahamiyat beradilar. Mazmuniy-rolli o‘yinlarga pedagoglarda deyarli vaqt qolmaydi. Bolalar bog‘chasida ishlashga ruxsat olish uchun alohida tegishli tayyorgarlik qilish lozim. Bu tayyorgarlik yo uch yil asosiy va bir yil qo‘shimcha o‘qishdan yoki to‘rt

yil turli ta’lim tuzilmalarda tahsil olishdan iborat. Tarbiyachilarning atigi 20 foizi bakalavr maqomiga ega. Pedagog yordamchisi yoki enaga bo‘lish uchun maxsus 15 soatlik tayyorlov dasturi o‘qishlari kerak. Bunday o‘qishni hozirgi kunda ko‘payib borayotgan ta’lim assotsiatsiyalarida o‘tash mumkin. Buyuk Britaniyadagi mutaxassislar tayyorlash tizimining shubhasiz afzalligi uning yuqori darajada amaliyotga qaratilganligi.

Bu borada 50 foiz mashg‘ulotlar maktabgacha ta’lim muassasalarida o‘tkaziladi (qiyoslaganda Ispaniyada bu ko‘rsatkich 12 foizni, Italiya va Daniyada 20 foizni, Fransiya, Belgiya va Niderlandiyada 25 foizni, Germaniya va Shvetsiyada 30 foizni tashkil etadi). Mutaxassislarning baholashicha, Buyuk Britaniyada maktabgacha tarbiya muassasalarida yaqin 10 yil ichida ish joylari 250000 taga ko‘payadi.

Ota-onalarga yordam. 1997-yilda Buyuk Britaniyada kam ta’minlangan oilalar bolalariga yo‘naltirilgan erta qo‘llab-quvvatlash markazlarini tashkil etish dasturi joriy etila boshlandi. Bu markazlar bolani parvarishlash va o‘qitish uchun barcha zarur xizmatlarni amalga oshiradi va bu jarayonga ota-onalar ham jalb etiladi. 1998-yilda bunday markazlar soni 11 ta edi, 2001-yilga kelib ularning soni 35 taga yetdi, bugunga kelib esa 100 dan ortiq. Bunday muassasa qanday ishlashini yaxshiroq tushunish uchun, shunday markaz rahbarlaridan biri fikrini keltirish o‘rinli. Uning aytishicha, ijtimoiy past tabaqaga mansub yosh ona farzandini ilk bor markazga olib kelganida bola uchun barcha qulayliklar muhayyo bo‘lgan, bolalar uchun yumshoq mebeldan tortib o‘yinchoqlargacha bo‘lgan barcha zarur narsalar bilan ta’minlangan tibbiy punkt mavjud. “Biz ota-onalar haqida ham unutmaymiz, bolalar mutaxassislar ko‘rigidan o‘tgunga qadar, ko‘ngilli yordamchilar mamnuniyat bilan ota-onalarga qahva damlab berishadi, psixologik yordam ko‘rsatishadi yoki biror-bir film tomosha qilishni taklif etishadi. Ona boshqa ota-onalar bilan suhbatlashishi, markaz qoshidagi Ochiq universitetdagi mashg‘ulotlarda qatnashishi mumkin”. Markazimiz ota-onalarga turli xizmatlarlarni taklif etadi – “O‘yinchoqlar kutubxonasi” (unga ota-onalar mudirlik qilishadi), ajrashgan ota-onalar guruhi, 3 yoshgacha bo‘lgan bolalarni parvarishlash guruhi, 3-5 yoshdagi bolalar guruhi. Onalarning 85 foizi va otalarning 60 foizi bola rivojlanishini o‘rganish guruhlarida qatnashadilar. Bola bilan qanday shug‘ullanish kerak va uni qanday yaxshiroq tushunish mumkinligini bilish uchun ota-onalar mashg‘ulotlar videoyozuvlarini ko‘radilar va ota-onalarga berilgan uy vazifalarni tahlil qiladilar”, deydi markaz rahbari.

Maktabgacha tarbiya masalalariga, xususan, yosh bolali ota-onalarga diqqat-e’tibor qonun hujjatlarida ham o‘z aksini topdi. 1999-yilda bolani parvarishlash uchun ta’til 14 haftadan 18 haftagacha uzaytirildi. Biror-bir korxonada bir yildan ortiq ishlagan har bir ayol bunday huquqqa ega. Shu bilan birga ularga 5 yillik muddatga ish joyini saqlab qolish kafolatlanadi. 60 foizdan ko‘proq onalar dekret ta’tilidan so‘ng o‘z ish joylariga qaytadilar. Angliyadagi maktabgacha tarbiya muassasalarida bolalar tarbiyasi uchun to‘lov Yevropada eng ko‘pni tashkil etadi. Kam ta’minlangan oilalarga yordam tariqasida kredit dasturi ishlab chiqilgan va unga asosan haftasiga kamida 16 soat ishlaydigan ota-onalar 14 yoshgacha bo‘lgan bitta farzandi uchun 105 AQSh dollari miqdorida, ikki va undan ko‘p shu yoshdagi bolalari uchun 158 AQSh dollar miqdorida kredit puli olishlari mumkin. Oilalar zimmasiga bolalarni parvarishlash va ta’lim berish uchun asosiy moliyaviy majburiyat yuklatiladi. Bepul va hammabop tarbiya bilan esa 3-4 yoshdagi bolalar bilan kuniga ozgina vaqt (bir necha soat) shug‘ullanish mumkin. Shu bilan birga Buyuk Britaniyada oilada faqat yoki ota, yoki ona bo‘lgan oilalar soni Yevropa miqyosida eng ko‘p foizni (20%) tashkil etadi. Bunday ota-onalarning ko‘pchiligi (60%) ishsizlar. Statistik ma’lumotlarga ko‘ra, har uchinchi bola (4,3 million bola) muhtojlikda yashaydi (bu ko‘rsatkich ota-onalarning daromadi aholining o‘rtacha daromadidan kam bo‘lganda aniqlangan). Quyi (pastki) ijtimoiy-iqtisodiy tabaqa oilalaridagi bolalarni qo‘llab-quvvatlash erta qo‘llab-quvvatlash markazlaridan tashqari “Qat’iy standart” dasturi yordamida amalga oshiriladi. Bu dasturni tashkil etuvchi qismlari:

• mutaxassislar bilan bolalarning uyida uchrashuvlar;
• bolaning o‘ynash faoliyati yuqori sifati xislatini qo‘llab-quvvatlash;
• bolaga zarur parvarish berishni ta’minlash;
• maxsus ehtiyojlarga muhtoj bolalarga alohida e’tibor qaratish.

Buyuk Britaniyadagi maktabgacha ta’lim o‘quv rejasida nafaqat umumiy ta’lim jarayoniga urg‘u beriladi, balki boladagi o‘qish va hisoblash kabi ko‘nikmalarga alohida ahamiyat beriladi. Bunda 4-5 yoshdagi bolalar rivojlanishning olti yo‘nalishidagi aniq ko‘nikma va bilimlari belgilandi:

• shaxsiyatlik;
• ijtimoiy emotsional;
• kommunikativ;
• xabardorlik;
• matematik;
• jismonan;
• ijodiy.

Maktabgacha yoshdagi bolalar ko‘p o‘ynashlari kerak, lekin adabiyot va matematikani bilish doirasidagi talablar shu darajada yuqoriki, o‘yin uchun vaqt qolmaydi. Masalan, savodxonlik borasida gap ketganda, besh yasharlik bolalar quyidagilarni bilishlari kerak:

• so‘z boshi va oxiridagi tovushlarni aniqlash;
• tovush va harflarni ajrata bilish;
• alifbodagi hamma harflarni aytish;
• oddiy so‘zlar va gapni o‘qish;
• o‘z ismini yozish;
• oddiy so‘zlarni yozishda fonetika bilimlaridan foydalanish.

Bunday maqsadlar yuqori texnologiyali dasturlar yaratilishiga olib keladi. Ularda har bir mashg‘ulot uchun nafaqat pedagog tomonidan aniq harakatlar ketma-ketligi, balki olinadigan natijalar ham bayon etilgan. Germaniyada maktabgacha ta’lim tizimi Germaniya qonunlarida maktabgacha ta’lim olishning bepul huquqi belgilangan. Bolalarni 4 oyligidanoq maktabgacha ta’lim muassasasiga olib borish mumkin. Ko‘pchilik nemislar bu huquqdan foydalanadilar. Nemislarda keksa avlod vakillari bo‘lmish buvi va buvalar nevaralari tug‘ilgandan so‘ng nafaqaga chiqib, ularga qarash majburiyatlari tushunchasi yo‘q. Shuning uchun ota-onalar bolalarini bolalar bog‘chalari va yasliga berishga majbur bo‘ladilar. Maktabgacha tarbiya muassasalarining rang-barang shakllari va turlari hayratlantiradi. Eng qiziqarli bolalar bog‘chalari turlari quyidagicha:

• Waldkindergarten (nemischa Wald so‘zidan – o‘rmon, Kindergarten – bolalar bog‘chasi). Bunday bolalar bog‘chalarini yaratish fikri Skandinaviyada boshlangan. Ko‘pincha bunday bog‘chalar o‘rmonda joylashadi. Bolajonlar doimo ochiq havoda bo‘ladilar, daraxtlar va boshqa o‘simliklarni o‘rganadilar, tabiiy materiallardan turli narsalar yasaydilar. Bolalarga tabiatni sevish va uni asrab-avaylash o‘rgatiladi. Toza havoda jismoniy mashqlar bajartiriladi.

• Bauernhofkindergarten (nemischa Bauernhof so‘zidan – dehqon hovlisi, qo‘rg‘oni; Kindergarten – bolalar bog‘chasi). Bunday bog‘chalar dehqon xo‘jaliklarida, fermalar yoki ularga yaqin yerlarda joylashgan bo‘ladi. Bolalar kuchlari yetguncha fermerlarga mollarni boqishda, dala va bog‘larda sabzavot va mevalar o‘stirishda yordam beradilar. Bu jismoniy harakatlar ularning sog‘ligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

• Reggio-Kindergarten. Bunday bolalar bog‘chalarini yaratish konsepsiyasi Italiyaning Rejio-Emilio shahrida paydo bo‘lgan va nomi ham shundan olingan. Bunday maktabgacha tarbiya muassasasi bozor (yarmarka) maydonini eslatuvchi – o‘rtada katta bir xona (xoll) va undan shaharchaning turli “Mavzelariga” – kichik xonalarga chiquvchi inshootni eslatadi. Bunday turdagi bog‘chalarda bolalar joylashgan muhit asosiy hisoblanadi. Har kuni

ertalab bolalar tarbiyachi bilan katta xonada yig‘ilishib, kun rejasini maslahatlashadilar, so‘ngra xonalarga tarqalishadi. Bitta xona qurilish va turli konstruktorlar yig‘ish xonasiga aylantiriladi. Bu yerda bolalar kubiklar o‘ynashi, konstruktorlar yig‘ishi mumkin. Yana rasm chizish xonasi ham bor, odatda u yerda bo‘yoqlar va devorlarga vatman qog‘ozlar osib qo‘yilgan. Bolalarga maxsus kiyim kiygazib qo‘yiladi va ular xohlagan yerlariga – devorlar, pol, bir-birlariga rasm chizishlari mumkin. Mazkur muassasada hunarmandchilik, musiqiy va boshqa xonalar ham mavjud bo‘ladi. Bunday bog‘chalarda tarbiyachilar bolalarga faqat atrofdagi joyni o‘zlashtirishlarida ko‘maklashadilar.

Yaponiyada maktabgacha tarbiya beshta yo‘nalishni o‘z ichiga qamrab olgan, bular:

- ijtimoiy munosabatlar;
- salomatlik, xavfsizlik;
- til;
- atrof-muhit;
- his-tuyg‘ularini ifodalash.

Maktabgacha va maktab ta’limi sohalardagi bunday davlat siyosati tufayli yapon bolalariga sport bilan shug‘ullanish va chiniqish ko‘nikmalari singdiriladi. Tez-tez Yaponiya ko‘chalarida oktabr oyida bog‘cha rangidagi kalta shim kiygan bolalarni uchratish mumkin. Bu bolalarda sovuq kunlarda oyoq yalang yurish ko‘nikmalarini singdirishni amaliyotidan darak beradi. Bolalarga oilada va jamoatda muomala qilishni, o‘ziga ishonishni, yangi ko‘nikmalarni egallashga, xalq ertaklarini va kitoblarni o‘qib tilga va madaniyatga o‘rgatadilar. Yaponiyadagi maktabgacha tarbiya tamoyillari – sog‘lom, mustaqil, har tomonlama rivojlangan, bilimga ega va o‘z madaniyati hamda Vatanini sevuvchi jamiyat a’zosini yaratishga qaratilgan.

Bolalar bog‘chalarida ta’lim dasturlari ham inobatga olingan, yozish va o‘qishdan tashqari bolalarga qo‘shiq aytish o‘rgatiladi, sport musobaqalari o‘tkazilib, muntazam sayrlarga chiqib turiladi. Ammo bular bilan bir qatorda bu tadbirlarni o‘tkazishdan maqsad – bolada hamjihatlik, jamoada yashash hislarini, jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan iborat.

Xulosa qilib aytganda maktabgacha tarbiya muassasalarining rang-barang shakllari rivojlangan Yevropa va Yaponiya davlatlarning tajribalari shuni ko‘rsatayaptiki, mustaqil davlatimizda ham bugungi kunda maktabgacha ta’limda islohotlar amalga oshayapti. Bu islohotlarning negizida, eng avvalo, milliy tarbiya turgan bo‘lsa, keyingi bosqich ilg‘or xorijiy tajribalardan foydalanib, jahon standartlari darajasiga olib chiqish masalasi turadi. Buning uchun maktabgacha ta’lim sohasiga investitsiyalarni jalb qilish, shu jumladan, ijtimoiy-hammabop maktabgacha ta’lim muassasalarini tashkil etish, ularni moddiy-texnika jihatidan qayta jihozlash va ilg‘or pedagogik texnologiyalarni qo‘llashga qaratilgan davlat-xususiy sheriklik mexanizmlarini joriy etish, maktabgacha ta’lim muassasalari infratuzilmasi va moddiy-texnika bazasini kuchaytirish yo‘lga qo‘yilmoqda. Shu jarayonda bolalar jismoniy tarbiyasini tizimli ravishda rivojlantirishga alohida e’tibor qaratmoq lozim, chunki buyuk yurtimizning kelajagi sog‘lom avlodga bog‘liq.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016-yil 29-dekabrdagi “2017-2021 yillarda maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-2707-son qarori.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 9-sentabrdagi “Maktabgacha ta’lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-3261-son qarori.

3. Irisova S.R. Maktabgacha ta’limni rivojlantirishda interaktiv metodlardan foydalanishning ahamiyati. 2016, 10.

4. Рамакаева Е. Одаренные и дети индиго: как их распознать. // “Boshlang‘ich ta’lim”, 2016, 3-son.

Шохрух КАДИРОВ,
преподаватель “Межфакультетской кафедры физической культуры и спорта” Бухарского государственного университета
Хаким КУРБАНОВ,
магистрант “Межфакультетской кафедры физической культуры и спорта” Бухарского государственного университета

ВАЖНОСТЬ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ

Аннотация

Maqolada maktab o‘quvchilarining jismoniy sog‘lig’ini saqlash va mustahkamlash muammolari, shuningdek, ushbu muammoni hal qilishda o‘qituvchi va o‘qituvchilarning jismoniy madaniyatining sog‘liqni saqlash komponenti va jismoniy tarbiya o‘rni ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar. Jismoniy salomatlik, jismoniy faollik, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sog‘liqni saqlash komponentlari.

В статье рассматривается проблема сохранения и укрепления физического здоровья детей школьного возраста, а также роль физической культуры и здоровье сберегающего компонента педагогической культуры учителей и воспитателей в решении данной проблемы.

Ключевые слова. Физическое здоровье, физическая активность, физическая культура, физическое воспитание, здоровье сберегающие компоненты.

The article discusses the problem of maintaining and strengthening the physical health of schoolchildren, as well as the role of physical education and the health-saving component of the pedagogical culture of teachers and educators in solving this problem.

Key words. Preservation and strengthening of physical health, physical activity, physical culture, physical education, health-saving component of pedagogical culture.

Применительно к учителю в сфере физической культуры и спорта, здоровый творческий компонент его педагогической культуры является совокупностью достижений в сохранении, укреплении и формировании собственного здоровья и здоровья вверенных ему детей, а также его ценностные ориентации в отношении здоровья индивидуального и общественного, позитивный опыт эмоционально ценностных отношений с другими субъектами профессиональной деятельности.

Наблюдающееся в начале XXI века противоречие между развитием системы образования и ухудшением на этом фоне здоровья детей школьного возраста заставляет школу как особый государственно-общественный механизм повышать ответственность за сохранение, укрепление и формировании здоровья и здорового образа жизни детей, подростков и молодежи[1].

[1] Зайцев Г.К. Школьная валеология // Г.К. Зайцев. СПб.: Акцидент, 1998. – С. 159.

Структура системы образования детерминирована потребностью общества, являющегося носителем определенной культуры. Культура человека берет свое начало от культуры тела, культуры здоровья.

Учитель физической культуры должен быть первым пропагандистом и организатором здорового образа жизни в школе, он должен быть потенциальным носителем культуры здоровья, воздействующей на физическую, духовную, интеллектуальную и нравственную подготовленность своих воспитанников. Тогда ученики будут здоровыми, физически развитыми и готовыми к будущей жизни в современном постоянно изменяющемся мире.

В результате возникают различные отклонения в функциональном состоянии организма, об условленные как физиологической усталостью, так и психоэмоциональным и перегрузками. Отсюда и гиподинамия, и много численные хронические заболевания, нарушение осанки и нервные стрессы у обучаемых. Поэтому и не удивляет тот факт, что в большинстве специализированных школ с углубленным из учением какого-либо предмета заболеваемость гораздо выше, чем в обычных образовательных учреждениях.

Физическая культура – это часть образа жизни человека и, в частности, его здорового образа жизни. Это – система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующих проявлению и развитию.

Физическая культура выполняет ряд важных функций в жизни общества:

Развивающая – состоит в совершенствовании всех физических и сущностных сил людей, включая мышечную и нервную систему, психические процессы; руки и ноги, гибкость и стройность тела; глаз и ухо, способность ориентироваться в пространстве в случае чрезвычайных ситуаций, адаптироваться к изменяющимся условиям.

Воспитательная – обеспечивает ощущение полноты и радости жизни, успех в труде, творческой деятельности. Занятия физической культурой должны быть органично связаны с высокими нравственными целями и благородным и стремлениями, т.е. физическое здоровье – основа для развития духовного здоровья, интеллектуальных возможностей человека.

Образовательная – знакомит нас с разнообразными видами физических упражнений, с разнообразными видами спорта, с их значением в жизни каждого человека, с техникой выполнения физических упражнений.[2]

Оздоровительно-гигиеническая – направлена на развитие способности к сопротивляемости организма болезням.

Это делает необходимыми для каждого человека ежедневную зарядку, ритмическую гимнастику (аэробику, шейпинг), проведение физкультминуток, физкультурных часов, дней здоровья и т.п.

Физическое воспитание школьников должно включать в себя регулярное выполнение утренней зарядки, гимнастические упражнения перед уроками в школе (лучше – на воздухе, во дворе школы, под музыку), физкультурные паузы во

[2] Kadirov Sh.N. European research: innovation in science, education and technology. – London, United Kingdom, July 8-9, 2018.

время уроков, при выполнении домашних заданий, активные движения во время перемен и, конечно же, уроки физкультуры.

Физкультура и спорт выполняют и общекультурную функцию, организует и заполняет свободное время полезными и увлекательными занятиями.

Физическое воспитание – целее направленная, четко организованная и планомерно осуществляемая система физкультурной и спортивной деятельности. Она включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятий физической культуры, спортом, военно-прикладной деятельностью, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью.

Основной задачей физического воспитания является формирование у школьников потребностей в физическом саморазвитии и самосовершенствовании.

В ходе физкультурно-спортивных занятий у школьников развивается направленность мышления на готовность совершенствовать свое техническое мастерство, уметь ориентироваться в пространстве и времени, в игровой ситуации, а также в случае чрезвычайных ситуаций; проявляется творческий подход к решению спортивно-игровых задач.

Следует сказать, что совершенная система физического воспитания – это та, которая стремится вызывать равномерное развитие всего тела, добиваться деятельности всех мышц и питания кислородом каждой части тела, вкладывая в тоже время в предлагаемые упражнения как можно больше интереса и заставляя ученика проводить больше времени на свежем воздухе.

Приобщение к физической культуре является целью физического воспитания в школе. Необходимо также, чтобы весь учебно-воспитательный процесс стал профилактическим и даже лечебным.

Формирование здорового творческого компонента культуры будущих педагогов в сфере физической культуры и спорта в условиях педагогического вуза должно включать в себя:

− теоретическую подготовку по изучению медико-валеологических аспектов, она должна быть направлена на развитие устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и развивать валеологическое сознание будущего учителя;

− практическую подготовку в вузе, обеспечивающую приобретение личностно-значимых валеологических знаний и умений, повышение уровня индивидуального здоровья и спортивного мастерства в целом;

− практическую работу в школе при прохождении педагогической практики для приобретения положительного опыта общения с субъектам и профессиональной деятельности.

Использованная литература:

1. Kadirov Sh.N. European research: innovation in science, education and technology. – London, United Kingdom, July 8-9, 2018.

2. Зайцев Г.К. Школьная валеология // Г.К. Зайцев. СПб.: Акцидент, 1998. – С. 159.

Фарход ФАЗЛИДДИНОВ,
Муроджон ТОШЕВ,
преподаватели “Межфакультетской кафедры физической культуры и спорта” Бухарского государственного университета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЁЖИ

Аннотация

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sportning kundalik hayotimizdagi o‘rni, jamiyatda sog‘lom turmush tarzining muhimligi va ijtimoiy salomatlik haqidagi g‘oyalar ilgari surilgan.

Kalit so‘zlar. Jismoniy tarbiya, sport, sog‘lom turmush tarzi, ijtimoiy salomatlik, faktor, yoshlar.

В этой статье освещается роль физической культуры и спорта в нашей повседневной жизни, важность здорового образа жизни в обществе и идея социального благополучия.

Ключевые слова. Физическое воспитание, спорт, здоровый образ жизни, социальное здоровье, фактор, молодёж.

This article highlights the role of physical culture and sports in our daily lives, the importance of a healthy lifestyle in society, and the idea of social well-being.

Key words. Physical education, sport, healthy lifestyle, healthcare, factor, youth.

В современном обществе физическая культура и спорт являются одним из наиболее сложных и многогранных процессов общественной жизни.

В последние десятилетия XX века и в начале XXI века одной из основных задач ученых работающих во всех областях науки стала задача разработки комплекса мер, которые бы позволили сохранить и укрепить здоровье человека, продлить его активную жизнь, преодолеть различного рода болезни.

Но одни только достижения в области медицины, генетики, экологии не способны сделать человека здоровым. Решение такой задачи невозможно без повышения социальной значимости физической культуры и спорта, без достижения понимания населением важности физической активности, без формирования взгляда на физическую культуру и спорт, как на факторы здоровья, здорового образа жизни.

Здоровье социально как по своей сущности, так и по форме детерминации различных сфер жизнедеятельности. В настоящее время человечество столкнулось с целым рядом глобальных вызовов. Это необратимые антропогенные изменения экологической ситуации, вооружение человека новейшими средствами воздействия преобразования природы и самого себя, отсутствие необходимой социальной базы здравоохранительного движения.

Целенаправленное создание условий, адекватных гуманистическому образу жизни, требует сегодня глубокой мировоззренческой переориентации общества

в отношении здоровья не только всего населения, но и в том числе и здоровья подрастающего поколения как важнейшей социальной ценности.

В ситуации, сложившейся в настоящее время в социальной сфере, особое беспокойство вызывает ухудшающееся состояние здоровья населения и особенно молодежи, как особой социально-демографической категории. При этом не нуждается в доказательствах тот факт, что молодое поколение представляет собой репродуктивный, интеллектуальный, экономический, социальный, политический и культурный резерв будущего общества. Из этого контингента будут в будущем пополняются трудовые ресурсы, комплектоваться Вооруженные силы.

Несмотря на многообразие спортивных мероприятий и всеобщую пропаганду здорового образа жизни, не все подходят к занятию спортом систематизировано. Как правило, усиленное внимание к спорту у людей просыпается только при необходимости сбросить вес или поправить фигуру перед сезоном отпусков или непосредственно перед спортивными соревнованиями. Также мало кто интересуется тем, какие физические нагрузки необходимы разным людям, в зависимости от возраста, пола, веса и состояния здоровья. Чтобы поддерживать в норме свое здоровье и основные жизненно важные органы тела, необходимы регулярные физические занятия с постепенным увеличением нагрузки на организм. Только соблюдение систематических занятий спортом способствует улучшению настроения человека, повышает физическую выносливость и помогает предотвратить возникновение болезни.

Благодаря достижениям науки и техники, медицина во многом избавила человека от опасности ряда инфекционных заболеваний, дала ему различные способы и средства лечения болезней. Вместе с тем, двадцатый век принес уменьшение объема двигательной активности человека, увеличение нервно-психического и других видов стресса, химического загрязнения внешней и внутренней среды и другие негативные явления, связанные с научно-техническим прогрессом. Образ жизни современного человека характеризуется гиподинамией и гипокинезией, перееданием, информационной загруженностью, психоэмоциональным перенапряжением, злоупотреблением лекарственными препаратами и т.д., что приводит в конечном счете к развитию так называемых болезней цивилизации. Распространенность среди учащихся школ и студентов курения, употребления алкоголя и наркотиков свидетельствует о том, что существующие методы формирования культуры здорового образа жизни пока не дают желаемых результатов. Эффективность существующих методов гигиенического воспитания, используемых как в школе, так и в семье требует существенной корректировки.

Физическая культура – часть общей культуры общества, самое широкое, собирательное понятие, которое включает все достижения, накопленные в процессе общественно-исторической практики: уровень здоровья, спортивного мастерства, науки, произведений искусства, связанных с физическим воспитанием, а также материальные (технические) ценности (спортивные сооружения, инвентарь и т.д.). Под физической культурой понимают совокупность всех присущих данному обществу целей, задач, средств, форм мероприятий, способствующих развитию и совершенствованию физической и духовной конституции людей.

Спорт, вне всякого сомнения – одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе заня-

тий спортом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.

Сфера физической культуры населения взаимосвязана с жизнедеятельностью целого ряда социальных институтов (семья, здравоохранение, образование, спорт, армия и др.). Каждый из институтов, “задействованный” в процессе производства и воспроизводства физической культуры, имеет свою структуру, характеризующуюся определенным способом связи элементов, составляющих целое.

Сегодня, в век технического прогресса, когда снижается уровень здоровья населения при большой технической нагрузке и недостаточной двигательной активности, роль физической культуры и спорта еще более возрастает. Не вызывает сомнения, что насыщенный эмоциональный фон в достаточной степени снижает уровень здоровья и самочувствия студентов, травмирует их психику. В связи с этим особую актуальность приобретает поиск наиболее адекватных путей и методов укрепления психофизического состояния студентов, выявление психолого-педагогических условий оптимизации данного процесса, разработка оздоровительных технологий, способных снизить физиологическую и психологическую цену адаптации и обеспечить формирование устойчивых установок на здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентации студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как личностно значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием.

Физическая культура личности характеризуется уровнем ее образования в сфере физической культуры, оптимальной физической подготовленности, что находит отражение в здоровом стиле жизни, в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности. К критериям, положенным в оценку степени сформированности физической культуры личности, можно отнести:

• степень потребности в физической культуре и способы ее удовлетворения;

• интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности (затрачиваемое время, регулярность);

• характер сложности и творческий уровень этой деятельности; - выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений данного человека в физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельность, настойчивость, трудолюбие, целеустремленность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм, патриотизм);

• проявление самоорганизации, самообразования, самовоспитания и самосовершенствования в физической культуре;

• уровень физического совершенства и отношения к нему; - владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для самостоятельного физического совершенствования;

• системность и глубина усвоения научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности;

• широту диапазона и регулярность использования знаний, умений, навыков и опыта физкультурно-спортивной деятельности в организации здорового стиля жизни, в учебной и профессиональной деятельности.

Таким образом, как интегрированный результат физического воспитания, самоподготовки студента сформированность физической культуры личности будущего специалиста должна проявляться в его активном отношении к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе (стиле) жизни, в быту и профессиональной деятельности.

Формирование здоровой личности невозможно без наличия твердых жизненных позиций в человеке, обусловленных грамотным и осмысленным отношением к своему здоровью; окружающей среде, в которой он проживает, обществу; развитию культуры спорта, способствующей регулированию физического состояние человека с учетом индивидуальных особенностей организма; рациональному распределению свободного времени, отдавая приоритет активному отдыху, все это в совокупности - непременно приводит к гармоничному единству всех компонентов здоровья человека и целостному развитию личности.

Использованная литература:

1. Андронов О.П. "Физическая культура, как средство влияния на формирование личности". – М.: Мир, 1992. – С. 178.

2. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: монография. – Киев: НУФВСУ, 2015. – С. 704.

Джахонгир МУРАТОВ,
старший преподаватель “Межфакультетской кафедры
физической культуры и спорта” Бухарского государственного университета.

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация

Maqolada o‘spirinlarning chekish va spirtli ichimliklarni iste’mol qilish muammosi muhokama qilinadi. Yomon odatlarni oldini olishning o‘ziga xos pedagogik usullari keltirilgan. Muallif oilada to‘g‘ri jismoniy tarbiya bolalarning o‘z-o‘zini tarbiyalash ko‘nikmalarini barcha sohalarda: axloqiy, mehnat, hissiy-irodaviy, jismoniy jihatdan muvaffaqiyatli shakllantirishning pedagogik, psixologik va jismoniy asoslaridan biridir deya ta’kidlaydi.

Kalit so‘zlar. Jismoniy madaniyat, oila, salomatlik, yomon odatlar, o‘smirlik, o‘z-o‘zini tarbiyalash, rivojlanish, axloqiy immunitet, mehnat.

В статье рассматривается проблема курения и употребления алкоголя подростками. Предлагается своеобразные подходы избавления от вредных привычек педагогическими средствами. Автор утверждает, что правильное физическое воспитание в семье является одной из педагогических, психологических и физических основ для успешного формирования у детей навыков самовоспитания во всех сферах: нравственной, трудовой, эмоционально-волевой, физической.

Ключевые слова. Физическая культура, семья, здоровье, вредные привычки, подросток, самовоспитания, развитие, нравственный иммунитет, труд.

The article deals with the problem of Smoking and alcohol consumption by teenagers. It offers a unique approach to getting rid of bad habits by pedagogical means. The author claims that proper physical education in the family is one of the pedagogical, psychological and physical bases for the successful formation of children’s self-education skills in all areas: moral, labor, emotional-volitional, physical.

Key word. Physical culture, family, health, bad habits, adolescent, self- education, development, moral immunity, work.

Многие люди, особенно в молодом возрасте, безжалостно относятся к своему организму. Некоторые подростки, стараясь казаться взрослыми, начинают курить и постепенно это “Баловство” становится привычкой. Курение является причиной возникновения многих болезней. Это не случайно, ведь табачный дым содержит большое количество ядовитых веществ, из которых наиболее опасен никотин. Опасен и угарный газ, который образуется при загорании табака. Попав в кровь, он препятствует переносу кислорода к органам.

Дым раздражает слизистые оболочки дыхательных путей, вызывает их воспаление. Они теряют защитные свойства, и в организм легче проникают болезненные бактерии. Курильщики чаще болеют простудными и другими заболеваниями. Длительное курение приводит к появлению в органах дыхания ран, которые

долго не заживают. Кроме того он прекрасно растворяется в слюне и попадает в желудок, а затем через пищеварительный тракт в кровь. Табачный дым притупляет вкусовые ощущения, снижает аппетит. У курильщиков происходит разрыхление зубной эмали. Никотин и частички табака раздражают стенки желудка, вызывают его воспаление - гастрит. Курение создаёт условия язвы желудка, двенадцати пёрстной кишки. Эти болезни встречаются у курящих. Ядовитые вещества табачного дыма способствуют развитию рака различных органов пищеварительной системы. Никотин влияет как на лёгочное, так и тканевое дыхание. Что же происходит, когда никотин оказывается в лёгких, а потом в крови? В лёгких табачный дым оседает на бронхах и лёгочных альвеолах, делая их менее эластичными и затрудняя газообмен. Осевший дым называют табачным дёгтем. Он содержит ряд веществ, вызывающих рак.

Всосавшись в кровь, никотин поражает нервные узлы, регулирующие работу сердца и сосудов. Вначале они стимулируют работу этих центров, а затем тормозят. В результате начинаются частые сердцебиения, сопровождающиеся перебоями сердечной деятельности. Происходит сужение сосудов сердца и ног. Следствием этого являются сердечные приступы и перемещающая хромота, резкие спазмы сосудов ног, из-за которых не возможно продолжать движение. В запущенных случаях развивается гангрена, и ногу приходится ампутировать. Из-за сужения мозговых сосудов снижается память. Субъективное чувство бодрости и повышением работоспособности длится не долго, потом оно сменяется сонливостью, которую курильщик пытается снять новой порцией табачного дыма. Но поскольку это можно сделать далеко не всегда, возникают неудовлетворенная потребность в табаке, из-за которой человек не может ни на чём другом сосредоточится.[1]

Очень важно знать, что курильщик отравляет не только себя, но и окружающих людей. Вдыхание загрязненного дымом воздуха приводит к развитию у некурящих людей болезней курильщиков.

Вредное влияние спиртных напитков.

Другая опасная привычка-употребление спиртных напитков. В них содержится опасный для здоровья яд-алкоголь. Алкоголь легко всасывает в кровь и разносится по всему организму. Яд отравляет организм, нарушает работу его органов. Очень чутко реагирует на присутствие алкоголя в организме сердце. Нарушается его работа, учащается сердцебиение, появляется отдышка, развивается ожирение сердечной мышцы. Человек становится слабым, теряет работоспособность.

Алкоголь раздражает слизистые оболочки стенок желудка и других органов пищеварения.

Постоянное раздражение приводит к развитию гастрита, язв, рака желудка и других органов. Смешиваясь с пищеварительными соками в желудке, кишечнике, алкоголь нарушает переваривание пищи.

Алкоголь также нарушает работу печени. Её клетки перерождаются, заменяются жировыми клетками. Это приводит к тяжёлому заболеванию - печень перестаёт выполнять свои функции.

Особенно быстро возникают эти нарушения у подростков, которые пьют, так как ткани их пищеварительных органов ещё нежные и легко ранимые. Употребление алкоголя быстро приводит к истощению отравлению организма подростка. При этом задерживаются рост и физическое развитие.

[1] Atoyev A.Q. Farzandingiz barkamol bo'lsin – T., "Ibn Sino", 1990. 21-77 б.

Важное место для воспитания детей, подростков, юношей и девушек занимает предотвращение у них вредных привычек, которые разрушают здоровье. Самыми страшными для развивающегося организма являются курение и употребление алкоголя. Курение и алкоголь разрушают растущий организм, вредно отражаясь на работе внутренних органов на нервной системе и психике. Задача родителей, школы и общества в целом - уберечь подрастающее поколение от этого зла.[2]

Прежде всего, надо создать в семье здоровый нравственный климат. Важнейшим средством спасения детей, подростков и юношей от пагубных привычек является их разумная, целесообразная занятость, систематические занятия физкультурой, спортом, трудом, учебой. Очень важно, чтобы каждый ребёнок, подросток, юноша или девушка имели интерес к каким-то занятиям, чтобы жизнь их содержала радость. Разумеется, жизнь не может состоять только из одних радостей бывают огорчения, неудачи, горе, душевные травмы, но родители должны воспитывать в детях душевную силу, умение стойко пережить горе, преодолеть неудачи, потому что некоторые подростки и юноши стремятся свои огорчения “Лечить” алкоголем по совету более старших товарищей. Надо воспитывать в детях внутреннее нравственное отвращение к никотину и алкоголю. И воспитание этого чувства - не единовременный акт, а длительная работа. Главное в этой работе – пример родителей, семьи, здоровый быть, отрицательное отношение к курению и алкоголю.

Некоторые подростки из вполне здоровых семей все таки начинают курить и познают вкус спиртного. Иногда это случается вследствие того, что подросткам и юношам хочется показать себя взрослыми.

Разные пути ведут детей, подростков и юношей к курению и употреблению алкоголя. Но в каждом конкретном случае надо искать причины, устранять их и бороться против вредных привычек, формировать в сознании ребенка отрицательное к ним отношение. Это достигается сохранением здорового быта в семье, положительного примера родителей. Кроме того, родители должны разъяснять детям, какой вред приносят организму никотин и алкоголь, но эти беседы должны проводиться очень деликатно, чтобы не оскорбить достоинство ребенка, юноши или девушки. Представьте себе родителей, которые говорят своему сыну “Ты, смотри, не кури и не пей. Знаешь, что от этого бывает?”. И разъясняют ему вред никотина и алкоголя. Мальчик и не помышляет о курении или питье, а тут вдруг родители обрушились на него с устрашающей беседой. Разумеется, подросток обижен, оскорблен тем, что его подозревают в дурных намерениях. Разъяснительные беседы надо проводить с теми, кто уже замечен в дурных привычках. А с теми кто не имеет их, специальных, адресованных им бесед проводить не следует, а вред курения и употребления алкоголя можно разъяснить просто в семейном разговоре, как бы между прочим, выражая свои отрицательные отношение к этим пагубным привычкам.

Подростки, юноши, девушки должны смотреть передачи “Человек и закон”, “Беседы с врачом” где очень ярко и убедительно показывает вред никотина и алкоголя для здоровья и судьбы человека. После просмотра этих передач родители могут обсуждать при детях содержание передач, говорить о том страшном вреде, который приносят человеку нездоровые, пагубные привычки.

[2] Абдуллаев Ш.Дж., Деятельность школы по ранней профилактики учащихся. “Педагогик маҳорат”, Buxoro davlat universiteti nazariy va amaliy jurnali. №4-son., Buxoro, 2019-y. 72-76 b.

Главная задача в предотвращении вредных привычек – это выработать в сознании детей отрицательное отношение, внутренний нравственный иммунитет к ним. И тогда можно не беспокоиться, что сын или дочь попадут под дурное влияние, захотят вкусить “Запретный плод”. Для некоторых родителей очень просто решает проблему борьбы с дурными привычками детей: заметил отец, что сын курить отстегал ремнем или отхлестал по щекам без всяких медицинских бесед о вреде никотина. В результате такого “Педагогического” метода сын стал курить подальше от дома и не приходить домой, пока запах не исчезнет. А курить продолжал.

Физические наказания недопустимы вообще, они не давали положительного результата: ребенок либо озлобляется, либо становиться запуганным, но внутренне лучше не становится.

Эффективным средством предотвращения вредных привычек и борьбы с ними является физическая культура и спорт. Знаменательно то, что подавляющее число детей, подросток, юношей, девушек систематически занимающихся спортом, не имеет привычки к курению и спиртному.

Родители должны помнит, что занятия физической культурой и спортом являются одним из средств по предотвращения детской преступности и правонарушений.

Вырастить здоровых, гармонично развитых людей, всесторонне подготовить их к жизни – это гражданский долг родителей. И от этого, как они его выполняют, зависит будущее страны. Ведь современные дети скоро станут взрослыми и придут на смену старшим поколениям и смена наша должна быть физически и морально здоровой и жизнеспособной.

Очень важной задачей физического воспитания является формирования у детей любви к физической культуре, спорту, труду, естественным движениям. Надо постепенно добиваться того, что навыки в этих областях деятельности превратились в привычку, а затем – в потребность организма. Правильное. систематически и непрерывно проводимое физическое воспитание может сформировать у подростков и юношей навыки самовоспитания, одного из педагогических идеалов на современном этапе. Самовоспитание физическое это внутренне осознанная потребность в физических упражнениях, в труде, в движениях (в его широком смысле). Причем это потребность на высшем уровне самовоспитания превращается в психофизический стереотип, определяющий активность жизни и правильный характер жизнедеятельности подростка, юношей и девушек.

Разумеется, высокий уровень самовоспитания можно сформировать в подростковом и юношеском возрасте, в детстве же следует создавать в сознании и психике ребенка основы для самовоспитания. Практически оно выражается в том, что подросток, юноша или девушка сами по собственной инициативе, руководит своим физическим воспитанием, планируют его и осуществляют. Но конечно сформировать навыки самовоспитания и потребность в нем – это задача весьма трудная и для некоторых родителей неразрешимая. Если подросток, юноша или девушка поднимутся до уровня самовоспитания, то родителям остается только наблюдать за их успехами, радоваться и при необходимости – контролировать этот процесс.

Многие родители, к сожалению, не придают значения физкультуре и спорту, не понимают их воспитательной силы. И результаты такого негативного отноше-

ния родителей к физическому воспитанию пагубно отражаются на развитии, здоровье детей, и в конечном итоге на личностных и гражданских качествах. Иногда родители объясняют невнимание физическому воспитанию детей своей занятостью. Разумеется, дефицит времени остро ощущается у современного человека. Но этот дефицит можно устранить правильной научной организацией не только труда, но и досуга, четким, рациональным режимом всей семьи. И конечно же, можно найти время для воспитания детей, потому что дети это будущее страны, наши биологическое, человеческое и гражданское продолжение.

Задача родителей постоянно повышать научно педагогический уровень, овладеть знаниями, чтобы правильно воспитывать детей. Родители должны помнить, что всестороннее физическое развитие детей должно способствовать их умственному развитию, нравственному, трудовому, эстетическому воспитанию. Надо изучать педагогическую и методическую литературу по физическому воспитанию, использовать рекомендации и советы, изложенные в ней. Родители должны иметь представление о строении организма детей подростков, юношей и девушек, его функциях и процессах, а также о факторах, влияющих на жизнедеятельности организма. Все эти знания могут понять особенности организма на всех этапах его развития, помочь детям вырасти всесторонне развитыми и здоровыми, не надо жалеть времени для общения с детьми для их воспитания. Время и сила, затраченные на это, дадут прекрасные результаты, обеспечат родителям спокойную и счастливую старость, детям - здоровье, интересную деятельную жизнь. Чтобы правильно воспитывать детей, родители должны поддерживать постоянный контакт с педагогами, тренерами, получать у них консультации по вопросам воспитания детей, советоваться с ними. Необходим также постоянный контакт с врачами, которые помогут не только в лечении детей, но и в предотвращении заболеваний. Родители должны помнить, что обращаться за советом к врачам надо не только тогда, когда ребенок заболел, но и тогда, когда он здоров. Обследовав ребенка и установив, что он здоров, врач даст советы, которые помогут родителям направить дальнейшее физическое развитие ребенка по пути, наиболее полезному для его организма.

Родители должны правильно организовать не только жизнь детей, но и свою жизнь, потому что дети живут в семье и родители для них - объект подражания. Это накладывает на родителей огромную ответственность: надо быть во всем положительным примером для детей. Родители должны с уважением относиться к спорту, физкультуре и труду, заниматься физическими упражнениями, физическим трудом и тем видом спорта, который наиболее соответствует их возрасту и состоянию здоровья.

Подход к физическому воспитанию, его формы и методы должны меняться в соответствии с возрастом детей. То, что интересно и полезно подростку, может оказаться неинтересным и вредным для младшего школьника. Чем старше ребенок, тем сложнее и выше должны быть физические и трудовые нагрузки.

Родители должны рационально сочетать теоретические формы и методы физического воспитания с практическими. Это сочетание и систематичность физического воспитания помогут сформировать у подростков и юношей прочные навыки самовоспитания, устойчивую потребность в движениях, в занятиях физической культурой, спортом и трудом. Степень физического развития, состояние здоровья юношей или девушек – это истинная оценка работы родителей по фи-

зическому воспитанию в семье, если эту работу проводят с детьми постоянно, на всех возрастных этапах, то родители имеют хорошо развитых, физически и нравственно здоровых сыновей и дочерей. Результаты физического воспитания обнаруживаются окончательно, когда дети достигают юношеского возраста.

Больные, обремененные физическим недоразвитием или дефектом юноши или девушки – это живой упрек родителям, которые либо не уделяли внимания физическому воспитанию детей, либо проводили его систематически, либо что-то когда-то недосмотрели, допустили ошибки.

Основные человеческие качества закладываются в детстве. Здоровье и физическая закалка тоже закладываются в детстве. Поэтому очень важно начинать физическое воспитание ребенка с момента его рождения и непрерывно продолжать до совершеннолетия.

Таким образом, основными направлениями физического воспитания детей в семье являются воспитание физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости), обучение движениям, устранение недостатков физического и функционального развития (нарушения осанки, плоскостопие) и другие.

Использованная литература:

1. Atoyev A.Q. Farzandingiz barkamol bo‘lsin – T., “Ibn Sino”, 1990. 21-77 b.

2. Nasriddinov F.N., Shaternikov E.K., Inson omilini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport, T., “O‘qituvchi”, 1993-yil, 33-55 b.

3. Абдуллаев Ш.Дж., Деятельность школы по ранней профилактики учащихся. “Pedagogik mahorat”, Buxoro davlat universiteti nazariy va amaliy jurnali. №4-son., Buxoro, 2019-y. 72-76 b.

Нигора НАЗАРОВА,
магистрант “Межфакультетской кафедры физической культуры и спорта” Бухарского государственного университета
Наззора ОРИПОВА,
студентка “Межфакультетской кафедры физической культуры и спорта” Бухарского государственного университета

ОСОБЕННОСТИ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ НА СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Аннотация

Maqolada bolalarni sport faoliyatiga saralash va yo‘naltirish xususiyatlari, sport faoliyatiga saralash va yo‘naltirish jarayonlari o‘rtasidagi farqli tomonlari, turlari, saralash mezonlari va tizimiga doir masalalar o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar. Sportga saralash, sportga yo‘naltirish, sportga saralash turlari, sport, sportga saralash tizimi.

В статье рассмотрены особенности спортивной ориентации и отбора детей в спортивную деятельность, основные различия отбора от ориентации, виды и критерии отбора, организационные моменты системы отбора.

Ключевые слова. Спортивный отбор, спортивная ориентация, виды спортивного отбора, спортивные способности, система отбора.

This article addresses issues such as features of sports orientation and the selection of children in sports, the main differences in selection from orientation, types and selection criteria, organizational aspects of the selection system.

Key words. Sports selection, sports orientation, types of sports selection, sports skills, system of sports selection.

Популяризация физкультуры и спорта была определена в качестве важного направления социальной политики нашего государства. Спорт путем укрепления здоровья населения, воспитания гармонично развитого поколения способствует утверждению здорового образа жизни в обществе. Спорт также играет важную роль в формировании высокой культуры, чувство патриотизма. Достигнутые в этой сфере успехи прославляют государство, пробуждают в сердцах наших соотечественников чувство гордости.

Создана непрерывная система отбора одаренных детей и подготовки профессиональных спортсменов. Выявленные на занятиях в общеобразовательных школах и детских спортивных комплексах способные мальчики и девочки принимаются в детско-юношеские спортивные школы, спортивные колледжи, где подготавливаются уже на основе профессиональных подходов.

Спортивные способности – это предпосылки спортивных успехов и возможность их прогрессивного развития. К числу важнейших предпосылок относятся биологические факторы, генетические задатки, особенности телосложения, тип нервной деятельности, уровень аэробных возможностей, соотношение быстрых и медленных волокон в скелетных мышцах, темпы биологического созревания. Именно для

выявления у будущих спортсменов спортивных способностей необходима система спортивного отбора.

Проблема спортивного отбора – одна из центральных в теории и методике спортивной тренировки и сопряжена с широким спектром вопросов, решаемых спортивной наукой и практикой. Ее актуальность не только не снижается, а возрастает с новой силой. Это связано с тем, что существующая практика отбора в спорте, как считают ведущие специалисты, пока не может быть оценена как достаточно эффективная и соответствующая современным требованиям.

Проблема отбора крайне трудоемка и многогранна. Она затрагивает многочисленные аспекты – педагогические, психологические, социальные и многие другие. Существенная ее функция – обеспечение видов спорта контингентом спортсменов. По мнению ряда исследователей, при отборе подбирают детей, наиболее соответствующих требованиям определенного вида спорта, а при ориентации - подбирается вид спорта, наилучшим образом соответствующий способностям, задаткам и интересам ребенка.

Вовлечение детей (учащихся) в систематические занятия спортом, их интерес и личные достижения зависят от соответствия индивидуальных особенностей специфике того или иного вида спорта.

Целенаправленная многолетняя подготовка спортсменов высокого класса - процесс сложный, качество его определяется целым рядом факторов, в том числе отбором одаренных детей и подростков и их спортивной ориентацией.

Что же такое спортивная ориентация и отбор?

В литературе используют различные понятия. Поэтому уточним терминологию.

Спортивный отбор – это длительный многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечивается комплексная методика оценки его личности. Она предполагает использование различных методов исследования, на основании которых выявляются способности детей, подростков и юношей для специализации в определенном виде спорта или группе видов спорта: педагогически медико-биологических; психологических; социологических и др.

Отсюда вытекает следующее определение спортивного отбора: это система организационно-методических мероприятий, включающих педагогические, психологические, социологические и медико-биологические методы исследования, на основании которых выявляются способности детей, подростков и юношей для специализации в определенном виде спорта или группе видов спорта.

Сложность проблемы отбора и ориентации состоит в ее многогранности. Поэтому необходимо отметить, что эта часть деятельности тренера относится к области предвидения, от точности которого зависит эффективность отбора. Хотя на практике чаще используют отбор, а не ориентацию. Ведь технология осуществления ориентации, как уже было отмечено, намного сложнее: необходимо рассмотреть множество видов спорта и выбрать в конечном итоге один, наиболее подходящий конкретному человеку, при этом усложняются процедура тестирования (большое количество тестов) и анализ полученных данных. При отборе же мы имеем дело с одним видом спорта. А по большинству видов спорта уже разработаны батареи тестов для отбора.

В отборе участвуют тренеры, работающие с данным контингентом, и группы экспертов из числа ведущих специалистов данного региона. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т. д.). Как же разглядеть в детях спортивные способности?

Научной основой такой задачи является поиск батареи тестов, которые позволяют с высокой вероятностью прогнозировать степень одаренности детей для занятий различными видами спорта.

Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны. Он входит в систему многолетней подготовки спортсменов на всех ее этапах и состоит из четырех уровней.

Первый уровень – начальный отбор - проводится для выявления детей (в большинстве видов спорта это возраст 6-10 лет), обладающих потенциальными способностями к успешному овладению конкретным видом спорта с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта. Начальный отбор организуется на базе предмета “Физическая культура” в общеобразовательных школах.

В группы начальной подготовки принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта. Критериями спортивной ориентации являются:

− рекомендации учителя физической культуры;

− данные медицинского обследования;

− антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на **первом этапе** далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют подобную задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Второй этап – углубленный отбор проводится для выявления перспективных юношей и девушек (16-17 лет), которые обладают высоким уровнем способностей к данному виду спорта и склонностями к определенной специализации.

Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по следующей программе:

− оценка состояния здоровья;

− выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для каждого вида спорта и изложенных в программах для спортивных школ;

− антропометрические измерения;

− выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе второго этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации.

В это время проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на основе одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых этапах отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена.

Третий этап – отбор по выявлению спортсменов (18-20 лет) для зачисления в коллективы высокой квалификации.

На третьем этапе отбора с целью поиска перспективных спортсменов и зачисления их в центры олимпийской подготовки, проводится обследование соревнова-

тельной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и последующим их тестированием в ходе республиканских соревнований для младших юношеских групп, т. е. в том возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

Четвертый этап – отбор в спортивные команды (страны, региона, ведомства и т. д.) для определения участников ответственных соревнований.

На данном этапе отбора в каждом олимпийском виде спорта должны проводиться просмотровые учебно-тренировочные сборы.

Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:

− спортивно-технических результатов и их динамики (начало, вершина, спад) по годам подготовки;

− степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;

− степени технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

По итогам соревнований, а затем и комплексного обследования тренерские советы определяют контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых соответствуют решению задач предолимпийской подготовки.

Отбор кандидатов в основные составы сборных команд города, областей, Республики осуществляется на основе:

− учета двигательного потенциала;

− дальнейшего развития физических качеств;

− совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена;

− освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок;

− психической устойчивости спортсмена в соревнованиях.

В процессе этого этапа отбора кандидатов учитываются следующие компоненты:

− уровень специальной физической подготовленности;

− уровень спортивно-технической подготовленности;

− уровень тактической подготовленности;

− уровень психической подготовленности;

− состояние здоровья.

Уровень специальной физической подготовленности – это воспитание физических способностей, которые являются специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта.

Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям данного вида спорта на уровне результатов мастера спорта международного класса.

Использованная литература:

1. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 287.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М.: Издат. центр "Академия", 2010.– С. 480.

Алишер ИБРАГИМОВ,
доцент “Межфакультетской кафедры физической культуры и спорта”
Бухарского государственного университета

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация

Maqolada o‘quvchi shaxsining intelektual imkoniyatlari hamda jismoniy madaniyat mashg‘ulotlarining pedagogik samaradorligini oshirish shartlari va ahamiyati o‘rganilgan. Muallif o‘quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida intellektual imkoniyatlarini rivojlantirish bo‘yicha o‘z fikr va mulohazalarini berib o‘tgan.

Kalit so‘zlar. Shaxs jismoniy madaniyati, bilim asoslari, intellektual komponent, motivatsion qadriyat, imkoniyat.

В статье исследовано педагогические условия эффективности уроков физической культуры, а также интеллектуальные возможности личности учащихся. Автор изложил свои взгляды и отзывы о развитии интеллектуальных возможностей на уроках физического воспитания учащихся.

Ключевые слова. Физическая культура личности, теоретические основы, интеллектуальный компонент, мотивационная значимость, возможность.

The article explores the pedagogical conditions for the effectiveness of physical education lessons, as well as the intellectual abilities of the personality of students. The author presented his views and feedback on the development of intellectual capabilities in physical education lessons of students.

Key words. Physical culture of a person, theoretical foundations, intellectual component, motivational significance.

Важнейшей задачей воспитания и образования подрастающего поколения, решающим условием формирования нового уровня культуры жизнедеятельности населения является целенаправленное и интенсивное освоение детьми и подростками ценностей национальной и мировой культуры физической активности, актуализированных в здоровом стиле жизни.

В современном языке активность обычно определяется как такое качество поведения, которое дает некий видимый результат благодаря расходованию энергии. Быть активным – значит дать проявиться своим способностям, таланту, всему богатству человеческих дарований, которыми, хотя и в разной степени, наделен каждый человек. Активность человека обусловлена внутренними причинами и направлена не только на сохранение, но и на совершенствование биосоциокультурной системы, элементом которой является личность. Она выражается как качественной, так и количественной стороной деятельности.

Физическая активность – двигательная деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение

физического совершенства для эффективной реализации своих задатков с учетом личностной мотивации и социальных потребностей. Двигательная деятельность – ансамбль двигательных действий, включенных в систему организующих идей, правил и форм с целью достижения определенного приспосабливающего эффекта организма человека и совершенствования динамики этого процесса.[1]

Важным аспектом в сложной проблеме воспитания нового поколения является физическое воспитание школьников, которое при правильной его постановке и организации может и должно оказывать всестороннее воспитание и влиять на подготовленность детей и подростков.

На современном этапе развития нашего общества изменился образ жизни школьника. Ведущие ученые многих стран пришли к мнению о том, что ограничение двигательной активности, также как и нагрузки превышающие возможности организма ребенка, ведут к его перенапряжению, повышают утомляемость, численность заболеваний у детей и нарушают нормальное протекание адаптационных процессов. Последствия гипокинезии у школьников отрицательно влияют на показатели учебы и здоровья, учащиеся старших классов не в состоянии своими силами справиться с нормативами школьной программы. А средства, которые учителя физической культуры применяют на уроках в соответствии со школьной программой являются недостаточными для обеспечения нормальной двигательной активности школьников.

Для того, чтобы выбрать оптимальные физические нагрузки во время выполнения физических упражнений циклического характера нужно учитывать состояние здоровья, степень физической подготовленности и другие функциональные характеристики (ЧСС, АД в покое и после физической нагрузки, скорость их восстановления).

Для здорового ребенка, не занимающегося физическими упражнениями, границы колебаний ЧСС составляют 60-70 уд/мин. Первые занятия (1 неделя) могут состоять из 500-800 м мало интенсивного бега, чередуемого с ходьбой (400 м). Каждые 2 недели дистанция увеличивается на 200 м. Уже через 3 месяца систематических занятий занимающийся легко переносит 25-30 минутный бег. ЧСС при этом должна держаться на уровне 140-150 уд/мин. С повышением скорости бега и других упражнений циклического характера резко возрастает их энергетическая стоимость.

Среди возможных путей повышения эффективности учебной работы по физической культуре в школе большинство учителей предпочитают увеличить количество уроков и тем самым повысить эффективность процесса развития физических качеств. На последнее место ставятся теоретические уроки, что является крайне недопустимым.

Повышение качества и значимости интеллектуального компонента физической культуры личности, безусловно, необходимо. В специальной литературе декларируется ведущая роль знаний как компонента содержания образования в области физической культуры.[2] (А.П. Матвеев, В.Н. Шаулин, В.И. Лях, Р.Д. Халму-

[1] Виленский М. Я. Физическая культура студента: [учеб. для вузов. – Москва : Гардарики, 2005. – С.446.

[2] Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры. – М.: ФиС, 2001.

хамедов и другие). Подчеркивается, что без освоения теоретического материала невозможно решить задачу общего физкультурного образования, составляющего сущность общеобразовательного предмета “Физическая культура”.

В составе базовых компонентов физической культуры личности все более прочное место занимает ее интеллектуальный компонент. Освоение способов познания, формирование специальных знаний и умений, их применение в практике физкультурно-спортивной деятельности рассматривается в качестве фундаментальной основы формирования интересов, потребностей, мотивационно-ценностных отношений в сфере физической культуры.

Интеллектуальные возможности личности – один из базовых психологических ресурсов, который лежит в основе самодостаточной, инициативной и продуктивной жизнедеятельности. Чтобы выработать разумную стратегию собственной жизни в этом мире, необходимо иметь достаточно высокий интеллектуальный потенциал. В частности, именно поэтому можно утверждать, что одной из важнейших задач антропоцентрической школы является интеллектуальное (умственное) воспитание учащихся. Ориентация на решение задачи интеллектуального воспитания школьников, в свою очередь, вынуждает пересмотреть в контексте тенденций перестройки современной школы основные компоненты школьного образования и в сфере физической культуры.

Значение теоретического материала обусловлено тем, что он способствует существенному повышению целенаправленности и эффективности процесса физического воспитания. Важной социальной и личностной самоценностью физкультурного знания является возможность осуществления свободного выбора путей, средств, методов их эффективной реализации в процессе самосовершенствования. Современные теоретические исследования и сложившаяся практика физического воспитания свидетельствуют о том, что отсутствие знаний о самостоятельной организации физкультурных занятий во многом определяют уровень реального включения людей в физкультурно-спортивную деятельность. Не зная закономерностей движений, способов выполнения физических упражнений, не понимая сути тренировочного эффекта, невозможно рационально организовать процесс самосовершенствования.[3] (Л.И. Лубышева с соавторами, 1993).

Велика роль знаний в формировании заинтересованного отношения к занятиям физическими упражнениями, в правильном понимании и оценке социальной значимости физической культуры как общественного явления. Качественное освоение теоретического материала, как основа повышения уровня общей образованности и эрудиции, эффективно содействует общему развитию учащихся. Недостаток соответствующих знаний, методических умений и сформированных потребностей приводит к тому, что за пределами учебных занятий школьники не могут правильно распорядиться своими психофизическими возможностями, чтобы с помощью физических упражнений и других средств физической культуры поддерживать оптимальную работоспособность и здоровье.

Формирование знаний – это мыслительный процесс, при котором формируется определенная система взаимосвязанных суждений.

[3] Бальсевич, В.К. Новые технологии формирования физической культуры школьника / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Сборник работ участников Международного семинара “Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ”. – М., 2003. – С. 42-49.

Раздел “Основы знания” программы по физической культуре школьников призван способствовать формированию интеллектуальных основ собственной физической культуры как личности, должен ставить проблемные вопросы о построении собственного здоровья, самообразовании и самосовершенствовании в области физической культуры и определять пути и технологии для решения этих проблем.

Воспитание интеллектуальных способностей учащихся в сфере физической культуры требует формирования мышления, позволяющего осмысливать, анализировать, сравнивать, обобщать, создавать собственные теоретические концепции физкультурного самосовершенствования, оценивать и подбирать методики, творчески осуществлять функционирование развивающей деятельности, контроль и коррекцию своего здоровья, физической подготовленности.

Использованная литература:

1. Бальсевич, В.К. Новые технологии формирования физической культуры школьника // В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Сборник работ участников Международного семинара “Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ”. – М., 2003.

2. Виленский М. Я. Физическая культура студента: учеб. для вузов. – Москва: Гардарики, 2005. – С.446.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры. Основы легкой атлетики. – М.: ФиС, 2006.

Таваккал ЧОРИЕВ,
преподаватель кафедры “Теории и методики физического воспитания”
Бухарского государственного университета, к.ф.н., профессор
Косимжон КОБИЛЖОНОВ,
преподаватель кафедры “Теории и методики физического воспитания”
Бухарского государственного университета

РОЛЬ РЕЧЕВОГО ЭТИКЕТА В ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация

Maqolada muloqot jarayonida kishilar o‘rtasidagi nutq odobining o‘rni hamda jamiyatda o‘zini tuta bilish odoblari ko‘rsatib o‘tilgan. Sharq mutafakkirlarining odob-axloq haqidagi oltin qoidalaridan namunalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar. Nutq, odob, me’yor, madaniyat, muloqot, ta’lim, odob qoidalari, nutq odobi ko‘rsatkichlari.

В статье показано роль речевого этикета между людьми в процессе общение а также умение вести себя в обществе. Приведены примеры золотых правил этикета восточных мыслителей.

Ключевые слова. Речь, этикет, норма, культура, диалог, воспитание, правила этикета, показатели речевого этикета.

The article shows the role of speech etiquette between people in the process of communication, as well as the ability to behave in society. Examples of the Golden rules of etiquette of Eastern thinkers are given.

Key words. Speech, etiquette, norm, culture, dialogue, education, rules of etiquette, indicators of speech etiquette.

Практика показывала, что особую трудность представляет выбор нужной формы этикета общения с незнакомым. Здесь нужны особые языковые знания и речевые умения варьироваться в неожиданных ситуациях. Несмотря на имеющиеся для всех людей универсальные правила этикета, имеются многогранные национальные тонности общения (виды речевого этикета). Кроме того, необходимо учесть возраст, пол, занимаемую должность, ситуацию выбор нужного выражения этикета языка для собеседника и многие другие. Учёт всех этих факторов-основа приятного общения, основанного на взаимоуважения. Взаимно тёплые отношения предохраняет от ненужных, порой, вредных речевых привычек: презрительность, не считать собеседника достойным, повышать голос или выражать своё недовольстве разными движениями руки.

В речевом этикете особое место занимает тон голоса. Собеседник, несмотря ни на что (плохое свое настроение или личная неприязнь), должен вести беседу умеренным тоном голоса, особенно, говорить отчеканивая каждое слова. При этом не поддаваться панике, растерянности, что обеспечить. Во первых уверенность в себе, и во-вторых у собеседника появится желание в водить диалог самое главное этим вы обезоружите собеседника.

В узбекском (также и в русском) языке слова “Ўтиринг” (садитесь) можно произнести по разному. Оно может выражать просьбу, приказ, совет, предупреждение, оскорбление. Поэтому нужно иметь большую речевую сноровку управления тоном (интонированном) голоса.

В XX века многие элементы речевого этикета видоизменились, в лучшую сторону. Например, Люди в место “Салом” (привет) стали говорить “Ассалому алейкум” (здравствуйте). Также вошли в состав речевого этикета слова религиозного характера. Сравните.

− Рахмат, оллоҳга шукур (спасибо, слава богу).

− Хайр, худо ёр бўлсин (до свидание. С богом).

Отрадно и то, что в этикет вошли слова. “Биродар, тақсир, дўстим, ошна” (близкий друг, господин, друг, приятель), соответствующим нормам восточного обращения.

В современном речевом этикете имеются и отклонения от норм. Это вместо приветствия касания головой друг-друга, а также использование слово “Қандай, қалай?” (как?) вместо здравствуй.

Особую трудность представляет выбор формы этикета – где? С кем? И о чем говорить. Например, с бухты-барахты говорить с незнакомым, находящимся рядом с вами. Шутит с окружающими без учёта а их настроения или рассказывать им анекдоты “ниже пояса”.

Также чрезмерное хвала, благотворение кого-нибудь или подхалимствовать говорить о низком, или вообще об отсутствии истинно человеческого этикета. К сожалению, данная форма широко развита в современном мире.

Вторым, немаловажным показателей речевого этикета является умение слушать собеседника. С виду, это не представляет никакой трудности. На практике те не редко у нас

Не хватает терпения, или мы делаем вид, что слушаем, что грубо нарушает нормы этикета. Особенно, когда мы отвлекаемся, то есть, смотрим по сторонам или на телефон.

Хорошей манерой, считаемся, не перебивая слушать до конца речь старших. Если даже вам не по душе их выказывание, все равно не надо им возразить или показывать гримасу. Это основное требования восточного этикета.

В настоящие время день за днем растёт требования речевого этикета, что объясняется задачами государственной программы развития общаться. Также основу идеи национальной независимости составляет культура речи и восточный этикет, отражающие ценности обычаев нравов Узбекского народа.

В речевом этикете любой нации и народностей обязательными требованиями являются культура ведения разговора в различных ситуациях с знакомыми и незнакомыми собеседниками различных рамсов. Независимо от указанных факторов и ситуаций собеседники должны уважительно относится, друг другу, оказать внимание. Кроме того, необходимо вести беседу доверительную, ничем, даже косвенно или под текстом не оскорбляя (даже намёком) собеседника. Культурой ведения разговора является сама речь. Речь должна быть литераторской без смеси диалекта.

К великому сожалению, мы часто встречаем людей говорящих на местном диалекте. О разновидностях диалекта можно говорить часами. Приведём один пример. Обращение к водителю такси, автобуса или трамвая:

− илтимос автобусни тўхтатинг (остановите, пожалуйста!);

− тўхтанг (стой или тормозни);

− газни бос (нажми на газ).

По речи не трудно определить, откуда и кто он. Из села или города. Также речь лучший показатель образованности.

Во избежание негативных последствий беседы необходимо использовать в речи нежных, приятных собеседнику слов. Да, мы все знаем, что диалекты, особенно жаргоны, заразны. И поэтому обучать молодёжь культуре речи необходимо. И обучать их нужно не только к национальному этикету, но и нормам международной культуре речи.

Речевая деятельность этикета имеет следующие этапы:

I Этапы речевой деятельности говорящего

− этап приветствия и обращения;

− этап знакомства;

− введение;

− этап цели;

− этап конца разговора и прощания.

II Этапы деятельности слушателя:

− этап слушания;

− этап выражения отношения.

Обычно говорящий старается долго и боясь подробно высказать задуманное. Самое главное, он не замечает, что говорить больше положенного, что затрудняет процесс слушания. Это объясняется такими же желаниями слушателя (быстрее высказать свое мнение по отношению к сказанному).

По этому говорящему нужно учесть и уважать собеседника, т.е. не проверять его терпение. Кроме того, не надо забывать и то, что собеседник слушает не все, а то, что ему необходимо, в чем он заинтересован.

Существует такое предание. Однажды два друга шли по дороге. Дорога была много людей и шумной. Один из друзей сказал: “Слышишь, как приятно!” “Что приятно” – спросил другой. Голос сверчка – ответил другу тогда он узнал, что друг зоолог. “Нашёл, что хвалит” – сказал другой. Тогда зоолог достал из кармана одну монету и бросил на асфальт. Его друг сразу услышал звон монеты и взял её. Увидев это, зоолог сказал. “И вправду говорят мы слышим то, что нам нужно”.

Понятие речевой этикет -имеет многогранное значение.

Основными его показателями являются:

• Искренность речи.

• Соблюдение норм литературного языка.

• Учет следующих факторов: место, ситуация, пол, возраст, время.

• Выбор слов и выражение в соответствии с мировоззрением, образованности собеседника.

Каждый воспитанный, культурный человек должен знать не только основанные обязательные условия этикета, но и простые человеческие взаимоотношения.

Уважение любой личности, каждого члена общества в любой ситуации, т.е. уважать как самого себя. Другими словами.

− Каждый человек может научиться быть тактичным.

− А для этого достаточно относиться к людям.

− Так, кем вам хотелось бы, чтобы относились к вам.
− Ведь людях, много общего! И то что не понравится.
− Вам, скорее всего не понравится и другому человеку.
− То, на что обидитесь вы, обидит и другого.
− И поэтому нужно уважать других не меньше, чем себя!
Основным требования золотого этикета сводится к следующим:
хорошее поведение;
− умение вести себя в обществе (среди людей);
− внешний вид;
− культура общения.

Общение-основа этикета. Общение-умение делится своими сокровенными чувствами, мнениями, личной, внутренними переживаниями с другими. Несомненно, это самые добрые качества личности. Кроме того, это своеобразная форма выражения “Я”.

Умение вести себя в обществе также входит в состав золотых правил этикета. Здесь уметь привести слова Хусайна Воиза Кошифи, видного современника Алишера Навои, крупного деятеля культура XV- XVI веков. Он в первой части своей книги “Тарикат ахлининг одоби” (поведение учёных (образованных) пишет: “Учёный человек обязан соблюдать следующие правила во время своего выступления, обращения и беседы с людьми, с обществом в целом:

1. Избегать лжи, ибо обманщик враг бога.
2. Не обещать то, что нельзя выполнить.
3. Остерегаться обсуждения ненужных, пустых вопросов и проблем.
4. Избегать хвастовства, особенно, от хвали самого себя, ибо это и признак самолюбия.
5. Избегайте болтливости и пустословья.
6. Никогда никого не проклинайте, ибо это враг души.
7. Остерегайтесь не уместных шуток и высмеивания других.

Внешний вид человека – один из определяющих правил этикета. Особенно стиль одевания. Здесь уместно использовать термин “Разговор при галстуках” или “Разговор при галстуков”. Если первое выражение означает официальность знакомства, то второе – неофициальность. Неофициальность не означает небрежность. Здесь нужно ориентироваться на международное нормы одевания с учетом национальных традиции. В выборе одежде необходимо избегать ярких, разноцветных и блестящих тонов.

О манерах взаимоотношений говорят, что они делятся на два. Первое – состояние. Во время диалога, беседы держи себя свободно, будь предельно внимательным. Если будешь вести себя слишком свободно, развязано, то могут подумать, что ты не воспитан или не серьезный. Второе - взор, взгляд. Нужно смотреть на собеседника не в упор, а доверительно-приятным нежным взглядом, что способствует плодотворному исходу.

Вежливость – занимает особое место среди золотых правил этикета. Её можно сравнить с волшебным словом русского языка “Пожалуйста”. Другими словами, вежливость-залог успеха в любой беседе. Кроме того, вежливость – показатель высокого уровня воспитанности. Вежливость обезоружить любого собеседника интригана. Следовательно, вежливость надёжно защитить от неприятностей.

В Узбекском языке есть изящное слово “Назокат” (ласка, ласковость, грациозность, изящество) которое трудно переводится на другие языки. Оно выражает душевное тепло, отношения к кому либо.

“Назокат” имеет свои правила.

− не шуметь, ничем не мешать окружающим.

− никогда и ничем не унижать иную религию, нацию или государство.

− не высмеивать недостатки и ошибки собеседника.

− подавать руку первым.

− не говорить с презрением о знакомых и близких собеседника.

Культурная речь всегда помогала человеку найти взаимопонимания между людьми, как в производственном так и в духовном общении. Общаясь культурно, люди делают правильный выбор в направлении достижения своей цели.

Приятная речь помогает людям быть общительнее, более правильными в своих поступках, действиях, речи. Культурную речь должны знать всё, так как с ней легко идти по жизненному пути и преодолевать все трудности.

Культура речи – это уважение и любовь к языку.

Использованная литература:

1. Bekmirzayev N. Nutq madaniyati va notiqlik asoslari. – T.: Fan, 2007.

2. Qilichev E, Qilichev B. Nutq madaniyati va uslubiyati asoslari. – Buxoro, 2002.

3. Qo‘ng‘urov R, Begmatov E, Tojiyev Y. Nutq madaniyati va uslubiyati asoslari.– T.: “O‘qituvchi”. 1992.

4. Qudratov T. Nutq madaniyati asoslari. – T.: O‘qituvchi, 1993.

Рустам ХАСАНОВ,
старший преподаватель “Межфакультетской кафедры физической культуры и спорта” БухГУ
Яхши ФАЙЗИЕВ,
преподаватель “Межфакультетской кафедры физической культуры и спорта” БухГУ
Махмуд ТУРАЕВ,
старший преподаватель кафедры “Теория и методика физической культуры” БухГУ

РЕПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРИНЦИПОВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ

Аннотация

Ushbu maqolada oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg’ulotlarini tashkil etish tamoyillari va usullari, inson tanasining shakllanishi va funksiyalarini takomillashtirishga, vosita ko’nikmalarini shakllantirishga oid bilimlarni rivojlantirishga, shuningdek, jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayon xususiyatlari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar. Jismoniy tarbiya va sport, uslubiy tamoyillar, mashqlarni qat’iy tartiblashtirilgan mashq metodi, o‘yin metodi, musobaqa metodi.

В данной статье рассматриваются принципы и методы организации физического воспитания в вузах, педагогический процесс направлен на совершенствование форм и функций организма человека, формирование двигательных навыков, умений связанных с ними знаний, а также воспитание физических качеств.

Ключевые слова. Физическая культура и спорт, методические принципы, строгая регламентация упражнений, игровой метод, соревновательный метод.

This article discusses the principles and methods of organizing physical education in universities, the pedagogical process is aimed at improving the forms and functions of the human body, the formation of motor skills, skills related knowledge, as well as the education of physical qualities.

Key words. Physical culture and sport, methodical principles, strict regulation of exercises, competition method, game-method.

Всем известно что физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на поддержание здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. Она включает все достижения, накопленные в процессе общественно-исторической практики: уровень здоровья, спортивного мастерства, науки, произведений искусства, связанных с физическим воспитанием, а также матери-

альные (технические) ценности (спортивные сооружения, инвентарь и т.д.). В свою очередь, физическое воспитание – это педагогический процесс, который направлен на совершенствование форм и функций организма человека, формирование двигательных навыков, умений связанных с ними знаний, а также на воспитание физических качеств. Физическое воспитание связано с другими сторонами воспитания - нравственной, эстетической, производственной.

Следует отметить достоинства занятий физической культурой. В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие “престижных установок, высокий жизненный тонус. Методическими принципами, которыми необходимо руководствоваться на учебно-тренировочных занятиях являются: принцип сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Принцип сознательности и активности предусматривает определение путей творческого сотрудничества преподавателя и занимающегося при достижении целей в учебно-воспитательной деятельности. Его сущность заключается в формировании индивида устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры, в стимулировании его стремления к самопознанию и самосовершенствованию. В связи с этим одним из важнейших требований данного принципа является определение адекватных целей и текущих педагогических задач, а также разъяснение их сущности занимающимися.

Преподаватель должен уметь раскрыть суть любого задания и донести его до студентов. Он может пояснить, почему предлагается такое, а не иное упражнение, почему необходимо соблюдать именно этот алгоритм выполнения. Принцип наглядности предусматривает формирование у занимающихся точного чувственного образа техники, тактики, проявляемых физических способностей не только по зрительным ощущениям, но главным образом по совокупности ощущений, поступающих от других органов чувств: слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц. Поэтому на практике для реализации этого принципа используются разнообразные формы наглядности.

Прежде всего это показ изучаемых упражнений самим преподавателем или наиболее подготовленным студентом, использование схем, плакатов, диафильмов и кинофильмов с образцами техники изучаемых упражнений. Это создает у занимающихся устойчивые зрительные представления о правильном их выполнении. Использование звуковых сигналов или музыки благодаря слуховому анализатору дает представление о длительности, частоте и ритме движений.

Принцип доступности зависит как от возможностей занимающихся, так и от объективных трудностей, возникающих при выполнении заданий: координационной сложности, чрезмерной энергоемкости, опасности. Достижение в занятии полного, с педагогических позиций, соответствия между трудностями и возможностями занимающихся характеризует оптимальную меру доступности. Если уровень сложности задания будет значительно превышать возможности занимающихся, то его выполнение может привести к нарушениям техники движений, функциональным перенапряжениям. И наоборот, упрощенные задания снижают развивающее влияние учебно-тренировочного процесса на занимающихся. Поэтому правильное определение оптимальной меры доступности является одним из важных аспектов управленческой деятельности педагога в учебно-воспитательном процессе.

Принцип систематичности требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха на одном занятии, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию.

Любая нагрузка имеет четыре фазы: расходование энергии, восстановление, сверх-восстановление, возвращение к исходному уровню. Вот почему учебные занятия по физической культуре никогда не проводят в течение двух дней подряд. Кроме того, именно программное требование по дисциплине “Физическая культура” – регулярное посещение всех занятий, предусмотренных учебным расписанием. Если же тренировочные занятия проходят эпизодически или с большими перерывами, то они становятся неэффективны и приводят к снижению достигнутого уровня тренированности.

Принцип динамичности определяет необходимость постоянного повышения требований к занимающимся, применение новых, более сложных физических упражнений, увеличение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно, с учетом функциональных возможностей и индивидуальных особенностей занимающихся. Повышение тренировочных нагрузок проявляется в различных формах, так прямолинейное повышение нагрузок используется, когда общий уровень их сравнительно невысок и требуется постепенно втянуться в работу; ступенчатая же динамика резко стимулирует тренированность на базе уже проделанной работы; волнообразные колебания нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах являются своеобразным фоном, на который накладываются прямолинейные и ступенчатая динамика.

Игнорирование принципа постепенности, ускоренная, форсированная подготовка не способствует достижению запланированных результатов и может быть вредна для здоровья. В соответствии с принципами нужно правильно выбирать методы физического воспитания, которые в свою очередь раскрывают практические вопросы, касающиеся применения физических упражнений.

Для решения задач физического воспитания используются метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы.

Строгая регламентация упражнений является основным методическим приемом в процессе спортивной тренировки и характеризуется выполнением каждого упражнения в строго заданной форме и с точно обусловленной временной и физической нагрузкой. Метод регламентированного упражнения позволяет: обучать двигательным действиям любой сложности; строго дозировать нагрузку от минимальной до предельной; избирательно воздействовать на воспитание отдельных физических качеств; обеспечивать индивидуальный подход к занимающимся в процессе физического воспитания; использовать физические упражнения на занятиях с любым контингентом людей.

Игровой метод широко используется в процессе физического воспитания, как метод организации двигательной деятельности в форме подвижной или спортивной игры.

Игровой метод не обязательно связан с какими – либо общепринятыми играми, например, хоккеем, бадминтоном, а может быть применен на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний и т.д. Игровой метод является методом комплексного совершенствования физических и психических способностей человека. Этот метод характеризуется наличием взаимной обусловленности поведения занимающихся эмоциональностью, что содействует при его применении воспитанию нравственных черт личности: коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины.

Одним из недостатков игрового метода является ограниченная возможность дозирования нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянные изменения ситуаций, динамичность действий исключают возможность точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков, а также способностей рационально использовать их в усложненных действиях.

Этот метод используется либо в элементарных формах (например, проведение испытаний в процессе занятий на лучшее исполнение отдельных элементов техники движений: кто больше забросит в кольцо баскетбольных мячей, кто устойчивее приземлиться и т.п.), либо в виде полуофициальных и официальных соревнований, которым придается в основном подготовительный характер (прикидка, контрольные, квалификационные состязания).

А также существуют словесные и сенсорные методы: с**ловесные методы** постоянно применяются в учебно-тренировочных занятиях. По назначению их можно объединить в следующие группы: методы рассказа, описания, объяснения, в которых слово используется как средство передачи знаний; методы команды, распоряжения, указания, где происходит воздействие словом в целях управления деятельностью занимающихся; методы разбора, замечания, словесной оценки, с помощью которых анализируется и оценивается деятельность занимающихся.

Сенсорные методы по назначению способствуют привлечению к процессу познания как можно большего числа органов чувств человека. К ним относятся органы зрения, слуха и двигательных ощущений.

Зрительные методы подразделяются на непосредственный показ движений, демонстрацию наглядных пособий с помощью современной оргтехники и зрительное ориентирование. При непосредственном показе движений следует демонстрировать движения замедленно, выразительно, выделяя отдельные положения тела остановками, при этом для занимающихся должны быть созданы удобные условия для наблюдения.

Слуховой (звуковой) метод заключается в использовании звуков как сигналов, помогающие уточнять пространственные и временные характеристики движений. С помощью звука хорошо усваивается ритм двигательных действий, который можно обусловить заранее или в процессе выполнения движения.

В заключении хочется подчеркнуть, что все вышеперечисленные принципы находятся в тесной взаимосвязи и они не могут реализоваться в процессе учебно-тренировочных занятий в отдельности, поскольку они отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же процесса физического воспитания.

Нужно отметить что в данное время большое внимание уделяется усовершенствованию системы высшего образования, и физическое воспитание не исключение. В текущем году в Узбекистане специалистов физкультуры и спорта уже готовят совместные факультеты. Были образованы с 2019-2020 учебного года – совместный факультет физкультуры, спорта и туризма в сотрудничестве с Белорусским государственным университетом физической культуры. И с 2020/2021 учебного года – совместный факультет физкультуры, спорта и здоровья в сотрудничестве с Национальным государственным университетом физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта (*Санкт-Петербург, РФ*). Совместные факультеты будут готовить бакалавров и магистров с учетом потребности в кадрах по соответствующим направлениям и специальностям. Обучение будет вестись на платно-контрактной основе, на русском языке, по дневной форме обучения с учетом государственных стандартов образования Узбекистана на основе совместных образовательных программ с вышеуказанными вузами.

Использованная литература:

1. Матвеев Л.П., Новикова А.Д. Основы теории и методики. Наука: Физкультура и спорт, – М.: 1991. – С.543.

2. Харабуги Г.Д., “Методика проведения занятий по волейболу с учащимися для вузов”, Физкультура и спорт: – М.: 1974. – С. 423.

3. Гужаловский А.А., Методы проведения занятий физической культуры вузов. Спорт Академ-Пресс, – М.: 2002. – С. 211.

Уткир ФАРМАНОВ,
преподаватель “Межфакультетской кафедры физической культуры и спорта” Бухарского государственного университета
Шерзод ДАВРОНОВ,
студент 3-курса “Межфакультетской кафедры
физической культуры и спорта” Бухарского государственного университета

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКОВ НА УРОКАХ БАСКЕТБОЛА
(на примере 8-х классов)

Аннотация

Maqolada maktab o‘quvchilari jismoniy tarbiya dasturiga muvofiq basketbol sport o‘yini vositalaridan biri sifatida jismoniy tarbiya o‘qituvchilariga ta’lim samaradorligini oshirish vositalarini tanlash va ulardan foydalanishga imkon beradigan metodlar to‘g‘risida fikr yuritilgan.

Kalit so‘zlar. Texnika, yosh avlod, jismoniy tarbiya, o‘yin mashqlari, basketbol o‘yini, otish texnikasini takomillashtirish.

В статье дается представление о методах, с помощью которых школьники могут выбирать и использовать средства повышения эффективности воспитания учителей физической культуры как одно из средств баскетбольной спортивной игры в соответствии с программой физического воспитания.

Ключевые слова. Методика, молодое поколение, игровые упражнения, баскетбольная игра, совершенствование техники бросков.

According to a comprehensive physical education program for students, one of the ways to use basketball is to use physical education teachers to choose and use tools to increase their effectiveness.

Key words. Technique, young generation, game exercises, basketball game, improving the technique of throws.

В нашем обществе осуществляется широкомасштабная работа, направленная на формирование здорового образа жизни, создание для населения, особенно молодого поколения, соответствующих современным требованиям условий для регулярных занятий физической культурой и массовым спортом, укрепление у молодежи посредством спортивных соревнований воли, веры в собственные силы и возможности, развитие мужества, чувств патриотизма и преданности Родине, системную организацию работ по отбору талантливых спортсменов из числа молодежи, а также дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта.

Особого внимания заслуживают высокие достижения представителей нашей страны на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Азиатских играх и чемпионатах, международных соревнованиях, возрастающий авторитет и спортивный потенциал Узбекистана в мире, строительство в регионах республики величествен-

ных спортивных сооружений, соответствующих мировым стандартам, приобретающие все большую популярность у учащейся и студенческой молодежи трехэтапные спортивные игры “Умид нихоллари”, “Баркамол авлод” и “Универсиада”.

Вместе с тем, широкая пропаганда и разъяснение во всех регионах нашей страны значимости массового спорта в жизни человека и семьи, как основы физического и духовного здоровья, защита от вредных привычек молодежи, с большими надеждами вступающей в жизненный путь, создание для молодых людей необходимых условий для реализации своих способностей и талантов, совершенствование системы отбора и целевой подготовки одаренных спортсменов из их числа остаются важными и актуальными задачами.

В целях дальнейшего развития физической культуры и массового спорта в регионах Республики Узбекистан, привлечения всех слоев населения, особенно молодежи, к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышения результативности эффективного использования созданных для этого в стране условий.[1]

Физическое воспитание в учреждениях общего образования является неотъемлемой частью учебно-педагогического процесса, рационально содействуя воспитанию здоровых, физически развитых, социально активных личностей. Большой популярностью среди обучающихся общеобразовательных учреждений пользуется баскетбол. В основе игры, на фоне постоянно меняющейся информации лежат активно выполняемые естественные движения: бег, прыжки, передачи, броски, ведение мяча и т.п.

Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов.

В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников баскетбол является одним из средств физического воспитания.[2]

Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре. Броскам мяча школьники начинают обучаться в 5-х классах. Однако, мы не нашли данных научно-методической литературы, отражающих уровень обучаемости школьников броскам, которые изучаются по школьной программе. Знание уровня обучаемости и динамики становления техники броска позволит учителям физической культуры подбирать и использовать в уроке средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне.[3]

Для решения поставленных задач по теме выпускной квалификационной работы нами были использованы следующие методы:

- анализ и обобщение литературных источников;
- педагогическое тестирование;
- педагогическое наблюдение;

---

[1] Мирзиёев. Ш.М. Постановлению Президента Республики Узбекистан “О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта” – Ташкент, 3 июня 2017 г., №ПП-3031.

[2] Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе: автореф. Дисканд. пед. наук. – Омск, 1988. – С. 21.

[3] Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе. – 1990. – № 6, 7. – С. 17-18.

• педагогический эксперимент;

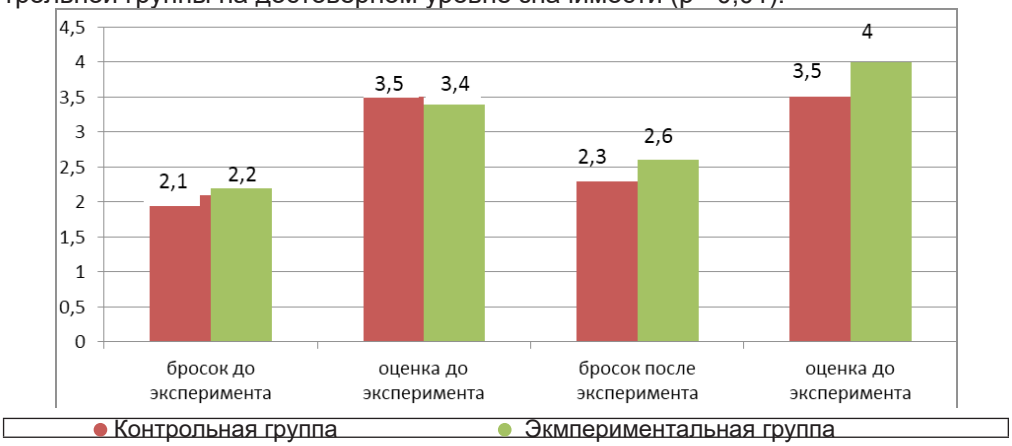
• методы математической статистики.

Соотношения средних значений количества попаданий при выполнении броска в движении, и оценки исполнения в контрольной и экспериментальной группах проводилась до и после эксперимента (диаграмма 1).

На диаграмме представлены соотношения средних значений количества попаданий при выполнении броска мяча в движении, и оценки исполнения технического действия с учетом допущенных ошибок участниками эксперимента.

На диаграмме видно, что в экспериментальной группе среднее количество бросков в движении составило 2,6. а контрольной – 2,3 при индивидуальном разбросе в обеих группах от 1 до 5 попаданий.

С учетом допущенных ошибок средняя оценка исполнения броска мяча в движении в контрольной группе составила 3,5 балла, а в экспериментальной – 4,0. Прирост этих показателей в экспериментальной группе отличается от контрольной группы на достоверном уровне значимости (p< 0,01).



Учащиеся экспериментальной группы занимались по разработанной нами программе. При проведении занятий в этой группе велась строгая этапность усложнения физических упражнений, что существенно повлияло на их двигательный опыт. Своевременно велась работа над ошибками.

В контрольной группе не велось детальное устранение ошибок, из-за чего они полностью не были ликвидированы, также на них могли повлиять дефекты обучения: ошибочное обучение технике выполнения, методические ошибки обучения, перенос неадекватного навыка, также неуверенность и страх.

В экспериментальной группе предложенная методика обучения и средства, предложенные для устранения ошибок, показали себя с положительной стороны, всесторонне влияя на обучение и совершенствование техники бросков. Процентное соотношение ошибок снизилось при конечном тестировании.

В процессе обучения движениям и совершенствования техники их выполнения постоянно возникают ошибки. Их своевременное выявление и устранение причин возникновения в значительной мере обуславливают эффективность процесса технического совершенствования.

К концу эксперимента качество владения техникой бросков в экспериментальной группе оказалось выше, чем в контрольной группе. Испытуемые экс-

периментальной группы превзошли испытуемых контрольной группы по всем показателям.

При проведении уроков физической культуры по баскетболу рекомендуем применять разработанную нами программу обучения технике бросков с использованием игровых упражнений, также регулярно проводить обследования с целью выявления ошибок в технике выполнения технических приемов. Особо необходимо обратить внимание на выполнение бросков, так как броски являются одним из главных технических приемов баскетбола, и имеет сложную структуру. Для повышения эффективности процесса обучения, эффективными оказались средства, используемые нами в педагогическом эксперименте с участниками экспериментальной группы. Мы считаем, что в школьную программу по баскетболу не следует вводить много разновидностей бросков. Это позволит сформировать к 11 классу стабильный двигательный навык с хорошими техническими показателями его выполнения.[4]

Результаты педагогического эксперимента позволяют сделать некоторые выводы:

1. С помощью игровых упражнений на уроках физической культуры в 8-х классах решаются задачи создания последовательно-усложняющихся игровых ситуаций для развития специальных физических качеств и овладение технико-тактическим арсеналом баскетболиста.

2. В результате эксперимента было выявлено ряд ошибок влияющих на технику бросков. Половина ошибок являлась результатом незнания техники, правил выполнения броска и дефектами обучения. Неправильное держание мяча, отсутствие сопровождающего движения бросковой руки.

3. Существенными ошибками при выполнении броска являлось: резкое опускание небросковой руки вниз при броске, рука не сопровождает мяч, после предложенных подводящих упражнений и тренажеров ошибка была устранена в экспериментальной группе полностью.

Использованная литература:

1. Мирзиёев Ш.М. Постановлению Президента Республики Узбекистан “О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта” г. Ташкент, 3 июня 2017 г., №ПП-3031.

2. Андреев В. И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе: автореф. Дисканд. пед. наук. – Омск, 1988. – С. 21.

3. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе. – 1990. – № 6, 7. – С. 17-18.

4. Фарманов.У.А. “Методика обучения спорта и подвижной игры” (баскетбол) для ВУЗ - издатель // Бухара-2019, – С. 28.

4 Фарманов.У.А. “Методика обучения спорта и подвижной игры” (баскетбол) для ВУЗ - издатель // Бухара-2019, – С.28.

* * *

"TEST" texnologiyasi – shaxsning psixologik, fiziologik va shaxsiy xususiyatlari, intellektual salohiyati, qobiliyati, ko'nikma va malakalarini baholashga xizmat qiladi. Texnologiya o'quvchilar tomonidan muayyan mavzu mazmuni yoki fan asoslarining qay darajada o'zlashtirilganligini aniqlashda samarali hisoblanadi.

* * *

Integrallashgan ta'lim tizimi – psixofiziologik rivojlanishning o'ziga xos xususiyatlariga ega shaxslarni o'qitish va tarbiyalashni psixofiziologik rivojlanish xususiyatlariga ega bo'lmagan shaxslar bilan bir vaqtda amalga oshiruvchi tizim.

* * *

Integrativ-tuzilmali model – bu pedagogik faoliyatga tayyorgarlikni ta'minlovchi, ta'limda o'qitish jarayonini maxsus tashkil etishning o'ziga xosligini aks ettiruvchi bloklar majmuini o'z ichiga olgan yaxlit tizim.

* * *

Kommunikativ-nutq madaniyati – so'zlovchi yoki yozuvchi tomonidan shakllantirilgan matnning tashqi ko'rinishi bo'lib, faqat lisoniy hodisa emas, balki insonning ichki kechinmalari bilan bog'liq ruhiyat va nafosat hodisasi ham hisoblanadi. Kommunikativ-nutq madaniyati – o'z ichiga hamkorlik faoliyatining qatnashchilari bilan o'zaro axborot almashuvni qamrab olgan kommunikativ jabha sifatida tavsiflanadi.

* * *

Maqsadli komponent – pedagogik faoliyatning muvaffaqiyatliligini ta'minlovchi liderlik salohiyatini rivojlantirish jarayonining maqsadi, vazifalari, prinsiplari va funksiyalarini ifodalaydi.

* * *

Mazmunli-protsessual komponent – o'quvchilarning g'oyalari, tushunchalari, qadriyatlari to'plami sifatida tushuniladigan ta'limning mazmunidir. Ushbu komponent o'quv jarayonining umumiy xususiyatlarini maqsadlar, turlar, usullar, vositalar, pedagogik hamkorlik shakllarini o'zaro birlashtiradi.

* * *

Рефлексия – форма умственной деятельности человека, направленная на осмысление своих действий, всей человеческой культуры и её основ, содержание рефлексии определено предметно-чувственной деятельностью, рефлексия в конечном счёте есть осознание практики, предметного мира культуры.

Bosh muharrir:
Mahmudov Sarvar Yuldashevich

Bosh muharrir o‘rinbosari v.v.b:
Umaraliyeva Muhayyo Abdugaparovna

Mas’ul kotib:

Pardayev To‘lqin Xasan o‘g‘li

Bosh dizayner – badiiy muharrir:
Mamasoliyev Akbarali Hamzayevich

Tahrir hay’ati:
Sherzod SHERMATOV, Risboy JO‘RAYEV,
Komiljon MUQIMOV, Ulug‘bek INOYATOV, G‘ayrat SHOUMAROV,
Hikmatilla RASHIDOV, Shavkat SHARIPOV, Maqsudjon YULDASHEV,
Oynisa MUSURMONOVA, Xolboy IBRAGIMOV,
Mirodiljon BARATOV, Sharibboy ERGASHEV.

Jamoatchilik kengashi:
Dilshod KENJAYEV, Nargiza RAXMANKULOVA, Shaxnoza XALILOVA,
Muhammadjon QURONOV, Islom ZOKIROV.

Tahririyat manzili:

Toshkent shahar Shayhontoxur tumani Navoiy ko‘chasi, 30-uy.
E-mail: xalq_talimi@xtv.uz Tel: (0 371) 231-16-51, Faks: 231-16-52

Jurnalga yuborilgan maqolalarga javob qaytarilmaydi, jurnalda e’lon qilingan maqolalardan olingan matnlar ‘‘Xalq ta’limi’’ ilmiy-metodik jurnalidan olindi, deb ko‘rsatilishi shart.

Jurnal 2015-yil 20-martdagi 214/2-sonli qarori bilan OAK ilmiy nashrlari ro‘yxatiga kiritilgan.

“TAFAKKUR NASHRIYOTI” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent shahri, Shayhontoxur tumani, Navoiy ko‘chasi, 30-uy

Bosishga ruxsat etildi: __.__.____-y. Qog‘oz bichimi 70x100 1/16. Ofset bosma usuli.
Shartli b.t. 12,0. Adadi __ ___ nusxa. – buyurtma.
Bahosi kelishilgan narxda.

Ushbu songa mas’ul – Umaraliyeva Muhayyo Abdugaparovna

© “Xalq ta‘limi” jurnali, 2020.