

“PEDAGOGY & PSYCHOLOGY”

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

2025-yil, 3-son

Jurnal 2023-yildan chiqa boshlangan

“KAMOLOT” nashriyoti

BUXORO-2025

Muassis: Buxoro davlat universiteti huzuridagi pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish mintaqaviy markazi

Jurnal O'zbekiston matbuot va axborot agentligi
Buxoro viloyat matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan
2022-yil 16-noyabr № 04-8644-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.



Sattorov Mirshod Erkinovich, Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Jamoatchilik kengashi raisi:

Adizov Baxtiyor Rahmonovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Mas'ul kotib:

Nusratov Anvar Ne'matjonovich
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent.

Jurnal 2023-yilda tashkil etilgan, oyda bir marta o'zbek, rus va ingliz tillarida nashr etiladi.

Tahririyat manzili: 200100, O'zbekiston Respublikasi,
Buxoro shahri Namozgoh ko'chasi 24-uy,
E-mail: [sjkamolot@gmail.com](mailto:sjakamolot@gmail.com)
Jurnal sayti: <https://scientificjournal.uz/>



ISSN 2992-8966 e

Maqolada keltirilgan faktlarning to'g'riligi uchun muallif mas'uldir.

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

“PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA”	TAHRIR HAY’ATI:
Muassis: Buxoro davlat universiteti huzuridagi pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish mintaqaviy markazi Jurnal O‘zbekiston matbuot va axborot Agentligi Buxoro viloyat matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan 2022-yil 16-noyabr № 04-8644-sonli guvohnoma bilan ro‘yxatga olingan. Bosh muharrir: Adizov Baxtiyor Rahmonovich–pedagogika fanlari doktori,professor Jamoatchilik kengashi raisi: Adizov Baxtiyor Raxmonovich, pedagogika fanlari doktori, professor, Mas’ul kotib: Nusratov Anvar Ne’matjonich pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD),dotsent Jurnal 2022 yilda tashkil etilgan, 2 oyda bir marta o‘zbek, rus va ingliz tillarida nashr etiladi. Tahririyat manzili: 200100, O‘zbekiston Respublikasi, Buxoro shahri Namozgoh ko‘chasi 24- uy, E-mail: sjkamolot@gmail.com Jurnal sayti: https://scientificjournal.uz/ Maqolada keltirilgan faktlarning to‘g‘riligi uchun muallif mas’uldir.	Ilmiy-nazariy va metodik jurnal Bosh muharrir: Adizov Baxtiyor Raxmonovich Adizov Baxtiyor Raxmonovich, pedagogika fanlari doktori, professor Xamidov Obidjon Xafizovich · iqtisodiyot fanlari doktori, professor Mamurov Bahodir Baxshullayevich pedagogika fanlari doktori (DSc), professor Tadjixodjayev Zokirxo‘ja Abdusattorovich, texnika fanlari doktori, professor Kozlov Vladimir Vasilyevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Yaroslavl davlat universiteti, Rossiya) Emelyanova Irina Evgenievna, pedagogika fanlari doktori, professor (Janubiy Ural davlat gumanitar pedagogika universiteti, Rossiya) Filippova Oksana Gennadiyevna, pedagogika fanlari doktori, professor (Janubiy Ural davlat gumanitar pedagogika universiteti, Rossiya) Ibragimov Xolboy Ibragimovich, pedagogika fanlari doktori, professor Olimov Shirinboy Sharofovich, pedagogika fanlari doktori, professor Safaraliyev Bozor Safaraliyevich, pedagogika fanlari doktori, professor (Chelyabinsk davlat madaniyat instituti, Rossiya) Chariyev Irgash To‘rayevich, pedagogika fanlari doktori, professor Shomirzayev Maxmatmurod Xuramovich, pedagogika fanlari doktori, professor Bafayev Muxiddin Muxammatovich psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent Izbullayeva Gulchehra Veleriyeвна, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor Qo‘ldoshev Rustamek Avezmurodovich pedagogika fanlari doktori (DSc), professor Hojiyeva Zulfiya O‘ktamovna pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD),dotsent Ramazonov Jahongir Djalolovich psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD),dotsent Umurov Zarif Latifboyevich pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dotsent Nusratov Anvar Ne’matjonich – pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent Sattorov Mirshod Erkinovich psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD),dotsent

MUNDARIJA:

<i>Shomurodova Maxfuza Aslitdinovna. BOULBI METODIKASINI O'ZBEK KONTEKSTIGA MOSLASHTIRISH: ZARURIYAT VA YONDASHUVLAR</i>	6
<i>Narzullayev Sayfullo Sadullayevich. UZUNLIKKA VA BALANDLIKKA SAKROVCHILARDA YUGURIB KELISH VA DEPSINISH TEXNIKASINING AHAMIYATI</i>	11
<i>Qobiljonov Qosimjon Kobiljon o'gli. JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHISIN ING PEDAGOGIK MAHORATI ASOSLARI.</i>	14
<i>Qo'shayev Ilhom Axtamovich. O'ZBEK XALQ OG'ZAKI IJODIYOTIDA DOSTONLARNING O'RINI.</i>	22
<i>Nazarov Furkatjon Abdulfayzovich, Xatamova Gulbahor Abdumo'min qizi. OLIY HARBIY TA'LIM MUASSASALARIDA ILMIY VA ILMIY PEDAGOGIK KADRLAR TAYYORLASH MUAMMOLARI</i>	29
<i>Idiyev Rustam Dilmurodovich. JISMONIY TARBIYA VOSITALARINING BOLA ORGANIZMINI RIVOJLANISHIDAGI AHAMIYATI.</i>	34
<i>Muxitdinova Nigora Mexriddinovna. BOLALARNING AQLIY VA JISMONIY TARBIYASI SOHASIDAGI PEDAGOGIK G'OYALAR DINAMIKASINING O'ZARO BOG'LIQLIGI</i>	40
<i>Akramova Gulhayo Mexriddin qizi. BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINI KASBIY-AXLOQIY FAOLIYATGA TAYYORLASHNING NAZARIY VA METODOLOGIK ASOSLARI</i>	49
<i>Qo'ziyeva Feruza Ismoilovna. AHOLI ORASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA YANGICHA YONDASHUV</i>	53
<i>Idiyev Rustam Dilmurodovich. MAXSUS MASHQLAR ORQALI UMUMIY CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI</i>	58
<i>Сатторов Миршод Эркинович. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОВЛЕЧЁННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВКИ НА МОБИЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КОМПЛЕКСАХ</i>	64
<i>G'.K.Saidov, Y.N. Tulaykina. THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FORMATION OF PERSONALITY AND PROFESSIONAL TRAINING OF UNIVERSITY STUDENTS</i>	69
<i>Тураев Махмуд Мухамедович. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЕЖИ</i>	72
<i>Usmonov Zufar Husen o'g'li. UMUM TA'LIM MAKTABLARDA JISMONIY TA'LIM SAMARADORLIGI OSHIRISHNING O'ZIGA XOS YO'LLARI</i>	77
<i>Эшов Эркин Сатторович. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЧУВСТВА ВОЕННОГО ПАТРИОТИЗМА У МОЛОДЕЖИ ПОСРЕДСТВОМ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ</i>	86

Мансуров Олимжон Одил ўгли. ТЕХНОЛОГИИ НРАВСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ЧЕРЕЗ ОРГАНИЗАЦИЮ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ	95
Саидов Иззатулло Истамович, Саидмуродов Хожиакбар Салим ўгли. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	101
Найимов Азизбек Алишер ўгли. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ С ПОМОЩЬЮ ЗАНЯТИЙ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ	106
Ахмадов Шохрух Рахматулло ўгли. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗРЕШЕНИЯ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ У ПОДРОСТКОВ	111
Saidov Izzatullo Istamovich, Juraev Umidjon Shavkiddin ugli. THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING	117
Abduraxmonova Dilbar O'tkirovna. OILA INSTITUTIDA ER-XOTIN ROLLARI VA QADRIYATLARINING O'ZARO BOG'LIQLIGI: TAHLIL VA IZLANISH	122
Саидов Иззатулло Истамович, Саидмуродов Хожиакбар Салим ўгли. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЮ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ В УСЛОВИЯХ ВУЗА	127
Хаитова Ойдиннисо Алиевна. ПСИХОДИАГНОСТИКА АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ	132
Shamsov Murodjon Kurbonovich. THE ROLE OF SPECIAL EXERCISES IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF HANDBALL PLAYERS	138
Xaydarov Dilshodbek Aminjon ugli. THE ROLE OF SPECIAL EXERCISES IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF JUDOISTS	144

BOULBI METODIKASINI O'ZBEK KONTEKSTIGA MOSLASHTIRISH: ZARURIYAT VA YONDASHUVLAR



*Shomurodova Maxfuza Aslitdinovna,
Psixologiya fanlari magisrti,
Xalqaro Qizil Xoch Qo'mitasi,
Toshkent shaxri, shomurodovama@gmail.com*

Annotatsiya. Ushbu maqolada Jon Boulbining bog'lanish nazariyasini o'zbek madaniy muhitiga moslashtirish zarurati va ushbu jarayon uchun taklif etiladigan yondashuvlar ko'rib chiqiladi. O'zbek oilalarining kollektivizm, ko'p avlodli aloqalar va an'anaviy gender rollari kabi xususiyatlari hisobga olinib, bog'lanish uslublarining farzand tarbiyasiga ta'siri o'rganiladi. Maqolada metodikani moslashtirish orqali o'zbek kontekstida uning samaradorligini oshirish yo'llari taklif etiladi.

Аннотация. В данной статье рассматривается необходимость адаптации теории привязанности Джона Боулби к узбекской культурной среде и предлагаются подходы для этого процесса. Учитываются особенности узбекских семей, такие как коллективизм, много поколенные связи и традиционные гендерные роли, а также исследуется влияние стилей привязанности на воспитание детей. Предлагаются пути повышения эффективности методики в узбекском контексте посредством ее адаптации.

Abstract. This article examines the necessity of adapting John Bowlby's attachment theory to the Uzbek cultural context and proposes approaches for this process. It considers characteristics of Uzbek families, such as collectivism, multi-generational relationships, and traditional gender roles, while exploring the impact of attachment styles on child-rearing. The article suggests ways to enhance the methodology's effectiveness in the Uzbek context through adaptation.

Kalit so'zlar: bog'lanish uslublari, Boulbi nazariyasi, o'zbek madaniyati, farzand tarbiyasi, oilaviy qadriyatlar

Ключевые слова: стили привязанности, теория Боулби, узбекская культура, воспитание детей, семейные ценности

Key words: attachment styles, Bowlby's theory, Uzbek culture, child-rearing, family values

O'zbekistonda oila tuzilishi an'anaviy qadriyatlar, kollektivizm va ko'p avlodli aloqalarga asoslanadi [5]. Bu jamiyatda bolani tarbiyalash faqat ota va ona bilan

chegaralanmaydi, balki buvilar, bobolar, ammalar, xolalar va boshqa yaqin qarindoshlar ham bu jarayonda faol ishtirok etadi[5]. Bunday kengaytirilgan tizim bog'lanishning o'ziga xos shakllarini vujudga keltiradi, bu esa g'arb psixologiyasida keng tarqalgan ona-bola diadasiga asoslangan yondashuvni o'zbek kontekstida to'liq qo'llashni qiyinlashtiradi [10]. Masalan, o'zbek oilalarida katta yoshlilarga hurmat va ularga itoatkorlik kabi qadriyatlar bolaning ota-onasi bilan munosabatlaridan tashqari, kengroq ijtimoiy muhit bilan aloqalarini shakllantiradi [9].

Shu sababli, bog'lanish nazariyasini o'zbek madaniyatiga moslashtirish bolalar tarbiyasidagi hissiy va ijtimoiy jarayonlarni yanada chuqurroq tushunish imkonini beradi [4]. Bu jarayon nafaqat ilmiy jihatdan muhim, balki amaliy ahamiyatga ham ega: o'zbek oilalari uchun maxsus psixologik yordam tizimlari va tarbiya strategiyalarini ishlab chiqishda muhim yo'nalish bo'lib xizmat qiladi [6]. Ushbu maqola bog'lanish nazariyasini o'zbek kontekstiga integratsiya qilishning dolzarbligini ko'rib chiqadi va bu jarayon uchun taklif etiladigan yondashuvlarni muhokama qiladi. Shuningdek, gender rollari, kollektiv qadriyatlar va an'anaviy tarbiya usullarining bog'lanish uslublariga ta'siri tahlil qilinadi [11].

Bog'lanish nazariyasi XX asrning 50-yillarida psixolog Jon Boulbi tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, u Ikkinchi Jahon urushi davrida ota-onalaridan ayrilgan bolalarni o'rganish asosida shakllangan [4]. Boulbi bog'lanishni biologik va evolyutsion nuqtai nazardan muhim deb hisoblagan: bola omon qolishi uchun asosiy vasiy bilan yaqin aloqada bo'lishi zarur [4]. Meri Eynsfort esa "G'alati vaziyat" deb nomlangan eksperiment orqali bog'lanish uslublarini uch toifaga ajratdi: xavfsiz, xavotirli-ambivalent va qochuvchi [3]. Keyinchalik, Meyn va Solomon tomonidan tartibsiz bog'lanish toifasi qo'shildi [7]. Ushbu tasniflar bog'lanish nazariyasining asosini tashkil etib, bolaning hissiy rivojidagi ota-ona munosabatlarining ta'sirini tushunishda muhim vosita bo'ldi [3,7].

Alan Srouf o'zining Minnesota longitudinal tadqiqotida xavfsiz bog'lanishning uzoq muddatli ijobiy oqibatlarini ko'rsatdi: bunday bolalar ijtimoiy jihatdan kompetent va stressli vaziyatlarga moslashuvchan bo'lib o'sadi [8]. Van Ayzendorn va Kronenbergning meta-tahlillari esa madaniy farqlarni ta'kidlaydi: individualistik jamiyatlarda xavfsiz bog'lanish ustunlik qilsa, kollektivistik madaniyatlarda guruh birligi va garmoniyasiga ko'proq e'tibor beriladi [10]. Bu esa o'zbek madaniyatidagi bog'lanish uslublarini o'rganishda maxsus yondashuv zarurligini ko'rsatadi.

O'zbekistonda oila psixologiyasi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar madaniy xususiyatlarning bog'lanishga ta'sirini ochib beradi. Masalan, Z.A. Abidova ota-onalar va bolalar o'rtasidagi munosabatlarda shaxsiy tolerantlikning bilvosita rolini ta'kidlaydi [2]. U. Tursunov o'zbek oilalaridagi an'anaviy tarbiya usullarini o'rganib, katta yoshlilarga hurmat va kollektiv qadriyatlarning muhimligini qayd etadi [9]. R. Ibragimov ko'p avlodli oilalarda buvilar va bobolarning tarbiyadagi rolini alohida e'tirof etadi [5], N. Xamidova esa o'zbek oilalarida onaning hissiy yaqinligi va otalarning tarbiyadagi cheklangan ishtirokini tahlil qiladi [6].

Xorijiy tadqiqotlarda ham qiziqarli natijalar mavjud. Wilhelm va boshqalar (2016) tomonidan o'tkazilgan 35 yillik longitudinal tadqiqotda ota-ona tarbiyasi uslublari va katta yoshdagi bog'lanish o'rtasidagi bog'liqlik aniqlandi [11]. Tadqiqotda Parental Bonding Instrument (PBI) va Relationship Questionnaire (RQ) vositalaridan foydalanildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, optimal tarbiya (yuqori vasiylik, past nazorat) ayollarda xavfsiz bog'lanishni mustahkamlasa, erkaklarda e'tiborsiz tarbiya (past vasiylik, past nazorat) xavotirli bog'lanishga olib keladi [11]. Bu natijalar o'zbek kontekstida gender rollarining tarbiyaga ta'sirini o'rganish uchun muhim asos bo'lib xizmat qiladi.

Boulbi metodikasini o'zbek kontekstiga moslashtirish uchun quyidagi batafsil yondashuvlar taklif etiladi:

1. Ma'lumot yig'ish jarayoni: O'zbek oilalarida intervyular va kuzatuvlar tashkil etiladi. Intervyular yarim strukturlashtirilgan shaklda o'tkazilib, ota-onalar, buvilar va bobolar bilan suhbatlar olinadi. Kuzatuvlar bolaning oila a'zolari bilan tabiiy muhitdagi o'zaro munosabatlari asosida amalga oshiriladi.

2. "G'alati vaziyat" eksperimentini o'zgartirish: Eksperimentga nafaqat ona, balki boshqa vasiylar (masalan, buvi yoki ota) kiritiladi. Bolaning madaniy me'yorlarga mos xatti-harakatlari (hissiy cheklanganlik yoki kollektiv yaqinlikka intilish) hisobga olinadi.

3. Yangi vositalar ishlab chiqish: Namunaviy savollar: "Oilangizda muhim qarorlar qanday qabul qilinadi?" yoki "Ulug' yoshli qarindoshlaringiz tarbiyangizda qanday ta'sir ko'rsatdi?" kabi savollar bilan so'rovnomalar tuziladi. O'lchovlar: Kollektivism darajasini baholash uchun 1 dan 5 gacha ballik shkala ishlatiladi (1 – "to'liq individualistik", 5 – "to'liq kollektivistik").

4. Gender rollarini tahlil qilish: Otalar va onalarning tarbiyadagi rollari alohida o'rganiladi. Masalan, otalar bilan qochuvchi bog'lanish sabablari (hissiy cheklanganlik) va onalar bilan xavotirli bog'lanishning kelib chiqishi (haddan tashqari himoya) tahlil qilinadi.

5. Psixologik testlarni moslashtirish: "Adult Attachment Interview" testi o'zbek tiliga tarjima qilinadi va kollektiv qadriyatlar (masalan, "Oilangiz sizni qanchalik qo'llab-quvvatlaydi?") aks ettirilgan savollar bilan boyitiladi.

O'zbek oilalarida bog'lanish uslublari kollektivism va ko'p avlodli tuzilmalar ta'sirida shakllanadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, xavfsiz bog'lanish ko'p avlodli oilalarda keng tarqalgan bo'lib, bu bolalarning bir nechta vasiyga ishonishi bilan bog'liq [1]. Gender rollari tahlilida onalar bilan xavotirli bog'lanish (haddan tashqari himoya tufayli) va otalar bilan qochuvchi bog'lanish (hissiy cheklanganlik tufayli) ko'proq uchraydi [6].

Sroufe (2005) xavfsiz bog'lanish stressga chidamlilikni oshirishini ta'kidlasa, o'zbek kontekstida bu xususiyat ko'p avlodli qo'llab-quvvatlash tufayli yanada mustahkamlanadi. Van IJzendoorn va Kronenberg (1988) kollektivistik jamiyatlarda guruh garmoniyasiga e'tibor berilishini ko'rsatgan bo'lsa, o'zbek oilalarida bu oilaviy qarorlar va katta yoshlilarga hurmat shaklida namoyon bo'ladi.

Vilgelm va boshqalar (2016) tadqiqotidagi gender farqlari o'zbek kontekstida ham tasdiqlanadi: otalar uchun yuqori nazorat xavfsiz bog'lanishni mustahkamlasa, qiz bolalar uchun bu o'ziga ishonchsizlikka olib kelishi mumkin. Buvilarning tarbiyadagi roli esa G'arb tadqiqotlarida kam o'rganilgan o'ziga xos jihat sifatida alohida e'tiborga loyiq.

Jadval: Bog'lanish uslublari va ularning ta'siri

Bog'lanish uslubi	Xususiyatlari	O'zbek kontekstida ta'siri
Xavfsiz	Bolaning vasiyga ishonishi, stressga chidamlilik	Ko'p avlodli oilada kengayishi mumkin
Xavotirli	Bolaning xavotiri, vasiyga qattiq bog'lanishi	An'anaviy onalik rolida ko'proq uchraydi
Qochuvchi	Hissiy cheklanganlik, vasiydan uzoqlashish	Otalar bilan munosabatlarda ko'proq namoyon
Tartibsiz	Noaniq xatti-harakat, travmatik tajribalar	Oiladagi nizolar tufayli paydo bo'lishi mumkin

Boulbi metodikasini o'zbek kontekstiga moslashtirish bolalarni tarbiyalashda bog'lanish uslublarining ta'sirini chuqurroq tushunishga yordam beradi. Moslashtirishning foydalari orasida oilaviy psixologik yordamni yaxshilash va madaniy jihatdan mos tarbiya strategiyalarini ishlab chiqish kiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullayeva, M. (2023). Stressga chidamlilik va bog'lanish uslublari. Toshkent: Fan va Texnologiya.
2. Abidova, Z.A. (2023). Уровни толерантности личности как регуляторный фактор рационального совладающего поведения. Личностные и регуляторные ресурсы человека в условиях социальных вызовов, 180–184
3. Eynsfort, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Lawrence Erlbaum Associates.
4. Boulbi, J. (2004). Attachment and Loss. Penguin Books.
5. Ibragimov, R. (2020). Семейные ценности и воспитание в узбекской культуре. Центральназиатские культурные исследования.
6. Xamidova, N. (2017). O'zbek oilasida gender rollari va hissiy munosabatlar. Toshkent: Universitet Nashrlari.
7. Meyn, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M.T. Greenberg et al. (Eds.), Attachment in the Preschool Years (pp. 121–160).

8. Srouf, L.A. (2005). The Development of the Person: The Minnesota Study of Risk and Adaptation from Birth to Adulthood. Guilford Press.
9. Tursunov, U. (2019). Культурные аспекты узбекских практик воспитания. Узбекский журнал психологии.
10. Van Ayzendorn, M.H., & Kronenberg, P.M. (1988). Cross-cultural patterns of attachment: A meta-analysis of the Strange Situation. *Child Development*, 59(1), 147–156.
11. Vilgelm, K., va boshqalar (2016). Parental bonding and adult attachment styles: A 35-year longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 30(4), 512–520.

UZUNLIKKA VA BALANDLIKKA SAKROVCHILARDA YUGURIB KELISH VA DEPSINISH TEXNIKASINING AHAMIYATI

Narzullayev Sayfullo Sadullayevich
Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Mazkur maqolada uzunlikka va balandlikka sakrovchilarda yugurib kelish va depsinish texnikasining ahamiyati haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: engil atletika, jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlar, sakrash texnikasi, yugurish, depsinish, sapchish, qadam, tayanch, uchish, qo'nish, langarcho'p, mashq, mashg'ulot, egiluvchanlik, yuklama, trayektoriya.

Sakrash – oyoq va tana muskullarini kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilishi uchun eng yaxshi mashqlardan biri bo'lib, faqat engil atletikachilarga emas, balki boshqa sport turlarining vakillariga ham, ayniqsa, basketbolchilarga, voleybolchilarga va futbolchilarga zarurdir. Sakrovchilar uchun yugurish muhim ahamiyatga ega.

Yugurib kelishning asosiy elementlari harakatlar shakli, tezlik, uzunlik, yo'nalish, ritm va depsinishga tayyorlanish bo'lib ular balandlikka sakrashni hammasida bor.

Yugurib kelish 7-9 asosiy qadamlaridan iborat bo'lib (11-12 m) qo'shimchasi 4-6 yugurish qadamlardan (3-4 m) dan iborat bo'ladi.

Depsinish harakati oxirgi qadamiga, silkinch oyoqda olg'a siljish tezligi qanday bo'lishiga bog'liq. Sakrovchi silkinch olg'a siljish tezligi kamroq pasayishi uchun, sakrovchi uni erga qo'yayotganida yumshoqqina bukadi, tizzani esa oldinga chiqaradi. Keyin tovonni tez erdan uzib, oyoq uchida olg'a siljishni davom ettiradi. Shunday vaqtda sakrovchining gavdasi vertikal tezlikda oyoq tagi tayanch nuqtasi atrofida aylanayotganday harakat qiladi.

Uzunlikka sakrovchilarni muvaffaqiyatli depsinishi uchun sakrovchini gavda holati va depsinuvchi oyoq yog'och taxtaga qanday qo'yilgani katta ahamiyatga ega.

Tizzasi 1170-172 gacha to'g'irlangan depsinuvchi oyoq yuqoridan pastlab orqaga tortib tez harakat bilan U.O.M. proeksiyasiga yaqinlashib, taxtaga qo'yiladi. Oyoq taxtaga qo'yilganida, gorizontal chiziq bilan pastga tushayotgan depsinuvchi oyoq chizig'i o'rtasidagi burchak 28 dan 54 gacha oshadi. Yerga nisbatan esa har doim pastlab oldinga qo'yiladi. Depsinuvchi oyoq soni bilan boldir o'rtasidagi burchak 141 dan 170 gacha oshadi.

Oyoqni taxtaga qo'yayotganda yoziluvchi mushaklar tarang bo'lishi va oyoq tagi taxtaga tegishi paytida oyoq deyarli to'g'ri bo'lishiga e'tibor berishi kerak.

Shunday qilinsa gorizontalar harakatdan tushadigan yuklama yaxshi bardosh beradi. Dinamograf ko'rsatishiga tayanch oyoqqa tushadigan yuk 600 kg va undan ortiq bo'lishi mumkin. Depsinish juda tez bajariladi. Taxtaga oyoq quyidan depsinish tamom bo'lishigacha hammasi bo'lib 0.1-0.13 sek. vaqt sarflanadi. Depsinish vaqtidagi vertikal tezlik 3.0-3.2 m. sek.ga etishi mumkin.

Uch hatlab sakrovchilarning gorizontalar tezligi "sapchish" va "qadam" oxirida oyoqni erga qo'yish vaqtida pasayadi. Gorizontalar tezlik qancha ko'p tormozlansa, "qadam" va "sakrash" uzoqligi shuncha kamayadi.

"Qadam" va "sakrash" uzoqroq bo'lsin uchun, uchib chiqish burchagi "qadamda" – 11-14 ga "sapchishda" – 14 – 16 va "sakrashda" – 18 – 22 ga teng (Y.V. Verxoshanskiy) uchib chiqish burchagini oshirish bilan sakrashning uchish fazalaridagi trayektoriya balandlashadi. "Sapchish", "qadam" va "sakrash" traektoriyalarining balandligi gorizontalar tezlik darajasiga bog'liq tezlik yuqori bo'lib, uchib chiqish burchagi katta bo'lsagina, uch hatlab sakrashda yuqori natija ko'rsatish mumkin.

Uch hatlab sakrashda eng uzog'i – "sapchish", "sakrash" esa kattaroq va eng qisqasi – "qadam" bo'ladi.

35-36%	29-30%	33-34%
sapchish	qadam	sakrash

Y.V. Verxoshanskiy fikricha sakrash tezligini oshirganda uning qismlari o'rtasidagi nisbatan quyidagicha proporsiyaga yaqinlashadi: ular sakrashning umumiy uzunligidan 1-36.5%, 2-29.0%, 3-34.5% tashkil qiladi. 17,5 m ga sakrash uchun mana bunday nisbat optimaldir:

$$1 - (6.38 - 0.16) - 2 - (5.16 - 0.16) - 3 (5.96 - 0.13).$$

Langarcho'p bilan sakrashning boshqa sakrashlardan farqi ko'chma tayanch langarcho'p bilan bajarilishdir. U yugurib kelishdan, langcho'pni erga tirash va depsinishdan, osilishdan, langarcho'pda sakrovchining ko'tarilishida, plankani aylanib o'tish va erga tushishdan iborat. Bu fazalar hammasi bir biri bilan bog'liqdir.

Hozirgi vaqtida plastik massalardan yasalgan langarcho'plar bilan sakrash keng qo'llanilmoqda. Bunday langarcho'plar juda egiluvchan va juda tarang bo'ladi. Plastik egiluvchan langarcho'plar ishlatilishi sifatini langarcho'pni yuqoriroqdan 4 m 80 sm gacha, ushlarash imkonini beradi, shuning uchun hozirgi vaqtda jaxon rekord 6 m dan oshib ketdi. Usta sakrovchilardan plastik egiluvchan langarcho'plarining egilishi o'qi sakrash vaqtida 125-130 sm.gacha etadi, eng yuqori nuqtasi xorda bo'ylab 90-100 sm kamayadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Andris E.R., Qudratov R.Q. Yengil atletika. – T.: 1998. – 124 b.
2. Andris E.R. Upravleniye trenirovkoy v bege na 100 metrov. – T.: 1990. – 109 s.
3. Jilkin A. I., Kuzmin V. S., Sidorchuk Ye. V. Legkaya atletika (Ucheb. posobiye dlya stud. vissh. ucheb. zavedenii. – M.: Izdatelskiy sentr "Akademiya", 2009. – 464
4. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. – T.: 2008.

5. Abdukhamidov, R. N. (2021). IMPROVING PSYCHOPHYSIOLOGICAL TRAINING OF TEENAGE BOXERS WITH THE HELP OF IMPROVISED MEANS OF GAMES. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 1(1.5 Pedagogical sciences).

6. Абдухамидов, Р. Н. (2021). Самарали восита ва усуллар ёрдамида ўсмир боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлигини такомиллаштириш. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).

7. Халмухамедов, Р. Д., Абдухамидов, Р. Н., Каримов, Ш. Қ., Усмонхўжаев, С. Т. (2021). СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА В БОКСЕ. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).

8. Narzullaev S.S., Mo'minov F.F. "MODELING THE PERIOD OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG PLAYERS" 2023 год № 12. 133-137 b.

9. Narzullaev S.S. "INNOVATIVE TECHNIQUES FOR DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES OF PRESCHOOLERS THROUGH SELECTED SPECIAL EXERCISES." ISSN-Online: 2676-7104. 457-468 p.

10. Narzullayev S.S. "Maktab o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda engil atletika vositalaridan foydalanish" ISSN 3030-3796. 2024, № 6. 115-118 b.

JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHISIN ING PEDAGOGIK MAHORATI ASOSLARI.

Qobiljonov Qosimjon Kobiljon o'gli

Buxoro davlat universiteti

"Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrasi dotsenti

Annotatsiya. Pedagogik mahorat ilmiy bilimlar va metodik san'atning birligiga asoslangan shaxsning kasbiy ahamiyatga ega bo'lgan faoliyat motivlarining etakchi ahamiyati bilan tavsiflanadi.

Tayanch so'zlar: pedagogik faoliyat, o'qituvchi, talaba, pedagogik mahorat, pedagogik qobiliyat, shaxsiy fazilatlar.

ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кабилжанов Касимжан Кабилжанович

Бухарский государственный университет

Доцент кафедры "Теория и методика спорта"

Аннотация. Рассматривается педагогическое мастерство как свойство личности, основанное на единстве научных знаний и методического искусства при ведущем значении профессионально значимых мотивов деятельности.

Ключевые слова: педагогическая деятельность, педагог, ученик, педагогические умения, педагогические способности, личностные качества.

FUNDAMENTALS OF PROFESSIONAL SKILL OF TEACHER OF PHYSICAL EDUCATION

Kabilzhanov Kasimzhan Kabilzhanovich

Bukhara State University

Associate Professor of the Department of "Theory and Methods of Sports"

Abstract. Pedagogical skill is reviewed as property of the individual is based on unity of scientific knowledge and methodical art with professionally significant motives of activity as leading value.

Key words: pedagogical activities, teacher, pupil, pedagogical skills, teaching abilities, personality.

KIRISH. O'qituvchining pedagogik mahorat darajasini muntazam ravishda oshirish - ijtimoiy talab hisoblanib, har bir o'qituvchi shaxsiy ehtiyoj sifatida o'z pedagogik faoliyatini takomillashtirishning eng samarali va qulay yo'llarini izlashi va amalga oshirishi lozim.

Shuni ta'kidlash kerakki, bu mahorat umumiy psixologik va pedagogik asoslarga ega. Har qanday kasbiy faoliyatning mazmuni va xususiyatlari jamiyatning ob'ektiv talablari bilan belgilanadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi uchun ular o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash maqsadi - sog'lom, jismonan barkamol, ijtimoiy faol o'quvchilarni shakllantirishda ifodalanadi.

Maqsadga ta'lim, tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalarini hal qilish orqali erishiladi.

Maqsad va vazifalar o'qituvchi faoliyatining tegishli tuzilishi orqali amalga oshiriladi. Har bir faoliyatda ishning tayyorgarlik, ijro va nazorat bosqichlarini shartli ravishda ajratish mumkin.

Pedagogik mehnatga kelsak, uning uchta muhim jihati ajralib turadi: kognitiv (talabalarni o'rganish, mazmuni va mehnat sharoitlari), loyihalash (ta'lim va tarbiya mazmunini rejalashtirish, o'quvchilarning faoliyati va o'z faoliyati) va bevosita ijro etuvchi (talabalarni tarbiyalash, o'qitish va sog'lomlashtirish).

ASOSIY QISM. Pedagogik faoliyat tuzilmasining asosiy tarkibiy qismlari konstruktiv, tashkiliy, kommunikativ va tadqiqotchilik faoliyat jarayonini qamrab oladi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining konstruktiv faoliyatiga o'qitish va tarbiyani uzoq muddatli rejalashtirish, o'quv va tarbiyani yil uchun rejalashtirish, dars va dars davomida rejalashtirish kiradi. U o'quvchilarning jismoniy tarbiya vazifalarini muayyan davr uchun mohirona loyihalashda, shu vazifalarga muvofiq o'quv materialini tanlash va mazmunida, o'quvchilar va o'z faoliyatini rejalashtirishda namoyon bo'ladi.

Tajribali o'qituvchining konstruktiv faoliyatining o'ziga xos xususiyati, birinchi navbatda, uzoq muddatli rejalashtirishda. Uning asosida choraklik va dars ishlanmalari tuziladi. Konstruktiv faoliyat birinchi navbatda o'quvchilarning kognitiv va harakat faoliyatini loyihalashga qaratilgan bo'lib, o'quv materialining mazmuni va tuzilishini rejalashtirish va o'qituvchining harakatlarini ushbu vazifaga bo'ysundiradi. Tajribasi past o'qituvchilar o'quv jarayonining mazmuni va ish uslublarini rejalashtirishga ko'proq e'tibor berishadi.

O'qituvchining konstruktiv faoliyati faqat tashkiliy faoliyat bilan birgalikda barcha keyingi ishlar uchun asos bo'lib, ijobiy natijalar beradi. O'qituvchi bilim, ko'nikma, malakalarni chuqur va doimiy egallash va zarur shaxsiy fazilatlarini rivojlantirish maqsadida o'quvchilarning turli xil mustaqil faoliyat turlarini tashkil qila olishi kerak.

Tashkiliy faoliyat pedagogik ishning asosiy va eng qiyini hisoblanadi. Sinfdan tashqari jismoniy tarbiya va ommaviy ishlarni olib borishda o'qituvchining tashkiliy faoliyatining o'рни alohida ahamiyatga ega. Tashkiliy ish konstruktiv faoliyat loyihalarini amalga oshirish va uni tuzatishdan iborat.

U o'quv jarayonining mazmunini, o'quvchilarning faoliyatini va o'z xatti-harakatlarini tashkil qilishni o'z ichiga oladi.

Masalan, darsda o'quv materialini to'g'ri taqdim etish: vazifalarni belgilash, jismoniy mashqlarni ko'rsatish va tushuntirish, o'quvchilarga ularni bajarishga yordam berishdan iborat. Talabalarni boshqarish ularning e'tiborini safarbar qilish, shakllanish va qayta shakllantirishni aniq bajarish, jismoniy faoliyatga tayyorgarlik ko'rish, jismoniy mashqlarning alohida turlarini mashq qilish va jismoniy faollikni dozalashtirishdan iborat.

O'qituvchi o'z xulq-atvorini diqqatni oqilona taqsimlash, o'quvchilar bilan muloqot qilishning mos ohangini tanlash va o'z harakatlarini nazorat qilish zarurati asosida quradi. Talabalarining mustaqil faoliyatini yaxshi tashkil etish va o'zini o'zi tashkil etishning yuqori darajasi tajribali o'qituvchiga xos belgilardir.

O'qituvchining kommunikativ faoliyati o'quvchilar va hamkasblar bilan munosabatlarni o'rnatish qobiliyatidan iborat. O'qituvchi faoliyatining asosiy xususiyati - bu ish ob'ektining o'ziga xosligi. Bu talabaning shaxsiyati. Ushbu ob'ekt bir vaqtning o'zida faol sub'ekt sifatida ishlaydi. Demak, pedagogik ishning muvaffaqiyati nafaqat o'qituvchiga, balki o'quvchiga, ularning munosabatlariga ham bog'liq.

O'qituvchi dars bolalar va o'qituvchining birgalikdagi sa'y-harakatlari ekanligini va ishning muvaffaqiyati birinchi navbatda ularning munosabatlari bilan belgilanadiganligini unutganida ko'p qiyinchiliklar va muvaffaqiyatsizliklar yuzaga keladi.

O'qituvchi o'quvchilar va hamkasblari bilan to'g'ri munosabatlar o'rnatishni bilsa, dars va o'z faoliyatini rejalashtirishda o'quvchilarning xususiyatlarini hisobga olsagina, konstruktiv va tashkiliy faoliyat muvaffaqiyatli amalga oshirilishi aniqlandi.

O'qituvchining mehnatini tadqiqot va ijodiy faoliyat elementlarisiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Talabalar psixologiyasini tushunish qobiliyati va o'z-o'zini tarbiyalash va o'z-o'zini rivojlantirish asosida o'z faoliyatini ijodiy qayta qurish qobiliyati pedagogik mahoratni oshirish uchun o'qituvchi faoliyatining barcha boshqa tarkibiy qismlarini takomillashtirishning asosiy shartlaridan biri sifatida e'tirof etiladi.

Albatta, mutaxassis amaliyotida pedagogik faoliyatning sanab o'tilgan barcha tarkibiy qismlari chambarchas bog'liq va o'zaro bog'liqdir, lekin ularning nisbati sezilarli darajada farq qiladi. Har bir insonda ustunlik qiladigan narsa bor, har bir shaxs u yoki bu o'ziga xos xususiyatga ega bo'lib, muayyan faoliyat sohasida o'zini boshqalarga qaraganda yorqinroq va to'liqroq ochib berishga qodir. Yuqori darajadagi konstruktiv faoliyatga ega bo'lgan o'qituvchilar, masalan, har doim ham etarli kommunikativ qobiliyatlarga ega emas va aksincha.

Inson o'z faoliyatining eng kuchli tomonlariga tayanadigan vazifalarni eng yaxshi bajara oladi. Mutaxassisga o'zining qimmatli fazilatlaridan maksimal darajada foydalanish va kamchiliklarni qoplash imkonini beradigan umumiy va individual ish usullarining kombinatsiyasi bo'lgan o'qituvchining individual ish uslubi shunday shakllanadi [1, 2].

Talabalar jismoniy tarbiyasining maqsad va vazifalari, shuningdek, pedagogik faoliyatning tuzilishi jismoniy tarbiya o'qituvchisining bilim, ko'nikma va malakalari mazmunini belgilaydi.

O'qituvchining bilimi pedagogik mahoratning tarkibiy qismlaridan biridir. O'qituvchining bilim doirasi qanchalik keng bo'lsa, uning mahorati shunchalik to'liq bo'ladi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi bilimlari tarkibi ijtimoiy-siyosiy, psixologik-pedagogik, tibbiy-biologik va maxsus bilimlardan iborat. Umumta'lim o'qituvchining madaniyat darajasini belgilaydi va kasbiy va maxsus bilimlarni sifatli o'zlashtirish uchun intellektual asos bo'lib xizmat qiladi.

Ijtimoiy-siyosiy bilim o'qituvchi dunyoqarashining nazariy asosini, kasbiy va maxsus bilimlarning uslubiy asosini tashkil etadi. Psixologik va pedagogik bilimlar o'qituvchining kasbiy tayyorgarligining mohiyatini belgilaydi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari, boshqa fan o'qituvchilariga qaraganda, ko'pincha o'quvchilar bilan yaqinroq (ayniqsa darsdan tashqarida) aloqada bo'lishlari kerak. Talabaning xulq-atvorini boshqarish uchun o'qituvchi bolaning ichki dunyosiga kirib borish, uni tushunish san'atiga ega bo'lishi kerak, bunga esa shaxsning ruhiy xususiyatlarini bilmasdan erishish mumkin emas.

Jismoniy tarbiya fanining asoschilaridan biri P.F.Lesgaft ilmiy bilimli o'qituvchi, albatta, psixolog bo'lishi kerakligini ta'kidlaydi. Pedagogik faoliyat ob'ekti - o'quvchi shaxsining o'ziga xosligi shundaki, u bevosita pedagogik ta'sirlarga bog'liq emas, balki aqliy rivojlanish qonuniyatlariga muvofiq rivojlanadi. Shuning uchun pedagogik vositalar va usullarni to'g'ri qo'llash yo'li ko'p jihatdan o'quvchi psixikasini o'rganish orqali amalga oshiriladi [4].

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi sport psixologiyasini ham yaxshi bilishi kerak. O'quvchilar psixologiyasini yaxshi bilish tajribali o'qituvchining bilimlar tarkibining o'ziga xos xususiyati hisoblanadi.

Tibbiy va biologik fanlar - anatomiya, biomexanika, fiziologiya, gigiena, tibbiy nazorat va terapevtik jismoniy tarbiya bo'yicha bilimlar jismoniy tarbiya o'qituvchisi bilimlari tuzilishining o'ziga xos xususiyatini tashkil qiladi. Ular unga o'quvchilar tanasining turli organlari va tizimlariga ularning yoshi va jinsi xususiyatlarini, sog'lig'i va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda jismoniy mashqlar bilan malakali ta'sir ko'rsatishga imkon beradi.

Maxsus bilimlar - jismoniy tarbiya va sport fanlari nazariyasi va metodikasi ham zarur. Ammo ba'zida o'qituvchi nazariy bilimlarning ma'lum bir ustunligiga ega. Biroq, bilimning o'zi o'qituvchilik malakasini belgilamaydi. O'qituvchi undan amaliy faoliyatda foydalanishni bilsagina bilim samarali bo'ladi. Pedagogik mahorat ilmiy bilimlar, ko'nikmalar va birinchi navbatda, kasbiy bilimlarning birligi sifatida ko'rib chiqilishi kerak.

Ko'nikmalarning sifati va darajasi ko'p jihatdan ularning ilmiy nazariya talablariga qanchalik asoslanishiga bog'liq. Ularning fanini, bolalar psixologiyasini

bilish va shunga mos ravishda amaliyotda mohirona qo'llash tajribali o'qituvchilarga xosdir.

MUHOKAMA. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbiy mahoratining mazmuni o'ziga xos harakat va pedagogik mahoratdan iborat.

Birinchisi, maktab o'quv dasturidan (hech bo'lmaganda) jismoniy mashqlar texnikasini o'zlashtirishni o'z ichiga oladi. Ushbu ko'nikmalarni pedagogik texnikaga bog'lash mumkin, buning yordamida o'qituvchi bilimlarni talabalarga o'tkazadi (mashqlar ko'rsatish, muhofazalash va boshqalar). Pedagogik texnikaning muhim elementlaridan biri to'g'ri, obrazli, ifodali nutqdir.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi o'z faoliyatida tez-tez kommandalar, ko'rsatmalar, buyruqlar beradi. Ularning ta'sir kuchi nafaqat o'qituvchining aytganiga, balki uni qanday aytishiga ham bog'liq. Pedagogik mahoratning o'zi nazariy bilim va amaliy harakatlarni sintez qiladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining haqiqiy pedagogik mahorati o'quvchilarning jismoniy tarbiyasini rejalashtirish, ular bilan jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etish, ishbilarmonlik aloqalarini o'rnatish, keyingi faoliyatini ijodiy takomillashtirish maqsadida ularning ish natijalarini tahlil qilish qobiliyatini o'z ichiga oladi [2, 4].

Nazariy bilimlar va ularga asoslangan pedagogik mahorat o'qituvchilik kasbining asosiy ob'ektiv mazmunini tashkil etadi. Tajribali o'qituvchilar nafaqat o'z fanini biladi va amaliyotda qo'llay oladi, balki o'qitish va tarbiyalash san'atiga ham ega hisoblanishadi. Bu san'at o'qituvchida professional muhim shaxsiy fazilatlarining etarli darajada rivojlanishi bilangina muvaffaqiyatli shakllanadi va namoyon bo'ladi.

Qadim zamonlardan beri mutafakkirlar shaxsiy fazilatlarini har qanday ishda muvaffaqiyatga erishishning hal qiluvchi omili deb bilishgan. Pedagog shaxsining o'z o'quvchilariga ta'siri shunday tarbiyaviy kuchni tashkil etadiki, uni hech narsa bilan almashtirib bo'lmaydi.

O'qituvchining shaxsiyati pedagogik ish samaradorligining hal qiluvchi kuchiga aylanadi. Kasbiy faoliyatning har bir turi mutaxassisning o'ziga xos optimal shaxsiy tuzilishiga mos kelishi kerak. O'qituvchining faoliyati jarayonida uning faoliyatining tuzilishi ma'lum darajada ushbu tuzilmani aks ettiruvchi ma'lum shaxsiy fazilatlarini shakllantiradi.

Shuni ta'kidlash kerakki, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va boshqa fanlarning shaxsiy fazilatlarini tarkibida sezilarli farqlar mavjud emas. Ishdagi muvaffaqiyat qobiliyatlar bilan ham bog'liq. Qobiliyatlarga ko'ra, psixologlar bir nechta yoki hatto bir turdagi faoliyatning muvaffaqiyatli bajarilishini belgilaydigan shaxsiy xususiyatlarni tushunadilar [2].

Umumiy va maxsus qobiliyatlar farqlanadi. Umumta'lim maktabi va pedagogik ta'lim muassasasida o'qitishdagi muvaffaqiyat, qoida tariqasida, o'qituvchining umumiy qobiliyatlari darajasining ko'rsatkichi bo'lib xizmat qiladi. Ammo barcha a'lochi talabalar ham yaxshi o'qituvchi bo'la olmaydi, chunki inson faoliyatining har bir turi umumiy qobiliyatlar bilan o'zaro bog'liq bo'lgan muayyan maxsus qobiliyatlarni talab qiladi.

Pedagogik qobiliyatlar deganda pedagogik faoliyatdagi umumiy qobiliyatlarning namoyon bo'lishi, o'qituvchilik mehnati talablariga javob beradigan, uni to'liq o'zlashtirish va yuksak natijalarga erishish imkonini beruvchi shaxsiy fazilatlar tushuniladi [4].

Binobarin, yagona pedagogik qobiliyat yo'q, biroq bir qator fazilatlar mavjud bo'lib, ularning kombinatsiyasi o'qituvchining ishida muvaffaqiyatni ta'minlaydi. Pedagogik qobiliyatga ega bo'lgan jismoniy tarbiya o'qituvchilarining etakchi fazilatlar - aniq kuzatuvchanlik va diqqatlilik, boy tasavvur, moslashuvchan aql va aniq nutq, tez yo'naltirish va javob berish, harakatlarni yaxshi muvofiqlashtirish va boshqalar.

Har qanday faoliyatda muvaffaqiyatga erishish uchun kuzatish zarur. Pedagogik ishda unga mos yo'nalish kasb etadi.

Pedagogik kuzatuv o'ziga xos idrok etish, bolaning ichki dunyosiga kirib borish qobiliyatlarining asosidir; U o'qituvchiga ko'plab faktik materiallarni taqdim etadi, bu esa uning yaxshi diagnostikachi bo'lishiga yordam beradi. Diqqat kuzatish bilan chambarchas bog'liq. Diqqat inson ijodining markazi sifatida ham qaraladi: u irodaning namoyon bo'lishi sifatida inson ongini harakatga keltiradi va tartibga soladi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi uchun kuzatuv va e'tibor alohida ahamiyatga ega, chunki ular jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning mumkin bo'lgan tartibsizliklari, tushishlari va shikastlanishlarini oldini olishga imkon beradi. O'qituvchining tasavvuri pedagogik fantaziya, bashorat va bashoratni rivojlantirishga yordam beradi.

O'qituvchining pedagogik tasavvurining o'ziga xos xususiyatlari uning barcha o'quv ishlarining tabiatiga ta'sir qiladi: uning faoliyatini loyihalash, dars mazmuni, faktlarni tanlash, sinfdagi o'quvchilar o'rtasida e'tiborni taqsimlash va boshqalar.

O'quvchilarning jismoniy tarbiya jarayonida kutilmagan holatlar jismoniy tarbiya o'qituvchisidan yuqori darajada rivojlangan tasavvurni talab qiladi, ularsiz ularga o'z vaqtida va to'g'ri javob berish mumkin emas.

Kasbiy bilim va malakalar bilan birgalikda yuqorida qayd etilgan sifatlar pedagogik faoliyatda rivojlanadigan, shuning uchun uning tarkibiy qismlariga mos keladigan, haqiqiy pedagogik qobiliyatlar shakllanadigan materialni tashkil etadi [4].

Shuning uchun ham bunday pedagogik qobiliyatlar tadqiqotchilik, konstruktiv, kommunikativ va tashkiliy qobiliyatlar sifatida ajralib turadi. Ularning xususiyatlari pedagogik faoliyatning tarkibiy qismlarining xususiyatlari bilan ham mos keladi.

O'z amaliyotida o'qituvchilar ko'pincha nafaqat pedagogik, balki boshqa qobiliyatlarga ham tayanadilar - musiqiy, texnik, iqtisodiy va hokazo. Bundan tashqari, pedagogik qobiliyatlarni ifodalash darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, boshqa qobiliyatlar ham asosiy ishga yordam beradi.

Pedagogik mahoratning xilma-xilligi va ularning boshqa qobiliyatlar bilan o'zaro bog'liqligi etishmayotgan fazilatlarni qoplash imkoniyatini kengaytiradi va o'qituvchi ishining individual uslubini shakllantirishga yordam beradi.

Tajriba shuni ko'rsatadiki, har bir o'qituvchining o'qituvchilik qobiliyati bir xil darajada rivojlangan emas. Amalda, ko'pincha bitta yoki ikkita sifat eng ko'p namoyon bo'ladi, o'qituvchining mahoratini aniqlaydi. Bolalarning jismoniy tarbiyasiga va o'z kasbiga doimiy qiziqish ham pedagogik qobiliyatlarni shakllantirishning asosiy tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, u asosan o'qituvchining mahoratini belgilaydi.

O'z navbatida, qobiliyatlar qiziqishlarni boshqarishi mumkin. Ular bir-birini qo'llab-quvvatlayotganga o'xshaydi. Pedagogik qiziqishlar va qobiliyatlar o'rtasidagi bog'liqlik o'qituvchi qiziqishining ustun ahamiyatini tobora ko'proq ta'kidlaydi.

Shuni ta'kidlash kerakki, o'z kasbiga bo'lgan qiziqish va muhabbat mehnatdan tug'iladi, chunki siz bor kuchingizni mehnatga safarbar qilsangiz, u sizga yoqadi.

Har qanday qobiliyat va shaxsiy xususiyatlarni shakllantirishning yana bir muhim sharti mehnatsevarlikdir. Ushbu sohada ishlash qobiliyati rivojlangan kasbga bo'lgan barqaror manfaatlar va moyilliklarning organik birligi shaxsiy chaqiruvning mohiyatini belgilaydi.

XULOSA. Kompetentli o'qituvchilar o'z faoliyatida fidoyiligi bilan ajralib turadi. O'qituvchi uchun mehribonlik, sezgirlik, adolatparvarlik, qattiqqo'llik, to'g'rilik, qat'iyat kabi xarakter xususiyatlari ham muhim ahamiyatga ega. Ammo insonning o'ziga xosligini individual xarakter xususiyatlarida emas, balki ularning murakkab o'zaro ta'sirida izlash kerak.

Xarakter qobiliyatlar bilan chambarchas bog'liq. O'qituvchilik ishining muvaffaqiyati bilim va ko'nikmalar bilan belgilanadi, ularning darajasi asosan o'qituvchining shaxsiy fazilatlari bilan belgilanadi.

Shaxs, birinchi navbatda, uning faoliyatining motivlari nimada namoyon bo'ladi? Jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy ahamiyatli motivlari jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqish, bu sohadagi pedagogik faoliyatga moyillik, uni doimiy ravishda yaxshilashga intilish, bolalarga bo'lgan muhabbat, o'quvchilar jismoniy tarbiyasining katta ijtimoiy ahamiyatiga chuqur ishonch, ularga yuklangan vazifa uchun burch va mas'uliyat hissida namoyon bo'ladi.

Ushbu motivlarning kombinatsiyasi shaxsning potentsial imkoniyatlarini faollashtiradi, birlashtiradi va o'qituvchining pedagogik qobiliyatini, diqqatini, xarakterini va mahoratini shakllantirishga yo'naltiradi.

Binobarin, pedagogik mahoratning o'zini ilmiy bilim va uslubiy san'atning birligiga asoslangan shaxsning kasbiy ahamiyatga ega bo'lgan faoliyat motivlarining etakchi ahamiyati sifatida e'tirof etishimiz mumkin. Motivatsion impulsning barcha turlari (qiziqishlar, e'tiqodlar, maqsadlar, iroda) qobiliyatlarni shakllantirishning eng muhim omillari hisoblanadi.

Адабиётлар рўйхати

1. Быков, Н. Д. Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма / Н. Д. Быков, И. Г. Лебединская, Г. В. Хвалебо // Взгляд на современные технологические подходы и их компоненты в преподавании предмета «Физическая культура»: сб. науч. тр. XIII Международ. науч.-практ. конф. / под ред. Ю. И. Евсеева и др. – Ростов н/Д., 2011. – Т. 2. – С. 316–331.
2. Психология физической культуры и спорта: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А. В. Родионов и др.; под ред. А. В. Родионова. – М.: Академия, 2010. – 366 с.
3. Хало, П. В. Использование психотехник для развития сверхнормативных компетенций / П. В. Хало, О. Г. Бахтияров, В. П. Омельченко // Современные проблемы многоуровневого образования: сб. науч. тр. VI Международ. науч.-метод. симпозиум. – Ростов н/Д.: Изд-во ДГТУ, 2011. – С. 118–126.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 476 с.
5. Абдуллаев К.Ф. Мыслители востока о педагогической профессии // Культура мира и ненасилия подрастающего поколения: ракурсы интерпретации и педагогические условия развития, 2020. С. 117-120.
6. Абдуллаев Кобилжон Файзуллаевич Воспитание двигательных качеств подростков в семье // Вестник науки и образования. 2020. №9-2 (87).
7. Гревцева Г. Я., Абдуллаев К. Ф. ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ // Экономика и социум. 2023. №5-1 (108).

O'ZBEK XALQ OG'ZAKI IJODIYOTIDA DOSTONLARNING O'RINI.

Qo'shayev Ilhom Axtamovich

BDPI musiqa va tasviriy san'at kafedrası o'qituvchisi

Annotasiya

Kirish: Maqolada O'rta osiyo xalqlari og'zaki ijodiyotida adabiy-musiqiy dostonlar muhim o'rin tutishi va ularni avloddan- avlodga o'tib kelgan so'z, she'r, ovoz, soz va tomosha san'atini o'zida mujassamlashtiruvchi bebaho badiiy namunalar hamda dostonlarning har bir qirrasi bir butunicha asrlar davomida insonlar ma'naviy ehtiyojlarini qondirib kelgan qadimiy sharqona san'at ekanligi haqidagi masalalar keng yoritibberilgan.

Maqsad: O'zbekistondagi turli viloyatlarda rivojlangan dostonlar hamda kasbiy musiqaning janr va ichki uslublari haqidagi tuhsunchalarga ega bo'lish va boshqalar bilan fikrlashish.

Materiallar va metodlar: XX asrning birinchi yarmida o'tkazilgan arxeologik qazilmalar natijasida topilgan musiqa madaniyatiga oid turli xil ashyoviy manbaalar eng ishonarli dalil bo'lib xizmat qiladi. Ushbu maqolada keltirilgan yangiliklar orqali vatanimizning hozirgi zamon jonli musiqa amaliyotida sof cholg'u kuylaridan bo'lak musiqachilarni bahramad dilish.

Muhokama va natijalar: Har qanday kasb hunarmandchiligida bo'lgani kabi, musiqachilikda ham mutaxassis o'z kasbiy sirlarini, to'plagan tajribasini keyingi avlod vakillariga avaylab-asrab etkazishini muqaddas vazifalaridan biri hamda burchi deb bilgan. Va shu ishni uzluksiz amalga oshirishga harakat qiladi.

Xulosa: Xulosa qilib quyidagilarni aytish mumkin Respublikamiz mustaqillikka erishganidan so'ng, ilgari asosan rus va chet el musiqasiga asoslangan dastur va darsliklar o'rniga yangi milliy musiqaga asoslangan DTS lari dastur va darsliklar ishlab chiqilganligi musiqa namunalari ham ma'lum miqdorda ,musiqa materiali hisoblangan o'zbek kuy qo'shiqlari bilan dastur va darsliklarida berilgan chet el musiqa namunalari ham o'quvchilar ongiga singdirish masalasi turibdi.Milliy va xorijiy musiqa asarlarining o'ziga xos farqli va umumiy xususiyatlarni tahlil qilish natijasida ularning ayrim namunalari asosida o'ziga xos xususiyatlarini aniqlab ko'rsatish bunday xilma-xil asarlarni tushunib idrok qilishni yaxshilaydi

Kalit so'zlar: Qo'biz , do'mbira ,xalfalar san'ati, jirov, doston noma , dutor, Ozarbayjon tori, bulamon , garmon, ochiq ovozda doston kuylash, yopiq ovozda kuylash baxshichilik doston festivali, doston maktablari, doston pedagogikasi, ustoz-shogird an'anasi.

МЕСТО ПОСЛАНИЙ В УСТНОМ ТВОРЧЕСТВЕ УЗБЕКИСТАНА

Аннотация

Введение: В статье литературно-музыкальный эпос играет важную роль в устном творчестве народов Средней Азии, а также бесценное искусство,

воплощающее в себе искусство речи, поэзии, голоса, музыки и зрелища, передающееся из поколения в поколение. широко разъяснены вопросы о том, что каждый край примеров представляет собой древнее восточное искусство, на протяжении веков удовлетворяющее духовные потребности людей.

Цель: Иметь представление о фольклоре, развивающемся в различных регионах Узбекистана, а также о жанрах и внутренних стилях профессиональной музыки и обмен мнениями с другими.

Материалы и методы: Наиболее убедительным доказательством служат различные вещественные источники, относящиеся к музыкальной культуре, найденные при археологических раскопках первой половины XX века. Наслаждайтесь чисто инструментальными мелодиями в современной практике живой музыки нашей родины через новостей, представленные в этой статье.

Обсуждение и результаты: Как и в любом профессиональном ремесле, в музыкальном деле специалист считал одной из своих священных обязанностей и бережно передавать свои профессиональные секреты, накопленный опыт следующему поколению. Осуществлять его непрерывно.

Заключени: В заключение можно сказать, что после обретения нашей республикой независимости, ранее основанных в основном на русской и зарубежной музыке, были разработаны новые программы и учебники по национальной музыке. В результате анализа специфических отличительных и общих чертах произведений национальной и зарубежной музыки на основе отдельных их образцов выявить их отличительные черты и улучшает восприятие.

Ключевые слова: Кобыз , домбра, искусство халфов, жиров , эпос нома, дутор, Азербайджанский Тор , буламон, гармон, пение эпоса открытым голосом, пение закрытым голосом бахши, фестиваль эпоса, эпос школы, эпическая педагогика.

THE PLACE OF EPISTLES IN UZBEKISTAN ORAL CREATION

Annotation

Introduction: The article examines the musical and stylistic features of Samarkand and Bukhara, the oldest cultural centers of Central Asia, including the forms, genres and internal styles of folklore and professional creative layers in the musical heritage of the inhabitants of the Zarafshan Valley, their differences from each other, great authority among representatives of musical art-composers, hafiz (singers) and sozanda (musicians), musicologists, and issues related to their situation are widely covered.

Purpose: To have an idea about folklore developing in various regions of Uzbekistan, as well as about genres and internal styles of professional music and to exchange opinions with others.

Materials and methods: The most convincing evidence is provided by various material sources related to musical culture found during archaeological excavations in

the first half of the 20th century. Enjoy purely instrumental melodies in the modern practice of live music of our homeland through the news presented in this article.

Discussion and results: As in any professional craft, in the music business, the specialist considered one of his sacred duties and carefully passed on his professional secrets and accumulated experience to the next generation. To carry it out continuously.

In conclusion, it can be said that after our republic gained independence, previously based mainly on Russian and foreign music, new programs and textbooks on national music were developed. As a result of the analysis of the specific distinctive and common features of the works of national and foreign music on the basis of their individual samples to identify their distinctive features and improves perception.

Keywords: Kobyz , dombra, the art of halves, fats, the epic of noma, dutor, Azerbaijani Tor, bulamon, harmon, singing the epic with an open voice, singing with a closed voice bakhshi, epic festival, school epic, epic pedagogy.

O'rta osiyo xalqlari og'zaki ijodiyotida adabiy-musiqiy dostonlar muhim o'rin tutadi. Ular avloddan- avlodga o'tib kelgan so'z, she'r, ovoz, soz va tomosha san'atini o'zida mujassamlashtiruvchi bebaho badiiy namunalaridir. Dostonlarning har bir qirradi bir butunicha asrlar davomida kishilar ma'naviy ehtiyojlarini qondirib kelgan qadimiy sharqona san'at. O'zbek milliy dostonchiligi esa ushbu serko'lam jabhadagi umumturkiy madaniyatning yorqin va o'ziga xos bir bo'lagidir. Zero qadimiy va barqaror dostonchilik an'alariga ega bo'lgan o'zbek xalqi ma'naviy bisotida mazmunan barkamol, shaklan va usluban xilma-xil asarlar, har birida olam-olam badiiy qadriyatlar, ijodiy boyliklar milliy meros tarzida e'zozlanib, salmoqli adabiy-musiqiy qatlamni tashkil etadi.

Ota-bobolarimiz ularni yaratish, so'zlash, kuylash va tinglash bilan uzoq asrlar davomida ma'naviy ehtiyojlarini qondirib, kelajakka ishonch ruhi bilan yashab mehnat qilib kelganlar. Shuningdek, zamonalar silsilasini saqlab, dostonchilik an'alarini davom ettirgan holda bugungi kunning ma'naviy va ma'rifiy omili bo'lib maydonga chiqishini ta'minlaganlar. Ayniqsa mustaqillik yillarida yangicha tafakkurimiz qatori juda qadimiy chashmalardan ozuqa oluvchi san'at turlari hech bir zamonda bugungidek e'zoz va e'tibor topgan emas.

Haqiqatan ham dostonlar va ularning qo'shiqlarida xalq hayotining ma'lum tarixiy taraqqiyot davri uchun xos bo'lgan muhim masalalar ko'tarilib, haqqoniy yoki ertaknamo voqealar, afsona va rivoyatlar tarzida shoir va baxshilar tomonidan to'qib o'zlashtirilgan, qayta ishlangan va kuylab kelingan. Ular ilhom bilan insonlar qalb torini eng nozik rishtalarini qo'zg'atgan, ta'sir qilgan va ruhiy ozuqa ulashib kelgan.

Qadimiy dostonchilik an'alari muzey yoki qo'riqxonada saqlanadigan nusxalardan farqli o'laroq jonli meros bo'lib, endilikda unga madaniy jamoatchiligi qiziqishi tobora ortib bormoqda. YUNESKO dasturi asosida xalqaro miqyosda keng nishonlanishi, unga bag'ishlangan tantanalarda va keyin ham chet ellarda bildirilgan munosabat, e'tibor, fikrlar va istaklar, «Alpomish» va boshqa dostonlar ota-

bobolarimiz ma'naviyati yuksalishida naqadar ahamiyati katta ekanligini butun dunyoga namoyish etdi. Bu borada Termizdagi tadbirda Yurtboshimiz «Bugun biz ming yillar davomida bu dostonni kuylab, gavharday asrab-avaylab, boyitib kelgan, nomlari bizga noma'lum bo'lgan yuzlab xalq baxshilarining iste'dodi qarshisida ta'zim qilamiz.

Agar iloji bo'lsa, men ana shu insonlarning nomlarini ma'naviyatimiz tarixiga oltin harflar bilan yozgan bo'lur edim. Baxshi-shoirilar o'z xalqining biyron tilidir. Ular yurtimizda doimo «Baxshili el yaxshili el» deb ulug'langan. Bugun biz Yodgor baxshi va Tilla kampir. Jossoq shoir va Amin baxshi, Sherna baxshi va Ergash Jumanbulbul, Fozil Yo'ldosh o'g'li va Po'ltan shoir, Islom shoir va Abdulla shoir, Sayidmurod Panoh va Bekmurod Jo'raboy o'g'li, Berdi baxshi va Rahmatulla Yusuf o'g'li, Qodir shoir va Shoberdi kabi dostonchilarning nomini ehtirom bilan tilga olamiz. Ularning noyob qobiliyati, yuksak mahorati tufayli «Alpomish» bor salobati va Nafo- sati bilan yashab kelmoqda», deb baxshilar san'ati va iste'dodiga yuksak baho berganlar.

«O'zbekiston xalq baxshisi» faxriy unvoni ta'sis etilishi esa san'atkorlikning ushbu jabhasiga berilayotgan e'tibordan dalolat deb bilish mumkin. Turkiy xalqlar dostonchiligi juda qadim, boy, murakkab va ayni chog'da o'zaro mushtarak adabiy-musiqiy voqelik ekanligi adabiyotshunoslik hamda san'atshunoslik fanlarida allaqachon e'tirof etilgan. Dostonchilikning tarixiy va nazariy masalalariga oid tadqiqotlar mavjud bo'lib, ular qatorida birinchi navbatda dostonlarni filologik jihatdan o'rganishga qaratilgan. Bular N.Soburov, M.Murodov, O.Madayev, S.Ro'zimboyevlarning asarlarini qayd qilish o'rinli. Ayniqsa Xodi Zarif o'zbek xalq og'zaki ijodiyoti o'lmas namunalarini Yig'ishda qatag'on yillarining suronli tahdidlariga qaramasdan, hayoti xavf ostida turgan bir paytda jonbozlik ko'rsatdi. Ota-bobolar buyuk merosini o'z so'zi va ovozi bilan sobiq ittifoqda, chet ellarda tanilishida tinmasdan mehnat qildi va qator shogirdlar etishtirdi. U dostonchilik fanining asoschisi sifatida milliy va umuminsoniy qadriyatlarni har tomonlama rivojlantirgan holda tarixiy, etnografik, nazariy va amaliy jihatdan puxta maktab yaratgan atoqli olimdir.

Muxtasar qilib aytganda filolog olimlar tomonidan dostonlarning ko'pchiligi mashhur ijrochilar og'zidan yozib olingan, aksariyatining matnlari qiyosiy, xalqning tarixi va psixologiyasiga oid jihatlari ma'lum darajada o'rganilgan.

Shunday bo'lsada, dostonchilikni atroflicha, to'la-to'kis, mufassal o'rganishda hali ko'tarilmagan yoki etarlicha yoritilmagan dolzarb masalalar talaygina. Bular qatorida avvalambor dostonlarning mafkuraviy jihatdan dolzarbligi. Qahramonlar obrazi masalasi nuqtayi nazardan qaraganda ular (Alpomish, Go'ro'g'li va boshqa dostonlarning obrazlari) sinovlardan o'tgan bo'lib, hozirgi zamon qahramoni badiiy qiyofasini yaratishda juda ham qo'l keladi.

Dostonlar sinkretik san'at bo'lib, bunda so'z, soz, tomosha va boshqa unsurlar mushtarakdir. Uning so'z jihati ko'p o'rganilgan, ammo musiqiy omil kam tadqiq qilingan. Vaholanki, dostonlarning musiqasi umumiy va yaxlit tizim ichidagi o'zicha yana bir alohida tizim hisoblanadi. Ularning aynan musiqiy namunalari zamonlar

osha eskirmay kelayotgan qadriyatdir. Kuy-ohangning o'ziga xos tabiati ma'naviy hayotbaxsh kuchga ega ozuqa sifatida jonli va qudratli an'ana bo'lib kelayapti. Ushbu musiqiy an'analarning tub ildizlari, ularning shamanlik bilan tarixiy bog'liqliklari, nomalarning shakl, parda va usullari, ovoz va soz ijrochiligi, taraqqiy etish jarayoni, diniy-axloqiy, g'oyaviy-mafkuraviy va ayniqsa yoshlarda

vatanparvarlik tuyg'usini shakllantirishga tegishli masalalar yanada chuqur o'rganilishi lozim. Nazarimizda, dostonlarning musiqiy asoslarini o'rganish borasida birmuncha ish qilingan.

Shu jumladan tadqiqodchi-olimlar I.Akbarov va Yu.Kon «O'zbek xalq muzikasi»ning IX jildiga yozgan so'zboshida Xorazm doston qo'shiqlari ilmiy nazariy tomondan qisqacha tahlil etilgan. Maqolada doston nomalarini o'zbek musiqasining boshqa turlarida deyarli ko'zga tashlanmaydigan jihatlari qo'sh ladlar, gipofrigiy (lokriy) tovushqatorlarining uchrashi va boshqa o'ziga xosliklari muxtasar ta'riflanadi. Musiqashunos A.Jabborov o'zining «Uzbekskiy dastan» (epos) maqolasida dostonga umumiy ta'rif berib, uni og'zaki va yozma adabiy ijodiyot namunalari ekanligi, dostonchilikda baxshi, shoirlarning vazifalari va tutgan o'rni, dostonlarning shartli ravishda bahodirlik, qahramonlik va ishqiy romantik turlarga tasniflanishini aytib, ulardan ba'zi parchalarni misol sifatida keltirgan. Ammo bu maqolada dostonchilik musiqiy uslublarining o'ziga xos jihatlarga e'tibor berilmagan.

M.Yusupov «O'zbek xalq muzikasi»ning IX jildida Xorazm doston qo'shiqlarining 49 tasini notaga olib alohida qo'shiqlar sifatida e'lon qilgan. Lekin ularning turkumlanish tartibi, dostonlardagi o'rni hamda boshqa maxsus jihatlarga e'tibor qaratmagan.

O.Halimov «Qoraqalpoq namalari» nomli «O'zbek xalq muzikasi»ning VIII jildida nomalarning 46 tasini notaga tushirgan. Ularning ko'pchiligi o'z asl nomlari bilan berilgan bo'lsa, boshqalari she'r radiflari bilan atalgan va kuylarning turkumlanishi, dostonlarda qo'llaniladigan o'rinlarini ko'rsatishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ymagan. Qoraqalpoq xalq baxshisi Angsatbay Xayratdinov to'plab notaga olgan «Qobyz namalari» nomli kitobida jirov nomalaridan 50 tasini jamlab notaga olgan va ular she'r matnisiz kuy holida berilgan.

T.Adambayeva tahriri ostida M.Jiyemuratov notalashtirgan «Jirov namalari» kitobida jirovlar to'g'risida ma'lumotlar keltirilib, turli davrdagi ijrochilaridan yozib olingan nomalar kiritilgan. Bunda nomalar to'rt qismga taqsimlanib, ularning birinchisi termalar va to'lg'ovlar; ikkinchisi atoqli jirovlar nomi bilan bog'liq nomalar; uchinchisi to'liq shakllangan nomalar; to'rtinchisi kuy cholg'ular shaklida bayon etilgan. Bunda qaysi noma qanday dostondan ekanligi ko'rsatib o'tilgan. Ushbu kitobning A. Xayratdinov to'plagan «Qobyz namalari» kitobidan farqi, jirov nomalarini deyarli barchasi so'z matni bilan berilganligidadir.

K.Olimboyeva 1949 yili Bola baxshidan «Oshiq G'arib va Shohsanam» dostonining nasriy matnini tushirib qoldirgan holda 15 ta kuyni alohida-alohida notaga olgan. Yirik tadqiqotchi olim F.Karomatovning «Uzbekskaya dombrovaya muzyka» kitobida asosan do'mbira cholg'usining imkoniyatlari, tovush ko'lami,

ikkala torning qo'sh sadoligi, «baxshi kuy» va «cho'poni kuy»larning qo'llanilishi to'g'risida daslabki ilmiy-qiyosiy ma'lumotlar keltirilgan va ilk bor notaga tushirilgan. Shuningdek, «Alpomish» dostoni yaratilganligining 1000 yilligi munosabati bilan shu dostonning nazmiy, nasriy va nota matnlari bilan nashr qilinishi ham ustozning tinimsiz mehnati mahsulidir.

Qisqasi, yuqorida nomlari zikr etilgan adabiyotlarda o'zbek baxshilik san'atining musiqiy masalalariga bag'ishlangan daslabki muhim qadamlar qo'yilgan, ilk ma'lumot, tushuncha va izohlar berilgan, ya'ni bo'lg'usi ilmiy tadqiqotlarga zamin hozirlangan.

Dostonchilikning asl va jonli manbalari bo'lgan baxshilar ijodi muallif tomonidan yaqindan kuzatildi. Ayniqsa dostonlar va ularning qo'shiq-nomalarini o'z qalbida asrab-avaylagan xassos baxshi-shoirlar bilan muloqotda bo'lib, ulardan ba'zi doston nomlari nomlarini, ijodkorlari va yaratilishi haqidagi rivoyatlar, usullari va lad asoslari, shakllari, turkumlanishi to'g'risidagi ma'lumotlar to'plandi. Shu bilan birga baxshilarning jo'rnavoz sozlari ularning tabiati, tovushqatori, parda va sozlanishi, ansambl tarkibi va undagi cholg'ular xususiyati kabi jihatlari ham o'rganildi.

O'lkamizdagi dostonchilik maktablarining yirik vakillari Bola baxshi Kurbonnazar Abdullayev, Tursun baxshi Jumaniyozov, Qaxxor Baxshi Rahimov, Qora baxshi Umirov, Ahmad baxshi Yangaboyev, Abdi baxshi Otageldiyev, Ro'zimbek baxshi Murodov, Otaxon baxshi Matyoqubov, Norbek Abdulla baxshi Qurbonnazarov, Matyoqub baxshi Abdullayev, Qalandar baxshi Normetov va boshqa baxshilar bilan bevosita muloqotlar natijasida «Avazxon», «Baziryon», «Xirmondali», «Oshiq G'arib va Shohsanam» va «Oshiq Mahmud» dostonlarining to'liq matni va nota misollari bilan to'plam holida yig'ilganligi bu borada qilingan ishlarning kichik bir hosilasidir.

Dostonlar barcha davrlarda ham kitobdan o'qilishiga qaraganda baxshining bevosita ijrosida eshitilganida tinglovchini o'ziga ko'proq rom etgan. Baxshi bilan tinglovchi o'rtasida jonli muloqot paydo bo'lgan. Ushbu jarayonda muxlis doston voqealari ruhi bilan yashagan, mehnat qilgan, qahramonlarini tanigan va ezgulikka etishish uchun intilib kurashib kelgan.

Dostonlardagi badiiy g'oyalar ularning asosiy ma'no va mazmunini tashkil etadi. Ular hayotdan olinganligi va badiiy talqinlar asosida bayon etilganligidan tinglovchida muayyan taassurot uyg'otadi. Doston qahramonlarini sevish, ularga ergashish hollari ham ana shu asnoda ro'y beradi. Inson va jamiyat ongini o'zgartirishda, shaxs ruhiyatiga ta'sir o'tkazishda, odamlarni harakatga keltirishda dostonlarning nasriy, nazmiy va musiqiy matnlarining mazmuni va ahamiyati beqiyosdir.

Milliy istiqlol g'oyasini targ'ib etishda, milliy qadriyat va urf-odatlarimizni xalqning ongi va qalbiga singdirishda dostonlar muhim vosita bo'lib xizmat qilishi shubhasiz. Nomalar nomini aniqlashda dostonlar matnlariga tuzatish kiritishda o'zlarining holisona yordamlarini ayamagan Safarboy Ro'zimboyev, Matyoqub

Abdullayev, Ochilbek Matchonov, Otaxon Matyoqubov, Qalandar baxshi Normetov va boshqa do'stlarga samimiy minnatdorchilik izhor etaman.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Xalqaro baxshichilik san'ati festivalini o'tkazish to'g'risida"gi 2018 yil 1 noyabrdagi PQ-3990-son qarori.
2. "Xalqaro baxshichilik san'ati festivalini o'tkazish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining 2018 yil 22 noyabrdagi 946-son qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Xalqaro baxshichilik san'ati festivali ochilishiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi nutqi. O'zbekiston ovozi 2019-yil, 8- aprel. № 28-29 (32. 519).
4. Akhtamovich K. I. the content of education aimed at methodological improvement of the study of traditional musical heritage Academicia Globe: Inderscience Research 2022–T.3 №.01–C.13-15.
5. Кушаев И. А. Педагогико-методические условия изучения традиционного музыкального наследия в образовании // Science and Education. 2022. Т. 3. - № 1. - С. 893-898.
6. Кушаев.И.А. Ахтамов.И.И «Педагогические основы традиционной профессиональной музыки (на примере искусства дастана)» ACADEMY научно-методический журнал ноябр-2020 Ст. 59-62,
7. Кушаев.И.А, Ахтамов.И.И «Проблемы индивидуальных музыкальных занятий в вузах Узбекистана» ACADEMY научно-методический журнал №3(66)2021
8. IA.Kushayev «Musical pedagogical fundamentals of doston art» ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal 2020/10/10. 1061-1067
9. Qo'shayev I.A. "Baxshichilik festivallarining musiqiy ta'limdagi o'rni" MUĞALLIM XƏM YZLIKSI3 BILIMLENĐIRIY İlimiy-metodikaalyk jurnal 2023 5/3 san Nəkis noyabr B.233-238.

MUALLIF HAQIDA MA'LUMOT [ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ] [AUTHORS INFO]

Kushayev Ilhom Axtamovich, o'qituvchi, [Кушаев Илхом Ахтамович, преподаватель, [Ilhom A.Kushayev, teacher, manzil: O'zbekiston, 117036, Buxoro, Sherbudin ko'chasi, 2-muyilish 4-xoha [адрес: Узбекистан, 117036, Бухара, улица Шербудин проезд-2. дом-4], [address: Uzbekistan, 117036, Bukhara, Sherbudin street passage-2.house-4.]; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9092-5020>; kushaev.1968@gmail.com

OLIIY HARBIY TA'LIM MUASSASALARIDA ILMIY VA ILMIY PEDAGOGIK KADRLAR TAYYORLASH MUAMMOLARI

Nazarov Furkatjon Abdulfayzovich

Favqulodda vaziyatlar vazirligi Akademiyasi O'quv jarayonini tashshillashtirish va muvofiqlashtirish bo'limi boshlig'i, t.f.f.d.(PhD), dotsent, podpolkovnik.

Xatamova Gulbahor Abdumo'min qizi

Favqulodda vaziyatlar vazirligi Akademiyasi tillar kafedrasida katta oqituvchisi.

Annotatsiya: Maqolada Oliy harbiy ta'lim muassasalarida ilmiy va ilmiy pedagogik kadrlar tayyorlashning dolzarb muammolari keltirilgan. Oliy harbiy ta'lim muassasalarida ta'lim, fan va ishlab chiqarishning mustahkam integratsiyasi ta'minlanmagani, ilmiy-tadqiqot ishlari ijtimoiy soha va iqtisodiyot tarmoqlaridagi mavjud muammolar echimiga qaratilmagani, ilmiy-tadqiqot ishlari bilan shug'ullanayotgan professor-o'qituvchilar, ilmiy xodimlar va yosh olimlar faoliyatini rag'batlantirishning ta'sirchan mexanizmlari yaratilmagani, shuningdek, ilmiy izlanuvchilarga sun'iy to'siqlar mavjudligi Oliy harbiy ta'lim muassasalarida ilmiy va ilmiy pedagog kadrlar tayyorlashda asosiy muammolardan biridir. Ushbu muammolarni echish usullari tavsiya etilgan.

Kalit so'zlar: Oliy harbiy ta'lim muassasalari (OHTM), ilmiy va ilmiy pedagog kadrlar, fan, ta'lim, innovatsiya, "Elektron OHTM", "OHTM 3.0".

Ilmiy tadqiqotlarni amalga oshirish, fan va tadqiqotlar yo'nalishida tegishli ixtirolarni amalga oshirish va yangiliklarni kashf etish, ratsional va pragmatik tarzda tashkil etilgan o'ziga xos metodika asosida olib boriladigan ijodiy faoliyat birinchi navbatda O'zbekiston Respublikasi, uning iqtisodiyoti, jamiyat va davlat rivojlanishi uchun zarur bo'lgan unsurlardan biridir. Ushbu yo'nalishda o'ziga xos mashaqqatli yo'lni bosib o'tishga qodir bo'lgan talabgorgina ilmiy yutuqlar sohasida g'alabaga erishadi hamda fanga yangilik olib keladi. Bu aksiomadir. O'zbekiston Respublikasining Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev "Barchamizga ayonki islohot – bu yangilanish degani. Islohotlar ijobiy natija berishi uchun, avvalo rahbarlarimiz va odamlarimiz o'zgarishi kerak. Inson o'zgarsa, jamiyat o'zgaradi" deb ta'kidlab o'tadilar. Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib, shuni aytish mumkinki, ilmiy tadqiqot mavzusini tanlashgacha bo'lgan jarayonlar davrida bo'lg'usi talabgor yoki tadqiqotchi mushkul bir vaziyatga tushadi, ya'ni "qaysi fanni tanlash", "qaysi muammoni olib chiqish", "ushbu muammoni echa olish mumkinmi", "o'zini o'zi izlash", "o'zligini topish" kabi savollar qurshovida qoladi. Bu davrda tadqiqotchi hali biror-bir mavzuni tanlashdan, uni biror muammo bilan bog'lashdan uzoq bo'ladi.

O'tkazilgan tadqiqotlar va hayotiy tajriba shuni ko'rsatmoqdaki, ilm sohasiga birinchi qadam tashlanayotganida tegishli mavzuni topib, uni biror muammo bilan bog'lay olgan tadqiqotchi deyarli uchramaydi. Demak, bu holatda hayotiy zarurat sifatida namoyon bo'ladigan, mavzu tanlashda ilm sohasidan, shu yo'nalishga oid

izlanishlar va muammolardan yaxshi xabardor bo'lgan olimlar, amaliyotchi yoki mutaxassislarning yordami, maslahati zarur bo'ladi. Bunday shaxs mavzu tanlashga ta'sir etuvchi obyektiv va subyektiv omillardan xabardor bo'lgani uchun ham "ilmiy rahbar", "ilmiy maslahatchi", tadqiqotni tizimli ravishda olib borishni o'rgatuvchi "ustoz" deb ataladi. Uning ratsional va pragmatik fikr-mulohazalari inson aql-idroki va real hayotiy talablari bilan bog'liqlikda, tegishli metodika va metodlar bilan boyitilgan, ilm-fanda qabul qilingan, ijodiy faoliyatni samarali o'tkazishga yordam beradigan usullar va mexanizmlar majmuidan iborat bo'ladi va xulosada kutilgan natijalarni beradi.

Hech kim inkor eta olmaydiki, ilmiy izlanishlar sohasi serqirra, qarama-qarshiliklarga boy, o'ta murakkab va ziddiyatli bahs-munozaralarga boy bo'lgan jarayondir. Bu ishlarda yo'lchi yulduz bo'la oladigan, to'g'ri yo'l ko'rsata oladigan, vujudga kelishi mumkin bo'lgan savollarga tegishli javob bera oladigan uslubiy ishlanma talabgor qo'lida bo'lsa bo'lg'usi ilmiy izlanishlar tizimli ravishda, o'rnatilgan tartibda, mazmunan boy hamda talablar doirasida bajarilishiga shak-shubha bo'lmaydi. Vaholanki, tadqiqotchi ichki (analitik, sensitiv-kognitiv, ma'naviy, aqliy, ruhiy) va tashqi (obyektiv olam, ijtimoiy munosabatlar, sotsium, ijobiy xorijiy tajriba) ta'sirlari ostida izlanish olib boradi, mazkur ta'sirlarni esa ilmiy maqsadga yo'naltirish oson ish emas.

Ilmiy tadqiqot o'tkazish uslubiyati (metodika)ni egallagan, ilmiy izlanishlar yo'nalishlaridan yaxshi xabardor va ularni amaliyotda qo'llay oladigan shaxs ko'zlagan maqsadiga erishadi, ilm-fan sohasida biror e'tiborli g'oya yoki jo'yali fikr ayta oladi. Ilmiy tadqiqot o'tkazish metodikasini yaratish borasida katta tajriba to'plangan, har bir tadqiqot ishiga nimadir qo'sha olgan shaxslar tajribasi juda katta ahamiyatga ega. Ushbu tajribani to'plash, unga yaxlitlik, tizimlilik, ma'lum bir shakl berish ehtiyoji har doim ham mavjud muammodir. Mazkur qo'llanma ana shunday ehtiyoj mahsulidir, desak mubolag'a bo'lmaydi. Ilmiy tadqiqot, ya'ni ilmiy izlanishlar o'tkazishning asosiy maqsadi obyekt (predmet)ning real holatini ideal holatga ko'tarish hisoblanadi.

Mazkur maqsadga etishishning samarali usul va uslublarini, yo'llarini, mexanizmlarini topish va keng jamoatchilik e'tiboriga havola etish har bir olimning birinchi galdagi vazifasidir. Mualliflar yosh va iqtidorli tadqiqotchilarni o'z ilmiy burchlarini obyektiv bajarishga, buning uchun esa ilm-fanda shakllangan va hayot sinovidan o'tgan usul va uslublarga tayangan holda ijodiy (kreativ) pozitsiyada turishga da'vat etadilar. Ilmiy tadqiqot sohasidagi mavjud tajribalarni, usullarini umumlashtirish orqali yosh tadqiqotchilarda ilmiy izlanishlar olib borish ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Har bir kitobxon ushbu qo'llanma bilan tanishganidan keyin o'zining ustuvor maqsadlarni yana bir bor ko'rib chiqib, ilmiy izlanishlarni to'g'ri va muqobil bo'lgan tizim asosida amalga oshirish, bu maqsadlarda vaqtni samarali taqsimlash va undan oqilona foydalanishni yo'lga qo'yish, shaxsiy hayot va kundalik ijodga ijobiy va zarur o'zgarishlarni olib kirs, maqsadga muvofiq bo'ladi.

Oliy harbiy ta'lim muassasalari (OHTM)da ilmiy va ilmiy pedagogik kadrlar tayyorlashda tegishli bakalavriat negizidagi aniq mutaxassislik bo'yicha o'qish davomiyligi kamida bir yil (aksariyat hollarda ikki yil) bo'lgan oliy ta'lim olgan magistratura mutaxassisligiga ega kadrlar tanlab olinib, oliy ta'limdan keyingi ta'lim (tayanch doktorantura, doktorantura, mustaqil izlanuvchilik, stajyor-tadqiqotchilik)da ilmiy faoliyat olib borishiga ruxsat etiladi hamda ilmiy mavzusi rasmiylashtiriladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 1-noyabrdagi "Ilmiy-tadqiqot muassasalarining infratuzilmasini yanada mustahkamlash va innovatsion faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3365-son qarori hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 19-iyuldagi 606-son qarori asosida ishlab chiqilgan "Oliy malakali ilmiy va ilmiy-pedagog kadrlarni maqsadli tayyorlash tartibi to'g'risida NIZOM" ijrosini ta'minlash maqsadida ilmiy izlanishlar olib borishga katta ahamiyat berilmoqda. Unga ko'ra, tegishli oliy ma'lumoti, ilmiy va kasbiy tayyorgarligi bo'lgan, ma'naviy-axloqiy fazilatlariga ega pedagoglar va ilmiy pedagoglar pedagogik faoliyat bilan shug'ullanishi hamda ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishi ko'rsatib o'tilgan.

Respublikamizda ko'pgina OHTMning ixtisoslashtirilgan kafedralari professor-o'qituvchilar lavozimlariga tegishli sohada kamida 3 yillik amaliy xizmat stajiga yoxud tegishli mutaxassislik bo'yicha ilmiy darajaga ega shaxslar tayinlanadi. Bundan tashqari, tegishli sohalarda ilmiy, pedagogik yoki amaliy tajribaga ega bo'lgan shaxslar Oliy harbiy ta'lim muassasalarining professor-o'qituvchilar va o'quv-yordamchi tarkibi lavozimlariga tayinlanishlari mumkin. Oliy harbiy ta'lim muassasalari magistrining kasbiy faoliyat sohasi va turi, bilim, malaka va ko'nikmasiga qo'yiladigan talablar, shuningdek, o'quv dasturlarining tuzilishi va tarkibi, uni amalga oshirish mexanizmlari va ta'lim sifatini nazorat qilish muayyan magistratura mutaxassisligining malaka talablari orqali belgilanadi. Ta'lim muassasalarining magistratura mutaxassisliklarini tamomlayotgan bitiruvchilariga diplom bilan birga vakolatli davlat organi tomonidan tasdiqlanadigan namunadagi ko'krak nishoni ham beriladi.

Oliy harbiy ta'lim muassasalarida belgilangan tartibda fakultet, kafedra, markaz, o'quv va ilmiy laboratoriya, texnopark hamda boshqa tarkibiy bo'linmalarni tashkil etish ta'lim muassasasi tomonidan, ta'lim jarayoni bilan bog'liq tarkibiy bo'linmalari faoliyati vakolatli davlat organi tomonidan belgilanadi. Oliy harbiy ta'lim muassasalarini davlat ta'lim standartlariga va o'quv dasturlariga muvofiqligi jihatidan attestatsiyadan hamda davlat akkreditatsiyasidan o'tkazish belgilangan tartibda amalga oshiriladi. Oliy harbiy ta'lim sohasidagi ta'lim xizmatlari ta'lim muassasalari o'rtasida raqobat muhitini shakllantirish hamda asosiy o'quv dasturlarida nazarda tutilmagan yo'nalishlar va kurslar bo'yicha to'lov-shartnoma asosida, asosiy o'quv dasturlari bajarilishiga to'sqinlik qilinmagan holda olib borilishi mumkin.

Bugungi kunda OHTM ilmiy va ilmiy pedagog xodimlari boshqa Oliy ta'lim muassasalari professor-o'qituvchilariga nisbatan, xorijiy tillar va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini o'zlashtirish darajasining pastligi sababli, ularning kasbiy mahorati hozirgi davr talablaridan ortda qolayotgani aniqlandi. Bundan tashqari, o'quv adabiyotlari etishmovchiligi saqlanib qolib, mavjudlarining aksariyat qismi zamon talablariga javob bermasligi ilmiy izlanishlar davomida aniqlandi. Shuningdek, o'quv adabiyotlarining sifatini yaxshilash, xorijiy adabiyotlardan qo'shimcha yoki muqobil o'quv adabiyotlari sifatida foydalanish ishlari etarli darajada tashkil etilmagani, OHTMda fan olimpiadalarini o'tkazishning shaffof mexanizmlari joriy etilmagani, olimpiadalar g'oliblari bilan tizimli ravishda ishlash yo'lga qo'yilmagani, iqtidorli yoshlar orasidan talabalarni saralab olish mexanizmlari mavjud emasligi o'rganildi.

Hozirgi vaqtda Oliy harbiy ta'limda ma'naviy-axloqiy mazmunni kuchaytirish, yoshlarni milliy qadriyatlarga hurmat, insonparvarlik va yuksak ma'naviy g'oyalar asosida vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, ularda yot g'oya va mafkuralarga qarshi immunitetni mustahkamlash borasidagi ishlarni yanada rivojlantirish zarurati mavjudligi, yoshlarning ilmiy izlanishlar olib borishini qo'llab-quvvatlash ilmiy va ilmiy pedagogik kadrlarni shakllantirishning dolzarb masalalaridan biridir. Sohada ilmiy-tadqiqot va innovatsion faoliyat ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirish istiqbollari kelib chiqib tashkil etilmagani, tahlillar asosida innovatsion rivojlanishni prognozlashtirish faoliyati yo'lga qo'yilmagani, innovatsion faoliyat, tadqiqot natijalarini amaliyotga keng joriy etish, ilmiy ishlanmalarni tijoratlashtirish, ilmiy-tadqiqot ishlariga iqtidorli yoshlarni jalb etish natijadorligi etarli emasligi olib borilgan tahlillar natijasida aniqlandi.

OHTMda ta'lim, fan va ishlab chiqarishning mustahkam integratsiyasi ta'minlanmagani, ilmiy-tadqiqot ishlari ijtimoiy soha va iqtisodiyot tarmoqlaridagi mavjud muammolar echimiga qaratilmagani, ilmiy-tadqiqot ishlari bilan shug'ullanayotgan professor-o'qituvchilar, ilmiy xodimlar va yosh olimlar faoliyatini rag'batlantirishning ta'sirchan mexanizmlari yaratilmagani, shuningdek, ilmiy izlanuvchilarga sun'iy to'siqlar mavjudligi OHTMda ilmiy va ilmiy pedagog kadrlar tayyorlashda asosiy muammolardan biridir.

Ushbu muammolarning oldini olish uchun ilmiy izlanishlar olib borayotgan pedagog kadrlarga keng imkoniyatlar yaratish, darsdan tashqari holatlarda behuda ishlarga jalb qilmaslik, ilmiy faoliyat bilan shug'ullanishiga vaqt ajratish va imkoniyat yaratib berish zaruriy echimlardan hisoblanadi. Ilmiy izlanuvchilarning nufuzli xalqaro ilmiy jurnallarda maqolalar chop etishi va ularga berilgan iqtiboslar sonini oshirish, ilmiy darajaga ega xodimlarning o'rtacha yoshini ko'proq yoshlar tashkil etishiga erishish ilmiy kadrlarni tayyorlashdagi muammolarning oldini oladi.

Ko'pgina OHTMda talabalar turar joylari, kutubxona, o'quv ustaxonalari, laboratoriyalar, sport sog'lomlashtirish va ijtimoiy infratuzilma obyektlari mavjud ehtiyojni qanoatlantirmaydi. Ularning aksariyat qismida bugungi kun talablariga javob beradigan moddiy-texnik baza shakllantirilmagan. OHTMning zamonaviy

o'quv va ilmiy laboratoriyalar bilan jihozlanish darajasi etarli emas, xalqaro standartlarga javob beradigan o'quv laboratoriya uskunalarning salmog'i atigi 10 foizni tashkil etadi, shu bilan birga o'quv jarayoni laboratoriya materiallari (reaktivlar, kimyoviy idish, butlovchi, biologik materiallar va boshqa obyektlar) bilan etarlicha ta'minlanmagan. OHTM moliyaviy xarajatlarning asosiy qismi ish haqiga sarflanib, o'quv va ilmiy laboratoriyalarni yangilashga, bino va inshootlarni ta'mirlashga etarlicha mablag' yo'naltirilmagani ilmiy faoliyatning ortda qolayotganiga sabab bo'lmoqda.

OHTM milliy elektron ta'lim resurslari yaratilishini jadallashtirish, xorijiy elektron ta'lim resurslarini tarjima qilish ishlarini tashkil etish, ta'lim jarayonida elektron resurslar salmog'ini bosqichma-bosqich oshirib borish, elektron o'quv adabiyotlar yaratish, ularni mobil qurilmalarga yuklab olish maqsadida kutubxonalarda QR-kod yordamida elektron resurslar haqidagi axborotlarni joylashtirish tizimini yaratish bugungi kun talablaridan biridir.

OHTMda boshqaruv tizimi, o'quv jarayonlari, kutubxona va hujjatlar aylanmasini elektronlashtirish, turli hisobot va ma'lumotlar sonini keskin kamaytirish, ularni tayyorlashning qog'oz shaklidan voz kechishni ta'minlovchi "Elektron OHTM" platformasiga joriy qilishni yo'lga qo'yish muhim omillardan hisoblanadi. Ma'ruza va amaliy mashg'ulotlar, seminarlarni onlayn kuzatish va o'zlashtirish imkonini beruvchi, shuningdek ularni elektron axborot saqlovchilarga yuklovchi "E-MINBAR" platformasini amaliyotga joriy etish, ta'lim jarayonlarida "bulutli texnologiyalar"dan foydalanish, ta'lim jarayonlarini raqamli texnologiyalar asosida individuallashtirish, masofaviy ta'lim xizmatlarini rivojlantirish, vebinar (leksiyaning boshqa o'quv xonasidan yoki oliy ta'lim muassasasidan onlayn o'zlashtirish) texnologiyalarini amaliyotga keng joriy etish tavsiya etiladi. Ta'lim, fan, innovatsiya va ilmiy-tadqiqotlar natijalarini tijoratlashtirishning uzviy bog'liqligini nazarda tutuvchi "OHTM 3.0" konsepsiyasini bosqichma-bosqich joriy etish, texnopark, farsayt, texnologiyalar transferi, startap, akselerator markazlarini tashkil etish, ularni sohalar rivojlanishini tadqiq qiluvchi va prognozlashtiruvchi ilmiy- amaliy muassasa darajasiga olib chiqish sohada ilmiy izlanuvchilarni sifatini va yoshlarni ilmiy ishlarga qiziqishini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasi. <https://staff.ttiame.uz/storage/users/>.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 22-oktabrdagi "Oliy harbiylashtirilgan ta'lim muassasalari to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida"gi 655-son Qaroriga asosan, "Oliy harbiylashtirilgan ta'lim muassasalari to'g'risida"gi Nizom. <https://lex.uz/docs/5690814>.
3. Sh.S.Sharipov, K.N.Davlatov, G.S.Nasriddinova Kasbga yo'naltirishning ilmiy-pedagogik asoslari. O'quv qo'llanma. Magistratura mutaxassisligi: 5A142001 - Mehnat ta'limi metodikasi. Toshkent – 2007. 148-b. <https://e-library.namdu.uz/>.

JISMONIY TARBIYA VOSITALARINING BOLA ORGANIZMINI RIVOJLANISHIDAGI AHAMIYATI.

Idiyev Rustam Dilmurodovich

BDPI Jismoniy madaniyat

fakulteti 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: Bu maqolada bolalarni ham aqlan, ham jismonan tarbiyalashda, har tomonlama kamol topishida, jismoniy rivojlanishida va ularning salomatligini mustahkamlashda, jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari, gigiyenik omillarning ijobiy ta'sir natijalari asoslab berilgan. Jismoniy tarbiya vositalarining bolalar tana a'zolarini chiniqtirishda, ularning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda jismoniy yuklamalar berish va toliqishlarining oldini olishga qaratilgan tabiiy omillar orqali bolada ro'y beradigan o'zgarishlar ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: Vosita, jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlar, rezerv, jismoniy mashqlar, sog'lomlashtiruvchi kuchlar, gigiyenik omillar, texnika, shaxs, qobiliyatlar, yuklama, toliqish, chiniqish, ko'nikma.

ЗНАЧЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА.

Идиев Рустам Дильмуродович

БДПИ Физическая культура

студентка 2 курса факультета

Аннотация: В данной статье объяснены результаты положительного влияния физических упражнений, целебных сил природы и гигиенических факторов на воспитание детей как умственное, так и физическое, на всестороннее развитие, физическое развитие и укрепление их здоровья. Показаны изменения, происходящие в ребенке под действием естественных факторов, направленные на предотвращение истощения средств физического воспитания при тренировке частей тела детей с учетом их возрастных особенностей.

Ключевые слова: Средства, физическая подготовка, физические качества, резерв, физические упражнения, целебные силы, гигиенические факторы, техника, личность, способности, нагрузка, утомление, тренировка, мастерство.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION TOOLS IN THE DEVELOPMENT OF THE CHILD'S BODY.

Idiyev Rustam Dilmurodovich

BDPI Physical culture

2nd stage student of the faculty

Abstract: In this article, the results of positive effects of physical exercises, health-giving forces of nature, and hygienic factors in raising children both mentally and physically, in all-round development, physical development and strengthening of their health are explained. The changes that take place in the child through natural

factors aimed at preventing exhaustion of the physical education tools in training children's body parts, taking into account their age characteristics, are shown.

Key words: Means, physical training, physical qualities, reserve, physical exercises, healing forces, hygienic factors, technique, personality, abilities, load, exhaustion, training, skill.

Mamlakatimizning mustaqil taraqqiyoti davrida jismoniy tarbiya va sport yurtboshimiz tashabbusi tufayli davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida cho'qqi sari bormoqda. Shu munosabat bilan jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida 03.06.2017 yildagi PQ-3031-son O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. Bu borada ayniqsa sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash poydevori sanalgan bolalar sportini rivojlantirish, o'quv-mashg'ulot va ommaviy musobaqalarni ilmiy asosda tashkil qilish va yosh iste'dodli sport zahiralarni tayyorlash samaradorligini oshirish masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda

Bolalarning aqliy va jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash hamda rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning o'рни va ahamiyati katta hisoblanadi. Chunki, jismonan sog'lom organizm aqlan ham sog'lom bo'la olishi olib borilgan tadqiqotlar va izlanishlarda o'z aksini topgan. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish bolada yuqoridagi sifatlarning rivojlanishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Shu bilan bir qatorda jismoniy tarbiya vositalari ham bolalarning har tomonlama kamol topishida, jismoniy rivojlanishida va ularning salomatligini mustahkamlashda bevosita asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Bolalarning jismoniy holatini yaxshilashda gigiyenik omillar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va jismoniy mashqlardan doimiy ravishda foydalanish yaxshi samara beradi. Har xil turdagi faoliyatlarga kiruvchi (qo'l mehnati, musiqa asboblari chalish, loy yoki plastilindan buyumlar yasash, rasm chizish, kiyinish, yuvinish va boshqalar) xilma-xil harakatlar bolaning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi. To'laqonli jismoniy tarbiyaga barcha vositalar, umumiy qo'llanilganda erishiladi, chunki ularning har biri kishi organizmiga har xil ta'sir qiladi. Gigiyenik omillarga quyidagilar kiradi:

- Mashg'ulotlar rejimi;
- Dam olish va ovqatlanish;
- Uyqu;
- Kiyim-bosh;
- Poyabzal;
- Jismoniy tarbiya jihozlari va maydonchalari

Ular jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri samaradorligini oshiradi. Masalan, jismoniy mashg'ulotlar suyak va muskul tizimining rivojlanishiga yaxshi yordam beradi. Xonalar, jismoniy tarbiya jihozlari, atribut, o'yinchoqlar, bolalar kiyimlari va poyafzalining tozaligi har xil kasalliklarning oldini oladi. Gigiyena talablarini o'z vaqtida bajarish bolalarda ijobiy emotsiya

uyg'otadi va jismoniy mashqlarni o'zlashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. Gigiyenik omillar o'z navbatida ikki turga bo'linadi:

1. Umumiy madaniy gigiyenik omillar.
2. Shaxsiy madaniy gigiyenik omillar.

Umumiy madaniy gigiyenaning omillariga barcha bolalar uchun umumiy bo'lgan talablar: xona kengligi, dizayni, jihozlanishi va yoritilishi, shkaflarning, stol, stul, yuvinish xonasi, yotoqxonada kravatlarining bolalar yoshiga, bo'yiga mosligi kiradi.

Shaxsiy madaniy gigiyenik omillarga esa bola shaxsi bilan bog'liq bo'lgan gigiyena, yani bolaning tozaligi, kiyimlarining o'ziga mosligi, tirnoqlarining olinganligi, qo'l yuzlarining tozaligi, dastro'molchalarining borligi, o'z shkafi, o'z sochiqlari, kravati, o'zining o'rni bo'lishi kiradi. Gigiyena omillari barcha organ va tizimlarning normal ishlashiga yordam beradi. Masalan, doimiy va sifatli ovqatlanish ovqat hazm qilish organining faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi va boshqa organlarga zaruriy oziq moddalarning o'z vaqtida etib borishini ta'minlaydi, shuningdek bolaning normal rivojlanish va o'sishiga ham yordam beradi. Normal uyqu asab tizimiga dam beradi, toliqishlarning oldini oladi va ishchanlik qobiliyatini oshiradi. Yorug'likning to'g'ri taqsimlanishi ko'z kasalliklari (shabko'rlik va boshqalar)ning sodir bo'lishiga yo'l qo'ymaydi, bolalarning maydonchada harakat qilishi uchun qulay sharoit yaratadi. Kundalik rejimiga qat'iy rioya qilish uyushqoqlikka, intizomlilikka o'rgatadi.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari:

- Quyosh;
- Havo;
- Suv;

Ushbu uchta omil inson bolasining har tomonlama sog'lom va baquvvat bo'lib kamol topishida hamda chiniqishida asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Quyoshli, ochiq havoda yoki suvda suzish bilan bajariladigan mashqlar jarayonida ijobiy emotsiyalar paydo bo'ladi, ayrim organlar va organizm tizimlarining funksional imkoniyatlari oshadi hamda modda almashinuvi kuchayadi. Quyosh, havo, suv organizmni chiniqtirish, uning yuqori va past haroratga moslashuv qobiliyatini oshirish uchun foydalidir. Bular natijasida issiqlikni idora qiluvchi apparat harakatga keladi, ya'ni kishi organizmi meteorologik omillarning xilma-xil o'zgarishlariga o'z vaqtida javob bera oladigan darajaga keladi. Bunda tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlarini jismoniy mashqlar bilan birga qo'shib olib borish chiniqish samaradorligini oshiradi. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan mustaqil vosita sifatida ham foydalanish mumkin. Suv terini kirdan tozalash, kishi tanasiga mexanik ta'sir etish uchun qo'llaniladi. O'rmon, bog'lar, xiyobonlardagi shifobaxsh moddalarga boy havo mikroblarni yo'qotishga yordam beradi, qonni kislorodga to'yintiradi, kishi organizmiga yaxshi ta'sir qiladi. Quyosh nuri teri ostida D vitaminining saqlanishiga xizmat qiladi, turli mikroblarni o'ldiradi va kishini turli kasalliklardan (raxit va boshqalardan) saqlaydi. Organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatish uchun

tabiatning barcha sog'lomlashtiruvchi kuchlarini qo'llash, ularni oqilona tarzda birga qo'shib olib borish zarur. Shuningdek tabiatning barcha sog'lomlashtiruvchi kuchlarini qo'llashda ma'lum bir me'yorni ham nazardan chetda tutmaslik zarur. Jumladan quyosh vannalarini qabul qilishda ham ertalabgi soat 10-00 dan keying muolaja inson salomatligi uchun zararli hisoblanadi, chunki ultra binafsha nurlari to'g'ridan to'g'ri o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Jismoniy mashqlar- jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib, har tomonlama ta'sir etuvchi asosiy o'ziga xos shaklidir. Ulardan jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarini hal etishda foydalaniladi: aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirishga xizmat qiladi, shuningdek, ko'plab kasalliklarni davolashda vosita hisoblanadi. Musiqa jo'rligidagi raqs mashqlari organizmning barcha tizimlariga ta'sir qiladi, jismoniy qobiliyatlar (chaqqonlik, tezkorlik va boshqalar)ni rivojlantiradi, shuningdek, harakatlar nafis, erkin, ifodali bo'lib boradi, ijobiy emotsiyalar paydo qiladi, to'g'ri qomatni shakllantirishga yordam beradi. Xilma-xil faoliyat turlari (mehnat, rasm chizish, va narsa yasash boshqalar)ga kiruvchi harakatlar, agar qomatni to'g'ri tushishiga rioya qilinsa, shuningdek, jismoniy yuklamalar bolalarning yosh va individual xususiyatlari, jinsi, sog'lig'ining ahvoli, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini hisobga olgan holda berilsagina bola organizmiga ijobiy ta'sir etishi mumkin. Teri analizatorlarining o'tkazuvchi yo'llari bola tug'ilguncha yuzaga keladi, shuning uchun yangi tug'ilgan chaqloq teri retseptorlari orqali bo'ladigan tashqi ta'sirni ko'proq qabul qiladi (bolalarda 6 oygacha teri yuzasidagi retseptorlar nisbatan ko'p bo'ladi). Massaj qon tomiri tizimiga ham ta'sir qiladi. Terida asab kuchlari ta'siriga javob tariqasida tomir reflekslari yuzaga keladi, kapillarlar kengayadi, qon aylanishi kuchayadi, issiqlik chiqarish ortadi. Massaj ta'sirida yog' va teri bezlarining sektor funksiyasi yaxshilanadi, muskullarda oksidlanish-qaytarilish jarayoni kuchayadi va ularning qisqarish qobiliyati ortadi. Massaj limfa tizimiga ta'sir qilib, suyuqlik oqimini tezlashtiradi. Bola hayotining birinchi kunlaridanoq namoyon bo'ladigan shartsiz (tug'ma) reflekslar uning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi. Agar bola qorni bilan yotqizilsa, u boshini ko'taradi va buradi, chalqancha yotganda oldinga oladi. O'ngga yonboshlatilganda chapga, chapga yonboshlatilganda o'ng tomonga buriladi. Shunday qilib, shartsiz reflekslar muskullar qisqarishini yuzaga keltiradi va ulardan bola hayotining birinchi haftasida, hali jismoniy mashqlarni qo'llash mumkin bo'lmagan (qo'l va oyoqlarni bukuvchi muskullar gipertoniyasi tufayli) paytda rivojlantirish va umuman organizmga ta'sir etishda foydalanish mumkin. Sog'lomlashtirish ta'limiy, tarbiyaviy vazifalarni to'la hal etishning majburiy sharti: jismoniy tarbiyaning yuqorida sanab o'tilgan barcha vositalaridan umumiy tarzda foydalanish hisoblanadi. Turli yosh bosqichlarda ko'rsatib o'tilgan vazifalarning amalga oshirish samaradorligi asosiy va qo'shimcha vositalarni to'g'ri qo'shib olib borgan taqdirdagina oshadi. Chunonchi, bolaning dastlabki uch oyligida gigiyena omillari, tabiatning tabiiy kuchlari, shartsiz reflekslar katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bola bir yoshga to'lganida massaj, sust, sust-faol mashqlar, asosiy harakatlar

(emaklash va boshqalar) dan foydalaniladi. Yoshi katta bo'lgan sari gigiyenik omillar, tabiat tabiiy kuchlarining roli kamaymaydi, biroq uyqu, ovqatlanish va boshqalarga, ozroq vaqt sarflanadi va birmuncha murakkab jismoniy mashqlardan foydalanish uchun zamin yaratiladi. Jismoniy mashqlardan samarali foydalanish bolaning o'sishi va rivojlanishida asosiy vosita hisoblanadi.

Ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya bo'yicha bajariladigan ishni to'g'ri rejalashtirish va o'tkazish uni samarali hal etishda nihoyatda muhimdir. Kun davomida turli xil mashg'ulotlarni jismoniy mashq va harakatli o'yinlar bilan qo'shib olib borilishi, bolaning to'g'ri harakatini ta'minlashga yordam beradi. Mashg'ulotlar to'g'ri tashkil etilsa, qiziqarli, ibratli jihatlari oshirilsa, bolalar o'z vaqtida dam olishlariga e'tibor berilsa, shundagina mashg'ulot samaradorligi ortadi. Mashg'ulotda eng muhimi mashq va o'yinlarning to'g'ri taqsimlanishidir. Bunda mashg'ulotning asosiy vazifasini ajrata olish lozim, uning mazmuni ko'zda tutgan maqsadni hisobga olib, bola tanasining ma'lum qismlariga har tomonlama ta'sir o'tkazishi zarur. Shu jumladan, mashg'ulotlar unumdorligini oshirish maqsadida turli mashqlarni bir-biri bilan bog'lash ham muhimdir. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda guruhning sharoiti, mashg'ulotlar uchun zarur bo'lgan jihozlarning mavjudligi hisobga olinadi. Ochiq havodagi mashg'ulotlar mazmuni yil fasllariga, ob- havoga muvofiq ravishda tanlanadi.

Xulosa qilib shuni aytish joizki, bolalarning har tomonlama kamol topishida, jismoniy rivojlanishida va ularning salomatligini mustahkamlashda, jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari, gigiyenik omillarning ta'siri beqiyosdir. Bolaning dunyoga kelishi bilan uni yuqorida keltirib o'tilgan tabiiy sog'lomlashtiruvchi kuchlar orqali chiniqtirib borsak, bola nafaqat sog'lom balki, har xildagi kasalliklar, vitamin etishmasligi, immunitetining sustligi kabi holatlardan xalos bo'ladi hamda ortiqcha muammolarga ehtiyoj sezilmaydi. Mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazishda asosiy harakat va o'yin mashqlari, bir xildagi mashg'ulotlardan tortib turli xildagi, ya'ni harakatli o'yinlar, xalq o'yinlari, ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Kunning turli paytida bolalarning harakat faolligini hisobga olish, shunga ko'ra, harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirish uchun harakat sifatlarini o'stiradigan mashqlarning turli usullari tavsiya etiladi. Bu esa har tomonlama sog'lom va baquvvat yoshlarning kamol topishida muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanigan adabiyotlar ro'yxati:

1. M.X.Tadjiyeva, S.I.Xusanxodjayeva "Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". Toshkent. "Iqtisod-moliya" 2017
2. Rustamov A. A., Mansurov O. YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHDA JISMONIY SIFATLAR VA HARAKATLI O 'YINLARNING O 'RNI //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2023. – T. 3. – №. 5. – C. 291-292.

3. Rustamov A. A. O'ZBEKISTONDA UCH BOSQICHLI SPORT MUSOBAQALARINING RIVOJLANISHI //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 18. – №. 5. – С. 96-103.
4. Rustamov A. A., Ikromboyev A. Methodology for Teaching Preschool Children to the Main Types of Movement in the Medium of Action Games //International Journal of Formal Education. – 2024. – Т. 3. – №. 1. – С. 103-107.
5. Asqarovich R. A. YOSH GANDBOLCHILARDA KUZATISH VA DIQQATNI RIVOJLANTIRISH //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 3. – №. 9. – С. 148-153.
6. Rustamov A. A. Development Chronology of Three-Level Sports Competitions in the System of Continuous Education in Uzbekistan //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 34-39.
7. R.D. Iydiyev. Action Games and Their Role in the Development of Preschool Children
8. R.D. Iydiyev. The Role of Action Games in the Development of the Physical Qualities of 11-12 Year Old Volleyball Players

BOLALARNING AQLIY VA JISMONIY TARBIYASI SOHASIDAGI PEDAGOGIK G'OYALAR DINAMIKASINING O'ZARO BOG'LIQLIGI

Muxitdinova Nigora Mexriddinovna

Buxoro davlat pedagogika instituti

"Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi"

Kafedrasi katta o'qituvchisi, p.f.f.d (PhD)

Annotation: This article analyzes the artistic, philosophical and socio-political views of Plato, Aristotle, Quintilian on the issue of physical and intellectual upbringing of young children. The contents of the programs are disclosed in order to improve the theory and practice of intellectual and physical exercises. Also, the methodological requirements of the technology of using physical exercises in the intellectual development of children have been explained scientifically.

Key words: Intelligence, physical exercise, physical development, competence, movement activity, construction, speech, communication, motor skills, elementary mathematics, technology, logical thinking, attention, memory, imagination, thinking, speech, ability

Mazkur maqoladayosh bolalarni jismoniy va intellektual jihatdan tarbiyalash masalasida, Aflotun, Aristotel, Kvintilianning badiiy, falsafiy va ijtimoiy-siyosiy qarashlaritahlilqilingan. Intellektual va jismoniy mashqlar nazariyasi va amaliyotini takomillashtirish maqsadidadasturlar mazmuniochibberilgan. Shuningdek bolalarni intellektual jihatdan rivojlantirishda jismoniy mashqlardan foydalanish texnologiyasini metodik talablariilmiyjihatdanyoritibberilgan.

Kalit so'zlar: intellekt, jismoniymashq, jismoniyrivojlanish, kompetensiya, harakatfaolliqi, konstruksiya, nutq, muloqot, motorika, elementarmatematika, texnologiya, mantiqiyfikrlash,diqqat, xotira, tasavvur, fikrlash, nutq, qobiliyat

В данной статье анализируются художественные, философские и общественно-политические взгляды Платона, Аристотеля, Квинтилиана на проблему физического и интеллектуального воспитания детей раннего возраста. Содержание программ раскрыто с целью совершенствования теории и практики интеллектуальных и физических упражнений. Также научно обоснованы методические требования технологии использования физических упражнений в интеллектуальном развитии детей.

Ключевые слова : Интеллект, физические упражнения, физическое развитие, компетентность, двигательная активность, построение, речь, общение, моторика, элементарная математика, технология, логическое мышление, внимание, память, воображение, мышление, речь, способности.

KIRISH

Maktabgacha ta'lim. Uzluksiz ta'lim tizimining birlamchi bo'g'ini hisoblangan ushbu soha har tomonlama sog'lom va barkamol bola shaxsini tarbiyalash va maktabga tayyorlashda g'oyat muhim ahamiyat kasb etadi. Lekin, tahlillar shuni ko'rsatdiki, oxirgi yillarda turli omillar ta'sirida maktabgacha ta'lim tizimida bolalarni maktab ta'limiga tayyorlash borasida rivojlanish o'rniga, orqaga ketish holatlari, yil davomida maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta'lim tashkilotlariga qamrab olish ko'rsatkichlari o'sishi tendensiyasi kuzatilmadi. Aksincha, so'nggi 20 yil davomida davlat tasarrufidagi maktabgacha ta'lim tashkilotlari soni 45 foizdan ziyodroq kamayib, bugungi kunda respublika bo'yicha bolalarning maktabgacha ta'lim bilan qamrab olinishi 30 foizni tashkil etdi. Bunga mavjud maktabgacha ta'lim tashkilotlarining moddiy-texnika bazasi zamonaviy talablarga javob bermasligi, tizimda variativ dasturlar, bolalarni maktabga tayyorlash bo'yicha muqobil shakllarning ishlab chiqilmaganligi, rivojlangan mamlakatlarning tajribasi etarli darajada o'rganilmaganligi, faoliyat yuritayotgan pedagog kadrlarning aksariyati oliy ma'lumotli emasligi, ta'lim sifati monitoringi yuritilmaganligi kabi omillar sabab bo'ldi.

ASOSIY QISM

Mamlakatimizda ilg'or xorijiy tajribani hisobga olgan holda bolalarni har tomonlama intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy rivojlantirish sharoitlarini yaratish, maktabgacha ta'lim sifatini oshirish, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarni maktabga sifatli tayyorlashni tubdan yaxshilash, ta'lim-tarbiya jarayoniga jahon amaliyotida keng qo'llaniladigan zamonaviy ta'lim dasturlari va texnologiyalarini joriy etish, maktabgacha ta'lim tashkilotlariga pedagog kadrlarni tayyorlash va malakasini oshirish mexanizmini takomillashtirishdan iborat dolzarb vazifalar qo'yildi.

Bunday qator vazifalarda bolalarning jismoniy va psixik salomatligi, shu jumladan, ularning hissiy holatini tadqiq qilish va ijobiy tomonga o'zgartirish, maktabgacha yosh davrida bolalarning har tomonlama rivojlanishi uchun keng imkoniyatlar, ularning individualligi, o'ziga xos qobiliyati va intellektual salohiyatini rivojlantirish zarurligi ta'kidlanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Bolalarning aqliy va jismoniy rivojlanishiga kompleks yondashish muhim. Bu maktabgacha ta'lim dasturiga keng ko'lamli faoliyat va tajribalarni, jumladan jismoniy tarbiya, musiqa va san'at, ijtimoiy va hissiy ta'lim va akademik ta'limni kiritishni o'z ichiga oladi. Bolalarning ta'lim olishi va rivojlanishiga kompleks yondashuvni qo'llash orqali biz ularning umumiy salomatligi va farovonligini oshirishga yordam beramiz, shu bilan birga ularni maktabda va undan tashqarida muvaffaqiyatga yo'naltiramiz.

Masalan, Aflotun, Aristotel, Kvintilianning badiiy, falsafiy va ijtimoiy-siyosiy asarlarida mazmun, shakl, usul, tarbiya vositalarini izlash o'z aksini topgan. Jamiyat rivojlanishining quldorlik davrida yosh bolalarni jismoniy va intellektual jihatdan tarbiyalash masalasi haqli ravishda kun tartibiga qo'yilgan. Ko'pgina jamiyatlarda,

jumladan, qadimgi Yunonistonda qullik davrida yosh bolalarni tarbiyalash ijtimoiy tartibni saqlash va mavjud kuch tuzilmalarini davom ettirishning muhim vositasi sifatida qaralgan. Biroq, bu nuqtai nazardan ham, yosh bolalar uchun jismoniy va intellektual tarbiya muhimligi e'tirof etildi.

Aflotun jismoniy tarbiya orqali bola jismoniy, aqliy barkamollikka erishishini ta'kidlagan. Aristotel, jismoniy tarbiyaning salomatlik va sog'lomlikni mustahkamlashda muhimligini tan oldi va bolalarni keng ko'lamli jismoniy faoliyatga o'rgatish kerak deb hisobladi. Rim faylasufi va pedagogi Kvintilian ta'limni har bir bolaning shaxsiy ehtiyojlari va qobiliyatiga moslashtirish muhimligini ta'kidlagan. Ubolalarga keng ko'lamli ko'nikma va bilimlarni, jumladan, jismoniy va intellektual tarbiyani o'rgatish kerakligini ta'kidladi.

Sharq faylasuflari tomonidan "Harakat bu – hayot" deb bejiz aytilmagan. Bolaning jismoniy tarbiyasi bashariyat ahlining doimiy e'tiborida bo'lganligiga ko'plab misollar keltirish mumkin. Uch ming yillik tarixga ega "Avesto"da "bizga shunday kamyoblik baxsh aylagilki, navqiron va kuchli yorlar topaylik. Toki ulardan hushyor va sog'lom farzandlar dunyoga kelsin", - deya ta'kidlangani o'sha davrlardanoq insoniyatning jismoniy mashqlar vositasida sog'lom avlodni tarbiyalashiga katta e'tibor qaratganidan dalolat beradi. "Avesto" kitobida yoshlarning jismoniy chiniqishlari uchun hayotda kerak bo'ladigan mashqlarni bajarganliklari, ya'ni yoshlikdan otda yurish, ovchilikda kerak bo'ladigan harakatlarni bajarish va shunga o'xshash boshqa jismoniy mashqlar bilan shug'ullantirilganligi ko'rsatib o'tilgan.

TADQIQOT NATIJALARI VA TAHLILI

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning aqliy va jismoniy tarbiyasi sohasidagi pedagogik g'oyalar dinamikasining eng muhim yo'nalishlari maktabgacha pedagogika va psixologiya fanining rivojlanishi, uning barcha tarixiy bosqichlarda bolalar bog'chalari amaliyoti bilan yaqin, uzviy bog'liqligidadir.

O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligining 2018-yil 7-fevralda tasdiqlangan "Ilk qadam" davlat dasturi hamda 2020- yil 27- martdagi 54-son buyrug'iga asosan "Ilm yo'li" variativ dasturi (6 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalarni maktab ta'limiga tayyorlash)da ilg'or xorijiy tajribalar va zamonaviy talablar asosida o'quv-tarbiyaviy mashg'ulotlarni tashkil qilishning maqsad, vazifalari belgilab berilgan. Unda bolalarning 5 yo'nalishda soha kompetensiyalarini rivojlantirish ko'zda tutilgan:

1. "Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish" sohasi kompetensiyalari (jismoniy rivojlanishdagi o'z imkoniyatlari va yosh me'yorlariga mos holda jismoniy faollikni namoyon qiladi; koordinatsiyalashgan va maqsadli holda harakatli faollikning har xil turlarini amalga oshira oladi; turli hayotiy va o'quv vaziyatlarida mayda motorika ko'nikmalaridan foydalanadi; sezgi organlari yordamida o'z harakatlarini tartibga soladi; shaxsiy gigiyena ko'nikmalarini qo'llaydi; sog'lom turmush va to'g'ri ovqatlanish asoslarini biladi; xavfsiz hayotiy faoliyati qoidalariga rioya qiladi.)

2. "Ijtimoiy-hissiy rivojlanish" sohasi kompetensiyalari (o'z "men"i va boshqa insonlarning hayotiy faoliyat muhitidagi roli to'g'risida tasavvurga ega bo'ladi; o'z hissiyotlarini boshqaradi va ularni vaziyatga mos ravishda ifodalaydi; o'zgalarning hissiyotlarini farqlaydi va ularga mos ravishda javob beradi; kattalar va tengdoshlar bilan vaziyatga mos ravishda muloqot qiladi; murakkab vaziyatlardan konstruktiv chiqish yo'llarini topadi).

3. "Nutq, muloqot, o'qish va yozish malakalari" sohasi kompetensiyalari (nutqni eshitadi va tushunadi; o'z nutqida to'g'ri talaffuz, qulay grammatik shakllar va xilma-xil gap konstruksiyalaridan foydalanadi; ikkinchi tilni o'rganishga qiziqish namoyon qiladi; ikkinchi tilni egallash bo'yicha dastlabki bilimlarini ko'rsatadi; badiiy adabiyot asarlariga qiziqish namoyon qiladi; so'zning lug'aviy, bo'g'inli va fonetik tuzilishi to'g'risida tasavvurga ega bo'ladi; turli ma'no shakllarini mustaqil ravishda tuzish va so'zlab berishni biladi; yozishning dastlabki malakalari va vositalaridan foydalanishni biladi.)

4. "Bilish jarayonining rivojlanishi" sohasi kompetensiyalari (bilim olishga faol qiziqishni namoyon etadi; o'quv va hayotiy faoliyat uchun axborotni mustaqil ravishda topadi va undan foydalanadi; predmetlar, voqealar va ko'rinishlar o'rtasidagi oddiy aloqalarni tushunadi va ularni yaxlit bir butunlik sifatida idrok qiladi; raqamlar, hisob-kitobni biladi va ularni hayotda qo'llaydi; makon, shakl va vaqtga mos ravishda ish tutadi; elementar matematik hisoblashlarni amalga oshiradi; atrof-muhitdagi voqea-hodisalar va ko'rinishlarni kuzatadi hamda tadqiq qiladi; atrof-muhitga nisbatan ehtiyotkorona va g'amxo'r munosabatni namoyon etadi).

5. "Ijodiy rivojlanish" sohasi kompetensiyalari (san'at va madaniyatga qiziqishni namoyon qiladi; milliy an'analarni qadrlaydi va ularni kundalik hayotining bir qismi sifatida idrok etadi; san'atning muayyan turini afzal ko'rishini mustaqil ravishda ifodalaydi; olingan bilim va ko'nikmalardan turli hayotiy vaziyatlarda o'z ijodiy rejalarini tuzish va tatbiq qilish uchun foydalanadi; insonning dunyoni o'zgartirishdagi yaratuvchanlik rolini tushunadi).

Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchisida yuqorida sanab o'tilgan soha kompetensiyalarini rivojlantirish tegishli mashg'ulotlar jarayonida uzviy, bir-biri bilan bog'liq holda amalga oshiriladi. Natijada bola har tomonlama intellektual rivojlanadi. Olib borilgan tadqiqotlar asosida e'tirof etish joizki, bolalarni intellektual rivojlantirishda, 5 soha kompetensiyalarni rivojlantirishda samarali vosita jismoniy mashqlar bo'lib hisoblanadi.

Jismoniy mashqlar vositasida maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning jismoniy xatti-harakatlarga bo'lgan ehtiyojining yuqoriligi uning yosh va fiziologik xususiyatlari bilan asoslanadi. Bu davrda bolaning suyak-muskul tizimi shakllanishda davom etib, uning organizmida rivojlanish davri kechayotgan bo'ladi. Ana shu holatning o'zi uning jismoniy xatti-harakatlarga bo'lgan ehtiyojini oshiradi. Ko'p aqliy mehnat talab etadigan mashg'ulotlarda vaqti-vaqti bilan jismoniy daqiqalarni o'tkazib turishning o'zigina bolaning yuqorida aytib o'tilgan ehtiyojlarini qondirish uchun etarli hisoblanmaydi. Shu maqsadda jismoniy mashqlardan maqsadli va o'rinli

foydalanish zarurdir.

Bolalarni intellektual jihatdan rivojlantirishda jismoniy mashqlardan foydalanish texnologiyasi ma'lum metodik talablarga javob berishi ya'ni quyidagi mezonlariga mos kelishi muhimdir:

1) konseptuallik: jismoniy mashqni tanlashda maqsadni amalga oshirish uchun qo'llaniladigan har qanday aniq ilmiy nazariyaga tayanish;

2) izchillik: yaxlitlik, jarayonning mantiqiyligi, uning barcha tarkibiy elementlarining o'zaro bog'liqligi, shu jumladan:

jismoniy mashqni tanlashning ilmiy asosi sifatida tushuniladigan konseptual asos;

tarkib komponenti;

jarayon qismi (mashq jarayonini tashkil etish, ishtirokchilarining jismoniy faoliyat usuli va shakli yo'riqchi - tarbiyachi tomonidan to'g'ri tanlanishi);

3) nazorat qilish imkoniyati: diagnostik maqsadni belgilash, rejalashtirish, loyihalash, bosqichma-bosqich diagnostika, natijalarni tuzatish;

4) samaradorlik: muayyan natijalarga erishish kafolati;

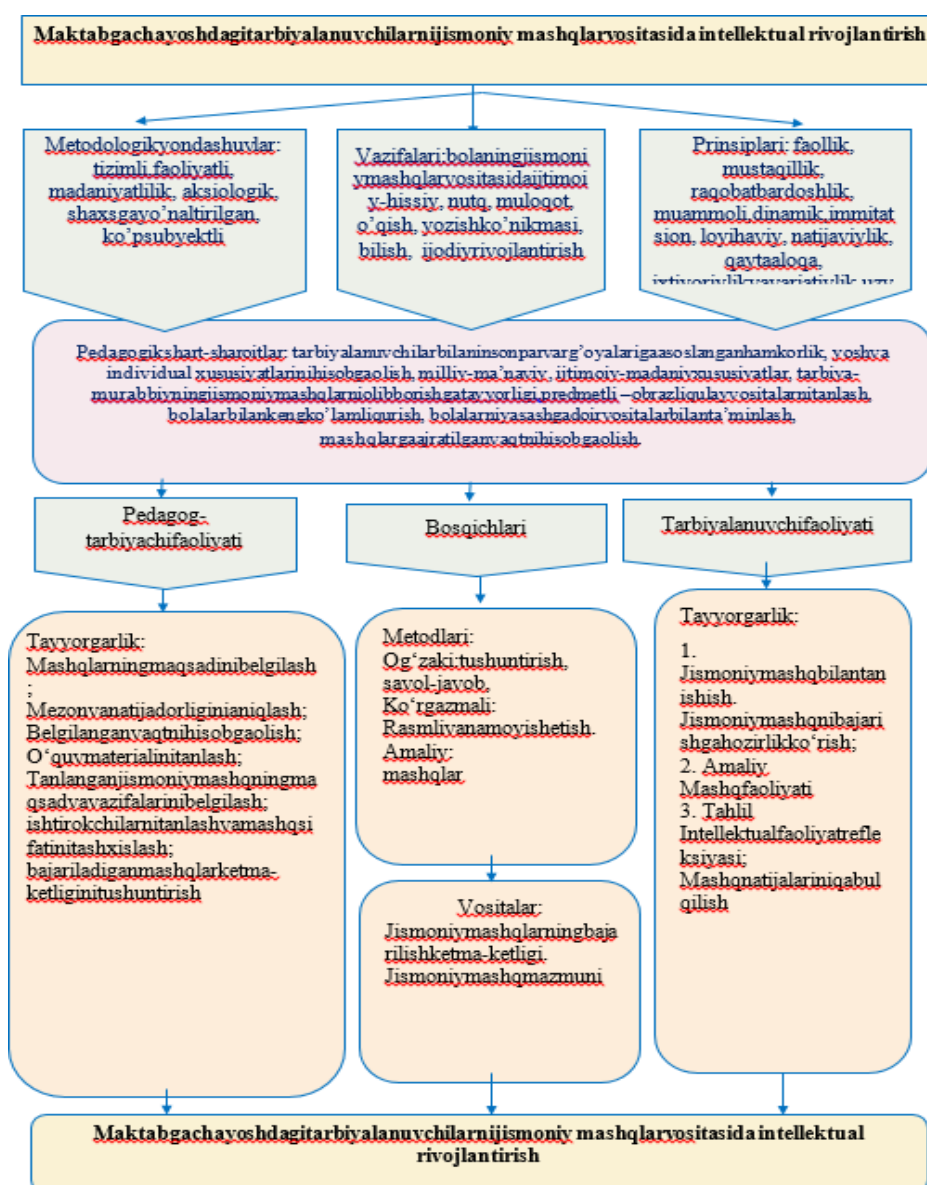
5) takrorlanuvchanlik: jismoniy mashqlardan turli sharoitlarda foydalanish qobiliyati.

Shunday qilib, bolaning intellektini jismoniy mashqlar vositasida rivojlantirish mazmuni umuman olganda, pedagogik usullar, shakllar, vositalar va psixologik-pedagogik shartlar majmuiga singdirilishi mumkin. Pedagog va sport yo'riqchisi aniq belgilangan modelga muvofiq ta'lim jarayonini rejalashtirish, olingan natijalarni baholash va uning doimiy monitoringini ta'minlaydi.

Jismoniy mashqlarni ishlab chiqish va amaliyotda qo'llashda bolaga topshirilgan vazifalar darajasini bosqichma-bosqich murakkablashtirish, uning qobiliyatlari, ijodkorligini maksimal darajada rivojlantirishni inobatga olish muhim. Masalan, bir xil o'lchamdagi 16 ta rang-barang kublardan iborat "Naqshni tanla" o'yini bola tomonidan uchta turdagi jismoniy mashqlarni ketma-ket bajarishni o'z ichiga oladi: 1) belgilangan vaqt ichida ma'lum masofada bola yugurib, emaklab yoki sakrab kublar to'plangan manzilga boradi va bir xil naqshli kublarni yig'adi; 2) aksincha, rangli kublarni to'plab kelib naqsh hosil qiladi; 3) bola o'z naqshlarini o'ylab topadi va ularni kublardan yasaydi. Natijada, ushbu o'yin jarayonida bolada tahlil qilish va sintez qilish, shu asosda mustaqil ravishda yangi g'oyalarni yaratish qobiliyati rivojlanadi.

Shuningdek, maktabgacha yoshdagi bolalarning intellektual rivojlantirishga xizmat qiluvchi "Rasmi kublar" yordamidagi jismoniy mashqlar to'plami quyidagicha aks ettirildi. Bu jismoniy mashqlardan tashkil topgan o'yin "Evrika ombori" deb nomlanadi. Omborga kubiklarga harflarning alohida qismlarga ajratilib chizilgan belgisi mavjud bo'ladi. Ushbu kublar yordamida harflarni yasash orqali bolalar o'qishga o'rgatiladi. Jismoniy mashqlardan tashkil topgan o'yin, tabiiy ravishda bolalarda og'zaki-mantiqiy fikrlash va yodlashni rivojlantirish, savodli yozish ko'nikmalarini shakllantirish, so'z boyligini sezilarli darajada oshirish va nutq terapiyasi kamchiliklarini tuzatish uchun samarali hisoblanadi. Intellektual ta'limda

tarbiyalanuvchining bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish tabiati, asosan, nutq o'stirish ularda matematik tasavvurlarni shakllantirish vazifalari va mazmuni aniqlanib, mashg'ulot jarayonini loyihalanib bilim va ko'nikmalar doirasi aniq belgilab berilgan. Bunda sensor ta'lim yanada kengroq namoyon bo'ladi, shuningdek, bolalarning narsa va hodisalar o'rtasidagi eng oddiy qonuniyatlar va aloqalar haqidagi bilimlari, bolalarning aqliy qobiliyatlarini rivojlantirishga e'tibor qaratiladi. Namuna tariqasida taqdim qilingan jismoniy mashqlardan tashkil topgan o'yinlar bolaning aqliy jarayonlarini rivojlantirish: diqqat, xotira, tasavvur, fikrlash, nutq, nozik vosita qobiliyatlari; ranglar va shakllarni, harflar va raqamlarni eslab qolish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Shuni inobatga olib, maktabgacha yoshdagi tarbiyalanuvchilarni jismoniy mashqlar vositasida intellektual rivojlanish tuzilmasi quyidagi rasmda aks ettirildi (1-rasmga qarang)



1-rasm. Maktabgacha yoshdagi tarbiyalanuvchilarni jismoniy mashqlar vositasida intellektual rivojlanish tuzilmasi

Maktabgacha yoshdagi bolalarning aqliy va jismoniy tarbiya jarayonlarini o'rgangan olimlarning sa'y-harakatlari, asosan, maktabgacha ta'lim tashkilotida aqliy va jismoniy tarbiyaning mazmuni va usullarini takomillashtirishga qaratilgan bir-biriga o'zaro bog'liq bo'lgan ikkita muammoni o'rganish lozim.

Nazariy materialning tahlili shuni ko'rsatdiki, o'quv jarayonida (aqliy va jismoniy tarbiya) tarkibiy bo'linmalar: bilim, ko'nikma, malakalarning o'zaro munosabatlari aniq kuzatilgan, bu esa shaxsning qadriyat yo'nalishlarini shakllantirishga imkon beradi. Shaxsni har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan aqliy va jismoniy tarbiya muammolarini hal qilish bolaning tashabbusi va ijodiy faolligini tarbiyalash bilan uzviy bog'liqdir. Pedagogika va psixologiya sohasida tadqiq qilgan olimlar maktabgacha ta'lim oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etishga obyektiv hissa qo'shish uchun ta'lim jarayonining mazmunini, uni maktabgacha yoshdagi bolalik davriga moslashtirish yo'llari va usullarini tushunishga harakat qilishlari lozim. Olib borilgan tadqiqotda maktabgacha yoshdagi bolalarning kognitiv faolligini rag'batlantirish bolaning umumiy rivojlanishiga samarali ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Shuningdek, tadqiqot natijasiga ko'ra, maktabgacha ta'lim tashkilotida ta'lim mazmunini rivojlantirishning qayd etilgan xususiyatlari, aqliy va jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotini rivojlantirishning asosiy yo'nalish ko'rsatkichi ekanligi aniqlandi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning aqliy va jismoniy tarbiyasi sohasidagi pedagogik fikrlar rivojlanishining didaktik imkoniyatlari, uning dinamikasini o'rganish davrida nashr etilgan davlat hujjatlarining konseptual asoslariga bog'liqligi bilan belgilanadi.

2022-yil 28-yanvardagi "2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi" PF-60-son Farmonining 39-maqsadi: maktabgacha ta'lim tizimida ta'lim sifatini yangi bosqichga olib chiqishda maktabgacha ta'lim-tarbiya jarayonlarini ilmiy asoslangan yondashuvlar asosida takomillashtirish ko'zda tutilgan.

O'rganilgan nazariy materiallarni tahlil qilish jarayonida maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarning aqliy va jismoniy tarbiyasi sohasidagi pedagogik fikrlar rivojlanishining bir qator muhim ko'rsatkichlarini (belgilarini) aniqlashga imkon berdi:

- maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning aqliy va jismoniy tarbiyasi sohasida pedagogik fikrni rivojlantirishning asosiy uslubiy qo'llanmasi demokratlashtirish, bolalar bog'chasida ijodiy shaxsni erkin rivojlantirishga e'tibor qaratish lozim;

- aqliy va jismoniy tarbiyaning mazmuni, shakllari, usullarini qayta ko'rib chiqishning muhim yo'nalishi maktabgacha yoshdagi bolalarning ta'lim va tarbiyasini

individuallashtirish usullarini kengaytirishdan iborat;

- demokratlashtirish, insonparvarlashtirish jarayonlari inson faoliyatining turli sohalariga, jumladan, maktabgacha ta'limga faol ta'sir ko'rsatadi;

- zamonaviy yondashuvlarni sohaga tatbiq etish orqali maktabgacha ta'lim tashkilotlari jamoasining pedagogik jarayoni va pedagogik faoliyati samaradorligini oshirish;

- maktabgacha ta'lim tashkilotida shaxsga yo'naltirilgan ta'lim modeli asosida pedagogik jarayonni loyihalash orqali bolalarning aqliy faolligini jismoniy mashqlar vositasida rivojlantirish;

- maktabgacha yoshdagi bolalarning aqliy va jismoniy tarbiyasi sohasidagi pedagogik fikrning rivojlanishini belgilovchi ijtimoiy-madaniy shartlar maktabgacha yoshdagi bolalik davridagi insonparvarlik pedagogikasiga uzluksiz ko'tarilish bilan uzviy bog'liqdir.

Xulosa qilib aytganda mutaxassislar bolaga har kuni kamida 60 daqiqa o'rtacha va kuchli jismoniy mashqlar bajarishni tavsiya qiladilar. Chunki ushbu harakatlar yurak-qon tomir salomatligi uchun juda muhimdir. Ammo jismoniy mashqlar bolalar uchun boshqa sabablarga ko'ra ham ahamiyatlidir. Bu miya o'sishini rag'batlantirishda yaqqol namoyon bo'ladi. Bolalarning diqqatini jamlashga va rejaga qat'iy rioya qilishga yordam beradi. Bu esa bolalarga berilgan mashq va topshiriqlarini yanada yaxshiroq o'rganishlarini osonlashtiradi. Aqliy va jismoniy tarbiyaning birligidan foydalanishga asoslangan aqliy va jismoniy tarbiya o'rtasidagi uzviylik jarayonida bola elementar harakatlarni takrorlaydi, ularni bir-biri bilan taqqoslaydi va farqlarni aniqlaydi. Harakatlar asta-sekin murakkablashib borgan sari bola kattalar rahbarligida qiyinchiliklarni engishga o'rganadi. Bola atrofdagi narsalarni hisobga olgan holda harakat qiladi, ularni oldindan ko'ra oladi va shunga asosan natija oldindan bashorat qilinadi. Vaqt va makonda o'z harakatlarini o'lchashni o'rganib boradi. Bolalar faoliyatning turli sohalarida bajarilgan harakatlarni, olingan ko'nikmalarni tekshiradi hamda ularni mustahkamlashga harakat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28 yanvardagi "2022– 2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida" gi PF–60-son Farmoni.

2. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida" gi Qonuni //O'RQ-637-son. 23.09.2020.

3. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши». — М.: Издательский дом «Цветной

мир», 2017. — 136 с.)

4. Болотина, Л. Р. Дошкольная педагогика : учебное пособие для вузов / Л. Р. Болотина, Т. С. Комарова, С. П. Баранов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 218 с.

5. Блонский, П. П. Педология / П. П. Блонский. – 2-е изд., стер. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 315 с.

6. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. 3-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1991. - 214

7. Выготский Л.С. Соч.: в 6 т. Т.4. Детская психология / Под ред. Д.Б.Эльконина. -М.: Педагогика, 2004. -432 с.

8. Kayumova N.M. Maktabgacha pedagogika O'quv qo'llanma T-2013-172 b

9. Карманова Л.В., Шебеко В.Н. Физическая культура в старшей группе детского сада. Методическое пособие. Минск, Полымя, 1987, С. 14.

10. Килпио Н.Н. 80 игр для малышей. - М.: Знание, 1990. - 129 с.

11. Кларин М.В. Педагогическая технология в учебном процессе. Анализ зарубежного опыта. - М.: Знание, 1989. - 80 с.

12. Козлова С.А., Куликова А.Т. Дошкольная педагогика М: Учебник Академия, 2020 432 - б

BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINI KASBIY-AXLOQIY FAOLIYATGA TAYYORLASHNING NAZARIY VA METODOLOGIK ASOSLARI

*Akramova Gulhayo Mexriddin qizi,
Buxoro davlat pedagogika instituti
"Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi"
kafedrası katta o'qituvchisi*

Annotatsiya. Maqola pedagogik deontologiyaning asosiy tushunchalaridan biri bo'lgan "deontologik tayyorgarlik" tushunchasini o'rganishga bag'ishlangan. Pedagogik deontologiya o'qituvchini tarbiyachi sifatida o'rganadi. Asosiy e'tibor o'qituvchilarning kasbiy ko'nikmalarini, malakasini oshirishga qaratilgan. "Deontologik tayyorgarlik" tushunchasi o'qituvchining kasbiy majburiyati, qadriyat yo'nalishlari va pedagogik axloq normalarini bilishning ko'rsatkichi bo'lib xizmat qiladi. Muallif o'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligini o'rganishga turli yondashuvlarni ko'rib chiqadi va tahlil qiladi.

Kalit so'zlar: kasbiy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya o'qituvchisi, deontologik faoliyat, umumta'lim maktablari, deontologiya.

Kirish. Ijtimoiy-tarixiy kontekst global ta'lim tizimlariga ta'sir qiladi va o'qituvchilar faoliyati ularning kasbiy fazilatlariga qo'yiladigan talablarni shakllantiradi. Zamonaviy ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy munosabatlar, milliy an'analar mavjud ta'lim tizimlarini o'zgartirmoqda. Dunyodagi ko'plab ta'lim tizimlari islohot va modernizatsiyadan o'tmoqda. Zamonaviy ta'lim siyosati pedagog kadrlar tayyorlashga yangicha yondashuvlarni talab qiladi. "Deontologik tayyorgarlik" atamasi pedagogik deontologiyada yangi avlod o'qituvchilari uchun zarur bo'lgan muhim kasbiy fazilatlar to'plamini belgilash uchun ajratilgan.

Pedagogikada "deontologik tayyorgarlik" tushunchasiga to'xtaladigan bo'lsak, bugungi kunda ijtimoiy o'zgarishlarning zamonaviy sharoitida, inson atrof-muhit ta'sirining passiv ob'ekti emas, balki faol ishtirokchi sifatida namoyon bo'lmoqda. Ta'lim jarayonining samaradorligi nafaqat ta'limning tashqi sharoitlari - o'qituvchi mahorati, o'quv dasturini oqilona loyihalash, darsliklar, o'quv-uslubiy materiallar, o'qitish usullari, vositalariga bog'liq, balki uning ichki holati, o'zini o'zi tashkil etishi va psixologik muhitiga ham bog'liq.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining deontologik tayyorgarligini samarali amalga oshirish uchun o'qituvchilarning fundamental nazariy, uslubiy va axloqiy-g'oyaviy tayyorgarligining zamonaviy talablarga javob beradigan konsepsiyasini ishlab chiqish zarur.

Kontsepsiya deganda g'oyalar majmui, muallifning ilmiy muammoni hal qilish yo'llari haqidagi qarashlari tushuniladi, unda olingan bilimlarning qiymat asoslari va uni ijtimoiy-madaniy amaliyotda qo'llash ko'lami ta'kidlanadi.

Kontseptsiya tamoyillariga alohida e'tibor qaratish lozim

Pedagogik faoliyat strategiyasini ishlab chiqish bo'yicha ko'rsatmalar, o'quv loyihasining umumiy ma'nosi, uni amalga oshirish maqsadi, muammoli vaziyatni har tomonlama tahlil qilish natijalari va o'quv amaliyotida uni hal qilish imkoniyatlarini prognoz qilish kerak. jamlangan bo'lish.

Bir qator tadqiqotlarda taklif etilgan tushunchalarning mavjud ta'riflari va pedagogik kontseptsianing tarkibiy va mazmuniy tarkibini hisobga olgan holda, biz kelajakdagi jismoniy tarbiya o'qituvchisining deontologik tayyorgarligi kontseptsiyasini ishlab chiqdik. Bu o'qituvchining deontologik tayyorgarligi haqidagi muallif qarashlarining tizimli tavsifini ifodalaydi va o'qituvchining deontologik madaniyatini shakllantirish jarayonining qiymat-semantik, tarkibiy-tashkiliy va protsessual-faoliyat jihatlarini o'z ichiga oladi.

Konsepsianing kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodologiyasi va nazariyasidagi ierarxik o'rni quyidagi nazariy darajalarning o'zaro bog'liqligi bilan belgilanadi: kasb-hunar ta'limi va deontologiya – maxsus (jismoniy tarbiya) ta'lim va deontologiya. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodologiyasida - jismoniy tarbiya o'qituvchisining deontologik tayyorgarligi tushunchasi.

Kontseptsiya quyidagi bo'limlardan iborat: umumiy qoidalar, kontseptual apparat, uslubiy asoslar, o'qitish mazmuni.

"Umumiy qoidalar" bo'limi jamiyatning kontseptsiyani ilmiy asoslashga bo'lgan ehtiyojini aks ettiradi (dasturiy va me'yoriy hujjatlarda o'z ifodasini topgan ijtimoiy tartib; bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisining deontologik tayyorgarligi mazmuni va sifatiga qo'yiladigan talablar tizimi, standartlarni asoslash), kasbiy xulq-atvori, pedagogik kadrlar tayyorlash jarayonining uzluksizligi va ko'p bosqichliligi, ta'lim faoliyati sub'ektlarining qiziqishlari va ehtiyojlarini hisobga olish.

Ushbu bo'limda maqsadni belgilash alohida o'rin tutadi.

Kontseptsiasining maqsadi - uzluksiz ta'lim tizimida bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisini deontologik tayyorlash jarayonini nazariy, uslubiy va texnologik jihatdan asoslash.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisining deontologik tayyorgarligini tashkil etish, uning deontologik madaniyatini shakllantirish va ta'lim muassasalarida samarali kasbiy faoliyatga tayyorligini ta'minlash etakchi g'oyadan iborat. Bu jarayon moslashuvchan jismoniy tarbiya vositalaridan foydalangan holda nogiron talabalar bilan kasbiy faoliyatning qiymat asoslarini yangilashga va sog'lomlashtirish ishlarining fanlararo yo'nalishlarini tizimli integratsiyalashga asoslangan.

"Konseptual-kategorik apparat" bo'limi jismoniy tarbiya nazariyasi va metodologiyasiga moslashtirilgan deontologik nazariya va amaliyotdan tushuncha va g'oyalar guruhlaridan iborat atamalar tezaurusini o'z ichiga oladi.

"Metodik asoslar" bo'limi kontseptsianing o'zagi bo'lib, ular asosida aniqlangan bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisini deontologik tayyorlash jarayonini rivojlantirishning uslubiy yondashuvlari, omillari, shartlari, tamoyillari, qonuniyatlari

va tendentsiyalari majmui hisoblanadi. nazariy va uslubiy asoslar va mavjud tajriba tahlili.

Tadqiqotda asosiy metodologik yondashuvlar aksiologik, akmeologik, dialektik, kulturologik, tizimli-faollik va malakaga asoslangan yondashuvlar sifatida belgilandi.

Aksiologik, kulturologik va dialektik yondashuvlar qoidalaridan foydalanish jismoniy tarbiya o'qituvchisining deontologik tayyorgarligining ijtimoiy-madaniy shartlilik naqshini aniqlashga va ijtimoiy-madaniy tamoyillardan foydalanishning mazmuni va o'ziga xosligini aniqlashga imkon berdi: demokratlashtirish, insonparvarlashtirish, kasb-hunar ta'limining integratsiyasi va innovatsion yo'nalishi.

Tizimli-faol yondashuvning imkoniyatlarini tahlil qilish o'qituvchining deontologik tayyorgarligini, tarkibiy tuzilishi, o'ziga xos xususiyatlari, tarkibiy qismlari va integrativ aloqalariga ega bo'lgan pedagogik tizim sifatida qurishning istiqbolli yo'llarini aniqlash imkonini berdi. Bu o'qituvchining deontologik tayyorgarligini shakllantirish jarayonini tashkil etish qonuniyatlarini va deontologik tayyorgarlik tizimini ko'p bosqichli tashkil etishning umumiy tamoyillarini: uzluksizlik, uzluksizlik, izchillik va kasbiy yo'naltirish tamoyillarini aniqlash imkonini berdi.

Akmeologik yondashuv qoidalariga rioya qilish deontologik tayyorgarlikning akmeologik yo'nalishini o'rganish va bo'lajak o'qituvchining shaxsiyatini kasbiylashtirish sub'ekti sifatida rivojlantirish yo'llarini taklif qilish imkonini berdi. Deontologik ta'limning individual-ijodiy yo'nalishining samaradorligi va tamoyillari aniqlangan kompetentsiyaga asoslangan, shaxsga yo'naltirilgan yondashuvlarning pozitsiyalari: rivojlanish tamoyillari, kasbiy kompetentsiya, faoliyat, pedagogik optimizm va samaradorlik, normalarni qo'llash istiqbollari.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining deontologik tayyorgarligi jarayonini tashkil etish samaradorligiga ta'sir etuvchi omillar: shaxsan muhim, motivatsion va qimmatli, tashkiliy-texnologik omil va nazorat-me'yoriy omillar aniqlandi.

Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisining deontologik tayyorgarligini belgilaydigan tashkiliy-pedagogik shartlar quyidagilardan iborat: tashqi (pedagogik ta'limning integral rivojlanishi va uni insonparvarlashtirish, ta'lim xizmatlari iste'molchilarining ijtimoiy tartibining mavjudligi, o'quvchilar haqida ijtimoiy-madaniy g'oyalarni shakllantirish, jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbi mahorati, moslashtirilgan jismoniy madaniyat sohasida zamonaviy ta'limning mavjudligi) va ichki (o'qituvchining dunyoqarashi va kasbiy qadriyatlari, kasbiy rivojlanish, o'zini o'zi rivojlantirish va o'zini o'zi anglash uchun shaxsiy ehtiyojlar, professional fazilatlar, kasbiy kompetentsiya).

"Deontologik tayyorgarlik mazmuni" bo'limida o'qituvchining kasbiy tayyorgarligining asosiy va o'zgaruvchan qismining o'quv fanlari mazmuni va semantik mazmunining xususiyatlari tushuntiriladi, bu o'quv va ta'lim mazmunini amalga oshirishdagi munosabatlarni hisobga olgan holda qurilgan.

“Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining deontologik tayyorgarligi” maxsus kursi shakllangan kompetensiyalar doirasida olingan bilimlarni birlashtirish vazifasini bajaradi.

Shunday qilib, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisining deontologik tayyorgarligini tashkil etishning mohiyati va tuzilishi va yondashuvlar pedagogik qo‘llab-quvvatlash tizimini, shu jumladan samaradorligini baholash uchun diagnostika vositalari jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy mahoratini rivojlantirish modeli va texnologiyasini ishlab chiqish uchun asosdir. Bu umuman jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy tayyorgarligining sifat xususiyatlarini sezilarli darajada yaxshilaydi va o‘quv jarayonini loyihalash yo‘liga o‘tkazadi.

Takidlash joizki, ishlab chiqilgan kontseptsianing asosiy qoidalariga rioya qilish, o‘qituvchilar va talabalar tomonidan aniqlangan omillar va shartlarni hisobga olgan holda va dasturning taklif etilgan mazmunini amalga oshirish kelajakdagi jismoniy tarbiya o‘qituvchisining deontologik tayyorgarligini muvaffaqiyatli amalga oshirish imkonini beradi. Shuningdek, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisini deontologik tayyorlash jarayonini qurish konsepsiyasi jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini kasbiy tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimida zamonaviy didaktik vositalar va texnologiyalarni loyihalashda qo‘llash mumkin.

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini deontologik amaliyotga tayyorlash ularning kasbiy xulq-atvorini yo‘naltiruvchi mustahkam axloqiy asoslarni shakllantirishni nazarda tutadi. O‘qituvchilar hurmat, halollik, xavfsizlik, adolat va doimiy takomillashtirish kabi tamoyillarga urg‘u berib, o‘quvchilarning nafaqat jismoniy farovonligiga, balki ularning axloqiy va axloqiy rivojlanishiga ham yordam berishi mumkin. Ushbu deontologik tamoyillarning kiritilishi jismoniy tarbiyaning o‘zgaruvchan tajribaga aylanishini, jamiyatga ijobiy hissa qo‘shadigan mas‘uliyatli va axloqiy shaxslarni yaratishni ta‘minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Oxitina LT (1977), Darsning psixologik asoslari, " Prosvescheniye ", Moskva.
2. Ozhegov SI (1973), Rus lug‘ati, Sovet Entsiklopediyasi, Moskva.
3. M. Rober va F. Tillman (1988), Individual va guruh psixologiyasi, Progress, Moskva.
4. Kan- Kalik VA (1990), Kasbiy va pedagogik aloqalarni o‘qitish / uslubiy tavsiyalar, Moskva.
5. Dyachenko MI, Kandibovich LA (2002), Psixologiya, lug‘at, Moskva.
6. Kalmikova Z. (1986), Psixologik tadqiqotlar, Moskva.
7. Akramova G.M. *Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy faoliyatga deontologik tayyorlashning o‘ziga xos jihatlari*. Ta‘lim innovatsion tadqiqotlar.2023/4 125 b.
8. Azizxodjayeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat.O‘quv qo‘llanma.-T.: O‘zbekiston yozuvchilar uyushmasi, 2006.-159 b.
9. Axmedova M.T. Pedagogik kompetentlik. Uslubiy qo‘llanma.-T.: БРОК СЛАСС СЕРВИС, 2016. – 84 б.

AHOLI ORASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA YANGICHA YONDASHUV

Qo'ziyeva Feruza Ismoilovna

Buxoro davlat pedagogika inistituti

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqola aholinng turli qatlamlarida sog'lom turmush tarziga rioya qilishni va aholi orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda yangicha yondashuv, odatdagi metodlardan tashqari, innovatsion va zamonaviy texnologiyalarni, shuningdek, shaxsiy va jamoat darajasida yangi fikrlarni o'z ichiga olgan usullari ko'rsatib o'tilgan. Yangicha yondashuvlar shaxsning ehtiyojlari va jamiyatning o'zgarib turuvchi sharoitlarini inobatga olgan holda, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda an'anaviy usullarga nisbatan samarali va barqaror natijalarga erishishga imkon beradi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya vositalari, turmush tarzi, sog'lomshtiruvchi yurish, jismoniyy yuklama, yurak qisqarish chastotasi, stiklik mashqlar

Аннотация: В статье представлена теоретико-методическая комплексная информация по вопросам пропаганды здорового образа жизни в различных слоях населения и использования физкультурно-оздоровительных упражнений среди населения.

Ключевые слова: Средства физической культуры, образ жизни, здоровая ходьба, физическая нагрузка, частота сердечных сокращений, упражнения с палками.

Annotation: The article presents theoretical and methodological comprehensive information on the promotion of a healthy lifestyle in various segments of the population and the use of health-improving exercises among the population.

Key words: Physical training tools, lifestyle, healthy walking, physical load, heart rate, stick exercises

KIRISH

Yangi O'zbekistonni qurish va uchinchi renesans ostonasida turgan ekanmiz kadrlarni tayyorlashning yangicha talabi "Ta'lim to'g'risidagi" qonun va O'zbekiston Respublikasi yangi konstitutsiyasida belgilangan. Birinchi Prezidentimiz Islom Karimov tomonlaridan "Sog'lom turmush tarzini jamiyat a'zolari ongida qaror toptirish kechiktirib bo'lmaydigan muammo ekanligini aytib o'tgan edilar". Demak, ushbu muammoning dolzarbligini quyidagi omillar bilan ifodalanishi joiz: sog'lom turmush tarzini shakllantirish bugungi kun talabi, keyingi yillarda ekologiya keskin o'zgarishi; turli yuqumli kasalliklarning kelib chiqishi va keng tarqalishi, pandimiya oqibatlar.

Sog'lom avlodni tarbiyalash, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, insonning salomatligini har tomonlama muhofaza qilish ajdodlarimiz merosidan to shu kungacha o'z aksini topib kelgan. "Hadis"lar va ulug' allomalar Abu Ali ibn Sino, Beruniy, Farobiy kabi mutafakkirlarning buyuk asarlarida salomatlikni saqlash,

xastalikni davolash va jismoniy chiniqish yo'li bilan umrni uzaytirish haqidagi ilmiy meroslari bizgacha etib kelgan. Shulardan buyuk alloma Abu Ali Ibn Sinoning sog'lom turmush tarziga amal qilish yuzasidan qoldirgan merosi tahsinga loyiq. Abu Ali ibn Sino tabobatga oid eng yirik shoh asari "Kitob al qonun fittib" ("Tib qonunlari kitobi") hisoblanib, bu asarda inson sog'ligi va kasalliklariga oid bo'lgan barcha masalalar mantiqiy tartibda to'la bayon etilgan. Ibn Sino sog'liqni saqlash, turmush gigiyenasi, va to'g'ri oqilona ovqatlanish masalalariga katta ahamiyat beradi, uning bu sohadagi maslahatlari hozirgacha o'z qiymatini yo'qotgan emas. Salomatlikni saqlashda badantarbiyaning barcha yoshdagi kishilar uchun ham zarur ekanligini qayta-qayta takidlaydi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish zamonaviy jamiyat turmush tarzining ko'plab tarkibiy qismlarini o'z ichiga olgan murakkab tizimli jarayondir. O'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, inson hayoti va salomatligini ta'minlash, yosh avlodni jismonan barkamol etib tarbiyalash bugungi kunning dolzarb muammosiga aylanib bormoqda.

MUHOKAMA

Bugungi yangilanish davrining murakkabligi, iqtisodiy muammolar, atrof - muhitni musaffoligini saqlash, epidemiyalar, turli voqea va hodisalar inson salomatligini yomonlashuviga sabab bo'lib kelmoqda. Faqatgina sog'lom o'zini yaxshi his etadigan, optimist, psixik jihatdan chidamli aqliy va jismoniy ish qobiliyatiga ega, faol yashaydigan odam kasbiy va turmush qiyinchiliklarini eng oladi. Sog'lom turmush tarzini tashkil etish faqatgina iqtisodiy ta'minlanish jihatidan emas, balki sog'liqni saqlash insonlarni ma'naiy, ma'rifiy madaniy saviyasini oshirishni ham taqqozo etadi. Shuni takidlash kerakki, yoshlarga g'amxo'rlik qilmagan mamlakatlar qariyalar mamalakatiga aylanib boradi. Yoshlar misolida oladigan bo'lsak O'zbekiston bolalarining ko'pchiligi shamollash, zaharlanish, baxtsiz hodisalardan vafot etadilar. Mehnat bilan shug'ullanuvchilar esa vafot etishining sababi yurak- tomir kasalliklari va zararli o'smalar hisoblanar ekan. Sababi esa bugungi kunda jismoniy faollikning kamligi va kamharatlilik, pandimiya asoratlari.

Shu bois bu borada mamalakatimizda ham ko'pgina ishlar amalga oshirilyapdi. Yaqinda Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev Miromonovich tomonidan Xalqaro forumlar saroyida Sog'liqni saqlash sohasi vakillari bilan bo'lib o'tgan ochiq muloqot chog'ida shifokorlar aholini sog'lom turmush tarziga jalb qilish zarurligini ta'kidlab shunday so'zlarni aytib o'tdi "Men sizlardan sog'lom turmush tarzi orqali, kasalliklarni oldini olishga ko'proq e'tibor berishingizni so'rayman. Chunki, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanadigan odam hech qanday da'voga muhtoj bo'lmaydi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, inson salomatligi 19 foiz tashqi muhitga, 20 foiz-genetik omillarga, 9 foiz-sog'liqni saqlashni tashkil etish va 52 foiz turmush tarziga bog'liq. Salomatligimiz asosan o'z qo'limizda ekan, jamiyatda sog'lom turmush madaniyatini yanada oshirishimiz zarur. Bu masala bo'yicha alohida dasturni boshlaganimizdan xabardorsiz. Afsuski to'g'ri ovqatlanmaslik va harakatsizlik oqibatida, bugungi kunda aholimizning 75 foizida

ortiqcha vazn borligi, 30 foizida esa xolesterin va qon bosimi yuqori ekani, barchamizni o'ylantrishi kerak" deb qayta qayta ta'kidlab aholini sog'ligini tiklash bo'yicha ishlar olib borilishi aytib o'tildi. Bu foizlar va kasalliklar serharakat bo'lgan bolalar orasida ham kuzatilayotganiga guvoh bo'lyapmiz. Olib borilgan tadqiqot natijasida bolalarning 30% rivojlanishda tengdoshlaridan orqada qolayotgani aniqlanib buni oldini olish bo'yicha fikr mulohaza qilindi. Bolalar faolligi ta'minlash muhim masalardan biridir bu borada mobil ilovalardan foydalanib bolalar uchun ertalabki badantarbiya (mashqlar) ni o'tkazishning samarali hisoblanadi. Ertalabki mashqlar bolalar uchun jismoniy va psixologik holatni yaxshilashda katta rol o'ynaydi, va mobil ilovalar bu jarayonni yanada interaktiv va qiziqarli qilishga yordam beradi. Qolaversa ertalabki mashqlarbolalarga kunni energiya bilan boshlash imkonini beradi. Mobil ilovalar orqali bolalar har xil jismoniy mashqlarni ko'rishlari, tinglashlari va bajara olishlari mumkin. Bu orqali ular jismoniy faollikni kundalik odatga aylantiradi. Aholi orasida jismoniy faollikning bunday dasturi quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin: Zamonaviy raqamli texnologiyalar sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda va insonni harakat qilishga undashda muhim rol o'ynashi mumkin.

Mobil ilovalar, onlayn platformalar va sog'liqni kuzatish qurilmalari yordamida odamlar o'z jismoniy holatlarini nazorat qilishi va sog'lom turmush tarzi bilan yashashga doir ma'lumotlarni olishlari mumkin bo'ladi.

Sog'liq darajasini kuzatish ilovalari: Misol uchun mobil ilovalar va aqlli soatlar odamlarning harakatlarini, uyqu sifatini, ovqatlanishini va stress darajasini kuzatish imkonini beradi. Ushbu ilovalar foydalanuvchilarga o'z salomatlik holatini yaxshilash bo'yicha maqsadlar qo'yish va ularga erishish uchun motivatsiya berib turishi mumkin.

Virtual mashg'ulotlar: bugungi kunda aholining o'rta yoshli kishilari ham uyda turib mobil ilovalar orqali onlayn jismoniy mashqlar yoki yoga darslariga bevosita ishtirok etgan holda jismoniy faolliklarini oshirib tan sihatliligiga erishishlari mumkin. Bu, ayniqsa, ish vaqti cheklangan yoki jismoniy mashqlarni an'anaviy ravishda o'tkazish imkoniyatiga ega bo'lmaganlar uchun qulaydir.

Sog'lom ovqatlanish bo'yicha onlayn platformalar: bugungi davrda yangi atamalar nutrisyonistlar yoki dietologlar bilan onlayn sog'lom ovqatlanish, sog'lom ozish kurslarida qatnashish va maslahatlashish ommalashdi. Bunday kurslar esa aholini sog'lom ovqatlanishga bo'lgan ishtiyoqini ancha oshirdi. Sog'lom turmush tarzini yaratish faqat jismoniy faollik va ovqatlanish bilan cheklanibgina qolmasdan emotsional va psixologik holat ham katta ahamiyatga ega ekanligi barchamizga ma'lum.

Mindfulness (Diqqatni jamlash): Stressni kamaytirish va ruhiy salomatlikni yaxshilash uchun mindfulness yoki diqqatni jamlash texnikalarini targ'ib qilish. Bu texnikalar yordamida insonlar hozirgi onga to'liq e'tibor qaratadi, bu esa stressni kamaytirishga, ichki tinchlikni saqlashga yordam beradi. *Psixologik konsultatsiyalar va guruh mashg'ulotlari:* Stress, depressiya, xavotir kabi muammolarni hal qilish uchun

psixologlar tomonidan onlayn yoki oflayn konsultatsiyalar va guruh terapiyalari tashkil etish.

Emotsional yordam dasturlari: Yaxshi kayfiyatni va motivatsiyani saqlash uchun yangi yondashuvlar — ijtimoiy tarmoqlarda motivatsion kontent, video seriyalar va emotsional yordam dasturlarini ishlab chiqish.

XULOSA

Aholining turli qatlamlari orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha innovatsion va zamonaviy yondashuvlardan foydalanish an'anaviy usullarga nisbatan samaraliroq va barqaror natijalarga erishishga yordam beradi. Ushbu maqolada shaxsiy va jamoat darajasida yangi fikrlar, texnologik yutuqlar hamda zamonaviy metodlardan foydalanish muhimligi ta'kidlangan. Yangicha yondashuvlar inson ehtiyojlari va jamiyatning doimiy o'zgarib boruvchi sharoitlarini inobatga olgan holda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda yanada samarali natijalarga erishishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida innovatsion texnologiyalarning qo'llanilishi aholi salomatligini yaxshilash va ijtimoiy farovonlikni oshirishga katta hissa qo'shadi. Zamonaviy texnologiyalarning sog'liqni saqlash va jismoniy faollikni oshirishga bo'lgan ta'siri, shu bilan birga, insonlarning o'z sog'lig'iga mas'uliyat bilan yondashuvini rivojlantirishdagi o'rni ham yuksak ahamiyatga ega.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda odatiy metodlardan tashqari, interaktiv treninglar, mobil ilovalar, sun'iy intellekt asosidagi sog'liq monitoring tizimlari kabi zamonaviy innovatsion texnologiyalarning joriy etilishi aholining bu boradagi bilim va ko'nikmalarini oshirishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, sog'lom turmush tarzini ommalashtirish uchun davlat va nodavlat tashkilotlari, ta'lim muassasalari va sog'liqni saqlash tizimi o'rtasida yaqin hamkorlik muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu yondashuvlar tufayli aholi sog'lig'ini yaxshilash, kasalliklarning oldini olish va jismoniy faollikni oshirish borasida aniq va barqaror natijalarga erishish mumkin. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish jarayonida zamonaviy ilmiy yutuqlardan foydalanish insonlar ongida sog'lom hayot kechirish madaniyatini shakllantirishga yordam beradi. Natijada, jamiyat a'zolari orasida uzoq umr ko'rish, yuqori ish samaradorligi va umumiy farovonlikning oshishi kuzatiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Shakirjanova K.T., Yengil atletika aholini sog'lomlashtirish vositasi sifatida. Toshkent. UzDJTI nashriyot-matbaa bulimi- 2011, 32 b. URL: <http://tizim.nammqi.uz/elektron-kutubxona/fayl/161.pdf> (Дата обращения: 2.11.2020).

2. Осипов А. Ю., Гольм Л. А., Михайлова С. А. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания. <http://www.euro.who.int/ru> (дата обращения: 05.11.2020).

3. Балвочюс, Миндаугас. Проблемы занятий физической культурой в условиях самоизоляции. <https://moluch.ru/archive/311/70493/> (дата обращения: 05.11.2020).
4. Шукуров Р. С. Талаба-Ёшларни Жисмоний Тарбия Ва Спорт Воситасида Соғлом Турмуш Маданиятини Ривожлантириш Педагогик Муаммо Сифатида // Интернаука. – 2020. – №. 28. – С.85-86.
5. Q.Sodiqov. Sog'lom turmush tarzini shakillantirish. //o'quv qo'llanma// Toshkent 2007 yil
6. F.I. Qo'ziyeva. The Importance Of Physical Education In Times Of Pandemics // Internatsional Journal of Progressive Sceiences and Technologies 2021 s 119-122
7. ФИ Кузиева Способы организации самостоятельной работы студентов физического образования // Проблемы науки 2021 4(65), s 65-67
8. QF Ismoilovna Methodological Foundations of a Healthy Lifestyle in Strengthening the Health of Students // Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences (IJNRAS) 02.03.2023 й 173-178 б
9. Rahim S., Diloobar S. The development of a culture of healthy lifestyle in student girls through physical education and sports as a pedagogical problem // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 12. – №. 2. – С. 69-73.
10. Абдулаев Ш. Д., Садриддинова Д. Х. Здоровье сберегающий подход на уроках физической культуры в начальной школе Health-saving approach in physical education lessons in primary school // ББК 74.005. 5я431+75я431 П781. – 2021. – С. 9.
11. Safarov D. Z. O. G. L., Nazarova N. E., Sadriddinova D. H. Q. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport tadbirlarining maqsadi va vazifalari // Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 1. – С. 1498-1505.
12. G.M. Akramova Jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy faoliyatga deontologik tayyorligi mohoyati // Ta'lim innovatsion tadqiqotlar 2022/№12/2 137-bet

MAXSUS MASHQLAR ORQALI UMUMIY CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Idiyev Rustam Dilmurodovich

BDPI Jismoniy madaniyat fakulteti 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: Maqolada bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar davomida bolalarda umumiy chidamlilikni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashg'ulot vositalari, jismoniy rivojlanishida va ularning salomatligini mustahkamlashda, jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari, gigiyenik omillarning ijobiy ta'sir natijalari asoslab berilgan. Jismoniy yuklamalar berish va toliqishlarining oldini olishga qaratilgan tabiiy omillar orqali bolada ro'y beradigan o'zgarishlar ko'rsatilgan. Yosh engil atletikachilarning chidamliligini tarbiyalash uslubiyatiga qator yangi holatlar kiritilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, jismoniy sifatlar, rezerv, jismoniy mashqlar, sog'lomlashtiruvchi kuchlar, chidamlilik, texnika, shaxs, qobiliyatlar, yuklama, toliqish, chiniqish, ko'nikma.

МЕТОД РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Идиев Рустам Дильмуродович

БДПИ Физическая культура студентка 2 курса факультета

Аннотация: В статье объяснены результаты положительного влияния физических упражнений, целебных сил природы и гигиенических факторов на физическое развитие детей и укрепление их здоровья. Показаны изменения, происходящие у ребенка под действием естественных факторов, направленных на предотвращение физического напряжения и утомления. В методику тренировки выносливости юных спортсменов включен ряд новых случаев.

Ключевые слова: Физическая подготовка, физические качества, резерв, физические упражнения, целебные силы, выносливость, техника, личность, способности, нагрузка, утомление, тренировка, мастерство.

A METHOD OF DEVELOPING GENERAL ENDURANCE THROUGH SPECIAL EXERCISES

Idiyev Rustam Dilmurodovich

BDPI Physical culture 2nd stage student of the faculty

Annotation: In the article, the results of positive effects of physical exercises, health-giving forces of nature, and hygienic factors in children's physical development and strengthening of their health are explained. The changes that occur in the child through natural factors aimed at preventing physical stress and exhaustion are shown.

A number of new cases have been included in the methodology of training endurance of young athletes.

Key words: Physical training, physical qualities, reserve, physical exercises, healing forces, endurance, technique, personality, abilities, loading, exhaustion, training, skill.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda chidamlilik darajasi ancha past bo'ladi. Biroq 10 yoshlarga kelib ularda tezkor ishni bir necha marta bajarishga (qisqa masofaga takroriy yugurish), shuningdek, nisbatan uzoq vaqt davomida kam shiddatli ishni (sekin yugurish) bajarishga bo'lgan qobiliyat oshadi. Demak, sekin yugurish kichik maktab yoshidan boshlab chidamlilikni rivojlantirish uchun muvaffaqiyat bilan qo'llanilishi mumkin.

Birinchi mashg'ulotlardan oq umumiy chidamlilikni rivojlantirishgacha e'tibor qaratish lozim. Bunda bir maromli uzoq davom etadigan sekin yugurishdan foydalanish tavsiya etiladi. Mualliflar mashq paytida umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun qo'llaniladigan usullar va uslublari, shuningdek, bir guruh murabbiylar tomonidan o'tkazilgan tajriba hamda uning natijalarini ta'riflab berganlar. Biror bir faoliyatda charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyati chidamlilik deb ataladi.

Umumiy chidamlilik - insonning odatiy bo'lmagan faoliyatni uzoq vaqt va muvaffaqiyatli bajara olish qobiliyati.

Umumiy chidamlilikning namoyon bo'lishi asosida inson organizmining funksional xususiyatlari yotadi. Ular har xil turdagi harakat faoliyatiga nisbatan chidamlilik namoyon bo'lishining maxsus bo'lmagan asosini tashkil etadi.

Bu, birinchi navbatda, vegetativ funksiyalar, jumladan, energiya aerob manbasi unumdorligidir. Masalan, insonning nafas olish imkoniyatlarida o'ziga xoslik u qadar sezilmaydi. U harakatning tashqi shakliga u qadar bog'liq emas. Shuning uchun, agar kimdir yugurish mashg'ulotlari evaziga o'zining aerob imkoniyatlari darajasini ancha yaxshilab olsa, bu boshqa harakatlarning (yurish, eshkak eshish va x.k.) bajarilish unumdorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Organizmning vegetativ tizimlari ishini takomillashtirishga asoslangan mashq bilan chiniqqanlikning maxsus bo'lmagan, umumlashtirilgan darajasi chidamlilikning bitta faoliyat turidan ikkinchisiga keng qamrovda o'tish uchun qulay sharoit yaratadi. Shuning uchun ushbu chidamlilik turini «umumiy» sifatida belgilashga asos bo'ladi. Mushak ishi davomiyligi ortishi bilan chidamlilikning ko'chishi oshib boradi. Umumiy chidamlilikning ijobiy ko'chish samarasi sport amaliyotida va kasb-amaliy jismoniy tarbiyada keng qo'llaniladi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun o'z tuzilishiga ko'ra musobaqa mashqlaridan yoki kasbga oid harakatlardan ancha yiroq bo'lgan, lekin yurak-tomir hamda nafas olish tizimlari uchun yuqori samarali hisoblangan mashqlar tez-tez qo'llaniladi.

Aerob xususiyatdagi ishga bo'lgan chidamlilik darajasini oraliqli va o'zgaruvchan uslublarning tegishli rejimlarini qo'llash yordamida oshirish mumkin.

Oraliqli asosiy uslub shu narsani tashkil qiladiki, nisbatan yuklamali ish bajarilgandan so'ng dam olish oraliqlari vaqtida yurak urish hajmi eng katta ko'rsatkichlarga etadi.

Chidamlilikni rivojlantirish vositalari. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun turli jismoniy mashqlar va ularning komplekslari qo'llanilishi mumkin. Ular quyidagi talablarga javob berishi lozim:

- nisbatan oddiy bajarilish texnikasi;
- aksariyat skelet mushaklarining faol ishlashi;
- chidamlilikning namoyon bo'lishini chegaralovchi funksional tizimlarning yuqori darajada faolligi;
- mashg'ulot yuklamasini me'yorlash va boshqarish imkoniyati;
- uzoq vaqt (bir necha daqiqadan bir necha soatlargacha) bajarish imkoniyati.

Sanab o'tilgan talablarga siklik mashqlar: yurish, yugurish va x.k. ko'p jihatdan mos keladi. Ko'pchilik siklik mashqlarni bajarish texnikasi deyarli hamma kishilar uchun oson va engil. Ularni bajarishda deyarli hamma skelet mushaklari baravar ishtirok etadi va organizmning etakchi funksional tizimlari faollashadi. Lekin siklik mashqlarning eng asosiysi - bu yuklama shiddati va davomiyligini muayyan kishining salomatlik holati va jismoniy tayyorgarligi darajasiga qat'iy muvofiq holda me'yorlash imkoniyatidir.

Siklik mashqlar yordamida erishilgan umumiy chidamlilikning rivojlanishidagi ijobiy o'zgarishlar tuzilishiga ko'ra har xil bo'lgan harakatlardan ish qobiliyatiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Boshqacha aytganda, kichik va katta fiziologik shiddat zonalarida bajariladigan mashqlarda chidamlilikning yuqori darajada ko'chishi kuzatiladi.

Sport va harakatli o'yinlar umumiy chidamlilikni rivojlantirishning ancha samarali vositasi hisoblanadi. O'yin faoliyatining yuqori emotsionalligi uzoq vaqt davomida yuksak harakat faolligini saqlab turishga imkon beradi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishda keltirilgan talablarga javob beradigan asiklik mashqlar yordamida ham katta samaraga erishish mumkin. Odatda ularning samaradorligi nafaqat qandaydir alohida mashqning bajarilishi bilan, balki turli mashqlarni ko'p marta takrorlash orqali ta'minlanadi. Shuning evaziga etakchi funksional tizimlarga zarur darajada ta'sir ko'rsatishga erishiladi.

Chidamlilikni kompleks rivojlantirish uchun yordamchi vosita sifatida nafas olish mashqlarini qo'llash maqsadga muvofiq: nafas olish tezligi, chuqurligi va maromini boshqargan holda o'zgartirish; o'pka giperventilyatsiyasi va me'yorlangan nafasni ushlab turish; nafas olishni harakat fazalari bilan sinxronlashtirish; har xil tipdagi: og'izdan va burundan, ko'krakdan va qorindan nafas olishni tanlab qo'llash. Chidamlilikni rivojlantirish uchun tashqi muhit omillari - havo harorati, nisbiy namlik, ultrabinafsha nurlar, atmosfera bosimi va boshqalardan maqsadli foydalanish mashqlarning samaradorligini oshirishga imkon beradi. Iqlim sharoitlarining har qanday o'zgarishi organizmda fiziologik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish usuliyati. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish jarayonida uning namoyon bo'lishini cheklovchi omillarga nisbatan

mashg'ulot ta'sirini ta'minlash zarur. Umumiy chidamlilikni rivojlantirishni uzluksiz standartlashtirilgan mashqlar uslubini qo'llash bilan boshlash maqsadga muvofiq. Mashqlarning optimal davomiyligi jismonan bo'sh tayyorlangan kishilar uchun 20-30 daqiqadan tortib to yuqori darajada chidamlilik namoyon qilinadigan sport turlarida ixtisoslashuvchi malakali sportchilar uchun bir necha soatlarga bo'ladi. Lekin uzluksiz yuklamaning optimal davomiyligini asta-sekin oshirib borish lozim. Shuni yodda tutish zarurki, charchash yuklama davomiyligidan ko'ra ko'proq uning shiddatiga bog'liq. Shuning uchun avval uzluksiz yuklamaning zarur bo'lgan davomiyligiga erishish kerak. Mashg'ulotlarni me'yorlangan tezkor yurishni engil yugurish bilan (ko'proq yurish bilan) birga qo'llash orqali boshlash maqsadga muvofiqdir. Asta-sekin ko'proq yugurish qo'llaniladi (me'yorlangan yurish bilan birga), keyinchalik uzluksiz yugurish (suzish, eshkak eshish va boshqalar) optimal davomiyligigacha etkaziladi.

Sport o'yinlari, yakkakurashlarga ixtisoslashuvchi ko'pchilik sportchilar uchun ish shiddati kislorodni maksimal iste'mol qilish ko'rsatkichlarining 65-75% darajasida bo'lishi kerak. O'rtacha va yaxshi tayyorlangan kishilar bilan ishlashda organizmning moslashuvchanlik reaksiyalarini kengaytirish uchun uzluksiz variantli va o'sib boruvchi mashqlar uslublarini ham qo'llash kerak.

Yuqorida bildirilgan fikrlardan kelib chiqib, shunday xulosa qilish mumkinki, ko'pchilik mualliflarning fikriga ko'ra, umumiy chidamlilikni bir tekis va oraliqli uslublar yordamida rivojlantirish zarurligini ta'kidlaydilar. Biroq mazkur uslublarning makrosiklda qay tarzda uyg'unlashishiga befarq qarab bo'lmaydi. Ularning quyidagicha uyg'unlashuvi samarali hisoblanadi, ya'ni bunda turli uslublar doirasida bajariladigan mashqlar nisbati o'lchanadi: avval (tayyorgarlik davrining birinchi qismida) ishning umumiy hajmi bir tekis (ravon) suzish asosida, keyinchalik esa tayyorgarlik davrining oxirida va musobaqa davrining boshida oraliqli uslubda bajariladi. Bunday nisbat aerob imkoniyatlarning har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi, boshqa sifatlar va qobiliyatlarni rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Mashg'ulot jarayonida quyidagi asosiy uslublar: tekis, o'zgaruvchan, oraliqli, takroriy, musobaqa uslublari qo'llaniladi. Ular bir-biridan masofasining uzunligi, yugurish shiddati, suzib o'tiladigan masofalar soni va dam olish xususiyatiga qarab ajralib turadi. Yuklama o'lchamlari o'zgartirilganda mashg'ulot asosan tezlik, umumiy chidamlilik yoki maxsus chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan yo'nalishga ega bo'ladi. 8x25 m bo'laklar seriyalarida butun kuch bilan deyarli to'liq tiklangunga qadar suzish tezligini tarbiyalashga, 1500-3000 m. ga kichik tezlikda bir tekis suzish - umumiy chidamlilikni rivojlantirishga, 6x200 m ni maksimal tezlikdan 85-90%

shiddatda 1,5-2 daqiqa dam olish bilan suzish - maxsus chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan.

Tekis mashg'ulot uslubi 400 m. dan 1500 m. gacha va undan katta masofalarda bir tekis tezlikda suzishni nazarda tutadi. Bunday suzish organizm hamma tizimlarining hamohang ishlashiga yordam beradi va suzuvchining suvda tejamkorlik bilan harakat qilishiga, shuningdek, ishlayotgan mushaklarning zo'riqishi va ushlashini almashib turishga o'rgatadi, tomir urishi 10 soniya ichida 20-25 zarba atrofida bo'ladi. Masofa uzunligi tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Masalan, III va II razryadli sportchilar 800-1500 m. gacha, yuqori malakali suzuvchilar undan ortiq suzadilar.

O'zgaruvchan uslub turli shiddatdagi yuklamalarning almashib turishidan iborat. Sportchi yuqori tezlikda masofa bo'lagini (masalan, 500 m) yugurib o'tib, ancha past tezlikda davom ettiradi. Yuqori tezlikda va hotirjam yugurib o'tiladigan bo'laklar uzunligi nisbati sportchi tayyorgarligiga bog'liq. Yuqori shiddat bilan yugurib o'tiladigan bo'laklardagi o'rtacha tezlikda ushbu uslub umumiy chidamlilikni oshirishiga, ancha tez - maxsus chidamlilikni tarbiyalashga yordam beradi.

Xulosa qilib yuqorida bayon qilinganlarga umumiy chidamlilikni tarbiyalash uchun sport mashg'ulotining kompleks uslublaridan foydalanish hamda chidamlilikni rivojlantirish maqsadida shug'ullanuvchilar yoshi va tayyorgarlik darajasiga muvofiq holda yugurish va suzish vositalarini tanlash zarur.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishda keltirilgan talablarga javob beradigan mashqlar yordamida ham katta samaraga erishish mumkin. Odatda ularning samaradorligi nafaqat qandaydir alohida mashqning bajarilishi bilan, balki turli mashqlarni ko'p marta takrorlash orqali ta'minlanadi. Shuning evaziga etakchi funksional tizimlarga zarur darajada ta'sir ko'rsatishga erishiladi. Kunning turli paytida bolalarning harakat faolligini hisobga olish, shunga ko'ra, harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirish uchun harakat sifatlarini o'stiradigan mashqlarning turli usullari tavsiya etiladi. Bu esa har tomonlama sog'lom va baquvvat yoshlarning kamol topishida muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. M.X.Tadjiyeva, S.I.Xusanxodjayeva "Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". Toshkent. "Iqtisod-moliya" 2017
2. Rustamov A. A., Mansurov O. YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHDA JISMONIY SIFATLAR VA HARAKATLI O'YINLARNING O

‘RNI //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2023. – T. 3. – №. 5. – C. 291-292.

3. Rustamov A. A. O ‘ZBEKISTONDA UCH BOSQICHLI SPORT MUSOBAQALARINING RIVOJLANISHI //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 18. – №. 5. – С. 96-103.

4. Rustamov A. A., Ikromboyev A. Methodology for Teaching Preschool Children to the Main Types of Movement in the Medium of Action Games //International Journal of Formal Education. – 2024. – Т. 3. – №. 1. – С. 103-107.

5. Asqarovich R. A. YOSH GANDBOLCHILARDA KUZATISH VA DIQQATNI RIVOJLANTIRISH //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 3. – №. 9. – С. 148-153.

6. Rustamov A. A. Development Chronology of Three-Level Sports Competitions in the System of Continuous Education in Uzbekistan //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 34-39.

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

8. Abdullayev M.J. Yengil atletika, o‘quv qollanma 2015

9. Abdullayev M.J. “Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi” darslik. Toshkent - 2024

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОВЛЕЧЁННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВКИ НА МОБИЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КОМПЛЕКСАХ

*Сатторов Миршод Эркинович,
Доктор философии психологических наук
Бухарский государственный педагогический институт кафедра
Теория и методика физической культуры*

Аннотация:

В данной статье рассматривается анализ исследования здоровья населения и психологические аспекты его развития и составления физических упражнений посредством компьютерных игр для оздоровления людей

Ключевые слова:

Компьютерная игра, физическое воспитание, психология, психологические аспекты, здоровье, психическое развитие, психические функции, физическое развитие.

Abstract:

This article examines the analysis of the study of population health and the psychological aspects of its development and the composition of physical exercises through computer games for improving people's health

Keywords:

Computer game, physical education, psychology, psychological aspects, health, mental development, mental functions, physical development.

Изучение компьютерных игр и их влияния на человека является одной из актуальных проблем современной психологии, что связано как с относительной новизной их широкой доступности, так и включением в июне 2016 года киберспорта во всероссийский реестр. При этом текущее состояние гейм-индустрии таково, что данные исследований по причине ее бурного развития (за период с 1962 года компьютерные игры шагнули от монохромных точек на экране с минимальным разрешением до виртуальной реальности) стремительно устаревают.

Поэтому одной из целей нашего исследования является разработка и апробирование новой блоковой классификации игр, в которую помимо игр войдут около-компьютерно-игровые практики, такие как форумные ролевые игры. Также мы планируем создание еще одной классификации – классификации различных типов вовлеченности в компьютерные игры и около-компьютерно-игровые практики и изучение этих типов.

Основной же целью исследования является создание и апробация модели психологических факторов предпочтения типов компьютерных игр и около-компьютерно-игровых практик, а также вовлеченности в них в периоды юности и ранней взрослости.

Задачи исследования:

1. Разработка классификации компьютерных игр и около-компьютерно-игровых практик, отражающей текущее состояние гейм-индустрии;
2. Разработка классификации различных типов вовлеченности в компьютерные игры и около-компьютерно-игровые практики;
3. Разработка методического инструментария для определения типов вовлеченности в компьютерные игры и около-компьютерно-игровые практики;
4. Разработка модели психологических факторов, влияющих на предпочтения типа компьютерных игр и около-компьютерно-игровых практик, а также на типы вовлеченности в компьютерные игры и около-компьютерно-игровые практики;
5. Апробация представленной модели, включающей 3 блока психологических факторов, в эмпирическом исследовании.

Сочетание психодиагностического и экспериментального метода в исследовании даст более ясную картину соотношения вовлеченности, кризисных ситуаций и ежедневных стрессов, а в случае, если предложенная модель окажется соответствующей реальности – можно будет говорить о симптомокомплексе кибер-аддиктов в рамках системного подхода, а не о случайных связях между фактом компьютерно-игровой зависимости и выбранным для анализа исследователем параметром. В случае качественных различий между группами, играющих в разные определенные нами типы компьютерных игр, классификация окажется психологически обоснованной и в перспективе будущих исследований мало подверженной влиянию измерений в гейм-индустрии.

Основные результаты в целом

1. Разработка теоретической классификации игр и около-компьютерно-игровых практик на основании существующего рынка компьютерных игр и анонсов грядущих проектов

Нами были проанализированы наиболее популярные и известные классификации компьютерных игр, использующиеся в психологии и технике. Т. Эпперли в 2006 году разделил существующие классификации игр на два типа: классификации, ставящие во главу угла механику игры и классификации, ставящие во главу угла визуальную составляющую. Однако анализ литературных источников показал, что есть и другие виды классификаций. Так, классификации можно условно разделить на:

- Традиционные: жанровая классификация Дж. С. Райта (1997), жанровая классификация К. Орландо, С. Стейнберга и Д. Томаса (2007), жанровая классификация Т. Кутгалиева (2014), разделение по количеству игроков (однопользовательские, кооперативные, многопользовательские), по наблюдению за реальностью (от первого лица, сверху на персонажа, руководительские), по типу платформ (компьютерные, для консолей, для телефонов и т.д.), по типу операционных систем и ряд других классификаций.

- По механике: классификация К. Кроуфорда (1984), классификация М. Вольфа (2001), классификация Э. Аарсет, С. Сметстад и Л. Суннано (2003), классификация П. Г. Сибирякова (2003), классификация И. И. Югай (2008) и классификация О.А. Попова (2009).

- Используемые психологические основания разделения: классификация А.Г. Шмелева (1988), с доработками С. А. Шапкина (1999) и классификация Е.О. Смирновой и Р.Е. Радеевой (2000).

Проведенный нами анализ существующих компьютерных игр показал, что за последние годы как таковых новых жанров игр не появилось, а последним рывком с точки зрения механики было появление в 2010 году технологии Kinect, позволяющей бесконтактно захватывать движения игрока, что дало новый толчок к развитию ритм-игр, появившихся еще в 1974 году (Wolf M.J.P., 2012).

Появление же игр дополненной реальности, бум популярности которых пришелся на релиз «Pokémon Go» в 2016 г. и игр виртуальной реальности с теоретической точки зрения можно описать как спиралевидное развитие. Эти игры по своей сути являются проекционными технологиями, в то время как технологии настоящих 3-d голограмм на нынешнем этапе развития представляют собой эквиваленты одноцветной крайне ограниченной в количестве пикселей графики. При этом она может быть громоздкой (к примеру, динамические дисплеи inFORM, плоскостным аналогом которых можно считать механическое телевидение) или пока совершенно недоступной для обычного пользователя (Izumi R., Ikezawa S., Iwami K., 2020, Yamada N. et al. 2022).

Несколько особняком от привычных компьютерных игр стоят форумные ролевые игры, не имеющие визуального компонента, но явно относящиеся к компьютерно-опосредованным играм, являясь при этом частью литературных RPG, и фанфикшен, популярность которого во многом обусловлена анонимностью авторов.

Таким образом, используя в качестве основы классификацию О.А. Попова, мы пришли к выводу, что нынешнее состояние гейм-индустрии таково, что оптимальным будет использование нескольких, несвязанных между собой изменений, образующих пентерактную матрицу типов компьютерных игр.

Измерения:

- Наличие/отсутствие морального выбора
- Наличие/отсутствие персонажа
- Наличие/отсутствие других игроков, с которыми можно взаимодействовать (однопользовательские, кооперативные, многопользовательские игры)
- Наличие/отсутствие визуального компонента (текстовые/экранные/дополненная реальность/виртуальная реальность).
- Расположение камеры над игровым полем (от первого лица/сверху на персонажа/руководительские игры)

Таблица

Психологическими аспектами вовлечённости населения в тренировки на мобильных спортивных комплексах:

Психологический аспект	Описание	Влияние на вовлечённость
Мотивация	Внутреннее стремление к улучшению физической формы, внешности или здоровья	Повышает готовность регулярно заниматься
Социальное одобрение	Желание быть принятым в группе, чувствовать поддержку	Усиливает участие через чувство принадлежности и поддержки
Доступность и удобство	Локация комплекса рядом с домом, простота использования	Устраняет барьеры и способствует началу и продолжению занятий
Психологический комфорт	Отсутствие страха осуждения, безопасность, приятная атмосфера	Создаёт благоприятную обстановку для тренировок
Самозффективность	Уверенность в собственных силах и возможностях достигать результатов	Повышает настойчивость и устойчивость к трудностям
Игровизация и интерес	Наличие элементов соревнования, игр, челленджей	Повышает вовлечённость за счёт эмоционального вовлечения
Целеполагание и прогресс	Возможность отслеживать успехи, ставить цели	Создаёт ощущение достижения и поддерживает мотивацию
Эмоциональное состояние	Улучшение настроения после тренировок, снижение стресса	Формирует положительную ассоциацию с занятием
Социальная среда и пример	Присутствие других людей, ведущих активный образ жизни	Мотивирует через подражание и участие в коллективной активности
Индивидуальный подход и адаптация	Возможность заниматься в удобном темпе и по личному графику	Учитывает потребности разных групп населения

В связи с тем, что по четвертой шкале в широком доступе сейчас для пользователей находятся лишь первые два типа игр: текстовые и экранные, в своем исследовании мы были вынуждены отказаться от данного измерения (наличие/отсутствие визуального компонента), однако вопросы об активности в

текстовых играх (форумные ролевые) и написании фанфикшена (т.е. однопользовательские текстовые игры) мы включили в нашу авторскую методику.

Использованная литература:

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт; СпортАкадемПресс, 2008. - 544 с..
2. Федоренко, И. Основные направления дальнейшего развития физической культуры и спорта / И. Федоренко // Наука в Олимпийском спорте. - 2008. - № 1. - С. 3-4.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FORMATION OF PERSONALITY AND PROFESSIONAL TRAINING OF UNIVERSITY STUDENTS

G'.K.Saidov

Teacher, Faculty of Physical Culture, Bukhara State Pedagogical Institute

Y.N. Tulaykina

Student of group 4JM-24 Faculty of Physical Culture

Bukhara State Pedagogical Institute

evgeniatulaykina07@gmail.com

Abstract: This article is devoted to the study of the role of physical education in the lives of university students. The paper examines the impact of regular physical activity on students' health and emphasizes its importance in educational programs. The issue of declining interest in physical education among students in the context of modern technological advancements is analyzed, which could negatively affect the physical and mental well-being of future generations. The article presents arguments in favor of actively promoting physical education, examines the concepts of physical training and physical education, and their role in shaping a well-rounded personality. Methods for assessing students' physical readiness using functional tests are described, and the specifics of physical education for students with health deviations are discussed. In conclusion, the necessity of popularizing physical education to improve students' physical and psychophysiological well-being and to ensure their successful professional training is emphasized.

Keywords: Physical education, physical training, students, health, physical readiness, universities, motivation, professional training, functional tests, physical activity.

This article focuses on the importance of physical education of students, which is due to regular physical education classes. The article will analyze how physical education affects the health of students and what role it plays in the curricula of educational institutions of higher education.

In the modern world, where technological processes are relevant, there is a decrease in interest in physical education, especially among students. Although this problem may seem insignificant, indifference to it can negatively affect entire generations. The sooner students realize the importance of physical education in their lives, the faster they will achieve success both in their personal and professional fields.

The relevance of this study lies in the fact that physical culture has influenced humanity throughout its history. Therefore, it is necessary to actively promote physical education and physical training among young people and students. It is also

important to clarify what is meant by the concepts of physical education and physical training.

Physical training in a broad sense refers to the process of developing the physical qualities of vital, vital movements in the theory of sports, physical training is considered exclusively as the process of forming physical characteristics.

Physical education is a pedagogical process aimed at the development of physical culture of a person.

The purpose of this article is to study the role of physical culture in students' lives. To achieve this goal, it is necessary to solve several tasks:

- 1 To determine the need for physical education for students;
- 2 To assess the readiness of students for physical education classes;
- 3 To emphasize the importance of physical culture in the curricula of higher educational institutions.

Physical education in the curriculum of higher educational institutions is an important tool for the formation of future specialists. Students engaged in physical education or sports, as a rule, have leadership qualities, sociability and activity in a social environment. They are more involved in the learning process, develop stress tolerance, establish a daily routine, increase self-confidence and improve health.

All of the above highlights the importance of physical education in higher education institutions and the need to popularize it among students.

For effective physical education, it is important to conduct functional tests among students before training. These tests allow you to assess the level of physical fitness. Currently, there are many tests that help to fully assess students' readiness for physical activity. For example, a squat test with squats: first, the pulse of the students is measured and then they perform 30 squats after which the pulse is measured again. The test results are compared with age standards; for example, for 20-year-old students, the normal heart rate is from 50 to 90 beats per minute.

Based on the conducted functional tests, a conclusion is formed about the condition of the group of students and their cardiovascular system. It is also important to take into account students with health disabilities who are engaged in physical education in specialized medical groups often have less motivation. Classes in such groups are usually suitable without passing standards and competitive games, which reduces motivation and the spirit of competition. Therefore, it is necessary to develop individual physical education programs for such students, as well as to form stable motivation, taking into account their characteristics.

Thus, physical education in the modern context is an important tool for maintaining health, developing the spirit and willpower. Students of higher education institutions should clearly understand the importance of this subject. To do this, it is necessary to organize motivational events, hold competitions, develop new techniques and demonstration classes.

During the research in this article, the following tasks were solved:

- 1 The need for physical culture among students is determined:

- 2 The readiness of students for physical culture classes is assessed:
3. The importance of physical culture in the curricula of higher educational institutions is emphasized.

Aspect	Description	Impact on Personality / Professional Training
Physical Health Development	Regular exercise improves overall physical condition and stamina	Increases energy levels, reduces absenteeism, enhances academic performance
Mental and Emotional Well-being	Physical activity reduces stress, anxiety, and promotes emotional balance	Helps students stay focused, resilient, and emotionally stable
Discipline and Self-regulation	Sports and training require routine, time management, and self-control	Builds habits important for professional life and personal growth
Teamwork and Collaboration	Group sports and physical activities foster cooperation and social interaction	Develops communication skills, leadership, and ability to work in a team
Leadership Skills	Opportunities to lead in sports teams or fitness groups	Cultivates confidence, initiative, and decision-making abilities
Goal Setting and Motivation	Training involves setting personal fitness goals and striving to achieve them	Encourages goal-oriented thinking beneficial in any career
Stress Management	Regular physical activity is a proven way to manage stress	Improves mental clarity and coping mechanisms during academic/professional tasks
Adaptability and Resilience	Facing physical challenges builds mental toughness	Prepares students to handle professional setbacks and pressure
Social Integration	Physical education helps students from diverse backgrounds connect	Enhances sense of community and belonging within the university environment
Professional Relevance (in some fields)	For students in health, sports, military or education-related majors	Directly supports professional competence and practical knowledge

Physical education in higher educational institutions is an integral part of the formation of the general and professional culture of a modern specialist, as well as the system of humanistic education of students. As a compulsory discipline for all specialties, it contributes to the development of a comprehensively developed personality and optimization of the physical and psychophysiological condition of students in the process of their professional training.

Literature

1. Decision of the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan" on measures for the further development of sports in Uzbekistan".// Ring May 27, 1999.
2. Greco-Roman wrestling: An example. progr. sports. training. for DYuSSh, sports school: additional State. com. Russian Federation by physical education. culture and sports / State. com. Ros. Federations in physics. culture and sports. — M.: Sov. sport, 2004. — 270 p

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЕЖИ

Тураев Махмуд Мухамедович,
Бухарский государственный педагогический институт,
доцент кафедры Теории физической культуры

Аннотация: в данной статье рассматриваются необходимые меры принятые государством и воздействия физических упражнений для оздоровления молодёжи и населения.

Ключевые слова: физическая культура, физическое развитие, физические упражнения, спорт, здоровье, долголетие.

Abstract:

This article examines the necessary measures taken by the state and the impact of physical exercise on the health of young people and the population.

Keywords: physical education, physical development, physical exercise, sports, health, longevity.

Молодежь должна регулярно заниматься физической культурой, спортом и туризмом. Это ставит перед государством важную задачу - целенаправленно формировать у молодого поколения здоровые интересы, настойчиво бороться с вредными привычками и наклонностями, последовательно прививать потребность физического и нравственного совершенствования, воспитывать высокие волевые качества, мужество и выносливость.

Физическое и духовное развитие молодежи органически дополняет друг друга и способствует повышению социальной активности личности. Молодежный возраст имеет особо важное значение как период наиболее активного овладения полным комплексом социальных функций взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые.

Физическое воспитание - это средство не только физического совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, существенно влияющей на развитие социальной структуры общества. В частности, от физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности будущих специалистов во многом зависит выполнение ими социально-профессиональных функций.

Потенциальные возможности в области двигательной деятельности, которыми человек наделен от природы и которые он в течение жизни использует недостаточно, физическое воспитание позволяет раскрыть и развить в полной мере. При этом расширяются представления о возможных резервах и пределах развития физических качеств.

Постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения делают труд молодежи все более интенсивным и напряженным. Зачастую это приводит к уменьшению двигательной активности (гиподинамии), а одновременное увеличение нагрузки на психику отрицательно влияет на организм, затрудняет учебу и физическую подготовку к будущей производственной деятельности.

Недостаток движений способствует детренированности организма. Малоподвижный образ жизни является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов. При этом ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость.

Физическому воспитанию принадлежит большая роль в совершенствовании человеческих способностей, физической природы. Именно движения как проявления физической активности послужили первоосновой образования и развития систем адаптивного поведения живого на земле, формирования его морфологии и функций. В процессе физического воспитания осуществляется морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его жизненно важных физических качеств, двигательных навыков, умений и знаний. Диапазон возможностей в совершенствовании физической природы человека практически безграничен. Пример этого - деятельность человека в условиях невесомости и перегрузок при космических полетах.

В процессе обучения у молодежи следует постоянно вырабатывать навыки здорового образа жизни. Необходимо помнить, что систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой, правильная организация рабочего времени - необходимые условия здорового образа жизни. Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Применительно к молодежи образ жизни социологи рассматривают как систему основных видов деятельности, которая связана с подготовкой специалистов высококвалифицированного умственного труда с хорошей физической подготовленностью, посредством которой раскрываются характер и мера активности молодежи, степень реализации социальных функций.

Многофункциональный характер физической культуры ставит ее в число областей общественно полезной деятельности, в которых формируются и проявляются социальная активность и творчество молодежи. Данные исследования позволяют утверждать, что навыки общественной и профессиональной деятельности, приобретенные благодаря занятиям

физической культурой, успешно переносятся на другие виды деятельности. Физическая культура позволяет представить в специфических формах и направлениях некоторые аспекты сущности человека (проявление характера, воли, решительности), создает условия общественной деятельности.

Комплексное решение задач физического воспитания обеспечивает готовность молодежи к более активной производственной деятельности, способность быстрее овладевать навыками, осваивать новые трудовые профессии.

Физическая культура способствует проявлению лучших свойств личности человека. При этом на высоком эмоциональном уровне реализуется одна из важнейших общественных потребностей - общение с людьми. Преимущества спорта как социального явления заключаются в его привлекательности для молодежи, его язык доступен и понятен каждому человеку, его польза для здоровья несомненна.

По силе воздействия на человека физическая культура выдвигается на одно из центральных мест в культурной жизни общества. Как одна из сфер социальной деятельности она является важным средством обогащения культуры.

Исключительная роль в формировании духовного облика молодежи принадлежит переносу положительных качеств из сферы занятий физической культурой на жизненную позицию в целом.

В процессе занятий физической культурой и спортом вырабатываются сознательное и активное отношение к общественной работе, определенные умения и навыки к этой важной форме деятельности, основывающейся на принципах демократии и гласности. Физическая культура развивает общественную активность студентов.

Участие молодежи в сложной общественной деятельности, важнейшими компонентами которой являются производительная и непроизводительная сферы, труд и свободное время, постоянно и динамично изменяет комплекс биологических, психофизиологических, социальных функций и состояний человека. В этих условиях возрастает роль целенаправленной физической подготовки, которая в большинстве случаев бывает важным действенным, а иногда и решающим средством приспособления человека к новым условиям.

Составными частями (асpekтами) образа жизни условно считают производственную социально-культурную и общественно-политическую деятельность, деятельность в быту. Одной из сторон образа жизни является практическое отношение человека и общества к проблемам сохранения и укрепления физического, психического, нравственного и социального здоровья каждого и населения в целом. При этом все виды жизнедеятельности, характеризующие образ жизни (включая связанные со здравоохранением и здоровьем), между собой тесно взаимосвязаны и активно влияют друг на друга. Например, известно: чем выше социально-культурный уровень, тем больше

заинтересованность в труде и более значима удовлетворенность трудом; высокий норматив отношения к труду детерминирует высокую общественно-политическую активность, и наоборот.

Условно все формы поведения отдельного человека, составляющие ЗОЖ, распределяют на две группы:

1. Личностное поведение, способствующее профилактике заболеваний и повышению защитных свойств организма: разумный режим труда (учебы) и отдыха, удовлетворительные личные жилищно-бытовые условия, рациональное питание, оптимальная двигательная активность, закаливание, культура межличностных отношений, соблюдение правил гигиены, должная медицинская активность.

2. Личностное поведение, направленное на борьбу с вредными пристрастиями: табакокурение, употребление алкогольных напитков и психоактивных веществ, хулиганство, нарушение режима сна и питания и др.

Каждый компонент ЗОЖ имеет значение как сам по себе, так и в совокупности с другими компонентами жизнедеятельности.

«Физическое воспитание как фактор повышения социальной активности молодежи»:

Аспект	Описание	Влияние на социальную активность молодежи
Развитие коммуникативных навыков	Занятия в группах способствуют взаимодействию между участниками	Повышают открытость, умение вести диалог, формируют навыки общения
Формирование лидерских качеств	Участие в командных играх и соревнованиях способствует развитию лидерства	Мотивирует молодежь брать инициативу в общественной и волонтерской деятельности
Социальная интеграция	Спортивные мероприятия объединяют людей разных социальных слоёв	Укрепляют чувство принадлежности и солидарности
Сотрудничество и командная работа	В спортивных играх важны согласованные действия	Развивают уважение к другим, умение работать в коллективе
Повышение самоуважения и уверенности	Физические успехи укрепляют веру в себя и свои силы	Стимулируют участие в общественной жизни и новых инициативах
Создание позитивного досуга	Занятия спортом — альтернатива асоциальному поведению	Снижают риски вовлечения в девиантные формы поведения
Участие в массовых мероприятиях	Спортивные праздники и соревнования вовлекают большое количество молодежи	Повышают уровень гражданской активности и вовлеченности в жизнь общества

Аспект	Описание	Влияние на социальную активность молодежи
Формирование ценностей здорового образа жизни	Через физвоспитание молодёжь приобщается к здоровью и дисциплине	Укрепляет общественно-полезные установки и пример для сверстников

Таким образом, следует отметить, что структура ЗОЖ представляет собой динамическую систему, допускающую изменение и выборочное использование тех или иных ситуаций и компонентов в соответствии с состоянием человека. Кроме того, важно учитывать, что наряду с такими объективными и трудно поддающимися изменениям категориями образа жизни, как уклад, уровень и качество жизни, стиль жизни, как субъективная, социально-психологическая характеристика в значительной степени зависит от самого человека, т. е. в большей или меньшей степени вырабатывается сознательно. Следовательно, встает вопрос об обучении здоровью и формированию ЗОЖ. Этот процесс, безусловно, может быть эффективным, если будет осуществляться осмысленно в процессе воспитания как в семье, так и в учебных заведениях.

Использованная литература:

1. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 808 с.
2. Харре, Д. Учение о тренировке: пер. с нем. / Д. Харре. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 328 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 480 с.

BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARIDA JISMONIY TA'LIM SAMARADORLIGI OSHIRISHNING O'ZIGA XOS YO'LLARI

Usmonov Zufar Husen o'g'li
Buxoro davlar pedagogika instituti Ji
smoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada bugungi kunda ta'lim sohasidagi islohotlar jismoniy tarbiyani rivojlantirishga ham keng yo'l ochib berganligi, bu esa ta'lim tizimini modernizatsiya qilishning asosiy usullaridan biri sifatida namoyon bo'layotganligi, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini takomillashtirishda pedagogik nazoratdan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari, bolalar jismoniy tarbiyasi, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini aniqlashning usullari va nazorat qilish, pedagogik nuqtai nazardan to'g'ri aniqlash uchun bolalar jismoniy tayorgarligini aniq bo'lishi lozimligi haqidagi fikrlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: pedagogik nazorat, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, jismoniy ta'lim, pedagogik baholash.

КОНКРЕТНЫЕ ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Преподаватель кафедры теории и методики
физической культуры Бухарского государственного педагогического
института Усманов Zufar Хусенович

Аннотация: В данной статье реформы в сфере образования открыли широкий путь развитию физического воспитания, что проявляется как один из основных методов модернизации образовательной системы, важность использования педагогического контроля в совершенствовании физического воспитания и спортивная подготовка, особенности, методы определения физического воспитания, физического развития и подготовленности детей, а также мнения о том, что физическая подготовленность детей должна быть четкой для правильного ее определения с педагогической точки зрения.

Ключевые слова: педагогический контроль, физическая подготовка, физические качества, физическое воспитание, педагогическая оценка.

SPECIFIC WAYS TO INCREASE PHYSICAL EDUCATION EFFICIENCY IN ELEMENTARY STUDENTS

Lecturer at the Department of Theory and
Methodology of Physical Culture, Bukhara State Pedagogical Institute
Usmanov Zufar Husenovich

Annotation: In this article, reforms in the field of education have opened a wide way for the development of physical education, which manifests itself as one of the

main methods of modernizing the educational system, the importance of using pedagogical control in improving physical education and sports training, features, methods for determining physical education, physical development and preparedness of children, as well as the opinion that the physical fitness of children must be clear in order to correctly determine it from a pedagogical point of view.

Key words: pedagogical control, physical training, physical qualities, physical education, pedagogical assessment.

Kirish. Jahon jismoniy madaniyatida pedagogik nazorat o'quvchilarning jismoniy holati va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan. Samarali pedagogik nazorat o'qituvchidan o'quvchilarning harakatlarini to'g'ri kuzatish, tahlil qilish va baholashni ta'minlaydigan, o'z harakatlaridagi kamchiliklarni aniqlaydigan, muayyan sharoit va o'quv vaziyatlaridagi vositalar, usullar va tashkiliy shakllarning yaroqliligi va samaradorligi darajasini aniqlaydigan maxsus bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishni talab etadi.

Ilmiy asoslangan pedagogik nazoratni tashkil etish va o'tkazish individual jismoniy sifatlarni rivojlanish darajasini aniqlash, bu darajani me'yoriy ko'rsatkichlar bilan taqqoslash va shu asosda o'quvchilarning jismoniy sifatlarini yo'naltirish va rivojlantirish bo'yicha oqilona rejalar tuzish imkonini beradi. Mamlakatimizda umumta'lim maktablarida o'quv jarayonini tashkil etish bo'yicha alohida tajriba-metodik ishlanmalar amalga oshirilib, bu maktab o'quvchilari o'rtasida harakat ko'nikmalarining zarur fondini shakllantirish, o'quvchilarning asosiy jismoniy tayyorgarligiga zamin yaratish imkonini bermoqda.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya amaliyotida an'anaviy pedagogik nazoratning bir yoqlama o'tkazilishi uning turlariga etarlicha e'tibor berilmayotganligi bu borada ko'plab hal etishimiz kerak bo'lgan vazifalarimiz bor ekanligini ko'rsatmoqda. Ayniqsa, maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya ta'limi samaradorligini kompleks nazorat qilishning me'yoriy talablarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism. Ta'limning turli yo'nalishlarida bolalar bog'chasidan boshlab, toki universitet darajasigacha jismoniy tarbiya va sportni rolini va ahamiyatini oshirib borilmoqda. Maktabgacha va maktab ta'limi islohati, bolalarining jismoniy tayyorgarligini oshirish masalalari muhim amaliy ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun maktab yoshidagi bolalarning harakat faolligi darajasini bilish maqsadida ilmiy izlanishlar olib borish dolzarb masala bo'lib qoldi Olimlar va mutaxassislar oldida tez echimini topish kerak bo'lgan qator vazifalar turibdi.

O'quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasini aniqlashda haligacha aniq ma'lumotlarni olish to'g'risidagi kamchiliklar bor. Shuning uchun jismoniy ta'limda o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini obyektiv ravishda baholash masalalari muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot natijasi va muhokamasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ- 3031-son "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori [1], 2018-yil 14-avgustdagi PQ-3907-

son “Yoshlarni ma’naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta’lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatdan yangi bosqichga ko’tarish chora-tadbirlari to’g’risida”gi qarori[2], 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son “Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi Farmoni[3] hamda mazkur sohaga tegishli me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu tadqiqotga muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqot obyekti: Umumta’lim o’rta maktablarining jismoniy tarbiya samaradorligining pedagogik nazorat jarayoni.

Tadqiqot predmeti: Jismoniy tarbiya ta’limi jarayonida o’quvchilar jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligini testlashga asoslangan pedagogik nazorat mazmuni, shakllari, usullari va vositalari.

Tadqiqot maqsadi: Umumta’lim maktablarning 7-sinf o’g’il bolalarida jismoniy ta’lim samaradorligini tajribaviy asoslash, amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

1. Umumiy o’rta ta’lim o’quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasini nazorat qilish, pedagogik baholash nazariyasi va amaliyotini tahlil qilish.
2. Jismoniy tarbiya o’quv jarayonida o’quvchilarning jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik darajasini pedagogik nazoratlar tarkibini aniqlash.
3. Jismoniy tarbiya jarayonida o’quvchilar jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va baholash metodikasini tajribaviy asoslash, tavsiyalar ishlab chiqish

Mazkur maqolada tadqiqotning ilmiy jihatdan yangilik shundan iboratki jismoniy tayyorgarlikning har xil darajalariga ega bo’lgan o’quvchilarning jismoniy tayyorgarligi nuqtayi nazaridan pedagogik test natijalarini baholash imkoniyatlari kengaytirilgan

Tadqiqot mavzusi bo’yicha adabiyotlar sharhi (tahlili). Xorij va vatanimiz olimlari jismoniy tarbiya bo’yicha o’quv mashg’ulotlari jarayonida pedagogik nazoratning turli xil ko’rsatkichlarini ishlab chiqish hamda ulardan foydalanishga katta e’tibor qaratadilar [Бондаревский Е.Я., Волков А.В., Гужаловский.А.А., Запоражанов В.А., Лях В.И. А.Абдуллаев, Ш.Х Ханкельдиев, В.К.Бальсевич, Р.С.Саламов, О.В. Гончарова Ж.К. Хуррамов, И.И. Саидов ва бошқалар].

O’rganilgan adabiyotlar tahliliga ko’ra umumta’lim maktablarida pedagogik nazoratni samarali tashkil etish hamda o’tkazish uchun quyidagi dolzarb vazifalarni hal etish zarurligi ta’kidlangan: o’quvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining dastlabki holatini aniqlash; o’quvchilarning o’quv yili davomidagi jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi dinamikasini o’rganish; jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko’rsatkichlarini tegishli yosh guruhi uchun belgilangan me’yoriy talablar bilan qiyosiy tahlilini amalga oshirish; o’quvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining individual zaruriy me’yorlarni ishlab chiqish.

Pedagogik nazorat ko'rsatkichlari bo'yicha mutaxassislar fikricha, harakat tayyorgarligi o'quvchilar sog'ligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi, uni yaxshilash esa maktabdagi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biridir.

Umumta'lim maktab o'quvchilarning jismoniy ta'lim samaradorligini oshirishning pedagogik tajribaviy asoslanishi. Jismoniy tarbiya o'quv jarayonida o'smirlarning individual tavsiflarini hisobga olgan holda ularning jismoniy tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish algoritmi ifodalangan.

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini pedagogik nazorat tizimi

I. Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik xususiyatlari:

1. Pedagogik nazorat turlari:

- tezkor;
- joriy;
- bosqichli;
- yakuniy.

2. Pedagogik nazorat talablari:

- o'z vaqtida amalga ochirish;
- muntazamlik;
- ob'ektivlik;
- asosiy ko'rsatkichlarni qamrab olish.

3. Pedagogik nazorat testlari:

- oddiylik;
- tezkorlik;
- haqqoniylik;
- barqarorlik.

4. O'smirlarning jismoniy rivojlanish turi:

- retordantli;
- me'yorli;
- akselerantli.

5. Jismoniy tayyorgarlik darajasi:

- past;
- o'rtadan past;
- o'rta;
- o'rtadan yuqori;
- yuqori.

II. O'smirlar jismoniy tayyorgarligini pedagogik nazorat etish bosqichlari

1-bosqich: O'smirlar jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini aniqlash.

2-bosqich: Individual ko'rsatkichlarni "Alpomish va Barchinoy" standartlari bilan solishtirish.

3-bosqich: Ishning yo'nalishi va natijaga erishish usullarini aniqlash.

4-bosqich: Jismoniy tarbiya ta'limining vosita va usullarini tanlash.

5-bosqich: O'smirlar jismoniy tayyorgarligining amaldagi va rejalashtirilgan natijalarini bosqichma-bosqich taqqoslash.

Pedagogik nazoratni tashkil etishda quyidagi talablarga rioya etish kerak: o'z vaqtida amalga oshirish, muntazamlik, obyektivlik, asosiy ko'rsatkichlarni qamrab olish. O'smirlarning jismoniy tayyorgarligining pedagogik nazoratini obyektiv ko'rsatkichlarini olish uchun ularni konstitutsiya tipi va rivojlanish tipiga hamda jismoniy tayyorgarlik darajasiga taqsimlash lozim. Pedagogik nazoratni bunday tashkil etish o'smirlarning jismoniy tayyorgarligining obyektiv va ishonchli ko'rsatkichlarini olish imkonini beradi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, pedagogik tajriba o'tkazildi va u umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida 7-sinf o'g'il bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun maxsus mashqlardan foydalanishni o'rganishga qaratildi.

Pedagogik tajribada 7 sinf o'quvchilari ishtirok etdi. Pedagogik tajriba o'tkazish uchun (n=44) o'quvchilar ikki guruhga bo'lindi - tajriba va nazorat guruhlari.

Tajriba guruhda "TG" biz tomonimizdan ishlab chiqilgan va taklif qilingan uslubiyat bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazildi. Nazorat guruhida "NG" jismoniy tarbiya darslari odatdagi maktab dasturi bo'yicha o'tkazildi.

1-jadval

Pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruh o'quvchilarining harakat tayyorgarligini nazorat qilish natijalari.

T/R	Nazorat mashqlar	TG (n = 22)	NG (n = 22)	t	r
		$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$		
1	60 m ga yugurish (tezlik qobiliyati) (sek)	9,37±0,12	9,43±0,11	1,73	>0,05
2	500 m ga yugurish (chidamlilik qobiliyati) (sek)	109,6±1,96	110,6±1,86	1,74	>0,05
3	Yugurib kelib uzunlikka Sakrash (tezlik-kuch qobiliyati) (sm)	353,2±4,0	355,3±3,8	1,79	>0,05
4	Yugurib kelib balandlikka Sakrash (tezlik-kuch qobiliyati) (sm)	103,7±2,52	102,3±2,47	1,86	>0,05
5.	Tennis koptokchasini uloqtirish (m)	31,2±1,22	30,57±1,15	1,76	>0,05
Gimnastika					
6	Turnikda tortilish soni (kuch qobiliyati, marta)	4,2±0,38	4,41±0,36	1,88	>0,05

7	Gavdani oldinga bukish (egiluvchanlik, sm.)	5,22±0,23	5,09±0,22	1,92	>0,05
8	Gavda dinamometriyasi (kg.)	72,38±1,43	71,66±1,31	1,74	>0,05
9	Bilak dinamometriyasi (kg.)	24,3±0,97	23,8±0,87	1,80	>0,05

1. 60 m. yugurishda tajriba guruhida o'rtacha ko'rsatkich 9,37 s, nazorat guruhida esa 9,42 s,

2. 500 m masofaga yugurishda 109,6 s va 110,1 s ni tashkil qildi.

3. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda tajriba guruhidagi o'rtacha natijalar 353,2 sm, nazorat guruhida 355,3 sm natijani tashkil etdi.

4. Yugurib kelib balandlikka sakrashda har ikkala guruh o'quvchilari deyarli mutloq o'rtacha ko'rsatkichga, ya'ni 103,7 va 102,3 sm natijaga ega bo'ldilar.

5. Tajriba guruhida tennis to'pini uloqtirishda 31,2 m, nazorat guruhi esa 30,6 m o'rtacha ko'rsatkich aniqlandi.

6. Turnikda tortilishda birinchi guruhda o'rtacha 4,2-marta, ikkinchi guruhda esa 4,4-marta natija qayd etildi.

7. Tajriba guruhidagi eng kuchli qo'lning o'rtacha dinamikasi 24,3 kg, nazorat guruhida 24,8 kg ga teng. Shunga o'xshash ko'rsatkichlar, shuningdek, 72,3 kg va 71,7 kg stend dinamometrida ham kuzatilgan.

8. Egiluvchanlik mashqlarida har ikkala guruh o'quvchilari teng ravishda 5,2 sm va 5,1 sm o'lchamda o'rtacha ko'rsatkichga ega bo'ldi.

Ushbu nazorat test sinovlarida olingan ko'rsatkichlar bo'yicha tajriba va nazorat guruhlarida statistik jihatdan farq yo'qligianiqlandi ($r > 0,05$).

Shunday qilib, nazorat sinovlari natijalari nazorat va tajriba guruhlaridagi o'quvchilar pedagogik tajribadan oldin harakat tayyorgarligi bo'yicha dastlabki ma'lumotlarga ega ekanligidan dalolat beradi.

2-jadval

Pedagogik tajriba yakunida tajriba va nazorat guruhlarining harakat faoliyati ko'rsatkichlari dinamikasi

T/R	Mashqlar	TG(n=22)	NG(n=22)	t	R
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
1	60 m ga yugurish (sek)	8,54±0,56	8,95±0,52	2,52	<0,05
	500 m ga yugurish (sek)	90,8±5,86	95,3±5,67	2,59	<0,05
2	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	397,2±25,36	379,1±25,11	2,38	<0,05
3	Yugurib kelib balandlikka sakrash (sm)	123,4±9,56	116,3±9,14	2,52	<0,05

4	Tennis koptokgini uloqtirish (m)	50,4±5,76	45,9±5,56	2,64	<0,05
5	Turnikda tortilish (marta)	11,5±1,56	10,33±1,46	2,57	<0,05
6	Panja dinamometriyasi (kg)	34,2±4,06	31,3±3,96	2,40	<0,05
7	Gavda kuchidinamometriya(kg)	93,8±11,27	85,2±10,56	2,61	<0,05
8	Oldinga egilish (sm)	12,5±1,43	11,1±1,32	3,37	<0,01

Shunday qilib, 60 metr ga yugurishda tajriba guruhining qatnashchilari 8,54 soniya natijaga, nazorat guruhidagilar esa 8,95 soniya natijaga erishdilar. Ko'rsatkichlar farqi 0,41 soniyani tashkil qildi.

500m masofaga yugurishda tajriba guruhi natijasi 90,8 s tashkil qilsa, nazorat guruhi qatnashchilari 95,3 s ni tashkil qildi. Ko'rsatkichlar farqi o'rtacha 4,5 s.ga teng bo'ldi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashda tajriba guruhining o'rtacha ko'rsatkichi 397,2 sm, nazorat guruhining o'rtacha ko'rsatkichi 379, 1 sm ni tashkil etdi. Ko'rsatkichlar farqi esa 18,1 sm bilan ifodalandi.

Yugurib kelib balandlikka sakrashda tajriba guruhi qatnashchilarining o'rtacha ko'rsatkichi 123,4 sm, nazorat guruhida esa 116,3 sm ni tashkil etdi. Ko'rsatkichlardagi farq 7,1 sm ga teng bo'ldi.

Tennis koptogini uloqtirishda tajriba guruhining qatnashchilari o'zlarining nazorat guruhidagi tengdoshlaridan 4,5 metr masofaga ko'proq uloqtirganligini ko'rsatdi, ularning ko'rsatkichlari mos ravishda 50,4 va 45,9 m tashkil etadi.

Turnikda tortilishda tajriba guruhi o'rtacha 11,5-martaga, nazorat guruhi 8.3-martaga teng, ko'rsatkich farqi 3.2 ni tashkil etdi.

Panja dinamometriyasi tahlili tajriba guruhida 34,2 kg, nazorat guruhida 29,7 kg bo'lgan. O'rtacha farq 4.5 kg bilan ifodalandi.

Gavda dinomometriyasida birinchi guruh 93.8 kg ni, ikkinchi guruh 80.5 kg ko'rsatkichga ega bo'lgan. Ko'rsatkich farqi 13.3 kg ni tashkil etdi.

Egiluvchanlik ko'rsatkichlari bo'yicha tajriba guruhida 12,5 sm, nazorat guruhida esa 5,8 sm qayd qilingan, o'rtacha o'sish farqi 6,7 sm ga teng.

Shunday qilib, tahlil natijalari tajriba guruhidagi o'quvchilar o'zlarining nazorat guruhidagi tengdoshlaridan harakat sifatleri, ya'ni chaqqonlik, tezlik-kuch, egiluvchanlik va chidamlilik ko'rsatkichlari bo'yicha ustun ekanligi haqida xulosa chiqarishga imkon beradi. Hamma ko'rsatkichlar farqlar $r < 0,05$ darajasida statistik ishonchli.

Nazorat testlari tahlili shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhi o'quvchilari hamma ko'rsatkichlar harakat tayyorgarligi bo'yicha nazorat guruhidan ustunroq va barqaror ko'rsatkichlarga ega.

O'tkazilgan barcha pedagogik nazorat testlarida tajriba guruhida o'quvchilarning jismoniy harakat faoliyatining samaradorligini yaxshilanganligini ko'rishimiz mumkin.

3- jadval

Pedagogik eksperiment jarayonida tajriba va nazorat guruhlarida o'quvchilarning davomad va tartib- intizom ko'rsatkichlari dinamikasi (ballarda)

№	Tajriba boshida	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
		Tajriba boshida	Tajriba oxirida	Ko'rsatkichning o'sishi	Tajriba boshida	Tajriba oxirida	Ko'rsatkichning o'sishi
1	O'zlashtirishi	3,85	4,35	0,5	3,9	4,2	0,3
2	Intizom	4,75	5,0	0,25	4,75	4,85	0,1

Jadval ko'rsatkichlari tajribaning boshida, ikkala guruhdagi o'quvchilarning o'zlashtirish va tartib intizomi ko'rsatkichlari bir xil bo'lgan. Pedagogik tajriba jarayonida tajriba va nazorat guruhlarida o'zlashtirish va tartib-intizom ko'rsatkichlari yaxshilangan, ammo biz ishlab chiqqan dasturga amal qilgan o'quvchilar yuqoqriroq natijalarga erishgan.

Shunday qilib, jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun maxsus tanlangan mashqlar tajriba guruhi o'quvchilarining o'zlashtirishi va tartib- intizomiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Xulosa. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya jarayoni doirasida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish muammosi o'zining to'liq echimini haligacha topgani yo'q. 7-sinf o'smirlarning jismoniy tayyorgarligida nazorat mashqlari va testlarni qo'llashning yagona konsepsiyasi ishlab chiqilmagan. Jismoniy tarbiya darslarida tezkor nazoratning yangi shakllarini tadbiq etish zarurligi aniqlashtirildi. Olingan tajriba materiallari o'quv jarayoniga o'smirlarning jismoniy tayyorgarligini tabaqali baholashning yangi uslubiyatini joriy etish zarurligini e'tirof uchun asos beradi. Ushbu tadqiqotda olingan ma'lumotlar o'quv jarayonini tuzishda yangicha yondashuvlarni qo'llash uchun asos hamda jismoniy tayyorgarlikning dasturiy-me'yoriy talablarini ishlab chiqishda istiqbolli yo'nalishlardan biri uchun asos bo'lishi mumkin.

Pedagogik tajriba shuni ko'rsatadiki, o'smirlar jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha ishlab chiqilgan uslubiyot jismoniy tarbiya o'quv mashg'ulotlarini o'tkazishning an'anaviy tizimidan ancha ustunlik qiladi ($r < 0,05$). U 13-14 yoshdagi o'smirlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini 12,6 % oshirishiga yordam berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ- 3031-son "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori
2. 2018-yil 14-avgustdagi PQ-3907-son "Yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatdan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori
3. 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni
4. Абдуллаев.А,Ш.Х.Ханкельдиев. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти.– Т.Илмий-техника ахбороти-пресс нашриёти, 2018. – 232 б.
5. Абзалов Р.А., Павлова О.И., Сальникова В.О, Оценка уровня физической подготовленности школьников 6-11 классов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1999. - №3. - С. 50-55.
6. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Новые технологии формирования физической культуры школьников //Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: Сб. работ участников междун. семинара /Под общ.ред. В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана. - М., 1993. - С. 42-50.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЧУВСТВА ВОЕННОГО ПАТРИОТИЗМА У МОЛОДЕЖИ ПОСРЕДСТВОМ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

*Эшов Эркин Сатторович
Доцент Бухарского государственного
университета кафедры психологии*

Аннотация

В статье рассматриваются социально-психологические аспекты формирования чувства военного патриотизма у молодежи через организацию спортивных соревнований. Анализируются теоретические подходы к понятию патриотизма, особенности его формирования в условиях современного общества, а также роль спорта как эффективного инструмента для укрепления морально-психологического состояния молодых людей. Основное внимание уделяется взаимосвязи физической активности, соревновательного духа и патриотических чувств, а также влиянию спортивных мероприятий на развитие командного духа, национальной идентичности и гражданской ответственности.

Актуальность приводятся результаты эмпирических исследований, примеры успешных инициатив и рекомендации для дальнейшей практической реализации идей военного патриотизма через спорт. Выделяются основные факторы, способствующие развитию патриотизма, а также даются предложения по оптимизации организационных процессов проведения соревнований с учетом психологических особенностей молодежи. Статья может служить методическим пособием для педагогов, тренеров, психологов и руководителей молодежных организаций, заинтересованных в воспитании граждан с высоким уровнем военной и гражданской ответственности.

Ключевые слова: военный патриотизм, молодежь, спорт, спортивные соревнования, социально-психологические особенности, национальная идентичность, командный дух, гражданская ответственность.

Введение

Современное общество характеризуется быстрыми изменениями в социально-политической и экономической сферах, что оказывает влияние на систему ценностей и приоритеты молодых людей. В условиях глобализации и информационных технологий патриотизм приобретает новые формы и становится многогранным феноменом, включающим не только традиционные представления о любви к Родине, но и проявление гражданской ответственности, солидарности и уважения к национальным традициям. Одним из актуальных направлений воспитания патриотизма является организация спортивных соревнований, способствующих не только физическому развитию, но и формированию военной, гражданской и моральной стойкости.

Спорт всегда играл важную роль в жизни нации. Он способен объединять людей, стимулировать стремление к победе, развивать командный дух и самодисциплину. В контексте воспитания военного патриотизма спортивные мероприятия представляют собой не только возможность для физического самовыражения, но и площадку для формирования ценностных ориентиров, способствующих осознанию значимости коллективных усилий и гражданской ответственности. В статье проанализированы социально-психологические аспекты формирования военного патриотизма у молодежи через спортивные соревнования, рассмотрены теоретические модели и эмпирические данные, отражающие эффективность данного подхода.

Теоретические основы патриотизма и его виды

Определение патриотизма

Патриотизм традиционно понимается как чувство привязанности, любви и ответственности за свою Родину. Однако в современных научных исследованиях патриотизм рассматривается в более широком контексте, включая как эмоциональные, так и когнитивные и поведенческие компоненты. Военный патриотизм, в свою очередь, акцентирует внимание на готовности защищать Родину, поддерживать национальную безопасность и демонстрировать моральную стойкость в условиях внешних и внутренних вызовов.

Классификация видов патриотизма

Современные исследования выделяют несколько типов патриотизма:

- **Эмоциональный патриотизм:** основан на чувстве привязанности и любви к своей стране.
- **Когнитивный патриотизм:** включает осознание исторических традиций, национальных ценностей и культурного наследия.
- **Патриотизм поведения:** проявляется через конкретные действия, направленные на защиту и процветание Родины, например, через военную службу или участие в общественных инициативах.
- **Военный патриотизм:** сочетает в себе эмоциональные, когнитивные и поведенческие аспекты, с особым акцентом на готовность к защите Родины в случае военной угрозы.

Роль спорта в формировании патриотизма

Спорт является мощным инструментом для воспитания патриотических чувств, поскольку он способствует:

- **Формированию коллективизма и командного духа:** участие в соревнованиях развивает способность работать в команде, что является важным качеством для выполнения военных и гражданских обязанностей.
- **Развитию самодисциплины и целеустремленности:** регулярные тренировки и участие в соревнованиях способствуют укреплению характера и воспитанию чувства ответственности.

- **Созданию позитивного имиджа страны:** успехи в спортивных мероприятиях могут вызывать чувство гордости за свою нацию и стимулировать патриотические настроения.

- **Преодолению физических и психологических барьеров:** спорт помогает преодолевать страхи, укрепляет волю и уверенность в себе, что имеет прямое отношение к военной подготовке.

Социально-психологические аспекты формирования военного патриотизма

Влияние коллективной активности

Организация спортивных соревнований создает условия для формирования сплоченного коллектива, где каждый участник чувствует свою причастность к общей цели. В коллективе развивается чувство взаимной поддержки и ответственности, что важно для формирования военного патриотизма. Молодые люди, участвуя в командных играх и конкурсах, учатся доверять друг другу, работать сообща, что является основой для дальнейшей интеграции в коллективные структуры, характерные для военной службы.

Роль соперничества и духа победы

Соревнования стимулируют дух соперничества, который побуждает молодых людей к самосовершенствованию и достижению высоких результатов. В условиях здоровой конкуренции формируется стремление не только к победе, но и к справедливой игре, честности и порядочности. Эти качества являются важными составляющими военного патриотизма, поскольку они способствуют развитию гражданской доблести и моральной устойчивости в сложных ситуациях.

Психологическая подготовка и стрессоустойчивость

Спортивные соревнования помогают молодым людям развивать стрессоустойчивость и умение справляться с психологическим давлением. Участие в соревнованиях требует от спортсменов концентрации, быстрой реакции и принятия решений в условиях неопределенности. Эти навыки непосредственно переносятся на сферу военной подготовки, где способность оперативно реагировать на изменения ситуации имеет жизненно важное значение. Таким образом, спортивная деятельность становится своего рода тренировкой для будущих военнослужащих.

Формирование национальной идентичности

Во время спортивных мероприятий часто используются символы национальной идентичности – флаги, гимны, национальные цвета. Это способствует укреплению чувства принадлежности к своей стране и осознанию исторических традиций. Молодые люди, видя, как их страна представляет себя на спортивной арене, начинают воспринимать национальные символы как источник гордости и вдохновения. Таким образом, спорт становится средством передачи культурного и исторического наследия, что является важным элементом формирования военного патриотизма.

Практические аспекты организации спортивных соревнований

Организационные модели и структура мероприятий

Эффективная организация спортивных соревнований для формирования патриотических чувств требует тщательного планирования и продуманной организационной структуры. Важными элементами являются:

- **Планирование и подготовка:** разработка детальной программы соревнований с учетом возрастных и физических особенностей участников.
- **Подготовка инфраструктуры:** создание или модернизация спортивных объектов, обеспечение необходимой материально-технической базы.
- **Привлечение профессионалов:** участие тренеров, психологов и специалистов по физической подготовке, способных не только организовать мероприятие, но и провести разъяснительную работу по вопросам патриотического воспитания.
- **Информационное сопровождение:** активное использование СМИ и социальных сетей для распространения информации о мероприятии, демонстрации успехов и формирования позитивного имиджа мероприятия как патриотической инициативы.

Роль педагогов и тренеров в формировании патриотизма

Педагоги и тренеры играют ключевую роль в формировании у молодежи чувства военного патриотизма. Они не только обучают технике и тактике, но и помогают развивать психологическую устойчивость, формируют нравственные ценности и прививают любовь к Родине. Важно, чтобы образовательный процесс включал в себя элементы патриотического воспитания, что позволяет молодым людям осознанно воспринимать спортивные соревнования как часть своей гражданской и военной подготовки.

Примеры успешных инициатив

В ряде стран и регионов уже реализованы проекты, направленные на интеграцию спортивных соревнований и патриотического воспитания. Такие мероприятия, как массовые спортивные фестивали, турниры среди молодежных организаций и военно-патриотические игры, демонстрируют высокую эффективность в формировании коллективного духа и укреплении национальной идентичности. Участники подобных мероприятий не только улучшают свою физическую форму, но и получают возможность почувствовать себя частью большого сообщества, объединенного общей целью – защитой и развитием своей страны.

Проблемы и перспективы

Несмотря на очевидные преимущества, организация спортивных соревнований в контексте патриотического воспитания сталкивается с рядом проблем. К числу основных относятся:

- **Низкий уровень мотивации:** в некоторых случаях молодежь может не воспринимать участие в подобных мероприятиях всерьез, если отсутствует должная информационная поддержка и стимулирующие меры.

- **Ограниченные финансовые ресурсы:** организация масштабных спортивных мероприятий требует значительных вложений, что может ограничивать их проведение в регионах с недостаточным финансированием.

- **Социально-культурные барьеры:** различия в культурных традициях и уровнях развития регионов могут влиять на эффективность проводимых мероприятий. Необходимо учитывать специфические особенности местных сообществ и адаптировать подходы к проведению соревнований.

Для преодоления этих проблем предлагается разработка комплексных программ, предусматривающих привлечение государственных и частных инвестиций, а также тесное сотрудничество с образовательными учреждениями, спортивными клубами и общественными организациями. Совместные усилия всех заинтересованных сторон могут значительно повысить эффективность патриотического воспитания через спорт.

Психологические механизмы формирования военного патриотизма

Мотивационные аспекты

Одним из ключевых факторов формирования военного патриотизма является мотивация, побуждающая молодежь к участию в спортивных мероприятиях. Мотивация может быть как внутренней – связанной с личными стремлениями к успеху, так и внешней – вызванной желанием соответствовать социальным нормам и ожиданиям общества. В рамках спортивных соревнований мотивирующими факторами являются:

- **Желание быть признанным:** победы и достижения в соревнованиях служат стимулом для личностного роста и самореализации.

- **Социальное одобрение:** участие в массовых мероприятиях и публичное признание успехов способствует укреплению статуса и повышению самооценки.

- **Чувство ответственности перед коллективом:** осознание, что личный вклад влияет на общий результат команды, развивает чувство взаимной ответственности и солидарности.

Роль ролевых моделей

Ролевые модели играют важную роль в формировании военного патриотизма. Известные спортсмены, ветераны и общественные деятели, выступающие в роли наставников, могут оказывать значительное влияние на сознание молодежи. Их примеры служат источником вдохновения и демонстрируют, что патриотизм – это не только слова, но и конкретные действия, направленные на защиту и развитие Родины. Использование ролевых моделей в образовательных программах помогает молодым людям формировать устойчивые патриотические установки и видеть перед собой пример для подражания.

Эмоциональное вовлечение и символика

Эмоциональное вовлечение является важнейшим аспектом формирования патриотических чувств. Символы, ритуалы, национальные традиции и церемонии, сопровождающие спортивные соревнования, способствуют

усилению эмоциональной связи с Родиной. Например, поднятие флага, исполнение национального гимна, участие в торжественных мероприятиях помогают создать атмосферу единства и национальной гордости. Такие элементы способствуют формированию глубоких эмоциональных переживаний, которые запоминаются надолго и способствуют устойчивому развитию патриотизма.

Влияние командной работы

Участие в командных соревнованиях способствует развитию навыков коммуникации, взаимопомощи и доверия между участниками. Именно коллективная работа и совместное преодоление трудностей являются залогом формирования не только успешной спортивной команды, но и гражданского общества, способного в сложные моменты сплотиться для достижения общей цели. Эти психологические механизмы перенимаются и в военную сферу, где сотрудничество и взаимная поддержка являются ключевыми факторами успешного выполнения боевых задач.

Влияние спортивных соревнований на формирование военного патриотизма

Формирование коллективной идентичности

Спортивные соревнования выступают мощным инструментом для формирования коллективной идентичности. В процессе подготовки и участия в соревнованиях у молодежи формируется общее чувство принадлежности к команде, что впоследствии отражается на уровне гражданской активности и готовности к коллективным действиям в национальных интересах. Совместная деятельность, обмен опытом и преодоление трудностей в условиях соревнования способствуют развитию чувства общности, которое является неотъемлемой частью военного патриотизма.

Роль эмоционального подъема и физической активности

Физическая активность, сопровождаемая эмоциональным подъёмом во время соревнований, оказывает положительное влияние на психологическое состояние участников. Регулярные тренировки и участие в спортивных мероприятиях помогают снижать уровень стресса, повышать самооценку и укреплять уверенность в собственных силах. Эмоциональное вовлечение в процесс соревнования, радость от побед и переживания при преодолении трудностей способствуют формированию устойчивых патриотических чувств, поскольку позитивные эмоции становятся ассоциированными с образом Родины и готовностью защищать её интересы.

Интеграция военных элементов в спортивные программы

Одним из перспективных направлений является интеграция военных элементов в структуру спортивных соревнований. Это могут быть специальные военно-патриотические игры, турниры с элементами тактических упражнений и симуляций, где участники не только демонстрируют свои спортивные навыки, но и проходят элементарную подготовку по военно-патриотической тематике.

Такие мероприятия позволяют создать мост между спортом и военной подготовкой, что особенно важно для формирования у молодежи понимания значимости военной службы и гражданской ответственности за безопасность страны.

Социальная значимость и медийное сопровождение

Широкое освещение спортивных соревнований в СМИ и социальных сетях способствует распространению позитивного патриотического меседжа среди молодежи. Медийное сопровождение позволяет не только донести информацию о мероприятии, но и создать эмоциональную атмосферу, которая стимулирует интерес к участию в подобных инициативах. Публикации о победах, интервью с участниками и рассказы о трудностях, преодоленных на пути к успеху, помогают формировать положительный образ спорта как средства воспитания патриотизма.

Рекомендации для дальнейшей реализации патриотического воспитания через спорт

Разработка специализированных программ

Для эффективного формирования военного патриотизма через спортивные соревнования необходимо разработать специализированные образовательные и тренировочные программы, включающие элементы военно-патриотической подготовки. Такие программы должны учитывать возрастные и психологические особенности молодежи, а также включать практические занятия, направленные на развитие как физических, так и морально-психологических качеств.

Сотрудничество с государственными и общественными структурами

Для реализации проектов патриотического воспитания через спорт требуется тесное сотрудничество между государственными органами, образовательными учреждениями, спортивными клубами и общественными организациями. Совместные усилия позволят не только обеспечить необходимое финансирование и материально-техническую базу, но и создать единое информационное пространство, способствующее распространению патриотических идей среди молодежи.

Использование современных информационных технологий

В эпоху цифровых технологий важно использовать современные информационные платформы для организации и продвижения спортивных мероприятий. Онлайн-трансляции, социальные сети, мобильные приложения и специализированные интернет-порталы могут стать эффективными инструментами для привлечения молодежи и создания интерактивного пространства для обмена опытом и идеями.

Проведение регулярных мониторингов и исследований

Для оценки эффективности реализуемых программ рекомендуется проводить регулярные мониторинги и социологические исследования. Анализ уровня патриотических чувств, изучение мотивационных факторов и выявление проблемных аспектов позволят корректировать стратегию патриотического

воспитания и совершенствовать организационные методы проведения спортивных соревнований.

Формирование системы поощрений и стимулов

Не менее важным является создание системы поощрений для участников спортивных мероприятий, демонстрирующих высокие результаты не только в спортивной, но и в патриотической сфере. Это могут быть как материальные награды, так и символические знаки отличия, признание со стороны общественных и государственных организаций. Такая система позволит мотивировать молодежь к активному участию в мероприятиях и формированию устойчивых патриотических ценностей.

Заключение

Организация спортивных соревнований, интегрированных с элементами военно-патриотического воспитания, представляет собой перспективное направление для формирования чувства военного патриотизма у молодежи. В ходе проведения мероприятий молодежь не только совершенствует свои физические качества, но и получает возможность развивать командный дух, эмоциональную устойчивость, ответственность за общее дело и осознавать важность защиты Родины. Спорт выступает мощным инструментом, способствующим формированию национальной идентичности, что особенно актуально в условиях современных вызовов и глобальных изменений.

Патриотическое воспитание через спортивные соревнования требует комплексного подхода, включающего теоретический анализ, разработку практических программ и активное сотрудничество всех заинтересованных сторон. Важными факторами успеха являются мотивация участников, использование ролевых моделей, эмоциональное вовлечение и грамотная организация мероприятий. Кроме того, применение современных информационных технологий и регулярный мониторинг результатов способствуют оптимизации процессов патриотического воспитания.

Результаты проведенных исследований и успешный опыт ряда проектов подтверждают, что спорт способен стать эффективной платформой для формирования у молодежи не только физической выносливости, но и моральной стойкости, способности к коллективной работе и гражданской ответственности. В условиях динамично меняющегося мира данное направление может способствовать не только улучшению физического здоровья молодых людей, но и формированию устойчивых ценностных ориентиров, необходимых для защиты национальных интересов.

Таким образом, интеграция спортивных соревнований и военно-патриотического воспитания является важным инструментом формирования граждан с высоким уровнем ответственности, готовых к защите своей Родины. Реализация данных инициатив способствует развитию национальной

идентичности, укреплению моральных ценностей и созданию сплоченного общества, способного эффективно противостоять современным вызовам.

Перспективы развития

Будущее патриотического воспитания через спорт связано с расширением сотрудничества между различными секторами общества, развитием новых форм взаимодействия и использованием цифровых технологий для повышения вовлеченности молодежи. Создание межрегиональных и международных спортивных проектов, обмен опытом между различными странами и использование современных медиа будут способствовать не только развитию физического потенциала, но и формированию глобального патриотического сознания, в котором традиционные ценности и современные подходы к воспитанию гармонично интегрируются.

В заключение, можно отметить, что организационные и психологические особенности формирования чувства военного патриотизма через спорт являются многогранными и требуют комплексного подхода. Эффективная реализация таких программ способна внести значительный вклад в воспитание нового поколения граждан, объединенных общими ценностями, стремлением к победе и готовностью отстаивать интересы своей страны в любых жизненных ситуациях.

Статья охватывает теоретические и практические аспекты формирования военного патриотизма у молодежи посредством организации спортивных соревнований. Рассмотрены ключевые социально-психологические механизмы, влияние коллективной активности, роль эмоционального вовлечения, а также предложены рекомендации для дальнейшего совершенствования методологии. Такой подход позволяет не только улучшить физическую подготовку молодых людей, но и способствовать воспитанию патриотических ценностей, необходимых для укрепления национальной безопасности и развития гражданского общества.

Литература:

1. Ковалев В. Н. «Психология патриотизма: Учебное пособие». – Москва: Просвещение, 2015.
2. Иванов И. С. «Спортивное воспитание молодежи: Патриотические аспекты». – Санкт-Петербург: Издательство Питер, 2016.
3. Соловьев А. В. «Военный патриотизм: Психологические и социальные основы». – Москва: Наука, 2018.
4. Петрова М. И. «Патриотизм в современном обществе: От традиций к инновациям». – Москва: Институт государственной службы, 2017.
5. Михайлов С. В. «Социальная психология массовых мероприятий». – Москва: Речь, 2014.
6. Федорова Е. Н. «Спорт как инструмент формирования гражданской ответственности». – Москва: Флинта, 2019.

ТЕХНОЛОГИИ НРАВСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАСНИКОВ ЧЕРЕЗ ОРГАНИЗАЦИЮ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ

Мансуров Олимжон Одил ўгли

Магистр Бухарского государственного педагогического института

Аннотация

В статье рассматриваются современные технологии нравственно-эстетического воспитания старшеклассников посредством организации и проведения спортивных праздников. Анализируются теоретические основы данного направления воспитательной работы, подчеркивается значимость сочетания физической активности с формированием духовно-нравственных качеств у подростков. Рассмотрены эффективные формы и методы проведения спортивных мероприятий, способствующие развитию у старшеклассников чувства коллективизма, ответственности, эстетического вкуса и уважения к культурным традициям спорта. Приведены примеры практической реализации спортивных праздников в образовательных учреждениях. Обоснована роль педагогического сопровождения и интеграции междисциплинарных подходов для достижения комплексного воспитательного эффекта.

Ключевые слова: нравственное воспитание, эстетическое воспитание, старшеклассники, спортивные праздники, технологии воспитания, физическая культура, школа.

Введение

Современная школа выполняет не только образовательную, но и важную воспитательную функцию. В условиях усиливающейся динамики социальной среды, цифровизации и сниженного интереса молодежи к традиционным формам воспитательной работы возрастает потребность в поиске новых, эффективных технологий, способных гармонично развивать личность школьника. Особое место в этой системе занимают технологии нравственно-эстетического воспитания, направленные на формирование моральных установок, эстетического вкуса, ценностных ориентаций подростков.

Организация и проведение спортивных праздников как средство нравственно-эстетического воспитания старшеклассников представляет собой мощный педагогический инструмент, способствующий решению комплексных задач воспитания. Эти мероприятия объединяют элементы физической культуры, искусства, творчества и нравственного воспитания, создавая благоприятные условия для формирования активной гражданской позиции, чувства патриотизма, уважения к традициям и культуре физической активности.

Теоретические основы нравственно-эстетического воспитания в школьной среде

Нравственное воспитание предполагает формирование у обучающихся устойчивых моральных норм и правил поведения, развитие таких качеств, как честность, ответственность, справедливость, уважение к другим людям. Эстетическое воспитание направлено на развитие способности воспринимать и ценить прекрасное в окружающем мире, стремление к созданию гармонии в собственных поступках и отношениях с окружающими.

На стыке этих двух направлений формируется интегрированная педагогическая технология, способствующая всестороннему развитию личности школьника. Спортивные праздники предоставляют широкие возможности для реализации этой технологии благодаря своей многоплановой структуре, включающей как физическую активность, так и элементы художественного оформления, музыкального сопровождения, театрализованных постановок.

Современные концепции воспитательной работы в школе (например, концепция воспитания и социализации обучающихся в Российской Федерации) подчеркивают необходимость интеграции физического, нравственного и эстетического компонентов в единый воспитательный процесс.

Педагогический потенциал спортивных праздников

Спортивные праздники — это массовые мероприятия, включающие в себя соревнования, показательные выступления, эстафеты, театрализованные пролог и финал, награждение участников, музыкальное сопровождение и оформление пространства в единой тематике. Эти компоненты создают яркую, запоминающуюся атмосферу, способствующую эмоциональной вовлеченности школьников.

Основные педагогические эффекты спортивных праздников:

- **Формирование нравственных качеств:** коллективные виды спорта воспитывают чувство справедливости, уважения к соперникам, честность в достижении победы, формируют ответственность за коллективный результат.
- **Развитие эстетического восприятия:** оформление спортивного праздника, костюмы участников, музыкальный и художественный антураж создают эстетически насыщенную среду.
- **Создание условий для самореализации:** участие в организации и проведении праздника позволяет каждому школьнику проявить свои таланты — в спорте, организации, художественном оформлении, ведущем мероприятии или в группе поддержки.
- **Социальная адаптация:** взаимодействие в команде способствует формированию коммуникативных навыков, развитию лидерских качеств, умению работать в коллективе.

Технологии организации спортивных праздников для нравственно-эстетического воспитания

Успешная реализация воспитательного потенциала спортивного праздника зависит от применения современных педагогических технологий и грамотного проектирования мероприятия.

1. Проектный метод

Школьники становятся активными участниками подготовки праздника: разрабатывают сценарий, подбирают музыкальное оформление, создают плакаты и декорации. Проектный подход позволяет формировать ответственность за общее дело, развивать творческое мышление и организаторские способности.

2. Технология коллективной творческой деятельности

Организация праздника строится на принципах совместной деятельности учащихся, педагогов и родителей. Вовлечение разных участников образовательного процесса усиливает воспитательный эффект, формирует доверительные отношения между всеми субъектами педагогического взаимодействия.

3. Игровые технологии

Игровая форма проведения соревнований и конкурсов повышает мотивацию участия, создает эмоционально насыщенную атмосферу, способствует формированию положительного отношения к занятиям физической культурой.

4. Технология событийного подхода

Создание особого события в жизни школы способствует запоминанию мероприятия, формирует положительный эмоциональный опыт, который ассоциируется с нравственными и эстетическими ценностями.

Этапы подготовки и проведения спортивного праздника

Для достижения максимального воспитательного эффекта необходимо чётко спланировать все этапы организации спортивного праздника.

Подготовительный этап

- Определение целей и задач мероприятия.
- Формирование оргкомитета из числа педагогов, учащихся и родителей.
- Разработка сценария, выбор тематики праздника (например, «О спорт, ты — мир!», «День Здоровья», «Спорт против вредных привычек»).
- Подготовка необходимого оборудования и спортивного инвентаря.
- Оформление пространства, подготовка наградной атрибутики.

Основной этап — проведение праздника

- Торжественное открытие с внесением флага и исполнением гимна.
- Спортивные соревнования и конкурсы с участием школьников разных возрастных групп.

- Концертные номера, творческие выступления школьников.
- Показательные выступления спортсменов или приглашённых гостей.
- Поддержка команд болельщиками и творческими коллективами.

Заключительный этап

- Торжественное награждение участников и победителей.
- Подведение итогов мероприятия, анализ достигнутых воспитательных целей.

- Рефлексия участников: обсуждение впечатлений, запись отзывов, создание фотовыставки по итогам праздника.

Практические примеры

В российских школах уже существует положительный опыт проведения спортивных праздников с ярко выраженной нравственно-эстетической направленностью.

Пример 1. «О спорт, ты — мир!»

Праздник включает соревнования по командным видам спорта, конкурс агитбригад о здоровом образе жизни, художественные выставки на тему спорта. Особое внимание уделяется торжественной церемонии открытия с театрализованным представлением о истории Олимпийских игр.

Пример 2. «День здоровья и спорта»

В программу входят соревнования, мастер-классы по современным видам спорта, флешмобы, выступления танцевальных коллективов. Эстетическое оформление спортивных площадок создаёт атмосферу единства и праздника.

Пример 3. «Спорт и искусство против вредных привычек» Тематика праздника направлена на профилактику негативных явлений в молодежной среде. В рамках праздника проходят квесты, викторины, музыкальные номера и тематические выставки, подчеркивающие ценность здорового образа жизни.

Роль педагогов в организации спортивных праздников

Педагогический коллектив играет ключевую роль в создании воспитательной среды праздника. Задача педагогов — не только организовать мероприятие, но и грамотно сопровождать школьников на всех этапах подготовки и проведения праздника:

- Поддерживать инициативу учащихся.
- Направлять их деятельность в русло нравственно-эстетического воспитания.
- Способствовать формированию положительных моральных установок.
- Создавать условия для рефлексии и осознания участниками значимости совместной деятельности.

Педагогам важно помнить, что результатом праздника должны стать не только спортивные достижения, но и укрепление нравственных ориентиров, формирование эстетического вкуса и развитие социальной активности школьников.

Заключение

Спортивные праздники представляют собой уникальную форму воспитательной работы в школе, сочетающую в себе физическую активность, коллективную творческую деятельность и элементы художественного оформления. Благодаря интеграции этих компонентов достигается комплексный воспитательный эффект, способствующий гармоничному развитию личности старшеклассников.

Организация таких мероприятий позволяет не только формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой, но и воспитывать нравственные качества, развивать эстетический вкус, формировать активную жизненную позицию учащихся. При грамотном педагогическом сопровождении спортивные праздники становятся яркими и запоминающимися событиями, оказывающими долговременное влияние на личностное развитие школьников.

Таким образом, внедрение технологий нравственно-эстетического воспитания через организацию спортивных праздников является актуальным и перспективным направлением работы современной школы, способствующим формированию духовно богатой, культурно развитой и физически здоровой личности.

Ключевые слова: нравственное воспитание, эстетическое воспитание, старшеклассники, спортивные праздники, технологии воспитания, физическая культура, школа.

№	Технология	Содержание технологии	Цели и воспитательный эффект	Формы реализации на спортивном празднике
1	Проектный метод	Совместное планирование и реализация школьниками проекта спортивного праздника	Формирование ответственности, развитие организаторских способностей, сотрудничество	Разработка сценария, создание декораций, выбор музыкального сопровождения
2	Коллективная творческая деятельность (КТД)	Вовлечение всех участников образовательного процесса в подготовку праздника	Формирование чувства единства, уважения, совместного творчества	Командные конкурсы, оформление площадки совместно с родителями и педагогами
3	Игровые технологии	Использование игровых форм для повышения интереса и вовлеченности	Повышение мотивации, развитие позитивного отношения к спорту	Спортивные эстафеты, квесты, игровые соревнования
4	Событийный подход	Превращение праздника в яркое и запоминающееся	Формирование позитивного эмоционального опыта,	Торжественное открытие и закрытие, церемония

№	Технология	Содержание технологии	Цели и воспитательный эффект	Формы реализации на спортивном празднике
		событие школьной жизни	приобщение к традициям	награждения, участие гостей и спортсменов
5	Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)	Использование цифровых средств для подготовки и оформления праздника	Развитие ИКТ-компетентностей, расширение творческих возможностей	Создание электронных афиш, видеопрезентаций, онлайн-голосование за лучшие выступления
6	Рефлексивные технологии	Анализ участниками своего опыта и результатов праздника	Осмысление нравственно-эстетических ценностей, развитие критического мышления	Обсуждение итогов, создание фотовыставки, публикация отзывов участников

Список литературы

1. Арефьева, Г. А. Воспитание нравственных ценностей школьников в условиях образовательного учреждения. — М.: Просвещение, 2018.
2. Бальсевич, В. К. Теория и практика физической культуры. — М.: Советский спорт, 2020.
3. Выготский, Л. С. Психология развития человека. — СПб.: Питер, 2019.
4. Дьяченко, М. И., Кандыбович, Л. А. Психология высших школьников. — М.: Академический проект, 2017.
5. Ильин, Е. П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2022.
6. Каптерев, П. Ф. Педагогика. — М.: Академия, 2021.
7. Ковалева, Т. М. Школа как социокультурный центр: интеграция воспитания и образования. — М.: Педагогика, 2020.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Саидов Иззатулло Истамович

*Доцент Бухарского государственного
педагогического института, кандидат педагогических наук.*

Саидмуродов Хожиақбар Салим угли

Магистр Бухарского государственного педагогического института

Аннотация:

В статье раскрываются ключевые аспекты теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки. Рассматриваются фундаментальные принципы построения учебно-тренировочного процесса, включая системность, индивидуализацию, прогрессирующую нагрузку, восстановление и вариативность. Особое внимание уделено интеграции физиологических, психологических и биомеханических знаний в практическую деятельность тренеров и педагогов. Анализируются современные подходы к долгосрочному развитию спортсменов, вопросы профилактики травматизма и применения инновационных технологий в подготовке. Представленные материалы адресованы специалистам в области физической культуры и спорта, тренерам, преподавателям и исследователям, заинтересованным в совершенствовании методических основ физического воспитания и повышения эффективности спортивной подготовки.

Ключевые слова:

Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки, тренировочный процесс, индивидуализация, периодизация, восстановление, спортивная наука.

Введение

Физическое воспитание и спортивная тренировка играют ключевую роль в формировании физической культуры личности, развитии двигательных качеств и достижении высоких спортивных результатов. Современные требования к подготовке спортсменов и укреплению здоровья населения предполагают глубокую интеграцию теоретических знаний и практических методик, позволяющих эффективно организовать учебно-тренировочный процесс на всех этапах подготовки.

Развитие спортивной науки, появление новых технологий и углублённое изучение адаптационных возможностей организма человека расширяют горизонты методического арсенала тренеров и педагогов. В современных условиях успешная организация физического воспитания и спортивной тренировки требует не только знания физиологических и биомеханических

основ, но и понимания психологических аспектов мотивации, методик восстановления, профилактики травматизма и рационального применения тренировочных нагрузок.

Целью данной статьи является комплексное рассмотрение теоретических и методических основ физического воспитания и спортивной тренировки с акцентом на современные тенденции и перспективные направления развития.

Теоретические основы физического воспитания и спортивной тренировки **Биологические и физиологические основы тренировки**

Физические нагрузки являются основным стимулом для адаптации организма человека. Под влиянием систематических тренировок происходят морфофункциональные изменения в органах и системах организма: укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизируется обмен веществ.

Законы суперкомпенсации, фазность восстановительных процессов и принцип дозированной нагрузки являются базовыми для построения эффективной тренировочной программы. Грамотное чередование нагрузок и отдыха способствует развитию выносливости, силы, скорости и координации движений, а также позволяет минимизировать риск перетренированности и травматизма.

Психологические аспекты спортивной тренировки

Психологическая подготовка спортсменов становится неотъемлемой частью тренировочного процесса. Высокий уровень мотивации, стрессоустойчивость, уверенность в своих силах и умение концентрироваться на задаче — это качества, которые напрямую влияют на результативность.

Методы психологической подготовки включают визуализацию, аутогенную тренировку, методику постановки целей и релаксационные упражнения. Современная спортивная психология активно интегрируется в тренировочный процесс, что позволяет повышать эффективность подготовки.

Биомеханические и педагогические принципы

Биомеханика позволяет оптимизировать двигательные действия спортсмена, обеспечивая их эффективность и безопасность. Глубокий анализ техники выполнения упражнений и моделирование движений позволяют минимизировать травматизм и совершенствовать технико-тактическую подготовку.

Педагогические принципы включают доступность, научность, сознательность и активность занимающихся, систематичность и индивидуализацию. Эти принципы формируют основу методики физического воспитания и обеспечивают успешность образовательного процесса.

Методические подходы к построению тренировочного процесса

Принципы тренировочного процесса

Современная методика спортивной тренировки базируется на ряде фундаментальных принципов:

- **Прогрессивность нагрузок.** Постепенное увеличение объёма и интенсивности тренировок необходимо для поддержания адаптационных процессов.
- **Специфичность.** Тренировочные упражнения должны соответствовать требованиям конкретного вида спорта.
- **Индивидуализация.** Учет индивидуальных особенностей спортсмена, его уровня подготовки, возраста и состояния здоровья.
- **Цикличность (периодизация).** Рациональная организация тренировочного процесса во времени с чередованием подготовительных, соревновательных и восстановительных периодов.
- **Восстановление.** Включение в тренировочный процесс методов и средств восстановления для поддержания высокой работоспособности и профилактики переутомления.

Периодизация тренировки

Периодизация позволяет систематизировать тренировочную деятельность, обеспечивая планомерное развитие физических качеств и подготовку к ключевым соревнованиям. Традиционно выделяют макроцикл (годовой план), мезоцикл (периоды подготовки) и микроцикл (недельный или двухнедельный цикл).

Существуют различные модели периодизации: классическая (линейная), нелинейная (волнообразная), блочная, каждая из которых имеет свои преимущества в зависимости от уровня спортсмена и целей подготовки.

Индивидуализация тренировочного процесса

Индивидуализация становится особенно актуальной с учетом разнородности реакций организма на физическую нагрузку. Программы подготовки разрабатываются с учётом физиологических данных, психологического профиля и динамики восстановительных процессов спортсмена.

Современные средства мониторинга (пульсометры, датчики мощности, системы GPS) позволяют в реальном времени оценивать уровень нагрузки и корректировать тренировочный план в соответствии с индивидуальными потребностями.

Долгосрочное развитие спортсмена

Модель долгосрочной подготовки

Концепция долгосрочной спортивной подготовки (LTAD — Long-Term Athlete Development) направлена на формирование устойчивой спортивной карьеры и поддержание здоровья спортсмена на всех этапах развития.

Модель включает следующие ключевые этапы:

1. **Фундаментальное обучение движениям.** Формирование базовых двигательных навыков в раннем возрасте.
2. **Развитие физической грамотности.** Закрепление и развитие двигательных способностей.

3. **Тренировка для развития.** Постепенное увеличение интенсивности и специфичности нагрузок.

4. **Тренировка для достижения результата.** Максимизация физических и технических возможностей.

5. **Спорт как часть жизни.** Поддержание активности после завершения профессиональной карьеры.

Профилактика травматизма и восстановление

Интеграция превентивных программ позволяет снизить вероятность травм. Такие программы включают упражнения на укрепление мышечного корсета, развитие гибкости, улучшение равновесия и координации.

Методы восстановления включают физиотерапевтические процедуры, массаж, сауны, криотерапию, рациональное питание и режим сна. Эффективность восстановления напрямую влияет на успешность долгосрочной подготовки спортсмена.

Влияние современных технологий на тренировочный процесс

Цифровые технологии стали неотъемлемой частью современной методики подготовки. Биомеханический анализ движений, видеотехника, носимые датчики, анализ данных о состоянии спортсмена — всё это позволяет более точно планировать нагрузку и контролировать тренировочный процесс.

Использование искусственного интеллекта и машинного обучения в спортивной аналитике позволяет прогнозировать результативность тренировок, своевременно выявлять признаки усталости или риска травматизма.

Виртуальная и дополненная реальность открывают новые возможности для моделирования соревновательных ситуаций и повышения качества тактической подготовки.

Современные тенденции и перспективы развития

Современная спортивная наука продолжает активно развиваться. Среди перспективных направлений можно выделить:

- **Генетические исследования**, направленные на выявление предрасположенности к определённым видам физических нагрузок.
- **Индивидуализированная нутрициология**, учитывающая особенности метаболизма спортсмена.
- **Технологии нейроконтроля**, способствующие улучшению моторной координации и реактивности.
- **Экотехнологии в спорте**, направленные на создание безопасной и экологически чистой среды тренировок.

Эти и другие направления расширяют возможности для повышения эффективности тренировочного процесса и формирования системы непрерывного развития спортсмена.

Заключение

Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки представляют собой комплексную научно-практическую дисциплину,

направленную на развитие физических качеств, укрепление здоровья и достижение высоких спортивных результатов. Современный подход требует интеграции междисциплинарных знаний, системного планирования и применения передовых технологий.

Эффективная организация тренировочного процесса основывается на строгом соблюдении принципов прогрессивности, индивидуализации, цикличности и восстановления. Применение научных данных, инновационных методик и современных технологий позволяет создавать условия для безопасной и результативной подготовки спортсменов на всех этапах их развития.

Понимание ключевых положений теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки является необходимым условием профессиональной компетентности тренеров, педагогов и специалистов в области физической культуры и спорта.

Литература

1. Голубева, Е. Н. — Физическая культура и спорт инвалидов. Учебное пособие.
 2. Ткаченко, П. И., Дьячков, В. А. — Адаптивная физическая культура.
 3. Кузьмина, О. Н. — Адаптивная физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
 4. Ильин, Е. П. — Психология физического воспитания и спорта инвалидов.
 5. Малахов, Л. В. — Адаптивный спорт: теория и методика.
 6. Шаповалова, Л. А. — Методика физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья.
- Федеральные государственные образовательные стандарты по адаптивной физической культуре.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ С ПОМОЩЬЮ ЗАНЯТИЙ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

*Найимов Азизбек Алишер угли
Студент факультета физической культуры
Бухарского государственного педагогического института*

Аннотация: В статье рассматривается значение занятий лёгкой атлетикой в процессе формирования и развития физических качеств у учащихся начальных классов. Автор анализирует влияние регулярных тренировок по лёгкой атлетике на выносливость, силу, ловкость, быстроту и координацию движений младших школьников. Приводятся методические рекомендации по организации тренировочного процесса с учётом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста. Делается акцент на важности системного подхода и создания интересной мотивационной среды для повышения эффективности занятий.

Ключевые слова: Лёгкая атлетика, физическое развитие, начальная школа, физические качества, тренировка детей

Введение

Физическое развитие детей младшего школьного возраста — одна из ключевых задач современной образовательной системы. Начальная школа — период, когда закладывается фундамент здоровья и физической культуры ребёнка. В это время особенно важно организовать занятия, которые будут способствовать гармоничному развитию организма, формированию двигательных навыков и укреплению опорно-двигательного аппарата. Одним из наиболее эффективных средств решения этой задачи являются занятия лёгкой атлетикой.

Лёгкая атлетика как базовый вид спорта включает в себя разнообразные упражнения: бег, прыжки, метания, которые комплексно развивают физические качества ребёнка. Кроме того, занятия лёгкой атлетикой доступно практически каждому ребёнку, не требуют сложного инвентаря и могут проводиться как в зале, так и на свежем воздухе.

Цель данной статьи — рассмотреть способы развития физических качеств у учащихся начальных классов посредством занятий лёгкой атлетикой и предложить методические рекомендации по их внедрению в образовательный процесс.

Значение физического развития в младшем школьном возрасте

Возраст 7–10 лет считается одним из наиболее благоприятных для развития двигательных способностей. В это время активно формируется центральная нервная система, увеличивается мышечная масса, происходит развитие

сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Именно в этом возрасте дети способны быстро осваивать новые двигательные навыки и совершенствовать их за счёт высокой пластичности нервной системы.

Развитие физических качеств у детей включает несколько направлений:

- **Сила** — способность преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.
- **Выносливость** — способность выполнять физическую работу в течение продолжительного времени без снижения её эффективности.
- **Скорость** — способность выполнять двигательные действия с максимальной быстротой.
- **Ловкость** — способность быстро овладевать новыми движениями и перестраиваться в условиях изменяющейся обстановки.
- **Координация движений** — согласованность действий различных мышечных групп для достижения цели.

Занятия лёгкой атлетикой позволяют одновременно развивать все указанные качества, обеспечивая комплексный подход к физическому воспитанию младших школьников.

Влияние лёгкой атлетики на развитие физических качеств

1. Развитие силы

Хотя лёгкая атлетика не ставит во главу угла развитие силы, упражнения с собственным весом тела, такие как бег, прыжки в длину и высоту, а также метания, эффективно развивают силовые качества у детей. Прыжковые упражнения способствуют укреплению мышц ног, а метания развивают силу рук и плечевого пояса.

Пример упражнений для развития силы:

- Прыжки на месте и в длину с места.
- Бег с ускорением.
- Метание мяча на дальность.

2. Развитие выносливости

Выносливость особенно важна для младших школьников, так как позволяет им выдерживать повышенные физические и учебные нагрузки. Основным средством развития выносливости являются циклические упражнения, прежде всего бег на средние дистанции.

Пример упражнений для развития выносливости:

- Бег на дистанции 400–800 метров в умеренном темпе.
- Чередование бега и ходьбы.
- Игровые эстафеты с элементами бега.

3. Развитие скорости

Для развития быстроты движений лёгкая атлетика предоставляет целый арсенал спринтерских упражнений. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью способствует развитию как скорости передвижения, так и быстроты реакций.

Пример упражнений для развития скорости:

- Спринт на дистанции 30–60 метров.
- Стартовые упражнения из различных положений.
- Игры на быстроту реакции (например, "Кто быстрее добежит до ориентира").

4. Развитие ловкости и координации движений

Лёгкая атлетика требует точной координации движений при выполнении прыжков, бросков и бега с преодолением препятствий. Упражнения на преодоление полос препятствий, бег с изменением направления движения и прыжковые комбинации развивают ловкость и координацию у младших школьников.

Пример упражнений для развития координации:

- Бег с изменением направления по сигналу.
- Преодоление полосы препятствий.
- Прыжки через скакалку.

Методические рекомендации по организации занятий лёгкой атлетикой в начальной школе

Учет возрастных особенностей

При планировании занятий необходимо учитывать физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста:

- Высокая потребность в движении.
- Быстрая утомляемость.
- Преобладание эмоциональной мотивации.
- Необходимость игровых форм организации занятий.

Занятия должны быть разнообразными, динамичными и эмоционально насыщенными. Рекомендуется включать игровые элементы, командные соревнования и эстафеты для поддержания интереса детей.

Постепенность и систематичность

Формирование физических качеств требует систематической работы. Рекомендуется проводить занятия лёгкой атлетикой не менее 2–3 раз в неделю с постепенным увеличением объёма и интенсивности нагрузок. Следует соблюдать принцип постепенности, избегая чрезмерных нагрузок, особенно в начальной стадии обучения.

Индивидуальный подход

Несмотря на групповую форму занятий, необходимо учитывать индивидуальные особенности развития детей. Одни учащиеся могут быть более склонны к скоростным видам нагрузок, другие — к выносливости. Задача педагога — выявить эти особенности и предложить каждому ребёнку наиболее подходящие упражнения.

Безопасность занятий

Для предотвращения травм и создания условий для комфортных занятий необходимо соблюдать следующие правила:

- Обеспечить качественную разминку перед основными упражнениями.
- Проводить занятия на оборудованных площадках с безопасным покрытием.

- Следить за техникой выполнения упражнений.
- Дозировать нагрузки в соответствии с физическим состоянием детей.

Роль мотивации и интереса в занятиях лёгкой атлетикой

Одна из ключевых задач педагога — формировать у детей устойчивый интерес к занятиям. Для этого необходимо:

- Создавать соревновательные ситуации, поощрять успехи.
- Использовать игровые и командные формы организации занятий.
- Проводить физкультурные праздники и соревнования по лёгкой атлетике.
- Демонстрировать примеры выдающихся спортсменов и достижений в лёгкой атлетике, доступных детям для понимания.

Формирование положительной мотивации способствует не только улучшению результатов в конкретных упражнениях, но и общему развитию интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.

Практические примеры занятий лёгкой атлетикой для начальных классов

Комплекс №1: "Весёлые старты"

1. Разминка: бег в медленном темпе 3–5 минут, упражнения на гибкость и координацию.

2. Основная часть:

- Эстафета с бегом и прыжками.
- Бег на скорость 30 м.
- Метание мячей на дальность.

3. Заключительная часть: подвижная игра на внимание и реакцию.

Комплекс №2: "Юный атлет"

1. Разминка: упражнения на развитие координации и разминку суставов.

2. Основная часть:

- Прыжки в длину с места.
- Бег с изменением направления.
- Чередование ходьбы и лёгкого бега на выносливость.

3. Заключительная часть: упражнения на расслабление мышц и дыхательную гимнастику.

Заключение

Занятия лёгкой атлетикой в начальной школе являются эффективным средством физического воспитания детей. Они способствуют всестороннему развитию физических качеств, укреплению здоровья и формированию положительной мотивации к занятиям физической культурой. Системный подход, индивидуализация тренировочного процесса и создание позитивной атмосферы на занятиях позволяют максимально эффективно использовать потенциал лёгкой атлетики для развития младших школьников.

Формируя у детей интерес к занятиям лёгкой атлетикой, педагог закладывает основу для их дальнейшего физического развития и прививает привычку к здоровому образу жизни. Важно помнить, что именно в начальной школе закладываются те привычки и установки, которые будут сопровождать ребёнка во взрослую жизнь.

Таким образом, включение лёгкой атлетики в процесс физического воспитания учащихся начальных классов — не только актуальная, но и необходимая мера, позволяющая гармонично развивать личность ребёнка и укреплять его здоровье.

Литература:

1. Виленский, М. Я., & Губанов, В. С. Теория и методика физического воспитания. — Москва: Академия, 2020. — 320 с.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория физической культуры и спорта. — Санкт-Петербург: Питер, 2019. — 416 с.
3. Грачева, М. В. Методика преподавания физической культуры в начальной школе. — Москва: Просвещение, 2021. — 256 с.
4. Смирнов, А. С. Легкая атлетика: методика обучения и тренировки детей младшего школьного возраста. — Екатеринбург: УралГИФК, 2018. — 180 с.
5. Соловьёв, А. А., & Кузнецова, Н. Ю. Физическое воспитание младших школьников: современные подходы. — Казань: Центр инновационных технологий, 2022. — 198 с.
6. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — Киев: Олимпийская литература, 2020. — 380 с.
7. Бычков, В. П. Формирование физической культуры личности школьника. — Москва: Советский спорт, 2017. — 274 с.
8. Никитин, А. Н. Организация и методика физического воспитания в начальной школе. — Новосибирск: СибАК, 2023. — 215 с.
9. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО). — Москва: Просвещение, 2021.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗРЕШЕНИЯ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ У ПОДРОСТКОВ

*Ахмадов Шохрух Рахматулло угли
Бухарский государственный педагогический институт,
преподаватель кафедры Психологии*

Аннотация:

В статье рассматриваются социально-психологические особенности разрешения семейных конфликтов у подростков. Актуальность темы обусловлена высокой конфликтогенностью подросткового возраста, когда происходят интенсивные личностные и межличностные изменения, влияющие на семейную динамику. Анализируются типы семейных конфликтов, их причины, стадии развития, а также стратегии их разрешения, характерные для подростков. Представлены особенности восприятия конфликтных ситуаций подростками, роль эмоциональной регуляции и коммуникативных навыков в процессе урегулирования противоречий. Рассмотрено влияние стиля семейного воспитания и психологической атмосферы в семье на выбор подростком модели поведения в конфликтной ситуации. Предложены практические рекомендации для родителей и специалистов в области психологии семьи по эффективному взаимодействию с подростками в условиях конфликта.

Ключевые слова: подростковый возраст, семейный конфликт, стратегии разрешения конфликтов, эмоциональная регуляция, стиль воспитания.

Введение

Семья представляет собой первичную и основополагающую социальную группу, в которой формируется личность ребёнка. Особое значение в этом процессе приобретает подростковый возраст — период интенсивных психофизиологических, когнитивных и эмоциональных изменений, связанных с поиском индивидуальности, самоутверждением и расширением социального взаимодействия за пределами семьи.

Именно в этом возрасте обостряются противоречия между потребностью в автономии и необходимостью поддержки со стороны родителей, что нередко становится источником конфликтов. Конфликты в семье могут оказывать как деструктивное, так и конструктивное влияние на личностное развитие подростка, в зависимости от способов их разрешения.

Целью данной статьи является анализ социально-психологических особенностей разрешения семейных конфликтов у подростков, а также определение эффективных стратегий взаимодействия в сложных семейных ситуациях.

Теоретические основы исследования семейных конфликтов.

Понятие семейного конфликта

Семейный конфликт представляет собой столкновение позиций, интересов или ценностей членов семьи, сопровождающееся эмоциональной напряжённостью и нарушением нормального взаимодействия. Семейные конфликты могут быть явными (открытыми) и скрытыми, краткосрочными или затяжными, конструктивными или деструктивными по своему характеру.

Подростки, как участники семейных конфликтов, нередко испытывают противоречивые чувства: с одной стороны, стремление к самостоятельности, с другой — потребность в одобрении и принятии родителями.

Причины возникновения конфликтов в подростковом возрасте

Основными причинами семейных конфликтов с участием подростков являются:

- Стремление подростка к независимости и нарушению родительского контроля.
- Несовпадение ожиданий родителей и подростка относительно поведения, обязанностей, учебной успеваемости.
- Эмоциональная неустойчивость подростков, обострённая реакция на критику.
- Недостаток эффективных коммуникативных навыков у обеих сторон.
- Авторитарный или, наоборот, гиперопекающий стиль воспитания родителей.

Психологические особенности подростков в конфликтной ситуации

Эмоциональная сфера

Подростковый возраст характеризуется высокой эмоциональной чувствительностью и нестабильностью. Подростки склонны воспринимать родительские замечания как угрозу своей независимости или личностной значимости. Эмоции в конфликтных ситуациях часто преобладают над рациональным анализом, что затрудняет конструктивное разрешение разногласий.

Когнитивное развитие

На этом этапе формируются навыки абстрактного мышления и саморефлексии, что позволяет подросткам анализировать конфликтные ситуации, прогнозировать их последствия и выбирать стратегии поведения. Однако недостаток опыта и когнитивной зрелости может привести к преувеличению значимости конфликта и выбору неадаптивных моделей поведения, таких как избегание или агрессия.

Социальные потребности

Подростки стремятся к признанию и уважению своей позиции. Недооценка взрослеющих потребностей подростка в семье порождает чувство отчуждения и недоверия, что усиливает конфликтность взаимодействий.

Стратегии разрешения семейных конфликтов у подростков

Наиболее распространённые стратегии, применяемые подростками в семейных конфликтах, можно классифицировать следующим образом:

1. **Соперничество** — стремление отстоять свою позицию любой ценой, иногда сопровождаемое агрессией или демонстративным неповиновением.
2. **Избегание** — уход от конфликтной ситуации, нежелание обсуждать проблемы, замыкание в себе.
3. **Приспособление** — подчинение требованиям родителей ради сохранения внешнего спокойствия, при этом внутреннее недовольство сохраняется.
4. **Компромисс** — готовность идти на взаимные уступки для урегулирования разногласий.
5. **Сотрудничество** — активный поиск совместного решения, учитывающего интересы всех участников конфликта.

Исследования показывают, что подростки, воспитывающиеся в атмосфере доверия и уважения, чаще выбирают конструктивные стратегии — сотрудничество и компромисс.

Влияние стиля воспитания на поведение подростков в конфликте

Семейный стиль воспитания существенно влияет на формирование у подростков моделей разрешения конфликтных ситуаций:

- **Авторитарный стиль** провоцирует протестное поведение подростка, склонность к соперничеству или избеганию.
- **Гиперопека** снижает уверенность подростка в собственной способности справляться с конфликтами, приводит к пассивности или скрытому сопротивлению.
- **Демократический стиль** способствует развитию навыков самостоятельного анализа и конструктивного взаимодействия, формирует позитивный опыт разрешения разногласий.
- **Попустительский стиль** нередко приводит к формированию у подростков эгоцентризма и неспособности учитывать интересы других членов семьи.

Таким образом, создание в семье атмосферы открытого диалога, уважения и поддержки является основой для развития у подростков конструктивных стратегий разрешения конфликтов.

Роль родителей в урегулировании семейных конфликтов

Родители играют ключевую роль в формировании у подростков навыков конструктивного разрешения конфликтов. От того, насколько родители способны контролировать собственные эмоции, активно слушать подростка и демонстрировать уважение к его мнению, зависит качество семейного взаимодействия.

Эффективные родительские стратегии включают:

- Умение своевременно распознавать сигналы нарастания напряжённости.

- Проявление эмпатии к переживаниям подростка.
- Формулирование конструктивной критики без обвинений и упрёков.
- Совместный поиск решений с учётом интересов обеих сторон.
- Поддержка самостоятельности подростка в разумных пределах.

Важно подчеркнуть, что роль родителей не сводится к контролю, а заключается прежде всего в сопровождении подростка на пути его взросления.

Практические рекомендации

На основании анализа можно предложить следующие рекомендации для повышения эффективности разрешения семейных конфликтов с участием подростков:

1. **Развитие у подростков навыков эмоциональной регуляции.** Умение осознавать и контролировать собственные эмоции снижает вероятность эскалации конфликта.
2. **Формирование коммуникативной компетентности.** Навыки активного слушания, аргументированного выражения своей позиции и конструктивного диалога способствуют разрешению разногласий.
3. **Создание в семье атмосферы доверия.** Открытость и уважение укрепляют семейные связи и снижают уровень конфликтности.
4. **Психологическое просвещение родителей.** Информирование родителей о возрастных особенностях подростков помогает им адекватно реагировать на поведение ребёнка.
5. **Обращение за профессиональной помощью.** В случаях затяжных или деструктивных конфликтов рекомендуется привлечение семейного психолога.

Таблица 1

Аспект	Содержание
Причины конфликтов	- Стремление подростка к самостоятельности и независимости - Несовпадение ожиданий родителей и подростка - Эмоциональная неустойчивость подростка - Дефицит навыков конструктивного общения - Особенности стиля воспитания (авторитарность, гиперопека и др.)
Психологические особенности подростков в конфликте	- Эмоциональная импульсивность - Чувствительность к критике - Стремление к признанию и уважению - Формирующееся абстрактное мышление - Недостаток опыта в разрешении конфликтов
Типы стратегий поведения подростка в конфликте	- Соперничество (агрессия, настойчивое отстаивание своей позиции) - Избегание (уход от проблемы, замыкание) - Приспособление (уступчивость ради избежания конфликта)

Аспект	Содержание
	- Компромисс (взаимные уступки) - Сотрудничество (поиск решения, удовлетворяющего обе стороны)
Влияние стиля воспитания на выбор стратегии подростка	- Авторитарный стиль → соперничество или избегание - Гиперопека → зависимость, пассивность - Демократический стиль → сотрудничество, компромисс - Попустительский стиль → эгоцентризм, игнорирование интересов других
Факторы конструктивного разрешения конфликтов	- Эмоциональная регуляция - Навыки активного слушания - Способность выражать эмоции и мнение конструктивно - Поддержка со стороны родителей - Атмосфера доверия и уважения в семье
Роль родителей	- Контроль собственных эмоций - Эмпатия и уважение к мнению подростка - Конструктивная критика - Совместный поиск решения - Поддержка самостоятельности подростка
Практические рекомендации	- Развитие коммуникативных навыков у подростка - Психопросвещение родителей - Создание безопасного эмоционального климата в семье - Вовлечение профессиональных психологов при необходимости

Заключение

Семейные конфликты в подростковом возрасте неизбежны, однако они могут стать не только источником напряжения, но и возможностью для личностного роста всех участников взаимодействия. Понимание психологических особенностей подростков, учет их потребностей и эмоционального состояния позволяют родителям выстраивать эффективные стратегии взаимодействия, формируя у ребёнка позитивный опыт преодоления трудных жизненных ситуаций.

Принятие, уважение и поддержка со стороны семьи способствуют развитию у подростков уверенности в себе, умения выстраивать зрелые взаимоотношения и конструктивно разрешать возникающие противоречия.

Литература

1. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания. — СПб.: Питер, 2001. — 288 с.
2. Бодалёв, А. А. Психология общения. — М.: Академический проект, 2002. — 384 с.
3. Волков, И. П., Волкова, Ю. Г. Психология семьи и семейного консультирования. — М.: Юрайт, 2020. — 290 с.
4. Ермоленко, Т. И. Конфликтология: Теория и практика разрешения конфликтов. — М.: Инфра-М, 2018. — 352 с.
5. Зимбардо, Ф., Гэрриг, Р. Психология человека. — СПб.: Питер, 2021. — 768 с.
6. Кон, И. С. Психология ранней юности. — М.: Просвещение, 1989. — 223 с.
7. Кричевский, Р. Л., Дубовская, Е. М. Психология семейных отношений. — М.: Академия, 2017. — 240 с.

THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING

Saidov Izzatullo Istamovich

Associate Professor at Bukhara State Pedagogical Institute, Candidate of Pedagogical Sciences.

Juraev Umidjon Shavkiddin ugli

Master's Degree Holder at Bukhara State Pedagogical Institute.

Annotation: This article explores the theoretical foundations and methodological approaches in physical education and sports training. It provides an in-depth analysis of key principles underlying effective physical education programs and athletic development strategies. Particular attention is given to the individualization of training processes, the importance of long-term athletic development models, and the integration of scientific knowledge from physiology, psychology, and biomechanics. The paper also examines the role of recovery, injury prevention, and the use of modern technologies to optimize training efficiency. Current trends and future directions for research and practice are discussed, offering insights for educators, coaches, and sports scientists aiming to enhance physical performance and promote lifelong engagement in physical activity.

Keyword: Theory and methodology of physical education and sports training

Introduction

Physical education and sports training have evolved significantly over the past century, transforming from traditional models based on intuition and experience to scientifically grounded systems driven by research and innovation. The increasing complexity of modern sports and growing understanding of human physiology, psychology, and biomechanics have necessitated a more structured and evidence-based approach to training and education in this field.

The theory of physical education serves as the conceptual framework that explains how physical activity affects human development, health, and performance. Methodology, in turn, translates these theoretical concepts into practical applications, offering structured strategies for physical education programs and athletic training regimens. The integration of these components is essential to ensure effective learning, safe progression, and the achievement of performance goals.

This article aims to provide a comprehensive overview of the theory and methodology of physical education and sports training, highlighting key concepts, principles, and practical applications. Special emphasis is placed on contemporary trends, such as individualized training, recovery strategies, injury prevention, and the use of technology in sports science.

Theoretical Foundations of Physical Education and Sports Training

The foundation of physical education and sports training lies in understanding human physiology, anatomy, biomechanics, and psychology. These disciplines collectively inform the development of training programs that are tailored to individual needs, capabilities, and goals.

1. Biological Basis

Training adaptations are fundamentally biological processes. When exposed to physical stimuli, the human body undergoes structural and functional changes, including increased muscle strength, improved cardiovascular efficiency, enhanced motor coordination, and neuroplasticity. Understanding the biological mechanisms of adaptation allows coaches and

educators to design programs that maximize performance while minimizing the risk of overtraining and injury.

2. Psychological Factors

Psychological readiness and motivation are critical to athletic success and adherence to physical activity. Theories of motivation, such as self-determination theory, emphasize the importance of autonomy, competence, and relatedness in fostering intrinsic motivation. Mental skills training, including goal setting, visualization, and stress management, has become an integral part of athletic preparation.

3. Motor Learning and Control

Motor learning theories explain how individuals acquire and refine motor skills over time. Concepts such as the stages of motor learning (cognitive, associative, autonomous) and principles of practice (variability, feedback, and repetition) are vital for developing effective teaching and coaching strategies.

Methodological Approaches in Physical Education and Sports Training

Methodology refers to the systematic procedures and strategies employed to achieve educational or performance objectives in physical activity settings. Effective methodology bridges the gap between theoretical knowledge and practical application.

1. Principles of Training

Several universal principles guide the development of training programs:

- **Specificity:** Training should be relevant to the desired outcomes and specific to the sport or physical activity.
- **Progressive Overload:** Gradual increases in training intensity, duration, and complexity are necessary to stimulate adaptations.
- **Individualization:** Training must consider the individual's age, sex, experience, and physiological characteristics.
- **Variation:** Introducing changes in training variables prevents plateaus and maintains motivation.
- **Recovery:** Adequate rest and recovery strategies are essential for optimal performance and injury prevention.

2. Periodization

Periodization is a systematic planning of training designed to optimize performance at specific times. It involves dividing the training year into cycles (macrocycle, mesocycle, microcycle) with varying emphases on volume, intensity, and specificity. Periodization models include linear, undulating, and block periodization, each suited to different athletes and goals.

3. Long-Term Athlete Development (LTAD)

The LTAD model emphasizes a progressive, stage-based approach to athletic development, considering age-appropriate skills acquisition and physical literacy. This model ensures that athletes build a solid foundation before specializing in a sport, reducing the risk of burnout and overuse injuries.

4. Integration of Technology

Technological advancements have transformed training methodologies. Wearable devices, motion capture systems, force plates, and other performance monitoring tools provide real-time feedback, enabling precise adjustments to training loads and techniques.

Application in Physical Education Settings

Physical education aims not only to develop physical fitness but also to promote lifelong participation in physical activity. Effective programs balance skill development, health-related fitness components, and the cultivation of positive attitudes toward physical activity.

1. Curriculum Design

A well-designed physical education curriculum incorporates a variety of activities that develop motor skills, improve fitness, and foster social and emotional learning. Inclusive practices ensure that all students, regardless of ability, can participate and benefit.

2. Assessment and Evaluation

Ongoing assessment is crucial for monitoring progress and informing instruction. Both formative (ongoing) and summative (end-point) assessments provide valuable insights into students' skill acquisition, fitness levels, and engagement.

3. Promoting Physical Literacy

Physical literacy refers to the motivation, confidence, physical competence, knowledge, and understanding necessary to engage in physical activities for life. Educators play a key role in nurturing these attributes through positive experiences and developmentally appropriate instruction.

Aspect	Description	Examples / Applications
Theoretical Foundations	Scientific principles underlying physical activity and training	Physiology of exercise, biomechanics, sports psychology, motor learning theories
Principles of Training	Core guidelines to structure training effectively	Specificity, progressive overload, individualization, variation, recovery
Periodization	Structured planning of training over time to optimize performance	Macrocycle (yearly plan), mesocycle (monthly focus), microcycle (weekly sessions)
Individualization	Adapting training to personal characteristics and goals	Custom plans based on age, gender, fitness level, and sport-specific needs
Motor Learning	Process of acquiring and refining motor skills	Use of feedback, practice variability, stages of motor learning
Psychological Preparation	Mental strategies to enhance performance and adherence	Goal setting, visualization, stress management, motivation techniques
Long-Term Athlete Development (LTAD)	Progressive development from basic skills to elite performance	Fundamental movement skills in youth, gradual specialization in sports
Technology Integration	Use of advanced tools to monitor and enhance training	Wearables, motion capture, performance analysis software
Recovery Strategies	Techniques to promote recovery and prevent overtraining	Sleep optimization, nutrition, active recovery, cryotherapy
Injury Prevention	Strategies to reduce injury risks in training and competition	Strengthening exercises, biomechanical correction, load monitoring

Aspect	Description	Examples / Applications
Assessment and Evaluation	Methods to monitor progress and guide training adjustments	Fitness testing, performance tracking, subjective well-being surveys
Educational Application	Implementing physical education principles in schools and community settings	Curriculum development, inclusive physical education, promoting physical literacy
Future Directions	Emerging trends and areas of research in the field	Personalized training, virtual coaching, AI-driven performance analytics

Application in Sports Training

In competitive sports, training methodologies must be even more precise, integrating advanced techniques and scientific insights to maximize performance.

1. Talent Identification and Development

Early talent identification, followed by structured development pathways, helps optimize athletic potential. However, late specialization is often encouraged to allow for broader athletic development and reduce early dropout rates.

2. Monitoring and Recovery

Monitoring training load through subjective (e.g., athlete self-report) and objective (e.g., heart rate variability) methods helps prevent overtraining. Recovery strategies, including nutrition, hydration, sleep optimization, and active recovery sessions, are essential components of an athlete's regimen.

3. Injury Prevention

Injury prevention programs focus on neuromuscular training, proprioception exercises, and biomechanical analysis to identify and correct movement deficiencies. Prehabilitation protocols aim to strengthen vulnerable areas and improve movement patterns.

4. Psychological Preparation

Mental toughness, resilience, and coping strategies are cultivated through psychological training. Techniques such as visualization, mindfulness, and cognitive restructuring enhance focus and reduce performance anxiety.

Challenges and Future Directions

Despite advancements, several challenges persist in the field of physical education and sports training:

- **Access and Equity:** Ensuring equitable access to quality physical education and training resources remains a global concern.
- **Balancing Early Specialization:** Navigating the tension between early sport specialization and diversified athletic development requires careful consideration.
- **Integrating Technology:** While beneficial, technology must be integrated thoughtfully to enhance, rather than complicate, training processes.

Future research is likely to focus on:

- Personalized training programs driven by genetic and biometric data.
- Advanced recovery modalities and injury prediction algorithms.
- Enhanced virtual coaching platforms and augmented reality training environments.

Conclusion

The theory and methodology of physical education and sports training form the backbone of effective practice in both educational and competitive contexts. By grounding training

programs in scientific principles and adopting individualized, evidence-based approaches, educators and coaches can optimize physical development, enhance performance, and promote lifelong engagement in physical activity.

The dynamic nature of the field demands continual learning and adaptation. As new research emerges and technology evolves, practitioners must remain agile, integrating innovations while upholding the foundational principles that ensure safety, effectiveness, and inclusivity.

Ultimately, the goal is not only to produce elite athletes but to cultivate a society where individuals of all ages and abilities appreciate and engage in physical activity as a cornerstone of health and well-being.

Literature:

1. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2018). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
2. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2020). *Science and practice of strength training*. Human Kinetics.
3. Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of strength training and conditioning*. National Strength and Conditioning Association.
4. Abernethy, B., Hanrahan, S. J., Kippers, V., Mackinnon, L. T., & Pandy, M. G. (2013). *Biophysical foundations of human movement*. Human Kinetics.
5. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance: From principles to application*. Human Kinetics.
6. McGuigan, M. (2017). *Monitoring training and performance in athletes*. Human Kinetics.
7. Issurin, V. (2016). *Principles and basics of advanced athletic training*. Ultimate Athlete Concepts.
8. Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-term athlete development*. Human Kinetics.
9. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
10. ACSM (American College of Sports Medicine). (2017). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Wolters Kluwer.

OILA INSTITUTIDA ER-XOTIN ROLLARI VA QADRIYATLARINING O'ZARO BOG'LIQLIGI: TAHLIL VA IZLANISH

Abduraxmonova Dilbar O'tkirovna

Buxoro xorijiy til va psixologiya instituti magistri

Annotatsiya: Ushbu ishda oila institutida er-xotin rollari va qadriyatlarining o'zaro bog'liqligi keng tahlil qilinadi. Oila jamiyatning asosiy ijtimoiy instituti sifatida erkak va ayol o'rtasidagi o'zaro munosabatlar, ularning ijtimoiy vazifalari hamda qadriyatlari orqali shakllanadi. Tadqiqot davomida an'anaviy va zamonaviy qarashlar asosida er-xotin rollarining o'zgarishi, gender tengligi masalalari va oilaviy qadriyatlarning jamiyat barqarorligidagi o'rni o'rganiladi. Shuningdek, globalizatsiya va modernizatsiya jarayonlari natijasida milliy an'analar va zamonaviy qadriyatlarning uyg'unlashuvi tahlil qilinadi. O'zbek jamiyatida oila institutining mustahkamlanishi, oila a'zolarining huquq va majburiyatlari, hamda gender rollarining yangicha talqini ushbu ishning markaziy yo'nalishlarini tashkil etadi. Tadqiqot natijalari oilaviy barqarorlikni ta'minlash, sog'lom muhit yaratish va jamiyatda ijtimoiy birdamlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar : Oila instituti, er-xotin rollari, qadriyatlar, gender tengligi, an'anaviylik va zamonaviylik, ijtimoiy barqarorlik

Hozirgi zamon jamiyatining rivojlanishi iqtisodiy va siyosiy asoslarini mustahkamlash bilangina emas, balki ijtimoiy fuqarolikning o'sishi va odamlarning farovonligi uchun asos yaratishni o'z ichiga oladi. So'nggi yillarda respublikamiz hukumati tomonidan amalga oshirilayotgan barcha islohotlar aynan shu muammoni hal qilishga qaratilgan. Bu vazifalarni hal qilish faqat davlat hokimiyati organlarininggina tashabbusi bo'lib qolmay, balki ijtimoiy rivojlanish ishtirokchilarining har biri faol fuqarolik pozitsiyalarini kuchaytirishini taqozo etadi.

O'zbekiston Respublikasida amalga oshirilayotgan ijtimoiy o'zgarishlarning aksariyati, oilalar salomatligini ta'minlashga qaratilgan islohotlardan iborat. Mazkur islohotlarni amalga oshirishning asosiy mexanizmlari 2017-2021-yillarga mo'ljallangan O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishlari asosidagi Harakatlar strategiyasida o'z aksini topgan. Yo'nalishlarda belgilangan chora-tadbirlarning ijrosi sohadagi vaziyat oilalarda ma'naviy-axloqiy muhitni mustahkamlash va yaxshilashning samarali mexanizmlarini yaratishda qator kamchiliklar va echilishi lozim bo'lgan muammolar mavjudligidan dalolat beradi.

Nikoh-oila muammosi, azal-azaldan keng ijtimoiy va ilmiy jamoatchilik diqqat markazida bo'lib kelgan. Bu bejiz emas, chunki oila davlatdan ko'ra ancha ilgari tashkil topgan, insonlarning ijtimoiy birlashmasining eng qadimgi shakllaridan biri bo'lganligi tarixdan ma'lum. Asrlar davom etgan evolyusion taraqqiyotni bosib o'tar ekan, nikoh-oila munosabatlarida ham o'ziga xos tabiiylik shakllangan va bu tabiiy omillar milliy qadriyatlar sifatida shaxs xulqiga o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Biroq dunyo miqyosida ro'y bergan turli ijtimoiy o'zgarishlar, yangiliklar, ayrim hodisalarni "eskilik sarqiti" deb chetga surib qo'yish oqibatida, bugungi kunlarimiz uchun ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan bir qator tabiiy hodisalarni, qadriyatlarni unutilib ketishiga olib keldi. Xalqimiz uchun milliy qadriyat bo'lmish o'tmish merosini unutib yubordik, ularga nisbatan munosabatimiz o'zgardi. SHu "buzilishlar"ni, "o'zgarish-lar"ni bugungi kun talabidan kelib chiqqan holda "o'z o'rniga qo'yish" lozim bo'lmoqda. Prezident Shavkat Mirziyoyev ta'kidlaganlaridek: "...ma'rifatparvar bobolarimiz merosini chuqur o'rganishimiz kerak. Bu ma'naviy xazinani qanchalik ko'p o'rgansak, bugungi kunda bizni tashvishga solayotgan juda ko'p savollarga to'g'ri javob topamiz. Bu bebaho boylikni qancha faol targ'ib qilsak, xalqimiz, ayniqsa, yoshlarimiz bugungi tinch va erkin hayotning qadrini anglab etadi".

Shu kabi mulohazalardan kelib chiqqan holda biz hozirgi zamon oilalari mustahkamligining ta'minlanishida milliy va an'anaviy qadriyat-larning o'rnini o'rganishni, hozirgi zamon nikoh-oila munosabatlarida duch kelinayotgan qator savollarning echimini o'tmish qadriyatlarimizdan topishga harakat qildik. Oilaviy hayot muammolari, nikoh-oila munosabatlari qanchalik ko'p o'rganilmasin, tadqiq etilmasin, hali bu borada echimini kutayotgan muammolar mavjud. Respublikamiz hukumati tomonidan so'nggi yillarda e'lon qilingan Farmon va Qarorlarida mamlakatimizda oilalar farovonligini, oilalar mustahkamligini ta'minlashda milliy mentalitetimiz, milliy qadriyatlarimiz, milliy va xududiy xususiyatlarni inobatga olish masalalarini faoliyati bevosita oila masalalari bilan bog'liq bo'lgan mutasaddilar, muammoning ijtimoiy-psixologik, etnopsixologik jihatlarini o'rganuvchi tadqiqotchilar oldiga keskin qo'yimoqda. SHulardan kelib chiqib, mazkur tadqiqotning maqsadi sifatida hozirgi zamon o'zbek oilalarida nikoh-oila munosabatlarini mustahkamlash omillarini aniqlash va o'rganishni tanlab oldik.

O'zbek millati o'z tarixi, madaniyati va milliy qadriyatlariga ega bo'lgan xalqdir. Ularni o'rganish millatlararo munosabatlarni tashkil qilishda, turli iqtisodiy, madaniy aloqalarni o'rganishda katta yordam beradi. Lekin, yaqin davrgacha bizning ijtimoiy fanlar tizimida milliy masalalar va unda psixologiya omillarining tutgan o'rniga etarlicha baho berilmay kelindi. Ayrim hollarda esa ular asossiz ravishda inkor ham etildi. Hatto ba'zi bir tadqiqotchilar milliy xususiyatlar, etnopsixologiya masalalarini o'rganishga shubha bilan qarashdi. Bunda ular etnopsixologiya masalalarini o'rganish bir xalqni maqtab, ikkinchisini kamsitishga olib kelishi, irqchilik, millatchilikni kelib chiqishiga sabab bo'ladi, deb xavotirlanishdi¹.

Etnopsixologiyaga oid ayrim tadqiqotlarda mualliflar o'z xalqi, millatini haddan tashqari ko'klarga ko'tarib yuborish, boshqa qo'shni xalqlardan ustun qo'yish hollari bo'lganki, bu tabiiy turli noroziliklarni keltirib chiqargan. Etnik o'ziga xoslikni inkor etish, milliy munosabatlarda ularni hisobga olmaslik turli salbiy munosabatlarni, hatto etnik nizolarning tug'ilishiga sabab bo'ladi.

¹Umarov B.M. O'zbekistonda voyaga etmaganlar jinoyatchiligining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Psixol. fan.dokt. ...diss. 19.00.05. –T.:2009. 339 b.

Etnopsixologiya fani ma'lum millat, etnik birlik vakillarining o'ziga xos ruhiy qiyofasi, xulq-atvorini, mentalitetini o'rganadi. Har bir xalqqa xos bo'lgan milliy xarakter, urf-odat va an'analar, milliy tuyg'ular va did, etnik ong va milliy o'zini-o'zi anglash kabi masalalar etnopsixologiya ham o'rganish ob'ekti hisoblanadi.

Tadqiqotchilar tomonidan etnopsixologiya masalalarini ilmiy jihatdan o'rganishda ma'lum muvaffaqiyatlarga erishilgan bo'lsa ham, lekin talaygina muammolar hali o'zining echimini topmagan. Masalan, etnik identifikatsiya masalasi, milliy xarakterning shakllanishi va namoyon bo'lish usullari, inson rivoji va shaxsiy o'sishda mentalitetning ta'sirini o'rganish, nikoh - oila institutini mustahkamlash omillarini aniqlash kabi masalalar shular jumlasidandir. Millat va turli ijtimoiy guruhlararo munosabatlar masalalarini o'rganishda faylasuflar, sotsiolog va tarixchilar, asosan, ularning moddiy va ma'naviy madaniyatiga, ijtimoiy munosabatlarga asosiy e'tiborni qaratgan bo'lsalar, psixologlar shaxs psixologiyasini o'rganish bilan cheklanib qolishgan.

Yuqorida keltirilgan muammolar tadqiqi bilan shug'ullangan chet ellik olimlarning aksariyat qismi o'zbek oilalarida yuzaga keladigan munosabatlarda uchraydigan muammolarni o'rganishning murakkab ekanini ta'kidlashadi. Chunki o'zbek oilalarining etnopsixologik, madaniy, ma'naviy, ijtimoiy, psixologik xususiyatlarini empirik tadqiq etishga qaratilgan metodlar, usullar etarlicha ishlab chiqilmagan. Bir mamlakat xalqini o'rganish uchun yaratilgan metodlar boshqa mamlakat xalqini o'rganishga to'g'ri kelmaydi, aks holda qarama-qarshi munosabatlar paydo bo'lishi mumkin².

Sohaga oid yana bir muammo bir etnos ichidagi turli sinflar, sotsial guruhlarda milliy xususiyatlarning namoyon bo'lishi ma'lum darajada bir-biridan farqlanishidir. SHuning uchun mazkur yo'nalishda tadqiqot olib boruvchilar ma'lum etnos psixologiyasidagi o'ziga xoslikni aniqlay olishi hamda uni boshqa etnik guruhlardan farq qiluvchi umumiy va xususiy jihatlariga e'tibor qaratishi lozim.

Har bir xalq, millatning o'ziga xos etnopsixologik xususiyatlari mavjud, ular ma'lum bir iqtisodiy, savdo, harbiy ehtiyoj nuqtai nazaridan o'rganiladi. Ehtiyojning kelib chiqish sabablarini, uning yuzaga kelishiga turtki bo'lgan omillarini aniqlash masalasi qadimgi davrlar tarixini o'rganishdan boshlanadi. Turli xalqlar psixologiyasi haqidagi dastlabki tasavvurlar antik davrga ya'ni ularning yashash turmush tarzi, urf-odatlar, shaxslararo munosabatlari, oiladagi xulqi va h.k. borib taqaladi. Abu Rayhon Beruniyning "Hindiston" va "Osotur al-boqiya" asarlarida xalqlarning etnopsixologik xususiyatlari alohida qayd etilgan. Ma'lum bir xalqning etnopsixologiyasi haqida gap ketar ekan, bunda ularning tili, afsonalari, urf-odatlar, an'analar, e'tiqodi, san'ati, fe'l-atvori, tarixi birinchi navbatda o'rganilishi lozim. Beruniyning fikricha³, bu jarayonni o'rganishda muqaddas kitoblar - Injil, Qur'on, Avesto yordam beradi.

² Rasulov A.I. Psixodiagnostika. O'quv metodik qo'llanma. – T.:2010. - 260 b.

³ Abu Rayhon Beruniy. Feruza (Javohirlar haqida naql va hikoyatlar). – Toshkent: A.Qodiriy nomidagi nashriyot, 1993. – 96 b.

XVII – XIX asrning yirik olimlari psixologiyada xalqlararo etnik farqlanishni tabiiy-iqlimiy omillarning o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'lagan holda tushuntirishga harakat qilgan. XVIII asr etnoslarining ruhiy xususiyatlari asosan fransuz olimlari tomonidan o'rganilgan. Ular xalqlar bir-biridan ma'lum bir psixologik qirralar bilan farqlanadi, deb to'g'ri qayd qilishgan. XVII asrda fransuz ma'rifatparvarlari "xalq ruhi" tushunchasini fanga kiritganlar va muammolarni geografik omil bilan bog'liq ravishda echishga harakat qilganlar.

"B" guruhidagi er-xotinlarning rolli adekvatligi

Oilaviy qadriyatlar	Rolli da'vo		Rolli adekvatlik(er)	Rolli da'vo		Rolli adekvatlik (ayol)
	RDSHayol	RKSHer	RDSHayol-RKSHer	RDSHer	RDSHayol	RKSHer RDSHayol
Uy-ro'zg'ori	4,5	3	1,5	4	2	2
Ota-onaning tarbiyasi	4,5	2	2,5	4,5	4,5	0
Ijtimoiy faollik	4,5	3	1,5	3	3	0
Emotsional psixoterapevtik	4	2	2	4,5	4	0,5
Tashqi jozibadorlik (Husn va tashqi ko'rinish)	4	3	1	4,5	4	0,5
			RAayol= 7,5 (RAa)			RAayol= 3 (RAa)

Izoh. Raer- erkakning rolli adekvatligi, RAayol- ayolning rolli adekvatligi. RDSHer va RDSHayol - rolli da'vo shkalasi. RKSHer va RKSHayol – rolli kutish shkalasi.

Erkaklarning rolli adekvatligi 7,5 ga, xotinlarning rolli adekvatligi 3 ga bo'lib bu ham past daraja. Suhbat davomida bir-biriga ayb qo'yish hamda o'zining hayot tarzidan norozi bo'lganliklarini aytib o'tishdi. Barcha holatda aniqlik mavjud deb bilgan respondentlar o'zgalar tajribasiga tayanmaydilar va juda tez qaror qabul qiladilar. Bu holat jiddiy qiyinchiliklarni tug'diradi. Qiyinchiliklar, ularni bartaraf etishda milliy qadriyatlar haqida suhbatlashsak, qadriyatlar inkor etildi, ular eski zamondan qolib ketgan deb fikr yuritishdi.

Natijalar asosida shuni tasdiqlash mumkinki, milliy qadriyatlar tizimiga asoslanmagan hamda hayotida mamnunlik bo'lmagan respondentlar o'z oilasining qadrini bilmay ajralishgacha borishlari kuzatildi.

Demak, qadriyatlar tizimi yashayotgan muhit bilan bog'liqligi isbotlangan, barcha tomondan ushbu holat tasdiqlandi. Qadriyatlar tizimi hayot darajasi indeksiga ta'sir etmaydi. SHu bilan birga qadriyatlar tizimining buzilishi hayot darajasidan mamnun bo'lishga ta'sir etadi.

Xulosa

1. Tadqiqot yakunlariga ko'ra qadriyatlar tizimi yashayotgan muhit bilan bog'liqligi isbotlandi va natijalar tasdiqlandi. Qadriyatlar tizimi hayot darajasi indeksiga ta'sir etmaydi. SHu bilan birga qadriyatlar tizimi buzilishi hayot darajasidan mamnun bo'lishiga ta'sir etadi.

2. Ushbu qadriyatlarning yuzaga kelishiga ta'sir etuvchi omillar sifatida yashash sharoiti, ijtimoiy muhit, shaxs yo'nalganligi, qoniqqanlik darajasi hamda turmush tarzini ajratib ko'rsatish mumkin.

3. Metodikani qo'llash natijasida "A" guruh va "B" guruhning ajralishgan erkak va ayollar qadriyatlar tizimida sezilarli darajada farqlar aniqlandi. Jumladan, milliy qadriyatlarni inobatga olmaslik, oilani qadriyat sifatida tan olmaslik, xafagarchilik, agressiv holatlar, o'zini haq deb bilish, o'zini manfaatini ko'zlash, o'zgalarga nisbatan hurmatsizlikni bildirib o'z - o'zini oqlash va himoya vositalarini ishlatish kabilar oilani osongina ajralishga olib boradi. "A" guruhida konstruktiv munosabatlarni saqlab qolishga intilish, o'zgalar fikrini inobatga olish, farzandlar bilan iliq munosabatda bo'lish, milliy qadriyatlar asosida oilani qadrlash va nizoli vaziyatdan konstruktiv yo'l bilan chiqish kabilarning ustunligi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Parsons, T. & Bales, R. F. (1955). *Family, Socialization and Interaction Process*. New York: Free Press. Oilaviy institut, rollar va ijtimoiylashtirish jarayoni haqida fundamental ish.
2. Becker, G. S. (1981). *A Treatise on the Family*. Cambridge: Harvard University Press. Iqtisodiy nuqtai nazardan oila instituti va rollar tahlili.
3. Giddens, A. (1992). *The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love, and Eroticism in Modern Societies*. Stanford University Press. Zamonaviy jamiyatda oilaviy rollar va qadriyatlarning o'zgarishi haqida.
4. Cherlin, A. J. (2004). *The Deinstitutionalization of American Marriage*. Journal of Marriage and Family, 66(4), 848–861.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЮ И ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Саидов Иззатулло Истамович

*Доцент Бухарского государственного
педагогического института, кандидат педагогических наук.*

Саидмуродов Хожиақбар Салим угли

Магистр Бухарского государственного педагогического института

Аннотация: В статье рассматривается актуальная проблема совершенствования методики укрепления здоровья студентов с учетом организационно-методических особенностей занятий физической культурой и спортом в условиях высшего учебного заведения. Проанализированы основные факторы, влияющие на эффективность учебно-тренировочного процесса, особенности мотивации студентов к регулярным физическим нагрузкам и оптимальные организационные формы проведения занятий. Особое внимание уделено принципам индивидуализации и вариативности программ, интеграции восстановительных мероприятий и внедрению инновационных технологий в образовательный процесс. Представлены рекомендации по совершенствованию методики, направленные на повышение уровня физического состояния студентов и формирование устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: Методика физической культуры, здоровье студентов, организационно-методические особенности, мотивация, индивидуализация тренировок, здоровье сберегающие технологии.

Введение

В условиях модернизации высшего образования вопросы укрепления здоровья студентов и формирования их устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом приобретают особую значимость. Современный ритм жизни, учебные нагрузки, информационная перегрузка и гиподинамия негативно сказываются на уровне физического состояния молодёжи.

Эффективность системы физического воспитания во многом определяется качеством методики организации занятий и учётом индивидуальных особенностей занимающихся. Поэтому разработка и внедрение методических подходов, направленных на укрепление здоровья студентов, требует комплексного подхода, объединяющего педагогические, психологические, физиологические и организационные аспекты.

Целью данной статьи является анализ организационно-методических особенностей и разработка предложений по совершенствованию методики

укрепления здоровья студентов в процессе занятий физической культурой и спортом.

Значение физической культуры в укреплении здоровья студентов

Физическая культура в вузе выполняет не только образовательную, но и оздоровительную функцию. Она формирует у студентов устойчивую привычку к двигательной активности, способствуя сохранению и укреплению здоровья на протяжении всего периода обучения и в последующей жизни.

Регулярные физические нагрузки способствуют:

- Повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Улучшению опорно-двигательного аппарата;
- Оптимизации психоэмоционального состояния, снижению уровня тревожности и стресса;
- Профилактике хронических заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни.

Эффективное решение задач укрепления здоровья требует научно обоснованного подхода к построению учебно-тренировочного процесса, учитывающего возрастные и индивидуальные особенности студентов, уровень их физической подготовленности, а также условия образовательной среды.

Организационно-методические особенности занятий физической культурой в вузе

1. Индивидуализация учебного процесса

Уровень физической подготовленности студентов, их мотивация и интерес к занятиям физической культурой значительно варьируются. В связи с этим одной из ключевых организационно-методических задач становится индивидуализация программ.

Индивидуализированный подход позволяет:

- Учитывать исходный уровень физической подготовленности студентов;
- Поддерживать оптимальный уровень мотивации;
- Повысить вовлечённость студентов в процесс;
- Минимизировать риск перегрузок и травматизма.

Методы индивидуализации включают проведение входного контроля физической подготовленности, использование различных уровней сложности упражнений и гибкий подход к планированию нагрузки.

2. Вариативность форм занятий

Традиционные уроки физической культуры дополняются различными формами внеаудиторной активности:

- Спортивные секции по видам спорта;
- Фитнес-программы;
- Занятия на открытом воздухе;
- Участие в массовых спортивных мероприятиях.

Вариативность способствует повышению интереса студентов, расширяет возможности для самореализации и укрепления здоровья.

3. Применение современных технологий

Использование цифровых технологий позволяет повысить качество учебного процесса:

- Видеоматериалы и онлайн-курсы по физической культуре;
- Программы мониторинга физической активности (фитнес-трекеры, мобильные приложения);
- Обратная связь с преподавателем через электронные платформы.

Технологии способствуют формированию у студентов ответственности за собственное здоровье и дают возможность самостоятельно контролировать динамику физических показателей.

4. Интеграция восстановительных мероприятий

Важным элементом методики является включение восстановительных средств:

- Упражнения на расслабление и растяжку;
- Дыхательные практики;
- Элементы фитнес-терапии;
- Техники активного восстановления после нагрузки.

Эти мероприятия позволяют снизить утомление, восстановить работоспособность и предотвратить негативные последствия физических нагрузок.

Мотивация как ключевой фактор эффективности занятий

1. Психологические аспекты мотивации студентов

Мотивация студентов к занятиям физической культурой формируется под влиянием комплекса факторов:

- Осознание пользы для здоровья;
- Возможность самореализации и достижения спортивных успехов;
- Социальное взаимодействие в процессе занятий;
- Эмоциональное удовлетворение от двигательной активности.

Преподавателю необходимо создавать позитивную учебную среду, стимулируя внутреннюю мотивацию студентов посредством разнообразных форм активности и индивидуального подхода.

2. Роль преподавателя

Преподаватель физической культуры выполняет не только функцию организатора, но и наставника, мотиватора, консультанта. Эффективное взаимодействие с обучающимися способствует формированию у студентов положительного отношения к физической активности и здоровому образу жизни.

Преподавателю важно:

- Демонстрировать личный пример позитивного отношения к физической культуре;

- Проводить регулярные беседы о значении физической активности;
- Формировать у студентов навыки самоконтроля и саморегуляции.

Совершенствование методики: практические рекомендации

На основе анализа организационно-методических особенностей занятий физической культурой в вузе можно выделить следующие направления совершенствования методики:

1. Диагностика и индивидуализация.

Регулярное проведение диагностики физического состояния студентов для построения индивидуальных программ занятий.

2. Комплексный подход.

Интеграция занятий с элементами профилактики, оздоровления и восстановления.

3. Использование цифровых технологий.

Применение интерактивных платформ и мобильных приложений для организации самостоятельных занятий и контроля результатов.

4. Расширение форм занятий.

Активное внедрение различных видов физической активности: аэробика, йога, функциональный тренинг, игровые виды спорта.

5. Психолого-педагогическое сопровождение.

Организация мотивационных тренингов, консультаций по вопросам здорового образа жизни, формирование у студентов позитивной установки на регулярную физическую активность.

6. Создание здоровьесберегающей образовательной среды.

Оборудование спортивных залов, фитнес-зон, обеспечение доступности спортивного инвентаря и оборудования.

Перспективные направления дальнейших исследований

Актуальными остаются следующие направления научных исследований в области совершенствования методики укрепления здоровья студентов:

- Разработка персонализированных цифровых тренеров с учётом биометрических данных студентов;
- Внедрение программ нейромышечной активации для профилактики гиподинамии;
- Исследование влияния интегрированных программ восстановления на динамику физического состояния студентов;
- Социально-психологические исследования формирования устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Развитие данных направлений позволит создать более эффективные системы физического воспитания в вузах и укрепить здоровье молодёжи.

Заключение

Совершенствование методики укрепления здоровья студентов в процессе занятий физической культурой и спортом требует комплексного подхода,

сочетающего педагогические, психологические, физиологические и организационно-методические аспекты.

Эффективная организация занятий должна учитывать индивидуальные особенности студентов, разнообразие форм физической активности, применение современных технологий и интеграцию восстановительных мероприятий. Важнейшую роль играет формирование у студентов внутренней мотивации к поддержанию физической активности и здорового образа жизни. Проведение регулярного мониторинга, использование цифровых инструментов, а также развитие профессиональной компетентности преподавателей физической культуры создают условия для успешной реализации оздоровительных задач в образовательной среде вуза.

В условиях современных вызовов образовательной системы задачи укрепления здоровья студентов становятся неотъемлемой частью стратегий развития высших учебных заведений. Реализация предложенных методических рекомендаций будет способствовать формированию культуры здоровья у молодёжи и долгосрочному сохранению её физического и психического благополучия.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Теория и практика физической культуры: вопросы индивидуализации и оздоровительной направленности учебных занятий. — М.: Советский спорт, 2013.
2. Лях, В.И., Земцов, Р.К. Теория и методика физического воспитания. — М.: Академия, 2019.
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практическое применение. — Киев: Олимпийская литература, 2015.
4. Физическая культура в вузе: учебник для бакалавриата / Под ред. В.И. Ляха, Г.Г. Карпман. — М.: Юрайт, 2020.
5. Кривенцов, М.В. Индивидуализация учебного процесса в системе физического воспитания студентов. — Казань: КФУ, 2017.
6. Каптерев, С.М. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов. — СПб.: Питер, 2021.
7. Мальцева, Т.П. Программы укрепления здоровья студентов: индивидуальные маршруты здоровья. — Новосибирск: СибАК, 2018.
8. Кузнецов, В.И. Современные методы физической культуры и здоровьесбережения в образовательных учреждениях. — Екатеринбург: УрФУ, 2020.

ПСИХОДИАГНОСТИКА АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

Хаитова Ойдиннисо Алиевна

Магистрант азиатского международного университета

Аннотация: В статье подробно рассматривается проблема агрессивного поведения студентов, его причины, проявления и методы психодиагностики. Акцент сделан на роли психологической диагностики как инструмента раннего выявления агрессивных тенденций среди молодежи, обучающейся в высших учебных заведениях. Описаны основные методы диагностики агрессии, их преимущества и ограничения, а также практические рекомендации для специалистов, работающих с данной категорией молодежи. Приводится анализ факторов, способствующих развитию агрессии у студентов, а также предложены пути профилактики и коррекции агрессивного поведения в образовательной среде.

Ключевые слова: агрессия, психодиагностика, студенты, методы диагностики, агрессивное поведение, профилактика, высшее образование, психология молодежи.

Введение

Современная образовательная среда предъявляет к студентам множество требований: высокие академические ожидания, необходимость самостоятельной организации времени, конкуренция за успех и признание. Эти факторы могут становиться источником стресса, фрустрации и, как следствие, провоцировать агрессивное поведение. Проблема агрессии в студенческой среде приобретает особую актуальность в связи с увеличением случаев конфликтных ситуаций, моббинга и даже проявлений насилия в образовательных учреждениях.

Психодиагностика агрессивного поведения студентов играет ключевую роль в системе профилактики деструктивных проявлений среди молодежи. Она позволяет выявлять склонность к агрессии на ранних этапах, анализировать динамику эмоционального состояния студентов и разрабатывать эффективные психокоррекционные программы. В данном контексте особенно важно использование современных диагностических методик, сочетающих точность, надежность и доступность для практического применения.

Теоретические основы изучения агрессии

Понятие агрессии

Агрессия — это форма поведения или эмоционального состояния, выражающаяся в стремлении нанести вред другому человеку, объекту или социальной группе. В психологической науке агрессия рассматривается как

сложное многогранное явление, включающее в себя как биологические, так и социальные детерминанты.

Существует несколько типов агрессии:

- **Физическая агрессия** — прямое применение физической силы;
- **Вербальная агрессия** — использование речевых средств для выражения враждебности;
- **Косвенная агрессия** — агрессия, выраженная опосредованно (например, через слухи или саботаж);
- **Аутоагрессия** — агрессия, направленная на самого себя;
- **Пассивно-агрессивное поведение** — скрытое сопротивление, выраженное через игнорирование обязанностей или демонстративную неэффективность.

Для диагностики агрессивного поведения у студентов важно учитывать все формы проявления агрессии, так как ее скрытые виды могут оставаться незамеченными, но оказывать серьезное влияние на эмоциональную атмосферу в учебной группе.

Причины агрессивного поведения студентов

Формирование агрессивного поведения у студентов обусловлено совокупностью факторов:

- **Личностные особенности:** импульсивность, низкий уровень самоконтроля, тревожность.
- **Социальное окружение:** неблагоприятный семейный климат, агрессивные модели поведения, усвоенные в детстве.
- **Учебная нагрузка и стресс:** высокий уровень требований, дефицит времени на отдых, давление со стороны преподавателей и однокурсников.
- **Фрустрация потребностей:** неудачи в учебе или личной жизни могут стать источником внутреннего напряжения.
- **Цифровая среда:** кибербуллинг и негативное влияние социальных сетей также способствуют развитию агрессивных тенденций.

Понимание этих причин необходимо для комплексного подхода к диагностике и профилактике агрессии в студенческой среде.

Методы психодиагностики агрессивного поведения у студентов

Психодиагностика агрессии направлена на выявление уровня выраженности агрессивных тенденций, анализ структуры агрессии, а также определение факторов, влияющих на ее проявления. Существует широкий спектр методик, применяемых в работе с молодежной аудиторией.

Тест Басса-Дарки

Одна из самых известных и широко применяемых методик диагностики агрессии. Тест позволяет оценить общий уровень агрессии и его составляющие: физическую агрессию, косвенную агрессию, раздражительность, негативизм, обидчивость, подозрительность, вербальную агрессию и чувство вины.

Преимущества:

- Высокая валидность и надежность;
- Простота применения;
- Возможность количественного анализа данных.

Ограничения:

- Возможность социально желаемых ответов;
- Не учитывает ситуативные факторы агрессивного поведения.

Методика диагностики склонности к девиантному поведению (А. Н. Орлов)

Методика позволяет определить степень склонности студентов к различным видам девиантного поведения, включая агрессивность как одну из форм. Используется как в индивидуальной, так и в групповой диагностике.

Опросник «Индекс реактивной и проактивной агрессии» (RPQ)

Данный опросник дифференцирует агрессию на реактивную (импульсивную, вызываемую фрустрацией) и проактивную (направленную, осознанную агрессию). Это помогает более точно определить механизмы возникновения агрессивного поведения у конкретного студента.

Наблюдение и анализ поведения

Прямое наблюдение за поведением студентов в учебной и внеучебной деятельности позволяет выявить поведенческие маркеры агрессии, которые могут не проявляться в самоотчетных методах.

Преимущества:

- Возможность анализа реальных ситуаций;
- Выявление скрытой агрессии.

Ограничения:

- Субъективность интерпретации;
- Необходимость длительного наблюдения.

Проективные методики

Использование таких техник, как тест Розенцвейга или тематический апперцептивный тест (ТАТ), позволяет выявить глубинные мотивы и установки, связанные с агрессией, которые могут не осознаваться самим испытуемым.

Анализ результатов диагностики

После проведения диагностических процедур необходимо тщательно проанализировать полученные данные. Важно учитывать не только количественные показатели, но и качественные особенности проявления агрессии. Так, высокий уровень физической агрессии в сочетании с низкой выраженностью чувства вины может свидетельствовать о недостаточном самоконтроле и выраженной внешней направленности агрессивных импульсов.

При интерпретации результатов следует учитывать индивидуальные особенности студентов, особенности образовательной среды, а также внешние

стрессогенные факторы, влияющие на их поведение. Комплексный подход к анализу данных позволяет получить более полное представление о внутренней картине агрессии и разработать эффективные стратегии психологического сопровождения.

Профилактика и коррекция агрессивного поведения студентов

На основании результатов диагностики разрабатываются профилактические и коррекционные мероприятия, направленные на снижение уровня агрессивности и формирование конструктивных моделей поведения.

Психологическое консультирование

Индивидуальные консультации позволяют студентам осознать причины своего агрессивного поведения и научиться справляться с негативными эмоциями конструктивным образом.

Тренинги эмоциональной регуляции

Групповые тренинги по развитию навыков саморегуляции, управлению стрессом и конструктивному разрешению конфликтов способствуют снижению уровня агрессии и улучшению социально-психологического климата в студенческой группе.

Психообразование

Просветительская работа среди студентов о природе агрессии и способах её профилактики помогает формировать ответственное отношение к собственному поведению и повышает психологическую культуру учащихся.

Создание поддерживающей образовательной среды

Формирование благоприятной атмосферы в учебном заведении, поддержка со стороны преподавателей и администрации, а также развитие студенческого самоуправления способствуют снижению уровня конфликтности и агрессии среди молодежи.

Таблица

№	Метод психодиагностики	Описание	Преимущества	Ограничения
1	Тест Басса-Дарки	Методика оценки уровня и форм агрессии: физическая, вербальная, косвенная, раздражительность, подозрительность и др.	Простота в применении, количественные показатели, высокая валидность	Возможность социально желаемых ответов, отсутствие ситуативного анализа
2	Опросник RPQ (Индекс реактивной и проактивной агрессии)	Разделяет агрессию на реактивную (импульсивную) и проактивную (осознанную)	Позволяет дифференцировать типы агрессии, подходит для	Требует грамотной интерпретации результатов

			молодежной аудитории	
3	Методика диагностики склонности к девиантному поведению (А. Н. Орлов)	Определяет склонность к различным видам девиантного поведения, включая агрессию	Комплексный анализ поведения, пригоден для групповой диагностики	Не фокусируется только на агрессии
4	Проективные методики (например, Тест Розенцвейга, ТАТ)	Выявляют скрытые установки, мотивацию и бессознательные аспекты агрессии	Помогают выявить глубинные причины агрессии, сложно поддаются манипуляции	Сложность интерпретации, необходим опытный специалист
5	Наблюдение и анализ поведения	Прямое наблюдение за поведением студентов в естественной среде	Позволяет фиксировать реальные проявления агрессии, в том числе скрытые	Субъективность, требует времени и системности

«Психодиагностика агрессивного поведения у студентов»

Заключение

Психодиагностика агрессивного поведения у студентов является важнейшим инструментом в арсенале практического психолога, работающего в образовательной среде. Она позволяет своевременно выявлять и корректировать агрессивные тенденции, предупреждать развитие конфликтных ситуаций и формировать благоприятный психологический климат в учебной группе.

Комплексное использование современных диагностических методик, учет индивидуальных особенностей студентов и социального контекста их поведения обеспечивают высокую эффективность профилактических и коррекционных мероприятий. Профилактика агрессии среди студентов способствует не только улучшению межличностных отношений, но и созданию условий для успешного личностного и профессионального развития молодежи.

Таким образом, систематическая психодиагностика агрессии должна стать неотъемлемой частью образовательного процесса в высших учебных заведениях, направленной на формирование безопасной и поддерживающей среды, способствующей раскрытию потенциала каждого студента.

Литература

1. Басса, А. Х., Дарки, А. С. Методика диагностики уровня агрессии. — Москва: Психодиагностический центр, 2001.
2. Орлов, А. Н. Психология девиантного поведения. — Санкт-Петербург: Речь, 2015.

3. Андреева, Г. М. Социальная психология. — Москва: Аспект Пресс, 2019.
4. Бандура, А. Агрессия: социально-когнитивная теория. — Санкт-Петербург: Питер, 2017.
5. Розенцвейг, С. Фрустрация и агрессия: проективная методика Розенцвейга. — Москва: Институт психологии РАН, 2016.
6. Хьелл, Л., Зиглер, Д. Теории личности. — Санкт-Петербург: Питер, 2021.
7. Кокурин, А. В., Сорокина, Н. А. Психологическая диагностика агрессивного поведения у молодежи. — Психология обучения, № 2, 2020.

THE ROLE OF SPECIAL EXERCISES IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF HANDBALL PLAYERS

Shamsov Murodjon Kurbonovich

Teacher, Faculty of Physical Culture, Bukhara State Pedagogical Institute

Annotation: This article explores the critical role of special exercises in the physical preparation of handball players. It examines how targeted drills and training regimens enhance key physical attributes such as strength, speed, endurance, agility, and coordination, all essential for high-level performance in handball. The paper presents contemporary training methodologies, discusses the physiological demands of the sport, and provides practical guidance for integrating special exercises into training programs to optimize athletic development.

Keywords: Handball, physical qualities, special exercises, strength training, endurance, agility, coordination, athlete preparation, sports training, performance enhancement

Introduction

Handball, known for its fast-paced and dynamic nature, is one of the most physically demanding team sports. It requires a blend of explosive power, high-speed sprints, sustained endurance, precise coordination, and tactical intelligence. Matches are characterized by rapid offensive and defensive transitions, frequent body contact, and a continuous demand for high-intensity efforts.

Given these demands, the preparation of a handball player must go beyond basic fitness and skill training. Special exercises — movements and drills designed specifically to mimic the physical and tactical requirements of handball — play a central role in enhancing an athlete's physical capacities. These exercises target the muscle groups and energy systems most engaged during handball, improving game-specific performance and reducing injury risks.

This article delves into the science and practice of special exercises for handball players. We will discuss the physical demands of the sport, categorize special exercises based on physical qualities, and provide practical recommendations for coaches and athletes seeking to maximize training effectiveness.

The Physical Demands of Handball

Handball is a hybrid sport that requires a versatile athletic profile. A typical game involves sprinting, jumping, throwing, pushing, and shuffling, all performed under conditions of physical fatigue and psychological stress. An understanding of these demands is crucial for designing effective special exercises.

Key physical demands include:

- **Explosive strength:** Crucial for powerful shots, high jumps, and rapid changes of direction.

- **Speed:** Vital for fast breaks, defensive recoveries, and creating offensive opportunities.
- **Endurance:** Required to sustain high-intensity efforts throughout a 60-minute match.
- **Agility and coordination:** Necessary for maneuvering in tight spaces and responding quickly to game situations.
- **Upper-body power and core stability:** Essential for passing, shooting, and resisting defensive pressure.

Special exercises should therefore reflect the intensity, complexity, and variability of handball actions.

The Concept of Special Exercises

Special exercises differ from general physical training by being tailored to the biomechanical and energetic characteristics of handball. These exercises are designed to replicate match conditions, improving the athlete's ability to perform specific movements under game-like stress.

Objectives of special exercises include:

1. Developing sport-specific strength and power.
2. Enhancing neuromuscular coordination for complex movements.
3. Improving the athlete's ability to sustain high-intensity effort.
4. Reducing injury risk through targeted muscular and joint conditioning.

Special exercises bridge the gap between general athletic training and sport-specific performance, making them indispensable for handball players at all levels.

Special Strength Exercises for Handball Players

Strength underpins many actions in handball, from shooting to tackling. However, handball demands not just raw strength, but sport-specific power and functional muscle coordination.

Recommended exercises:

- **Medicine ball throws:** Mimic the overhead throwing motion used in passing and shooting, enhancing upper-body power.
- **Push-press and jerk exercises:** Develop explosive shoulder and arm strength for powerful shots.
- **Trap bar deadlifts:** Strengthen the posterior chain, improving jumping ability and sprinting power.
- **Rotational core drills:** Exercises like Russian twists with resistance bands simulate the torso rotation involved in shooting.

Incorporating multi-planar and compound movements ensures that strength gains translate effectively to game performance.

Speed and Explosiveness Development

Handball players frequently engage in short, intense sprints during fast breaks and defensive shifts. Thus, training speed and explosiveness is vital.

Effective drills:

- **Sprint intervals:** Repeated sprints over distances of 10-30 meters replicate game scenarios.

- **Resisted sprints:** Using sleds or resistance bands to improve acceleration.

- **Plyometrics:** Exercises such as squat jumps, bounding, and depth jumps enhance explosive leg power for jumping and sprinting.

- **Contrast training:** Pairing heavy resistance exercises with explosive movements (e.g., squats followed by jumps) to maximize power output.

Speed and explosiveness training should be integrated regularly, particularly during the preseason and competition preparation phases.

Enhancing Endurance for Handball

Endurance in handball involves both aerobic capacity (for recovery between plays) and anaerobic power (for repeated high-intensity efforts).

Targeted endurance exercises:

- **High-intensity interval training (HIIT):** Intervals of 30–60 seconds of maximum effort running, followed by brief rest, closely simulate game intensity.

- **Game-based conditioning:** Small-sided games or time-constrained drills maintain high engagement while building sport-specific endurance.

- **Continuous circuit training:** Combining strength and cardio exercises in a circuit to sustain elevated heart rates and build muscular endurance.

Building endurance improves recovery between high-intensity efforts, allowing players to maintain performance levels throughout the match.

Agility and Coordination Exercises

Agility allows handball players to evade defenders, change direction rapidly, and adjust body position during play. Coordination ensures that complex skills, like catching and shooting under pressure, are executed smoothly.

Recommended exercises:

- **Agility ladder drills:** Improve foot speed and movement precision.

- **Cone drills with reactive cues:** Incorporate decision-making elements by using visual or auditory signals for direction changes.

- **Partner mirror drills:** One athlete leads while the other mirrors movements, enhancing reactive agility.

- **Ball handling under pressure:** Dribbling or passing while performing agility tasks boosts hand-eye coordination and multitasking ability.

Training agility and coordination in dynamic, unpredictable environments best replicates in-game situations.

Flexibility and Mobility Training

Flexibility and mobility are often overlooked but are crucial in a high-contact sport like handball. Players need full range of motion in their shoulders, hips, and ankles to prevent injuries and perform skills efficiently.

Effective exercises:

- **Dynamic stretching:** Movements such as leg swings, arm circles, and torso twists prepare muscles and joints for action.

- **Mobility flows:** Sequences that combine stretching and movement control, like the world's greatest stretch, enhance joint function.
- **Foam rolling and myofascial release:** Improve muscle elasticity and recovery. Incorporating flexibility and mobility exercises into warm-ups and cool-downs helps maintain functional movement patterns.

Integrating Special Exercises into Training Programs

The success of special exercises depends on thoughtful integration into the broader training plan. This includes attention to periodization, recovery, and balance across different physical qualities.

Key considerations:

- **Periodization:** Vary exercise intensity and focus across training cycles (e.g., building endurance in the offseason, focusing on speed and power closer to competition).
- **Progressive overload:** Gradually increase exercise difficulty to stimulate adaptation.
- **Sport-specificity:** Ensure exercises mirror handball movements in terms of speed, direction, and muscle engagement.
- **Recovery:** Schedule rest days and active recovery sessions to promote muscle repair and prevent overtraining.

A holistic approach ensures continuous development and peak performance during the competitive season.

Psychological Benefits of Special Exercises

Special exercises not only prepare the body but also strengthen the mind. Training under game-like conditions fosters mental resilience, quick decision-making, and tactical awareness.

High-intensity, competitive drills simulate the pressure of real matches, allowing athletes to develop coping strategies and build confidence in their abilities. Furthermore, mastering complex movements increases self-efficacy, motivating athletes to push their limits.

Injury Prevention through Special Exercises

Injury prevention is a crucial component of any athlete's training regimen. Special exercises contribute by strengthening muscles and joints, improving proprioception, and addressing sport-specific risks.

Preventive strategies:

- **Prehabilitation exercises:** Focus on stabilizing muscles around key joints, particularly the shoulders, knees, and ankles.
- **Balance and proprioception drills:** Single-leg balance exercises and unstable surface training enhance joint stability.
- **Eccentric training:** Slow, controlled lowering movements build tendon resilience and reduce injury risk.

Regular inclusion of preventive exercises helps athletes maintain long-term health and availability for competition.

Practical Recommendations for Coaches and Athletes

For coaches and players aiming to maximize performance, the following practical steps are advised:

1. **Assess individual needs:** Conduct regular fitness assessments to identify strengths and areas for improvement.
2. **Tailor programs:** Customize exercise selection and progression based on position-specific demands (e.g., goalkeepers require different training than wingers).
3. **Monitor load:** Track training intensity and volume to balance progress with recovery.
4. **Foster motivation:** Use varied and engaging drills to maintain athlete enthusiasm and commitment.

Through diligent application of these principles, special exercises can become a powerful tool in the handball training arsenal.

Table 1. Physical Demands of Handball and Corresponding Physical Qualities

Game Activity	Primary Physical Quality	Description
Sprinting during fast breaks	Speed and acceleration	Quick transitions from defense to offense.
Jump shots	Explosive strength and power	Powerful lower-body push-off and upper-body shot force.
Defensive maneuvers	Agility and coordination	Rapid direction changes to counter opponents.
Sustained play (60-minute game)	Aerobic and anaerobic endurance	Maintaining performance level throughout the match.
Physical contacts (blocking, holding)	Strength and core stability	Withstanding and applying physical pressure during contact.

Conclusion

Special exercises are indispensable for the holistic development of handball players. By targeting sport-specific demands, these exercises enhance strength, speed, endurance, agility, and flexibility, translating directly to improved performance on the court. More than just physical preparation, special exercises cultivate mental toughness and reduce the risk of injury, ensuring athletes can compete at their highest level consistently.

As handball continues to evolve, so too must training methodologies. Integrating innovative exercises, embracing technology for performance monitoring, and maintaining a commitment to athlete-centered coaching will ensure ongoing progress. Coaches and athletes who invest in specialized training approaches will be best positioned to succeed in the fast-paced, high-stakes environment of competitive handball.

LITERATURE

1. Granados, C., Izquierdo, M., Ibáñez, J., Bonnabau, H., & Gorostiaga, E. M. (2007). Differences in physical fitness and throwing velocity among elite and amateur male handball players. *International Journal of Sports Medicine*, 28(10), 850-857.
2. Gorostiaga, E. M., Granados, C., Ibáñez, J., & Izquierdo, M. (2005). Differences in physical fitness and throwing velocity between elite and amateur female handball players. *International Journal of Sports Medicine*, 26(03), 225-232.
3. Hermassi, S., Chelly, M. S., Bragazzi, N. L., Shephard, R. J., & Schwesig, R. (2019). Match analysis in team ball sports: General considerations and practical applications. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(10), 2846-2858.
4. Ziv, G., & Lidor, R. (2009). Physical attributes, physiological characteristics, on-court performances and nutritional strategies of female and male basketball players: Sports performance perspective. *Sports Medicine*, 39(7), 547-568. (Relevant for handball due to sport similarities.)

THE ROLE OF SPECIAL EXERCISES IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF JUDOISTS

Xaydarov Dilshodbek Aminjon ugli

Student of Physical Culture Department of Bukhara State Pedagogical Institute

Annotation: This article examines the importance of special exercises in the training of judoists, focusing on how they contribute to the development of essential physical qualities such as strength, speed, endurance, agility, and flexibility. By analyzing modern training methodologies and scientific approaches to athletic preparation, the article highlights specific exercises tailored to the needs of judo athletes. Practical recommendations are provided for coaches and athletes aiming to optimize performance through targeted training regimes.

Keywords: Judo, physical qualities, special exercises, strength training, endurance, agility, flexibility, athlete preparation, judoists, sports performance

Introduction

Judo is not merely a combat sport; it is an art form that combines tactical thinking with intense physical preparation. The complexity of judo requires an athlete to possess a harmonious blend of physical qualities, such as strength, speed, endurance, flexibility, and coordination. To compete at a high level, judoists must engage in specialized training that goes beyond general physical education. Among the most effective means of preparing athletes for the demands of competitive judo are special exercises — targeted, sport-specific movements designed to develop the particular physical qualities needed in judo.

This article explores the role of special exercises in enhancing the physical capabilities of judoists. We will analyze how these exercises are incorporated into training plans, the scientific basis for their selection, and their direct impact on athletic performance.

The Physical Demands of Judo

Before delving into special exercises, it is essential to understand the physical demands of judo. A typical match involves explosive movements, rapid direction changes, intense grappling, and high levels of anaerobic exertion. The athlete must transition seamlessly between offense and defense, execute throws with precision, and maintain control over their opponent.

Key physical qualities for judoists include:

- **Strength:** Both maximal strength and explosive power are crucial for successful throws and holds.
- **Speed:** Quick reactions and fast execution of techniques can create openings and prevent counterattacks.

- **Endurance:** The ability to sustain high-intensity efforts throughout matches and tournaments.
- **Agility and Coordination:** Essential for effective footwork, quick transitions, and maintaining balance.
- **Flexibility:** Helps prevent injuries and allows greater range of motion for techniques.

Given these requirements, special exercises must be carefully selected to develop each of these areas effectively.

The Concept of Special Exercises in Judo Training

Special exercises differ from general physical training by focusing directly on the movements, energy systems, and muscular demands specific to judo. These exercises mimic the biomechanics of judo techniques, engage relevant muscle groups, and replicate the intensity of competition.

The primary goals of special exercises are:

1. **Enhancing Technique-Specific Strength:** Building strength in the exact muscle chains used during throws and grappling maneuvers.
2. **Developing Explosive Power:** Improving an athlete's ability to generate rapid force.
3. **Boosting Sport-Specific Endurance:** Increasing the athlete's capacity to sustain judo-like efforts over extended periods.
4. **Improving Neuromuscular Coordination:** Sharpening the connection between brain and muscles for more precise and faster movements.

Let us now explore how these goals are achieved through targeted training methods.

Special Strength Exercises for Judoists

Strength is a foundational quality for judoists, as it enables effective execution of throws, holds, and escapes. Special strength exercises typically emphasize functional strength over pure muscle mass.

Examples include:

- **Uchi-komi with resistance:** This exercise involves performing repeated entries into throwing techniques against elastic bands or partner resistance. It reinforces proper mechanics while increasing strength endurance.
- **Medicine ball throws:** These simulate the explosive power needed for initiating throws.
- **Partner lifts and carries:** Mimicking the weight and resistance of an opponent, these exercises build grip strength and functional lifting power.
- **Isometric holds:** Holding positions like the "kuzushi" (off-balancing posture) strengthens stabilizing muscles critical in gripping exchanges.

The emphasis is on dynamic strength, engaging core muscles, and maintaining balance under resistance — all of which are indispensable in judo combat.

Speed and Explosiveness Development

Speed in judo is not just about how fast an athlete can move but how quickly they can execute techniques in reaction to their opponent's actions. Speed-strength or explosive power exercises are essential for this.

Effective drills include:

- **Plyometric training:** Box jumps, clap push-ups, and bounding exercises increase fast-twitch muscle fiber activation.
- **Reaction drills:** Using visual or auditory cues to prompt explosive responses sharpens reaction time.
- **Speed uchikomi:** Fast-paced repetitions of entry techniques improve muscle memory and execution speed.

Combining these with strength training ensures that athletes not only move quickly but can also apply force effectively at high speed.

Building Endurance for Competitive Performance

Judo matches are high-intensity and can be grueling, especially during tournaments with multiple bouts. Developing both aerobic and anaerobic endurance is vital.

Recommended special endurance exercises:

- **Interval training with judo movements:** Short bursts of technique repetitions followed by brief rest periods replicate the work-to-rest ratio of a match.
- **Circuit training:** Incorporating exercises like rope pulls, grip drills, and shadow judo in a circuit format maintains elevated heart rates while developing sport-specific stamina.
- **Randori (sparring) with time constraints:** Engaging in sparring sessions with predetermined high-intensity intervals mirrors competitive conditions.

These exercises help judoists maintain technique quality under fatigue, a critical factor in determining match outcomes.

Enhancing Flexibility and Mobility

Flexibility is essential not only for performance but also for injury prevention. Judoists often find themselves in extreme positions, so maintaining optimal range of motion is critical.

Special flexibility exercises include:

- **Dynamic stretching routines:** Movements that mimic judo techniques while stretching key muscle groups.
- **PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) stretching:** This advanced stretching technique increases flexibility through a cycle of contraction and relaxation.
- **Joint mobility drills:** Focusing on hips, shoulders, and spine to enhance movement fluidity.

Incorporating flexibility training into daily practice sessions improves technical execution and overall physical resilience.

Agility and Coordination Development

Agility and coordination enable judoists to maneuver effectively, maintain balance, and adapt to the constantly changing dynamics of a match.

Recommended drills:

- **Ladder drills:** Improve footwork speed and precision.
- **Balance exercises:** Using balance boards or single-leg stances to strengthen stabilizing muscles.
- **Reaction-based agility drills:** Changing direction in response to a partner's movements or coach's signals.

These drills enhance proprioception and allow judoists to respond more effectively to their opponents' tactics.

Integrating Special Exercises into Training Plans

The effectiveness of special exercises depends on their integration into a comprehensive training program. Periodization is essential, meaning that exercises are adjusted according to the training cycle (pre-season, competition phase, recovery).

Key considerations:

- **Progressive overload:** Gradually increasing exercise intensity and complexity ensures continuous improvement.
- **Variety and specificity:** Exercises should be varied to prevent adaptation while remaining specific to judo demands.
- **Recovery:** Adequate rest and recovery must be planned to allow physiological adaptations and prevent overtraining.

Additionally, collaboration between coaches, sports scientists, and medical professionals ensures a holistic approach to athlete development.

Psychological Benefits of Special Exercises

Beyond physical improvements, special exercises also contribute to psychological readiness. Mastering complex drills builds confidence, reinforces mental toughness, and simulates competitive pressure situations.

Athletes who regularly practice sport-specific drills are better prepared to handle the unpredictability of matches. The familiarity with high-stress scenarios reduces performance anxiety and enhances focus.

Conclusion

The role of special exercises in the development of physical qualities in judoists cannot be overstated. These targeted drills bridge the gap between general fitness and sport-specific performance, providing athletes with the tools they need to excel in the highly competitive world of judo. By systematically incorporating strength, speed, endurance, flexibility, agility, and coordination exercises into training programs, coaches can ensure their athletes are prepared both physically and mentally for the rigors of competition.

Moving forward, ongoing research and innovation in sports science will continue to refine these methods, offering new insights into optimizing judo training. For athletes and coaches dedicated to achieving peak performance, embracing the full spectrum of special exercises remains a cornerstone of success.

Literature

Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.

Franchini, E., Del Vecchio, F. B., Matsushigue, K. A., & Artioli, G. G. (2011). Physiological profiles of elite judo athletes. *Sports Medicine*, 41(2), 147–166.

Callan, S. D., Brunner, D. M., Devolve, K. L., Mulligan, S. E., Hesson, J., Wilber, R. L., & Kearney, J. T. (2000). Physiological profiles of elite freestyle wrestlers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 14(2), 162–169.

Thomas, S. G., Cox, M. H., Legal, Y., Verde, T. J., & Smith, H. K. (1989). Physiological profiles of the Canadian national judo team. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 14(3), 142–147.

Sterkowicz, S., Lech, G., & Almansba, R. (2007). The course of fight and the level of sports achievements in judo. *Archives of Budo*, 3, 72–81.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA Ilmiy-nazariy va metodik jurnal 3-son (2025-yil, yanvar) Jurnal 2023-yildan chiqa bos'hlagan	Jurnal oliy o'quv yurtlarining professor-o'qituvchilari, ilmiy tadqiqotchilar, ilmiy xodimlar, magistrantlar, talabalar, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari hamda maktab o'qituvchilari, s'huningdek, keng ommaga mo'ljallangan. Jurnalda nazariy, ilmiy- metodik, muammoli maqolalar, fan va texnikaga oid yangiliklar, turli xabarlar chop yetiladi. Orginal maket uchun mas'ul: Mirs'hod SATTOROV Maqolalarni qabul qiluvchi: Abduraxmonova DILBAR	Jurnal tahririyat kompyuterida sahifalandi. Chop yetis'h sifati uchun bosmaxona javobgar. Bosis'hga ruxsat yetildi 17.02.2025 Tezkor bosma usulda bosildi. Adadi – 100 nusxa Buyurtma № 4 Bahosi kelis'hilgan narxda. “BUXORO DETERMINANTI” MChJ bosmaxonasida chop yetildi. Bosmaxona manzili: Buxoro s'hahri Namozgoh ko'chasi 24-uy.
---	---	--

Eslatma: Jurnal Buxoro davlat universiteti huzuridagi pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish mintaqaviy markazi va “BUXORO DETERMINANTI” MChJ Kamolot nas'hriyoti tasarrufidadir.

Jurnaldan ko'chirib basis'h tahririyatning roziligi bilan amalga os'hiriladi



<https://scientificjournal.uz/>



ISSN

ISSN 2992-8966 e