



BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

ISSN – 2181-4201

TA'LIM TRANSFORMATSIYASI

ILMIY – METODIK JURNAL

№ 2

BUXORO – 2023
«DURDONA» NASHRIYOTI

ILMIY – METODIK JURNAL TAHRIR HAY'ATI TARKIBI

Bosh muharrir:

Daminov Mirzohid Islomovich

Buxoro davlat pedagogika instituti direktori, p.f.n., dotsent.

Tahrir hay'ati raisi:

Qahhorov Siddiq Qahhorovich

pedagogika fanlari doktori, professor.

Muqimov K.M.	– O'zRFA akademigi, fizika-matematika fanlari doktori, professor
Tadjixodjayev Z.A.	– texnika fanlari doktori, professor
Xamidov O.X.	– iqtisod fanlari doktori (DSc), professor
Murodov Sh.N.	– fizika-matematika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Ikramov A.A.	– pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Raximov Sh.A.	– fizika-matematika fanlari nomzodi, dotsent
Muxtorov E.M.	– psixologiya fanlari nomzodi, dotsent
Niyozov A.K.	– texnika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent.
Sharipov A.Z.	– falsafa fanlari doktori (DSc), professor
Qahhorov O.S.	– iqtisod fanlari doktori (DSc), professor
Barotov Sh.R.	– psixologiya fanlari doktori, professor
Olimov Sh.Sh.	– pedagogika fanlari doktori, professor
Rasulov T.H.	– fizika-matematika fanlari doktori (DSc), professor
O'rayeva D.S.	– filologiya fanlari doktori, professor
Amonov M.R.	– texnika fanlari doktori, professor
Bo'riyev S.B.	– biologiya fanlari doktori, professor
Mahmudov M.H.	– pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B.	– pedagogika fanlari doktori, professor
Abdullayev M.J.	– pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Jo'rayev A.R.	– pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor
Saidova M.J.	– pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
Nazarov M.R.	– fizika-matematika fanlari nomzodi, dotsent
Izbullayeva G.V.	– pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
Tosheva D.A.	– filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dotsent
Byulent Bayram	– filologiya fanlari doktori, professor (Ahmad Yassaviy nomidagi xalqaro Turk-Qozoq universitet)
Timur Kojaog'lu	– filologiya fanlari doktori, professor (AQSH Michigan davlat universiteti)
Irina Pokrovskaya	– filologiya fanlari doktori, professor (Taras Shevchenko nomidagi Kiyev milliy universiteti)
Murat Elmali	– filologiya fanlari doktori, professor (Istanbul universiteti)
Mehmet Y.Y.	– filologiya fanlari doktori, professor (Istanbul universiteti)
Starikov Marcelo	– pedagogika fanlari doktori, professor (New York)

Muassis: BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

Tahririyat manzili: Buxoro shahar Piridastgir ko'chasi 2-uy.

Telefon: (+998 65) 226-10-97 **Faks:** (+998 65) 226-66-75

Elektron manzil: buxdpi@buxdpi.uz.

ISSN – 2181-4201

PEDAGOGIKA, PSIXOLOGIYA VA METODOLOGIYA

TA'LIMY O'YINLAR ORQALI TALABALARNING KREATIV QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA

Olimov Temir Hasanovich
BuxDPI dotsenti,
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
olimovtemir@buxdpi.uz

Nasriyev Baxtiyor Qaxramonovich
Osiyo Xalqaro universiteti

pedagogika-psixologiya yonalishi birinchi bosqich magistranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada bo'lajak mutaxassislarni kreativ qobiliyatga yo'naltirish, sifatli ta'limga yo'naltirilgan motivatsiyasini faollashtirish, ta'lim muassasalarida ta'limiy o'yinlarning o'rni qayta ko'rib chiqish va ta'limiy o'yinlar orqali talabalarning kreativ qobiliyatini shakllantirish pedagogik muammo ekanligi haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: ta'lim, o'yin, talabalar, kreativ, qobiliyat, ma'naviyat, mafkura, iroda, jismoniy tarbiya, texnika, taktika, harakat.

Аннотация. В данной статье предлагается направить будущих специалистов на творческие способности, активизировать их мотивацию к качественному обучению, пересмотреть роль развивающих игр в образовательных учреждениях, причем через образовательные игры считается, что формирование творческих способностей учащихся способности - педагогическая проблема.

Ключевые слова: воспитание, игра, учащиеся, творчество, способность, духовность, мировоззрение, воля, физическое воспитание, техника, тактика, действие.

Abstract. This article proposes to direct future specialists to creative abilities, activate their motivation for quality learning, reconsider the role of developmental games in educational institutions, and through educational games it is believed that

the formation of students' creative abilities is a pedagogical problem.

Key words: *education, game, students, creativity, ability, spirituality, worldview, will, physical education, technique, tactics, action.*

Jahon amaliyotida ta'lim jarayonlarini subyektlarning o'zaro kreativ qobiliyatlar negiziga qurish, bunda o'yinli vaziyatlarning murakkab ijtimoiy-madaniy hamda didaktik hodisa sifatida o'quv faolligi va natijadorligiga ta'siridan samarali foydalanish tendensiyalari mavjud. Ilg'or ta'lim muassasalari tomonidan bilish qobiliyatida o'yinlar talabalar hayotining universal tarkibiy qismi ekanligi, pedagogik qiymati, erkinligi va ixtiyoriyligi e'tirof etilib, o'yinlar mashg'ulotlarning amaliy yo'nalganlik imkoniyatlari va sifat kafolatini oshirish vositasi hisoblanishiga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Mamlakatimizda ta'lim tizimini ijodiy va ijtimoiy faollikka, mustaqil ravishda istiqbol vazifalarini hal etishga qodir yangi avlodni kamol toptirish, xalqning boy intellektual merosi va umumbashariy qadriyatlari, milliy madaniy-tarixiy an'analar asosida tashkil etish borasida izchil islohotlar amalga oshirilmoqda. Natijada, yurt istiqboli uchun mas'uliyatli, tashabbuskor, shijoatli yoshlarni tarbiyalashga yo'naltirilgan noan'anaviy pedagogik yondashuvlar, ta'limiy o'yinlar texnologiyalardan foydalanish salmog'i ortib bormoqda. Shu bilan birga talabalarda kreativ qobiliyatga

asoslangan ko'nikmalarini rivojlantirish jarayonida o'yinlar integratsiyasini kengaytirish zarurati mavjud. O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasida "Jismonan sog'lom, ruhiy va intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat'iy hayotiy nuqtayi nazarga ega, Vatanga sodiq yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlash-tirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish" kabi vazifalar belgilanib, bu borada ta'lim jarayonida o'yinlardan foydalanishning didaktik imkoniyatlari, yo'llari, usullari va shart-sharoitlarini aniqlash-tirish, o'yinlar vositasida o'quv-chilarda kreativ qobiliyatga asoslangan ko'nikmalarini shakllantirishning ilmiy-metodik ta'minotini takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Mustaqillik yillarida zamonaviy talablar asosida ta'lim sifatini oshirish, kreativ usullarni qo'llash orqali ta'lim berish, ta'lim muassasalarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlashtirish, o'quv dasturlari, o'quv-metodik adabiyotlarini xalqaro talablar asosida yangilash, o'quv jarayoniga ilg'or pedagogik va axborot texnologiyalarini joriy etish kabi ishlarga alohida e'tibor qaratildi.

Mamlakatimiz oliy ta'lim tizimida kadrlar tayyorlashning erishilgan darajasi xalqaro maydonda e'tirof etish, zamonaviy ta'limning sifat jihatlarini yanada oshirish, bu boradagi samarali ishlarimizni yangi bosqichga ko'tarish o'ta muhim ahamiyat kasb etadi. Ta'lim tizimi rivojlanishi o'qitishda innovatsion texnologiya-larning roli ortib borishi bilan xarakterlab, u bilimlarni rivojlantirish, o'zlashtirish va tarqatish xususiyatini o'zgartiradi, o'rganilayotgan fanlar mazmunini chuqurlashtirish va kengaytirish, uni yangilash, samarali o'qitish usullarini qo'llash va ta'limga kirishni sezilarli darajada kengaytirish imkonini beradi.

Mamlakatimiz oliy ta'lim tizimida yuqori malakali va raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash bu tizimning eng muhim vazifalaridan hisoblanadi. Mazkur vazifaning nechog'lik samarali hal etilishi mamlakatimizda amalga oshirib borilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy islohotlar va jamiyatimiz hayotini tubdan qayta qurish borasidagi maqsadlarga erishishni ta'minlashga katta ta'sirini ko'rsatmasdan qolmaydi. Chunki, amaliyotdan ma'lumki, har qanday ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlarning samaradorligi bu borada belgilangan vazifalarni bajarishga safarbar qilinadigan mutaxassislarning kasbiy yetukligiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir.

O'zbekistonning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishi ko'p jihatdan

jahon intellektual salohiyatiga to'laqonli qo'shila oladigan mutaxassislarni tayyorlashga. Buni ta'minlash esa bo'lajak o'qituvchilarni va ilmiy-pedagog xodimlarni zamonaviy talablar asosida tayyorlashni taqozo etadi. Bunday muhim vazifani hal qilishning samarali yo'llaridan biri bo'lajak o'qituvchilarni ijodiy qobiliyat bilan shug'ullanadigan qilib, ya'ni ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish ko'nikma va malakalariga ega qilib tayyorlashdan iboratdir. Bu vazifani bajarishning yana bir ahamiyatli tomoni shundaki, hozirda ilm-fan va texnika-texnologiyalar kun sayin, soat sayin takomillashib, rivojlanib bormoqda va natijada shunga mos yetuk mutaxassislar tayyorlash zarurati ham tug'ilmoqda.

Bu borada, ya'ni bo'lajak o'qituvchilarni tayyorlashda raqobatbardoshlikni ta'minlash, rivojlangan ta'lim tizimiga uyg'unlashish, noan'anaviy ta'limni joriy etish, bo'lajak o'qituvchilarni kreativ qobiliyatini rivojlangan qilib shakllantirish masalalari dolzarb vazifalar bo'lib hisoblanadi.

Bo'lajak mutaxassislarni kreativ qobiliyatga yo'naltirish, sifatli ta'limga yo'naltirilgan motivatsiyasini faollashtirish, ta'lim muassasalarida ta'limiy o'yinlarning o'rnini qayta ko'rib chiqish, ta'lim islohotlarini amalga oshirish jarayonini mintaqalar ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mos holda prognoz

qilish dolzarb muammo sifatida e'tirof etilmoqda.

Mamlakatimizda sog'lom va intellektual jihatdan kamol topgan avlodni tarbiyalash, ularni kreativ qobiliyatga yo'naltirish uchun zarur imkoniyatlar hamda shart-sharoitlar yaratish "XXI asr– ijodkorlik asri" da qadriyatlar ustuvorlik qiladigan asr ekanligini e'tiborga olgan holda Vatanimiz yigit va qizlarini har tomonlama barkamol shaxslar qilib shakllantirish hozirda nihoyatda dolzarblik kasb etmoqda va u ham milliy, ham umumbashariy mazmun-mohiyatga ega bo'lib, uning ijrosi insoniyatni ma'naviyat va ma'rifatga, yuksak barkamollikka, ezgulikka olib boradi. Shu sababli barkamol avlodni tarbiyalash va ularni davr talabiga mos qilib shakllantirish azal-azaldan xalqimizning ezgu orzusi bo'lib kelgan. O'zbek xalqining o'tmishiga nazar soladigan bo'lsak, ajdodlarimiz ham yoshlarning kreativ qobiliyatini hamda intellektual salohiyatini yuksaltirishga doimo e'tibor berib kelgan va ularning doimo amaldagi orzusi bo'lgan, ya'ni bu istiqbolli orzusi doimiy maqsadga aylangan va bunday orzuga erishish nafaqat oila boshlig'i yoki ta'lim muassasalaridagi murabbiylar, balki yurtimizning donishmand-ziyolilari (olimlar, shoirlar, yozuvchilar, tarixchilar, hadischilar va h.k.) va adolatparvar hukmdorlarning ham bosh maqsadi bo'lgan.

Jumladan, bunday yuksak

orzular Abu Nasr Farobiyning fozillar jamiyati ("Fozil odamlar shahri"), Yusuf Xos Hojibning "Saodatga eltuvchi bilim", shuningdek, At-Termiziy, Ahmad Yassaviy, Imom al-Buxoriy, Bahovuddin Naqshband, Hoja Ahror Valiy, Az-Zamahshariy, Najmiddin Kubro, Ya'qub Charxiy, Xoja Mahmud Porso, Kosoniy, Xoja Yusuf Hamadoniy, Abdulholiq G'ijduvoni va boshqalarning ilmi hadis yo'nalishidagi ta'limotlari va Al-Xorazmiyning dunyoviy ahamiyatga ega bo'lgan kashfiyotlari (algoritm asoschisi), Ibn Sino tibbiyoti, Abu Rayhon Beruniyning qomusiy ilmi va ijtimoiy axloqiy qarashlari, A. Temur davlatchiligi va tuzuklari hamda uning adolatli ijtimoiy-tashkilotchilik ishlari, Mirzo Ulug'bekning koinot ta'limini ommaviy olib borish (dorilfunun tashkil etish) haqidagi ta'limoti, Mirzo Boburning ta'limni isloh qilish sohasidagi "Xatti Boburiy", Alisher Navoiyning adolatli jamiyat va ma'rifatga chaqiruvchi ta'limotlari, Ma'mun akademiyasining "Donishmandlik uyi" ("Bayt-ul hikma") dagi ta'limotlarida teran ifoda qilingan. Hozirda bunday boy o'tmish merosimizga ega bo'lgan ajdodlarimiz orzusiga erishildi va u respublikamiz ahlini turli jabhalarda tub burilishlar qilishga, islohotlar qilishga ilhomlantirdi.

O'yin - bu atrofdagi dunyo haqiqatidan farq qiladigan faoliyat. Bu atrofdagi yashash muhitining o'zgarishi. Odamlar doimo o'zlarini

o'rab turgan narsalardan, haqiqiy dunyodan farq qiladigan yangi ixtirolarni yaratadilar. Bu go'zallikka, ideal dunyoga yoki hech bo'lmaganda mavjudlikning ideal holatiga bo'lgan istakning bir turi. Go'zallik va o'yin juda xilma-xil va yaqin rishtalar bilan bog'langan. Har qanday o'yin har qanday ko'rinish va sharoitda erkin, erkin faoliyatdir.

O'yin - bu o'yinning o'zi uchun yaratilgan faoliyat. O'yin jarayonida paydo bo'ladigan ushbu o'qish faoliyatida ishtirok etishdan zavqlanish uchundir.

O'yin - bu insonning munosabatini, uning shaxsiyatini atrofdagi dunyoga, umuman va xususan, uning hayotini tashkil etuvchi narsaga aks ettiruvchi narsa. O'qish faoliyati nafaqat oliy ta'lim talabalarning talabalarning asosiy

faoliyati, balki har qanday yosh uchun ham, o'smirlar ham, yoshlar uchun ham jozibali.

O'yin ijtimoiy tajribalarni o'zlashtirish va qayta yaratishga yo'nalgan vaziyatlarda, qobiliyat turi sifatida belgilanadi va unda shaxsning o'z xulqini boshqarishi shakllanadi va takomillashadi. D.N. Uznadzening ta'rificha, o'yin shaxsga xos bo'lgan ichki immanent psixik (ruhiy) xulq shaklidir. L.S. Vigodskiy o'yinni bolaning ichki ijtimoiy dunyosi, ijtimoiy buyurtmalarni o'zlashtirish vositasi sifatida ta'riflaydi. A.N. Leontev o'yinga shaxsning xayolotdagi amalga oshirib bo'lmaydigan qiziqishlari (manfaatlari)ni xayolan amalga oshirishdagi erkinligi sifatida qaraydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Olimov, T. The role of national spirituality and values in the development of civil culture in future specialists with higher education.
2. Olimov, T. (2020). Bo'lajak oliy ma'lumotli mutaxasislarda fuqarolik madaniyatini shakllantirishning ayrim yo'nalishlari. Integration of science, education and practice. Scientific-methodical journal, 1(1), 20-27.
3. Olimov, T. H. (2016). Formation of self-awareness in youth. Social and humanitarian sciences in the educational system.-Tashkent, 4.
4. Olimov, T. H. (2019). Spiritual and moral aspects of the formation of civil culture in future specialists of higher education. Theoretical & Applied Science, (12), 662-665.
5. Olimov, T. H. (2019). Development issues of civil society and culture in the work of Eastern thinkers. Pedagogical skill-Bukhara, 2.
6. Olimov, T. H. (2020). The image of a modern teacher in the formation of civic culture among future highly educated specialists. Bukhar

JISMONIY TARBIYA, SPORT MASHG'ULOTLARI NAZARIYASI VA METODIKASI

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI DINAMIKASI

Abdullayev Mehridin Junaydulloyevich
Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat fakulteti dekani,
p.f.d.(DSc), professor

abdullayevmehridin@buxdpi.uz

Jabborov Islomjon Bobir o'g'li
Buxoro davlat pedagogika instituti magistranti

Annotatsiya. Mazkur maqolada qisqa masofaga yuguruvchi sportchitalabalarda tezlik-kuch, chidamkorlik sifatleri va sakrovchanlik qobiliyatlari yugurish hamda sakrash testlari bo'yicha model ko'rsatkichlarga nisbati keltirilgan.

Kalit so'zlar: Talaba, jismoniy tarbiya va sport, o'quv reja, o'quv jadval, suzish, gimnastika, sport o'yinlari, og'ir atletika, qisqa masofa, yuguruvchi sportchitalabalar, 200 m masofaga yuguruvchi.

Annotation. In this article, the ratio of speed, strength, endurance and jumping ability to run-and-jump tests for mid-distance student-athletes is modeled.

Keywords: Student, Physical Education and Sport, Curriculum, Swimming, Gymnastics, Sports Games, Weightlifting, Medium Run, Student-Athletes, 200m.

Аннотация. В этой статье смоделировано соотношение скорости, силы, выносливости и способности к прыжкам для тестов «беги и прыгай» для учеников-спортсменов на средней дистанции.

Ключевые слова: студент, физкультура и спорт, учебная программа, плавание, гимнастика, спортивные игры, тяжелая атлетика, средние забеги, студенты-спортсмены, 200м.

Inson, uning har tomonlama uyg'un kamol topishi va farovonligi, shaxs manfaatlarini ro'yobga chiqarishning sharoitlarini va ta'sirchan mexanizmlarini yaratish, eskirgan tafakkur va ijtimoiy xulq-

atvorning andozalarini o'zgartirish respublikada amalga oshirilayotgan islohotlarning asosiy maqsadi va harakatlantiruvchi kuchidir.

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

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

Bu ko'rinishdagi tendensiya O'zbekistonning ko'plab Oliy ta'lim muassasalari uchun xos xususiyatdir. Ko'pgina talabalar standart o'quv dasturlarida nazarda tutilgan yuklamalarni bajarishga to'liq holatda tayyor hisoblanmaydi.

Bu ko'rinishdagi talabalar tomonidan mashg'ulotlar rejimlari (berilgan yosh guruhlari uchun fiziologik jihatdan asoslangan standartlarga muvofiq) doirasida tuzib chiqilgan o'quv mashg'ulotlari dasturlarini bajarish qiyin amalga oshiriladi. Bu holat sezilarli sondagi talabalarning jismoniy tayyorgarligi va ular tomonidan bajariluvchi normativ testlar o'rtasidagi

nomuvofiqlik bilan bog'liq hisoblanadi. Ko'pgina talabalarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga nisbatan zaruriy motivatsiya mavjud emasligi vaziyatni yanada chuqurlashtiradi.

Bunday talabalarda ko'pgina holatlarda amaliy mashg'ulotlarda nofaol holatda ishtirok etish, elementar mashqlarni bajarish holatida bo'lmaslik, jismoniy yuklamalardan qochish, shuningdek organizmning barcha tizimlarini optimal darajada funktsiya bajarishi uchun talab qilinuvchi natijaga erishishda qat'iylik namoyon bo'lmasligi kuzatiladi. Bunday talabalarning jismoniy faoliyatini faollashtirish muhim masala sifatida qolmoqda. Bu talabalarni o'qitish jarayoni uslubiyati va uni tashkil qilish o'ziga xos xususiyatlarga ega hisoblanadi. Bu holat turli xil darajada jismoniy jihatdan rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan talabalarga harakatlarga oid holatlarni o'rgatishda yangi uslubiyatni ishlab chiqish talab qilinishiga olib keladi.

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

Albatta, bu borada so'nggi yillarda qator ilmiy maskanlarda arzigulik ilmiy-tadqiqot ishlari amalga oshirila boshladi (V.N.Platonov,

1997; G.G.Arzumanov, 1998; Yu.V.Verxoshanskiy, 1998; F.P.Suslov, 2001; L.P.Matveev, 2001; Yu.M.Yunusova, 2007; M.S.Olimov, 2008;). Shunga qaramay, hali joylardagi sport maktablarida, ta'lim muassasalarida faoliyat ko'rsatayotgan sport to'garaklarida o'tkazilayotgan mashg'ulotlar, tuman, shahar va viloyatlar miqyosida tashkil etilgan musobaqalar sifati va samaradorligini yetarli deb bo'lmaydi. Jumladan, azaldan Olimpiya o'yinlari dasturidan joy olgan yengil atletika Respublikamiz bo'ylab muntazam o'tkazilib kelinayotgan barcha musobaqalar, xususan «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» kabi musobaqalar tarkibidan joy olgan bo'lsa-da, hali ushbu sport turi bo'yicha xalqaro miqyosga loyiq sport ustalari yetishtirilmayapti.

Mashg'ulotlar ko'p yillik sport tayyorgarligining davriyligi, tabaqalashtirilgan uslublar va vositalarga didaktik tarkibda asoslanmaydi. Ushbu muammo, ayniqsa, qisqa masofaga yuguruvchi sportchilar tayyorlash jarayoniga taalluqlidir. Agar yengil atletikaning mazkur ixtisosligi bo'yicha o'quv-mashg'ulot va takomillashtiruv guruhlarida shug'ullanayotgan sportchilarning tayyorgarlik davriga mansub umumiy jismoniy va maxsus jismoniy bosqichlarida o'tkazilayotgan mashg'ulotlar mazmuni, hajmi, shiddati va

yo'nalishi nisbatan maqsadga muvofiq deb tan olinsa, tayyorgarlikning musobaqa oldi bosqichi zamon talablari darajasida shakllanmagan.

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

Albatta yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimi, jumladan ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining davrlari, bosqichlari, shu davr hamda bosqichlarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha qo'llaniladigan mashg'ulot sikli mashqlar hajmi va shiddati, ularning nisbati, musobaqa oldidan ish qobiliyati va sport formasini shakllantirish, vaqtinchalik saqlab turish, «pasaytirish», uni qayta tiklash, yanada o'stirish kabi masalalar bugungi kunda soha olimlari tomonidan ilmiy asoslab berilgan (D.Xarre, 1971; Yu.V.Verxoshanskiy, 1980; 1988; 1991; L.P.Matveev, 1997;

V.N.Platonov, 1997, 2004; V.P.Filin, 1995; F.P.Suslov, 1986; G.G.Arzumanov, 1998; A.N.Makarov, 1986; N.G.Ozolin, 1989; N.G.Nikitushkin va bosh., 1989; J.K.Xolodov, V.S.Kuznetsov, 2000; M.A.Godik, 2005; R.M.Matkarimov, 2005; L.R.Ayrapetyants, 2006; R.S.Salomov, 2007). Shu bilan bir qatorda jismoniy tarbiya institutlari va fakultetlarida ta'lim oluvchi, o'quv rejasi hamda o'quv jadvallariga asosan nazariy-amaliy mashg'ulotlarda ishtirok etuvchi sportchi-talabalarni musobaqalarga tayyorlash tizimi ilmiy jihatdan yetarli ishlab chiqilmagan.

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

Ko'p yillik pedagogik kuzatuvlar va amaliy tajriba shundan dalolat beradiki, jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalarida sportchi-talabalarni musobaqalarga tayyorlash, mashg'ulotlarning yillik yuklama hajmini rejalashtirishda o'quv rejasiga kiritilgan nazariy va amaliy mashg'ulotlar yuklamalari e'tiborga olinmaydi. Vaholanki, o'quv rejasi bo'yicha o'tkaziladigan nazariy va amaliy (suzish, gimnastika, sport o'yinlari, og'ir

atletika va hokazo) mashg'ulotlar qo'shimcha yuklama sifatida shug'ullanuvchi sportchi-talabalar ish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

So'nggi yillarda talaba yoshlar sporti jadal rivojlanayotgani, uning global miqyosda ommaviylasha borishi talabalar o'rtasida o'tkazilayotgan mahalliy va xalqaro musobaqalar (hududiy, mamlakat, kontinental va jahon universiadalari, ta'lim muassasalarining ichki musobaqalari, «Barkamol avlod», «Universiada» va hokazo) salohiyatining yildan-yilga kuchayib borayotganligi yillik tayyorgarlik siklining o'qishdan ajratilmagan variantini ishlab chiqish zarurligiga e'tibor qaratmoqda. Ma'lumki, mahalliy (hududiy) musobaqalar taqvim rejasi astronomik yil davomida o'tkaziladigan asosiy xalqaro musobaqalar (Osiyo va jahon chempionatlari, Osiyo va Olimpiada o'yinlari) muddatiga asoslanadi. Ta'kidlash joizki, hududiy musobaqalarda ham, xalqaro musobaqalarda ham aksariyat jismoniy tarbiya va sport yo'nalishiga ixtisoslashgan ta'lim muassasalari talaba - yoshlari ishtirok etadi. Ushbu toifaga mansub sportchilar (BuxDU sportchi-talabalari) esa aslida yillik tayyorgarlik siklida rejalashtirilgan sport mashg'ulotlariga xos yuklamalardan tashqari yil davomida o'quv rejasi bo'yicha o'tkaziladigan amaliy o'quv

mashg'ulotlari bilan bog'liq yuklamalarni ham bajarishlari talab qilinadi. Binobarin, sport tayyorgarligi va o'quv rejasi bo'yicha bajariladigan barcha yuklamalar hajmi jismoniy tayyorgarligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi (kerak muddatda sport formasining yuksak shakllanmasligi va sport natijalarining tushib ketishi) ehtimoldan xoli emas.

Mazkur muammolar BuxDPI Jismoniy madaniyat fakultetida ta'lim oluvchi yengil atletika bo'limining 200 m. masofaga yugurish turiga ixtisoslashgan sportchi-talabalar misolida o'rganildi va olingan natijalar asosida o'quv reja bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar hajmini e'tiborga olgan mashg'ulotlar dasturi ishlab chiqildi hamda shu dasturlar asosida qo'llaniladigan eksperimental mazmunli mashg'ulotlarning yalpi (kumulyativ) samaradorligi aniqlandi.

O'tkazilgan joriy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, amaldagi yillik 1- jadval. Qisqa masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarda maxsus jismoniy tayyorgarlikning shakllanish dinamikasi ($\pm \delta$)

tayyorgarlik sikli davomida qisqa masofalarga yuguruvchi sportchilarda jismoniy tayyorgarligini aks ettiruvchi ko'rsatkichlar sust sur'atlar bilan shakllangan. Jumladan, 200 m masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarda maxsus jismoniy tayyorgarlikning musobaqa sikllaridan avval yildan yilga shakllanish dinamikasi (1-jadval) o'rganilgan ko'rsatkichlar bo'yicha o'ta kam miqdorda progressiv yo'nalishda qisqarib borgan bo'lsa-da, yillik o'sish farqi millisekundlarda va millimetrlar miqdorida qayd etilgan. Jumladan, 100 m.ga yugurish bo'yicha: dastlabki ko'rsatkichlar (tayyorgarlik siklining boshida) - 13,23 \pm 00,86; 1-yil - 12,92 \pm 00,54; 2-yil - 12,82 \pm 00,28; 3-yil - 12,64 \pm 00,30; 200 m muvofiq ravishda: 26,54 \pm 00,88; 26,42 \pm 00,76; 26,34 \pm 00,52; 25,92 \pm 00,44; 400, 600 va 1000 m yugurish bo'yicha olingan ko'rsatkichlar ham aynan qayd etilgan yo'nalishga xos dinamika bilan ifodalandi.

Тестлар	Дастлабки кўрсаткичлар	Кўрсаткичлар		
		1 йил	2 йил	3 йил
Югуриш машқлари (сония)				
100 м	13,23 \pm 0,86	12,92 \pm 0,54	12,84 \pm 0,28	12,64 \pm 0,30
200 м	26,54 \pm 0,88	26,42 \pm 0,76	26,34 \pm 0,52	25,92 \pm 0,44
400 м	56,4 \pm 1,09	56,24 \pm 0,98	55,72 \pm 0,81	55,16 \pm 0,76
600 м	1.29,4 \pm 0.08,0	1.29,10 \pm 0.11,2	1.28,1 \pm 0.09,3	1.27,2 \pm 0.11,2
1000 м	2.39,0 \pm 0.24,8	2.38,0 \pm 0.19,4	2.37,0 \pm 0.22,6	2.36,2 \pm 0.21,8

Уzunlikka sakrash mashqlari (sm)				
Жойдан туриб сакраш	231,62±4,08	234,56±5,12	239,68±4,44	227,48±5,02
Жойдан 3 хатлаб сакраш	723,84±6,12	730,67±5,66	738,72±5,74	755,66±4,94
Жойдан 5 хатлаб сакраш	1266,48±7,44	1271,52±6,12	1290,56±5,82	1305,48±5,12
Жойдан 10 хатлаб сакраш	2572,26±9,36	2590,34±7,48	2645,30±8,06	2675,38±7,24

Uzunlikka sakrash bo'yicha kuzatilgan natijalar esa nisbatan jadal o'sib borganligiga e'tibor qaratildi. Shu bilan bir qatorda, agar A.S.Chinkin va boshqalar (2008) tomonidan tavsiya etilgan model ko'rsatkichlarga asoslanilsa, unda (yuguruvchilarning joydan uzunlikka sakrash natijasi 260 sm, 3 hatlab sakrash 750 sm.ga teng) tadqiqotimizda ishtirok etgan 200 m ga yuguruvchi sportchilarning ko'rsatkichlari joydan uzunlikka sakrash bo'yicha 3 yil davomida ham past bo'lgan, 3 hatlab sakrash bo'yicha esa 2 yilgacha ushbu model ko'rsatkichidan kam namoyish etganligi kuzatiladi.

Xulosa qilib aytganda amaldagi dastur asosida shug'ullanuvchi yengil atletikachilar ustida o'tkazilgan tadqiqotlardan

shu narsa aniqlandiki, qisqa masofaga yuguruvchi sportchitalabalarda tezlik-kuch, chidamkorlik sifatlari va sakrovchanlik qobiliyatlari yugurish hamda sakrash testlari bo'yicha model ko'rsatkichlarga nisbatan ancha kam darajada shakllanganligi qayd etildi. Tezkorlik sifatlari (100, 200, 400 m.ga yugurish) bo'yicha eng yaxshi ko'rsatkichlar uzunlikka sakrovchilarda kuzatildi (muvofiq ravishda 11,51±0,32; 23,7±0,92; 56,12±2,27 s.). Chidamkorlik sifatlari bo'yicha, kutilganidek, eng yaxshi natijalar uzoq masofaga yuguruvchilarda namoyish etildi. Qisqa masofalarga yuguruvchilarda o'rganilgan sakrovchanlik ko'rsatkichlari taqqoslanadigan bo'lsa, eng yaxshi natijalar qisqa masofaga yuguruvchilarga xos ekan.

Faydalanilgan adabiyotlar:

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 25 октябрдаги 864-сон “Ўқувчи ва талаба ёшлар ўртасида ўтказиладиган республика спорт мусобақалари тизимини янада такомиллаштириш” тўғрисидаги Қарори. Lex.uz

2. Абдуллаев М.Ж., Олимов М.С., Тўхтабоев Н.Т. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси. Дарслик. “Баркамол файз медиа” нашриёти Тошкент-2017 й. 620 бет

3. Андрис Э.Р., Қудратов Р.Қ. Енгил атлетика. – Тошкент. ЎзДЖТИ, 1998. - 126 б.,

4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев Олимпийская литература. 2002. – 290 с.;

5. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. - Москва: ФиС, 2009. - 76 с.;

6. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. Ред. В.Г. Никитушкина - М., 1994. -319 с.;

KICHIK YOSHDAGI GANDBOLCHILAR BILAN ISHLASH USLUBIYATLARI (11-12 YOSHLILAR)

Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi
Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o'qituvchisi
abduyevasitorabonu@buxdpi.uz

Ozodov Oxunjon Qobil o'g'li
Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada kichik yoshdagi gandbolchilar bilan ishlash yo'llari va musobaqalarda ishtirok etishiga qadar tayyorgarlik darajalarini oshirishga qaratilgan ishlarni amalga oshirilganligi yoritilgan.

Kalit so'zlar: gandbolchi, mashg'ulot, jismoniy tayyorgarlik, texnika, taktika

Аннотация. В данной статье описаны способы работы с юными гандболистами и мероприятия, направленные на повышение уровня подготовки перед участием в соревнованиях.

Ключевые слова: гандболист, подготовка, физическая подготовка, техника, тактика.

Abstract. This article describes the ways of working with junior handball players and the activities aimed at increasing the level of preparation before participating in competitions.

Key words: handball player, training, physical training, technique, tactics

Bu yoshdagi bolalar uchun ularning tana a'zolari va tizimlari rivojlanishida nisbatan mo'tadillik kuzatiladi. Bu yoshda markaziy asab tizimi plastik ekanligi, yurak-tomir tizimi qisqa muddatli, uzoq davom etmaydigan tezlik zo'riqishlariga chidamliligi, jismoniy sifatlarni rivojlanishi lozim darajada ekanligi tufayli bolalarda zarur ko'nikmalarini shakllantirish

uchun qulay sharoit mavjud bo'ladi.

Shuni esda tutish kerakki, bu yoshda hali skelet suyaklari yetarli darajada mustahkam bo'lmaydi, paylar egiluvchan va cho'ziluvchan bo'ladi. Mushaklar nisbatan sust rivojlangan: yirik mushaklar yaxshiroq rivojlangan va mayda mushaklar kam rivojlangan bo'ladi. Bunday vaziyat hisobga olinmasa (ya'ni mashg'ulotlar

noto'g'ri tashkil etilsa va mashqlar noto'g'ri tanlansa) ko'krak qafasi va umurtqa pag'onasi shaklini o'zgarishiga uchrashi, gavda rasoligi buzilishi mumkin.

Bu yoshdan o'pka hali yetarli darajada rivojlanmaganligi sababli nafas olish apparatining funktsional imkoniyatlari cheklangan bo'ladi. Yuklanish kuchayib borgan sari tomir urishi va nafas olish ancha tezlashib ketib, asta-sekinlik bilan asliga qaytadi. Bu yoshdagi bolalarning funktsional imkoniyatlari cheklangan bo'ladi.

Mashg'ulotlarda har tamonlama jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor beriladi. Shu maqsadda xilma-xil vositalardan foydalaniladi. Bu vositalar qanchalik ko'p bo'lsa, qo'yilgan vazifalar shunchalik muvoffaqiyatli bajariladi. Murakkabligi turlicha bo'lgan har xil ko'nikmalarining ko'p hosil qilinishi yana yangi-yangi ko'nikmalarini shakllantirish vazifasini osonlashtiradi.

Bolalarning yosh xususiyatlariga qarab vujudga keltiriladigan qulay sharoitlarining yana biri bu yoshdan egiluvchanlik-bukiluvchanlik hamda chaqqonlik-epchillik mashqlarining kuchli ta'sir qilishidir. Shuning uchun akrobatik mashqlarga e'tibor berish kerak. Bu mashqlarni uloqtirish mashqlari bilan, to'pni turli yo'nalishlar bo'ylab uzatish mashqlari bilan qo'shib bajarish lozim.

Kuch ko'rsatkichlari 11-12 yoshli bolalarda hali juda kichik

bo'ladi. SHuning uchun avval boshdanoq mashg'ulotlarga tezlik-kuch tavsifidagi mashqlar, sakrash mashqlari kiritilishi lozim (dastlab turgan joydan sakrash mashqlari bajariladi, keyinchalik harakat qilib turib buyumlarsiz sakrash mashqlariga o'tiladi, so'ngra ip bilan sakraladi, va nihoyat, alohida-yakka to'siqlardan sakrab o'tish mashqlari yopiladi). Bu mashqlar tez charchatib qo'yishini hisobga olib, bolalarga oz-ozdan mashq qildiriladi, mashqlar orasida faol dam olish daqiqalari uyushtiriladi.

Har bir usul avvaliga alohida-alohida o'raladi. Buning uchun maxsus tarzda vujudga keltirilgan sharoitlar ishga solinadi. Mashqlar aniq o'ziga hoslik kasb etishi kerak. Buning uchun sheriklarni turli shaklda safga turg'izib, ularga bitta usulning o'zini turli holatlarda bajarish taklif qilinadi. Mashqni bajarayotgan vaqtda o'quvchidan o'z joyini, ko'rib xotirlab mo'ljal olish talab qilinadigan har xil qo'shimcha harakatlar ham bajariladi.

Taktik ko'nikmalarini shakllantirish vaqtida dastlab uni hal qilish usullari ko'rsatib beriladi. Faqat oradan ancha vaqt o'tgach o'quvchi o'ziga ko'rsatib beradigan dastlabki vazifalarni uddalay olganidan keyingina unga taktik topshiriq tanlash, bu ishda o'z tashabbusini ko'rsatish huquqi beriladi.

So'nggi paytlarda gandbolni

o'rganishga bo'lgan qiziqish o'yinlar va mashg'ulotlar davomida sodir bo'ladigan barcha narsalarni tahlil qilish va baholash, asboblari va usullardan foydalanish tufayli sezilarli darajada oshdi. Ishni ko'rib chiqish. Maqsad - ta'lim jarayonini takomillashtirish, sabab-oqibat munosabatlarini aniqlash va sportdagi progressiv tendentsiyalarni aniqlash. Turli xil texnik va taktik bilimlarga ega bo'lish har bir gandbolchi uchun ortiqcha, raqib uchun esa kutilmagan holat. Gandbolga xos bo'lgan o'rganish va takomillashtirishda qo'llaniladigan mashqlar va usullarning soni muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun mashqlar imkon qadar umumiy bo'lishi kerak va texnik va taktik mashqlar soni o'yinchilarning tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlariga mos kelishi kerak, ham erta yoshda ham, hatto erta yoshda ham avtomatlashtirilgan tabiatni ta'minlash kerak. harakat. Shuningdek, ba'zi umumiy motivatsion harakatlar o'ta dinamik xarakterga ega bo'lib, ulotirish, sakrash, ritmik harakatlar bo'lib, kelajakdagi o'yinchining shakllanishiga yordam beradi.

Gandbol to'pni boshqarish va texnik mahoratga bog'liq. [2]. Murabbiylar barcha o'yinchilarni erta yoshdan (bolalar va o'smirlar) ta'kidlashlari va o'yin

koordinatorining zarur funksiyalari va bilimlarini rivojlantirishlari kerak. Biz bu qobiliyatni to'pga ega bo'lgan va to'pni egallashni boshlashi kerak bo'lgan har qanday o'yinchida tushunishimiz mumkin, ammo ehtiyotkorlik bilan hujum qilish uchun eng muhim harakatlar (qarshi hujum, oldinga siljish) zarur. [1] Tekshirilayotgan guruh 2018-yildan beri turli somatik, jismoniy va texnik testlarni baholab kelmoqda [4]. Bu yillar davomida bolalarning rivojlanishi ijobiy bo'ldi va ular bir sinovdan ikkinchisiga ancha yaxshi natijalarga erishmoqda. Bizning fikrimizcha, bolalar turli vaqt oralig'ida turli testlar orqali baholanishi kerak.

Gipoteza. Gandbol o'yini uchun texnik va taktik harakatlarning maqsadlari - muayyan noaniqlikni o'rganish, muayyan o'quv jarayonida aniq strategiya (maqsadlar, usullar, vositalar, baholash usullari va boshqalar) bilan amaliy va samarali bo'lishdir. mumkin. Zamonaviy o'qitish usullari va yosh xususiyatlaridan samarali foydalanish 11-12 yoshli bolalar guruhida jismoniy ko'rsatkichlar va texnikani sezilarli darajada yaxshilashi mumkin.

Vazifalar. O'qishga tayyorgarlik ko'rish uchun oldimizga quyidagi vazifalar qo'yiladi:

* 11-12 yoshli gandbolchilar

uchun operatsion tizimni ishlab chiqish va joriy etish;

* guruh tayyorgarligini baholash uchun testlarni ishlab chiqish va qo'llash;

* ma'lumotlarni to'plash va sharhlash - bu bizning tadqiqotimiz va amaliy tadqiqot usullarimiz samaradorligini tekshirish.

Tadqiqotimizda biz tekshirgan parametrlarni tekshirish uchun bir qator ma'lum usullardan foydalandik. Topshiriqlarni yechishda quyidagi usullardan foydalandik: adabiyotlarni tekshirish, darsni kuzatish, test usuli; ta'lim tajribasi; Statistik va matematik usul.

Tajribaning mazmuni. Tajriba 2022-yillarda Buxoro gandbol jamoasida o'tkazilgan. Tajriba davomida 70 dan ortiq mashg'ulotlar o'tkazildi. Ushbu tajribada o'n ikki qiz ishtirok etdi.

Olingan natijalar. 1-jadval

Tajriba davomida (2022- yil mart – 2023- yil mart) har hafta o'rtacha 3 ta amaliyot o'tkazildi. O'quv guruhidagi bolalarning ishtiroki 90% dan ortiqni tashkil etdi. Tajribada bir guruh bolalar jismoniy va texnik sinovlardan o'tkazildi (tezlik 6 m, 20 m, 6x9 m, 20 m oldinga, orqaga yugurish, 1 minut ichida to'pni sherikga o'tkazish, to'pni nishonga o'tkazish).

Sinovlar. 1. Tezlik 6m, 20m, 6x9m, 20m oldinga, orqaga yugurish (sintetik maydon). Treningda biz foydalandik:

- Reaksiya, harakat va muvofiqlashtirish tezligini rivojlantirish bo'yicha mashq (haftada 3 marta 10 daqiqa)

To'pni uzatish usullari (10 daqiqa / haftasiga 3 marta) - to'pni sezish va nazorat qilish (5 daqiqa / mashg'ulot) - 20 daqiqa to'p mashqlari (haftasiga 3 marta).

N	F.I.Sh	Yugurish		Yugurish 20m		Yugurish 6x9m	
		6m					
		Mar. 2019	Mar. 2018	Mar.2019	Mar. 2018	Mar 2019	
1	Razzoqova M	1,18	1,12	3,11	2,97	6,85	6,74
2	Amrullayeva M	1,39	1,34	3,24	3,15	6,78	6,66
3	Nurullayeva N	1,40	1,33	2,90	2,81	6,32	6,20
4	Khaitova M	1,38	1,30	3,00	2,90	6,42	6,33
5	Panjiyeva M	1,42	1,35	3,20	3,14	6,30	6,23

6	Giyasova G	1,52	1,47	3,11	3,00	6,40	6,34
7	Davronava O	1,38	1,34	3,21	3,12	7,10	7,01
8	Azimova M	1,41	1,36	3,30	3,23	7,22	7,15
9	Najimova G	1,40	1,33	3,15	3,06	6,91	6,80
10	Choriyeva U	1,39	1,34	3,21	3,10	7,10	7,02
11	Nurullayeva M	1,35	1,30	3,55	3,49	8,00	7,92
12	Samadova F	1,41	1,35	3,19	3,13	7,11	7,04
X+ DS		1,38+ 0,07	1,32+0, 07	3,18+ 0,15	3,09+ 0,17	6,87+0 ,48	6,78+ 0,49
CV		5,54	5,87	4,99	5,56	7,09	7,24
t		19,9(a)		12,71(b)		14,64(c)	
p		< 0,0005					

(a), (b), (c) - Fevraldan sezilarli darajada farq qiladi 2022 ($p < 0.0005$)

N	F.I.Sh	20m orqaga yugurish		To'pni uzatish 10m (1 daqiqa)		To'pni maydon bo'ylab olib borish 20m	
		Mar. 2018	Mar. 2019	Mar. 2018	Mar. 2019	Mar. 2018	Mar. 2019
1	Razzoqova M	3,51	3,42	31	46	6	4
2	Amrullayeva M	3,90	3,84	33	53	6	4
3	Nurullayeva N	3,93	3,80	14	24	6	4
4	Khaitova M	3,94	3,80	11	18	10	7
5	Jaxonoa M	4,11	4,02	5	11	8	4
6	Giyasova G	4,25	4,18	9	16	9	6
7	Davronava O	3,86	3,79	21	30	8	5
8	Azimova M	4,14	4,07	9	14	8	5
9	Najimova G	4,00	3,91	9	18	7	4
10	Choriyeva U	4,13	4,07	5	8	8	6
11	Nurullayeva M	3,98	3,90	6	12	6	4
12	Samadova F	3,88	3,80	11	21	6	4
X+ DS		3,96 + 0,18	3,88+ 0,19	13,66 + 9,61	22,58 + 13,98	4,75+ 1,05	7,33+ 1,37

CV	4,76	5,04	70,34	61,91	22,21	18,69
t	11,71(d)		6,65(e)		13,38(f)	
p	< 0,0005		< 0,0005		< 0,0005	

(d), (e), (f), - 2023 yil fevral oyidan sezilarli darajada farq qiladi ($p < 0.0005$)

Tajriba natijalari * 6 m tezlik. Bu yil o'yinchilar ikkala sinov o'rtasida oldinga siljish imkoniga ega bo'lishdi. 2023-yilgi test natijalari 2022-yilgi testlarga qaraganda ancha yaxshi. ($T = 19,9$, $p < 0,0005$, 1-jadval). Dispersiya koeffitsientining qiymatlari guruhning bir xilligini ifodalaydi.

* Tezlik 20m Bu yil o'yinchilar ikkala sinov o'rtasida oldinga siljish imkoniga ega bo'lishdi. 2023-yilgi test natijalari 2022-yilgi testlarga qaraganda ancha yaxshi. ($T = 12.71$, $p < 0.0005$, 1-jadval). Dispersiya koeffitsientining qiymatlari guruhning bir xilligini ifodalaydi.

* Tezligi 6x9 m. Bu yil o'yinchilar ikkala sinov o'rtasida oldinga siljish imkoniga ega bo'lishdi. 2023-yilgi test natijalari 2022-yilga qaraganda ancha yaxshi edi ($t = 14,64$, $p < 0,0005$, 1-jadval). Dispersiya koeffitsientining qiymatlari guruhning bir xilligini ifodalaydi.

* Orqaga yugurish - 20 m. Bu yil o'yinchilar ikkala sinov o'rtasida oldinga siljish imkoniga ega bo'lishdi. 2023-yilgi test natijalari 2022-yilgi testlarga qaraganda ancha yaxshi. ($T = 11.71$, $p < 0.0005$, 2-jadval) Dispersiya koeffitsienti

guruhning bir xilligini ko'rsatadi.

* To'pni uzatish (daqiqqa). Bundan tashqari, ushbu mashq test natijalarining yaxshi evolyutsiyasidir. 2-jadvaldan sezilarli farqlar qayd etildi va o'yinchilar sinovlar orasida sezilarli darajada oshdi ($t = 6,65$, $p < 0,0005$). O'zgaruvchanlik koeffitsienti (CV = 61,91) guruhning bir xil emasligini ko'rsatadi.

* Belgilangan joyda to'pni olib yuring. Shuningdek, u belgilangan maydonda tennis to'pini otish o'rtasidagi natijalarni yaxshilaydi. 2-jadvalda bu yil sezilarli farqlar ko'rsatilgan, o'yinchilar testlar orasida sezilarli darajada oshgan ($t = 13,38$, $p < 0,0005$). 2022-yilgi dispersiya testi koeffitsienti guruhning tirlanganligini ko'rsatadi. 2023-yil indeksi (18,69) uchun test ushbu guruhdagi o'rtacha bir xillikni ifodalaydi.

Jismoniy tarbiya, sport va sport mashg'ulotlarida o'quvchilarning psixo-emotsional xulq-atvorini aniqlashga o'rgatish ularning shaxsiyatini va alohida mahoratga ega bo'lgan tanlab oluvchi va maqsadli insonlarni yaxshiroq tushunishga olib keladi. amaliyotga jalb qilishni

osonlashtiradi

Xulosa. U jismoniy va texnik ko'rsatkichlar bo'yicha guruh taqqoslashlari o'rtasidagi sezilarli farqlarni ta'kidladi. Bizning amaliyotimiz tomonidan qo'llaniladigan vositalar gandbolning o'ziga xos

rivojlanishining gandbolga ta'siriga qaratilgan tadqiqot o'tkazilganligi bilan bog'liq deb hisoblaymiz. Bolalar tomonidan o'tkazilgan ushbu testlarning juda yaxshi natijalari gipoteza ishlaganligini tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y
2. P.Саломов., P.Маткаримов Спорт машғулотларида психологик тайёргарлик маъруза матни. Тош. 2006 й.
3. Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O'zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag'batlantirish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 10 avgust, PQ-3196-son
4. Tulkinovna M. M. et al. Management of the Selection and Training of Young Gymnasts //Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – T. 2. – №. 4. – С. 459-462.
5. Abduyeva S. S. Q. The Development of Jumping Ability in Young Handball Players 12-13 Years Old //Athena: Physical Education and Sports Journal. – 2023. – T. 1. – №. 1. – С. 1-5.
6. Fatullobekovich U. F. et al. Anatomical-Physiological Characteristics of the Selection of Young Rowers in Kaying and Canoeing to Beginning Specialty Groups //Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – T. 2. – №. 4. – С. 429-433.
7. Abduyeva S. THE STUDY OF PHYSICAL CULTURE IN CENTRAL ASIA IN THE 16th AND 18th CENTURIES AS A TOPICAL ISSUE //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
8. Abduyeva S. When planning the training of handball teams of university students, take into account the functional status of athletes by their temperament types //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
9. Abduyeva S. Psychological aspects of training young handball players //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
10. Abduyeva S. CHARACTERISTICS OF HEALTH STRENGTHENING //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
11. Abduyeva S. AGE-SPECIFIC DYNAMICS OF ATTACK AND DEFENSE RESPONSE SPEED IN HANDBALL PLAYERS //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 7. – №. 7.

12. Abduyeva S. SYSTEM APPROACH IN THE FORMATION OF THE PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

13. Abduyeva S. THE PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF HIGHLY QUALIFIED 19-21-YEAR-OLD HANDBALL PLAYERS BETWEEN PERIODS IN THE TRAINING PROCES //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

14. Qizi A. S. S. Teach handball to 19-20 year Olds using action games. – 2022.

15. Abduyeva S. S. Q. The Development of Jumping Ability in Young Handball Players 12-13 Years Old //Athena: Physical Education and Sports Journal. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 1-5.

16. Abduyeva S. FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI ISSN: 2181-1776: YOSH GANDBOLCHI MUTAXASSISLARNI TAYYORLASHNING PEDAGOGIK ASOSLARI //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 2.

YOSH FUTBOLCHILARNI (13-14 YOSH) JISMONIY TAYYORGARLIGINI BLOKLI-MODULLI LOYIHALASHTIRISH TEXNOLOGIYASINI ASOSLASH

Mo'minov Feruzjon Iloxovich
Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat fakulteti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o'qituvchisi
muminovferuzjon@buxdpi.uz

Annotatsiya. Maqolada yosh futbolchilar bilan olib boriladigan jismoniy tayyorgarlik jarayonlarini rejalashtirish va boshqarish, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida qurilmaviy, blokli-modulli rejalashtirishning zamonaviy yondashuvlari aniqlashtirilgan. Mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish bo'limlarga bo'lib tayyorlov jarayonlarini tashkillashtirish, blok-modulli orqali jismoniy sifatlarni takomilashtirib jarayoni davom ettirish ko'zda tutilgan. Blokli-modulli rejalashtirish jarayoni yosh futbolchilar yoshiga qarab jismoniy sifatlarni rivojlantirish o'rgatishni to'g'ri yo'lga qo'yish ko'zda tutilgan.

Tayanch so'zlar: mashg'ulot jarayoni, funksional tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulot jarayoni bosqichlari, mashg'ulot jarayonlarining siklli qurilmasi, tayyorgarlik davri, musobaqa davri, o'tish davri.

Аннотация. В статье описаны процессы планирования и управления процессами физической подготовки юных футболистов, современные подходы структурного, блочно-модульного планирования на многолетних этапах подготовки. Планируется организовать тренировочные процессы по кафедрам, продолжить процесс совершенствования физических качеств через блок-модули. Процесс блочно-модульного планирования предназначен для правильной подготовки юных игроков к развитию физических качеств в зависимости от их возраста.

Ключевые слова: тренировочный процесс, функциональная подготовка, физическая подготовка, этапы тренировочного процесса, циклический аппарат тренировочных процессов, тренировочный период, соревновательный период, переходный период.

Abstract. The article describes the planning and management of physical training processes with young football players, the modern approaches of structural, block-module planning in multi-year training stages. It is planned to organize training processes into departments, to continue the process of improving physical

qualities through block-modules. The block-module planning process is intended to properly train young players to develop physical qualities depending on their age.

Key words: *training process, functional training, physical training, stages of training process, cycle device of training processes, training period, competition period, transition period.*

O'zbekistonda iste'dodli va salohiyatli futbolchilarni tanlash va tayyorlashning samarali tizimini yaratish, milliy terma jamoalar va professional futbol klublari uchun sifatli sport zaxirasini shakllantirish, zamonaviy yondashuvlar asosida mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirish va tashkillash ishlari muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Shuni alohida qayd qilish lozimki, O'zbekistonda yoshlar futboli va professional futbolni yanada rivojlantirish, uning moddiy bazasini mustahkamlash, sportchilarning yangi avlodini tayyorlash, mamlakat futbolining xalqaro obro'sini oshirish maqsadida turli islohotlar amalga oshirilmoqda.

Maxsus adabiyotlar tahliliga ko'ra, sport tayyorgarlik jarayonida turli xil mashg'ulot vositalari va usullaridan foydalanish orqali sportchi organizmining funksional tizimlarini ma'lum moslashtirilgan qayta qurishga erishish, musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun ma'lum bir tayyorgarlik darajasiga erishishni ta'minlashga qaratilgan bo'lsada, yosh futbolchilar bilan olib

boriladigan mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirish va ilmiy boshqarish masalalari to'liq o'z yechimini topmagan. Bu muhim masalalarni hal qilish aspektida yosh futbolchilarni tayyorlash tizimini ishlab chiqish muammosining holatini tavsiflash yetarlicha o'rganilmagan ilmiy-metodik vazifalarni aniqlashtirish zarurati mavjud.

Alohida ishlarda (Orlov A.V., 2022 y.) yosh futbolchilarda mashg'ulot yuklamasini loyihalash algoritm-usulida haftalik mashg'ulot sikllari modeli ishlab chiqilgan, mashg'ulotlarning maxsus tayyorgarlik bosqichida organizmning funksional holati ko'rsatkichlari dinamikasi, hamda haftalik mashg'ulot sikllaridagi tayyorgarlikning umumiy hajm samaradorligi o'rganilgan ilg'or yondashuvlar ham mavjud. Yosh futbolchilar misolida turlicha shart-sharoitlarni taqozo etuvchi ko'p yillik tayyorgarlik jarayonlarini rejalashtirish, yosh hamda malaka bo'yicha har xil sportchilar bilan, ko'pincha xususiy masalalarni hal qilish bilan cheklangan holda hech qanday tizimlilik va o'zaro

bog'lanishlarsiz bajarilgan yondashuvlarni kuzatish mumkin.

Hozirgi vaqtda, mashg'ulot jarayonini dasturlashtirishga, tashkillashtirishga va boshqarishga yondashuv o'zgarmoqda. Bir tomondan, sport fani tomonidan to'plangan daliliy material mashg'ulot jarayonini optimal variantda tuzish imkonini beradi, boshqa tomondan – mashg'ulot dasturining shaklini o'zi birmuncha o'zgacha tus olmoqda. Har bir mashg'ulot, har bir mashg'ulot mashqi oldindan mashg'ulot shartlarini, ayniqsa, shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olmagan holda tayyorlangan darsbay dasturlarning vaqti o'tdi. Bunday dasturlarda yuklamalarning hajmi va jadalligi, mashg'ulotning vositalari va usullari qotib qolgan holda berilgan va trener bunday dastur doirasidan chiqib keta olmaydi.

Hozirgi paytga kelib, mazkur muammoga nisbatan boshqacha yondashuv belgilandi. Gap, mashg'ulot jarayonini dasturni ancha keng tushunchadan kelib chiqqan holda tashkil qilish to'g'risida bormoqda. Dasturlashtirish – bu, mashg'ulot jarayoni mazmunini sportchini tayyorlashni maqsadli vazifalari va mashg'ulot yuklamalarini konkret

vaqt doirasida tashkil qilishning ratsional shakllarini belgilovchi spesifik tamoyillari bilan mos ravishda tartiblashtirishdir (Y.V.Verxoshanskiy, 1985).

Bunda, dasturlashtirishning deyarli barcha eng muhim bosqichlari – qaror qabul qilish, mashg'ulotning vositalari va usullarini tanlash, mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va boshqarish oldindan bevosita ijrochi – trenerning qo'liga beriladi. Mashg'ulot jarayonini u yoki bu bosqich uchun tuzuvchining vazifasi esa – mashg'ulot ishini tuzishning asosiy tamoyillarini ishlab chiqish, mashg'ulotning asosiy vositalari va usullarini har tomonlama tavsiflash va ularning asosida ustuvor yo'naltirilgan mashg'ulot vositalari, o'ziga xos standartlashtirilgan mashg'ulot vazifalari blokini yaratish, majmuaviy nazoratning harakatdagi tizimini ishlab chiqish, mashg'ulot jarayonini korreksiya qilish va boshqarish usullarini ishlab chiqish hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirish paytida alohida jismoniy sifatlarni yoshga oid rivojlanishning har xil bosqichlarida rivojlanishi qonuniyatlari majburiy hisobga olinishi kerak. Dastlabki ixtisoslashuv bosqichini qamrab olgan 11-15 yashar diapazon yosh futbolchilarning deyarli barcha

ahamiyatli harakat sifatlari – kuch, tezkor-kuch qobiliyatlari, tezkorlik, epchillik va chidamlilik uchun sensitiv bosqich hisoblanadi.

Yosh futbolchilarning (7-18 yashar) sport uchun ahamiyatli sifatlarini rivojlanishi dinamikasi, avvalambor, yoshga oid rivojlanishning umumiy biologik qonuniyatlari bilan belgilangan geteroxron xarakterga ega. Shu bilan birga, futbol bilan shug'ullanish yoshga oid bog'liq holda harakat qobiliyatlarini rivojlanishiga spesifik ta'sir qiladi.

A.P.Zolotarevning (1996) ma'lumotlariga ko'ra, 12-13 yoshli futbolchilar uchun sport mahoratini o'sishi jihatidan ishchanlik qobiliyati ko'rsatkichlari, murakkab koordinatsion spesifik harakat amallarida tezkorlikni, epchillikni va texnikani majmuaviy namoyon qilinishi ustivor ahamiyat kasb etadi. 14-15 yoshli futbolchilarning sport mahorati darajasi quyidagi ko'rsatkichlar bilan ustivor belgilanadi: tana massasi, tezkor-kuch sifatlari, texnikaning xilma xilligini musobaqa va mashg'ulot xajmi, o'yin taktikasini musobaqa xilma-xilligi. Murakkab koordinatsion harakat amallarida tezkorlikni, epchillikni va to'pni olib yurish texnikasini majmuaviy namoyon qilinishini ta'siri ancha darajada ortadi.

Uchinchidan, hozirgi vaqtda, sportda ixtisoslashuvni tanlash, ko'p yillik tayyorgarlikning butun tizimini ishlab chiqish, musobaqa faoliyatini ratsional strukturasi aniqlash va hokazolar paytida har bir konkret sportchini individual iqtidori va qobiliyatiga maksimal darajada oriyentirlanish dolzarb bo'lib qolmoqda. Bu, sportchini ko'p yillik takomillashuvini barcha bosqichlarida tanlashga va oriyentirlashga, tayyorgarligini individual dasturlarini ishlab chiqishga, tayyorgarlikni individual va guruhli shakllarini mohirona uyg'unlashtirishga e'tiborni ancha yuqori darajada oshirishni talab qiladi (V.N.Platonova, 1997).

Ixtisoslashuv bosqichida eng kuchli jismoniy sifatlardan birini mumkin bo'lgan darajada maksimal rivojlantirish va qolgan sifatlarini optimal darajaga qadar yetkazish zarur. Yosh futbolchilarning harakat tayyorgarligini rivojlantirishga bunday yondashuv o'yinchilarning o'yin amplusini aniqlash uchun asos bo'lib xizmat qilishi mumkin (Y.Antipov, 1999; A.I.Shamardin, 2000).

To'rtinchidan, sportning rivojlanishining zamonaviy darajasi tayyorgarlikni takomillashtirish muammosiga ancha tabaqalashtirilgan yondashuvni talab qilishini doim yodda saqlash

zarur. Xususan, ishchanlik qobiliyatiga ancha yuqori darajada ta'sir ko'rsatadigan yoshi, malakasi, o'yin amplitudasi, tayyorgarlik davri kabi omillarni hisobga olish juda muhim. Bu, mashg'ulot jarayonini nafaqat texnik-taktik jihatdan, balki jismoniy tayyorgarlik jihatidan ham individuallashtirishni talab qiladi (A.A.Kirillov, 1978).

Futboldagi zamonaviy mashg'ulot har bir o'yinchi uchun individual maqsadlarni nazarda tutishi kerak va shu bilan birga, unda, jamoaviy harakatlar ham o'zlashtiriladi. Mutaxassislarining fikriga ko'ra, mashg'ulot jarayonida barcha o'yinchilarga hajmi va jadalligi bo'yicha bir xildagi yuklamalar berilgan an'anaviy qarashlarni qayta ko'rib chiqish lozim. Mashg'ulot paytida har bir o'yinchini individual imkoniyatlari maksimal hisobga olinishi va qo'llanilishi kerak, o'yinchilarni bir-birini o'rnini bosish imkoniyatini hisobga olgan holda, uning amplitudasiga xos bo'lgan sifatlarni shakllantirishni ta'minlash zarur.

Shu bilan birga, mazkur holatlar mashg'ulot paytida har doim ham, ayniqsa, uning dastlabki bosqichlarida hisobga olinmaydi. Buni, 12-13 yashar futbolchilarda nazorat testlari natijalarida sezilarli darajadagi farqlarni mavjud emasligini aniqlagan

V.V.Dergachning (1988) maxsus tadqiqotlarini natijalari tasdiqlaydi. U tomonidan olingan ma'lumotlar, mashg'ulotlarda futbolchilarni o'yindagi ixtisoslashuviga mos ravishda yondashuvni yo'qligi to'g'risida xulosa chiqarish imkonini bergan bo'lib, bu, maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini nivelirlashga olib keladi.

Futbolchilarni o'yin ixtisoslashuviga bog'liq holda jismoniy tayyorgarligini tabaqalashtirish zarurati har xil amplitudagi o'yinchilarni maxsus ishini funksional ta'minlanishini farqlanishi bilan ham belgilanadi. Bir qator mualliflar, o'yin jarayonida har xil funksiyalarni bajaradigan futbolchilarning tayyorgarligini asosiy komponentlarida farq borligini aytishgan. Masalan, umumiy jismoniy ishchanlik qobiliyatlari darajalarida (A.A.Kirillov, 1978; A.-X.K.X.Zuxeyr, 1984), energiya bilan ta'minlashning asosiy mexanizmlari darajalarida (F.A.Iordanskaya, 1997;), asosiy harakat sifatlarini rivojlanishida (V.N.Shamardin, V.G.Savchenko, 1997), psixomotorika ko'rsatkichlarida, qon aylanishi va sensor tizimlari reaksiyalarining o'ziga xosligida farqlar aniqlangan.

Buning asosida, sportchilarning mashg'ulot qilganligi darajasini rivojlantirish vegetativ va harakat

funksiyalari majmuasini ixtisoslashtirish yo'li orqali sodir bo'lishi yotadi (Y.V.Verxoshanskiy, 1988). Bunda, funksiyalarning ixtisoslashuvi nafaqat spesifik faoliyat jarayonida, balki boshqa mashqlarni bajarish paytida ham namoyon bo'ladi.

Undan tashqari, mashg'ulot yuklamalarini rejalashtiriladigan nisbatlari bilan chegaralanib qolmasdan ratsional mashg'ulot rejimlarini individual tanlashga katta e'tibor qaratilishi kerak. Futbolchilarning ko'p yillik jismoniy tayyorgarligi mazmunini, ularning ixtisoslashuvini hisobga olish asosida rejalashtirish paytida mashg'ulot yuklamalarini me'yorlashtirish va tabaqalashtirish zarurligi aytilgan (V.N.Platonov, 1986). A.P.Zolotarev (1996, 1997).

Hattoki ko'p yillik takomillashuvning har xil bosqichlarida ham mashg'ulotning vositalari va usullarini, har xil yo'nalgan ishlarni nisbatlarini va boshqalarni keyinchalik rejalashtiriladigan tor ixtisoslashuv talablariga qat'iy bog'lash zarur. Sportchilarni bolalik va o'smirlik davrlarida bo'lajak ixtisoslashuv talablariga mos kelmaydigan umumiy tayyorgarlik ishlarini katta hajmda bajarishi yosh sportchilarning tabiiy iqtidorini bostirish va ularni yuqori natijalarga

erishishdan maxrum qilishi tabiiydir (V.N.Platonova, 1997).

Bu, adabiyotlarda ko'p marta aytilganidek, mashg'ulot jarayonini, umuman jamoani sport formasi darajasini hamda alohida har bir o'yinchini boshqarish samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Beshinchidan, tayyorgarlikning noan'anaviy vositalarini, ya'ni: sportchi organizmining funksional zahiralarni to'laroq ochib berish imkonini beradigan uskunalarni, jihozlarni va usullarni qo'llashni; turli jismoniy sifatlarni (masalan, kuchni va egiluvchanlikni), jismoniy va texnik takomillashuvni birgalikda mukammallashtirishni ta'minlaydigan trenajyorlarni qo'llashni; mashg'ulotlarni o'rta balandlikdagi va yuqori balandlikdagi tog'li zonalarda o'tkazishni (A.A.Suchilin, 1997), mashg'ulot ta'sirlariga adaptatsiya qilish jarayonlarini jadallashtirishni, asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik samaradorligini oshirishni (V.N.Platonova, 1997; A.I.Shamardin, 2000) ta'minlaydigan bir qator ergogenik vositalarni qo'llashni (N.I.Volkov i dr., 1998; N.Volkov, V.Oleynikov, 2000; A.I.Shamardin, 2000; S.V.Dubrovskiy, 2000; I.N.Solopov, 2003) kengaytirish zarurati aniq namoyon bo'ladi.

Mashg'ulot jarayonini modulli-blokli tamoyil asosida tuzish, ushbu mashg'ulot qildiruvchi ta'sirlarni ishlab chiqish paytida ma'lum bir strategiyani belgilaydi. Mashg'ulot jarayonida u yoki bu ustuvor yo'nalgan vositalarni yoki mashg'ulot qildiruvchi vositalar blokini qo'llash, tayyorgarlikning konkret bosqichida turgan maqsad va vazifalar bilan belgilanadi.

Sportda takomillashuv bosqichida (13-16 yoshda), N.J.Bulgakovaning (1986) fikriga ko'ra, mashg'ulotda hal qilinadigan asosiy vazifalar quyidagilar hisoblanadi:

- tayyorgarlikning umumiy funksional darajasini oshirish;
- organizmni maksimal yuklamalarga sekin-asta tayyorlash;
- texnik-taktik tayyorgarlikni yanada takomillashtirish.

A.A.Suchilinning (1997) fikriga ko'ra, yosh futbolchilar uchun ixtisoslashuvning dastlabki bosqichida, bunday vazifalar quyidagilar hisoblanadi:

- asosiy texnik usullarni o'zlashtirish;
- tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish;
- tezkorlikni takomillashtirish;
- epchillikni takomillashtirish.

Dastlabki ixtisoslashuv bosqichida futbol qobiliyatlarini va futbol potensialini alohida texnik

elementlar va usullarni o'rganish bilan shakllantirish sodir bo'ladi. futbolchi, o'yin vaqtida texnik va harakat vazifalarini hal qilishi uchun barqaror ko'nikmalarni o'zlashtirishi va mustahkamlashi zarur (V.N.Shamardin, 2001).

Futboldagi faoliyat shunchalik ko'p qirraliki, bir xil kamchiliklar, masalan jismoniy tayyorgarlikdagi kamchiliklar yuqori texnik-taktik mahorat bilan, psixik barqarorlik va boshqalar bilan kompensatsiya qilinishi mumkin. Jismoniy tayyorgarlikning ratsional strukturasi fiziologik asosi – funksional zahiralarni musobaqa faoliyatida optimal amalga oshirish maqsadida qayta taqsimlash fazasi hisoblanadi. Futbolchilarning yetakchi jismoniy sifatlarini aniqlash paytida maxsus jismoniy tayyorgarlik strukturasi o'rganish bo'yicha amaliy tajribani umumlashtirish asosida chidamlilikning har xil turlari zimmasiga 48%, startdagi, masofadagi va portlovchi kuchni o'z ichiga olgan tezkor-kuch sifatlariga 24,5% to'g'ri kelishi aniqlangan.

Shunday qilib, birinchi darajali rol chidamlilikka ajratiladi. Futbol o'yini jarayonida, futbolchilar tezkor harakatlanishlarni, kuch yakkakurashlarini, texnik usullarni ko'p marta takrorlaydi, shuning uchun, o'yin davomida harakat

amallarini samaradorlikni sezilarli darajada pasaytirmagan holda bajarish chidamlilik darajasiga, ya'ni tezkor-kuch tayyorgarligini yetarlicha yuqori roli paytida ortib boruvchi toliqishga qarshi turish qobiliyatiga bog'liq. Tezkorlik va kuch sifatlarini namoyon qilinishida futbolchilarning kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga muhim ahamiyat ajratilgan.

Shuni aytish joizki, mashg'ulot qildiruvchi vositalar bloklarini ishlab chiqish, yuklamani organizmga ta'sir qilish xarakterini belgilaydigan komponentlarini hisobga olishi va futbolda tayyorgarlikning strukturasi bilishda bazalashuv kerak. Futbol doirasida o'yin vaqtining 50% atrofida yuklamaning jadalligi yurak qisqarishlari chastotasi bo'yicha 165-180 zarba/min.ni tashkil qiladi (ko'p sonli tadqiqotlardagi ma'lumotlarga ko'ra, aynan pulsning shu diapazonida futbolchining mushak faoliyatini energiya bilan ta'minlanishini anaerob bo'sag'asi lokallashadi); o'yin vaqtdan 27%da futbolchilarning YuQCh – 180 va undan yuqori zarba/min.ni tashkil qiladi; maksimal (8 m/s va undan yuqori) tezlik bilan yugurib o'tiladigan bo'laklarning uzunligi o'rtacha 20-40 metrdan oshmaydi.

Futbolda harakat faolligining strukturaviy xususiyati – oldindan

ishlab chiqilgan texnik usullarni (harakat ko'nikmalarini) keng arsenalni bajarish, ularni tanlash va amalga oshirish o'yin holatini operativ tahlil qilish bilan belgilanadi. Ushbu harakat ko'nikmalari to'pni qabul qilib olish va uzatish bilan, jarima to'pini, darvozaga qarab zarba berishni va boshqa muolajalarni bajarish bilan bog'liq. Harakat faolligining strukturasi o'yin holatini o'zgarishini operativ bashorati bilan belgilangan to'psiz harakat qilish (to'p kelib tushishi taxmin qilingan nuqtadagi "bo'sh" joyga chiqish) katta rol o'ynaydi.

O'yin jarayonida yuzaga keladigan holatga bog'liq ravishda sportchida xilma xil harakat vazifalari paydo bo'ladi va u, ularni juda tez xal qilishi kerak va harakatning muvaffaqiyati u yoki bu vazifani tezkor va to'g'ri xal qilinishi darajasiga bog'liq. Vazifaning mazmuni – harakat amallarining barcha arsenali ichidan eng samaralisini tanlashdan iborat. Yuzaga kelgan holat, ko'pincha vazifani hal qilishni absolyut yangi yo'lini, sportchi uchun ilgari ma'lum bo'lgan harakatni "ixtiro qilishni" talab qiladi. Bunday holat, yangi harakat amallarini yaratishda ijodkorlikni rag'batlantirishga ko'maklashadi (V.S.Farfel, 1975).

Futbolchining musobaqa faoliyatini yuqori darajadagi murakkabligi sportchi tayyorgarligini barcha tomonlariga katta talablarni qo'yadi u qattiq yakkakurashlar sharoitida harakatlanishi, vaqt va fazoni yetishmasligi paytidagi nostandart holatlarda bo'lishi bilan bir vaqtda doimiy yuzaga keladigan texnik va taktik vazifalarni ishonchli va samarali hal qilishi kerak bo'ladi (V.F.Terentev, 1995; I.N.Solopov, A.P.Gerasimenko, 1998).

Sport maydonini (futbol maydonini) raqiblar zonasiga ajratilmagan katta fazosi, sportchilar tomonidan submaksimal va maksimal tezlik bilan kalta bo'laklar ko'rinishida yugurib o'tadigan ancha katta summar masofalarni belgilaydi. Tezlanish va tormozlanishni ancha katta darajada tezkor amalga oshirilishi, ayniqsa to'p bilan texnik usullarni amalga oshirish bilan birga uyg'unlikda amalga oshirilishi, nafaqat faoliyatni energetik komponentini balki poznotonik tug'ma reflekslarni tormozlanishdan chiqarishni "izdan chiqaruchi" ta'siriga qarshi ta'sir ko'rsatuvchi statokinetik muvozanat funksiyalarini kuchaytirishni ham belgilaydi (V.S.Fomin 1985).

Futbolchini keltirilgan strukturaviy tavsifi sportning barcha boshqqa turlaridan farqli ravishda,

sport faoliyatining barcha komponentlarini – psixik (tez o'zgaradigan o'yin holatini operativ tahlil qilish, bashorat qilish, qarorni tanlash va qabul qilish, harakat amallarini psixik amalga oshirish va boshqa funksiyalar), neyrodinamik (miya po'stlog'idagi jarayonlarni qo'zg'alishi, harakatchanligi va barqarorligi hamda vegetativ boshqaruvning kuchlanishi darajalarini ortishi), energetik (organizmni aerob va ayniqsa, anaerob mahsuldorligini) va harakat (ustivor tarzda tezkor-kuch sifatlarini va epchillik) komponentlarini ancha darajada takomillashtirishni belgilaydi (V.S.Fomin, 1984, 1986; V.S.Fomin, 1985).

Umuman sport o'yinlari va xususan futbol, o'zgaruvchan musobaqa sharoitlari bilan va spesifik chidamlilikni talab qilishi bilan tavsiflanadi (G.S.Lalakov, 1995). Futbolchilarning texnik mahoratini ajratib turadigan xususiyati – portlovchi kuchlanishlarni namoyon qilishga qobiliyatni yuqori darajada rivojlanishini talab qiladigan (I.M.Asovich, 1968) va o'zgaruvchan musobaqa sharoitlariga ma'lum bir variativ moslashuvchanlikka ega bo'lishi hisoblanadi. Shu bilan birga, ularga toliqishga qarshi texnik va taktik harakatlar va usullar

samaradorligini pasaytirmasdan qarshi turish qobiliyatini rivojlanganligi yuqori darajada bo'lishi xarakterlidir (Y.V.Verxoshanskiy, 1985).

Jadal musobaqa o'yin faoliyati sharoitlarida texnik mahoratning samaradorligini saqlash uchun tezkor-kuch tayyorgarligi asosida yotgan maksimal anaerob quvvatni rivojlanishini yuqori darajasi va spesifik tezkor chidamlilikni ta'minlaydigan anaerob glikolitik qobiliyat zarur. Tezkor chidamlilik – futbolchining ahamiyatli sifatlaridan biri hisoblanadi (S.G.Bakshin, 1988; A.I.Shamardin, 1999).

Shu bilan birga, futbolchini mahoratini oshishi bilan energiya bilan ta'minlashda aerob jarayonlarning ulushi ham ortadi, bu jarayonlar, o'yin davomida yuqori o'yin faolligi davrlarini ko'p marta takrorlash imkoniyatini ta'minlaydi (Y.V.Verxoshanskiy, 1985).

Futbolchining yuklamasini asosiy qismini tezkor-kuch xarakteridagi ish tashkil qiladi. Mushak ishi o'yin paytida uzoq vaqt davomida katta miqdordagi takrorlashlar bilan bajarilishi va o'yin vaqtidagi ishning umumiy quvvati katta bo'lgani tufayli, futbolda ma'lum darajada umumiy va maxsus chidamlilikni namoyon qilinishi talab qilinadi. Bu, sportchida barcha asosiy jismoniy

sifatlarni – tezkorlikni, kuchni, chidamlilikni, epchillikni takomillashtirish zarurligini belgilaydi (N.D.Graevskaya, 1969; O.N.Djus, 1973).

Futbolchilarning harakatlari, asosan takroriy-o'zgaruvchan xarakterga ega va tezkor-kuch rejimidagi ish ustivor bo'ladi. bu, tezkorlik va tezkor-kuch sifatlari futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi strukturasi yetakchi o'rin egallashini belgilaydi (S.A.Savin, 1970, 1971; Yu.A.Morozov, 1973; O.P.Bazilevich, 1973; A.I.Shamardin, 1994; A.A.Suchilin, 1997; V.N.Shamardin, V.G.Savchenko, 1997; I.N.Solopov, A.P.Gerasimenko, 1998; A.I.Shamardin i dr., 1999). Harakat rejimlarini doimiy almashib turishi va asabli-mushakli kuchlanishlarning xarakteri va darajasidagi katta variativlik bir qator o'yin lahzalarida jismoniy sifatlarni majmuaviy namoyon bo'lishi bilan birga o'tadi va bu, o'yin tomonidan futbolchini epchillik sifatini rivojlanishiga qo'yadigan talablarini yuqori darajada bo'lishini tushuntiradi (A.G.Dembo, 1988;

M.A.Godik va Y.V.Skomoroxovlarning (1981) fikriga ko'ra, futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini aks etadigan yetakchi omil – chidamlilikning aerob komponenti

hisoblanadi. Ahamiyatliligi bo'yicha ikkinchi omil – chidamlilikning anaerob shlikolitik komponenti, uchinchi omil – texnikani izdan chiqaruvchi ta'sirlarga nisbatan barqarorligi hisoblanadi.

Sport malakasini ortib borishi bilan futbolchilar tomonidan harakat sifatlarini namoyon qilinishini tavsiflovchi yetakchi ko'rsatkichlarni yaxshilanishini aniq ifodalangan an'anasi namoyon bo'ladi (Sabax Muxamed Mustafa, 1984).

Shunday qilib, futbolchi tayyorgarligining jismoniy tomoni o'zini spesifik ifodasini, asosan yuqori start tezligida, sakrovchanligida, tezkor chidamliligida, epchilligida hamda ushbu sifatlarni o'zaro ta'sirini ma'lum bir shakllarida va xarakterida topadi. V.S.Fomin (1984) nazariy tahlil va tajribaviy tadqiqotlari natijalariga asoslangan holda, futbolda mashg'ulot jarayonini rejalashtirish paytida hisobga olinishi zarur bo'lgan to'rtta asosiy fiziologik holatlarni ajratgan.

Birinchi, sportchilarning yillik tayyorgarligini barcha davrlarida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini bajarishning polisiklligi va muntazamligi, ya'ni mashg'ulot jarayonini tuzish davomiyligi bo'yicha har xil, lekin strukturasi bo'yicha bir xil (har bir

siklda majburiy bosqichni mavjudligi) bo'lgan mustaqil sikllarning seriyalaridan (musobaqalar taqvim xususiyatlarini hisobga olgan holda) tashkil topishi kerak.

Ikkinchisi, mashg'ulot vositalarini (jismoniy, psixik, texnik va b.) qo'llashdagi majmuaviylik, ustivor spesifik va musobaqa faoliyatiga adekvat bo'lgan. Nospecific vositalar faqatgina yordamchi vosita sifatida qo'llanilishi kerak.

Uchinchisi, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini hajmini va jadalligini rejalashtirishga, sportchilarning funksional tayyorgarligi dinamikasini individual modelli tavsiflari asosida individual yondashuv.

To'rtinchisi, mashg'ulot jarayonini sportchilarning funksional tayyorgarligi xususiyatlari va darajalari to'g'risida olinadigan ekspress-axborot asosida tizimli va o'z vaqtida umumiy hamda individual korreksiya qilish.

Undan tashqari, adabiyotlarda sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini oshirishning bir nechta asosiy tamoyillari keltirilgan:

1. Individuallik tamoyili genetik moyillikka bog'liq bo'lgan jismoniy yuklamalarga adaptatsiya

qilishning har xil (individual) qobiliyatlari bilan belgilanadi.

2. O'ziga xoslik tamoyili jismoniy faoliyatning tipiga hamda amalga oshiriladigan jismoniy yuklamalarning hajmi va jadalligiga adaptatsiya qilish xususiyati bilan belgilanadi

3. Jismoniy mashg'ulot yuklamalarini to'xtatish tamoyili – qo'zg'atuvchini – jismoniy yuklamani to'xtatish paytida tayyorgarlikni yo'qotish.

4. Progressiv ortiqcha yuklama tamoyili – jismoniy tayyorgarlik sekin-asta oshirilishi kerak

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullaev M.J. Methodology of application games in the training of young athletes // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. P. 115-122 [13.00.00№3]
2. Акрамов Р., Тихонов В., Нуримов Р. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов. Метод., рекомендации., Т, 1997, 54с.
3. Kadirov R.X. Diagnostics and correction of athlete's training / European Journal of Humanities and Educational Advancements (EJHEA) Available Online at: <https://www.scholarzest.com> Vol. 2 No. 9, September 2021 ISSN: 2660-5589.
4. Kadirov R.X., Jismoniy tarbiya diagnostikasi va korreksiyasi [Matn]: darslik / R.H. Kadirov. - Buxoro: "Sadriiddin Salim Buxoriy" Durdona nashriyoti, 2020. - 184 b.
5. Ibragimov A. K., Mo'minov F. I. Methodology of optimization of training for young players //International Journal For Innovative Engineering and Management Research. – Т. 10. – С. 43-48.
6. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. Методика и планирование. - М., 2000. - 127 с.
7. Орлов А.В. Алгоритм-метод проектирования тренировочной нагрузки как инструмент моделирования недельных циклов подготовки юных футболистов. // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022. Вып. 4 [Bulletin of TulSU. Physical culture. Sport. 2022. Issue 4] DOI: 10.24412/2305-8404-2022-4-112-117
8. Радчич И.Ю., Преображенский И.Н., Овчаренко Л.Н. О технологии мониторинга процесса подготовки футболистов в годичном тренировочном цикле // Научные труды ВНИИФК 1999 года.- М., 2000.- С. 204-210.
9. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов.-Днепропетровск, 2001. — 104 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений.-М.: Академия, 2000.- 480 с.

SPORTCHILARDA O'ZIGA BO'LGAN ISHONCHNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Olimov Temir Hasanovich
BuxDPI dotsenti,
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
olimovtemir@buxdpi.uz

Eshmatova Sarvinoz Mahkamboeva
Osiyo xalqaro universiteti
pedagogika-psixologiya yonalishi birinchi bosqich magistranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportchi yoki jamoa a'zolarining sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishi, birinchi navbatda, ularning ma'naviy, mafkuraviy, irodaviy, jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligiga bog'liqligi, sport amaliyotida bo'lajak aniq musobaqalarga psixologik jihatdan alohida tayyorgarlik ko'rgan sportchilarning ko'pincha g'alaba qozonishi haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: sport, psixologiya, ma'naviyat, mafkura, iroda, jismoniy tarbiya, texnika, taktika, harakat.

Аннотация. В данной статье достижение высоких результатов спортсменами или членами команд в спортивных соревнованиях в первую очередь зависит от их моральной, идейной, волевой, физической, технической, тактической подготовки, специальной психологической подготовки к конкретным будущим соревнованиям в спортивной практике. Было высказано предположение, что спортсмены, у которых больше шансов на победу, имеют больше шансов на победу.

Ключевые слова: спорт, психология, духовность, мировоззрение, воля, физическая подготовка, техника, тактика, действие.

Abstract. In this article, the achievement of high results by athletes or team members in sports competitions primarily depends on their moral, ideological, volitional, physical, technical, tactical training, special psychological preparation for specific future competitions in sports practice. It has been suggested that athletes who are more likely to win are more likely to win.

Keywords: sport, psychology, spirituality, worldview, will, physical training, technique, tactics, action.

Insonni hayotga yoki biror | hayotning o'zi kabi rang-barang,
faoliyat sohasiga tayyorlash | keng qamrovli, murakkab, ko'p

bosqichli jarayon bo'lib, turli usullar, vositalar yordamida amalga oshiriladi. Masalan, o'quvchini o'qishga va mehnatga tayyorlash; harbiy askarni texnik, taktik va irodaviy tayyorgarlik sifatlarini rivojlantira borib, jismoniy, ruhiy, siyosiy jihatdan og'ir sharoitlarda jangovar mashqlarga, ona-Vatanni himoya qilishga tayyorlash ko'p bosqichli, turli xil usullar vositasida amalga oshiriladigan qiyin va qizg'in ijodiy-tarbiyaviy jarayondir. Shuningdek, o'quv, tarbiyaviy va amaliy faoliyatda sportchilarni jismoniy mashqlarga hamda sport musobaqalariga ruhan tayyorlash, musobaqada g'alaba qilishga, yangi rekordlar o'rnatishga yo'llash usullari ham rang-barangdir. Sportchi yoki jamoa a'zolarining sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishi, birinchi navbatda, ularning ma'naviy, mafkuraviy, irodaviy, jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligiga bog'liq. Sport amaliyotida bo'lajak aniq musobaqalarga psixologik jihatdan alohida tayyorgarlik ko'rgan sportchilarning ko'pincha g'alaba qozonishi ilmiy isbotlangan. Demak, sport mutaxassislari va murabbiylar sportchilarni musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlashga alohida e'tibor berishlari maqsadga muvofiqdir. Buning uchun ulardan sportchining

musobaqaga ruhan tayyorlash bosqichlarini nazariy va amaliy jihatdan puxta bilishlari talab qilinadi. Sport turlarining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashni quyidagi bosqichlarga bo'lish mumkin:

- sportchilarga raqibi va bo'lajak musobaqalarning shart-sharoitlari haqida yetarlicha ma'lumotlar berib borish;

- sport mashg'ulotlari va musobaqalar haqida olingan ma'lumotlarni tekshirib ko'rish, ishonchlilik darajasini aniqlash, musobaqaning boshlanish vaqti yoki kutilmagan o'zgarishlarning alohida sportchilar yoki jamoaga g'alaba keltirish imkoniyatlarini o'rganish;

- sportchilarga musobaqada qat-nashishdan ko'zlangan maqsad va vazifalarni aniq belgilab olishlari haqida ko'rsatmalar berish;

- sportchining musobaqaga ishtirok etish sababi, mohiyati va aniq maqsadini aniqlash, g'alabaga erishishning ijtimoiy ahamiyatini tushuntirish;

- sportchining bo'lajak musobaqaga jarayonidagi faoliyatini rejalashtirish, aqliy sifatlarini o'stirishga e'tibor berish, musobaqaga taktik va texnik jihatdan ruhiy tayyorgarligini takomillashtirish;

- sportchini musobaqaga ruhan tayyorlash maqsadida kutilmagan

maxsus to'siqlar vujudga keltirish, ularda bu to'siqlar va qiyinchiliklarni yenga oladigan malaka va ko'nikmalar hosil qilish uchun qo'shimcha mashg'ulotlar uyushtirish;

-sportchiga musobaqa jarayonida paydo bo'ladigan ichki ruhiy holatni boshqarish uslublaridan foydalanishni o'rgatish;

-sportchini musobaqa boshlanishida ruhiy ko'tarinkilikka, asab tizimi faoliyatini boshqarishga, ruhan charchamaslikka odatlantirish hamda musobaqa jarayonida yanada faol harakat qilishga erishishga undash.

So'nggi yillarda respublikamiz sportchilari erishayotgan natijalar yuqorilab bormoqda. Shundan ko'rinib turibdiki, inson imkoniyatlari cheksiz. Sportchi faqat ko'zlangan maqsadga erishish uchun o'zining ruhiy, jismoniy imkoniyatlarini safarbar qilish yo'llarini bilishi lozim. Sportchilarda bunday bilim, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, mutaxassislar, o'qituvchilar va murabbiylarning doimo diqqat markazida bo'lishi shart. Ular sportchilarni jismoniy mashq va sport musobaqalariga psixologik tayyorlashning tavsiya etilayotgan quyidagi uslublaridan foydalansa,

shogirdlari yanada yuqoriroq natijalarga erishishlari mumkin.

Sportchi diqqatini boshqarish. Sportchi kuchli hayajonda bo'lganligi bois, musobaqa jarayonida sodir bolayotgan ko'pgina voqea va hodisalarning kelib chiqish sabablarini diqqat bilan aqlan hal qilishda kutilmagan qiyinchiliklarga uchraydi. Masalan, ayrim sportchilar balandlikka sakrashda langarcho'p orqali balandlikka ko'tarilishi natijasida hayajonlanish, bezovtalanish, tashvishlanish holatini oshirib yuboradi. Natijada ularda fikrini bir nuqtada to'plab, uni aniq bir obyektga yo'naltirishda ishonchsizlik bilan harakatlanish holati sodir bo'ladi. Shuningdek, bokschi ketma-ket zarbani qo'yib yuborishi sababli, hujumdan ko'ra ko'proq himoyaga o'tadi va unda diqqat bilan turli xil jangovar usullardan yaxshiroq foydalanish holatlari pasayib ketadi, jang olib borishda raqibining zaif himoya usullarini aniqlash harakatlari susayadi; raqib imkoniyatlari, harakatlari to'g'risida vaqtida yetarli ma'lumot ololmaydi; aniq vaziyatni hisobga olib fikran jang rejasini tuzishda, mustaqil bir qarorga kelishda qiynaladi. Shuning uchun sportchilar bilan diqqatni murakkab vaziyatlarda ham aniq zaruriy obyektga to'plash va yo'naltirishga

yordam beradigan har xil mashqlar o'tkazish orqali ularda o'z diqqatini boshqarish malakalarini rivojlantirish zarur.

Hissiy obrazlar vositasida fikrlash. Sportchi bu uslub yordamida bo'lajak musobaqada o'z harakatini xayolan obrazlar vositasida tafakkurida mushohada etib, fikran tasavvur etadi, mashq qiladi. Natijada sportchi xayolan mashq qilgan harakatlarini musobaqa jarayonida (amalda) tez, shiddatli, yuqori darajada aniq bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi. O'z harakatlarining boshlanish, o'rta va keyingi qismlari izchilligini saqlagan holda bir necha obrazlarda xayolan takror va takror ishlab chiqadi. Sportchi fikran oddiy hissiy obrazlardan murakkab obrazlarga o'tadi. Bu obrazlar real hayotda, sport amaliyotida (jismoniy mashqlar va musobaqa jarayonida) kuzatilgan, orttirilgan tajribalarga ko'ra mushohadalar natijasida yuzaga keladi. Jumladan, qachondir qozonilgan g'alaba, o'rnatilgan yangi rekord yoki muddatidan oldin o'z raqibi ustidan qozonilgan g'alaba to'g'risidagi turli aniq-tiniq obrazlar yordamida fikran mashq qilish ham sportchining musobaqalarda g'oyat aniqlik bilan harakat qilishini ta'minlaydi.

Ta'sirli so'zlar orqali o'zini ishontirish. Sport mashg'uloti va

musobaqa jarayonida murabbiy va boshqa kishilarning ta'sirli so'zlari yordamida ham sportchilarda dadil harakatlanish holati vujudga keladi. Sportchi sha'nini ulug'laydigan, olqishlaydigan, faol harakatga undaydigan ta'sirli so'zlar uning ruhini ko'taradi, tetiklashtiradi. Natijada sportchi o'zini bardam tutib, raqibiga bo'sh kelmay, qat'iy harakat qiladi, g'alaba qilishga intiladi. Chunki ta'sirli so'z inson asab tizimiga ijobiy ta'sir etib, organizmida psixofiziologik o'zgarishlarni vujudga keltiradi. Bu holat miyaning tormozlanish va qo'zg'alish qonuniyatlariga muvofiq miya katta yarim sharlar po'stlog'idagi to'qimalarda bo'ladigan muayyan o'zgarishlar natijasida sodir bo'ladi. Shuningdek, sportchi jismoniy mashg'ulotlar va sport musobaqalari jarayonida faol qo'llaydigan zarur harakatlarni xayolida fikran takrorlaganida ham uning miyasida funksional o'zgarishlar vujudga keladi. Sportchi so'zlar yordamida o'zini-o'zi ishontirish paytida uning organizmida birmuncha o'zgarishlar paydo bo'lgani seziladi: o'zini tetik his qiladi, harakatlarni yengil bajaradi, muskullari bo'shshadi, unda ishchanlik darajasi qaytadan tiklanadi. Akademik I.P. Pavlov ta'limotiga ko'ra, so'z ikkinchi signal tizimidagi eng muhim unsur

hisoblanib, insonning yurish-turishi va xulq-atvorining oliy boshqaruvchisi hamdir. Chunki inson o'z faoliyati, muayyan holati yoki xulqini tashkil etishida, qiyin sharoitlarda o'ziga-o'zi buyruq berganida, gapirganida asab tizimida bo'ladigan fiziologik o'zgarishlar pasayishi yoki ko'tarilishi mumkin. Sportchi o'ziga-o'zi fikran gapirganida so'zlar qisqa va oddiy bo'lishi lozim. Masalan, nafas olinayotganda birorta so'z talaffuz qilinsa, nafas chiqarganda boshqa so'z sekin aytiladi. Shu tartibda talaffuz qilinadigan har bir so'z zarurligiga qarab, 2-3 marta yoki undan ko'proq takrorlanishi mumkin.

Sportchi tana-muskul harakati yoki birorta a'zosining jismoniy faollik darajasini oshirishda yoki nafas olishni to'g'ri boshqarishda o'ziga-o'zi gapirish va buyruq berish uslublaridan foydalanishi mumkin.

Muskullarning faollik darajasini boshqarish. Sport faoliyati jarayonida sportchining o'z muskullari faolligini boshqarishi hozirgi zamon «autogen» mashg'ulotining asosiy vazifasidir. Tana muskullarining harakatchanligini oshirish sportchidan maxsus malaka va ko'nikmalarni talab etadi. Sportchi barcha mushak, tana muskullarini bo'shashtirishda auto-trening uslubidan foydalanadi.

Sportchi muskullarini bo'shashtirganida, taranglikni zaiflashtirganida, organizmida ruhiy va jismoniy ishchanlik holati tiklanadi. Ayrim sportchilar yugurganida yoki jismoniy mashqlar bajarganida muskullarini tarang ushlashga odatlanib qoladi. Agar sportchida bunday holat uzluksiz takrorlanaversa, u hech qachon maromiga yetkazib dam ololmaydi. Hatto, sportchi uxlaganida ham uning muskullari tarang holatda bo'ladi. Bunda sportchilarda asabiy zo'riqish holati tezlashadi, bu holat ular organizmida funksional kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun murabbiylar shogirdlariga yugurganida, jismoniy mashqlar bajarganida, dam olganida, uxlashga yotayotganida, tana muskullarini bo'shashtirish mexanizmlarini o'rgatishlari zarur.

Nafas olish ritmi (maromi)ni boshqarish. Sport faoliyatida sportchilarga to'g'ri nafas olish mashqlarini bajarishni o'rgatish yordamida ulardagi ruhiy tayyorgarlik darajasini o'stirishga alohida e'tibor berilishi lozim. Sportchining nafas olish ritmi (maromi)ni quyidagi 3 davrga bo'lib o'rganish maqsadga muvofiq: 1) nafas olish; 2) nafas chiqarish; 3) to'xtab nafas olish.

Sportchi nafas olganida ruhiy faolligi o'sadi, nafas chiqarganida muskullari bo'shashadi, ya'ni organizmi tinchlanadi. Sport mashg'uloti va musobaqalarda tez-tez nafas olish, nafasni cho'zib chiqarish, nafas olish jarayonida sportchining asab tizimida va butun organizmida ishchanlik va ruhiy faollik darajasi o'sadi, sportchida ruhan faol harakat qilish imkoniyatlari oshadi.

I.G. Shuls «autogen» mashg'ulotiga 6 ta standart mashqlarni kiritgan edi. Biz bu mashqlarni sport mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida foydalanishga moslashtirdik. Mashqlarni yotgan holda (yelkada yotgan holatda qo'llar tirsakdan bukiladi, oyoqlar birbiriga tegmasdan ochiq va erkin tinch holatda bo'ladi) yoki qulay vaziyatda o'tirgan holatda ham bajarish mumkin. Mashq qilib yurgan odam tashqi taassurotlarga berilmasdan «autogen» mashqlarini xotirjam holatda bajarishga tez va oson moslashadi. Mashg'ulotning dastlabki boshlang'ich davrida mashqlarni o'rganish tezroq va osonroq bo'ladi. Mashg'ulotlarda sportchi magnitofon tasma-siga ko'chirilgan matnni o'rganish va eshitish orqali, zarur bo'lsa, tana muskullarini taranglashtirmasdan talab qilingan jismoniy harakatlar obrazini fikran tasavvurida

bajarishni davom ettiradi. Mashqlarni bosqichma-bosqich bajarishda tashqaridan ikkinchi bir shaxs tomonidan yo'l-yo'riq ko'rsatish yoki o'rgatish taqiqlanadi. Sportchilarda obrazli bajariladigan mashqlarning ta'sir etish kuchi har xil bo'ladi.

Birinchi mashq xayolan miyada obrazlar yordamida quyidagicha bajariladi: o'ng qo'l-chap qo'l, o'ng qo'l va tana muskullaridagi og'irlikni ketma-ket kuchayganligini sezish va his etish lozim. Agar bu mashqlar magnitofon tasma-siga yozilgan bo'lsa, ular ikkiga bo'lib o'rganiladi va bajariladi: 1) dastlab qo'l muskullariga ta'sir etuvchi mashqlar bajarilib, undan keyin mashq bajaruvchi asta-sekin autogen ruhiy holatdan chiqadi; 2) navbatdagi mashq tana va oyoq muskullarini obrazli mashq qildirish bilan yakunlanadi.

Ikkinchi mashq – muskullarni bo'shashtirish, qonni yurishtirish, tomir urishining izchilligini ta'minlash, badanni qizdirish sezgisini hosil qilish mashqi. Agar matn magnitofonga yozilgan bo'lsa, mashq ikki qismga bo'lib bajariladi.

Uchinchi mashq – erkin nafas olish malakalarini boshqarishni takomillashtiruvchi mashq.

To'rtinchi mashq – ichki a'zolar qon tomirlarini

kengaytiruvchi mashqlarni erkin bajarishni nazarda tutuvchi mashq.

Beshinchi mashq — qo'yilgan maqsadga erishish uchun yurak urish maromini ixtiyoriy o'zgartirish (tez-tez yoki sekin urish)ga erishish malakasini egallashga imkon beruvchi mashq.

Oltinchi mashq — bosh va tanadagi qon harakatlarini oshirishda sovuq, shamol kabilardan, bosh (miya)ga dam

berish uchun his-tuyg'u tasavvuridan foydalanish singari malaka va ko'nikmalarni hosil qiluvchi mashq.

Standart mashqlarni bajarish matnlari quyidagi tartibda tavsiya etiladi. Mashqni bajaruvchi o'ziga — «Men», «Mening», «Menga» tarzida gapirish yordamida ruhiyatini zarur harakatlarga yo'naltiradi. So'zlar 15 daqiqaga mo'ljallab, sekin aytiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar :

1. Olimov T. The role of national spirituality and values in the development of civil culture in future specialists with higher education.
2. Olimov T. (2020). Bo'lajak oliy ma'lumotli mutaxasislarda fuqarolik madaniyatini shakllantirishning ayrim yo'nalishlari. Integration of science, education and practice. Scientific-methodical journal, 1(1), 20-27.
3. Olimov T. H. (2016). Formation of self-awareness in youth. Social and humanitarian sciences in the educational system.-Tashkent, 4.
4. Olimov T. H. (2019). Spiritual and moral aspects of the formation of civil culture in future specialists of higher education. Theoretical & Applied Science, (12), 662-665.
5. Olimov T. H. (2019). Development issues of civil society and culture in the work of Eastern thinkers. Pedagogical skill-Bukhara, 2.
6. Olimov T. H. (2020). The image of a modern teacher in the formation of civic culture among future highly educated specialists. Pedagogical skill-Bukhara

SPORTCHINING FUNKSIONAL HOLATINI DIAGNOSTIK TEKSHIRISH USULLARI (YENGIL ATLETIKA)

Rustamov Akbar Askarovich
Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o'qituvchisi
rustamovakbar@buxdpi.uz

Ozodov Oxunjon Qobil o'g'li
Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportchilarni tayyorlash tizimi, sport mashg'ulotlarini boshqariladigan jarayon sifatida tashkil etishga qo'yiladigan talablar, mashg'ulotlar va musobaqalar davomida qayd etilgan va o'lchangan ko'rsatkichlar, sportchilarning tayyorgarligi to'g'risidagi ma'lumotlarni to'plash va tahlil qilishga qo'yiladigan talablarni oshirish vazifalari berilgan.

Kalit so'zlar: Diagnostika, test, xronologiya, jismoniy tarbiya, fiziologik natija, tibbiy nazorat, antropometrik, biotibbiyot, puls.

Abstract. In this article, the system of training athletes, the requirements for organizing sports training as a controlled process, the indicators recorded and measured during training and competitions, information about the training of athletes given tasks to increase the requirements for cloaking and analysis.

Key words: Diagnostics, test, chronology, physical training, physiological result, medical control, anthropometric, biomedicine, pulse.

Аннотация. В данной статье система подготовки спортсменов, требования к организации спортивной тренировки как управляемого процесса, показатели, фиксируемые и измеряемые в ходе тренировок и соревнований, сведения о подготовке спортсменов с учетом задач повышения требований к маскировке и анализу.

Ключевые слова: диагностика, тест, хронология, физическая тренировка, физиологический результат, врачебный контроль, антропометрия, биомедицина, пульс.

Hozirgi kunda jamiyatimizda | yosh avlodning jismoniy tarbiya va
sog'lom turmush tarzini | ommaviy sport bilan muntazam
shakllantirish, aholining, ayniqsa | shug'ullanishi uchun zamon

talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Mazkur izlanishlar tahlili shuni ko'rsatmoqdaki, o'quvchi-talabalarni kompleks rivojlantirish ijtimoiy-pedagogik zaruriyat ekanligini ilmiy-amaliy asoslash, sport va jismoniy tarbiyaning shaxsni intellektual-ma'naviy rivojlantirishdagi pedagogik, psixologik imkoniyatlarini aniqlash; sport musobaqalari ta'lim oluvchilarning ma'naviy-intellektual quvvatlarini rivojlantirish imkoniyati ekanligi, o'quvchi-talabalarni kompleks rivojlantirish parametrlarini kengaytirish mexanizmlarini takomillashtirish muammolari hozirgi vaqtda alohida dolzarblik kasb etmoqda. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni

amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va murabbiylar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

Zamonaviy biotibbiyot texnologiyasi professional tibbiyot muassasalaridan tashqariga chiqadi va inson salomatligi haqida ma'lumot olish uchun zarur bo'lgan hayotning turli sohalarida qo'llaniladi. Biotibbiyot texnologiyasini bunday qo'llash uchun eng katta maydon sport, ayniqsa yugurish va uzoq muddatli jismoniy faoliyat bilan bog'liq. Zamonaviy sport industriyasi va infratuzilmasini rivojlantirish o'z oldiga murakkab vazifalarni qo'yimoqda, yuqori malakali jahon darajasidagi sportchilarni tayyorlashda sport mutaxassislari, murabbiylar va shifokorlarga alohida talablar qo'yimoqda. Shu bilan birga, zamonaviy tibbiy texnologiyalarning rivojlanishi tananing ma'lum bir ta'sirga bo'lgan munosabatini to'g'ridan-to'g'ri o'rganish imkonini beradi, bu esa ish qobiliyati va funksional tayyorgarligini diagnostika qilish uchun muhim ma'lumotlarni beradi.

Sportchilarni tayyorlashda asosiy ma'lumot manbai muayyan yuklamalarni bajargandan so'ng ularning holatini har tomonlama nazorat qilishdir. Sportdagi nazorat deganda, "muayyan sportchining tanasida sodir bo'ladigan morfologik va funksional o'zgarishlarning yo'nalishi va sabablari to'g'risida ma'lumot olish usullari to'plami" tushuniladi. Nazoratning asosiy vazifasi sportchini tayyorlashning har xil turlaridagi ma'lum kamchiliklarni bartaraf etish emas, balki olingan ma'lumotlarga asoslanib, samarali mashg'ulotlarga hissa qo'shadigan o'z vaqtida tuzatishlar kiritish qobiliyatidir. Maxsus adabiyotlarda va amaliyotda bu xususiyatlarning barchasi birgalikda ko'rib chiqilishiga qaramay, ko'pincha mustaqil bo'lib, alohida o'rganiladi. E.Yu. Rozinning fikricha, "biror narsani nazorat qilishdan oldin, aniq nimani va qanday ko'rsatkichlarni baholash kerakligini, ularning dastlabki darajalari, holatini aniqlash kerak. Diagnostikaning asosini yillar davomida to'plangan statistik tahlil qilingan ma'lumotlar tashkil etadi, bu esa so'nggi test natijalarini o'tgan yillardagi o'xshash ma'lumotlar bilan solishtirish va baholash imkonini beradi. Sport va pedagogik diagnostika sportchilarni tayyorlash tizimiga organik ravishda

mos keladi. U sportchilarning jismoniy holati va alohida tayyorgarligi haqida ma'lumot olishga qaratilgan. Sportchilarning tayyorgarligini boshqarish tizimining eng muhim elementlaridan biri kompleks nazorat bo'lib, u "sportchilar tayyorgarligining turli jihatlarini, tananing mashg'ulotlarga va raqobatbardosh yuklamalarga reaksiyasini, mashg'ulot jarayonining samaradorligini baholash bo'yicha tashkiliy choratadbirlar majmui" deb tushuniladi. Sportchilarning tana funksiyalaridagi adaptiv o'zgarishlarni hisobga olgan holda nazorat obyektlari quyidagilardir:

1. Yuklamalar;

2. Sportchining holati:

a) sog'lom holat - normal tashqi tabiiy sharoitlarda inson tanasining barcha tizimlarining normal faoliyat ko'rsatish holati;

b) og'riqli holat;

v) "sport formasi" holati - tashqi yuklamalarga bardosh berish va ularga moslashishga tayyorlik holati;

3. Sport tayyorgarligi tomonlarini (jismoniy, taktik, texnik, psixologik va nazariy) rivojlanish darajalari;

4. Jismoniy sifatlarning rivojlanish darajalari: kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik, epchillik;

5. Maxsus sport anjomlari: sport inshootlari, jihozlari, yordamchi vositalari;

6. Sport hakamligi;

7. Farmakologik vositalarning ta'siri va boshqalar.

Nazorat shakllari:

1. Nisbatan uzoq vaqt davom etadigan bosqichli (doimiy) sharoitlar - haftalar, oylar. Masalan, - balandlik, ma'lum darajadagi chidamlilik, kuch, ba'zan - vazn va boshqalar.

2. 1-3 kun ichida o'zgarib turadigan hozirgi holatlar. Bu jismoniy holatning ko'rsatkichlari, bu vaqt davomida mashqlar ta'sirida o'zgaradi. Masalan, ishtaha, uyqu, mushak og'rig'i va boshqalar.

3. Jismoniy mashqlarning bir martalik (qisqa muddatli) bajarilishi, bir dars davomida bir qator mashqlar ta'sirida o'zgaruvchan operativ holatlar. Insonning operativ

holati ko'rsatkichlari doimiy ravishda o'zgarib turadi.

Tajribada birinchi kurs talabalari ishtirok etdilar. Mavzulardan nazorat mashqlarini bajarish so'raldi. Qizlar va o'g'il bolalar uchun mashqlar to'plami boshqacha. O'rganish obyekti jismoniy faoliyatga insonning yurak urish tezligining javobidir. Tadqiqotning maqsadlaridan biri odamning mashq qilish qobiliyatini tez aniqlash imkonini beradigan usulni topishdir. Ishlab chiqilgan tizimda ma'lumotlarni yig'ish va saqlash uchun qurilma sifatida Garmin kompaniyasining Forerunner 110 yurak urish tezligi monitori ishlatiladi. Ushbu yurak urish tezligi monitori masofa, vaqt, tezlik va aylanish tezligini aniq qayd etish uchun GPS qabul qilgichidan foydalanadi. Har bir poyga ma'lumotlari qurilma xotirasida saqlanadi. Forerunner 110 yurak urish tezligi monitorini o'z ichiga oladi, undan siz yurakning daqiqada necha marta urishini kuzatishingiz mumkin.



Forerunner 110 yurak urish tezligi monitори va aksessuarlari: sensorli maxsus USB kabeli, yurak urish tezligi monitори, yurak urish tezligi monitори uchun tasma.

Sportchining jismoniy rivojlanishi, fizikasi, tanasining funksional holati, uning jismoniy tayyorgarligi, antropometrik ko'rsatkichlar usullari, funksional testlar, mashqlar testlari qo'llaniladi.

Obyektning ko'kragiga tasma bog'langan bo'lib, unda yurak urish tezligi monitори mavjud. Shartli signaldan keyin subyekt oltita nazorat mashqlarini bajaradi. Sinov paytida bilaguzuk murabbiy bilan birga bo'ladi. Har bir mashq boshlanishi va tugashidan oldin murabbiy mos ravishda "start" va

"to'xtatish" tugmachalarini bosadi. Mashqlar qat'iy tartibga solingan tartibda amalga oshiriladi. Yurak mushaklariga yukning ko'payishi bilan yurak urish tezligi oshadi, shuning uchun har bir mashqdan keyin mavzuni berish tavsiya etiladi.

Natijada sportchining jismoniy salomatligini diagnostika qilish va nazorat qilish tizimi olindi va sinovdan o'tkazildi, undan salohiyatli sportchilarni aniqlash ham mumkin. Bajarilgan ish jarayonida apparat tanlab olindi. Garmin Forerunner 110 yurak urish tezligi monitoridan foydalanib, tizimni ishlab chiqish va amalga oshirish uchun zarur bo'lgan asosiy ko'rsatkichlar o'lchandi.

№	Tinch turgan da	1- mashqd an so`ng (7')	2- mashqd an so`ng (12')	3- mashqd an so`ng (16')	4- mashqd an so`ng (23')	Mashqd an so`ng (10')	Mashqd an so`ng 1soat

1	60	84	96	108	132	96	66
2	66	90	102	120	138	102	72
3	66	90	108	126	138	96	78
4	72	96	114	132	144	114	78
5	66	84	96	114	138	102	72

Yuk tugagandan so'ng dastlabki 10 soniyada olingan yurak tezligining qiymati uning intensivligini tavsiflaydi. Bu ma'lum bir yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasi uchun o'rtacha qiymatlardan oshmasligi kerak. Yuk kattaligining umumiy ko'rsatkichi (hajm va intensivlik) yurak urish tezligining qiymati bo'lib, mashg'ulot tugaganidan keyin 10 va 60 daqiqadan so'ng o'lchandi. 10 daqiqadan so'ng puls 96 zarba / min dan oshmasligi kerak yoki 10 sekunda 16 zarbadan oshmasligi kerak va 1 soatdan keyin u ish qiymatidan 10-12 zarba / min (ortiq bo'lmagan) bo'lishi kerak.

Yuqoridagilarni inobatga olib, mashg'ulotning tanaga ta'sirining umumiy qiymati va tiklanish darajasini aks ettiruvchi obyektiv ma'lumotlarni sportchi har kuni uyqudan keyin ertalab, yotgan holatda pulsni hisoblash orqali olish mumkin. Agar pulsdagi tebranishlar

2-4 zarba / min dan oshmasa, bu stressga yaxshi bardoshlik va tananing to'liq tiklanishini ko'rsatadi. Agar yurak urish tezligidagi farq bu qiymatdan kattaroq bo'lsa, bu boshlang'ich ortiqcha ish haqida signaldir; bu holda yukni darhol kamaytirish kerak. Jismoniy tayyorgarlikka ega odamlarda pulsning tezligi ancha kam bo'ladi - daqiqada 60 yoki undan kam zarba, va o'qitilgan sportchilarda - 40-50 zarba, bu yurakning tejamkor ishidan dalolat beradi.

Yuk, hatto kichik bo'lsa ham, yurak tezligini oshiradi. Ilmiy tadqiqotlar yurak urish tezligi va jismoniy faoliyat miqdori o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlikni aniqladi. Xuddi shu yurak urishi bilan erkaklarda kislorod iste'moli ayollarga qaraganda yuqori, jismoniy sog'lom odamlarda u jismoniy harakatchanligi past odamlarga qaraganda yuqori.

Jismoniy zo'riqishdan so'ng, sog'lom odamning zarbasi 5-10 daqiqadan so'ng asl holatiga qaytadi, pulsning sekin tiklanishi ortiqcha yukni ko'rsatadi. Jismoniy faollik paytida yurakning ishi kuchayishi tananing ishlaydigan qismlarini kislorod va ozuqa moddalari bilan ta'minlashga qaratilgan. Yuklamalarning ta'siri ostida yurakning hajmi oshadi. Sportchining jismoniy holatini nazorat qilish mashg'ulot tizimining majburiy tarkibiy qismi bo'lib, uning samaradorligini ta'minlaydi, sport natijalariga erishishga qaratilgan bo'ladi. Nazorat tizimi muammolarni hal qilishga yordam beradi: salomatlikni saqlash, rejalashtirilgan tayyorgarlik darajasiga erishish va uni oqilona amalga oshiradi. Sportchining jismoniy holatining yaxshi

ko'rsatkichlari qo'llaniladigan yuklamalarning va mashg'ulot rejimining yetarililigini ko'rsatadi. Mashg'ulot yukining optimal qiymatini tanlash, shuningdek, uning davomiyligi, intensivligi va mashg'ulotlarning chastotasi sportchining jismoniy holati darajasi bilan belgilanadi. Mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish ularning samaradorligi va sportchining jismoniy holatini yaxshilashning eng muhim shartidir. Sportchining mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish uchun uning holatini, ish faoliyatini, yuklamalarga chidamliligini tiklash jarayonini, moslashish qobiliyatini va uni eng yuqori sport formasiga yetkazishni muntazam ravishda kuzatib borish nihoyatda muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni. 2015 yil
2. Безруков М.П. Социальная защита социально-профессиональной группы спортсменов: оптимизация управления. М., 2002.
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. 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.
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. Sattorov A. E., Rustamov A. Ways to improve the health of students through the organization of three-stage sports competitions in uzbekistan //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1121-1127.

BASKETBOLCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISHGA QARATILGAN INDIVIDUAL MASHG'ULOTLARNI TASHKIL QILISH METODOLOGIYASI

Sabirova Nasiba Rasulovna
Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida dotsenti
sabirovanasiba@buxdpi.uz

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirishda jamoadagi har bir o'yinchining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda individual mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish xususida so'z boradi.

Kalit so'zlar: basketbolchilar, individual, texnika, himoyachi, hujumchi, markaziy o'yinchi, qobiliyatlar, mashg'ulotlar.

Abstract. This article deals with the organization and conduct of individual training sessions, taking into account the unique characteristics of each player in the team.

Keywords: basketball players, individual, technique, defender, striker, center player, skills, training.

Аннотация. В данной статье речь идет об организации и проведении индивидуальных тренировок с учетом уникальных особенностей каждого игрока в команде.

Ключевые слова: баскетболисты, личность, техника, защитник, нападающий, центровой, мастерство, подготовка.

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 tadbirlar amalga oshirilmoqda, shuningdek, jismoniy tarbiya va

sportni tashkil etishda qator tizimli muammolar va kamchiliklarning mavjudligi ushbu sohada davlat siyosatini samarali olib borishga va mamlakatning mavjud sport salohiyatidan to'liq foydalanishga to'sqinlik qilmoqda aynan shu kamchiliklarni bartaraf etish maqsadida sport-ta'lim muassasalari faoliyatini yanada takomillashtirish, iqtidorli yoshlarni aniqlash, tanlash

va saralash (seleksiya)ning raqamlashtirilgan yangi tizimini joriy qilish, kuchli olimpiya zaxirasini yaratish orqali sportchilarning Olimpiya va Paralimpiya, Osiyo va Paraosiy o'yinlarida, jahon chempionatlarida va boshqa yirik xalqaro musobaqalarda ishtirok etishi hamda yuqori natijalarga erishishini ta'minlash maqsadida prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev tomonidan bir qator qaror va farmonlar qabul qilinmoqda. Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish maqsadida, shuningdek, "Harakatlar strategiyasidan — Taraqqiyot strategiyasi sari" tamoyiliga asosan 2022-2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi va O'zbekiston Respublikasida Ma'muriy islohotlar konsepsiyasi va bir qator islohotlar zamirida sportni gullab yashnashiga yo'naltirilgan qator vazifalar belgilangan. Eng avvalo sportni rivojlantirish uchun mahoratli sportchilarni tayyorlash lozim. Har bir sportchi bilan individual ishlash, mashg'ulotlarni muntazam va maqsadli amalga oshirish, tinimsiz mehnat albatta bir kun o'z samarasini beradi. Har bir mashg'ulot rejasini rejalashtirishda

basketbolchining jismoniy imkoniyati, morfologik tana tuzilishini hisobga olishi hamda basketbolchining zaruriy fazilatlarini yaxshilash uchun oqilona tanlangan vositalar asosida tuzilishi maqsadga muvofiqdir. Basketbolchining o'z-o'zini tarbiyalash vazifalari, ularni hal qilish yo'llari va usullari maqsadli va rejalashtirilgan bo'lishi lozim.

Jamoaning mashg'ulot jarayoni guruh xarakteriga ega, murabbiylar ko'pincha basketbolchilarning individual xususiyatlarini hisobga olmasdan butun jamoa bilan ishlaydi. Basketbolchilarni yanada samarali tayyorlash uchun mutaxassislar har bir mashg'ulot davomida o'yinchilarning individual mashg'ulotlarini jamoaviy ish bilan birgalikda qo'llashni tavsiya qiladilar.

Basketbolchilarning individual mashg'ulotlarini tashkil qilishda, texnik, nazariy, jismoniy, psixologik tayyorgarlikni ham hisobga olish, muntazam ravishda shaxsiy mashg'ulotlar o'tkazish lozim. Boshlang'ich tayyorlov guruhlarida shug'ullanishni boshlagan sportchilarga individual reja murabbiy tomonidan tuziladi, yuqori toifadagi basketbolchilar uchun individual reja sportchi va murabbiy bilan hamkorlikda tuziladi. Har bir sportchi uchun

tuzilgan rejaning mazmuni va maqsadi jamoa rejasi bilan uzviy bog'langan bo'lishi lozim.

Basketbol sport turini rivojlantirish jarayonida ishlab chiqilgan texnikalar, usullar va ularning xilma-xilligi, o'ziga xos o'yin muammolarini eng muvaffaqiyatli hal qilishga imkon beradigan va g'alabaga yetaklaydigan vositadir.

"Texnika" atamasi tuzilishi jihatidan o'xshash va barcha sport turidagi muammoni hal qilishga qaratilgan harakatlar tizimini anglatadi. O'yin jarayonida texnikani mahoratli qo'llash va ularni amalga oshirish usullarini shakllantirish o'yinning asosiy vazifalardan biridir. Tarix basketbol rivojlanishining turli bosqichlarida texnikalar soni, ularni amalga oshirish usullari, baholash mezonlari o'zgargani va takomillashganini guvohi bo'ldi. O'yinning vaqt o'tishi bilan o'zgarishi, uning texnikasi, taktikasini boyitish va o'yinchilarning tayyorgarlik darajasining oshishiga ta'sir ko'rsatdi.

Sportchining har bir rivojlanish bosqichidagi texnikasi eng samarali, amaliyotda sinab ko'rilgan vosita bo'lib, o'yinchiga qoidalar doirasida qiyin kurash vaziyatlarida muvaffaqiyatli harakat qilish imkonini beradi. Qiyin va

muammoli vaziyatlarda, o'yin pozitsiyalarida eng yaxshi natijalarga erishish uchun basketbolchi turli xil texnika va usullarni bilishi, vaziyatni analiz-sintez qilib vaziyatga eng mos texnikani yoki texnikalar kombinatsiyasini tanlay olishi va ularni tez va aniq bajarishi kerak.

Individual tuzilgan reja qisqa muddatlarda tuzilib, basketbolchining mahoratini mustaqil ravishda maqsadli oshirishga hamda ularni texnik tayyorgarlini nazorat qilish imkonini beruvchi aniq vazifalar, standartlar va vositalardan foydalanish imkonini beradi.

Dolzarbligi. Basketbolning hozirgi holatini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, basketbolni professionallashtirishning jadallashishi, bu basketbolchilarning raqobatbardosh faoliyat sharoitida samaradorligini keskin oshirishga yordam beradi, bu esa o'z navbatida basketbolchilarni individual tayyorlashni yanada samarali tashkil etish va metodologiyasini ishlab chiqishni talab qiladi.

Shuningdek, sportchilarni individual tayyorlash muammosi ham keskinlashdi, chunki so'nggi yillarda musobaqalar davrining davomiyligi sezilarli darajada oshdi, turli o'lchamdagi musobaqalarda o'yinlar soni ko'paydi. Bu esa

jamoaviy mashg'ulotlar vaqtining qisqarishiga va jamoaviy mashg'ulotlarga tayyorgarlik davrida sportchilarning individual mashg'ulotlariga vaqt etishmasligiga olib keldi.

Tadqiqot maqsadi: Basketbolchilarning individual rejasini tuzish mashg'ulotlarini tashkil etishning turli usullari hamda tizimini ishlab chiqish hamda amalda tatbiq etish.

Tadqiqot usullari: tahlil va umumlashtirish, o'quv rejasini tuzish yordamida pedagogik kuzatish, pedagogik eksperiment usullari.

Tadqiqotning borishi. Tadqiqotning birinchi bosqichida biz pedagogik ishlarni amalga oshirdik, ya'ni individual o'quv reja tuzishda e'tibor berish kerak bo'lgan vazifalarni belgilab oldik.

Muayyan vaqt uchun individual o'quv rejasini tuzishda quyidagilarga e'tibor berish zarur:

Birinchi navbatda ayni paytdagi basketbolchining tayyorgarlik holati, o'yinchining o'yin roli, murabbiy qo'ygan vazifalarni hisobga olib, uning barcha imkoniyatlarini har tomonlama tahlil qilib, u hozirgacha qo'llagan mashg'ulot vositalari va usullarini, ularning samaradorligini sinchkovlik bilan o'rganish. Ma'lum vaqt davri davomida basketbolchiga daxldor barcha ma'lumotlarga ega

bo'lgandan keyin, sportchining texnikasini yaxshilashga imkon beradigan eng mos vositalar va vazifalarni ishlab chiqish kerak. Bu vositalar uning yuqori mahoratli basketbolchi bo'lish imkonini berishi lozim.

Ikkinchi qo'yiladigan vazifa bu – basketbolchining texnik va jismoniy tayyorgarlikni keyingi tekshirish uchun muddatlar va nazorat standartlarini belgilashdan iborat.

Uchinchi vazifa esa basketbolchini individual tayyorlash uchun belgilangan vaqtdan so'ng, tavsiya etilgan vositalar qanchalik to'g'ri ekanligini ko'rsatadigan test o'tkazish. Test natijalarini har tomonlama tahlil qilib, natijalar va ko'rsatkichlar qay darajada yaxshilanganligini aniqlash darkor.

Samarali o'quv jarayonlarini tashkil qilishda quyidagi e'tibor qilish lozim.

- beriladigan yuklamani bosqichma-bosqich oshirish;
- asosiy barcha mushak guruhlari ustida ishlash
- yuklamaning o'zgarishi va dam olishni to'g'ri tashkil qilish (optimal ravishda 48 dan 72 soatgacha tiklanadi);
- yuklamaning uzluksizligi (haftasiga kamida ikkita mashg'ulot kerak).

Biz NBA musobaqalarini kuzatadiagan bo'lsak, musobaqalarining taqvim shunchalik bandki, u basketbolchilarni an'anaviy usuldan foydalangan holda to'liq individual mashg'ulotlarga deyarli vaqt qoldirmaydi. Musobaqalar oktyabr oyidan boshlab, mart oyida tugaydi. Basketbolchilar o'zlarini tayyorlay olishlari, mashg'ulotlar metodologiyasi asoslarini bilishlari, jamoaviy mashg'ulotlar bo'lmagan davrda individual o'z-o'zini tayyorlash imkoniyatlarini topishlari kerak.

Buxoro davlat pedagogika instituti basketbol jamoasini tayyorlash bo'yicha o'quv jarayoni haftada 3 ta mashg'ulotdan (davomiyligi 2 soat) iborat bo'lib, unda barcha jamoa a'zolari ishtirok etdi (4 kun dam olish). Jamoani tayyorlash bo'yicha mashg'ulot jarayoni jamoaviy mashg'ulotlardan tashqari, har bir jamoa o'yinchisi uchun 3 ta individual mashg'ulotlarni o'z ichiga olgan (davomiyligi 45 daqiqa). Ushbu mashg'ulotlar doirasida basketbolchilar individual murabbiy bilan ishladilar va basketbolchilarni hujumga o'rgatish bo'yicha ishlab chiqilgan dastur bo'yicha vazifalarni bajarishdi.

Har bir o'yinchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda,

basketbolchilar uchun individual mashg'ulotlar dasturi:

Birinchi navbatda o'yinchilarning qaysi ampulada o'ynashiga oydinlik kiritish lozim.

- himoyachi-hujumchilardan to'pni olib qo'yish, to'p bilan harakatlanish,
- hujumchi- to'p bilan harakatlanish, harakatda to'pni tashlash,
- markaziy o'yinchi – to'pni uzoq, o'rta va yaqin masofalarga uzatish.

O'yin ampulasiga ko'ra o'yinchilarning hujum qilish texnikasini individual xususiyatlarni hisobga olgan holda takomillashtirish:

- qobiliyatlarning koordinatsion darajasi,
- o'yin jarayoni analiz-sintez va tahlil qilish darajasi,
- atletik va kuch qobiliyatlari,
- ish qobiliyati va irodaviy sifatlar va boshqalar.

Har bir basketbolchi uchun individual tayyorgarlik dasturini tuzishda yuqoridagilarni nazardan chetda qoldirmaslik lozim.

Basketbolchilarning individual tayyorgarligi markaziy basketbolchining pozitsiyasi, eng ko'p mashqlar yaqin masofadan hujum qilish va otish uchun texnikasini takomillashtirishga qaratildi. Shu bilan birga, ko'plab

mashqlar to'pni boshqarish texnikasi bilan olib borildi, chunki o'yinning qiyin paytlarida raqibning zaif qarshiligidan o'yinchilar to'pni o'z maydonidan maydonning yarmiga o'tkazadilar. Uch nuqtali masofadan otishni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar ushbu o'yinchilar rejasidagi mashqlar ro'yhatining ozroq qismini tashkil etadi, bu mashqlarni hujumchi ampulasida o'ynaydigan o'yinchilarga ko'proq qo'llash

yaxshi samara berdi. Shuningdek, to'g'ri muvozanatli ovqatlanishga katta ahamiyat berildi.

Basketbolchilarni individual tayyorlash metodologiyasi va yondashuvlarining xususiyatlarini o'rganish natijasida musobaqalar mavsumiga tayyorgarlik ko'rishda sportchilar tomonidan ko'rsatilgan o'z ustida ishlash va mas'uliyatning yuqori darajasini qayd etish mumkin, bu esa yuqori o'rin uchun harakat va raqobat bilan izohlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Brittenham G. Complete Conditioning for Basketball. /G.Brittenham.- Champaign, Ill.:/ Human Kinetics, 1996.-247pp.
2. Likhachev O. Preparation of young sportsmen to the professional career. / O.Likhachev, S.Fomin, A. Fomin// Evropean College of Sport Science: Book of Abstracts of the 16th Annual College of of Evropean College of Sport Science- 6-9 July 2011 Liverpool-Unieed Ringdom. -P.331
3. Sabirova Nasiba Rasulovna. (2021). The Importance Of Three-Stage Model In Developing The Functional Status Of Athletes. International Journal on Economics, Finance and Sustainable Development, 3(3), 190-196. <https://doi.org/10.31149/ijefsd.v3i3.1475>
4. Sabirova N. Basketbolchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan samarali usullar: Basketbolchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan samarali usullar //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – T. 1. – №. 1.
5. Rasulovna S. N., Rasulovna S. M. Advantages of Using Action Games in Teaching the Sport of Basketball //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 44-48.

UZUNLIKKA SAKRASHDA NATIJAGA TA'SIR QILUVCHI TEZLANISH TEZLIGINING O'ZGARISHI

Xaydarov Ulug'bek Rustamovich
Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida o'qituvchisi1
xaydarovulugbek@buxdpi.uz

O.Q. Ozodov Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi
A.A. Halimov Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

Annotatsiya. Sakrovchilarning quvvat potentsialining samarali namoyon bo'lishi boshqa o'quv jarayoniga asoslanadi va mezosikllardagi o'zgarishlarning o'ziga xos xususiyatlariga ega. Sportchilarni sakrashga o'rgatish jarayoni o'sha kuch ko'rsatkichlariga asoslanadi, buning natijasida sakrash turlarining bosqichida yuqori tezlikka erishiladi. Kuch mashq qilish jarayonining alohida o'tkazilishi ko'zdan kechirilgan sakrovchilarda maksimal, portlash kuchi va chidamlilik darajasining oshishiga olib keldi.

Kalit so'zlar: sport natijasi, sakrash, portlash kuchi, kuchga chidamlilik.

Abstract. The effective manifestation of the power potential of jumpers is based on a different learning process and has its own characteristics of changes in mesocycles. The process of training athletes to jump is based on those power indicators, as a result of which high speed is achieved in the stage of jumping types. The isolation of the strength training process led to an increase in maximal, explosive strength and endurance levels in the tested jumpers.

Key words: sports performance, jumping, explosive power, power endurance.

Аннотация. Эффективное проявление силового потенциала прыгунов основано на ином процессе обучения и имеет свои особенности изменения мезоциклов. Процесс подготовки спортсменов к прыжкам основывается на тех силовых показателях, в результате которых достигается высокая скорость на этапе прыжковых видов. Выделение силового тренировочного процесса привело к повышению уровня максимальной, взрывной силы и выносливости у испытуемых прыгунов.

Ключевые слова: спортивная работоспособность, прыжки, взрывная сила, силовая выносливость

Kuchli jismoniy tayyorgarlik- | funksional yuklarga moslashish
ning yuqori darajasi tananing jiddiy | jarayonlariga, sport formasini

saqlash muddatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi va sport natijalarining tez o'sishini ta'minlaydi.

Sakrovchilarning kuch imkoniyatlari asosan sakrashdagi sport natijasini aniqlaydi. Shu bilan birga, kuchga tayyorlik tuzilishi, ya'ni uning tarkibiy qismlarining nisbati, turli sharoitlarda namoyon bo'ladi, raqobat masofasining uzunligi, sportchilarning yoshi va jinsini hisobga olgan holda o'zgaradi [5].

Sakrovchilarning asosiy vazifasi masofani bosib o'tishda tananing zaxiralarini oqilona taqsimlashdir. Sportchi suzishning aniq texnikasini egallashi, chidamli bo'lishi va butun suzish masofasi uchun tezlikni hisoblay olishi kerak [4].

Uch hatlab sakrash bo'yicha sakrashga ixtisoslashgan sakrashchilar va ijrochilar uchun o'quv dasturlari sezilarli farqlarni ko'rsatadi, chunki tananing jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashg'ulot ta'sirining ma'lum usullarini qo'llash kerak. Sakrovchilarni tayyorlashda 13-14 yoshli 64 nafar yosh sakrashchilarning 11-ishtirokini tanlashda turli xil afzalliklarga ega bo'lgan sportchilar uchun kerakli yukning nisbatiga e'tibor berish kerak. 2 ta sportchilar guruhi tuzildi: stayerlar va sprinterlar, ularning har

biri eksperimental va nazorat guruhidan iborat edi.

Tadqiqot usullari. Uzoq yillar davomida ilmiy faoliyat bilan shug'ullanib kelayotgan bir qator olim va mutaxassislarning ilmiy-uslubiy adabiyotlari ma'lumotlarini tahlil qildi va umumlashtirdi;

- sinov usullari;

- matematik-statistik hisoblash usuli.

Tekshiruvdan o'tgan sportchilar maksimal kuch (6 ko'rsatkich), portlash kuchi (1 ko'rsatkich), kuchga chidamlilik va ikkita hisoblangan ko'rsatkich - muvofiqlashtirish koeffitsienti va quvvat imkoniyatlaridan foydalanish koeffitsienti ko'rsatkichlarini qayd etdilar. Shuningdek 50 m va 300 m masofani bosib o'tish tezligi.

O'rganilayotgan guruhlar sportchilarida o'quv yuklamalari va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari og'irliklar bilan sakrashning yo'nalishi va mashg'ulotning ushbu bosqichining vazifalariga mos keldi. Sakrashchilarning tajriba guruhlarini tayyorlash jarayoni maxsus ishlab chiqilgan dasturga muvofiq amalga oshirildi [1-3].

Tadqiqot natijalari. Sprinting bo'yicha sportchilarning mashg'ulot jarayonining mazmuni bunday ko'rsatkichlarning tezligi va kuchi

bo'yicha sezilarli rivojlanishiga yordam berdi; jismoniy tayyorgarligi oshgan: 60, 100 metrga yugurish, bir joydan uzunlikka

sakrash, joydan uch marta sakrash, yuqoriga sakrash (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining qiyosiy jadvali

№	Qabul qilingan nazorat testlari	Tajribaning boshida n=11		Tajribaning oxirida n=11		Farqi	%	Farqning ahamiyati
		$\bar{X} \pm \Omega$	V%	$\bar{X} \pm \Omega$	V%			
1	60 metrga yugurish	8,218±0,715	8,70	7,836±0,727	9,3	0,1	1,2	t=2,2 P < 0.05
2	Turgan joydan uzunlikka	207,5±19,96	9,62	218,7±19,56	8,9	11,2	-5	t=2,4 P < 0.05
3	Turgan joydan uch hatlab sakrash	613,8±63,69	10,38	636±65,33	10,3	17,8	-3,5	t=1,4 P > 0.05
4	Yuqoriga joydan sakrash	47,5±5,84	12,28	52,5±6,07	11,6	5	-9	t=3,5 P < 0.01

1. Tajriba boshida 60 metrga yugurish o'rtacha tezligi 8,218±0,715 soniyani, tajriba oxirida esa 7,836±0,727 sekundni tashkil etdi. (t=2,2; P>0,05).

2. Tajriba boshida bir joydan uzunlikka sakrash ko'rsatkichlari 207,5±19,96 sm, tajriba oxirida esa 218,7±19,56 sm (t=2,4; P>0,05).

3. Tajriba boshida bir joydan uch hatlab sakrash ko'rsatkichlari 620,6±68,18 sm, tajriba oxirida esa 636±65,3 sm (t=1,4; P>0,05).

4. Tajriba boshida yuqoriga sakrash 47,5±5,84 sm, tajriba oxirida 52,5±6,07 sm (t=3,5; P>0,05).

Quvvat imkoniyatlaridan foydalanish koeffitsienti ko'rsatkichlari dinamikasining murakkab jarayoni suvda to'liq muvofiqlashtirishda sakrash paytida quruqlikdagi tortish kuchi va tortish kuchi ko'rsatkichlari darajasining turli xil o'zgarishi bilan izohlanadi. Tajriba guruhidagi sakrashchilarda 60 m masofani bosib o'tishning o'rtacha tezligi doimiy ravishda oshib bormoqda (p<0,05), nazorat guruhidagi jumperlarda esa bu ko'rsatkich birinchi mezotsikldan keyin sezilarli darajada pasayib, boshlang'ich darajaga faqat o'tish

davrida erishdi. To'rtinchi mezotsiklning boshlanishi. Bu eksperimental guruhning jumperlari uchun kuchga yo'naltirilgan mashqlarni qurishning yanada maqsadga muvofiq va oqilona usulini tasdiqlaydi. Nazorat va eksperimental guruhlardagi sprinterlarning kuchga tayyorlik ko'rsatkichlarining o'zgarishi to'g'risidagi ma'lumotlar mavjud. Katta hajmdagi umumiy va yordamchi kuch mashqlari bilan tavsiflangan birinchi, umumiy tayyorgarlik mezosiklidan so'ng, nazorat guruhida maksimal kuch darajasi va kuch imkoniyatlaridan foydalanish koeffitsienti ma'lum bir pasayish kuzatiladi.

Eksperimental guruhda tortishish kuchining doimiyliqi qayd etilgan. Sprinterlarning ikki guruhida suzish tezligining oshishi kuzatilmaydi, tajriba guruhida esa yugurish tezligi darajasining 60 m ga sezilarli pasayishi qayd etildi ($p < 0,05$). Keyinchalik, ikkinchi-beshinchi mezotsikllarda, nazorat va eksperimental guruhlarining sprint jumperlarida quruqlikda va suvda maksimal tortishish kuchining namoyon bo'lish darajasi oshadi. Sprint jumperlarining eksperimental guruhida katta hajmdagi kuch mashqlari bilan quvvat imkoniyatlaridan foydalanish koeffitsientidagi o'zgarishlar uning darajasini 63,3 dan 57,0 gacha pasaytirish yo'nalishi bo'yicha sodir bo'ladi va keyinchalik 67,0 ga ko'tariladi. Ko'rsatkichning

pasayishi, bir tomondan, maksimal tortish kuchi darajasining sezilarli darajada oshishi, ikkinchi tomondan, suvda jumperlarning ortib borayotgan quvvat potentsialidan tez foydalanishga yo'l qo'yilmasligi bilan belgilanadi. Harakatni muvofiqlashtirishning nerv-mushak mexanizmini normallashtirish uchun sportchilarga juda uzoq vaqt kerak bo'ladi.

Muvofiqlashtirish koeffitsienti dinamikasini ko'rib chiqishda shunga o'xshash rasm qayd etiladi. Eksperimental guruhda suvda tortish kuchining doimiyliqi qayd etilgan. Keyinchalik, ikkinchi-beshinchi mezotsikllarda nazorat va eksperimental guruhlarining jumperlarida maksimal tortish kuchining namoyon bo'lish darajasi oshadi.

Eksperimental sakrash guruhida katta hajmdagi kuch mashqlari bilan kuch imkoniyatlaridan foydalanish koeffitsientining o'zgarishi uning darajasini pasaytirish yo'nalishida sodir bo'ladi. Ko'rsatkichning pasayishi, bir tomondan, maksimal tortish kuchi darajasining sezilarli darajada oshishi, ikkinchi tomondan, suvda jumperlarning ortib borayotgan quvvat potentsialidan tez foydalanishga yo'l qo'yilmasligi bilan belgilanadi. Harakatni muvofiqlashtirishning nerv-mushak mexanizmini normallashtirish uchun sportchilarga juda uzoq vaqt kerak bo'ladi.

Muvofiqlashtirish koeffitsienti dinamikasini ko'rib chiqishda shunga o'xshash rasm qayd etiladi.

Tayyorgarlik ixtisoslashuvi bosqichida sakrashchilarning kuch qobiliyatini yaxshilash uchun mashg'ulot jarayonida quyidagi vositalardan foydalanish kerak: maksimal tezlikda yugurish, mushaklarning minimal kuchlanishi bilan yugurish, (yelka kamarini bo'shatib yugurish, ko'zni yumib yugurish va h.k.), uzunlikka sakrash, imkon qadar tez itarish bilan balandlikka sakrash, sportchi og'irligining 30-40% og'irligi bilan kuch mashqlari. O'tkazilgan tadqiqotlarga asoslanib, shuni aytish mumkinki, yaxshi sprint, umuman olganda, mushaklarning haddan tashqari kuchlanishi yo'qligi sababli erkin harakatlanish qulayligi bilan tavsiflanadi. Ushbu sportchining

yugurishi, agar boshlang'ich yugurishda maksimal tezlikka erishib, masofa bo'ylab yugurishda uni kamroq darajada yo'qotsa, yaxshi hisoblanadi. Progressiv charchoqqa qarshi kurash. Tajriba davomida biz portlovchi quvvatning tayyorligini eksperimental ravishda isbotlay oldik. Eksperimentdagi texnik tayyorgarlikdagi o'zgarishlarning qiyosiy tahlili butun vaqt davomida sub'ektlarning kuch va tezlik ko'rsatkichlarida 0,05 ahamiyat darajasida sezilarli o'sish kuzatilganligini aniqlashga imkon berdi. Shu munosabat bilan biz tavsiya etilgan mashqlar to'plami to'g'ri tanlangan va haqiqatan ham oyoqning to'g'ri joylashishi sprinterning tezligini oshirishga ijobiy ta'sir qiladi degan xulosaga kelishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar :

1. Кади́ров Р. Х., Ха́йдаров У. Р. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАПРАВЛЕННАЯ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ СПРИНТЕРОВ: 10.53885/edinres. 2022.43. 80.022 РХ Кади́ров Доцент кафедры Теории и методики физической культуры, к. п. н. УР Ха́йдаров Магистрант БГУ //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 493-496.

2. Лобанов А.Л., Плыгань Г.А. О некоторых факторах, влияющих на улучшение скорости бега. Электронная библиотека БГУ (Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники) 2009 год стр. 152-156.

URL: <http://elib.bsu.by>.

3. Маркин М.О. диссертация Повышение эффективности стартовых действий бегунов-спринтеров массовых разрядов. / тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 13.00.04, кандидат педагогических наук стр. 2014 год

URL: <https://www.dissercat.com/content/povyshenie-effektivnosti-startovykh-deistvii-begunov-sprinterov-massovykh-razryadov>

(Дата обращения 24.03.2021)

4. Реутова О.В. Григорьева Е.Л. Оптимизация специальной физической подготовки легкоатлетов в учреждении дополнительного образования / Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018 г. стр. 199-201 Т. 7. № 1(22).

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-spetsialnoy-fizicheskoy-podgotovki-legkoatletov-v-uchrezhdenii-dopolnitelnogo-obrazovaniya>

(Дата обращения 18.03.2021)

5. Семенцов. Д.В. Методика контроля амплитуды колебательных движений тела в боковом направлении у бегунов на короткие дистанции

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-kontrolya-amplitudy-kolebatelnyh-dvizheniy-tela-v-bokovom-napravlenii-u-begunov-na-korotkie-distantsii>

(Дата обращения 18.03.2022)

6. Хайдаров У. Р. 7. УР Хайдаров Обоснование влияния правильной постановки стопы на увеличение скорости бега: УР Хайдаров, АУ Эргашев, РХ Кадиров // Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2021. – №. 1. – С. 65-74.

7. Семенова О.Ю., Попов А.П. Совершенствование системы спортивной подготовки легкоатлетов высших учебных заведений, Наука-2020, № 1 (37)2020 г стр.100/184-104/184

URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-sistemy-sportivnoy-podgotovki-legkoatletov-v-vysshih-uchebnyh-zavedeniyah/veawer>.

8. Хайдаров У. Р. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПРИНТЕРОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ: 10.53885/edinres. 2021.59. 33.029 Хайдаров Улутбек Рустамович Магистрант Бухарского государственного университета Научный руководитель: Кадиров Рашид Хамидович Профессор кафедры Теории и методики физической культуры п. н. Бухарского государственного университета // Научно-практическая конференция. – 2021.

9. Шикарова Л.И., Алексюн А.А., Анципович В.И. Формирование техники бега на спринтерской дистанции. УДК 796.0122016 г. стр. 249-25312.

10. Khaydarov U. R. Features of the Training Process Aimed to Perfection Speed Qualities // Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 207-211.

11. Khaidarov U. R. Technique of Movement of Sprinters' Legs Affecting the Increase in Sprint Speed // Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 49-54.

FILOLOGIYA FANLARI

SHIFOKOR VA BEMOR DIALOGIDAGI ALOQA
STRATEGIYALARI VA TAKTIKASI

Yunusova Maftuna Shokirovna
BuxDPI stajyor-tadqiqotchisi
yunusovamaftuna24@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada shifokorning dialogidagi aloqa strategiyalari va taktikasi haqida so'z yuritiladi. Shifokor va bemorning nutqidagi strategiyalari, taqiqlash va ustunlik strategiyalari misollar orqali yoritib berilgan. Shifokor o'z bemori bilan nutiy aloqada rahbar ekanligi, bemorning davolanishi hamda shifo topishi uchun uni to'g'ri yo'lga yo'naltirishi avtoritar muloqot orqali ochib berilgan.

Kalit so'zlar: diskurs, shifokor va bemor muloqoti, taqiqlash strategiyasi, avtoritar nutq

Аннотация. В данной статье рассказывается о коммуникативных стратегиях и тактиках в диалоге с врачом. Стратегии, стратегии торможения и доминирования в речи врача и пациента проиллюстрированы на примерах. Через авторитарное общение выявляется, что врач является лидером в естественных отношениях со своим пациентом, что он направляет больного на правильный путь лечения и выздоровления.

Ключевые слова: дискурс, общение врача и пациента, запретительная стратегия, авторитарная речь.

Abstract. This article talks about communication strategies and tactics in the doctor's dialogue. Strategies, inhibition and dominance strategies in the speech of the doctor and the patient are illustrated through examples. It is revealed through authoritarian communication that the doctor is the leader in the natural relationship with his patient, that he directs the patient to the right path for treatment and recovery.

Key words: discourse, doctor-patient communication, prohibition strategy, authoritarian speech

Rus olimlari tomonidan ishlab chiqilgan aloqa strategiyalari tasnifida dialog turi yordamchi strategiyalar toifasiga kiradi, ularning vazifasi diskursiv o'zaro ta'sirni samarali tashkil etishni qo'llab-quvvatlashdir [Issers 2008]. Muloqot strategiyasining asosiy

maqsadlari suhbat mavzusini nazorat qilish va tashabbusni boshqarish bo'lib, ular quyidagi taktik harakatlar bilan ta'minlanadi: tashabbusni o'tkazish, tashabbusni o'z qo'liga olish, tashabbusni yuklash, tashabbusdan qochish yoki rag'batlantirish, o'zgartirish, mavzu, mavzuni yuklash, mavzudan qochish va hokazo.

Muloqotning avtoritar turini o'rganishda dialog strategiyalarining o'ziga xos xususiyatlariga e'tibor nutq jarayonining o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq bo'lib, u an'anaviy ravishda ustunlik va hokimiyat bilan bog'liq. Tashabbusni taqsimlash va muloqotning "marshruti"ni boshqarishning o'ziga xos xususiyatlari ishtirokchilardan birining ustunlik pozitsiyasidan ko'rib chiqiladi. Dominant sherik mavzuni o'zgartirishi va rollar tartibini kuzatishi mumkin. U kim, qancha va nima haqida gapirayotganini nazorat qiladi [Palmer 1989]. Nutqdagi kuchli maqomga ega bo'lgan ishtirokchi quyiroq ishtirokchining kommunikativ hissa-sini (kuchsiz) boshqarishi va cheklashi bilan ifodalanadi [Fairclough 1989].

Nutqni nazorat qilishning umumiy vositalaridan M.Fuko istisno tartib-qoidalariga ishora qiladi, ulardan eng yaqqol ko'rinib turgani nutqni taqiqlashdir, deb baholaydi [Fuko, 1996: 51]. Boshqacha qilib aytganda, vakolatli kommunikantning monopoliyasi

muayyan mavzular, nutq aktlari, nutq janrlari, til vositalaridan foydalanishga taalluqlidir; aloqa qoidalarini buzganlik uchun darhol sanksiyalar qo'llaniladi.

Dialoglarni tahlil qilish natijasida ma'lum bo'ldiki, bemor bilan suhbatda shifokorning nutq xatti-harakatining keng tarqalgan usuli bu bemorning so'zlarining hajmini cheklash yoki nutqni taqiqlashdir, bu ham tadqiqot ma'lumotlari bilan tasdiqlangan shifokorlarning muloqot qobiliyatlari: "shifokorlarning muhim qismi bemorga shikoyat qilish uchun cheksiz imkoniyat berish noto'g'ri ekanligiga ishonch hosil qilishdir" [Denisov, Reze, Volnuxin 2012]. Shunday qilib, shifokor tomonidan nutqni taqiqlash taktikasini qo'llashning sababi kommunikativ ortiqcha bemorning nutq qismida haqiqiy yoki shifokor tomonidan bashorat qilinganidir. Shu bilan birga, shifokor va bemorning kommunikativ modeli va bemorlarning muvofiqlik xulq-atvorini shakllantirish o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish shuni ko'rsatadiki, bunday kommunikativ xatti-harakat avtoritar aloqa modellari uchun xosdir va nizo potensialiga ega: "agar xodimlar bemorga kasal bo'lish imkoniyatini bermasa, gapirsa, ikkinchisi, masalan, tibbiy xodimlarning manzilini ayblash orqali o'zini himoya qilishi mumkin, bu ularning belgilangan davolanishga keyingi rioya qilishlariga salbiy ta'sir

ko'rsatishi mumkin" [Surmach, Tishchenko 2007].

Avtoritar nutq turida mavzu va tashabbusni nazorat qilish, qoida tariqasida, shifokor, ya'ni institutsional hokimiyatga ega bo'lgan ishtirokchi tomonidan amalga oshiriladi. Nazorat texnikasi bemorning nutqini keskin ravishda to'xtatib turish orqali aniq amalga oshiriladi (V. - Kelinglar!) va oldingi eslatmaga tematik jihatdan bog'liq bo'lmagan dialog bayonotlariga (P. - Lekin hali ham bakterialmi? V. - Shunday qilib, davom eting – nima bu, hazil?) . V.I. Karasikning so'zlariga ko'ra, "muloqotda mavzuning kutilmagan o'zgarishi aniq ma'lumot-ni o'z ichiga olishi mumkin: men aytgan narsa siz aytgan narsadan muhimroqdir" [Karasik 1991: 131]. Binobarin, ushbu uslub suhbatdoshning raqib tomonidan taqdim etilgan ma'lumotlarga beparvo munosabatidan dalolat beradi. Bunday nutqiy xatti-harakatlarning mumkinligi, bizning fikrimizcha, avtoritarizmning diskursdagi bilvosita namoyon bo'lishini ko'rsatadi masalan, agar suhbatda mavzuning o'zgarishi uning charchashi natijasida tabiiy ravishda sodir bo'lmasa, lekin ataylab va qoida tariqasida suhbat ishtirokchilaridan biri uchun kutilmaganda ro'y berishidir.

Nutqda avtoritar xatti-harakatlarning namoyon bo'lishining yorqin misoli - bu kommunikativ tashabbusni ushlab

turish yoki nutqni to'xtatish usuli. Bunday holda, kommunikativ tashabbus uchun kurash ko'pincha xushmuomalalik bilan chegaralanadi, shu bilan birga, bu usul shifokor va bemor o'rtasidagi muloqotda dialog strategiyalarining eng tez-tez namoyon bo'lishidir. Shu bilan birga, shuni ta'kidlash kerakki, kommunikativ tashabbusni qasddan tortib olish (to'xtatish) ham shifokorlar, ham bemorlar tomonidan qo'llaniladi, ammo haqiqiy dialoglar tahlili shuni ko'rsatdiki, shifokorlar bemorlarni ikki baravar tez-tez to'xtatadilar (shifokorda aniqlangan 105 holat: nutq va bemorning nutqida 56 ta holat).

Shifokorning nutq xatti-harakatlarida tashabbusni majburan tortib olish usullari bemorni ko'rish uchun ajratilgan vaqt yetishmasligi muammosi bilan oqlanishi mumkin. Suhbatdoshni to'xtatib, shifokor nutqni optimallashtirishga harakat qiladi, lekin ayni paytda bemor berishi mumkin bo'lgan muhim ma'lumotlarni yo'qotish xavfi mavjud. Bundan tashqari, shifokorning tez-tez to'xtab qolishi va bemorning nutqini tinglashni istamasligi shifokorning avtoritar nutq xatti-harakatlarining namoyon bo'lishi sifatida baholanadi, bu esa bemorning muloqotdan noroziligiga olib keladi va nutq ishtirokchilari o'rtasida ishonchli munosabatlar o'rnatilishiga salbiy ta'sir qiladi.

Bemor shifokorni to'xtatib qo'ygan holatlar birinчисining nutq

qismida qarshilik reaksiyasini ko'rsatishi mumkin. Masalan, bemor, agar vaziyatga o'z nuqtayi nazarini baham ko'rmasa, shifokorga o'z nuqtayi nazarini himoya qilishga yoki majburlashga harakat qiladi. Shu bilan birga, bemor nutqida dialog strategiyasining ushbu texnikasi unchalik keng tarqalgan emas, chunki u avtoritar modelni amalga oshirishda ziddiyatning yuqori potensialiga ega: kuchga ega bo'lgan raqib o'z pozitsiyasini ustun sifatida himoya qilishga moyil. Odatda bemorning nutqidagi uzilishning sababi shifokorni uning to'g'ri xulq-atvoriga ishontirish, mumkin bo'lgan haqoratlarning oldini olish istagi: B. - Biz pankreatinni birma-bir ichamiz ... / P. - Men ichaman. /IN. - Bitta planshet.

Provokatsion savollarni avtoritar nutq turidagi raqibning xatti-harakatining tez-tez uchragan regulyatorlari bilan bog'lash mumkin. Masalan, shifokorning qabulni kutayotgan bemorlarga murojaati: Qanday g'azab? Sizningcha, qabul besh daqiqa davom etadimi? Aslida bu savol emas, balki rag'batlantirish, uning vazifasi muayyan harakatlarni taqiqlashdir.

Provokatsion savollar xulosaviy bilimlarga murojaat qiladi va qabul qiluvchining ma'lum bir og'zaki va og'zaki bo'lmagan harakatlarini bilvosita rag'batlantirish yoki taqiqlashni ifodalovchi ixtisoslashmagan

vositadir (so'roq nutqi harakatlari). O.S.ning so'zlariga ko'ra, Issers, "og'zaki provokatsiya - bu ma'ruzachi tomonidan ataylab uyushtirilgan kommunikativ muvaffaqiyatsizlik", bu raqibning imidjini yo'q qilish usulidir [Issers 2008]. Bunday kommunikativ harakatlar nutqda avtoritar munosabatni aks ettiruvchi status nutqining ko'rsatkichlari sifatida qaraladi, chunki faqat hokimiyat egasi bunday nutq harakatlaridan foydalanish huquqini o'ziga beradi.

Avtoritar nutqda suhbatdoshning og'zaki va og'zaki bo'lmagan xatti-harakatlariga tashqi ta'sir qilish usuli - bu bekor qilish taktikasi yordamida amalga oshiriladigan e'tiborsiz strategiya sanaladi.

Nutq xatti-harakatining bir turi sifatida bekor qilish taktikasi so'zlovchining xabari yoki savoliga tinglovchining darhol yoki kechiktirilgan reaksiyasi bilan ta'minlanmasligi bilan tavsiflanadi. Muloqotning davomi yangi mikro-mavzu bo'lib, rasmiy va mazmunli ravishda ma'ruzachining remarkasi bilan bog'liq emas. Taktika bemor tomonidan taqdim etilgan ma'lumotlar shifokor tomonidan aniq, muntazam, alohida e'tibor va muhokamaga loyiq bo'lmagan deb baholangan vaziyatda qo'llaniladi. Biroq, bu taktika, agar bemorning muayyan savoliga yoki uning xatti-harakatlarini baholash so'roviga javoban sukut saqlasa, konflikt bo'lishi mumkin, chunki bu beparvo

munosabat va avtoritarizmning ifodasi sifatida qaraladi.

Bekor qilish taktikasining bunday kommunikativ harakatlari, masalan, savolga javoban jim bo'lish, javobdan qochish, ish joyini ko'rsatish, muloqot qilishdan bosh tortish, suhbatdoshning nutq harakatlariga e'tibor bermaslikni ifodalaydi. Suhbatdoshning

so'zlariga baho yoki reaksiyaning to'liq yoki qisman yo'qligi tinglovchi uchun ma'lumotlarning past darajada dolzarbligini ko'rsatishi mumkin.

Shunday qilib, shifokor va bemor o'rtasidagi muloqotda muloqotning ikkala ishtirokchisi ham dialogni

boshqarishi mumkin, ammo shifokor kommunikativ rahbardir. Muloqotni optimallashtirish va vaqtdan oqilona foydalanish uchun shifokor dialogning oqimi va mavzusini nazorat qilish uchun dialog strategiyalaridan foydalanadi. Ba'zi taktikalar samarali, ammo haddan tashqari avtoritardir, bu shifokor va bemor o'rtasidagi munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, chunki ularni tez-tez qo'llash ma'ruzachining o'z kuchining ustunligiga ishonchini va bemorning kommunikativ qobiliyatining nomukammalligiga toqat qilmasligini ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Иссерс Оксана Сергеевна. “Коммуникативные стратегии и тактики русской речи”. Изд. 8-е, испр. и доп. - М.: ЛЕНАНД, 2017. 308 с.
2. “Мишел Фуко ЭПорядок дискурса”. / Составитель и переводчик: С. В. Табачникова. — М., 1996.
3. И. Н. Денисов, А. Г. Резе, А. В. Волнухин “коммуникативные навыки врачей в амбулаторной практике” -2012 г
4. Rizoiy F., Askariy H.A. 2011 yilda Isfahon Al-Zahra(S) kasalxonasi klinikalarida shifokorlarning muloqot qobiliyatlari va ambulator bemorlarning qoniqishlari o'rtasidagi munosabatni tekshirish. J. Educ. Salomatlikni targ'ib qilish. 2014;3:105. doi: 10.4103/2277- 9531.139697. [PMC bepul maqola] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
5. Назарова, З. (2023). “Психосоматик касалликларда психокоррекция ва психопрофилактика усуллари”. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(6), 268-272.

ANIQ VA TABIIY FANLAR

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАДИОТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ФИЗИКЕ

М.Р.Назаров¹, М.И. Даминов¹, Ш.К. Умедов¹, Н.М. Назарова²

¹Педагогический институт Бухарского государственного университета

²Бухарский государственный университет

Аннотация. Известно, что одним из основных элементов цепи радиотехнической аппаратуры являются колебательные контуры. Они генерируют высокочастотное электромагнитное колебание, а также они могут использоваться для фильтрации радиосигналов.

Данная статья посвящена изучению свойств и основных характеристик колебательного контура. Также в работе отражён принцип работы электрической схемы, автоматизирующей получение резонансной кривой колебательного контура

Введение. Педагогический опыт показывает, что в процессе обучения физике лабораторные занятия играют важную роль в повышении уровня знаний учащихся и развитии их технического творчества. На лабораторных занятиях студенты закрепляют свои теоретические знания на практике с помощью физических экспериментов.

Качество урока физики и его эффективность зависят не только от уровня знаний и мастерства учителя физики, но и от материально-технической базы физических лабораторий и их оснащённости современными приборами. Недостаточное оснащение кабинетов физики в

общеобразовательных средних и высших учебных заведениях затрудняет проведение практических и лабораторных занятий.

Для решения данной проблемы необходимо укреплять материально-техническую базу кабинетов физики и лабораторий и организовывать интерактивные современные уроки с использованием новых педагогических технологий. Кроме того, при проведении лабораторных работ необходимо использовать самостоятельно изготовленные студентами в кружковых занятиях наглядные приборы и инструменты с применением

Если применять методы физического моделирования и автоматизации физических экспериментов при проведении практических и лабораторных занятий по физике в разделе электромагнетизма, можно добиться повышения уровня знаний студентов. Например, с помощью простых электронных схем можно автоматизировать снятие вольт-амперной характеристики (ВАХ) полупроводникового диода (диодную ВАХ характеристику можно наблюдать на экране осциллографа), получение петли гистерезиса ферромагнитных веществ и можно продемонстрировать получение резонансных кривых колебательного контура и т. [1, 2].

Данная работа посвящена исследованию колебательного контура и его основных характеристик. Также в работе описан принцип работы электрической схемы, автоматизирующей получение резонансной кривой колебательного контура. [3,4].

Методы и материалы. Колебательные контуры являются ключевым элементом

радиопередающих и приёмных устройств. Они также являются составной частью генераторов, генерирующих гармонические колебания (LC-генератор). Колебательные контуры также используются в преобразователях радиосигналов и электрических фильтрах. поэтому использование элементов радиоэлектроники при обучении общей физике и электротехнике в системе образования физики, особенно в высшей школе, позволяет повысить логическое мышление и техническое творчество студентов.

Колебательный контур иногда также называют контуром резонанса. Замкнутая электрическая цепь, состоящая из L –индуктивности и конденсатора C , называется колебательным контуром. Реальный колебательный контур также имеет активное сопротивление. Колебательные контуры бывают простыми и сложными. Примером простого контура является одиночный контур. На рисунке 1 приведена электрическая схема для изучения процессов, происходящих в колебательном контуре

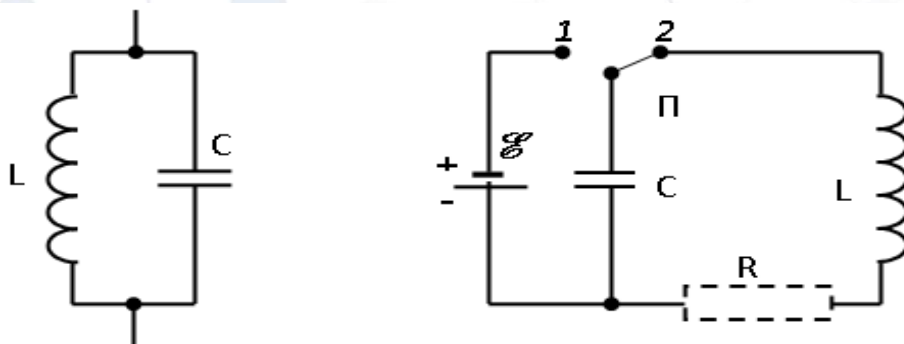


Рис. 1. Колебательный контур

Если перевести переключатель П в положение 1, то конденсатор С зарядится до напряжения U_m , и накопленная в нём энергия электрического поля будет определяться следующей формулой:

$$W = \frac{CU^2}{2} \quad (1)$$

При переводе переключателя в положение 2 цепь замыкается катушкой индуктивности L, и она начинает разряжаться через конденсатор С. Разрядный ток конденсатора создаёт магнитное поле в катушке индуктивности. Теперь накопленная в конденсаторе энергия электрического поля начинает преобразовываться в энергию магнитного поля катушки. Энергия магнитного поля катушки определяется по следующей формуле:

$$W_L = \frac{LI_m^2}{2} \quad (2)$$

Если проанализировать процессы, происходящие в цепи, то можно увидеть, что энергия электрического поля, накапливаемая между пластинами конденсатора, преобразуется в энергию магнитного поля катушки и наоборот, энергия магнитного поля катушки преобразуется в энергию электрического поля конденсатора. В этом случае силой, удерживающей энергообмен, является самоиндукция ЭЮК, образующаяся в катушке индуктивности L. Эти изменения тока и напряжения в цепи называются электромагнитными колебаниями.

Электрические колебания, возникающие в цепи, часто называют частными или свободными колебаниями (рис. 2). Исходя из приведённых выше соображений, для идеального колебательного контура имеем:

$$\frac{CU_m^2}{2} = \frac{LI_m^2}{2} \quad (3)$$

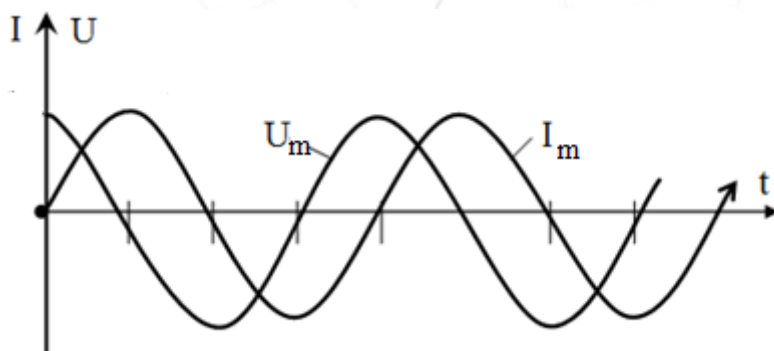


Рис 2. Изменение напряжения и тока во времени в идеальном колебательном контуре

Здесь I_m и U_m - соответственно амплитудные значения тока и напряжения в контуре. Если в уравнение (3) подставить амплитудное значение тока $I_m = U_m \omega_0 C$

то получим выражение циклической частоты: $\omega_0 = \frac{1}{\sqrt{LC}}$, отсюда можно вычислить период колебания контура:

$$T = 2\pi\sqrt{LC} \quad (4)$$

Эта формула называется формулой Томсона. Потери энергии происходят из-за наличия R -активного сопротивления в реальном колебательном контуре. В этом случае циклическая частота ω колебаний в контуре отлична от собственной циклической частоты ω_0 контура. Величина этой разницы также зависит от коэффициента затухания контура δ . δ – коэффициент представляет собой скорость затухания U_m амплитуды колебаний. Частота электромагнитных колебаний в реальном колебательном контуре ω связана с удельной частотой

колебаний ω_0 контура следующим образом:

$$\omega = \omega_0 \sqrt{1 - \left(\frac{\delta}{\omega_0}\right)^2} = \omega_0 \sqrt{1 - \frac{R}{2\rho}} \quad (5)$$

где величина $\rho = \sqrt{\frac{L}{C}}$ контура

называется волновым сопротивлением контура. Он представляет собой сопротивление конденсатора и катушки на переменному току. Другими словами, импеданс цепи характеризует ток максимальной амплитуды, который может быть получен от количества начального заряда в конденсаторе, и отношение между величинами показывает, как реальная частота контура отличается от частоты идеального контура. Если $R \ll \rho$, то этим различием можно пренебречь, т.е. $\omega \approx \omega_0$. Таким образом, частота контура определяется по следующей приближённой формуле:

$$\omega = \omega_0 \left(1 - \frac{R^2}{8\rho^2}\right) \quad (6)$$

Рассмотрим электромагнитные процессы, протекающие в колебательном

контуре с внешним ЭДС. Если внешняя сила является периодической величиной, то состояние системы характеризуется переходными процессами, стремящимися к устойчивому состоянию. В этом случае свободные колебания в системе начинают превращаться в незатухающие колебания и характеризуются характером полной внешней силы. При этом в контуре происходят вынужденные колебания.

Вынужденные колебания в колебательных контурах имеют следующие характеристики:

1. В контуре колебания являются незатухающими и существуют только под действием внешних сил.

2. Форма колебаний и её частота зависят от частоты внешней силы.

3. Частота колебаний в контуре не зависит от L и C , определяется частотой внешних сил.

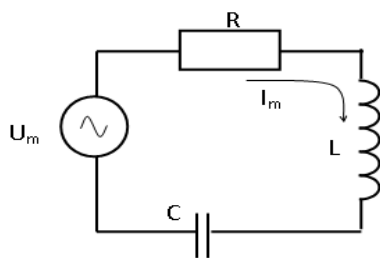


Рис. 4. Схема последовательного колебательного контура

Если разница между собственной частотой контура и частотой колебаний внешней силы велика, то для удерживания

колебаний в контуре требуется большое количество энергии. И наоборот, чем меньше разница, тем меньше необходимо количество энергии. Соответственно, при постоянной подводимой к колебательному контуру энергии частота вынужденных колебаний приближается к определённой частоте контура, амплитуда генерируемых в контуре колебаний увеличивается, а при равенстве этих частот достигает своего максимального значения. Это явление называется электрическим резонансом. Резонансное явление можно представить в виде резонансной кривой. По мере увеличения добротности контура угол наклона резонансной кривой становится острым, и увеличивается частотная избирательность контура.

Электрический резонанс в колебательных контурах делится на 2 типа:

1. Резонанс напряжения.
2. Резонанс тока.

В цепи последовательно включённых контуров наблюдается резонанс напряжения. Резонанс тока возникает в параллельных колебательных контурах (рис. 4). При этом полный ток в цепи достигает наименьшего значения при резонансе, как и при резонансе напряжения. В отдельных цепях индуктивности и

ёмкости ток достигает максимального значения. Фазы этих токов противоположны друг другу. Явление резонанса тока используется в генераторах, усилителях, фильтрах и в подобных им электронных устройствах.

Теперь рассмотрим устройство и принцип работы электронной схемы, позволяющей получать и наблюдать резонансную кривую колебательного контура. Принципиальная схема устройства представлена на рисунке 5. Оно состоит из симметричного мультивибратора, собранного на транзисторах Т1 и Т2. Мультивибратор действует как генератор качающей частоты. Частотная модуляция колебаний мультивибратора осуществляется изменением напряжений на базах транзисторов Т1 и Т2. Периодическое изменение управляющего напряжения достигается с помощью конденсатора С1 и магнитоуправляемого контакта (МУК, геркон). Когда реле подключено (замкнуто), напряжение, подаваемое на базу транзистора, будет иметь максимальное значение. После отключения МУК напряжение на базах постепенно

уменьшается до тех пор, пока не произойдёт следующее включение МУК, при этом конденсатор С1 быстро разрядится. Этот процесс периодически повторяется с частотой управляющего напряжения МУК 50 Гц. В результате частота мультивибратора изменяется в достаточно широком диапазоне частот (сто килогерц). Это позволяет использовать в качестве изучаемого колебательного контура стандартный колебательный контур простого радиоприёмника. Выходное напряжение с коллектора любого из транзисторов подаётся через резистор R₂ на исследуемый колебательный контур, напряжение с последнего детектируется и поступает на вход У осциллографа. На его вход Х подаётся управляющее напряжение с конденсатора С1. Таким образом, горизонтальная развертка осциллографа оказывается синхронизированной с исходным напряжением, поступающим от мультивибратора (частота мультивибратора пропорциональна регулируемому напряжению).

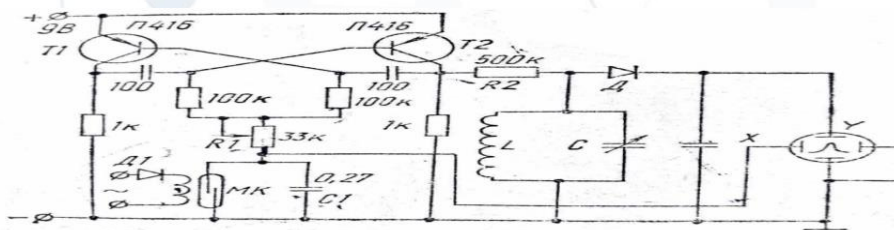
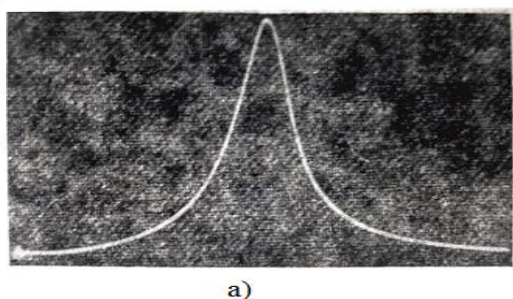


Рис 5. Принципиальная электрическая схема устройства

Форма выходного напряжения мультивибратора не синусоидальная (содержит гармоники основной частоты), резонансные пики, получается в том случае, когда основная частота (или частота какой-то из гармоник) равна резонансной частоте колебательного контура,

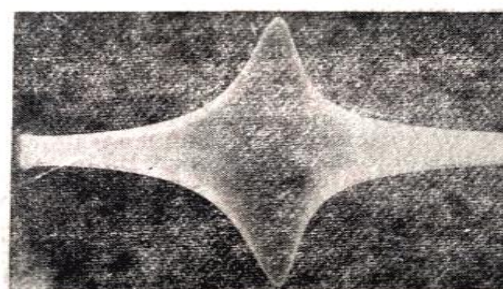
т.е. при различных значениях модулирующего напряжения. Меняя потенциометр, можно также наблюдать на экране осциллографа гармоники колебаний малой интенсивности, кратные выходному сигналу к основной частоте колебаний.



а)



б)



в)

Рис. 6. Изображения резонансной кривой в разных положениях на экране осциллографа.

При правильном выборе параметров элементов схемы на экране осциллографа можно наблюдать одиночную резонансную (пиковую) кривую,

соответствующую основной частоте (рис. 6а).

Если в цепь последовательно включить резистор порядка 100 Ом, резонансный пик из-за потерь

притупится, и форму будет иметь вид, показанный на рис. 6б. Если на вход Y осциллографа подать с колебательного контура недетектированный сигнал, то на экране осциллографа можно будет наблюдать модулированной сигнал (рис. 6с). Изменяя сопротивление R_1 резистора, можно создать другой диапазон, в котором работает генератор частоты колебаний. Изменяя ёмкость конденсатора C , можно изменять резонансную частоту колебательного контура, при этом

кривая резонансной кривой (пик) смещается вправо или влево на экране осциллографа.

С помощью этой схемы также можно продемонстрировать процессы модуляции и демодуляции. Это ещё больше повысит интерес учащихся к радиоэлектронике и автоматике. Эти приборы могут быть изготовлены на кружковых занятиях по физике, электротехнике и радиоэлектронике.

Литература

1. Д. Т. Иванов. Демонстрация резонансной кривизны колебательного контура. Физика в школе №3. 1979г. С 50-51.
2. М.Р. Назаров, С. Қ Каххаров, М. И. Даминов. Физика тажрибаларини автоматлаштириш. Педагогик маҳорат . 2006 й, 2-сон, 60-63 б.
3. Нигматов Х. Радиоэлектроника асослари. Ташкент, «Ўзбекистан», 1994 й
4. Жеребцов И.П. Основы электроники Л: Энергоатомиздат 1989 г.
5. Е.М. Гершензон, Г.Д. Полянина, Н.В. Соина. Радиотехника, Москва «Просвещение» 1986 г, 318с

HISTORICAL ORIGIN OF GENETIC ALGEBRAS

Murodov Sherzod Normonovich
Bukhara state pedagogical institute
Vice-rector for research and innovations
E-mail: sherzod.murodov@buxdpi.uz

Abstract. *In this paper we give historical origin of genetic algebras, where mathematical methods have been applied successfully to population genetics for a long time. Investigation of mathematics to population genetics goes to Mendel's law, where he exploited symbols that are quite algebraically suggestive to express his genetic laws. Also non-Mendelian genetics is a basic language of molecular geneticists. Non-Mendelian genetics offers to mathematics new type of genetic algebras, which is called evolution algebras.*

Key words: *Algebra, genetic algebra, evolution algebra, genetics, Banach algebras, Mendelian and non-mendelian genetics;*

Аннотация. *В этой статье мы приводим исторические истоки генетических алгебр, где математические методы успешно применялись в популяционной генетике в течение длительного времени. Исследование математики в популяционной генетике восходит к закону Менделя, где он использовал символы, весьма алгебраически наводящие на размышления, чтобы выразить свои генетические законы. Кроме того, менделевская генетика является основным языком молекулярных генетиков. Менделевская генетика предлагает математике новый тип генетических алгебр, который называется эволюционной алгеброй.*

Ключевые слова: *алгебра, генетическая алгебра, эволюционная алгебра, генетика, банаховы алгебры, менделевская и немделевская генетика;*

Annotatsiya. *Ushbu maqolada biz populyatsion genetikada uzoq vaqt davomida qo'llanib kelayotgan genetik algebralarning tarixiy kelib chiqishini taqdim etamiz. Populyatsion genetikada matematikani qo'lash Mendel qonuniga borib taqaladi, bunda olim genetik qonunlarini ifodalash uchun algebraik belgilardan foydalangan. Bundan tashqari, nomendel genetikasi molekulyar genetiklarning asosiy tilidir. Nomendel genetika matematikaga evolyutsion algebra deb ataladigan yangi turdagi genetik algebra tushunchasini olib kiradi.*

Kalit so'zlar: *algebra, genetik algebra, evolyutsion algebra, genetika, Banax algebralari, mendel va nomendel genetikasi;*

Historically, mathematical methods have been applied successfully to population genetics for a long time. Investigation of mathematics to population genetics goes to Mendel's (Gregor Johann Mendel, 1822-1884) law, where he exploited symbols that are quite algebraically suggestive to express his genetic laws. Between 1856 and 1863, Mendel studied the hybridization of peas and gave the fundamental concept of the classical genetics, the gene, under the name "constant character" to explain the observed statistics of inheritance. In 1866, Gregor Mendel published the results of years of experimentation in breeding pea plants [17]. He showed that both parents must pass discrete physical factors which transmit information about their traits to their offspring at conception. Mendel first exploited symbols that are quite algebraically suggestive to express his genetic laws. Thus, mathematicians and geneticists once used nonassociative algebras to study Mendelian genetics and it was later termed "Mendelian algebras" by several other authors.

In the 1920s and 1930s as other major achievements of theoretical population genetics the Hardy-Weinberg law, the Fisher-Wright selection model, general genetic algebras were introduced. These are basic to many calculations in population genetics. The mathematics used in the classic works of Etherington, Fisher,

Haldane and Wright was also not very complicated but was of great help for the theoretical understanding of evolutionary processes. At present, the methods of mathematical genetics are becoming more and more complex: the theory of probability is used, including the theory of random processes, non-linear differential and difference equations, and non-associative algebras.

Serebrowsky [28] was the first to give an algebraic interpretation of the sign x , which indicated sexual reproduction, and to give a mathematical formulation of Mendel's laws in terms of non-associative algebras. Glivenkov [8] introduced the so-called Mendelian algebras for diploid populations with one locus or two unlinked loci. Independently, Kostitzin [13] also introduced a "symbolic multiplication" to express Mendel's laws. The systematic study of algebras occurring in genetics can be attributed to series of papers of I.M.H. Etherington in 1939-1941. In [5-7] he succeeded in giving a precise mathematical formulation of Mendel's laws in terms of nonassociative algebras, also covered many simple cases in which he considered algebras describing the genetics. Besides Etherington, fundamental contributions have been made by Abraham [1], Gonshor [9], Hench [10], Holgate [11,12], Reiser [25], Schafer [29]. Until 1980s, the most comprehensive reference in

this area was Worz-Busekros's book [32], where author gave a rather complete presentation of algebras in genetics and applied the theory and the results to various concrete biological situations. More recent results, such as genetic evolution in genetic algebras, can be found in Lyubich's book [16]. A good survey is Reed's article [24].

Thus, Mendelian genetics introduced a new subject to mathematics: general genetic algebras. These algebras are in general commutative but not associative, furthermore they do not belong to any of the well-known classes of non-associative algebras such as Lie algebras, Jordan algebras, or alternative algebras.

Baur [2] and Correns [4] first detected that chloroplast inheritance departed from Mendel's rules, and much later, mitochondrial gene inheritance was also identified in the same way, and non-Mendelian inheritance of organelle genes was recognized with two features — uniparental inheritance and vegetative segregation. Now, non-Mendelian genetics is a basic language of molecular geneticists. Non-Mendelian inheritance plays an important role in several disease processes. Non-Mendelian genetics offers to mathematics new type of genetic algebras, denominated evolution algebras, introduced in [30], these are algebras in which the multiplication tables are motivated by evolution laws of genetics. In [31]

J.P. Tian established the foundation of the framework of evolution algebra theory and to discussed some applications of evolution algebras in non-Mendelian genetics, stochastic processes and genetics.

The systematic formulation of reproduction in non-Mendelian genetics as multiplication in algebras was introduced in [31] and called as "evolution algebras". These are algebras in which the multiplication tables are motivated by evolution laws of genetics.

Evolution algebras are defined in terms of generators and defining relations. Because the defining relations are unique for an evolution algebra, the generator set can serve as a basis for an evolution algebra. This property gives some advantage in studying evolution algebras.

Evolution algebras are not associative, in general; they are commutative, flexible, but not power-associative, in general; direct sums of evolution algebras are also evolution algebras; Kronecker products of evolutions algebras are also evolution algebras.

As a new type of algebra — the evolution algebras are non-associative and non-power-associative Banach algebras. Indeed, they are natural examples of non-associative complete normed algebras arising from science. Evolution algebras have connections with other fields of mathematics, including graph theory (particularly, random graphs and networks),

group theory, Markov processes, dynamical systems.

Recently in [3] a notion of a chain of evolution algebras (CEA) is introduced. This chain is a dynamical system the state of which at each given time is an evolution algebra. The sequence of matrices of the structural constants for this chain of evolution algebras satisfies the Chapman-Kolmogorov equation.

In [23] a chain of n -dimensional evolution algebras corresponding to a permutation of n numbers defined. Also showed that a chain of evolution algebras (CEA) corresponding to a permutation is trivial (consisting only algebras with zero-multiplication) iff the permutation has not a fixed point.

Dynamics of two-dimensional chains of evolution algebras and their properties (baric, idempotent element and absolute nilpotent element transitions) are studied in [18-22,26]. Chain of evolution algebra of "chicken" population is studied in [27].

In [14] the notion of flow (depending on time) of finite-dimensional algebras introduced. A flow of algebras is a particular case of a continuous-time dynamical system whose states are finite-dimensional algebras with (cubic) matrices of structural constants satisfying an analogue of the Kolmogorov-Chapman equation. Since there are several kinds of multiplications between cubic matrices one has fix a multiplication

first and then consider the Kolmogorov-Chapman equation with respect to the fixed multiplication. The existence of a solution for the Kolmogorov-Chapman equation provides the existence of flow of algebras. The time-dependent behavior of the different examples of flows constructed and studied in [15].

Before we discuss the mathematics of genetics, we need to acquaint ourselves with the necessary language from biology. The **genes** consist of the DNA (deoxyribonucleic acid), so called the chemical basis of heredity, which are carry hereditary information passed from parents to children. Genes are carried in the **chromosomes**, the physical basis of heredity, within the cell, which are package of **DNA** that carries genetic information. Each gene on a chromosome has different forms that it can take.

	A	a
A	AA	Aa
a	aA	aa

Table 1.1: Alleles passing from gametes to zygotes

These forms are called **alleles**, which produce variations in a genetically inherited trait. E.g., different alleles produce different hair colours - brown, blond, red, black, etc. Since humans are diploid organisms (meaning we have two sets of 23 chromosomes - one set from each parent), hair types are determined by two alleles. Haploid

cells (or organisms) carry a single set of chromosomes. When diploid organisms reproduce, a process called meiosis produces gametes (sex cells) which carry a single set of chromosomes. When these gamete cells fuse (e.g., when sperm fertilizes egg), the result is a zygote, which is again a diploid cell, meaning it carries its hereditary information in a double set of chromosomes. When gametes fuse (or reproduce) to form zygotes a natural “multiplication” operation occurs.

Algebras arise in population genetic models in a quite natural way. If populations with one or several genetic traits are considered then each particular population is characterized by the frequencies of these traits, e.g. gene or genotype frequencies. These frequencies are collected into a vector. Convex combinations of such vectors describe mixtures of populations, thus the addition of vectors and the multiplication with constants have a meaning. Sexual reproduction leads to a multiplicative structure, as it is suggested by a formal representation of Mendel’s laws.

Example 1. (Simple Mendelian Inheritance) [24]. As a natural first example, we consider simple Mendelian inheritance for a single gene with two alleles A and a . In this case, two gametes fusing (or reproducing) to form a zygote gives the multiplication table shown in Table 1, which in freshman biology

class might be called a Punnett square.

The zygotes AA and aa are called homozygous, since they carry two copies of the same allele. In this case, simple Mendelian inheritance

	A	a
A	A	$2 (A + a)$
a	$2 (a + A)$	a

Table 1.2: Multiplication table of the gametic algebra for simple

Mendelian inheritance means that there is no chance involved as to what genetic information will be inherited in the next generation; i.e., AA will pass on the allele A and aa will pass on a . However, the zygotes Aa and aA (which are equivalent) each carry two different alleles. These zygotes are called heterozygous.

The rules of simple Mendelian inheritance indicate that the next generation will inherit either A or a with equal frequency. So, when two gametes reproduce, a multiplication is induced which indicates how the hereditary information will be passed down to the next generation. This multiplication is given by the following rules:

$$A \times A = A \quad (1.1)$$

$$A \times a = -(A + a) \quad (1.2)$$

$$a \times A = -(a + A) \quad (1.3)$$

$$a \times a = a \quad (1.4)$$

Rules (1.1) and (1.4) are expressions of the fact that if both gametes carry the same allele, then the

offspring will inherit it. Rules (1.2) and (1.3) indicate that when gametes carrying A and a reproduce, half of the time the offspring will inherit A and the other half of the time it will inherit a . These rules are an algebraic representation of the rules of simple Mendelian inheritance. This multiplication table is shown in Table 1.2. We should point out that we are only concerning ourselves with genotypes (gene composition) and not phenotypes (gene expression). Hence we have made no mention of the dominant or recessive properties of our alleles.

Now we have defined a multiplication on the symbols A and a we can mathematically define the

two-dimensional algebra over \mathbb{R} with basis A, a and multiplication table as in Table 1.2. This algebra is called the *gametic algebra* for simple Mendelian inheritance with two alleles.

It is important to note that, there exist several classes of non-associative algebras (baric, evolution, Bernstein, train, stochastic, etc.), whose investigation has provided a number of significant contributions to theoretical population genetics. Such classes have been defined different times by several authors, and all algebras belonging to these classes are generally called "genetic"

References.

- [1] Abraham, V.M., Linearising quadratic transformations in genetic algebras, Thesis, Univ. of London, 1976.
- [2] Baur, E., Zeit. Vererbungsl. 1, 330-351, 1909.
- [3] Casas J.M., Ladra M., Rozikov U.A., *A chain of evolution algebras*. Linear Algebra Appl. 435(4), 852-870 (2011).
- [4] Correns, C., Zeit. Vererbungsl. 1, 291-329, 1909.
- [5] Etherington I.M.H., *Genetic algebras*, Proc. Roy. Soc. Edinburgh. 59, 242-258 (1939).
- [6] Etherington I.M.H., *Duplication of linear algebras*, Proc. Edinburgh Math. Soc. (2) 6, 222-230 (1941).
- [7] Etherington I.M.H., *Non-associative algebra and the symbolism of genetics*, Proc. Roy. Soc. Edinburgh. 61, 24-42 (1941).
- [8] Glivenkov, V., Algebra Mendelienne comptes rendus. Doklady Acad.Sci. SSSR 4, (13), 385-386, 1936 (in Russian).
- [9] Gonshor, H., Contributions to genetic algebras, Proc. Edinburgh Math. Soc (2), 273-279, 1973.
- [10] Hench, I., Sequences in genetic algebras for overlapping generations, Proc. Edinburgh Math. Soc. (2) 18, 19-29, 1972.
- [11] Holgate, P., Sequences of powers in genetic algebras, J. London Math., 42, 489-496, 1967.
- [12] Holgate, P., Selfing in gentic algebras, J. Math. Biology, 6, 197-206, 1978.
- [13] Kostitzin, V.A., Sur les coefficients mendeliens dheredite, Comptes rendus de Acad. des Sci.

- 206, 883-885, 1938 (in French).
- [14] Ladra M., Rozikov U.A. Flow of finite-dimensional algebras. *Jour. Algebra*. 2017. V.470, p. 263-288.
- [15] Ladra M., Rozikov U.A. Construction of flows of finite-dimensional algebras. *Jour. Algebra*. 2017. V. 492, p. 475-489.
- [16] Lyubich Y.I., *Mathematical structures in population genetics*, Springer-Verlag, Berlin, 1992.
- [17] Mendel, G., *Experiments in plant-hybridization*, Classic Papers in Genetics, pages 1-20, J. A. Peter editor, Prentice-Hall Inc. 1959.
- [18] Murodov Sh.N., Absolute nilpotent elements of some class of two-dimensional chains of evolution algebras. *Universum: Technical Sciences*, Volume 12 (93) (2021), 66 – 68. DOI - 10.32743/UniTech.2021.93.12.12787.
- [19] Murodov Sh.N., Idempotent elements of some class of two-dimensional chains of evolution algebras. *Universum: Technical Sciences*, Volume 12 (93) (2021), 63 – 65. DOI - 10.32743/UniTech.2021.93.12.12786.
- [20] Murodov Sh.N., Evolution algebras. *Universum: Technical Sciences*, Volume 12 (93) (2021), 60 – 62. DOI - 10.32743/UniTech.2021.93.12.12785.
- [21] Murodov Sh. N. Classification dynamics of two-dimensional chains of Evolution algebras. *International Journal of Mathematics*. Vol. 25, No. 2 (2014) 1450012.
- [22] M. Ladra, Murodov Sh.N., On new classes of chains of evolution algebras. *Hacettepe Journal of Mathematics & Statistics*, Volume 50 (1) (2021), 146 – 158. DOI : 10.15672/hujms.597790.
- [23] Omirov B.A., Rozikov U.A., Tulenbayev K.M., On real chains of evolution algebras. *Linear Multilinear Algebra*. 2015. V. 63, No. 3, p. 586-600.
- [24] Reed M.L., *Algebraic structure of genetic inheritance*, Bull. Amer. Math. Soc. (N.S.) 34(2), 107-130 (1997).
- [25] Reiser, O., Genetic algebras studied recursively and by means of differential operators, *Math. Scand*. 10, 25-44, 1962.
- [26] Rozikov U. A., Murodov Sh. N. Dynamics of Two-Dimensional Evolution Algebras. *Lobachevskii Journal of Mathematics*. 2013, Vol. 34, No. 4, p. 344–358.
- [27] Rozikov U.A., Murodov Sh.N. Chain of evolution algebra of “chicken” population. *Linear Algebra Appl*. 2014. Vol 450. p.186-201.
- [28] Serebrowsky, A., On the properties of the Mendelian equations, *Doklady Acad.Sci.SSSR*. 2, 33-36, 1934 (in Russian).
- [29] Schafer, R.D., *An introduction to non-associative algebras*, Acad. Press, New York, 1966.
- [30] Tian J. P., Vojtechovsky P., *Mathematical concepts of evolution algebras in non-Mendelian genetics*, Quasigroup and Related System, Vol.24, pp111-122, 2006.
- [31] Tian J. P., *Evolution algebras and their applications*, Lecture Notes in Mathematics, 1921, Springer-Verlag, Berlin, 2008.
- [32] Worz-Busekros A., *Algebras in genetics*, Lecture Notes in Biomathematics, 36. Springer-Verlag, Berlin-New York, 1980.

BUXORO VILOYATIDAGI SUV OBYEKTLARIDAN SAMARALI FOYDALANISH (ZAMONBOBO KO'LI VA UNING ATROFIDAGI MINERAL SUV MISOLIDA)

Shokirov Akobirjon Abrorovich
Buxoro davlat pedagogika institute
Tabiiy fanlar kafedrası o'qituvchisi
shokirovakobirjon7@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada Buxoro viloyati hududida joylashgan suv obyektlarining jumladan: Zamonbobo ko'li va uning atrofida issiq mineral suv obyektining gidrologik xususiyatlari, gidrokimyoviy tarkiblari, suv muvozanati hamda ko'l suvining miqdor va sifat jihatdan baholash masalalari hamda turistik va rekreatsion imkoniyatlari o'rganilgan. Bundan tashqari Zamonbobo ko'lida dala tajribalari o'tkazilib gidrometrik o'lchash ishlari olib borilgan.

Kalit so'zlar: Ko'llar, suv maydoni, suv hajmi, chuqurlik, Markaziy Buxoro zovuri, turizm, rekreatsiya, ion ammoniy, nitritlar, xloridlar, quruq qoldiq, gidrologik baholash,

Аннотация. В статье приведены гидрологическая характеристика, гидрохимический состав, водный баланс, количественная и качественная оценка озерной воды, а также туристско-рекреационные возможности водных объектов, расположенных в Бухарской области, в том числе: озеро Замонбобо и окружающий его горячий минеральный водоем изучаются. Кроме того, в озере Замонбобо были проведены полевые опыты и гидрометрические измерения.

Ключевые слова: озера, акватория, объем воды, глубина, Центрально-Бухарская канава, туризм, рекреация, ион аммония, нитриты, хлориды, сухой остаток, гидрологическая оценка

Annotation. In the article, the hydrological characteristics, hydrochemical composition, water balance, quantitative and qualitative assessment of lake water, as well as touristic and recreational opportunities, of water bodies located in Bukhara region, including: Lake Zamonbobo and its surrounding hot mineral water body are studied. In addition, field experiments and hydrometric measurements were carried out in Lake Zamonbobo.

Key words: lake, aquatoria, volume of water, glubina, Central-Bukhara kanava, tourism, recreation, ion ammonia, nitrite, chloride, hydrologic evaluation

Adir iqlimli mintaqalarda chuchuk suvga bo'lgan ehtiyoj hamisha dolzarbdir. Mamlakatimiz hududining 78,7 % i tekislikdan iboratligini inobatga olsak mamlakatimizda ham suvga bo'lgan ehtiyoj va rekreatsion imkoniyat ham yuqori bunda ko'llar mineral suvlarning ahamiyati kattadir. Ayniqsa viloyatimiz tekislik hududida joylashganligi bu yerda turli suv havzalariga bo'lgan ehtiyoj doimo sezilarli bo'lib kelgan. Buning uchun mavjud suv havzalarini o'rganish va ulardan samarali foydalanishni yo'lga qo'yish davr talabidir.

Mamlakatimiz hududida 250 ga yaqin ko'llar va 206 ta termal va mineral buloqlar mavjud. Viloyatimiz hududida 10 dan ortiq katta kichik ko'llar va bir nechta mineral buloqlar mavjudligi shular jumlasidandir: Dengizko'l, Sho'rko'l, Zamonbobo, Xadicha, Qoraqir kabi ko'llar va Moxi-xosa hamda boshqa foydalanmaydigan buloqlar hududdagi muhim suv obyektlari hisoblanadi. Bu suv havzalari viloyat hududidagi iqlimning shakllanishida shu bilan birga tuproq, geoeologik holatlarning shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun ham ko'llarning tabiiy geografik sharoitlarini, gidrologik xususiyatlarini o'rganish, ulardan qishloq xo'jaligi va xalq xo'jaligining turli tarmoqlarida samarali

foydalanish uchun muhim hisoblanadi.

Maqsad va vazifalar: Buxoro viloyatidagi mavjud ko'llardan va issiq mineral buloqlardan samarali foydalanish yo'llarini tadqiq etishdan iborat.

Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalarni belgilab oldik:

Ko'llarning umumiy tasnifi

Zamonbobo ko'lining geografik o'rnini o'rganish

Ko'lning morfometrik ko'rsatkichlarini tahlil etish

Ko'lning atrof muhitga tasirini baholash

Ko'lning turistik imkoniyatini o'rganish

Issiq mineral suvning rekreatsion imkoniyatlarini baholash

Ko'lning ijobiy va salbiy jarayonlarini geografik prognozlash

Inson hayoti davomida suv boyliglariga bo'lgan ehtiyoj doimo yuqori bo'ladi, bunday suvlarga yerosti va yer usti suvlarning ahamiyati juda beqiyos. Ayniqsa, quruqlikdagi yerusti suvlaridan ko'llar, daryolar, suv omborlar kabilar kiradi. Yer yuzasidagi ko'llar bular ichida alohida ahamiyatga ega hisoblanadi. Ko'llar qadimdan inson xo'jaligida keng foydalanilib kelingan, va ko'pgina aholi manzillari ko'l bo'ylarida joylashgan. Ko'l deb chuqur joylarda to'plangan tabiiy suv havzasi. Yerning barcha iqlim va landshaft zonalari issiq, mo'tadil va sovuq,

ko'p yog'inli yoki qurg'oqchil rayonlarida mavjud.¹

Ko'llari hosil bo'lishiga ko'ra: Qurg'oqchil joylarda oqmas ko'llar ham ko'p. Eng katta oqmas ko'llar — Kaspiy dengizi va Orol dengizidir. Ko'l o'rning paydo bo'lishiga qarab bir necha turga bo'linadi. Yerning ichki kuchlari ta'sirida paydo bo'lgan tektonik ko'llar katta va chuqur bo'ladi (Kaspiy, Yuqori ko'l, Viktoriya, Orol dengizi, Guron, Michigan, Tanganika, Nyasa, Baykal, Issiqko'l). Zilzila natijasida daryo o'zaniga tog' yonbag'irlarining qulab tushishidan yuzaga kelgan qulama (to'g'onli) ko'llar (Pomirdagi Sarez ko'li, Yashilko'l, Zarafshon, havzasidagi Iskandarko'l, Ozarbayjondagi Go'kko'l va boshqalar) ham tektonik ko'llar hisoblanadi; vulkanik ko'llar sungan vulkanlar kraterida, lava qoplamalarining chuqur, pastqam joylarida hosil bo'ladi; gidrogen ko'llar daryo, dengiz va yer osti suvlari faoliyati natijasida vujudga keladi. Gidrogen ko'l daryo qayirlarining pastqam joylarida hosil bo'lgan qayir ko'l, qoldiq o'zan o'rnidagi ko'l, deltaning pastqam joylarida vujudga kelgan delta ko'l, ohaktosh va gips kabi jinslardan tarkib topgan joylarning cho'kishi natijasida hosil bo'ladigan karst ko'l,

abadiy muzloq yerlar cho'kkan joylardagi termokarst ko'l, ostki qatlamlardagi jinslarni yer osti suvlari yuvib ketishi natijasida tashkil topgan laguna ko'l, limanlarning dengizdan ajralishi natijasida shakllangan liman ko'lga bo'linadi. Glyatsiogen ko'l muzliklarning erozion va akkumulyativ faoliyati natijasida vujudga keladi. Ular daryo vodiylarining morena yotqiziqlari bilan to'silib qolishi natijasida yoki morena yotqiziqlari orasidagi chuqurliklarda hosil bo'lgan morena ko'l va tog' yonbagirlaridagi karst muzliklari o'yib ketgan joylarida hosil bo'lgan karst ko'lga bo'linadi. Suv omborlari va hovuzlar sun'iy ko'l deyiladi.

Suvi tashqariga oqib chiqish chiqmasligiga ko'ra, oqar va oqmas ko'l, sho'rligiga ko'ra, chuchuk, sho'r va juda sho'r (achchiq) ko'l, suv temperaturasiga qarab iliq (tropik), sovuq (qutbiy) va aralash tipdagi (mo'tadil) ko'l, tuzlarning kimyoviy tarkibiga ko'ra, gidrokarbonatli va karbonatli, xloridli (CL) ko'lga bo'linadi. Loyqa bosishi, qirg'oqlarning shakllanib turishi natijasida ko'lning shakli va kattaligi o'zgarib turadi.

Ko'ldan baliqchilik, suv transporti, suv ta'minoti, sug'orishda, har xil

¹ Hayitov Yo.Q Doctor of geographical Sciences, Professor Jumayeva T.A, Bukhara State University Hydrological Assessment Of The Meliorative Condition Of Collector Drink

Water In Bukhara Region. Nature and Science. MARSLAND PRESS Volume 18 – Number 4 (Cumulated No. 157), April 25, 2020. 99-101

mineral tuzlar, shifobaxsh balchiqlar olish maqsadida foydalaniladi. Yer sharidagi barcha ko'llarning umumiy maydoni 2,1 mln. km². O'zbekiston hududida ko'llar nisbatan kam bo'lib, ular notekis joylashgan. Yurtimizda joylashgan ko'llarning aksariyati kichik bo'lib, mahalliy ahamiyatga ega. O'zbekiston hududidagi ko'llar paydo bo'lishiga ko'ra xilma-xil hisoblanadi. Lekin ularning ko'pchiligi tekislik qismida daryo vodiylarida joylashgan qayir ko'llardir. O'zbekistonda 5360 ga yaqin ko'l bor. Ularni 100% desak, shuning 56,5% uning tekislik qismida, 43,5% esa tog'li qismida joylashgan. Ular, asosan, Sirdaryo va Amudaryo qayirlarida, Xorazm vohasi va Amudaryo deltasida joylashgan. Tasniflanishiga ko'ra, O'zbekiston hududida 2 tipdagi ko'llar joylashgan: 1) tog' ko'l, 2) tekislik ko'l. Ko'llarning tog'li hududlarda ko'proq joylashishi iqlimiy va morfologik-gidrografik xususiyatlarga bog'liq, chunki tog'lar daryolar oqib tushishini shakllantiruvchi namlik akkumulyatorlari sifatida xizmat qiladi. Shuningdek, ularda qulay geomorfologik va geotektonik sharoitlar ham mavjud. Tog' ko'ldan: Ixvach, Bodak, Shavorko'l, Ko'ksuv va boshqa ma'lum. Tog' ko'l toza, chuchuk va o'ta chuchuk suvlarning potensial manbaidir. Ko'llarning O'zbekiston hududida notekis tarqalishiga ta'sir qiluvchi asosiy tabiiy omillar (iqlim, relyef,

geologik tuzilish va oqim)ning nihoyat darajada xilma-xilligidan. Tekislik hududlardagi katta ko'l maydonlari, ko'p miqdordagi oqimli daryo suvlari shakllanadigan hamda namlikka boyroq tog'larga tutashgan tekislik iqlimining quruqligi natijasida paydo bo'lgan. Tekislik ko'lning tipik vakillari: Arvasoy ko'l sistemasi, Dengizko'l, Sudochoye, Zarafshon va Qashqadaryoning quyi qismi. Tekislik ko'l daryolarning qayirlarida (qayirli) va sug'oriladigan hududlarning atrofida joylashgan. Keyingi paytlarda tekislik hududdagi barcha ko'l kollektor-drenaj suvlarining ifloslantirish ta'siridadir. Suv bilan ta'minlanishi, asosan, sug'oriladigan dalalardan oqib tushgan partov suvlar hisobiga bo'ladigan ayrim oqmas irrigatsion-partov ko'l ayniqsa, noqulay sharoitga tushib qoladi. Ba'zi oqmas ko'lning o'zani va o'rni vaqt-vaqti bilan siljib turadi (mas, Lobnor ko'li). Ko'llar tabiat holatiga faol ta'sir ko'rsatadi. Ular ustki oqimni boshqarish, ya'ni yilning namli kelgan davrlarida suvni to'plash va uni qurg'oqchil davrda daryolarga berish, ustki va yer osti suvlar bilan suv to'planish joyidan oqib kelgan limnik jarayonlar chog'ida bir necha bor qayta ishlangan mineral va organik moddalarni to'plashlari mumkin.

Gidrologik ko'rsatkichlar, suvning fizik va kimyoviy xususiyatlari, o'z navbatida, hayot faoliyati ko'l tabiiy

kompleksiga muhim ta'sir ko'rsatuvchi suv hayvonlari va o'simlik organizmlarining rivojlanish sharoitlarini belgilaydi. Shunday holatda ko'llar o'z joylashish xususiyatlarini aks ettiruvchi murakkab ekologik sistema sifatida namoyon bo'ladi.

Buxoro viloyati hududi berk havzada joylashgan bo'lib, Tinch okeanidan 5500 km, Atlantika okeanidan 4000 km, Shimoliy Muz okeanidan 2500 km Hind okeanidan 2000 km uzoqda, O'zbekiston Respublikasining janubi-g'arbida, Zarafshon daryosining quyi qismida, janubi-g'arbiy Qizilqum cho'lida joylashgan. Viloyat 2 talandshaftdan iborat: cho'l (88,6 %) va voha (11,4%).²

Tabiiy geografik jihatdan viloyat hududining relyefi tekisliklar hamda Quljuqtog', Ko'kchatog', Tuzkoytog'I, Jarqoq, Saritosh, Qorako'l, Dengizko'l, Uchbosh, QoraqSir, Somontepa, Sho'rquduq, Chorbakti, Nortepa kabi past tog', plato-qirlardan iborat. Mutloq balandlik Quljuqtog' tizmasida 785 m.

Iqlimim keskin kontenental. O'zgaruvchan bahor, uzoq davom etadigan quruq, jazirama yoz, qisqa va o'zgaruvchan kuz, iliq ba'zida esa atozli qish xarakterli.

Buxoro viloyat hududida yog'in miqdori juda kam va notekis taqsimlangan, o'ta qurg'oqchil zonaga mansub. Yillik yong'inlar

o'rtacha 90-150 mm atrofida, mumkin bo'lgan yillik bug'lanish esa 2000 mm.

Viloyatda tabiiy oqar suv manbalari yo'q. Bugungi kunda asosiy suv manbai, 1962-1975 yillarda qurilgan Amu-Buxoro mashina kanalidir. Kanal orqali Amudaryodan har yili 4,2 – 4,8 km³ suv olinadi va relief nishabligiga teskari yo'nalishda Buxoro, Qorako'l, Qorovulbozor vohalariga oqiziladi. Obikor yerlarning meliorativ holatini yaxshilash maqsadida zovurlar tizimi yaratilgan bo'lib, ular orqali oqava suvlar Oyoqog'itma, Sho'rko'l, Qoraxotin, Qoraqir, Zamonbobo, Katta Tuzkon, Kichik Tuzkon, Sho'rko'l-Qamishli, Dengizko'l, Devonxona kabi o'ndan ortiq ko'llarga oqizilmoqda. Ayniqsa, Qorovulbozor tumanining janubiy qismida ularning maydoni yillar o'tgan sayin ortib bormoqda. Keyingi 30 yil ichida Devonxona-1, Devonxona-2, Xadicha va so'nggi 3 yil davomida Qumsulton ko'llari hosil bo'lgan. Suvli landshaftlarning umumiy maydoni 82125 gektar (2,0 %).

Buxoro viloyati ko'llari asosan zovur suvlari asosida shakllangan bo'lib aholi yashash manzillaridan chetda tekislikning turli xil yo'llar bilan hosil bo'lgan chuqurlik va botiqlarda to'plangan. Viloyatimizning janubi-g'arbida joylashgan zovur suvlaridan hosil bo'lgan Zamonbobo ko'li joylashgan. Qorako'l

² Toshov X.R, Rahimov O.H, Hikmatova G.I

Suv qadri Buxoro, 2018.

tumanidagi joylashgan sayoz ko'l hisoblanadi. Ko'lining dengiz sathidan balandligi 190 m. Umumiy maydoni 8 ming gektar. Eng chuqur joyi 5-6 m o'rtacha chuqurligi 2-3 m. Suv sig'imi 150mln m³. Hozirgi

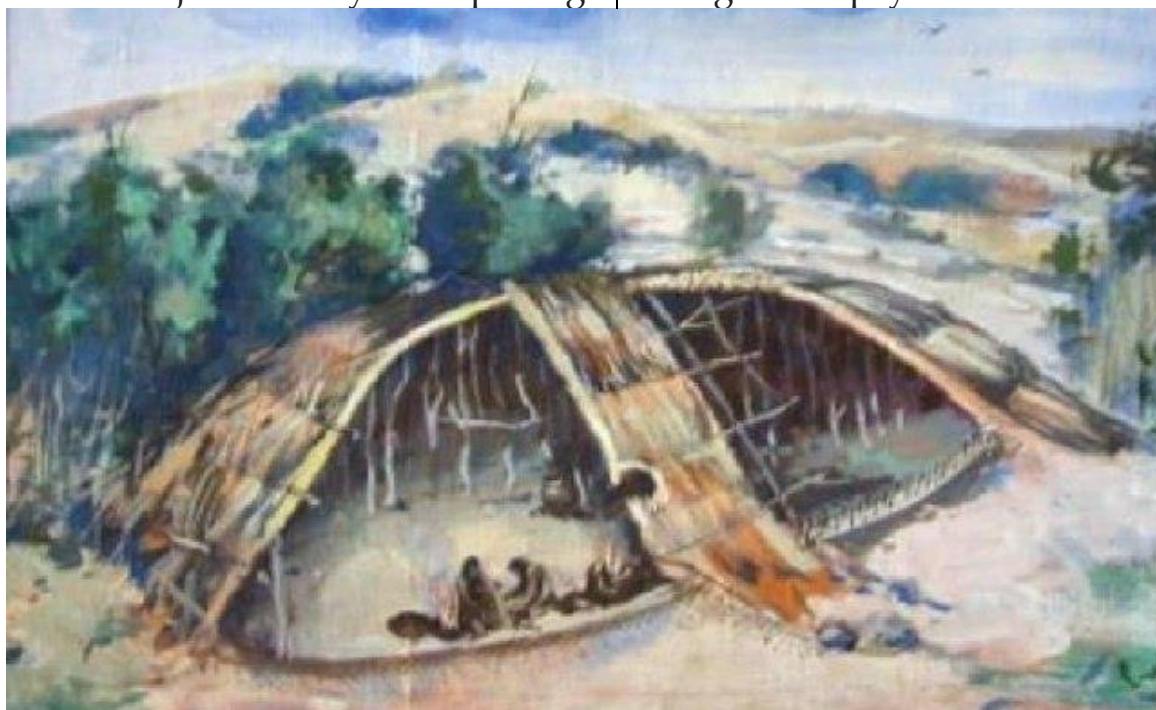
kunda suv sig'imi 72 mln m³ suv olish manbasi Markaziy Buxoro zovuri. Porsonko'l kollektori orqali Amudaryo bilan tutashgan ko'lining 70-75 % yuksak suv o'tlari bilan qoplan

1-jadval Zamonbobo ko'li suvining tarkibi

T/R	Ingredientlar	Namuna olingan joy		
		Ko'lga kirish	Ko'ldan chiqish	Ko'l
1	Ion ammoniy	0,25	0,2	0,25
2	Nitritlar	0,04	0,04	0,05
3	Xloridlar	872,5	1221,5	2085,2
4	Quruq qoldiq	3500	3500	5000

Zamonbobo ko'li va uning atrofi haqida bir qancha ma'lumotlar mavjud bo'lib, bu hududda qadimdan insonlarning yashab kelganligini isbotlovchi bir qancha dalillar topilgan. Arxeolog olimlar tomonidan olib borilgan qazishma ishlari natijasida bu yerda qadimgi

aholi manzilgohining qoldiqlari topilgan. 1961 yilda Ahmadali Asqarovning o'rganishlari natijasida Darboza qiridan ko'l atrofiga keladi va undan 500 m chamasi sharqda Gurdush daryosi irmog'ining o'ng sohilida qadimiy makonning borligini aniqlaydi



2- rasm Zamonbobo ko'li atrofidagi "Zamonbobo manzilgohi

Bu joy qir ostidagi keng maydon bo'lib, uni 4 m qalinlikdagi ko'chma qum bosib qolgan edi. Bu yerda dastlab spool idishining parchasining topilishi natijasida bu yerda 1961 – 1964 yillarda arxeologik qazishmalar vaqtida Zamonbobo makonidan taqirning bir metrgacha o'yib ishlangan, kattaligi 170 m² bo'lgan yerto'la tipidagi bir kulba xarobasi, kulolchilik xumdoni xarobasi ochilgan. Zamonbobo ko'li va uning atrofidagi hududlar haqida ko'pgina olimlar ish olib brogan Asqarov A, Islamov U, Baratov P, G'ulomov Y va boshqalar.

Issiq buloqlar mineral tarkibiy qismlari va atrof-muhit o'rtacha qiymatidan yuqori bo'lgan harorat terapevtik xususiyatlarga ega deb aytilgan buloqdan oqib chiqadigan yer osti suvlari. Ular vulkanlar yoki tektonik yoriqlar yaqinidagi joylarda uchraydi. Ular erning ichki qismiga tushib, u erda qiziydi va keyin erga ko'tariladi, yoki bug '(geyzer hosil qilishi mumkin) yoki issiq suv kabi. Ular paydo bo'lganda, issiq buloqlar, odatda, o'rtacha atrof-muhit haroratidan kamida 5 ° C yoki undan yuqori bo'ladi. Terapevtik, davolovchi va yoshartiruvchi xususiyatlari tufayli ular vannalar, inhaliyalar, sug'orish yoki isitish uchun turli kasalliklarni davolashda ishlatiladi.

Buxoro viloyati uchun ham issiq mineral buloqlarning ahamiyati katta. Viloyatning nozogeografik vaziyatidan kelib chiqsak bu yanadoldzarb muammo sanaladi

Zamonbobo ko'li yaqinidagi issiq mineral buloq ham bir qancha kimyoviy elementlarni o'zida jamlagan va inson tanasi uchun shifobaxsh xususiyatlari mavjud. Bundan xabardor mahalliy aholi ham

Bugungi kunda insonlar hayotida bu hudud qadimdan yashash uchun qulay joy sifatida baholangan. Bu aholi manzilining joylashishida asos bo'lib xizmat qiladigan unsurlar qulay geografik o'rin, suv havzasining mavjudligi va shunga mos iqlimning shakllanishi kabilar sabab bo'ladi.

Xulosa va takliflar Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, viloyatimizning 88,6 %ini cho'l landshafti egallagan sharoitida bu yerdagi mavjud suv havzalarini o'rganish juda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Shu jumladan hududimizdagi asosiy suv obyektlari ichida ko'llarining hissasi yuqori, shuningdek termal mineral buloqlar ularni har tomonlama o'rganish va ularning mavjud imkoniyatlaridan oqilona foydalanish chora tadbirlarini yo'lga qo'yish muhim. Mana shunday imkoniyatlarga ega bo'lgan Zamonbobo ko'li va uning yaqinidagi termal suv manbai ham viloyatimiz hayotida muhim ahamiyatga egadir.

Tavsiyalar: Buxoro viloyatidagi mavjud suv obyektlari haqida ko'proq ma'lumotlarga ega bo'lish Mavjud ko'llar aholi yashash manzillaridan uzoqda joylashganligi

shuning uchun ham ularni xalq xo'jaligida ahamiyatini oshirish

- Ko'l atrofida turizm va dam olish maskanlarini tashkillashtirish
- Zamonbobo ko'li atrofida topilgan qadimgi qazilma yodgorlig haqidagi ma'lumotlar va sayyohlar uchun kelib ko'rish sharoitlarini yaratish
- Ko'lda baliqchilikni rivojlantirish va bu yerda yangi turlarni ko'paytirish

kichik baliqchilik sanoatini tashkil qilish

Ko'ldagi mavjud yuksak o'simliklar ayniqsa qamish va buta shaklidagi o'simliklardan aholi manzillarini qurishda qurilish material sifatida foydalanish

Termal suv manbaidan rekreatsion maqsadlarda foydalanish

Foydalangan adabiyotlar:

1. Hayitov Yo.Q Doctor of geographical Sciences, Professor Jumayeva T.A, Bukhara State University Hydrological Assessment Of The Meliorative Condition Of Collector Drink Water In Bukhara Region. Nature and Science. MARSLAND PRESS Volume 18 – Number 4 (Cumulated No. 157), April 25, 2020. 99-101

2. Hikmatov F.H, Aytboyev D.P Ko'lshunoslik Toshkent 2002

3. Назаров И.К Абиогенные потоки в аридных геосистемах: оптимизация природопользования. Ташкент, "Фан", 1992.

4. Toshov X.R, Rahimov O.H, Hikmatova G.I Suv qadri Buxoro, 2018.

5. Xayitov Y.Q, Xamdamova D.N гидрологические основы использования дренажных сетей (по премьере бухарской области). MONOGRAFIA POKONFERENCYJNA SCIENCE, RESEARCH, DEVELOPMENT #26 v.2 Познань/Poznan 27.02.2020 – 28.02.2020 186-189

6. O'zbekiston Respublikasi entsiklopediyasi. Toshkent 1997.

Internet malumotlari:

7. Geografiya.uz

8. tarix.uz

FIZIKA DARSLARIDA MOBIL DASTURIY VOSITALARDAN FOYDALANISH IMKONIYATLARI

Jamolova Shahlo Qobilovna
BuxDPI Aniq fanlar kafedrası o'qituvchisi
sahlozamolova323@gmail.com
Abdulloyev G'iyos G'ulomovich
BuxDPI ikkinchi bosqich magistranti

Annotatsiya. Mazkur maqolada umumiy o'rta ta'lim maktablarida fizika fanini o'qitishning metodik tizimini takomillashtirish, o'qitish mazmuni, maqsadi, vazifasi va barcha komponentlari o'rtasidagi o'zaro aloqadorlikni ta'minlashda innovatsion texnologiyalardan foydalanish, o'quvchilar uchun mo'ljallangan ta'lim saytlari, ularda berilgan o'quv materiallari mazmuni yoritilgan.

Kalit so'zlar: Fizika fani, metodik tizim, ta'lim saytlari, mobil dasturiy ilova, ta'lim sifati, bilim, baholash.

Абстрактный. В данной статье рассмотрено совершенствование методической системы обучения физике в общеобразовательных школах, использование инновационных технологий в обеспечении взаимосвязи содержания, цели, задачи и всех компонентов образования, предназначенных для учащихся учебных мест, содержания учебных материалов. указанное в них выделено.

Ключевые слова: Физическая наука, методическая система, образовательные сайты, мобильное программное приложение, качество образования, знания, оценка.

Abstract. In this article, improvement of the methodical system of physics teaching in general secondary schools, use of innovative technologies in ensuring the interrelationship between the content, purpose, task and all components of education, for students intended educational sites, the content of the educational materials provided in them is highlighted.

Keywords: Physical science, methodical system, educational sites, mobile software application, quality of education, knowledge, assessment.

Jahonda barqaror uzluksiz ta'lim sifatini ta'minlashdagi muammolarni bartaraf etishda ilmiy jihatdan turli yondashuvlar amalga oshirilmoqda. Bunday yondashuv-

larga uzluksiz ta'lim mazmunini yangilashga urinishlar, (mobil ilovalar, dastur, darsliklar, o'quv qo'llanmalar), yangi o'quv va ilmiy manbalarni (chet el darsliklari va

metodlari) joriy etish, o'quvchilarni xalqaro mobilligini ta'minlash kabi jarayon va qoidalarni keltirish mumkin. Mamlakatimizda ta'lim-tarbiya mazmunini ta'lim oluvchilarning ilmiy savodxonligini shakllantirish borasida tizimli islohotlar amalga oshirildi. Uzlüksiz ta'lim tizimini yanada takomillashtirish, sifatli ta'lim xizmatlari imkoniyatlarini oshirish, mehnat bozorining zamonaviy ehtiyojlariga muvofiq yuqori malakali kadrlar tayyorlash siyosatini davom ettirishdan iborat. Ushbu vazifalarni amalga oshirishda fizika fanini o'qitishning shunday bir metodik tizimini yaratish lozimki, unda ta'limning mazmuni, maqsadi, vazifasi va barcha komponentlari o'rtasidagi o'zaro aloqadorlikni ta'minlash zarur masaladan biridir.

Fizikadan bilimlarni tizimli shakllantirishni o'ziga maqsad qilgan ta'lim oluvchilar tomonidan fanlararo integrasion aloqalar, ularning xususiyatlari tushunilishini inobatga olish lozim. Turli xil nazariyalar, termodinamik, statistik, relyativistik bilimlar elementlari o'rtasidagi integrasion aloqalarni rad etish, natijada fizika ta'limida o'qitish metodikasi sifati va samaradorligining pasayishiga va amaliyot ko'rsatayotganidek, ta'lim oluvchilar bilimining past bo'lishiga hamda kompetensiyalarining rivojlanmasligiga olib keladi. Fizikaviy nazariyalar umumiy tizimli ta'lim sifatida tuzilmaviy

elementlarning alohida har birida mavjud bo'lmagan gnoseologik funksiyalarga va gnoseologik xususiyatlarga ega bo'ladi. Tushuntiruvchi illyustrativ, bashorat qiluvchi va metodologik kabi fizik nazariyalarning umumiy konseptual tuzilmasi sifatidagi muhim gnoseologik funksiyalari bo'lib xizmat qiladi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarda fanlarni, xususan fizika o'quv predmetini o'qitish jarayonida mobil ilovalardan foydalanishni takomillashtirish ta'lim sifatini yaxshilanishiga va hozirgi rivojlangan zamonda foydalanuvchi(o'quvchi)ning mobil vositalardan foydalanish savodxonligini oshirishga xizmat qiladi.

Mobil ilovalar (mobil ilovalar sifatida ham tanilgan)-smartfon va planshetlar kabi mobil qurilmalar uchun ishlab chiqilgan dasturiy ta'minot hisoblanadi. Ular yordamida mobil qurilmalarni funksiyali va qiziqarli miniatura vositalariga aylanadi. Ba'zi qurilmalar ishlab chiqaruvchilarning ayrim uyali ilovalari yoki ular bilan bog'langan uyali aloqa provayderlari (masalan Verizon, AT & T, T-Mobile va boshqalar) bilan oldindan o'rnatilgan bo'ladi, lekin ko'plab ilovalar qurilmaga xos ilova orqali foydalaniladi.

Mobil dasturlarning asosan uchta mavjud:

1. mobil sayt
2. gibrit dastur

3. mahalliy dastur

Respublika ta'lim markazining <http://restm.zn.uz/> sayti umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun foydalanish ga mo'ljallangan. Saytda bayramlar, darsliklar, e'lonlar, maqolalar, metodika, ta'lim, tadbirlar, tavsiyalar, texnologiya, yangiliklar kabi ruknlar mavjud (1-

rasm). Mazkur saytda berib borilayotgan materiallardan, umumiy o'rta ta'lim maktablari o'qituvchilari, maktabdan tashqari ta'lim muassasalarida faoliyat yuritayotgan murabbiylar, o'quvchilar va ularning ota-onalari uchun mo'ljallangan (1-rasm).



1-rasm: Respublika ta'lim markazi sayti

Bunday saytlar qatoriga www.ZiyoNet.uz, www.pedagog.uz va bir qator o'quv markazlari professor-o'qituvchilari tomonidan yaratilgan saytlarni ham kiritish mumkin. Respublikamizda bunday

saytlarni har bir fan bo'yicha tajribali professor-o'qituvchilar bilan birgalikda yaratishni yo'lga qo'yish zarur. Bu orqali har bir fan bo'yicha ishlab chiqilayotgan turli metodikalar, o'qituvchilarning

innovation texnologiyalarni tadbiq etishga doir dars ishlanmalari, olimpiada masalalari va ularni yechish yo'llari, turli fizikaviy tajribalarni namoyish va boshqa materiallarni yoritish mumkin. Bu orqali o'quvchilarni har bir fan bo'yicha zarur kompetensiyaga ega bo'lishlariga, fanga bo'lgan qiziqishlarini oshishiga xizmat qiladi.

Ta'lim saytlarini yaratish va undan amaliyotda qo'llash muammolarini, ularning mobil ilovalari yordamida bartaraf etish mumkin bo'ladi.

Mobil ilovani rivojlantirishning ijobiy tomonlari:

1. Mobil ilovadan foydalanishni boshlash uchun uni o'rnatishingiz kerak. Saytdan foydalanish uchun uchun faqat havolaga o'ting. Agar siz saytga va dasturga havolalar bilan QR-kodlarni joylashtirgan bo'lsangiz, u holda har doim saytga mobil ilovaning o'rnatilishidan ko'ra ko'proq tashrif buyurishlar bo'ladi.

2. Foydalanuvchi tomonida yo'l qoyilgan kamchiliklar darhol aniqlanadi.

3. Tezkor yangilanishlar.

4. Mobil ilovani saqlash xarajatlari odatda yuqori bo'lmaydi.

5. Mobil ilova foydalanuvchining barcha ma'lumotlarini eslab qolish va uning ehtiyojlariga qarab interfeysni o'zgartirish qobiliyatiga ega.

Agar foydalanuvchi ba'zi ma'lumotlarni kiritgan bo'lsa masalan ism, familiya, manzil, unda

u ushbu manzilni qayta kiritishga hojat qolmaydi. Hatto turli xil qurilmalar bulutli sinxronizasiya yoqilganda, u har doim shaxsiy ma'lumotlar bilan to'ldirilgan dasturlarni ko'radi.

Mobil ilovada interfeysning sifati navigasiyaga ham ta'sir qiladi. Har qanday mobil telefon operasion tizim dasturlarda ish ekranlari o'rtasida almashish uchun o'z mantig'iga ega. Androidda bu "orqaga" tugmasi IOSda bu ekranning chap chetidan siljish orqali amalga oshiriladi.

Mobil ilovani yaratishdan avval mobil bo'shliqni etiborsiz qoldirib bo'lmaydi. Biz avval foydalanuvchi (o'quvchi) bilan ishlashimiz kerak. O'zaro munosabat jarayonida quyidagilarni amalga oshirishga e'tibor qaratish lozim.

1. Foydalanuvchi(o'quvchi)ga mobil ilova haqida ma'lumot berish;

2. Foydalanuvchi(o'quvchi)ga mobil ilovaning imkoniyatlarini tushuntirish;

3. Foydalanuvchi(o'quvchi)ga uni yuklab olish va ichiga kirish jarayonini tushuntirish;

4. Foydalanuvchi(o'quvchi)ga mobil ilovadan foydalanishning ijobiy jihatlari tushuntirish.

Ushbu ma'lumotlarga asoslanib mobil ilova qanday bo'lishi kerakligi haqida to'liq ma'lumotga ega bo'lish mumkin.

Foydalanuvchi murojaatiga ko'ra ixtiyoriy qismdan ixtiyoriy vaqtda foydalanishi mumkin. Yuqoridagi 6-9-sinf o'quvchilari

bilim salohiyatini, darajasini va qolaversa o'zlashtirilgan bilimlar bazasini mustahkamlashga xizmat qiladi. O'qituvchini doimiy ravishda izlanishga, hozirgi zamon talabiga javob bera oladigan shaxs sifatida rivojlanishida muhim o'rin tutadi.

Ta'lim jarayonida mobil ilovalarni takomillashtirish orqali o'quvchilarga qo'yilgan kompetensiyalar ham to'laqonli bajariladi. Mobil ilova ixtiyoriy foydalanuvchi(o'qituvchi yoki o'quvchi)ni ham izlanishga, o'z ustida ishlashga da'vat etadi.

Bugungi kunda sir emaski fizika fanidan laboratoriya mashg'ulotlarini bajarish uchun jihozlar yetishmovchiligi bor. Ananaviy dars jarayonida bu biroz noqulayliklariga sabab bo'lishi mumkin. Mobil ilovada esa

laboratoriya mashg'ulotlari bajarilgan video darslar joylashtiriladi. Bunda o'quvchi darsni takror-takror ko'rish orqali ham o'z bilimlar bazasini yarata oladi.

Mobil ilovadan ta'lim jarayonining ixtiyoriy shakli(onlayn,/oflayn)da foydalanish mumkin. Ananaviy ta'limda o'qituvchi ta'lim jarayoni bilan birgalikda mobil ilovalarni yuritishi orqali ham katta samaradorlikka erishiladi. O'quvchi ananaviy ta'limda dars jarayonida qatnashishi bilan birgalikda mustaqil ravishda takroran darsni o'rganish imkoniyatiga ega bo'ladi, hamda o'zlashtirilgan bilimlarni mobil ilovada turli sinovlar orqali mustahkamlash imkoniyatiga ega bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. N.A. , Rean A.A. Pedagogika.Sankt-Peterburg:Piter,2000-yil.
2. Bordovskaya Uilyams R. , McLean K. Maktabdagi kompyuterlar.Moskva:Progress,1998-yil.
3. Polat E.S. Ta'lim tizimidagi axborot texnologiyalari.M,1999-yil.
4. Xoroshavin S.A. O'rta maktabda o'tkaziladigan fizik ekspriment:6-7-sinfl.Ta'lim.1998-yil.
5. Sholomy K.M. Psixologiya va kompyuter.1999-yil,N=6.
6. Podlasy I.P. Pedagogika.Vlados,2000-kitob.

BOSHLANG'ICH TA'LIM**BUXORO JADID MARIFATPARVARI
SADRIDDIN AYNIYNING PEDAGOGIK QARASHLARI
(“TAHZIB US- SIBIYON” ASARI MISOLIDA)**

*Axmadv Olimjon Shodmonovich
BuxDPI Boshlang'ich ta'lim kafedrasi dotsenti, p.f.f.d (PhD)*

ahmadvolimjon@buxdpi.uz

Annotatsiya. Ushbu maqolada Buxoroda XIX asr oxiri-XX asr birinchi choragida ta'lim-tarbiya muammolariga bag'ishlab yaratilgan Tahzib us-sibiyan asari ilmiy jihatdan tahlil qilingan.

Tayanch so'zlar: Manba, manbashunoslik, ta'lim, tarbiya, uzluksiz ta'lim, tadqiqot, maqola, dastur, tizim, an'anaviy ta'lim, maktab, madrasa.

Аннотация. В данной статье научно анализируется работа Тахзиба Усибияна, созданная в Бухаре в конце 19 века и первой четверти 20 века, посвященная проблемам образования.

Ключевые слова: Источниковедение, источниковедение, образование, обучение, дополнительное образование, исследование, статья, программа, система, традиционное образование, школа, медресе.

Annotation. In the following article the sources and literature related with the education-upbringing in Bukhara in the end of 19th first quarter of the 20th century is scientifically analyzed.

Key words: Source, source studiers, education-upbringing, chain education, study, article, program, system, nontraditional education, school, madrasa.

Ma'rifatparvar adib, so'z ustasi, shoir va yozuvchi, Buxoro tarixi bilimdoni Sadridin Ayniy (1878-1954) qarib olmish yillik ilmiy-ijodiy faoliyati davomida o'zidan boy adabiy va ilmiy meros qoldirdi. Olimning asarlari

tadqiqotchilar uchun bir qator maqolalarga va ilmiy ishlarga dastur amal bo'lib xizmat qilib kelmoqda.

Ayniy yuksak pedagogik mahoratga ega edi va o'quvchilar mustaqil tafakkur qilish hamda muammolarni mustaqil-ijodiy

bilimlarni mustahkamlashga qaratdi. Uning darslarida u sinfdagi yangi o'quv materiallarini tushuntirayotganda sukunat va to'liq e'tibor hukm surdi. Dars tushunarli va qiziqarli tarzda o'tilgani bois, o'quvchilar uni tushinishda o'zlarining zukkoliklarini ishga solishga harakat qilgan. Ayniy dars materiallarini yaxshi bilar edi, qadim zamonlardan to hozirgi kungacha O'rta Osiyo xalqlari tarixi va adabiyotidan yaxshi xabardor edi. 1925-1926 yillarda qisqa muddatli kurslarda ham dars bergan. Ayniy pedagogik faoliyati davomida sovet maktablari uchun darsliklar yozish va tuzishga katta hissa qo'shgan. Ayniy taniqli adib bo'lgandan keyin o'smirlar va yoshlarini tarbiyalashda ham qatnashgan. Ayniy o'z maslahatlari bilan o'zbek, tojik maktablaridagi ko'plab darslik mualliflariga yordam berib, bu kitoblarni shaxsan tahrir qilib, ular uchun maxsus materiallar va she'rlar yozdi. Qolaversa, Ayniy umrining oxirigacha mamlakatning o'rta va oliy maktablari talabalari, o'qituvchilari bilan birga ishladi.

Ayniy o'z asarlarida pedagogikaning ko'plab masalalari, ota-ona, o'qituvchi, maktab, ta'lim-tarbiya, o'qitish metodikasi va boshqalarning maqsadi va vazifalari haqida to'xtalib o'tgan. Ayniyning ma'rifiy faoliyatida maktablar tashkil etish, xalq maorifini qayta qurish masalasi alohida o'rin tutadi. Buxoro maktab va madrasalarida ta'lim-tarbiyaning barcha

kulfatlarini boshidan kechirgan Ayniy ularga nisbatan cheksiz nafrat va adovat uyg'otgan va hali yoshligida ularni tuzatish yo'lini izlagan edi. Madrasalarni qayta qurish, o'qitishning yangi uslublarini joriy etish, Ayniy uzoq vaqtdan beri qalbida tarbiyalab kelgan o'quv dasturini qayta tashkil etish masalasi, XX asr boshlarida – o'quv jarayoni va zamonaviylik bilan hamkorlikda bo'lgan bir paytda amaliy ishlarga aylangan edi. Ayniy 19 yil madrasalarda o'qishi davrida ta'lim-tarbiya sohasidagi kamchiliklarni ko'rib, maktab va madrasalarda o'qitish mazmuni, shakli va metodlarini isloh qilish va maorifni rivojlantirish yuqoridagi muammolarni bartaraf etishning eng tez va samarali yo'li sifatida ekanligini anglagab yetgan. Ayniy XX-asr boshlarida mamlakat va xalqning barcha baxtsizlik va kamchiliklarini faqat maktabgina yo'q qiladi, dardlariga davo bo'ladi, degan xulosaga kelgan.

Ayniy yangi usul maktablarining fazilat va afzalliklarini yuksak baholab, uning mehrini o'quvchi qalbiga badeiy obrazlarda singdirib, ko'pchilikning his-tuyg'ularini, ongini yangi maktabga tortdi:

Sa'd maktab, yaxshi maktab,
Izz - maktab, sha'n - maktab,
Bino ko'zda nurdir maktab,
Bilim tanasida jondir maktab.
Shuningdek, S.Ayniy ilmiy-ijodiy faoliyati davomida bir qancha

katta-kichik asarlar, yangi milliy maktablar uchun o'quv qo'llanmalar, darsliklar ham yozganki, ularning aksariyati hozirgacha ilmiy jamoatchilikka yaxshi ma'lum emas. Uning anashunday asarlaridan biri, usuli jadid maktablari uchun mo'ljallab yozgan «Tahsib us-sibyон» (Bolalar tarbiyasi) asaridir. Unda keltirilgan ma'lumotlar va ilgari surilgan g'oyalari, olimning yosh avlodning ta'lim – tarbiya to'g'risidagi fikr mulohazalari, pedagogik qarashlari mujassamlashgan.

Sadriddin Ayniy «Tahsib us-sibyон» kitobi ikki marotaba nashr etilgan. Birinchi nashri 1909-yilda Orenburg shaxrida, ikkinchi marotaba 1917-yil Samarqanda «Mahrifat kutibxonasi»ning muassisligida nashr etilgan. Afsuski, asarning 1909-yildagi nashri hozirgacha topilmagan yoki davr sinovlari orqali bizgacha yetib kelmagan. «Tahsib us-sibyон» asarining 1917-yilda Samarqanda nashr etilgan nusxalari hozirda Toshkentda, Alisher Navoiy nomidagi O'zbekiston milliy kutibxonasining nodir qo'lyozmalar bo'limida shuningdek, Ayniyning Samarqanddagi uy muzeyida va Buxoro shahridagi Ko'kaldosh madrasasida, birvaqtlar alloma Ayniy yashab o'qigan, ijod qilgan

xonada-Ayniy nomidagi hujra muzeyda saqlanmoqda.

Sadriddin Ayniy ushbu darsligi 88 sahifa, 7 bo'limdan iborat bo'lib, arab alifbosida, tojik tilida yozilgan. Asar adabiy va diniy xarakterga ega bo'lib, undagi keltirilgan ma'lumotlar o'quvchilarni befarq qoldirmasligi tabiiy. Sadriddin Ayniy «Qisqacha tarjimai xolim» asarida kitobning yozilishi xususida shunday fikrlarni keltiradi: «Biz Mirzo Abdulvohid Munzim bilan tatar maktablarining darslaridan o'rganganlarimizni o'z darslarimiz bilan qiyoslab bir alifbo yaratgan edik». O'zim ham bir qiroat kitobini yaratdim. Bu kitob adabiy xarakterga ega bo'lib, 1909-yilda «Tahsib us-sibyон» nomida chop qildirdim.³

«Tahzib us-sibyон» Sharq adabiy maktabi an'analari ta'sirida yaratilgan badiiy-axloqiy asarlardan biri bo'lib, Ayniyning ilmiy-ma'rifiy, axloqiy va dunyoqarashi mahsuli sifatida tarbiyaviy g'oyalarni idrok yetishda katta manbadir. Shuning uchun ham u «Fan xalqga boylik keltiradi deb hisoblaydi»⁴.

«Tahzib us-sibyон» Shayx Sa'diyning «Guliston» va Abdurahmoni Jomiyning «Bahoriston» qissalarining aksar qissalarining mustahkamlanishi she'riy parchalar bilan boyitilgan.

³ С Айний. Мухтасар таржимаи холим худам./ Куллиёр. 16 жилд. Жилди-1.-Сталинобод, 1958.-сах.60.

⁴ «Тарихий хотира-маънавият асоси» мавзусида Республика илмий-назарий анжумани материаллари. Бухоро. 2013. - Б. 93,95.

Ushbu asar bir qator maqolalarda manba sifatida ishlatilgan.

«Tahzib us-sibyон» da o'qituvchi va talabalarning vazifalari ko'rsatilgan. Jumladan, kitobning boshida ustoz haqida so'z yuritilgan bo'lsa, «Ixtor» sarlavhali maqolada ustoz-ustozning o'zni quyidagicha ta'riflanadi: «Janob. Ikkinchidan, bolalarning o'zlari uchun o'qing va xatolarini baham ko'ring. Talaba darsni qayta ko'rib chiqish va umumlashtirish imkoniyatiga yega bo'lganda, keyingi darsga o'ting. Har bir darsning afzalliklarini tushunishga ye'tibor bering. Agar talaba ikkinchi sinfda bo'lsa, ular lug'atni ham hal qilishlari kerak.» Bugungi ta'lim-tarbiya jarayoni ana shu talablarga rioya qilishni zarur deb hisoblaydi va shuning uchun ham Ayniy talablari bugungi kunda ham qimmatlidir. «Bolalar tarbiyasi», «Bolalar odobi», «Ota va ona», «Ustoz-muallim», «Maktab», «Ahmadjoni sohibmarhamat» boblari sodda ifodasi bilan diqqatga sazovordir. «Hikoya» rukni ostida Yo'ldosh ismli bolaning hikoyasi yozilgan. Aytishlaricha, Yo'ldosh degan bola maktabga borib, «Alifbe»ni o'qigan. U yolg'onchi yedi. Sinfda ruchkasini sindirib, daftarini qoralab, sinfdoshlarini aybladi. Domla Yo'ldoshni nojo'ya xatti-harakati haqida ikki-uch marta ogohlantirdi, ammo natija bo'lmadi. Oxiri Yo'ldoshni maktabdan haydab

yuborishdi. Qisqa vaqt ichida uning intizomli kursdoshlari savodxonlikka yerishdilar. Ba'zilari o'qituvchi bo'lib, ba'zilari savdogar bo'lishdi. Ammo savodsiz Yo'ldosh og'ir mehnat og'ushida qoldi. Ko'rinib turibdiki, adib bolalarning ma'naviy olamiga ta'sir yetuvchi lavhalarni sodda bolalar tilida ifodalab, tarbiyaviy ahamiyati yuqori bo'lgan qiziqarli manzaralar yaratgan.

Yosh bolalarga «Sen» deb murojaat qilish Ayniyning mohir muallim, tajribali tarbiyachi bo'lganini ko'rsatadi. Ayniyning «savol-javoblari» dan parchada pedagogik g'oyalari yaqqol ifodalangan.

- Dunyodagi yeng yaxshi uy qaysi?

-Bu maktab.

- Yaxshi bolalar?

- Maktab o'quvchilari.

- Maktab o'quvchilaridan qaysi biri yaxshiroq?

- Maktabni hech qachon qoldirmaydigan bolalar

- Ulardan qaysi biri yaxshiroq?

- Sheriklaringizdan javobsiz qalam-qog'oz olmaysiz, ortiqcha qog'oz-qalamingizni qalam-qog'ozini yo'q sherigiga berasiz, u saxovatli, hurmatli.⁵

«Maktab qoidalarida qissa», «Maktab sharafiga masnaviy», «Maktab qanday bo'lishi kerak?», «Imonning bir qismi», «Halol bola»,

⁵ X.Мирзозода Садриддин Айнийнинг «Тахзиб ус-сибён» асри адабий парчаларнинг эстетик аҳамияти.

Совет мактаби, 1970 йил, 1-сон, б. 40-44;

“Hikoya”, “Aqlli va omadli odam”, “Inson “Arabbek va uning ukalari qissasi”, “Chorbogi Arabbek”, “Dono bola”, “Ustoz va shogird qissasi” ham “Tahzib us-sibyon”ning katta didaktik va tarbiyaviy ahamiyatini namoyon yetadi. “. “Dono bola” qissasi matnida nafaqat aqliy-axloqiy tarbiya, balki iqtisodiy tarbiya ham nazarda tutilgan. Ustoz bu qissada bolani komil tarbiyada ko‘rib, tengdoshlariga o‘rnak qilib ko‘rsatadi va ustozning bu puxta fikrlari tarbiya jarayonida hamon o‘z ahamiyatini yo‘qotmaganligini ta’kidlash joiz. Bozor iqtisodiyotini boshidan kechirayotgan mamlakatimiz uchun ob-havo kabi bilimli bolalar va yoshlar kerak.

“Tahzib us-sibyon” muallifi ziyoli va bilimli farzandni diniy ilmlardan tashqari dunyoviy ilmlarni ham bilish zarurligini ta’kidlaydi. Shu boisdan ham asarning “Sanasoli kamari”, “Idho”, “Fasli shamsi”, “Fasli bahor”, “Fasli tobiston”, “Fasli tiramoh”, “Fasli zimiston” ruknlari ostidagi ma’lumotlar o‘rin olgan. tafakkurini shakllantirish va o‘smir dunyoqarashiga xizmat qiladi. “Imtihon”, “Zakiy qissasi”, “Umr”, “Uyqu”, “Ob-havo”, “Hayot”, “Qo‘y”, “Sigir”, “Ot”, “Yeshak”, “Ziyofat”, “Non” maqolalari. , “Palav”, “Mantu”, “Boshqa taomlar” va arabcha “Hoya qasidasi” she’ri ham tarbiyaviy ahamiyatga yega. Bolalarni gigiyenik tarbiyalashga bag‘ishlangan “Orzu” maqolasida

Ayniyga alohida ye’tibor qaratilgan. “Yashash uchun uxlash kerak”, dedi u. Har bir inson kuniga olti soat uxlashi kerak. Olti soatdan kam uxlash va sakkiz soatdan ortiq uxlash zararli. Bundan tashqari, bolalar uchun sakkiz soatdan ortiq bo‘lishi mumkin. Agar kimdir uxlamasa, u juda bezovta va sabrsiz bo‘ladi, u hech qachon hech narsani tushunmaydi ».

“Tahzib us-sibyon”da muallif o‘quvchilarni turli tabiiy va ijtimoiy fanlarning ilk yelementlari bilan tanishtiradi, tabiat, hayvonlar, o‘simliklar va ularning mehr-muhabbati, kiyim-kechak, taom, urf-odat va go‘zal hayot haqida hikoya qiladi, ta’lim-tarbiya tavsifi, xizmatlari, tarixi, munajjimlik va h.k. ma’lumot beradi. “Tahzib us-sibyon”ning ayrim bob va qissalarini o‘qib chiqsak, Sadridin Ayniy uni yozish chog‘ida turli pedagogik asarlardan, xususan, K.D.Ushinskiy, L.N.Tolstoy alifbosidan namunalar keltirganligi ma’lum bo‘ladi.

Shunday qilib, “Tahzib us-sibyon”ning barcha hikoya va she’rlari tarbiyaviy, axloqiy-tarbiyaviy jihatga ega bo‘lib, bugungi kunda ham o‘z o‘rnini yo‘qotmagan.

Olim «Tahsib us-sibyon” darsligida tarbiya va ilm olishning markazi bo‘lgan maktabning rolga alohida e’tibor beradi: «Kishi maktab bilan odam bo‘ladi”. Adib o‘zining maorifparvarlik va taraqqiyparvarlik qarashlariga

tayanib, tarbiyani asosiy maqsadini quyidagicha belgilagan
, 2-3- jadvalda keltirib o'tilgan.

2-3- jadval

No	Bolalarni tarbiyalash mezonlari	
1	Vatanparvarlik	Bolalarni o'z kindik qoni to'kilgan zaminga bo'lgan sadoqat bilan tarbiyalash
2	Millatparvarlik	O'z tiliga, o'z etiqodiga va o'z xalqiga bo'lgan etiqod
3	Xalqparvarlik	Barcha amallarida o'z xalqimga manfaatli faoliyat bilan shug'ullanishi
4	Insonparvar	Kambag'allar axvoliga qayg'urish, ularga raxm qilish.

«Tahsib us-sibyon» asarida keltirilgan zamonasining bolaga ta'lim – tarbiya berish g'oyalari va ularning o'ziga xos xususiyatlari 2-4-jadvalda keltirib o'tilgan.

No	Oiladigi ta'lim-tarbiya	Maktabdagi ta'lim-tarbiya
1	O'tirish-turish	Maktabda yurish-turish
2	Ovqatlanish	Berilgan vazifalarni o'z vaqtida bajarish
3	Kiyinish	Doimo alo baxolarda o'qish
4	So'zlashish	Maktabga o'z vaqtda kelish
5	Ota-onaga va o'zidan kattalarni hurmat qilish	Domloni hurmat qilish

Ayniy birinchi marta ko'targan muhim masalalardan biri – ayollar va qizlarni madaniyat sohasida o'qitish, tarbiyalash, ularga yo'l-yo'riq ko'rsatish zaruriyati hisoblanadi. Ayniy kitobxonlikni nafaqat erkaklar, balki ayollar va qizlar uchun ham majburiy deb biladi. Muhammad Yusuf oilasi timsolida xotin-qizlarni tarbiyalash masalasi to'liq aks etgan. Muhammad Yusufning rafiqasi savodli, ilm-fanni qadrlaydi,

o'g'lining “to'g'ri odam” bo'lishini istaydi va “mukammal bilim olishga intilish”ni insonning asosiy sharti deb biladi.

Ayniy bilimli, ilimli insonni tarbiyalashni katta sharaf deb biladi. Xulosa qilib aytganda, Ayniy ayollar va qizlarni ilm-fanga, ilm-ma'rifatga da'vat etib, ayollar uchun maxsus maktablar tashkil etish, boshlang'ich sinflarda qizlarni o'g'il bolalar bilan birga o'qishlarini tarafdori edi

Foydalanilgan adabiyotlar :

1. Shodmonovich A. O. Education in the emirate of bukhara (based on the life and work of the rulers) //Academicia: an international multidisciplinary research journal. – 2020. – T. 10. – №. 12. – S. 1224-1227.
2. Ahmadov O. BUXORO AMIRLIGIDA YANGI USUL MAKTABLARI FAOLIYATI. YUTUQLARI VA MUAMMOLAR //SENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu. uz). – 2020. – T. 1. – №. 1.
3. Axmedov O. Sh. OBRAZOVANIYE V BUXARSKOM EMIRATE (NA OSNOVE JIZNI I TVORCHESTVA PRAVITELEY) //Voprosy nauki i obrazovaniya. – 2021. – №. 6 (131). – S. 10-13.
4. Ahmadov O. BUXORO BOSMAXONA VA NASHRIYOTLARIGA TEXNIKA SOHASIDAGI YANGILIKLARNING KIRIB KELISH TARIXIDAN (1920-1924-YILLAR) //SENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu. uz). – 2020. – T. 1. – №. 1.
5. Ahmadov O. XIX asr oxiri-XX asr birinchi choragida Buxoroda ta'lim-tarbiya tizimining manbaviy asoslari va adabiyotlar tasnifi //SENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu. uz). – 2020. – T. 4. – №. 4.
6. Ahmadov O. Sh. MOLODEJ, VLAST, OBЩESTVO: PROBLEMY I PERSPEKTIVY VZAIMODEYSTVIYA.
7. Rajabov QK, I. Q., Ismailov, A. F., Axmatov, A., Amonova, F., Jumayev, R. G', Ahmadov, O. SH., ... & Isamova, P. Sh. TA'LIM VA INNOVATSION TADQIQOTLAR OBRAZOVANIYE I INNOVATSIONNYYE ISSLEDOVANIYA EDUCATION AND INNOVATIVE RESEARCH.
8. Olimjon A. BUXORODA YANGI USUL TA'LIM-TARBIYA MUASSASALARINING TASHKIL TOPISHIDAGI JADID MA'RIFATPARVARLARINING O'RNI //SENTR NAUCHNYX PUBLIKATSIY (buxdu. uz). – 2023. – T. 30. – №. 30.
9. Khasanov, Ahmadov O. Sh. "MAHMUDXO 'JA BEHBUDIY-TURKISTON JADIDCHILIK HARAKATI YO 'LBOSHCHISI." MODELS AND METHODS FOR INCREASING THE EFFICIENCY OF INNOVATIVE RESEARCH 2.21 (2023): 143-150.
10. Olimjon A. XIX ASR OXIRI XX ASR I-CHORAGIDA BUXORODA JADID MAKTABLARINING TA'LIM-TARBIYA TIZIMI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2023. – T. 30. – №. 30.

MASALALAR YECHISH JARAYONIDA TABAQALASHTIRILGAN TA'LIMDAN FOYDALANISH USULLARI

Kasimov Fayzullo Muxammadovich

BuxDPI dotsenti, p.f.n.

kasimovfayzullo@buxdpi.uz

Annotasiya. Ushbu maqolada boshlang'ich sinflarda matnli masalalar ustida ishlashning asosiy bosqichlari-masala matnini o'zlashtirish, masala qisqa shartini tasvirlash, masalani muhokama qilish, masala yechimini yozish, yechilgan masala ustida ishlash to'g'risida fikr bildirilgan. Shuningdek, masala yechish jarayonida tabaqalashgan ta'limdan foydalanish imkoniyatlari haqida mulohazalar beriladi.

Kalit so'zlar: Masala, matnli masala, masala qisqa sharti, masala muhokamasi, analiz, sintez, tabaqalashtirilgan ta'lim, topshiriq, ijodiy topshiriq, tabaqalashtirilgan topshiriq.

Аннотация. В данной статье дается мнение об основных этапах работы над текстовыми задачами в младших классах - усвоение текста задачи, описание краткого условия задачи, обсуждение задачи, написание решения задачи, работа над решенным задачам. Также, решая задачу в процессе, даются мнения о возможностях использования дифференцированного обучения.

Ключевые слова: Задача, текстовая задача, краткое условие задачи, обсуждение задачи, анализ, синтез, дифференцированное обучение, задание, творческое задание, дифференцированное задание.

Annotation. This article gives an opinion on the main stages of work on text problems in elementary grades - assimilation of the text of the problem, description of the brief condition of the problem, discussion of the problem, writing a solution to the problem, work on the solved problems. Also, while solving the problem in the process, opinions are given on the possibilities of using differentiated learning.

Key words: Task, text task, brief condition of the task, discussion of the task, analysis, synthesis, differentiated learning, task, creative task, differentiated task.

Boshlang'ich sinflarda matematika o'qitish jarayonida matnli masalalar ustida ishlash o'quvchilarda matematik bilim va ko'nikmalar hosil qilinishida muhim ahamiyat kasb etdi. Har bir matematik tushuncha, xossa yoki biror xulosalar bevosita o'quvchilarga masalalar yechish jarayonida shakllanib boradi. Masala

bu o'quvchi o'quv faoliyati, biluv faoliyati hamda ijodiy faoliyatini shakllantiruvchi vositadir. 1-sinfdagi o'quvchi "masala", "masala sharti", "masala savoli", "masala matni", "berilganlar", "izlanayotganlar" kabi masala tarkibini xarakterlovchi tushunchalarni o'rganib oladilar. Dastlab to'la ko'rsatmalilikka asoslangan, keyinchalik shartni ko'rsatmalilikka asoslangan, so'ngra noto'la matnli masalalar va nihoyat to'la matnli masalalar bilan o'quvchilar tanishib boradilar.

O'quvchilarni masalalar yechishga o'rgatish natijasida ularning o'quv-biluv faoliyatlari shakllanishi bilan birga ularni hayotiy masalalarni yechishga qolaversa, umuminsoniy fazilatlarini shakllanishi, va tafakkur, qobiliyat, idrok, xotira, tasavvur kabi aqliy jihatlari rivojlanishiga katta yordam beriladi. Masalalar ustida ishlash jarayonida o'qituvchi asosan quyidagi bosqichlarga rioya etmog'i zarur:

1. Masala matnini o'zlashtirish bosqichi.

2. Masala qisqa shartini tasvirlash bosqichi.

3. Masalani muhokama qilish bosqichi.

4. Masalani yechishni tasvirlash bosqichi.

5. Yechilgan masala ustida ishlash bosqichi.

Endi bu bosqichlarda qilinadigan ishlar to'g'risida to'xtalib o'tamiz.

Birinchi bosqichda masala matni o'qiladi yoki o'qitiladi. 1-sinfning birinchi yarim yilligi davrida masala matni o'quvchi tomonidan o'qiladi, chunki bu davrda o'quvchilarda o'qish malakasi deyarli shakllanmagan bo'ladi. Birinchi sinfning 2-yarim yilligidan o'quvchilar tomonidan masalalarni mustaqil o'qitish mumkin bo'ladi. Masala o'qilgach masalada nima haqida gap borishi, masalada nimalar berilgan, nimalarni topish talab qilinishi aniqlanadi.

Ikkinchi bosqichda masala qisqa sharti tuziladi. Ya'ni berilganlar va izlanadigan miqdorlar orasidagi bog'lanish "modeli" tuziladi. Qisqa shart, qisqa yozuv ko'rinishida jadval ko'rinishida, diagramma ko'rinishida, sxema shaklida, chizma yoki rasm orqali berilishi mumkin. Masala matni mohiyatidan kelib chiqib qisqa shart tuziladi. Qisqa shart bir nechta didaktik talablarga bo'ysunishi lozim. Qisqa shart masala matnini qisqa tushunarli shakli bo'lib o'quvchi uchun tushunarli bo'lishi kerak.

Uchinchi bosqichda masala analitik yoki sintetik, yoki analitik-

sintetik tarzida muhokama qilinishi zarur. Agar masala muhokamasida savoldan berilganlar tomon savol-javob olib borilsa, masala tahlili- "analiz" amalda oshirilgan bo'ladi. Agar muhokama masala berilganlaridan savoliga qarab amalga ohsa bu "sintez" tarzida masala muhokama qilinadi deb aytamiz. Ko'pincha masala muhokamasida analitik-sintetik usulidan foydalaniladi. Masala analiz qilina turib, ham sintez qilinadi. Masala muhokama qilinib, yechish rejasi tuziladi. Masala nechta amalda yechilishi aniqlanadi.

To'rtinchi bosqichda masala yechimini yozish tarzida tasvirlanadi. Har bir masalani 3 usulda: arifmetik usulda, ifoda tuzib, hamda tenglama tuzib yechiladi. Har bir yechimning o'ziga xos jihatlari tanlanadi. Har bir yechim usuliga mos keluvchi masala yechimini yozish shakli o'quvchilarga tushuntiriladi. Bu yerda shu narsani ta'kidlash joizki, masala yechimini yozish jarayonida soddadan murakkabga, osondan qiyinga borishi tamoyiliga asoslanmog'i zarur. Masalani ifoda shaklida yechish usuli bilan tanishtirish davrida dastlabki birin- ketin ifoda tuzib, yechimga sharh bermasdan yozish shaklini va nihoyat, to'g'ridan to'g'ri ifoda

tuzib, yechimni yozish shaklidan foydalanishni o'rganib olishadi.

Beshinchi bosqichda masala yechimi to'g'riligini tekshirib ko'riladi. Masala ustida ishlashning bir necha ko'rinishlari mavjud:

Masala javobini o'rniga qo'yib, yechilgan masalaning to'g'riligini tekshirib borish, masala yechimi chegaralarini aniqlab tekshirish. Masalani boshqa usulda yechib tekshirish. Masalani grafik usulda yechib tekshirish. Masalani yechish jarayonida har bir bajariladigan amalni "nima uchun bu amalni tanlading" degan savolga javob izlab yechim to'g'riligini tekshirib borish.

Quyidagi masala yordamida yuqorida keltirilgan masala ustida ishlash bosqichlarini tekshirib chiqamiz:

Masala: Birinchi kitob javonida 8 ta kitob bor. Ikkinchi javonda birinchiga qaraganda 2 ta ko'p kitob bor. Ikkala kitob javonlarida nechta kitob bor?

Ushbu masala birinchi sinf o'quvchilari bilan quyidagicha muhokama qilinib yechiladi.

Masala matni 2-3 o'quvchi tomonidan o'qilgach barcha sinf o'quvchilari diqqatini jalb qilgan holda yana bir marotaba o'qituvhi tomonidan o'qiladi va quyidagicha yo'naltiruvchi savollar berilib, ularga javob olinadi.

–Masalada nima haqida gap boradi?

–Masalada kitoblar haqida gap boradi.

–Kitoblar qayerda saqlanadi?

–Kitob javonida

–Kitoblarni har qayerda tashlashimiz mumkinmi?

–yo'q

–Nima uchun?

–Kitob bizning do'stimiz. Uni avaylab asrashimiz lozim

–Ha, o'quvchilar kitobni ko'z qorachig'imizdek avaylab asrashimiz kerak. Uni yirtmasligimiz, buklamasligimiz kerak. U bizlarga bilim beradi.

–Masalada nechta kitob javonida kitoblar qo'yilgan ekan?

–Ikkita kitob javonida kitoblar qo'yiladi.

–Birinchi kitob javonidagi kitoblar soni masalada berilganmi?

–Ha, 8 ta

–Ikkinchi kitob javonida kitoblar soni ma'lummi?

–Yo'q.

–Ular haqida nima deyilgan?

–Birinchi javondagidan 2 ta ko'p deb aytilgan.

–Masala savoli bizdan nimani topishni talab qiladi?

–Ikkita kitob javonidagi kitoblar sonini.

Yo'naltiruvchi savol-javoblardan so'ng masalaning qisqa sharti tuziladi.

I – 8 ta kitob

? ta kitob

II - ?, 2 ta ko'p

Masalaning bu qisqa shartini dastlab o'qituvchi doskada yozib ko'rsatadi. Asta-sekinlik bilan o'quvchilarni mustaqil masala shartini tuzishga o'rgatib boradi.

Tuzilgan qisqa shartga qarab masala muhokama qilinadi.

–Masala savoliga darhol javob topsa bo'ladimi?

–Yo'q

–Nima uchun?

–Chunki ikkala kitob javonidagi kitoblar soni noma'lum

–Uni topsa bo'ladimi?

–Ha

–Qanday qilib?

–Birinchi va ikkinchi kitob javonidagi kitoblar sonini qo'shib topamiz.

–Demak, masala necha amal bilan bajariladi?

–Ikki amal bilan. Birinchi qo'shish va ikkinchi ham yana qo'shish.

Masala yechimini tasvirlash bilan tanishamiz. Biz yuqoridagi masala yechimini tasvirlashning 3 ta usulini ko'rdik. Berilgan masalalarni 3 usulda yechish va yechimini yozish shakllarini keltiramiz:

1-usul. Ifoda tuzib yechish usuli.

a) Birin-ketin ifoda tuzib, uni sharhlash.

1) $(8+2)$ ta kitob-ikkinchi javondagi kitoblar

2) $8+(8+2)$ ta kitob-ikkala javondagi kitoblar.

Yechim: $8+(8+2)=8+10=18$ (ta)

b) Birin – ketin ifoda tuzib, izoh bermasdan yechimni yozish shakli.

1) $(8+2)$ ta kitob

2) $8+(8+2)$ ta kitob

Yechish: $8+(8+2)=8+10=18$ (ta) kitob

Javob: Ikkala javonda 18 ta kitob bor.

v) To'g'ridan-tog'ri ifoda tuzib yechimni yozish shakli.

$8+(8+2)=8+10=18$ (ta) kitob

Javob: Ikkala javonda 18 ta kitob bor.

2-usul. Birin-ketin amal bajarib yechish usuli.

a) Birin-ketin amal bajarib, izohlab yechimini yozish shakli.

1) $8+2=10$ (ta kitob)-ikkinchi javondagi kitoblar soni

2) $8+10=18$ (ta kitob)-ikkala tokchadagi kitoblar soni

Javob: 18 ta kitob

b) Birin-ketin amal bajarib izoh bermasdan yechish usuli.

1) $8+2=10$ (ta kitob)

2) $8+10=18$ (ta kitob)

Javob: Ikkala javonda 18 ta kitob bor

v) Savol qo'yib, unga javob qaytarish bilan berilgan yechim.

1) Ikkinchi javonda nechta kitob bor?

$8+2=10$ (ta kitob)

3) Ikkala javonda nechta kitob bor?

$8+10=18$ (ta kitob)

Javob: 18 ta kitob

3-usul. Tenglama tuzib yechish usuli bo'lib, u murakkab (ikki amalli) tenglama bo'lgani uchun bunday tenglamalar bilan o'quvchilar 3-4-sinflarda tanishadilar.

Endi yechilgan masalaning to'g'riligini tekshirib ko'ramiz:

–O'quvchilar 8 ga 2 ni qo'shib nimani topdilar?

–Ikkinchi javondagi kitoblar sonini topdik.

–8 ga $(8+2)$ ni qo'shib nimani topdingiz?

–Ikkala javondagi kitoblar sonini topdik.

–Demak, amallar to'g'ri tanlangan va yechim to'g'ri.

Masalalar yechish jarayonida sinf o'quvchilarining o'zlashtirishlari, bilim saviyalari, individual xususiyatlarini e'tiborga olish maqsadga muvofiqdir. Sinf o'quvchilari orasida masalani tez fahmlaydigan va tez yechadigan o'quvchilar bor. Ammo masala matnini tez o'zlashtirmaydigan, masalani yechishga qiynaladigan o'quvchilar ham deyarli har bir sinfda uchraydi. Shu sababli sinf o'quvchilarini shartli ravishda 3 ta guruhga ajratib, (bu guruh o'zgaruvchan bo'ladi) har bir guruh

o'quvchilar bilim darajalarini mos masalalar ustida ishlash bo'yicha o'quv topshiriqlarini tuzish o'qituvchidan chuqur bilim, yuksak mahoratni talab qiladi. Birinchi guruhga shunday o'quvchilar birlashadiki, ularning o'zlashtirishi yuqori. Bunday guruh o'quvchilariga berilgan masalani yechish bilan birga uni tekshirish va berilganlarni o'zgartirib masala yechimini topish kabi topshiriqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ikkinchi guruhga shunday o'quvchilarni kiritish mumkinligi ularining o'zlashtirish darajalarini o'rtacha. Bunday guruh o'quvchilariga masalani muhokama qilib yechish bilan birga yechilgan masalalarni to'g'riligini ham tekshirish topshirilishi mumkin.

Uchinchi guruhga o'zlashtirishi sust (past) bo'lgan o'quvchilarni kiritish mumkin. Bunday o'quvchilar masalani o'zlari yoki o'qituvchi yordamida yechadilar.

Quyida masalalar yechish jarayonida tabaqalashtirilgan ta'limdan foydalanish borasida ayrim jihatlarga e'tiborni qaratamiz:

Birinchi sinfda ikki amalli masalalar bilan o'quvchilar tanishgach, bunday masalalarni yechish yuzasidan ayrim tavsiyalarni beramiz.

Quyidagi masalani sinf o'quvchilari muhokama qilib,

bajarat ekan, sinf o'quvchilarini nisbatan 3 ta guruhga (Masalan, A, B, va C guruhga) ajratib o'quv topshirig'ini tabaqalangan holda bajarishlari so'raladi.

Masala: Jahongir 8 ta partani, Jasur esa undan 2 ta ortiq partani bo'yadi. Jahongir bilan Jasur birgalikda nechta partani bo'yashgan?

Masala ustida ishlashdan oldin sinf o'quvchilarining 1-guruhi (A guruhi bu guruh o'quvchilar "a'lo" va "yaxshi" baholarda o'qishadi) ga quyidagi topshiriqlarni berish mumkin.

- 1) masalani qunt bilan o'qi.
- 2) masaladagi berilgan va izlanganlarni aniqla.
- 3) masalaning qisqa shartini tuz.
- 4) masala yechimini yozishning turli ko'rinishlarini keltiri.
- 5) yechilgan masalani tekshirib ko'r.
- 6) yechilgan masalaga o'xshash masala tuz.

Ikkinchi guruhga esa shu masala yuzasidan quyidagi topshiriqlarni berish mumkin;

- 1) Masalani qunt bilan o'qi.
- 2) Masala qisqa shartini tuz;
- 3) Masalani ifoda tuzib yech.
- 4) Masalani to'g'ri yechdingmi? Tekshirib ko'r.
- 5) Masala shartini o'zgartir. Qanaqa masalani hosil qilding.

Past o'zlashtiruvchi o'quvchilarga esa quyidagi topshiriq ko'rinishlaridagini keltirishimiz mumkin:

1. Masalani diqqat bilan o'qi.
2. Masalada nimalar berilgan?
3. Nimani topish talab qilinadi?
4. Masalaga qisqa shart tuz.
5. Masalani arifmetik usulda

yech.

6. Javobini tekshirib ko'r.

Bu yerda shuni aytish joizki, o'quvchilarning har uchala guruhi uchun umumiy bo'lgan o'quv topshiriqlari bo'ladi, ularni umumsinf ishi tarzida bajaradilar. O'z o'rnida har bir guruh o'ziga tegishli o'quv topshiriqlarini mustaqil bajarishadi. Yuqorida keltirilgan masala uchun "masalani o'qish", "masaladagi berilganlar" va izlanadiganlarni topish, "masala qisqa shartini tuzish" "masalani yechish" kabi umumsinf hajmida

ishlar amalga oshirishi bilan "masalani turli usulda yechish" "masalaning shartini o'zgartirish" kabi o'quv topshiriqlar har bir guruh uchun o'ziga xos tarzida amalga oshadi.

Albatta 1-sinfda turli mazmundagi 2 amalni masalalar bajariladi. Asosan songa yig'indini qo'shishga doir, yig'indini sonni qo'shishga doir, sondan yig'indini ayirishga doir, yig'indidan sonni ayirishga doir masalalarni o'quv yilining 2-yarim yilligida 3-chorak oxiri, 4-chorak boshlarida qarab chiqish mumkin. Bunday masalalar keyingi 2-sinfda ham davom etiladi. O'quvchilar arifmetik amal xossalariga doir masalalarni ma'lum guruhlarga ajralgan hamda o'qituvchining ko'rsatmasini asoslanib masalalar ustida mustaqil ish olib borishadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jumayeva M.E. Boshlang'ich sinflarda matematika o'qitish metodikasi. Toshkent. "BAYOZ" 2022.-272bet
2. Касимов Ф. Теория и методика решение типовых арифметических задач. Монография. ЛАМБЕРТ 2022.-112с.
3. Matematika 1-sinf darsligi./L.O'rinbayeva va boshqalar. Toshkent: Respublika ta'lim markazi.-2021-160b.
4. Matematika (1-sinf) o'qituvchilar uchun metodik qo'llanma./L.O'rinbayeva va boshqalar. Toshkent: Respublika ta'lim markazi.-2021-260b.
5. Abdullayeva B., Saidova M., Dilova N. Matematika o'qitish metodikasi. Darslik. Durdona nashriyoti. Buxoro-2021.304b.

ГРУППОВАЯ РАБОТА НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

*Рузиева Майрам Амруллаевна
преподаватель Бухарского Государственного
Педагогического Института
ruziyevamayram@buxdri.uz*

*Соколова Елена Олеговна
студентка Бухарского Государственного
Педагогического Института*

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению методов применения групповой работы на уроках русского языка в начальной школе и её роли в формировании ЗУН у младших школьников.

Annotatsiya. Maqola boshlang'ich sinflarda rus tili darslarida guruh ishlaridan foydalanish usullari va uning kichik yoshdagi o'quvchilarda ZUNni shakllantirishdagi rolini ko'rib chiqishga bag'ishlangan.

Annotation. The article is devoted to the consideration of methods of using group work in Russian language lessons in elementary school and its role in the formation of ZUN among younger students.

Ключевые слова: групповая работа, начальная школа, младшие школьники, русский язык.

Kalit so'zlar: guruh ishi, boshlang'ich maktab, kichik maktab o'quvchilari, rus tili.

Key words: group work, elementary school, junior schoolchildren, Russian language.

В настоящее время в основе образовательного процесса в начальной школе лежит Государственный Образовательный Стандарт начального общего образования (далее – ГОС НОО), который предполагает внедрение системно-деятельностного подхода в обучение младших школьников. Данный подход предполагает активное усвоение

содержания обучения, а также развитие обучающегося в процессе собственной деятельности.

В этой связи, для организации обучения, повышения качества его результатов, формирования у школьников умения учиться, активно и осознанно включаться в самостоятельную

исследовательскую работу, современный педагог должен использовать в своей работе новые формы, методы, средства и технологии.

Одной из актуальных форм работы с обучающимися начальных классов по ГОС НОО, реализующей выше перечисленные задачи, является организация групповой деятельности на уроке, которая способствует:

1. созданию условий для учебного самоопределения учащихся,
2. целеполаганию и нахождению способов работы, соразмерных возможностям детей;
3. организации дискуссий для обсуждения вариантов решения проблемы;
4. взаимообучению детей.

Наряду с этим групповые формы взаимодействия намного прочнее удерживают внимание ученика и его включенность в работу, а также позволяют активно включать каждого ученика в атмосферу сотворчества, создавать мотивацию обучения.

Главными признаками групповой работы учащихся на уроке являются:

1. деление класса на группы для решения конкретных учебных задач;
2. наличие определенного задания для каждой группы;
3. выполнение задания под руководством лидера группы или учителя;
4. индивидуальное участие каждого члена группы в решении общего учебного задания;
5. индивидуальная и общая оценка работы участников группы по результатам выполнения задания и другие.

Одним из важнейших компонентов в понимании групповой работы является представление об игре, поскольку групповая работа - это прежде всего игра со своими правилами и участниками, игра в обучение, игра в организацию, игра в мышление.

Несмотря на то, что групповая работа повышает учебную мотивацию, снижает уровень тревожности обучающихся в процессе ознакомления с новым материалом, повышает эффективность усвоения учебного материала и актуализации знаний на основе взаимного обучения детей, улучшает психологическую обстановку в классе, существует

ряд аспектов, на которые необходимо обратить внимание педагогу при организации такой формы работы:

1. продумать не травмирующую систему деления класса на группы;
2. ограничить возможность детей воспользоваться результатами работы другого участника команды;
3. адекватно оценить личные профессиональные компетенции в области проведения занятий с подгруппами;
4. обучить младших школьников групповой работе.

Последний аспект может состоять из нескольких этапов.

Этап 1. Работа в парах – дает учащимся время подумать, обменяться идеями с партнером, тем самым способствуя развитию навыков общения, критического мышления, умения переубеждать и вести дискуссию.

Этап 2. Работа в мини-группах – предполагает активную работу над учебной проблемой в составе четырех человек, среди которых как мальчики, так и девочки.

Групповая работа с обучающимися начальной школы на уроках русского языка может

быть представлена в виде мозгового штурма, различных игр, дискуссии, урока-конференции, исследования, занятия-композиции, диспутов, докладов по теме.

При мозговом штурме прежде всего происходит совместная генерация новых идей, что позволяет выстроить некоторые гипотезы и наметить пути их подтверждения или опровержения. Игра «Продолжи» позволяет группе составить связный текст на заданную тему. При этом, каждый участник группы формулирует одно предложение, которое является логическим продолжением предыдущего. Игра «Снежный ком» предполагает выполнение аналогичных заданий каждым участником группы индивидуально и самостоятельно. Далее школьники объединяются в пары, обмениваются способами решения задания и находят наиболее оптимальный. Следующий шаг – объединение двух пар для выбора наилучшего решения той же учебной задачи. Так продолжается до тех пор, пока все участники группы не объединятся.

Итогом работы является доклад о проделанной работе.

Игра «Лови ошибку» предполагает выдачу каждой группе несколько грамматических, стилистических, синтаксических и другого вида правил, часть которых содержит ошибку. В своих группах младшим школьникам данные ошибки необходимо обнаружить и обосновать. В ходе своей профессиональной деятельности автором статьи была проведена активная работа по обучению обучающихся младшего школьного возраста работе в группе, которая состояла из следующих этапов:

1. Изучение уровня знаний и умений обучающихся третьего класса в области русского языка;
2. Проведение занятий с включением работы в парах в ходе словарной работы: учащиеся писали словарный диктант, после написания происходила взаимопроверка работ на основе сопоставления написанного школьником и правильного варианта правописания, представленного педагогом на слайде.
3. Многократное повторение данной работы позволило детям научиться точно

понимать задания учителя и работать в парах;

Проведение групповой работы на занятиях при изучении темы «Сложные слова». Данная работа представляла собой:

1. деление класса на две группы;
2. подготовку к выполнению группового задания: постановка задачи, инструктаж о последовательности работы, проверка необходимого материала, выбор капитана;
3. актуализацию знаний по заявленной теме: повторение определения понятия, алгоритма работы со сложными словами;
4. обсуждение задания по нахождению всех сложных слов с одним из корней –ход- (для одной команды) и одним из корней –пад- (для другой команды);
5. сообщение результатов обсуждения капитаном и озвучивание всех найденных командой слов.
6. Коррекция организации и проведения групповой работы на следующих занятиях в связи с пассивностью некоторых участников при выполнении задания, которая заключалась в отсутствии командного

обсуждения решения задания.

При этом, каждый участник группы должен был самостоятельно на выданном группе листе бумаги написать по одному слову, выделяя корни и соединительную букву гласного. После написания слов последним участником капитан выходил к доске, выписывал все слова, выделял корни и соединительную букву гласного. Такая работа способствовала привлечению к активной работе всех обучающихся, вспомнить алгоритм работы со сложными словами и проверить усвоение материала.

На основе выше изложенного можно сделать выводы о том, что групповая деятельность на уроках русского языка помогает обеспечить единство процессов обучения, воспитания и развития для решения таких актуальных задач, как обучение без принуждения, учения без двоек, повышения интереса к знаниям за счет самостоятельности, обучение с увлечением в комфортной среде.

Было выявлено, что при групповой форме организации образовательного процесса по русскому языку эффективнее происходит общее развитие личности младшего школьника: формируется познавательная самостоятельность, воля, внимание, наблюдательность, различные виды памяти, воображение, командный дух. Дети учатся помогать, обращаться за помощью друг к другу, развивать коммуникативные навыки, формулировать свою точку зрения, выяснять точку зрения своих партнеров, обнаруживать разницу точек зрения, пытаться разрешить разногласия с помощью логических аргументов.

Систематическое использование групповых видов работ делают урок более интересным, живым, воспитывают сознательное отношение к учебному труду, активизируют мыслительную деятельность, дают возможность многократного повторения учебного материала, помогают учителю контролировать знания, умения и навыки всех учащихся класса.

Использованная литература:

1. Организация и проведение мастер-классов. Методические рекомендации. / сост. Машуков А.В. -<http://gorono.ozersk.com/teacher/book/benefit/index.php>
2. Климонова Г. Н. Опыт организации групповой работы на уроках - <http://www.eidos.ru>
3. Гусев А. Как организовать групповую работу на уроке литературы? - <http://www.s-cool.ru>

BOSHLANG'ICH TA'LIMDA TARBIYA
DARSLARINI INNOVATSION YONDASHUVLAR
ASOSIDA TASHKIL ETISH

Saidova Gavhar Ergashovna
Buxoro davlat pedagogika instituti
Boshlang'ich ta'lim kafedrası dotsenti
saidovagavhar@buxdpi.uz

Annotatsiya. Ushbu maqolada: Boshlang'ich ta'limda tarbiya darslarida innovatsion yondashuvi bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Ta'lim-tarbiya, o'quv-tarbiya jarayoni, yondashuv, innovatsiya, metodika, pedagogika.

Абстрактный. В данной статье представлена информация об инновационном подходе к образовательным занятиям в начальных классах.

Ключевые слова: образование, образовательный процесс, подход, инновации, методика, педагогика.

Abstract. This article provides information on the innovative approach to education classes in primary education.

Key words: Education, educational process, approach, innovation, methodology, pedagogy.

O'zbekistonda talim-tarbiya sohasini isloh qilish maqsadida «Ta'lim-tarbiya to'g'risida»gi qonun va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" ning amaldagi holati muhim ahamiyat kasb etmoqda. Respublikamizda olib borilayotgan talim-tarbiya islohotlari, mutaxassis kadrlar salohiyotini oshirishga qaratilgan bo'lib, oliy o'quv yurtlarida pedagoglarning metodik mahoratini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. O'qituvchilarimiz bu vaziyatdan chiqishda ularni o'z faoliyatiga tanqidiy yondashib, psixologik

jihatdan qayta ko'rib chiqib, ularni yangi sharoitda bolalarga samimiy munosabatda bo'lish, ularni rivojlantirishda shaxsiy yondashuv, hamkorlik, hamijodkorlik, individuallashish asosida, ularni talim - tarbiya jarayoniga motivatsiya hosil qilish orqali talim jarayonida faol ishtirokini taminlashga barcha kuchlarini va etiborlarini qaratishni talab etadi. Agar o'qituvchi o'zining faoliyatni kuzatib borsa, tahlil qilsa, o'ziga baho bera olsa, o'z faoliyatiga tuzatishlar, yangiliklar kirita olish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu

sababli ham respublikamizda interfaol metodlarni o'quv jarayoniga qo'llash keng joriy etilmog'i kerak. Bu o'z navbatida o'quv jarayonini insonparvarlashtirish, demokratiyalashtirish, liberilizatsiyalashni tashkil etishni taqozo etmoqda. Qisqa qilib aytganda, o'quv jarayoni markazida o'quvchi shaxsi, uning extiyoji bo'lmog'i lozim. O'quv jarayoni uning hoxish, istagiga qaratilgan, yo'naltirilgan bo'lmog'i talab etiladi. Shaxsga qaratilgan talim o'quvchini o'quv – biluv faoliyatini tashkil etishning harakatlantiruvchi, qiziqish, ehtiyojini, hoxish, istaklarini ro'yobga chiqaruvchi kuch bo'lib xizmat qiladi. Innovatsiya: Yangilanish, o'zgarish; Biror – bir yangilikni kiritish; Yangilikni o'zlashtirish jarayoni. Innovatsiya – (inglizcha Innovation – yangilik kiritish) – tizim ichki tuzilishini o'zgartirish, amaliyot va nazariyaning muhim qismi. Innovatsion jarayonning mazmuniy tomonini o'z ichiga oladi (ilmiy g'oyalar va ularning texnologiyalarini amaliyotga kiritish). Demak, faqatgina innovatsion jarayonlarni pedagogik tizimga bog'lash yoki kiritish orqaligina talimda yuqori darajalarga erishish mumkin. Bunda yangiliklarni sekinlik bilan,

bosqichma – bosqich kiritish, uni qanchalik foyda keltirishini atroflicha o'ylab, o'lchab amalga kiritish maqsadga muvofiqdir. Innovatsiyalarni pala – partish, tartibsiz, oldindan natija olishni mo'ljallamay amalga oshirish zarar keltirishi ham mumkin. Zero, innovatsiya chuqurroq bilim olish, o'rganish, o'zlashtirish, keng hajmdagi bilimlarni olishga qaratilmog'i yaxshi natijalar berishi mumkin. Bular doimiy pedagogik muammo bo'lib kelayotgan: o'quv – tarbiyaviy faoliyat motivatsiyasini oshirish, dars jarayonlarida o'quv materialni hajmini oshirish, o'quv jarayonini jadallashtirish, vaqtni tejash, ko'proq ilg'or metodlardan foydalanish, o'quv – tarbiyaviy ishlarda interfaol usullardan foydalanish, ilg'or texnologiyalarni qo'llash, axborot – kommunikatsion texnologiyalarni joriy qilishdan iborat. Yuqori natijalar beradigan yangi g'oyalar, yangi nazariy bilimlar beruvchi, insonni rivojlanishiga olib keluvchi, tom ma'nodagi innovatsiyalarni yaratish, izlash, joriy etish talab etiladi.

Umuman o'quv jarayonida pedagogik munosabatlarni insonparvarlashtirish, demokratlashtirish, liberizatsiya etishni. O'zining shaxsiy – kasbiy sifatlari va fazilatlarini tahlil qilishi, bu boradagi kamchiliklarni aniqlashi va

ularga barham berish yo'llarini izlashi; Pedagogik jarayonda do'stona, samimiy muhit, hamkorlik, hamijodkorlik va g'amxo'rlik vaziyatda ish faoliyatini olib borish; O'quvchi, talaba shaxsini hurmat qilish va ezozlash yo'llarni egallashi, o'qitish jarayonida ijodiy va qulay ijtimoiy – psixologik muhitni yaratish ko'nikma va malakalarini egallagan bo'lishi; O'quvchilarni rag'batlantirish va uni yangi metodlarini qo'llash ko'nikmalarini; O'zining pedagogik va o'quvchilarning bilish faoliyatidagi kamchiliklarga barham berishning samarali usullarini egallagan bo'lishi kerak. Albatta, yuqoridagi ishlarni amalga oshirish talim sifati va samaradorligi oshirishni kafolatlaydi. Buning uchun o'qituvchilarning bilimlarini va pedagogik mahoratlarini takomillashtirib borishlari doimiy, uzluksiz holda olib borilishi talab etiladi. Innovatsion faoliyatda ish yuritish uchun yuksak madaniy – insonparvarlik asosida talimga yondashishi talab etiladi. Insonparvarlik pedagogikasi shaxs va uni rivojlanishiga qaratilgandir. Uning belgilari: malumotlarni egallab olish va malum doiradagi mahorat va ko'nikmalar hosil qilish uchun texnik, jismoniy, aqliy rivojlanishiga diqqatni qaratilishidir. Mustaqil fikrlovchi va harakat

qiluvchi shaxsni shakllantirishga qaratilgan kuchlarni to'plash, har qanday hayotiy va o'quv vaziyatlarda asoslangan qarorlarni tanlay olib, qaror qabul qila olishdir. O'quv jarayonini qayta qurish va yo'naltirishga zaruriy tashkiliy sharoitlarni yaratish. O'quv jarayonini insonparvarlashtirish yondashuvi asosida haqiqiy insoniy munosabatlarni o'rnatish orqali avtoritar pedagogikadan voz kechib borish demakdir. Shaxsga shunday muhit, sharoit yaratish kerakki, u yuqori sifatli bilim, ko'nikma, malaka olsin va manaviy – marifiy, tarbiyaviy ishlarga befarq qolmasligi kerak. Insonparvar pedagogika maktabni o'quvchiga moslashuvi, qulay sharoit, ijodiy muhit yaratib, "psixologik himoya" bilan taminlashni talab etadi. Darslarni interfaol metodlarda tashkil etishning afzalliklari. O'qitish mazmunini yaxshi o'zlashtirishga olib keladi. O'z vaqtida o'quvchi – o'qituvchi – o'quvchilar orasida ta'limiy aloqalar o'rnatiladi. O'qitish usullari ta'lim jarayonida turli xil ko'rinishlarda kechadi (yakka, juft, guruh, katta guruh). O'quv jarayoni o'qitish ehtiyojini qondirish bilan yuqori motivatsiyaga ega bo'ladi.

Xulosa qilib shuni aytishimiz joizki, bunday sharoitda o'qituvchi yuksak rivojlangan fikrlash qobiliyatiga, muammolar bo'yicha

chuqur mushohoda yuritishga, muammolarni o'z vaqtida yecha oladigan qobiliyatga ega bo'lishi kerak. Interfaol metodlarda darsni tashkil etishda o'quvchi shaxsini rivojlantirish o'zi – o'ziga zamin yaratishdan boshlanishi kerak. Ya'ni o'quvchining: O'zi mustaqil mutoala qilishi, o'qishi asosida bilim olishi; O'zini – o'zi anglab etishga, anglab tarbiya topishga; O'z kuchi va imkoniyatlariga ishonch bilan qarashga; O'quv mehnatiga masuliyat hissi bilan qarashga; O'z faoliyatini mustaqil tashkil eta olishi, har bir daqiqani g'animat bilishga; O'quv mehnatiga o'zida hoxish, istak uyg'ota olishga; Har qanday vaziyatda faollik ko'rsata olishga; Ayniqsa, hozirgi tezkor axborot manbalaridan unumli foydalana olishni asosiy va bosh maqsad qilib olishga o'rganmog'i zarur. Noananaviy o'qitish usullaridan foydalanishdan maqsad nima uning afzalliklari darsning samaradorligini oshirish tamoyillari nimadan iborat degan savolga quyidagicha xosilalar asosida javob berish mumkin. Noananaviy o'qitish eng sodda qulay usul. Mustaqil fikrlashni o'rgatadi. Ko'p tarmoqli. Sodda va oson. Bilim boyligini oshiradi. Vaqtdan yutadi. Qiziqarli o'tadi. Darsning samaradorligini oshiradi. Dunyoqarashni kengaytiradi. Tafakkurni rivojlantiradi.

O'quvchilarining diqqat etiborini tortadi. Har bir o'quvchi bilan individual munosabatda bo'ladi. Xotirani kuchaytiradi. Izlanishga chorlaydi. O'quvchilarni o'z ustida ishlashga chorlaydi. O'qitishdan ko'zlanadigan maqsad bu davlat talim standartlarida belgilangan bilim va ko'nikmalarini o'quvchiga etkazishdan iborat. Qachonki o'quvchi tomonidan bilim qabul qilinsa va tushunib yetilsa yoki o'quvchi malaka oshirish uchun mo'ljallangan topshiriqlarni amalda namoyish etib bera olsagina o'qitish muvaffaqiyatli kechadi deb hisoblasa bo'ladi. Boshlang'ich ta'lim darslarini o'qitishning interfaol usullari asosida tashkil etish-ularida tashkil etiladigan talim-tarbiyaviy ishlarni tashkil etishda pedagogik texnologiyalardan samarali foydalanish, shuningdek, boshlang'ich talim o'quvchilariga bilim berish va ularni tarbiyalashda samaradorlikga erishishga yo'naltirilgan pedagogik faoliyat jarayoni bo'lib, bunda bir qator pedagogik vazifalar hal etilishi lozim. Ular quyidagilardan iboratdir, boshlang'ich talim darslarini interfaol metodlar asosida tashkil etish borasida muayyan shart-sharoitlarni yaratish; boshlang'ich talim darslari pedagog xodimlari o'rtasida interfaol metodlar mohiyatini ochib berishga qaratilgan

maxsus o'quv seminarlarini tashkil etish; ular tomonidan pedagogik texnologiya asoslarini puxta o'zlashtirilishiga erishish; boshlang'ich talim darslari pedagoglarida talim-tarbiyaviy faoliyatni tashkil etishga nisbatan ijodiy yondashuv hissini tarbiyalash; boshlang'ich talim darslarining o'qituvchilarida texnologik yondashuv asosida tashkil etish

ko'nikma va malakalarini hosil qilish; boshlang'ich talim darslari o'qituvchilari tomonidan ta'lim-tarbiyaviy ishlarni interfaol metodlar asosida tashkil etilishiga erishish; boshlang'ich talim darslari o'qituvchilarining texnologik asosda pedagogik faoliyatni tashkil etish borasidagi mahoratlarini oshirish; boshlang'ich talim darslarining samaradorligini ta'minlash.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. GE Saidova - PEDAGOGS jurnali, 2022. PIRLS–BOSHLANG 'ICH SINFLAR O 'QUVCHILARINING BAHOLASH DASTURIDA ISHTIROK ETISHI.
2. T Khojaoglu, SG Ergashovna - International Journal of Culture and Modernity, 2022 The Practical Importance of Using the Scientific Heritage of the Eastern Thinkers in the Education of the Young Generation
3. Г Саидова, Н Авлиёкулова - Общество и инновации, 2022
Boshlang 'ich sinflarda o 'quv jarayonini zamonaviy, innovatsion texnologiyalar asosida tashkil etish.
4. Г Саидова, Н Авлиёкулова - Общество и инновации, 2022/4/28
Boshlang 'ich sinflarda o 'quv jarayonini zamonaviy, innovatsion texnologiyalar asosida tashkil etish.
5. SG Ergashovna - ASIAN JOURNAL OF MULTIDIMENSIONAL ..., 2021
Development of creative thinking in mathematics lessons in primary grades.
6. Г Саидова, А Каххорова - Общество и инновации, 2022/5/15
Xalq og 'zaki ijodi orqali o 'quvchilarda ma'naviy tarbiyani shakllantirish.
7. SG Ergashovna, AN Choriyevna. Use of Advanced Foreign Experiences in Increasing the Efficiency of Classroom and Out-of-Class Lessons. Texas Journal of Medical Science, 2023

IJTIMOIIY FANLAR

VATANPARVARLIK G'UYALARIDAN TA'LIM-TARBIYA JARAYONIDA FOYDALANISHNING AMALIY AHAMIYATI

Samadov Vohid Tolibovich
Buxoro davlat pedagogika instituti
harbiy ta'lim fakulteti o'qituvchisi
samadovvohid@buxdpi.uz

Annotatsiya. Ushbu maqolada "Temur tuzuklari" tamoyillari asosida talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, e'tiqod, odamlarga ishonish, qonunga itoat qilish, maslahatlarni tinglash, halol mehnat, adolatli bo'lish, kichiklarni izzat, kattalarni hurmat qilish, shijoatli va xalqparvar bo'lish haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: "Temur tuzuklari", tarix, ajdodlar, vatan, yoshlar, ta'lim, tarbiya.

Аннотация. В данной статье на основе принципов «Законов Темура» воспитываются учащиеся в духе патриотизма, веры, доверчивости к людям, законопослушания, прислушивания к советам, честного труда, справедливости, почитания младших, уважения старейшины, будучи мужественными, считались человеколюбцами.

Ключевые слова: история, предки, родина, молодежь, образование, воспитание.

Annotation. In this article, on the basis of the principles of Temur's Laws, students are brought up in the spirit of patriotism, faith, trust in people, law abidance, listening to advice, honest work, justice, honoring the younger, respect for the elder, being courageous, were considered philanthropists.

Keywords: "Rules of Temur", history, ancestors, motherland, youth, education, upbringing.

Yosh avlodni ma'naviy-axloqiy va vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda Amir Temur va temuriylar davrida yashab ijod etgan		mutafakkirlarning faoliyati katta ahamiyat kasb etadi. Ular qoldirgan ma'naviy meros necha-necha avlodlarni ma'naviy-axloqiy
---	--	--

kamolotga da'vat etib, yuksak vatanparvarlik ruhida tarbiyalab kelmoqda. O'sha davr allomalarining axloq-odob va estetika borasidagi dono fikrlari madaniyatimizni yanada ravnaq toptirishda, yoshlarning ma'naviy dunyosini boyitishda, ularni yuksak axloqiy fazilatlar ruhida tarbiyalashda muhim ahamiyatga egadir. Shunday ekan, bugun Qurolli kuchlarimiz saflarida xizmat qilayotgan harbiy xizmatchilarimiz ajdodlarimizning mana shunday boy ma'naviy merosidan oziqlanishsa, o'zlarining ma'naviy, axloqiy va intellektual sifatlarini shakllantirishsa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

Amir Temur bilan suhbatlashish sharafiga muyassar bo'lgan buyuk arab faylasufi Ibn Xaldun jahongir turk, arab, fors xalqlari tarixining, diniy, dunyoviy va falsafiy bilimlarning murakkab jihatlarigacha yaxshi o'zlashtirganini ta'kidlaydi. Amir Temur harbiy sohada jahonga mashhur sarkarda va o'z zamonasining eng qudratli hukmdori bo'lish bilan birga, uning harbiy nazariyasi va amaliy harbiy san'ati, taktika va strategiyasi, armiya tarkibining tuzilishiga ko'ra o'z davrining nodir mo'jizasi edi. Sohibqiron tomonidan Movarounnahrda markazlashgan va qudratli davlat barpo etilishi hamda bu yerda tinchlik, osoyishtalikning ta'minlanishi bunga asosdir.

Amir Temur ilm-fan, ma'naviyat ahliga e'tibor,

mehribonlik ko'rsatib, ulardan jamiyat madaniy hayotida foydalanishga intilar ekan, tarixchi Ibn Arabshoh yozganidek, «Temur olimlarga mehribon, sayyid-u shariflarni o'ziga yaqin tutar edi. Ularning har birini o'z martabasiga qo'yib, izzat-ikromini unga izhor qilar edi».

Sohibqironning ma'naviy-axloqiy va vatanparvarlik qarashlari uning «Temur tuzuklari»da mujassamlangan. Mazkur asarda Temurning jamiyatga, ijtimoiy-siyosiy hayotga qarashi, davlatning siyosiy va axloqiy tamoyillari ifodalangan. Amir Temur davlatni boshqarishda o'zi uchun asosiy yo'nalishlar deb, din va shariatni oladi: «yana tajribamda ko'rib bildimki, davlat agar din (qoida, rasm, tartib, odat, ravish, tarzi) asosida ko'rilmas ekan, unday saltanatning obro'si, qudrati va tartibi yo'qoladi.

Bunday saltanat yalang'och odamga o'xshar ekan, uni ko'rgan har kimsa undan nazarini olib qochadi, yoxud kasu-nokas tap tortmay kirib chiqadigan tomsiz, eshigi, tuynugi yo'q uyga o'xshaydi». Buyuk davlatga asos solgan Amir Temurning sarkardalik san'atini, lashkarboshilarni qanday tanlagani va rag'batlan-tirganini o'rganish, bizningcha, muhim masaladir. Chunki, ulug' amirning «Davlat-u saltanat uch narsa — mulk, xazina va lashkar bilan tirikdir», deb aytgan hikmatli so'zlari bugungi kunda ham o'z

ahamiyatini yo'qotmagan. Sohibqiron harbiylikka olinadigan kishidagi sergaklik, xushyorlik va tadbirkorlikni oldingi o'ringa qo'ydi. U aytadiki, «ishbilarmon, mard va shijoatli sohib, azmi qat'iy tadbirkor va hushyor bir kishi, ming-ming tadbirsiz, loqayd kishilardan yaxshidir». U shunday degan: «Cherik tuzib, navkar olmoqda uch qoidaga amal qildim: birinchidan — yigitning kuch-quvvatiga, ikkinchidan — qilichni o'ynata olishiga, uchinchidan aql-zakovatiyu, kamolotiga e'tibor berdim. Shu uch sifat jamuljam bo'lgandagina navkarlik xizmatiga oldim. Negaki, kuch-quvvatli yigit har qanday qiyinchiliklarga, azob-uqubatlarga chidamli bo'ladi, qilich o'ynata oladigan kishi raqibini mag'lub eta oladi, oqil navkar har joyda aql-idrokini ishga solib, mushkulotni bartaraf etmog'i mumkin».

U kishilardagi, jumladan, navkarlaridagi vafodorlik va sadoqatni qadrlay bildi. Bevafo va sadoqatsiz sipohiylarni saltanatiga yaqinlashtirmadi.

«Men bilan ittifoqi buzilgan amirlarni birma-bir xoli joyga chaqirtirib, har qaysisi bilan alohida gaplashdim. Mol-dunyo-ga xirs qo'ygan ojiz va ta'magirlarga mol-dunyo va'da qildik, mansab-martabaga va mamlakatlarni boshqarishga ko'z tikkan amalparastlarga qo'lim ostidagi mamlakat va viloyatlardan birining hokimligini berdim. Ularning hammasini umid

va qo'rqinch orasida saqladim. Qolgan sipohiylarni ham yemak-ichmak va kiyim-kechak umidi, shirin so'z va ochiq chehra bilan o'zimga rom qildim. Bir xizmatini o'n barobar qilib taqdirlab, dilini xushnud etdim. Natijada meni qo'llab-quvvatladilar va atrofimda birlashdilar. Har ishda birlik — ittifoqlikni qo'ldan bermaslikka, amrimdan chiqmaslikka va'da berib, men uchun mol-u jonlarini ayamay, jang maydonida jonbozlik qilishga ahd qildilar».

«Yo'l ustida kuzatuvchilar, zobitlar bilsinlarki, yo'llarni qo'riqlab, yo'lovchilar, savdogarlar, musofirlarni kuzatib, mol-mulki va boshqa narsalarini biri manzildan ikkinchi manzilga yetkazib qo'ysinlar. Yo'l ustida birontasining narsasi yo'qolsa, o'zi o'ldirilsa yoki boshqa kor-hol yuz bersa, bular uchun javobgarlik ularning zimmasida bo'lsin.

Amir Temur millatimiz tarixida munosib o'rin egallaydi. U yoshligidan xat-savod chiqarib, o'z davrining tibbiyot, riyoziyot, falakiyot, me'morchilik va tarix ilmlarini o'rgangan. O'g'ri va qaroqchilar qayerda qo'lga olinmasin, yaso (qonun) asosida jazolansinlar. Agar birontasi birovning mol-mulkini kuch ishlatib tortib olgan bo'lsa, uni olib o'z egalariga topshirsinlar. Kimdir birovning tishini urib sindirgan bo'lsa yoki ichkilik ichgan bo'lsa, jazo berish uchun shariat qozisi

huzuriga olib borsinlar». Amir Temur saroyida ko'plab ilm-ma'rifat allomalari sohibqironning marhamatidan bahra olib, uning xizmatida bo'ldilar.

Sohibqironning riyoziyot, handasa, me'morchilik falakiyot, adabiyot, tarix, musiqa sohalari ravnaqiga katta e'tibor berib, sohibi hunarlar bilan qilgan suhbatlari haqida fransuz olimi Lyangle shunday yozadi: «Temur olimlarga iltifotli edi. Bilimdonligi bilan bir qatorda sofdilligini ko'rgan kishilarga ishonch bildirardi. U tarixchilar, faylasuflar, shuningdek, ilm-fan, idora va boshqa ishlarda iste'dodli bo'lgan barcha kishilar bilan suhbatlashish uchun ko'pincha taxtdan tushib, ularning yoniga kelardi. Chunki, Temur bu sohalarga g'amxo'rlik qilishga asosiy e'tiborini berardi».

Ulug' amir har ishda insoniy, axloqiy fazilatlarni, kuchli iymonni birinchi o'ringa qo'ygan. Sohibqiron Amir Temur davrida Markaziy Osiyoning mustaqil bir davlat ostiga birlashtirilishi, shubhasiz, mamlakatning iqtisodiy va madaniy taraqqiyotiga ulkan ta'sir ko'rsatdi, ilm-fan, adabiyot va san'at, hunarmandchilik va me'morchilik ravnaq topdi.

Buning uchun Movarounnahrning hamma joylaridan, yaqin va O'rta Sharq o'lkalaridan, tobe mamlakatlardan juda ko'p fan va san'at ahllarini, iste'dodli sohibi hunarlarni, me'mor va musavvirlarni poytaxtga to'pladi.

Bu — Sohibqironning estetik didi juda baland bo'lganligidan dalolatdir.

Buyuk Sohibqironning axloqiy-estetik qarashlari, amaliy faoliyati bugun ham o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q, aksincha, vaqt o'tishi bilan yanada mazmunga boyib bormoqda. o'rta asr Sharqida axloq fanining rivojiga katta hissa qo'shgan mutafakkir Jaloliddin Davoniy (1427—1502 y.y.)dir. U axloq fanining predmeti va vazifalarini belgilashda Arastu ta'sirida bo'ladi. Axloq fani deganda, mutafakkir kishilarning xulq-odobi va fazilatlarini o'rganuvchi fanni tushunadi. Ushbu fan amaliy xarakterga ega bo'lib, u kishilarning kundalik hayotida asosiy qo'llanma bo'lib xizmat qilishi lozim.

Amir Temurning qarashlari o'ziga xos intilish va tajribaning hosilasidir. U avvalo aql bilan ish tutishga va bu borada o'zgalardan o'rganishga katta e'tibor bergan. Tarixchi Nizomiddin Shomiyning (XIV asr) keltirishicha, Amir Temurning bir majlisda olimlarga qarata shunday degan: "O'tgan asrlardagi olimlar sultonlarga yaxshilik va adolat bobida yo'l ko'rsatganlar, sizdan nega menga rahnamolik qilmaysizlar va men bajarishim vojib hamda nozil bo'lgan narsalarni menga aytmaysizlar. Menga tahsin aytish va mening mijozimga muvofiq gapirishingiz menga xush kelmaydi, vazifa shuki, sizlar har toifa va har tomondan kelgansizlar, u

tomonlarning yaxshi yoxud yomon ahvoli avzoyini menga aytinglar va hech nimani mendan yashirmanglar. Men bu so'zlarni sizlar menga ishonch bildiringlar yoki undan mening mulkinga biror foyda yetsin, deb aytayotganim yo'q, shahar ahliga ma'lumdirki, hazirati Parvardigor bizga bergan bu shavkat va ulug'lik bunga o'xshash tafakkurlarga ehtiyojmand emas, maqsadim Ollohning rizosini hosil qilishdir"⁶. Bunday fikrga ega bo'lgan shaxs muhim pedagogik g'oyalarga ham ega bo'lishi tabiiydir. Negaki pedagogik g'oyalar shaxs kamolotini ta'minlovchi omil sifatida uning keyingi hayoti va faoliyatida muhim o'rin tutadi. Amir Temurning mazkur fikrlari uning o'z vaqtida munosib ta'lim va tarbiya olganligidan dalolat beradi. Aks holda, u har bir hudud uchun fidoyilik qilmasdi. E'tibor berilsa, bu fikrlar davlat a'yonlari jam bo'lgan yig'ilishda aytilmoqda. Bu bilan sahibqiron quyidagilarni nazarda tutgan: birinchidan, mamlakatning har bir hududini taraqqiy ettirish; ikkinchidan, fuqarolar ishonchini qazonish va ularga madad berish; uchinchidan, sog'lom fikrli kishilarni yurt obodligiga da'vat qilish; to'rtinchidan, o'z faoliyatini bunyodkorlikka bag'ishlash. Shu ma'noda kuzatishlar shuni

ko'rsatadiki, Amir Temur qarashlarida o'z ifodasini topgan pedagogik g'oyalarni shartli ravishda ikki turga bo'lish mumkin:

- 1) Ta'limiy g'oyalar;
- 2) Tarbiyaviy g'oyalar.

Amir Temurning ta'limiy g'oyalarda shaxsning ongini to'g'ri shakillantirish hamda vatanparvarlik alohida o'rin tutadi. Buning uchun u shaxsda "o'ziga ishonch uyg'otish" tamoyiliga amal qilgan.

Unga ko'ra, shaxs o'z layoqati, imkoniyati va shijoatiga ishonishi kerak, shunda u bilim olish, bilmagan narsalarini o'qib - o'rganish va o'z oldiga yuksak maqsadlar qo'yishga intiladi. Layoqat har bir kishi tabiatida mavjud bo'ladi, faqat u rivojlantirilishi kerak; imkoniyatni shaxs o'z intilishi va harakati bilan yaratadi; shijoat esa maqsad-muddaoning hosilasidir. Amir Temurning fikricha o'qub-o'rganishga intilgan kishiga "shirinso'z va ochiq yuz bilan" munosabatda bo'lishi kerak Bunday munosabat albatta shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini orttiradi, unga ruh beradi. Sohibqironning fikricha, yana shaxs o'z maqsadiga erishish uchun o'n ikki narsaga qat'iy amal qilishi kerak, bular: ⁷

- 1) E'tiqod;
- 2) Odamlarga ishonish;

⁶ Шомий Низомиддин. "Зафарнома"- Т.: Ўзбекистон. 1996.

⁷ Amir Temur ўg'itlari. –Т.: Ўзбекистон. 2007.

- 3) Qonunga itoat qilish;
 4) Maslahatlarni tinglash;
 5) Halol mehnat;
 6) Adolatli bo'lish;
 7) Kichiklarni izzat, kattalarni hurmat qilish;
 8) Shijoatli bo'lish;
 9) Xalqparvar bo'lish;
 10) Yaxshilikka intilish;
 11) Do'st tutish;
 12) Molparast bo'lmaslik.

Albatta, bularga amal qilgan kishining aqlli shaxs sifatida voyaga yetkazishga kafolot bor. Negaki e'tiqod kishining tafakkurini charxlaydi, odamlarga ishonish o'ziga bo'lgan ishonchini orttiradi, qonunga itoat qilish faoliyat

samaradorligini oshiradi, maslahatlarni tinglash to'g'ri va sog'lom harakat qilish garovidir, halol mehnat shaxsning o'zligini mustahkamlaydi, adolatli bo'lish yuksak axloqiylikka asos bo'ladi, Biroq, asosiy masala ularga amal qilishdadir. Misol uchun, o'zgalarni do'st deb bilishni olaylik. Buning uchun kishining bag'ri keng va fikr-u o'ylari pokiza bo'lishi kerak. "Kim menga,-deydi Amir Temur, - do'stlik qilsa qadrladim, unitmadim va muruvvat, ehson, izzat – ikrom ko'rsatdim"⁸. Demak, bunday yo'l tutish shaxsni aqliy va ma'naviy jihatdan ulg'aytiradi, uning ongini, fikr-u o'ylarini to'g'ri yo'naltiradi

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Olimov, T. The role of national spirituality and values in the development of civil culture in future specialists with higher education.
2. Olimov, T. (2020). Bo'lajak oliy ma'lumotli mutaxassislarda fuqarolik madaniyatini shakllantirishning ayrim yo'nalishlari. Integration of science, education and practice. Scientific-methodical journal, 1(1), 20-27.
3. Olimov, T. H. (2016). Formation of self-awareness in youth. Social and humanitarian sciences in the educational system.-Tashkent, 4.
4. Olimov, T. H. (2019). Spiritual and moral aspects of the formation of civil culture in future specialists of higher education. Theoretical & Applied Science, (12), 662-665.
5. Olimov, T. H. (2019). Development issues of civil society and culture in the work of Eastern thinkers. Pedagogical skill-Bukhara, 2.
6. Olimov, T. H. (2020). The image of a modern teacher in the formation of civic culture among future highly educated specialists. Pedagogical skill-Bukhara

⁸ Амир Темур ўғитлари. –Т.: Ўзбекистон. 2007.

MUNDARIJA

PEDAGOGIKA, PSIXOLOGIYA VA METODOLOGIYA

Nasriyev B.Q., Olimov T. H. Ta'limiy o'yinlar orqali talabalarning kreativ qobiliyatini shakllantirish pedagogik muammo sifatida..... 3

JISMONIY TARBIYA, SPORT MASHG'ULOTLARI

NAZARIYASI VA METODIKASI

Abdullayev M. J., Jabborov I. B. Qisqa masofaga yuguruvchilar jismoniy tayyorgarligi dinamikasi..... 8

Abduyeva S. S., Ozodov O.Q. Kichik yoshdagi gandbolchilar bilan ishlash uslubiyatlari (11-12 yoshlilar)..... 15

Mo'minov F.I. Yosh futbolchilarni (13-14 yosh) jismoniy tayyorgarligini blokli-modulli loyihalashtirish texnologiyasini asoslash..... 23

Olimov T. H., Eshmatova S.M. Sportchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirishning psixologik xususiyatlari..... 35

Rustamov A.A., Ozodov O.Q. Sportchining funksional holatini diagnostik tekshirish usullari (yengil atletika)..... 42

Sabirova N.R. Basketbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan individual mashg'ulotlarni tashkil qilish metodologiyasi..... 49

Xaydarov U.R., Ozodov O.Q., Halimov A.A. Uzunlikka sakrashda natijaga ta'sir qiluvchi tezlanish tezligining o'zgarishi..... 55

FILOLOGIYA FANLARI

Yunusova M.Sh. Shifokor dialogidagi aloqa strategiyalari va taktikasi..... 61

ANIQ VA TABIIY FANLAR

Даминов М.И., Назаров М.Р., Умедов Ш.К., Назарова Н.М. Использование радиотехнических элементов при обучении физике.....	66
Murodov Sh.N. Historical origin of genetic algebras.....	74
Shokirov A.A. Buxoro viloyatidagi suv obyektlaridan samarali foydalanish (zamonbobo ko'li va uning atrofidagi mineral suv misolida).....	81
Jamolova SH.Q., Abdulloyev G'.G'. Fizika darslaridamobil dasturiy vositalardan foydalanish imkoniyatlari.....	89

BOSHLANG'ICH TA'LIM

Axmadov O.S. Buxoro jadid marifatparvari Sadridin Ayniyning pedagogik qarashlari ("Tahzib us- sibiyan" asari misolida).....	94
Kasimov F.M. Masalalar yechish jarayonida tabaqalashtirilgan ta'limdan foydalanish usullari.....	101
Рузиева М.А., Соколова Е.О. Групповая работа на уроках русского языка в начальной школе.....	108
Saidova G.E. Boshlang'ich ta'limda tarbiya darslarini innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etish.....	113

IJTIMOIIY FANLAR

Samadov V.T. «Temur tuzuklari» asaridagi vatanparvarlik g'oyalaridan ta'lim-tarbiya jarayonida foydalanishning amaliy ahamiyati.....	118
---	-----



TA'LIM TRANSFORMATSIYASI

ILMIY – METODIK JURNAL

BOSH MUHARIR

pedagogika fanlari nomzodi, dotsent
DAMINOV MIRZOHID ISLOMOVICH



Nashriyot litsenziyasi AI № 178. 08.12.2010. Original – maketdan bosishga ruxsat etildi: 12.06.2023. Bichimi 60x84¹/₈. Kegli 14 shponli. « Palatino Linotype» garn. Ofset bosma usulida. Ofset bosma qog'oz. Bosma tabog'i 16,5. Adadi ____. Buyurtma № ____ .



«Sharq-Buxoro» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Buxoro shahar O'zbekiton Mustaqilligi ko'chasi, 70/2 uy.
Tel: 0(365) 222-46-46