



<https://interscience.uz/>

ISSN 2181-1709 (P)

ISSN 2181-1717 (E)

SJIF: 3.805 (2021)

2023/12

**TA'LIM VA
INNOVATION
TADQIQOTLAR**

**ОБРАЗОВАНИЕ И
ИННОВАЦИОННЫЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ**

**EDUCATION AND
INNOVATIVE
RESEARCH**

TA'LIM VA INNOVATSION TADQIQOTLAR

ОБРАЗОВАНИЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

EDUCATION AND INNOVATIVE RESEARCH



№12/2023
DEKABR (2)

Muassis:

Buxoro davlat universiteti
Fan va ta'lim MChJ

Bosh muharrir: Ma'murov
Bahodir Baxshullayevich

Jamoatchilik kengashi raisi:
Xamidov Obidjon
Xafizovich, Buxoro davlat
universiteti rektori

Mas'ul kotib: Akramova
Gulbahor Renatovna

Texnik muxarrir: Davronov
Ismoil Ergashevich

Tahririyat manzili:
Buxoro shahar,
Q.Murtazoyev ko'chasi, 16-uy

E-mail:
eirjurnal2020@gmail.com

Jurnalning elektron sayti:
www.interscience.uz

Jurnal OAK Rayosatining
2021 yil 30 sentyabrda
306/6-son Qarori bilan
**PEDAGOGIKA,
PSIXOLOGIYA,
FILOLOGIYA, TARIX
FANLARI** bo'yicha falsafa
doktori (PhD) va fan doktori
(DSc) ilmiy darajasiga
talabgorlarning dissertatsiya
ishlari yuzasidan asosiy
ilmiy natijalarini chop etish
tavsiya etilgan ilmiy nashrlar
ruyxatiga kiritilgan

Bosishga ruxsat etildi:
15.12.2023 y.
Qog'oz bichimi 60x84 1/8.
b/t.12.5.

Buyurtma raqami 1.23
«FAN VA TA'LIM»
nashriyotida chop etildi.
Buxoro shahar

Jurnal 28.07.2021 yilda 9305
raqami bilan O'zbekiston
Ommaviy axborot vositalari
davlat ro'yxatidan o'tgan

Jurnal 2020 yilda tashkil topdi
va 2 oyda 1 marta chop etildi.
2021 yil noyabr oyidan
boshlab har oyda 1 marta
o'zbek, rus va ingliz tillarida
chop etiladi

«Ta'lim va innovatsion
tadqiqotlar» xalqaro ilmiy-
metodik jurnalidan ko'chirib
bosish tahririyatning roziligi
bilan amalga oshiriladi

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

13.00.00 – PEDAGOGIKA FANLARI

Elquliyeva F. D., Oripov A.U. O'rta masofaga yuguruvchilar mashg'uloti tuzilmasi	7
Fayzullaeva M. A. Implementation of innovation and digital technologies in distance education	12
Gulamov J. B. Masofaviy ta'lim sharoitida talabalarda ma'suliyat ko'nikmalarini shakllantirish mazmuni	18
Haydarov B. T. Kichik yoshdagi bolalar jismoniy faolligini noan'anaviy yondoshuvlar asosida tarbiyalashning pedagogik mexanizmlari	21
Hojiyeva Z. O'. Bo'lajak o'qituvchilarni birgalikdagi ijodiy faoliyatga o'rgatish pedagogik muammo sifatida	25
Husenova A. SH. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini xalqaro dasturlar pisa, pirls, timss, talis, egma va egra asosida o'qish savodxonligini oshirishning tashkiliy- pedagogik xususiyatlari	28
Ibraimov X., Ura'kov Sh. R. Oliy ta'lim muassasalari professor-o'qituvchilari kasbiy faoliyatini talabalarning qoniqishi ko'rsatkichlari asosida baholash texnologiyasi	32
Ibrohimova M. F. Boshlang'ich sinflarda mantiqiy tafakkurni rivojlantirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish	38
Isakov O. O. Theoretical methodological basis of the development of the spiritual world view in youth	42
Isroilova N. N. Umumiy o'rtata'lim maktablari o'quvchilarining kreativ kompetentligi komponentlari	45
Samiev A.S. Imom al-Buxoriy buyuk muhaddis va ma'rifat asoschisi	49
Istamova Sh. The use of innovative methods in teaching english at academic lyceums	52
Jayliyeva Sh. B. Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifati va samaradorligini oshirishning muhim omillari	54
Jo'rayeva M. M. O'zbekistonda inklyuziv ta'limning Dolzarb masalalari.	58
Jumayev U. T. Maktabgacha yoshdagi bolalarda kreativ tafakkurni rivojlantirishda art-terapiyaning ta'siri	62
Jumayeva F. F. Huquqiy ta'lim va uning o'zbekiston hududida shakllanishi.	67
Жуманиязов Ш. Она тили таълимда назарий маълумотларни танлашнинг психо-физиологик, педагогик хусусиятлари	69
Жураев Ф. Н. Термодинамик системаларнинг tajribalarda o'rganilishi	73
Kadirova M. T. Bo'lajak arab tili o'qituvchisining pedagogik kompetentsiyasining tuzilishi	77
Kadirova N. M. Texnologiya fani darslarida o'quvchilarning kreativ yondashuvini loyihalash usullari asosida rivojlantirish	81
Kambarov N. S. Sharq yakkakurashlari orqali yoshlarni barkamol shaxs etib tarbiyalashning zarurati	87
Komilova F. M. Ta'lim muassasalarida ma'naviy-ma'rifiy tadbirlarni uyushtirish orqali - ta'lim-tarbiya samaradorligini oshirish omili	93
Камилова Г. А. Мактабгача ёшдаги болаларда экологик маданиятни ривожлантиришда замонавий ёндашувлар	96
Majidova Sh. K. Bolalar musiqa va san'at maktabi fortepiano chalishni o'rgatishni pedagogik imkoniyatlari va tarixi.	99
Mamajonov O'. T. Bo'lajak o'qituvchilarda ma'naviy kompetentlikni rivojlantirishda tarbiyaviy ishlar metodikasi fanini o'qitishning aksiologik va deontologik imkoniyatlari	101

Mamatov D. Chizmachilik fanini o'qitishda talabalarning kognitiv kompetensiyalarini takomillashtirish	105
Mardanov A. P. Raqamli texnologiyalar va ta'lim	109
Mardov S. X. Grafik ta'lim jarayonida bo'lajak muhandis-quruvchilarning dizayn fikrlashini oshirishda grafik dasturlardan foydalanish metodikasi	112
Maxmudov A. Z. Axborot-ta'lim muhitida bakalavriat talabalari o'rtasida raqamli madaniyatni shakllantirishning nazariy asoslari	117
Muratov X. A. Oliy ta'lim tizimida fuqarolik va faol fuqarolik tushunchalarining mazmun-mohiyati	120
Muzafarova F. B. 11-12 yoshli tennischilarni bo'lajak musobaqalarga tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari	125
Moyanov B. I. J. Milliy o'zlikni anglashda qoraqalpoq xalq qo'shiqlaridan foydalanishning etnogenezi va madaniyatining o'ziga xosligi	129
Mo'minov F. I., Narzullayev S. S. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik davrini modellashtirish	133
Nurullayev A. R. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining darsdan tashqari ijodiy faoliyatini tashkil etish	138
Nigmanov B.B. Yosh futbolchilarni musobaqa oldi tayyorgarligi muammo va yechimlar	141
Nishonova M. Y. Oliy ta'lim tizimida talabalarda ijtimoiy-huquqiy kompetensiyani rivojlantirishning xususiyatlari	144
Nurillayeva M. S. Musiqa madaniyati ta'limida tinglash faoliyatining ahamiyati va tutgan o'rni	147
Nusratova H. Ch. Boshlang'ich sinf o'qish savodxonligi kitobidagi ilmiy-ommabop matn va maqolalarning janriy xususiyati hamda ifoda usullari	150
Oqbo'taev J. Y. Kompetentsiyaviy yondashuv asosida o'quvchilarni o'zini-o'zi tarbiyalash	154
Очилова Ф. К. Триз-технологии-как средство развития интеллектуально-творческих способностей у младших школьников.	159
Оталиева А. Р. Педагогические - особенности обучения учащихся художественной гимнастике	193
Po'latov Sh. Ta'lim tashkilotlarining klasterli yondashuvida pedagogik ta'lim tamoyillari va maqsadi	167
Polvanova N. A. Adabiy ta'limda uy vazifalari bilan ishlashda pragmatik yondashuvdan foydalanish	171
Pozilova Sh. X. Professional ta'lim muassasalari pedagog kadrlarini kasbiy kreativligini baholash bosqichlari	174
Pulatova M. E. Konseptual yondashuv – o'qituvchining innovatsion kompetensiyasini rivojlantirish omili sifatida	180
Qurbanov H. X. Talabalarda yarim additiv funksionallarga oid tushunchalarini smart texnologiyalar asosida shakllantirish metodikasi	187
Qurbonov G'. G'. Pedagogik ta'lim yo'nalishi talabalarini dasturiy vositalar asosida o'qitish metodikasi	193
Rabbimova F. T. ta'lim sifatini oshirishda o'qituvchi kompetensiyasining ahamiyati	197
Rahimova M. X. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarining oila bilan hamkorlik ishlarini innovatsion yondashuv asosida tashkil etish yo'llari	202
Rajabov X. M. Bo'lajak kimyo o'qituvchilarining axborot-metodik kompetentligini rivojlantirish	205
Ramazanov M. B. Bolalarga suzushni o'qitish jarayonidagi innovatsion usullar	209
Ravshanqulova D. R. Practical situation and didactic possibilities of the development of moral and ethical qualities of young school students through tourism	214
Raximov O. D., Xidirova D. Z. Xorijiy oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifatini baholash tizimlari	219
Raxmonova V. R. Polifoniya tovushlari va uni idrok etishning o'ziga xos xususiyatlari	225
Ro'ziqulov R. F., Narziyeva N. Veterinariya sohasida malakali mutaxassislarini tayyorlash jarayonida interfaol usullarni qo'llash amaliyoti	228
Rustamova Sh. A. Peculiarities of competence formation in students' self-assessment while teaching I2	234
Ruziyeva N. Z. Rights of disabled people in inclusive education	238
Расулова Г. К. Адабий таълимда ўқув топшириқларини такомиллаштириш масаласи	244
Rashidov A. Sh. "Boshlang'ich sinflarda axborot texnologiyalari" fanini o'qitishda smart-auditoriyadan foydalanib o'quv mashg'ulotlari samaradorligini oshirish	247
Рашидов Х. К. Махаллаларда жисмоний маданиятни шакллантириш асосида аҳоли турмуш тарзининг иқтисодий барқарорлаштириш чора-тадбирлари	251
Raxmonova M.X. Boshlang'ich sinf o'qituvchisining kasbiy potensialini rivojlantirishning shart-sharoitlari	255

Rustamov A.A., Saparmurodova S. Maktabgacha yoshdagi bolalarni harakat turlariga o'rgatishda harakatli o'yinlardan foydalanish metodikasi.	259
Saloxov N. M. Musiqa ta'limida bolalar folklor qo'shiqlarini o'rgatish pedagogik muammo sifatida	263
Saydullayeva N. Pedagogical-psychological approach to the creative abilities of specialists in future preschool education organizations	266
Sayfutdinova D. T. Raqs san'atining rivojlanish tarixi va taraqqiyot bosqichlari	270
Салимова С. Ф. Квалиметриянинг ривожланиш тахири ва унинг илмий-тадқиқот методлари	273
Siddiqova S. G'. Ta'lim jarayonida elektron resurslardan foydalanish imkoniyatlari	280
Suyarov X. B. O'quvchilar jismoniy barkamolligi texnik ko'nikmalarni samarali o'zlashtirish poydevori.	287
Temirov Sh. R. Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarining jismoniy rivojlanishida harakatli o'yinlarning ahamiyati	289
Tojiboyeva X. M. O'smirlarda "ommaviy madaniyat"ga qarshi madaniy immunitetni shakllantirishda gender strategiyalardan foydalanish	293
Tilavova M. M. Talabalarni ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishda art-pedagogikadan foydalanish	297
To'xtayeva Z. Sh. Kreativ yondashuv asosida talabalarni innovatsion faoliyatga tayyorlash	301
Toshtemirov R. A. Virtual haqiqat va uning insonga ta'siri	306
Toshtemirova S. A. Darsni tahlil qilishdagi introspektsiya o'qituvchining o'z-o'zini takomillashtirish vositasi sifatida	310
Umbarov A. U. Pedagogika oliy ta'lim muassalarida umumiy fizikaning elektromagnetizm bo'limini o'qitishda individual ta'limning pedagogik shart-sharoitlari	316
Usmonova D. U. Innovatsiya va ananalar integratsiyasi asosida talabalarni manaviy ruhda tarbiyalash	320
Xalilov S. S. Talabalarda mustaqil fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirish	323
Xayrov R.Z. Bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarining kasbiy-metodik tayyorgarligida axborot kommunikatsion texnologiyalarining o'rni	328
Xodjiev A. B. Boshqarish ilmining evolutsiyasini o'rganish bo'yicha ayrim metodik tavsiyalar	338
Xolmirzayev Sh. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning hayotini muhofaza qilish va sog'ligini mustahkamlash Omillari	342
Xudaykulov Z. B. Talaba yoshlarni jismoniy tayyorgarligini shakllanganlik darajasi	345
Xudoynazarov E. M. Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarni mantiqiy fikrlashlarini rivojlantirishning ba'zi pedagogik muammolari	349
Xidoyatov Sh. Sh. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport menejmenti asosiy yo'nalishlari va rivojlanish strategiyalari	353
Хайдаров У. Р. Методика развития скоростных способностей у прыгунов учебно -тренировочной группы	358
Yunusov M. M. Kimyoviy texnologiya fanini o'qitish samaradorligini oshirishda interfaol va innovatsion ta'lim texnologiyalarning ahamiyati	363
Zaynidinova Z. I. Islomova gulzamon madievna Maktabgacha yoshdagi bolalarda diqqatning rivojlanishi	369
Юсупов Д. Ф. Нейропедагогика тизимининг принциплари	374
Якубжанова м. к. Формирование коммуникативной компетенции у детей с особыми возможностями здоровья	379
Yakubov A. M. Umumiy o'rta ta'limda jismoniy tarbiya darslari ni o'qitish sifatini oshirish muammolari	385
Zaynitdinova M. A. Pedagogni kreativ ijodiy faoliyatga yunaltirish	389
Shamsiyev Sh. I., Ahrorov A. A. Musiqa madaniyati darslarida yangi axborot texnologiyalaridan foydalanish usullari	396
Shermatova M. I. Bo'lajak pedagogika fani o'qituvchilarida suggestiv qobiliyatni rivojlantirishning ijtimoiy-pedagogik zarurati	400
Sharifzoda S. O'. Gender ijtimoiylashuvi- talaba shaxsini tarbiyalashning omili sifatida	404

Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik modeli. Biz, ushbu tamoyilni yosh futbolchilarni dastlabki ixtisoslashuv bosqichida jismoniy tayyorgarlik jarayonini tizimli-pedagogik loyiha modeli amalda qo'llanildi. Sport tayyorgarlikning mikro va mezasikllarda tashkil etiladigan o'quv-mashg'ulot jarayonlarining pedagogik loyiha modeli, ikki bosqichli bir qator ketma-ket amallarni nazarda tutuvchi texnologik qurilmadan iborat:

Birinchii bosqich:

Tayyorgarlik bosqichi doirasida mezosikl, bir kunlik o'quv-mashg'ulotlaridan tashkil topgan mikrosikllarda yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik strukturasi yatakchi komponentlarni belgilash.

Jismoniy tayyorgarlikning ustuvor tomonlari bo'yicha aniqlangan maqsadli ko'rsatmalarni futbolchilar yoshiga va jismoniy sifatlar rivojlanishining sensitiv bosqichlariga mos ravishda korreksiya qilish.

Maqsadli ko'rsatmani futbolchilarning o'yin ampluasiga mos ravishda korreksiya qilish.

Ikkinchi bosqich:

Dastlabki ixtisoslashuv bosqichida tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari vazifalarni belgilash.

Tortuvchi, tayanch, nazoratli va tayyorgarlik, yo'naltiruvchi mikrosikllarni aniqlash va shakllantirish.

Mikrosikllarni jismoniy tayyorgarlik strukturasi ustuvor maqsadlariga yo'naltirilgan o'quv-mashg'ulotlaridan shakllantirish.

Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik metodikasini takomillashtirishga qaratilgan pedagogik loyiha modelining qurilmaviy birligi sifatida, tayyorgarlik davrining o'quv-mashg'ulotlari tarkibi quyidagicha belgilandi:

Bir kunlik o'quv-mashg'ulotlari, yoki ish kuni, kuniga bitta yoki ikkita mashg'ulot.

Mikrosikl, haftalik o'quv-mashg'ulot kunlari - oraliq vazifalarni hal qilishga yo'naltirilgan davomiyligi 3-7 kun.

Mezosikl - davomiyligi 2-4 hafta (2-4 ta mikrosikl) bo'lgan, dastlabki ixtisoslashuv bosqichining ma'lum bir tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari oldida turgan vazifalarni xal qiluvchi mashg'ulot jarayonini bir qismi [13].

Sport tayyorgarlik jarayonlarining qurilmaviy tayanch birligi sifatida, biz, xilma xil jismoniy tayyorgarlik mashqlardan ma'lum bir vazifaga mos tarzda shakllantiriladigan bir kunlik o'quv-mashg'ulotlari (mashg'ulot kuni) belgilandi. Bu, asosiy mashqlar bankini mavjudligini nazarda tutadi.

Mashqlar bankini va ma'lum yo'nalganlikka ega bo'lgan, uni tarkibiy qismi bo'lgan vositalari majmuasini shakllantirish paytida adabiyotlarda keltirilgan materiallardan keng foydalanildi [14; 15;].

Tayyorgarlik davrida o'quv-mashg'ulotlar vazifasi sifatida, jismoniy va funksional tayyorgarlik jarayonlari, hamda qayta tiklanish mikrosikllari ta'sirlarini tadqiq qilish rejalashtirildi.

Shuni aytish joizki, mazkur texnologiya ko'p yillik mashg'ulotning deyarli barcha bosqichlarida va mashg'ulotning yillik siklini har xil davrlarida qo'llanilishi mumkin. Ushbu vaziyatda o'zgaruvchi holatlar quyidagilar bo'ladi:

- tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari maqsadli vazifalari;
- mashg'ulot ta'sirlarining yatakchi komponentlari bo'yicha mashq vositalari;
- individual va yoshga bog'liq xususiyatlar va o'yin ixtisosligi.

Yosh futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish modeli

YOSH FUTBOLCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISHNING LOYIHAVIY MODEL

<i>Ustivorligi har xil bo'lgan mashg'ulot yo'nalishlari</i> - Umumiy (aerobli) chidamlilikni rivojlantirish (UCH) - Kuchni rivojlantirish (K) - Tezkor-kuchlanish sifatlarini rivojlantirish (TK) - Maxsus (tezkor) chidamlilikni rivojlantirish (MTCh) - Tezlik va tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirish (TTI) - Jismoniy sifatlarni majmuaviy rivojlantirish (JSM) - Nazorat o'yinlari (NO') - Jismoniy tayyorgarlikni testlash (JTT)	<i>Bir kunlik o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining metodik qurilmasi (Umumiy (aerob) chidamlilikni rivojlantirish misolida)</i> - Bir kunlik o'quv-trenirovka mashg'ulot qisqartmalari va raqamlari - Mashg'ulot vositalari - Mashg'ulot yuklamasining hajmi - Mashg'ulot yuklamasi ta'sirida organizmning funksional ko'rsatkichlari diapazoni YuQCh (zarba/min)	<i>Turli ustivorlikka ega haftalik mashg'ulotlarning ta'sir yo'nalishlari</i> - Tayyorgarlik davrining umumiy tayyorgarlik etapida umumiy (aerob) chidamlilikni rivojlantirish haftaligi (UTE-UCh) - Tayyorgarlik davrining umumiy tayyorgarlik etapida kuch tayyorgarligini rivojlantirish haftaligi (UTE-K) - Tayyorgarlik davrining umumiy tayyorgarlik etapida jismoniy sifatlarni majmuaviy rivojlantirish haftaligi (UTE-JSM) - Tayyorgarlik davrining maxsus-tayyorgarlik etapida tezkor chidamlilikni rivojlantirish haftaligi (MTE-MTCh) - Tayyorgarlik davrining maxsus-tayyorgarlik etapida tezkor-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish haftaligi (MTE-TK) - Tayyorgarlik davrining maxsus-tayyorgarlik etapida jismoniy sifatlarni majmuaviy rivojlantirish haftaligi (MTE-JSM)
--	--	--

Tayyorgarlik davrining umumiy tayyorgarlik etapida ustuvor yo'nalishli haftalik mashg'ulotlarning ta'sir imkoniyatlari (UTE-UCh) - Yurak-tomir va nafas tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish, aerob imkoniyatlarni oshirish, umumiy chidamlilikni rivojlantirish (UCh-1) - Aerob mahsuldorlikni oshirish, umumiy chidamlilikni rivojlantirish, kuch imkoniyatlarni oshirish (UCh-2) - Umumiy chidamlilikni rivojlantirish, kuch imkoniyatlarni oshirish (K-1) - Jismoniy sifatlarni majmuaviy rivojlantirish. Nazorat o'yini (NO')	Tayyorgarlik davrining umumiy tayyorgarlik etapida ustuvor yo'nalishli haftalik mashg'ulotlarning ta'sir imkoniyatlari (UTE-K) - Aerob mahsuldorlikni oshirish, umumiy chidamlilikni rivojlantirish, kuch imkoniyatlarni oshirish (OV-3) - Kuch imkoniyatlarni oshirish, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish (SL-2) - Jismoniy sifatlarni majmuaviy rivojlantirish (KS-1) - Jismoniy sifatlarni majmuaviy rivojlantirish. Nazorat o'yini (KI)	Tayyorgarlik davrining umumiy tayyorgarlik etapida ustuvor yo'nalishli haftalik mashg'ulotlarning ta'sir imkoniyatlari (UTE-JSM) - Jismoniy sifatlarni majmuaviy rivojlantirish (JSM-2) - Umumiy chidamlilikni rivojlantirish, kuch imkoniyatlarni oshirish (JSM-3) - Kuch imkoniyatlarni oshirish, tezkor-chidamlilikni rivojlantirish. Jismoniy tayyorgarlikni testlash (JSM-1, JTT-1) - Jismoniy sifatlarni majmuaviy rivojlantirish. Nazorat o'yini (NO')
--	---	--

Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik etapida o'yin amplitudasi muvofiq ustuvor yo'nalishli mashg'ulotlarning ta'sir imkoniyatlari (MTE-MTCh), (UTE-TK), (UTE-JSM)

Tayyorgarlik davrining umumiy tayyorgarlik etapida mezatsikl mashg'ulotlarining ta'sir imkoniyatlari bo'yicha metodik qurilma - Organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, umumiy chidamlilikni rivojlantirish (UTE-UCh, 2 hafta) - Organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, umumiy chidamlilikni rivojlantirish, kuch imkoniyatlarini oshirish (UTE-K, 2 hafta) - Asosiy jismoniy sifatlarni va xususiyatlarni majmuaviy rivojlantirish (UTE-JSM, 2 hafta)	Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik etapida mezatsikl mashg'ulotlarining ta'sir imkoniyatlari bo'yicha metodik qurilma - Asosiy jismoniy sifatlarni va xususiyatlarni majmuaviy rivojlantirish (MTE-JSM, 1 hafta) - Tezkor-kuch tayyorgarlikni oshirish va tezkorlikni rivojlantirish (MTE-TK, 2 hafta) - Maxsus (tezkor) chidamlilikni va tezkorlikni rivojlantirish (MTE-JSM, 2 hafta) - Asosiy jismoniy sifatlarni va xususiyatlarni majmuaviy rivojlantirish (MTE-JSM, 1 hafta)
---	---

Natija:Pedagogik loyihalash asosida takomillashtirilgan jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari metodikasi

Biz, taklif qilingan loyiha texnologiyasini dastlabki ixtisoslashuv guruhining yosh futbolchilari bilan tayyorgarlik davrining bir kunlik o'quv-mashg'ulotlar turkumini tuzish misolida amalga oshirildi.

Bunda, biz, 12-13 yoshli yosh futbolchilarni ixtisoslashuvi bosqichidagi maqsadli ko'rsatma futbolchilar uchun eng muhim bo'lgan harakat sifatlarini ustivor takomillashtirish bilan har tomonlama umumiy va

maxsus jismoniy tayyorgarlikdan tashkil topgan va yakuniy maqsadi – jismoniy tayyorgarlikning mustahkam poydevorini yaratish hisoblanadi [14].

Yosh futbolchilarning dastlabki ixtisoslashuv bosqichidagi maqsadga erishish, yillik (makro)sikl qurilmasining turli davrlari (tayyorgarlik, musobaqa va o'tish)da, ketma-ket va parallel holda xal qilinadigan bir qator sport tayyorgarlik vazifalarini yechish orqali amalga oshiriladi.

Ma'lumki, tayyorgarlik davrining ikkita: umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga ajratish qabul qilingan bo'lib, ularning oldida ma'lum darajadagi vazifalar turadi [14; 15]. Tayyorgarlik davrining umumiy tayyorgarlik bosqichida quyidagi asosiy vazifalar hal qilinadi:

1. Organizmning funksional imkoniyatlarini, avvalam bor, aerob va anaerob mahsuldorlikni, yurak-tomir va nafas tizimlarining mahsuldorligini, mushaklar kuchini va chidamliligini oshirish.

2. Asosiy jismoniy sifatlar va xususiyatlarni – chidamlilikni, kuchni, epchillikni, egiluvchanlikni majmuaviy rivojlantirish.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida asosiy vazifalar sifatida quyidagi masalalar hal qilinadi:

1. Tezkor-kuch tayyorgarlikni oshirish.

2. Maxsus (tezkor) chidamlilikni rivojlantirish.

3. Tezkorlikni, uning barcha namoyon bo'lishlarida rivojlantirish.

Tayyorgarlik davrining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichlari oldidagi maqsadli ko'rsatmadan va sport tayyorgarlik bosqichida hal qilinadigan konkret vazifalardan kelib chiqqan holda, mashg'ulot ta'sirlari (mashqlar) banki shakllantiriladi.

O'quv-mashg'ulotlarni tuzish paytida, ma'lum bir harakat sifatini yoki energiya bilan ta'minlash mexanizmini rivojlantirish paytida mashqlarning ketma-ketligi va uyg'unligini belgilaydigan mashg'ulot yuklamalarini ijobiy uyg'unlashtirish vazifalari majburiy tartibda hisobga olingan [15].

Xulosa. Dastlabki ixtisoslashuv guruhining tayyorgarlik bosqichida o'quv-mashg'ulot ta'sirlarini tizimli-pedagogik loyihalash – yosh futbolchilar jismoniy tayyorgarligini ta'minlay oladigan va real shart-sharoitlarga moslashuvchan instrument sifatida, mikro va mezosikllar tarkibida tashkil etiladigan o'quv-mashg'ulot jarayonlarining pedagogik loyiha modelini bir qator ketma-ket amallarni nazarda tutuvchi texnologik qurilma asosida shakllantirish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947 –son Farmoni // "Xalq

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori 2017 yil iyun, PQ-3031-son).

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. 2020 yil, 30 oktyabr, PF-6099-son, <https://lex.uz/docs/5077667>.

4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi qarori, 03.11.2022 yildagi PQ-414-son.

5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida farmoni, 04.12.2019 yildagi pf-5887-son. <https://lex.uz/docs/4631208>

6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 16 iyundagi PQ-5148 son "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. Lex.uz

7. Биткин В.М. Методические приёмы применения восстановительных средств в подготовке высококвалифицированных футболистов. автореф. дис... канд. пед. наук. Смоленск, 1999. - 24 с.

8. Вишнякова С.В., Солопов И.Н., Замов Б.М. Совершенствование функциональных возможностей спортсменов на начальных этапах подготовки в художественной гимнастике. - Волгоград, 1998.-56с.

9. Голомазов С., Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. - М., 1994. - 88 с.

10. Дубровский С.В. Методика совершенствования физической подготовленности юных футболистов посредством направленных воздействий на дыхательную систему: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.- Волгоград, 2000.- 22 с.

11. Курбанов З.А. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Узбекистана. Ташкент., 2000., 103с.

12. Кучкин С.Н. Резервы дыхательной системы и аэробная производительность организма: Автореф. дис. ... докт. мед. наук. - Казань, 1986. -48 с.

13. Радчик 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.

14. Сучилин А.А., Козловский В.И., Парамонов В.Н., Шамардин А.И. Возрастная динамика психомоторики и ее учет при подготовке юных футболистов // Вопросы оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов. - Волгоград, 1988.-С. 3-11.

15. Шамардин А.А., Чёмов В.В., Шамардин А.И., Солопов И.Н. Применение эргогенических средств в подготовке спортсменов. Саратов: Научная книга, 2008.- 209 с.

BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINING DARS DAN TASHQARI IJODIY FAOLIYATINI TASHKIL ETISH

Nurullayev Abduhamid Ro'zimboyevich,
Buxoro Davlat Pedagogika instituti "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasida dotsenti, p.f.f.d. (PhD)

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining darsdan tashqari ijodiy faoliyatini sinfdan tashqari ishlar tizimida o'quvchilarni sport bilan shug'ullanishi, jismoniy tarbiya va sportning turlari bo'yicha qobiliyatlarini rivojlantirish tuzulmasi haqida fikr-mulohazalar bildirildi

Kalit so'zlar: o'qituvchi, jismoniy tarbiya, dars, faoliyat, sinf, mashq, mashg'ulot.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИЯ ВНЕ КЛАССА

Нуруллаев Абдухамид Рузимбоевич,
Доцент кафедры Физическое воспитание и спорт Бухарский государственный педагогический институт кандидат педагогических наук

Аннотация: Высказаны мнения о творческой деятельности учителей физкультуры вне уроков в системе внеклассной работы, участии учащихся в спортивных состязаниях, структуре развития их способностей в занятиях физической культурой и спортом.

Ключевые слова: учитель, физическое воспитание, урок, деятельность, занятие, упражнение, тренировка.

ORGANIZING CREATIVE ACTIVITY OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS OUTSIDE THE CLASSROOM

Nurullayev Abduhamid Rozimboyevich,
«Physical education and sports» department associate professor, p.f.f.d. (PhD)

Annotation: Opinions were expressed about the creative activities of physical education teachers outside the classroom in the system of extracurricular activities, students' participation in sports, and the structure of developing their abilities in physical education and sports.

Key words: teacher, physical education, lesson, activity, class, exercise, training.

Jismoniy tarbiya darsidan tashqari ishning muhim yo'nalishi o'quvchilarning sog'lig'ini yaxshilash uchun tabiatning tabiiy kuchlaridan (quyosh, havo va suv) foydalanish hisoblanadi. Shu maqsadda maktablarda tabiat qo'yniga sayohatlar, sayrlar tashkil etiladi. Odatda ular bolalarga ma'lum bilim va yurish qoidalari haqida ma'lumot berish bilan birga keladi. Piyoda sayohatda bolalar dastlabki turistik ko'nikmalarga ega bo'ladilar (mo'ljal olish, dam olish joyini tashkil qilish, ovqat pishirish va boshqalar). Bolalar tabiat haqidagi bilimlarini kengaytiradigan va qiziqarli odamlarning hikoyalarini eshitishlari mumkin bo'lgan joylarga sayr va sayohatlarni rejalashtirish yaxshiroqdir. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining darsdan tashqari ijodiy faoliyatini sinfdan tashqari ishlar tizimida o'quvchilarni sport bilan shug'ullanishi, jismoniy tarbiya va sportning turlari bo'yicha qobiliyatlarini rivojlantirish katta ahamiyatga ega. Bu muammo gimnastika, sport o'yinlari, yengil atletika va boshqalar bo'yicha sport seksiyalari ishini tashkil etish orqali hal qilinadi. Sinfdan tashqari ishning muhim yo'nalishi maktabda sport tadbirlarini tashkil etish va o'tkazishdir. Bularga sport bayramlari, maktab sport kunlarini tashkil etish, musobaqalar, quvnoqstartlar, "salomatlik kunlari", "Salomatlik haftaliklari", krosslar va boshqalar kiradi. Umumiy pedagogik nuqtai nazardan jismoniy tarbiya fanidan sinfdan tashqari ishlarda bir qancha yo'nalishlarni ajratib ko'rsatish mumkin. Bu yo'nalishlardan biri o'quvchilarning sanitariya-gigiyena tarbiyasini kengaytirish va chuqurlashtirish hamda tegishli ko'nikmalarni shakllantirishni o'z ichiga oladi. Sanitariya-gigiyena ta'limi mavzulari, shuningdek, jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, xususan, sportchilar bilan uchrashuvlar tashkil etish, ommaviy jismoniy tarbiya harakatini rivojlantirish, sport hayotidagi eng muhim voqealar haqida suhbatlar, va ma'ruzalar o'tkazish masalalarini o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya va sportning inson faoliyatini yaxshilashga, uning axloqiy va estetik rivojlanishiga ta'siri haqida.

Jismoniy tarbiya - bu bolalar uchun jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining maqsadli, aniq tashkil etilgan va tizimli amalga oshirilgan tizimi. U yosh avlodni jismoniy tarbiya, sport, harbiy-amaliy faoliyatning turli shakllariga qamrab oladi, uning aql-zakovati, his-tuyg'ulari, irodasi va axloqi bilan birlikda bolaning tanasini uyg'un rivojlantiradi. Jismoniy tarbiyaning maqsadi har bir bolaning tanasini aqliy, mehnat, hissiy, axloqiy va estetik tarbiya bilan yaqin, uzviy birlikda uyg'un rivojlantirishdir. Umumta'lim maktabining I-XI sinf o'quvchilari uchun kompleks jismoniy tarbiya dasturida asosiy maqsaddan kelib chiqadigan asosiy

vazifalar quyidagilardan iborat: salomatlikni mustahkamlash, chiniqtirish, ish faoliyatini oshirish; yuksak axloqiy fazilatlarini tarbiyalash, tizimli jismoniy mashqlar qilish zarurati; jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlashga bo'lgan ehtiyojni tushunish; jismoniy rivojlanish istagi; mehnatga va Vatanni himoya qilishga tayyorlik; gigiena, tibbiyot, jismoniy tarbiya, sport va harbiy-amaliy faoliyat sohalarida minimal bilimlarni egallash; harakat qobiliyatlari va ularni qiyin vaziyatlarda qo'llash; fazilatlarini rivojlantirish. Jismoniy tarbiyaning vazifasi ham inson tanasining go'zalligiga ega bo'lgan bolalarni, ayniqsa, gimnastika va atletika mashqlari jarayonida, o'yin va raqobat sharoitida estetik rivojlanishidir. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari o'smirlar o'rtasida balog'at yoshidagi qiyinchiliklarni yengishga, maktab o'quvchilari o'rtasida hushyorlik uchun kurashga, giyohvand moddalar, zaharli moddalar va tamaki chekishga qarshi kurashda yordam beradi. Umumta'lim maktabining 1-11-sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya kompleks dasturi jismoniy tarbiya va sportning sinfdan tashqari shakllarini o'z ichiga oladi. U maktabdagi ommaviy sport seksiyalari, jismoniy tarbiya to'garaklari va jismoniy tarbiya to'garaklaridagi mashg'ulotlar mazmunini belgilaydi. Jismoniy madaniyat insonning turmush tarzining bir qismi - uning jismoniy va ma'naviy kuchini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar va sport mashg'ulotlari tizimi. U organizmning jismoniy va aqliy imkoniyatlari haqidagi ilmiy ma'lumotlarga, ularning namoyon bo'lishi va rivojlanishiga yordam beradigan maxsus moddiy-texnik bazaga asoslanadi. Jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning bir qismi sifatida barcha tabiiy muhim kuchlarni va insonning axloqiy ruhini uyg'un rivojlantirishga qaratilgan. Shaxsni har tomonlama takomillashtirish tizimida u to'laqonli hayotiy faoliyat uchun muhim asos bo'lib xizmat qiladi: faol mehnat, normal oilaviy hayot, uyushtirilgan dam olish va to'liq ijodiy o'zini namoyon qilish. Jismoniy tarbiyaning ommaviy xarakteri va universalligi bolalar bog'chasida maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi uchun majburiy dasturlar bilan ta'minlanadi; umumta'lim va kasb-hunar maktablarining barcha sinflarida o'quvchilar uchun jismoniy tarbiyaning kompleks dasturi; oliy o'quv yurtlari, sport jamiyatlari, klublar va sog'lomlashtirish seksiyalarida jismoniy tarbiya; sport maktablari, seksiyalar, to'garaklar dasturlari, uyda va ishda tizimli mashqlar. Jismoniy tarbiyaning turli milliy shakllaridan keng foydalaniladi. Har bir madaniyatli shaxs yoshligidanoq o'zining jismonan sog'lom bo'lishi haqida qayg'urishi, gigiyena va tibbiy yordam sohasida bilimga ega bo'lishi, sog'lom turmush tarzini olib borishi zarur. Jismoniy tarbiya hayotdagi ayrim qarama-qarshiliklarni bartaraf etishga yordam beradi. Bola tabiatan harakat orqali tananing tabiiy ehtiyojlarini qondiradigan faol mavjudot bo'lib, jismoniy harakatsizlik, harakatsizlik, passiv tafakkur va psixologik ortiqcha yuk sharoitida o'zini zamonaviy maktab va oilada topadi. Organizmda semizlik, patologik nevropsik va yurak-qon tomir o'zgarishlar. Bu qarama-qarshilikni bartaraf etishga yetarlicha e'tibor bermaslik oqibati turli kasalliklar, asabiy buzilishlar, yurak xurujlari, jismoniy zaiflik, ma'naviy loqaydlilik, mehnatni istamaslik, mehnatga layoqatsizlik, intensiv ijtimoiy va oilaviy hayotdir. Yana bir sub'yektiv ravishda yaratilgan va kuchaygan qarama-qarshilik jismoniy tarbiyaning normal maqsadi - sog'likka erishish, dam olish, muloqot qilish va faoliyatga bo'lgan ehtiyojni qondirish, bir tomondan, ba'zi o'qituvchilar va ota-onalarning jismoniy tarbiyadan foydalanish istagi o'rtasida yuzaga keladi. Qarama-qarshiliklar va ularning salbiy oqibatlari bolalarni umumiy jismoniy tarbiya tizimiga kiritish, jismoniy tarbiyalashning barcha mexanizmlari va rag'batlantirish usullarini qo'llash orqali bartaraf etiladi. Jismoniy tarbiyaning asosiy mexanizmlari quyidagilardan iborat: jismoniy tarbiya va sport faoliyati, bu faoliyat jarayonidagi munosabatlar tizimi va uning asosida vujudga keladigan ruhiy aloqa. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari tufayli mushaklar kuchayadi, asab va qon tomir tizimlari mustahkamlanadi, organizmning kasalliklarga chidamliligi oshadi, jismoniy qobiliyatlari sayqallanadi, ma'naviy-ruhiy barqarorlik darajasi oshadi. Unda chidamlilik, matonat, o'z-o'zini engish va o'z-o'zini tarbiyalash, matonat va mehnatsevarlik kabi xarakterli xususiyatlar namoyon bo'ladi. Munosabatlar tizimi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini to'g'ri yo'lga qo'yish natijasida axloqiy fazilatlarini tarbiyalaydi: jamoaviy, fidoyilik va o'zaro yordam, vazminlik, g'alabada hayo, mag'lubiyatda qadr – qimmat o'zaro mehr-oqibat. Muloqot boshqa shaxsga, o'rtoqlarning tajribasini o'zlashtirishga bo'lgan ma'naviy ehtiyojni qondiradi, jamoatchilik fikrini shakllantiradi va bolalarni bo'sh vaqtdan foydali foydalanishda birlashtiradi. Bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport ishlarida faoliyat, munosabatlar va muloqot pedagogik jihatdan rag'batlantiriladi. Bola faoliyatining asosiy motivatsiyasi - jismoniy kuchni rivojlantirish, sog'lig'ini saqlash, demokratik jamiyatning foydali va faol a'zosi bo'lish, olingan jismoniy tarbiya va sport ko'nikmalari tufayli odamlarga yordam berish istagi. Bu rag'batlantirishlar bolalarning faollik, harakatchanlik va faollikka bo'lgan tabiiy istagi bilan uyg'unlashadi, bu jismoniy tarbiya va sportning ijtimoiy ahamiyatga ega shakllarida eng yaxshi amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining bolalarni jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga undashda ularning natijasi kuch va quvvatning ko'tarilishi, jismoniy zavqlanish hissi bo'lishi ham muhimdir. Bolalarda asta-sekin estetik tuyg'u, inson tanasining go'zalligidan bahramand bo'lish va go'zallik yaratish qobiliyati rivojlanadi. Tashqi to'siqlar va o'zlarining zaif tomonlari ustidan g'alaba qozonish quvonchini boshdan kechirish maktab o'quvchilarida ishlash va kurashish istagini beradi. Mag'lubiyatning achchiqligi muvaffaqiyatga erishish va o'zini o'zi va jamoatchilik fikrida o'rnatishga borgan sari ko'proq urinishlarni

rag'batlantiradi. Bolalarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi ham sog'lom intilish, do'stlari orasida mashhur bo'lish istagi bilan rag'batlantiriladi. Jismoniy tarbiya fanidan sinfdan tashqari ishlar jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari ishlarda, asosan, darsdagi kabi vazifalar qo'yiladi: salomatlikni mustahkamlash, tanani chiniqtirish, o'quvchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi, jismoniy tarbiya o'quv dasturini muvaffaqiyatli amalga oshirish, shuningdek, bolalarda ma'lum tashkilotchilik qobiliyatlarini rivojlantiradi. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha sinfdan tashqari ishlarni tashkil etish va o'tkazish uchun boshlang'ich va o'rta maktablarda jismoniy tarbiya jamoalari, boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya to'garaklari tuziladi. Jismoniy tarbiya jamoasiga rahbarlik qilish jamoa kengashi va jismoniy tarbiya o'qituvchisiga, to'garakni boshqarish esa boshlang'ich sinf o'qituvchilaridan biriga yuklangan. Bundan tashqari, har bir sinfda jismoniy tarbiya tashkilotchilari saylanadi. Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish mashg'ulotlari dars soatlarida va uzaytirilgan kunlarda, shuningdek, darsdan tashqari mashg'ulotlar shaklida amalga oshirilishi mumkin. Birinchisi, to'g'ridan-to'g'ri jismoniy tarbiya darsini, mashg'ulotlar paytida jismoniy tarbiya daqiqalarini, katta tanaffus paytida jismoniy mashqlar va ochiq o'yinlarni, maktabdan keyingi mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi.

Xulosa o'rinda shaxsning jismoniy rivojlanishi to'liq aqliy mehnat uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi. Jismonan sog'lom odam unumli ishda yaxshiroq ishlashi, og'ir yuklarni yengib o'tishi va kamroq charchashi mumkin. Jismoniy tarbiya jismoniy rivojlanishni amalga oshirish bilan bir qatorda o'quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ehtiyoj va qiziqishni uyg'otish, jismoniy rivojlanish va salomatlikni mustahkamlashning psixofiziologik asoslarini chuqur tushunishga, shuningdek, aqliy, axloqiy va estetik rivojlanish. Shu ma'noda jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'quvchilarning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan ehtiyojini kuchaytirishga, ularning psixofiziologik asoslarini tushunishga, jismoniy kuch va salomatlikni rivojlantirishga, shuningdek, sanitariya va sog'lomlashtirishni rivojlantirishga qaratilgan faol jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish faoliyatini tashkil etishning ko'p qirrali jarayoni sifatida ishlaydi. Umuman olganda, shuni ta'kidlash kerakki, o'quv faoliyatining o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va tarbiyasiga ta'siri ushbu muammoni hal qilishga yordam beradigan barcha xilma-xil vositalar va usullardan samarali foydalanishga bog'liq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Zimnyaya I.A. Asosiy komptensiyalar ta'limda komptensiyaga asoslangan yondashuvning samarali maqsadli asosi sifatida / I.A. Zimnyaya. M., 2004-381 b.
2. Kuxarev I.V. Professional mukammallik yo'lida/ kitob o'qituvchi uchun. M: Ta'lim 2001-159 b. (O'qituvchining mahorati: g'oyalar, maslahatlar, takliflar)
- 3.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: «Атлант», 2014. –С. 156.
- 4.Колтановский А.П. Подготовка квалифицированных спортсменов. – Красноярск: ИФС, 2013. –С. 76.
- 5.Машарипов Й. Спорт психологияси. – Самарқанд: СамДУ нашр-матбаа маркази, 2013. -98-б.
- 6.Маҳкамжонов К.М. Тайёрлов синфларида жисмоний тарбия дарслари. – Т.: «Ўқитувчи», 2011. -94-б.
- 7.Насриддинов Ф.Н., Шатерников Э.К. Инсон омилини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спорт. – Т.: «Ўқитувчи», 2003. -102-б.