ISSN-2181-2454

VOLUME 1 ISSUE 3 NOVEMBER 2021

CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES

WE ARE ALWAYS WITH YOU

Google scholar

CYBERLENINKA

EXACT SCIENCES
NATURAL SCIENCES
TECHNICAL SCIENCES
PEDAGOGICAL SCIENCES
MEDICAL SCIENCES
SOCIAL AND HUMANITARIAN SCIENCES

SCAN ME

WWW.CARJIS.ORG

CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)

ISSN: 2181-2454
VOLUME 1 | ISSUE 3 | 2021

www.carjis.org

EDITOR-IN-CHIEF

O. Hayitov

Associate Professor, Doctor of Psychological Sciences, Academy of Public Administration under the President of the Republic of Uzbekistan

O. Ziyadullaev - *Professor, Doctor of Chemical Sciences, Chirchik State Pedagogical Institute*

S. Madayeva - *Professor, Doctor of Philosophical Sciences, National University of Uzbekistan*

R. Bekmirzayev - *Professor, Doctor of Physical Sciences, Jizzakh State Pedagogical Institute*

G. Nurshiyeva - *Professor, Doctor of Philosophical Sciences, National University of Kazakhstan*

G. Gaffarova - *Professor, Doctor of Philosophical Sciences, Chirchik State Pedagogical Institute*

Y. Safronova - *Professor, Doctor of Pedagogical Sciences, Volgograd State Agricultural University, Russia*

G. Ruzmatova - *Professor, Doctor of Philosophical Sciences, National University of Uzbekistan*

B. Eshchanov - *Associate Professor, Doctor of Physical Sciences, Chirchik State Pedagogical Sciences*

N. Shermuhamedova - *Professor, Doctor of Philosophical Sciences, National University of Uzbekistan*

B. Khusanov - *Associate Professor, Candidate of Philosophical Sciences, Chirchik State Pedagogical Institute*

M. Makhmudov - *Acting Associate Professor, Doctor of Philosophy in Geographical Sciences, Chirchik State Pedagogical Institute*

K. Bobokhudjayev - *Associate Professor, Candidate of Physical Sciences, Chirchik State Pedagogical Institute*

K. Tulantayeva - *Associate Professor, Candidate of Historical Sciences, National University of Kazakhstan*

O. Naumenko - *Associate Professor, Candidate of Philosophical Sciences, National University of Science and Technology MISIS*

M. Rakhimshikova - *Associate Professor, Candidate of Philosophical Sciences, South Kazakhstan State University*

M. Gulyamova - *Associate Professor, PhD in Pedagogical Sciences, Uzbekistan State World Languages University*

N. Makhmudova - *Senior Teacher, PhD in Philological Sciences, Uzbekistan State World Languages University*

M. Sultonov - *Associate Professor, Doctor of Chemical Sciences, Jizzakh State Pedagogical Institute*

N. Zolotyx - *Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences, Volgograd State Agricultural University, Russia*

A. Kholmakhmatov - *PhD in Political Sciences, Ministry of Higher and Secondary Specialized Education*

D. Bozorov - *Associate Professor, Candidate of Philosophical Sciences, Academy of the Armed Forces of the Republic of Uzbekistan*

D. Karshiyev - *Associate Professor, Candidate of Physical Sciences, Tashkent Paediatric Medical Institute*

T. Shevchenko - *Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences, Volgograd State Agricultural University, Russia*

C. Nasritdinov - *Associate Professor, Chirchik Higher School of Tank Command-Engineering*

S. Eshonkulova - *Associate Professor, Doctor of Philological Sciences, Jizzakh State Pedagogical Institute*

N. Soatova - *Associate Professor, Doctor of Philological Sciences, Jizzakh State Pedagogical Institute*

Z. Yakhshiyeva - *Associate Professor, Doctor of Chemical Sciences, Jizzakh State Pedagogical Institute*

J. Ramatov - *Professor, Doctor of Philosophical Sciences, Tashkent State Transport University*

U. Khodjamkulov - *Associate Professor, Doctor of Pedagogical Sciences, Chirchik State Pedagogical Institute*

S. Botirova - *Associate Professor, PhD in Philological Sciences, Chirchik State Pedagogical Institute*

B. Yuldashev - *Associate Professor, Tashkent Paediatric Medical Institute*

Y. Islamov - *Associate Professor, Candidate of Biological Sciences, Tashkent Paediatric Medical Institute*

S. Allayarova - *Associate Professor, Candidate of Philosophical Sciences, National University of Uzbekistan*

M. Djumabekov - *Associate Professor, Candidate of Philosophical Sciences, South Kazakhstan State University*

K. Toshov - *Senior Teacher, PhD, National University of Uzbekistan*

T. Khojiyev - *Associate Professor, PhD, National University of Uzbekistan*

T. Kuyliyev - *Associate Professor, Candidate of Philosophical Sciences, Tashkent State Agrarian University*

A. Shofkorov - *Associate Professor, Candidate of Philological Sciences, Chirchik State Pedagogical Institute*

N. Kholikova - *Associate Professor, Candidate of Philological Sciences, Chirchik State Pedagogical Institute*

I. Ergashev - *Professor, Doctor of Political Sciences, National University of Uzbekistan*

J. Davletov - *Senior Teacher, PhD in Philosophical Sciences, Urgench State University*

A. Makhmudov - *PhD in Economics, Academy of Public Administration under the President of the Republic of Uzbekistan*

S. Korayev - *Acting Associate Professor, PhD in Pedagogical Sciences, Chirchik State Pedagogical Institute*

F. Abdullaev - *Associate Professor, PhD in Economics, Academy of Public Administration under the President of the Republic of Uzbekistan*

N. Umarova - *Associate Professor, PhD in Psychological Sciences, Tashkent State Pedagogical University*

Editorial Secretary: B. Joraboyev

CREATIVE WAYS TO USE AUTHENTIC MATERIALS FOR TEACHING ENGLISH

Shahnoza Abdurashitovna Abdurahimova
The Uzbek State University of Physical Education and Sport

ABSTRACT

Authentic material is any material written in English that was not created for intentional use in the English language classroom. Using this content to teach the English language can make the learning process even more engaging, imaginative and motivating for students. here are several reasons for this, primarily a kind of fear that students will panic when faced with language that is largely unfamiliar, and a feeling that to prevent this the language should be edited to the students' level. This is an unnecessary fear, as using authentic materials can be rewarding and stimulating for both teacher and students. Unlike the ESL materials, worksheets, study guides and other lesson plans you download from the web, authentic materials are resources created for native speakers of the target language.

Keywords: methods, approach, new devices, ICT, pedagogy, educational process, co-education, assume, fascinated, encourages

INTRODUCTION

When people first think of authentic materials, they usually assume that we are talking about newspaper and magazine articles. However, the term can also encompass such things as songs, web pages, radio & TV broadcasts, films, leaflets, flyers, posters, indeed anything written in the target language and used unedited in the classroom.

Why choose authentic materials? Well, let us have a look at some of their advantages.

1. Authentic materials bring learners into direct contact with a reality level of teaching English.

2. Authentic materials drawn from periodicals are always up-to-date and constantly being updated.

3. Authentic materials from a particular source, such as language learners, tend to work in consistent areas of language, so, after a while, students who practice reading language materials will become experts in reading English language publications.

4. Authentic materials provide us with a source of up-to-date materials that can be directly relevant to business English learners' needs. The materials used, will of course, depend on the ***'usual'*** factors:

- topic
- target language area
- skills
- students' needs and interests

LITERATURE REVIEW AND METHODOLOGY

It is no good trying to get your students fascinated by a text on the latest art movie if they are all fans of action films. You might as well save your time and energy and just use the text book! Aren't authentic materials too difficult? Yes, they are, but that is the point! Your text, written or recorded, is likely to be too hard, even, in some cases, for advanced students. The trick, regardless of the text used, is not to edit and grade the text, but to grade the task according to your students' abilities. This is for three reasons: most importantly, it reflects the kind of situation your students may face in an English-speaking environment, it saves you time and energy (more of an added bonus than a reason) and lastly it encourages and motivates your students when they can ***'conquer'*** a real text.

An example:

The same text could be used in a variety of different ways. Let us take a tourist information leaflet. This kind of authentic material has the added advantage that it can be easily and swiftly ordered for free and in multiple copies from tourist boards and agencies. This also removes issues of copyright, which is a common problem of using authentic materials and should be checked depending on your particular situation. (Some countries allow a small number of copies to be made for educational purposes, but this can vary.)

- With a little pre-teaching a low level class can use the leaflet to find out key information, ***'What is the telephone number for..?'*** or ***'When is..?'*** and so on.
- At higher levels the same text could be used together with similar or related texts to form part of a research project (in this case, web sites, posters and similar leaflets spring to mind).

There are no reading comprehension tests and vocabulary sections at the end of an article to quiz students' understanding.

To get your mind thinking of all the possibilities, authentic materials can include:

- **Listening:** TV shows, radio, commercials, news broadcasts, documentaries, movies, phone messages, etc.
- **Visual:** photographs, art works, signs with symbols, postcards, picture books, etc.
- **Printed:** restaurant menus, newspaper articles, bulletin board advertisements, company websites, coupons, sales catalogues, travel brochures, maps, telephone books, signs, blogs, movie posters, food labels, etc.

RESULTS AND DISCUSSION

Give your students authentic materials to boost their confidence and experience "real" language with the support of constructive feedback.

The main benefits of using real English are clear. By using authentic materials, students will encounter words and constructions that they would probably never see in formal ESL materials. They will learn abbreviations when looking and handwritten notes, and hear the true tone, see body language and encounter filler "umm"s of native speakers when listening.

If listening to an authentic audio source, students will also have to filter out the background noises, and at times really concentrate to understand friends talking over one another. It could prove more challenging than clear ESL recordings, but it is a taste of what is really out there.

Authentic materials will no-doubt expose your students to culture, so you can actually take the context into consideration instead of just looking at how language is used.

The fact that these resources are the real deal will also increase students' motivation and better meet the learner's needs. The goal is to understand and use English in real life, so using authentic resources will teach the student what he or she needs to know to get there.

Maximize the benefits of authentic materials in your ESL lesson by evaluating its content and readability. Ask yourself these questions:

Q1: Is the content relevant or interesting?

Try to pick topics that are relevant and of interest to your students. While you may be a fan of the American Revolution, your students may be overwhelmed by the names, geographic locations, dates and other theoretical facts.

Providing materials that are both practical and applicable can spark interest, while helping students to see the relevance of ESL classroom lessons in real life.

Q2: Is the length appropriate?

The length of the content can cost your lesson (and your students) more than you ever imagined. Do not scare your students off with a lengthy article. Instead, provide articles that could be finished in a two-hour class period or less.

Q3: How difficult is the content or subject?

Remember to choose material that is linguistically appropriate. Before handing out authentic materials, make sure you read through them to plan lessons and in-class activities that will reinforce a known idea, teach a new word or explain a complex concept.

Authentic materials bridge the gap between classroom language use and real life language use by bringing familiar linguistic situations and materials right into the classroom. When teachers use authentic materials, they are in fact helping ESL students to make a comfortable transition into the L2 culture.

Give your students some weather reports and ask them to apply for a few jobs on the web to make learning a part of their everyday life. Your students will appreciate the lessons and remember new words much better when they need to use them for survival.

So let us put away the ESL workbooks and experiment with the “real stuff” out there!

CONCLUSION

As can be seen, using authentic materials is a relatively easy and convenient way of improving not only your students' general skills, but also their confidence in a real situation. This is only a brief introduction to the ideas involved, but some of these ideas could easily be expanded to form part of a motivating and effective course.

REFERENCES

1. K. Yong - Current trends in ELT // F: A Triannual Publication on the Study of English Language Teaching. - 2011. - No. 2. - P. 18.
2. S. Krashen - We acquire vocabulary and spelling by reading: Additional proofs of the input hypothesis // Journal of Contemporary Language. - 1999 - S. 64.
3. Peter S. - Interaction outside the classroom: leveraging the community. Interactive language learning // New York: Cambridge University Press. - 1987 - S. 170-176
4. Kennedy, C. (1988). Evaluation of the management of change in ELT projects. Applied Linguistics, 9(4), 329– 42.
5. Markee, N. (1997). Managing curricular innovation. Cambridge, England: Cambridge University Press.

6. Ахмедова, Н., Пулатов, Ш., & Азаматов, А. (2020). Ёш теннисчиларда тана мувозанати турғунлигининг ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли. *Academic research in educational sciences*, (4).
7. Кариева, Р. Р. (2021). Методика планирования нагрузок скоростно-силовой направленности в подготовительном периоде гандболисток групп спортивного совершенствования. *Проблемы науки*, (3 (62)), 53-55.
8. Солиев, И. Р., Смурыгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). Ўрта масофага югурувчиларни мусобақаларга тайёрлаш технологияси. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 100-109.
9. Adilov, S. Q., Berdiyev, F. O., Jumaqulov, A. B., & Anarbayev, T. R. (2021). Erkin kurashchilarini mashg ‘ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o‘rganish. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1717-1722.
10. Xolmatov, A. I., Tashnazarov, D. Y., & Kurganov, O. N. (2021). Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o „rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1708-1716.
11. Исламов, И. С. (2021). Влияние тренировки на иммунитет пловца. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1451-1461.
12. Islamov, I. S., & Ikramov, B. F. (2021). Starting actions of rowers on kayak and canoe. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1442-1450.
13. Ikramov, F. T., & Azimov, Z. N. (2021). Features of use rowing pool. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1154-1159.
14. Каримов, Х. А. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичидаги гимнастикачиларни махсус харакат тайёргарлиги ошириш. *Academic research in educational sciences*, *2*(10), 1210-1218.
15. Багадирова, С. К. (2019). Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (12 (178)).
16. Musaev, I. S. (2021). Ways to achieve quality and efficiency through the organization of the pedagogical process on the subject" use of the uzbek language in the field". *Экономика и социум*, (7), 94-98.
17. Boltayeva, I. T., Musayev, I. S., & Rakhimova, V. O. (2021). Literary success–a product of combination with confirmation and denial. *Journal of American Studies*, 1816-1825.
18. ҲАБИБЖОНОВА, Х. М., & АЗИМҚУЛОВ, Б. А. (2021). Ёш гандболчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш усулларининг самарадорлигини

аниқлаш ва тайёргарлик даражасини назорат қилиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 40-42.

19. Юсупова, З. Э., & Азимқулов, Б. А. (2020). Ёш гандболчиларнинг мусабоқа олди ўйин таёргарлигни назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 433-436.

20. Павлов, Ш. К., & Ҳабибжонова, Х. М. (2020). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 303-305.

21. ИСРОИЛОВ, Р. И. (2021). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг тезкорчидамкорлигини ривожлантириш восита ва усулларининг самарадорлигини тадқиқ этиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 15-17.

22. Tadjibayevna, B. I. (2021). On the peculiarities of succession in Uzbek literature.

23. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.

24. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.

25. ИЛОВ, А. (2020). Шарқона яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларда меъёрлаштирилган махсус машқларни бажариш тезлиги ва унинг гипоксик қиймати (каратэ мисолида). *Фан-Спортга*, (1), 65-68.

26. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.

DEVELOPING STUDENTS' SPEAKING AND WRITING SKILLS WHILE TEACHING FOREIGN LANGUAGE

B. E. Kodirov
Senior English teacher, the Uzbek State University of Physical Education and Sport

ABSTRACT

This article examines the importance of learning foreign languages as a guarantee of professionalism. Speaking and writing are some of the main aspects. The relevance of the discovery of these particular areas is necessary in developing students' language skills.

Keywords: scientific, technologies, productive skills, essay, language skills, voice recognition

INTRODUCTION

Nowadays, knowing foreign language perfectly is the major thing of achieving high professional skill. The English language takes leading place among the other languages of the world, so we too forced to learn this language and it is not without reason that there was given separate attention for learning it. Today, we can see a lot of success, and new scientific approaches in using new pedagogical technologies in teaching English.

Our education system achieves its high quality in this actual process. Such factors of finding out new technologies of teaching and preparing high quality specialists are the great importance of today.

Teacher creates her own materials and plans tasks based on the needs of the learners. The teachers depend on their own materials rather than depending on other resources.

LITERATURE REVIEW AND METHODOLOGY

Speaking English is the main goal of many learners. They always want to solve the problem of how quickly and how correctly they will accomplish this goal. Speaking lessons often link in pronunciation and grammar (discussed elsewhere in this guide), which are necessary for effective oral communication. Or a grammar or reading lesson may incorporate a speaking activity. Either way, our students will need some preparation before the speaking task. This includes introducing the topic and providing a model of the speech they are to produce.

One of the best ways of encouraging students speaking skills are giving different questions to the students during the lesson. The first way:

- *Spread some papers of written interesting questions;*
- *Quiz cards;*
- *Blitz questions;*
- *Problem situation;*

For example:

Describe a story, book, or movie that had a big impact on you. Describe what it was about, what effect it had and why it was so powerful.

What do you usually do in your spare time?

Do you like English? Why or why not?

What do you like most about your study?

What kind of job do you prefer after graduation?

As we know speaking and writing are productive skills of speech activities and both writing and speaking have their own role in developing students language skills. "Writing" is the process of using symbols (letters of the alphabet, punctuation and spaces) to communicate thoughts and ideas in a readable form.

"Writing" can also refer to the work/career of an author, as in: "Shakespeare did not make much money from writing."

Generally, we write using a pen/pencil (handwriting) or a keyboard (typing). With a pen/pencil we usually write on a surface such as paper or whiteboard. A keyboard is normally attached to a typewriter, computer or mobile device. Voice recognition programs allow those who cannot see or use their hands to have their thoughts transcribed.

Writing is the fourth of the four language skills, which are:

1. Listening
2. Speaking
3. Reading
4. Writing

RESULTS AND DISCUSSION

In our own language, writing is usually the fourth language skill that we learn.

To write clearly it is essential to understand the basic system of a language. In English, this includes knowledge of grammar, punctuation and sentence structure. Vocabulary is also necessary, as is correct spelling and formatting.

A writer may write for personal enjoyment or use, or for an audience of one person or more. A letter to a friend is an example of writing for a directed person.

As the student first of all we should know how to write an essay, annotation for our course work and forthcoming qualification works. Besides, we need to learn how to write letters for authority and job application letters. So, we need correct writing in every field.

Here some example for teaching writing according to the given material.

Some people say that advertising encourages us to buy things we really do not need. Others say that advertisements tell us about new products that may improve our lives.

Give some questions according to the title of the theme or topic. There should be shown written argument or a case to the students.

- What is your opinion?
- What can you say about this problem?
- What do you think what about this topic?
- Give some adjectives.

CONCLUSION

Use your own ideas, knowledge and experience while writing. Support your arguments with examples and with relevant evidence.

Such kind of activities will be helpful while encouraging students' attention not only for learning English, but also learning other languages.

REFERENCES

1. Brooks N. The Ideal Preparation of Foreign Language Teachers. //ML J., vol. 50, 1966.
2. Brumfit C. Communicative Methodology in Language Teaching-Cambridge: Cambridge University Press. -1984.-190 p.
3. Dorveaux, Xavier "Study and teach in Second Life". IT's Magazines. Retrieved 15 July 2007.
4. Tulaganov, S. F. (2021). Indicators of the physique of handball players, taking into account their role in game. *Eurasian Journal of Sport Science*, *1*(2), 165-171.
5. Ахмедова, Н., Пулатов, Ш., & Азаматов, А. (2020). Ёш теннисчиларда тана мувозанати турғунлигининг ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли. *Academic research in educational sciences*, (4).
6. Кариева, Р. Р. (2021). Методика планирования нагрузок скоростно-силовой направленности в подготовительном периоде гандболисток групп спортивного совершенствования. *Проблемы науки*, (3 (62)), 53-55.
7. Солиев, И. Р., Смурыгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). Ўрта масофага югурувчиларни

мусобақаларга тайёрлаш технологияси. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 100-109.
8. Adilov, S. Q., Berdiyev, F. O., Jumaqulov, A. B., & Anarbayev, T. R. (2021). Erkin kurashchilarini mashg ‘ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o‘rganish. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1717-1722.
9. Xolmatov, A. I., Tashnazarov, D. Y., & Kurganov, O. N. (2021). Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o „rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1708-1716.
10. Исламов, И. С. (2021). Влияние тренировки на иммунитет пловца. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1451-1461.
11. Islamov, I. S., & Ikramov, B. F. (2021). Starting actions of rowers on kayak and canoe. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1442-1450.
12. Ikramov, F. T., & Azimov, Z. N. (2021). Features of use rowing pool. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1154-1159.
13. Каримов, Х. А. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичидаги гимнастикачиларни махсус харакат тайёргарлиги ошириш. *Academic research in educational sciences*, *2*(10), 1210-1218.
14. Багадирова, С. К. (2019). Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (12 (178)).
15. Musaev, I. S. (2021). Ways to achieve quality and efficiency through the organization of the pedagogical process on the subject" use of the uzbek language in the field". *Экономика и социум*, (7), 94-98.
16. Boltayeva, I. T., Musayev, I. S., & Rakhimova, V. O. (2021). Literary success–a product of combination with confirmation and denial. *Journal of American Studies*, 1816-1825.
17. ҲАБИБЖОНОВА, Х. М., & АЗИМҚУЛОВ, Б. А. (2021). Ёш гандболчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш усулларининг самарадорлигини аниқлаш ва тайёргарлик даражасини назорат қилиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 40-42.
18. Юсупова, З. Э., & Азимқулов, Б. А. (2020). Ёш гандболчиларнинг мусабоқа олди ўйин таёргарлигни назорат қилиш. *“Олимпия спортида замонавий илм-фан” Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 433-436.
19. Павлов, Ш. К., & Ҳабибжонова, Х. М. (2020). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. *“Олимпия спортида замонавий илм-фан” Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 303-305.
20. ИСРОИЛОВ, Р. И. (2021). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг тезкорчидамкорлигини ривожлантириш восита ва усулларининг самарадорлигини тадқиқ этиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 15-17.
21. Tadjibayevna, B. I. (2021). On the peculiarities of succession in Uzbek literature.

22. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
23. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
24. ИЛОВ, А. (2020). Шарқона яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларда меъёрлаштирилган махсус машқларни бажариш тезлиги ва унинг гипоксик қиймати (каратэ мисолида). *Фан-Спортга*, (1), 65-68.
25. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.

ROLE-PLAYING GAMES AS A METHOD OF TEACHING FOREIGN LANGUAGES

Feruza Ahmedovna Egamnazarova
The Uzbek State University of Physical Education and Sport

ABSTRACT

Present article is devoted to the role – play that is a very important part in coping with a foreign language. It encourages thinking and creativity, helps students develop and practice new language and behavioral skills in a relatively no threatening setting, and can create the motivation and involvement necessary for learning to occur. The author has explained the fact that the types of role-playing games can be different depending on the level of difficulty and language skills of the students, and that the correct choice of role-play appropriate to the level of the group knowledge is required. The article demonstrates that role-playing games are extremely useful and can help students to root their knowledge and to learn a foreign language for professional purposes. The practical significance of the article is that role-play is methods of teaching focused on students and it develops their communicative competence. The authors have the opinion that role-playing games contribute to apply theoretical knowledge in practice, thus bridging the gap between theory and practice.

Keywords: communicative abilities, open scripting, role-playing games, innovative methods, opportunities for real language

INTRODUCTION

In recent years, language teaching has focused on the learning process rather than language teaching. The emphasis is placed not only on the language competence of students, but also on the development of their communicative abilities. For the development of communication skills, the teacher needs to create a scenario for teaching the target language in a bright, active and interesting form. Many English teachers are learning and trying new and innovative methods in the classroom. They turned to dialogue, open scripting, and role-playing games.

The utilize of a variety of teaching methods helps to consolidate linguistic phenomena in memory, create more persistent visual and auditory images, maintain the interest and activity of students. The game, namely the role-playing game, provides ample opportunities for enhancing the educational process. *Role-playing game*- a methodological technique related to the group of active methods of teaching

practical knowledge of a foreign language. The teaching methodology has been going towards role-playing game for a long time. Exercises such as “read by role”, “stage dialogue” take a firm place in the arsenal of methodological techniques, since in the process of dramatization there is a fuller understanding of the meaning of the text and, at the same time, a deeper perception of the linguistic material.

LITERATURE REVIEW AND METHODOLOGY

Jacob Moreno (1889–1974) discovered that the activities of dramatic improvisation were therapeutic for his actors and began to think about applying this approach as a type of individual and family treatment.

Moreno had a very prolific mind and tied together many ideas about social psychology and group dynamics. He was one of the pioneers of group psychotherapy and even went about his own type. Philosophy, emphasizing the need to understand the fundamental importance of creativity in life.

Role-play has several useful characteristics in language teaching, and one of the goals of this work is to present and discuss the benefits of using role-play in teaching English in lower grades.

It should be noted that role-playing games are not limited to language practice, as language learning certainly happens during games as well. For role-playing games to be effective in this way, they must be part of the category of language learning methods. Role-playing games open up opportunities for real language use. RPG also provides deep learning opportunities along with the process of confronting our existing ideas of how and why.

Some things happen, breaking them down and proposing a new model or set of postulates to replace old ones.

There are many types of role-playing games that can be used in elementary school classrooms. The purpose of all of these methods is to engage younger students in real-world thinking and problem solving.

One type is called “option display”. This method works well in situations where a controversial issue is being addressed and the answer is not very clear. The procedure would be to list the problem / question and then build a display with possible solutions and decide on the correct solution. In such a situation, students may be given role assignments by their teacher; by doing this, the student is then forced to see the problem as best as possible through the eyes of the person. Role-play is useful for practicing appropriate behavior in more complex social interactions, where students must choose from a wide range of possible behaviors. Good RPG topics include material exchange,

Including classmates in activities, and supporting someone who makes a mistake. Role-play allows the teacher to recognize the complexity of these situations and give students practice in making responsible decisions.

Larsen-Freeman (1986) explains that role-play, structured or less structured, is important in a communicative approach because it gives students the opportunity to practice communication in different ways.

DISCUSSION

Role-play is a highly flexible learning activity that has ample room for variation and imagination. According to Laduss (1987), role-play uses a variety of communication techniques and develops fluency in language, facilitates classroom interaction and increases motivation. Here, equal learning is encouraged and responsibility is shared between teacher and student in the learning process. Role-play can improve students' speaking skills in any situation and help students interact. As for the stern students, role-play helps by providing a mask where students with difficulty in conversation are released.

In addition, it is fun, and most students will agree that contentment leads to better learning. Traditionally, the roles of learners have been specifically defined in the role-play method using verbal instructions or role cards. However, Kaplan (1997) objects to role-playing games that focus exclusively on prescriptive topics that emphasize specific areas of vocabulary, as they do not capture the spontaneous, real-life flow of conversation.

The teacher should take on some additional responsibilities in the role play. In particular, the teacher should keep students motivated by stimulating their curiosity and keeping them relevant material, creating the so-called tension to learn≫.

Since RPGs are real-world scenarios, the content should mimic material that would be used in the real world. For example, sugar blocks or cubes can be used to simulate a construction problem. In the role-playing game, “extraterrestrial” toothbrushes, watches, light bulbs and keys can be used.

RESULTS

Role-playing can be a fun way to engage students more actively in the classroom. When using role-play to teach learners, the teacher's goal is to suggest which types of activities. The activities will be easiest for their students and which will be most difficult and which other roles and situations will be appropriate for role-play in their classrooms.

The procedure for role-playing was described by Laduss (1987). Laduss considers 11 factors in role-play. These factors are level, timing, purpose, language, organization, preparation, warm-up, procedure, follow-up, comments and variations. There are various role-playing exercises. Level indicates the minimum (and sometimes maximum) level at which activities can take place. Timing may vary depending on whether students need to read articles, four, etc. Indicates the broader purpose of each activity, such as developing confidence or sensitivity to concepts expressed in language.

Language teaching can be a fun challenge when teachers make the effort to learn different approaches. Role-playing is just one of the many methods available for exploitation. With some attention paid to the needs of the learners, both the teacher and the learners can play an active role in the classroom, making language classes more lively, challenging and, above all, rewarding.

CONCLUSION

So, role-play increases motivation. Always talking about real life can get very boring, and the ability to imagine different situations adds interest to the lesson. Role-playing provides an opportunity to use language in new contexts and for new topics. Children, adolescents and even adults often imagine themselves in different situations and roles when playing games. It is an effective method of teaching foreign languages to young learners because “fun” should be the most important part of their learning.

REFERENCES

1. Burns, A.C., & Gentry, J. W. Motivating students to engage in experiential learning. —Cambridge: Cambridge University Press 1998.
2. Kaplan, M. A. Learning to converse in a foreign language: the Reception Game. — New York: Longman, 1997.
3. Larsen-Freeman, D. & M. H. Long, an Introduction to Second Language Acquisition Research. —New York: Longman, 1991.
Tulaganov, S. F. (2021). Indicators of the physique of handball players, taking into account their role in game. *Eurasian Journal of Sport Science*, *1*(2), 165-171.
4. Ахмедова, Н., Пулатов, Ш., & Азаматов, А. (2020). Ёш теннисчиларда тана мувозанати турғунлигининг ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли. *Academic research in educational sciences*, (4).
5. Кариева, Р. Р. (2021). Методика планирования нагрузок скоростно-силовой направленности в подготовительном периоде гандболисток групп спортивного совершенствования. *Проблемы науки*, (3 (62)), 53-55.

6. Солиев, И. Р., Смурыгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). Ўрта масофага югурувчиларни мусобақаларга тайёрлаш технологияси. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 100-109.
7. Adilov, S. Q., Berdiyev, F. O., Jumaqulov, A. B., & Anarbayev, T. R. (2021). Erkin kurashchilarini mashg ‘ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o‘rganish. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1717-1722.
8. Xolmatov, A. I., Tashnazarov, D. Y., & Kurganov, O. N. (2021). Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o „rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1708-1716.
9. Исламов, И. С. (2021). Влияние тренировки на иммунитет пловца. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1451-1461.
10. Islamov, I. S., & Ikramov, B. F. (2021). Starting actions of rowers on kayak and canoe. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1442-1450.
11. Ikramov, F. T., & Azimov, Z. N. (2021). Features of use rowing pool. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1154-1159.
12. Каримов, Х. А. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичидаги гимнастикачиларни махсус харакат тайёргарлиги ошириш. *Academic research in educational sciences*, *2*(10), 1210-1218.
13. Багадирова, С. К. (2019). Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (12 (178)).
14. Musaev, I. S. (2021). Ways to achieve quality and efficiency through the organization of the pedagogical process on the subject" use of the uzbek language in the field". *Экономика и социум*, (7), 94-98.
15. Boltayeva, I. T., Musayev, I. S., & Rakhimova, V. O. (2021). Literary success–a product of combination with confirmation and denial. *Journal of American Studies*, 1816-1825.
16. ҲАБИБЖОНОВА, Х. М., & АЗИМҚУЛОВ, Б. А. (2021). Ёш гандболчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш усулларининг самарадорлигини аниқлаш ва тайёргарлик даражасини назорат қилиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 40-42.
17. Юсупова, З. Э., & Азимқулов, Б. А. (2020). Ёш гандболчиларнинг мусабоқа олди ўйин таёргарлигни назорат қилиш. *“Олимпия спортида замонавий илм-фан” Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 433-436.
18. Павлов, Ш. К., & Ҳабибжонова, Х. М. (2020). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. *“Олимпия спортида замонавий илм-фан” Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 303-305.

19. ИСРОИЛОВ, Р. И. (2021). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг тезкорчидамкорлигини ривожлантириш восита ва усулларининг самарадорлигини тадқиқ этиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 15-17.
20. Tadjibayevna, B. I. (2021). On the peculiarities of succession in Uzbek literature.
21. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
22. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
23. ИЛОВ, А. (2020). Шарқона яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларда меъёрлаштирилган махсус машқларни бажариш тезлиги ва унинг гипоксик қиймати (каратэ мисолида). *Фан-Спортга*, (1), 65-68.
24. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.

USING GAMES TO ENHANCE COMMUNICATIVE SKILL OF B2 LEVEL ESP LEARNERS

Alfiya Narimanovna Gapparova
Uzbekistan State University of Physical Education and Sport

ABSTRACT

The aims of the study are to know whether communicative games have an impact on teaching communicative skills and describe how communicative games give an influence on speaking skills of students at high schools.

Communications plays such a big part in our lives today. It is hard to think of a single activity that we engage in that doesn't involve communications in some way. In our busy world, we sometimes forget just how important communications are to our success, relationships, and, ultimately, happiness in life. But, indeed, communications does play a major role in achieving all of our goals.

The purpose of this paper is threefold: to discuss reasons for using games in language teaching, to give suggestions on when and how to use games, and to explain categories for classifying games.

Keywords: speaking, communicative approach, input, output, activities, communicative game, communicative task

INTRODUCTION

Nowadays, it is known that learning languages is becoming more and more popular. We can meet many youngsters as well as adults studying foreign languages.. As the significance of learning English is considered quite enough, immense attention is being given to it over the world. Today we can see English influence almost all branches of life. The huge amount of necessity appears in any profession for learning English as a second language. On this purpose, teaching ESP English is seen one of the fundamental notions of language study we also have taken this problem as subject matter of our research. The evolution from teacher centered teaching to learner centered teaching is a new reality. It is linked with taking care for predefined set of competences. Competences have to be identified and described for the curriculum based on discussions with other teachers and students. The theory of constructivist learning has a strong focus on constructing new knowledge based on experiences with real practice, because a special focus is on the social constructivism theory.

LITERATURE REVIEW AND METHODOLOGY

Speaking is one of the basic language skills that have to be mastered by English foreign learners due to its significant and its use for communication. It is very important to be able to speak English regarding that it is the most commonly accepted language in the world so that it will be very beneficial for those who comprehend it not only to improve their knowledge and skills but also easier for them to get a job. More than that, they will not find it difficult to communicate and interact with people around the world when they travel (Gard & Gautam, 2015).

However, in several countries in which English is taught as a foreign language learners' behavior in classroom situation seems not working that it is hoped as it stated in The East Asian Learner Journal that learners in Asia are often afraid of making mistakes and being ridiculed in front of their classmates. Besides that, they may also respond in short phrases because they may not feel confident or because they are too shy to speak it out. In addition, young learners of English may also giggle when they are embarrassed or when they are unable to understand the lesson (Byung, 2004).

The researcher has found that there are many similarities and difficulties faced by the students in speaking English such as fear of making mistakes, fear of being laughed by their friend, as they have no idea about pronunciation and grammar that they use. Besides, they are also not confident enough to express their idea and feeling hesitant due to the lack of vocabulary that they have. Then, they are also bored in learning English because the teaching-learning activities provided in a conventional way, for instance; the teacher asked the students to perform the text they have memorized. Furthermore, they also cannot speak based on their willingness because what they want to speak is structured by the teacher, in other words they just repeat the word that has been produced. Afterward, those problems make students get lazy or less ability to speak. Those cases are quite problematic considering that even though speaking is not included in final test, in daily teaching and learning activities it is involved in the scoring and become teachers' concern and consideration in determining whether or not the students pass the subject. Therefore, the researcher considers that it is very necessary to find out an alternative way to create suitable and interesting technique related to the students' condition.

Due to the cities have become international tourist destinations in which English is used in their daily activities and even become their 'draw card' to earn more money and to turn lead a more comfortable life.

RESULTS AND DISCUSSION

We think that there must be a way to solve students' difficulties in speaking English. There are many ways to help the students to overcome their difficulties in speaking English. According to Harmer when the teachers want to encourage students to speak, they have to use communicative approach that avoids the concentration towards grammar and vocabulary but emphasizes on the significance of language function (Harmer, 2001). In other words, these activities will involve students in real communication, where the achievement of their communicative task is more important than the accuracy of language they are using.

However, Harmer continued his statements that in order to do these activities, there must be something that makes students interested in communication (Harmer, 2004). In this case, game can be a solution as it stated by Prank that game is used for giving intense and passionate involvement in communication to the students so that they can feel enjoyment and pleasure in learning (Mahmoud & Tanni, 2014). Therefore, teachers have to try to motivate students to speak by using games combined with communicative approach so that hopefully it can create a good circumstance, encourage students to take part actively and improve the quality of students' communicative competence.

Motivation

Motivation plays a significant role in the process of learning a language. Language teachers cannot effectively teach a language if they do not understand the relationship between motivation and its effect on language acquisition. The core of motivation is what might be called passion, which relates to a person's intrinsic goals and desires. Successful learners know their preferences, their strengths and weaknesses, and effectively utilize strengths and compensate for weaknesses. Successful language learning is linked to the learner's passion. And instructors should find ways to connect to this passion.

Learners need quality instruction, input, interaction, and opportunities for meaningful output, not only to make progress, but also to maintain motivation for language learning. A good teacher, then, must tap into the sources of intrinsic motivation and find ways to connect them with external motivational factors that can be brought to a classroom setting. This is especially significant when English is not seen as important to the students' immediate needs, other than to pass exams. Because learners have different purposes for studying a language, it is important for instructors to identify students' purposes and needs and to develop proper motivational strategies. Students should understand why they need to make an effort,

how long they must sustain an activity, how hard they should pursue it, and how motivated they feel toward their pursuits.

Motivation fluctuates, and it is challenging to keep language learners' motivation at a high level all the time. When designing a language course, teachers must take into consideration that each learner has different interests and expectations. The following strategies are effective ways to increase language learners' external motivation.

Communicative game is a set of well fun-design activities can stimulate students' interaction in the classroom. These games require them to take part actively in classroom by speaking and writing in order to express their own point of view or give information. More than that, students' confidence will be automatically formed due to its concept in building habits of interaction. Game means an activity with rules, a goal and an element of fun. In addition, game is an activity in which the learners play and usually interact with others. They added that in order to express their own point of view or give information, the learners must speak or write as in getting the meaning from others, they have to understand what people are saying or have written.

CONCLUSION

Communicative Games can be an alternative way to overcome students' difficulties in learning how to speak English. In fact, they can improve their speaking skills. However, talking about communicative games cannot be separated from those two terms;" communicative" and "game". The word communicative refers to the communicative approach in which teaching-learning activity avoids the concentration towards grammar and vocabulary but emphasizes on the significance of language function. In other words, these activities will involve students in real communication, where the achievement of their communicative task is more important than the accuracy of language they use.

REFERENCES

1. Bagarić, V. (2007). Defining Communicative Competence. Metodika Journal, 8(1).
2. Davinson, J., & Dowson, J. (2005). Learning to Teach English in the Secondary School (2nd ed.). New York: Routledgefalmer.
3. Jacobs, G. M. (in preparation). Making games cooperative.
4. Jones, Rhodri. (1989). Speaking and Listening. London: John Murray Publishers Ltd.

5. Kayi, H. (2006). Teaching Speaking: Activities to Promote Speaking in a Second Language, 12(11)
6. Kodotchigova, M. A. (2002, July). Role play in teaching culture: Six quick steps for classroom implementation. *Internet TESL Journal*, *8*(7). Retrieved February 13, 2006.
7. Lee, S. K. (1995, January-March). Creative games for the language class. *Forum, 33*(1), 35. Retrieved February 11, 2006.
8. Lee, W. R. (1979). *Language teaching games and contests*. Oxford: Oxford University Press.
9. Tulaganov, S. F. (2021). Indicators of the physique of handball players, taking into account their role in game. *Eurasian Journal of Sport Science*, *1*(2), 165-171.
10. Ахмедова, Н., Пулатов, Ш., & Азаматов, А. (2020). Ёш теннисчиларда тана мувозанати турғунлигининг ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли. *Academic research in educational sciences*, (4).
11. Кариева, Р. Р. (2021). Методика планирования нагрузок скоростно-силовой направленности в подготовительном периоде гандболисток групп спортивного совершенствования. *Проблемы науки*, (3 (62)), 53-55.
12. Солиев, И. Р., Смурыгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). Ўрта масофага югурувчиларни мусобақаларга тайёрлаш технологияси. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 100-109.
13. Adilov, S. Q., Berdiyev, F. O., Jumaqulov, A. B., & Anarbayev, T. R. (2021). Erkin kurashchilarini mashg ‘ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o‘rganish. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1717-1722.
14. Xolmatov, A. I., Tashnazarov, D. Y., & Kurganov, O. N. (2021). Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o „rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1708-1716.
15. Исламов, И. С. (2021). Влияние тренировки на иммунитет пловца. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1451-1461.
16. Islamov, I. S., & Ikramov, B. F. (2021). Starting actions of rowers on kayak and canoe. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1442-1450.
17. Ikramov, F. T., & Azimov, Z. N. (2021). Features of use rowing pool. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1154-1159.
18. Каримов, Х. А. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичидаги гимнастикачиларни махсус харакат тайёргарлиги ошириш. *Academic research in educational sciences*, *2*(10), 1210-1218.

19. Багадирова, С. К. (2019). Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (12 (178)).
20. Musaev, I. S. (2021). Ways to achieve quality and efficiency through the organization of the pedagogical process on the subject" use of the uzbek language in the field". *Экономика и социум*, (7), 94-98.
21. Boltayeva, I. T., Musayev, I. S., & Rakhimova, V. O. (2021). Literary success–a product of combination with confirmation and denial. *Journal of American Studies*, 1816-1825.
22. ҲАБИБЖОНОВА, Х. М., & АЗИМҚУЛОВ, Б. А. (2021). Ёш гандболчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш усулларининг самарадорлигини аниқлаш ва тайёргарлик даражасини назорат қилиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 40-42.
23. Юсупова, З. Э., & Азимқулов, Б. А. (2020). Ёш гандболчиларнинг мусабоқа олди ўйин таёргарлигни назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 433-436.
24. Павлов, Ш. К., & Ҳабибжонова, Х. М. (2020). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 303-305.
25. ИСРОИЛОВ, Р. И. (2021). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг тезкорчидамкорлигини ривожлантириш восита ва усулларининг самарадорлигини тадқиқ этиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 15-17.
26. Tadjibayevna, B. I. (2021). On the peculiarities of succession in Uzbek literature.
27. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
28. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
29. ИЛОВ, А. (2020). Шарқона яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларда меъёрлаштирилган махсус машқларни бажариш тезлиги ва унинг гипоксик қиймати (каратэ мисолида). *Фан-Спортга*, (1), 65-68.
30. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.

THE WAYS OF TEACHING READING FOR ESP LEARNERS

Nasiba Maxmanazarovna Ibragimova
Senior teacher, the Uzbek State University of Physical Education and Sport

ABSTRACT

This article is devoted to the formation and development of reading skills of ESP learners of students' in English. Currently, the goal of ESP learning is not only reading and understanding texts by profession, but also expressing content in speech. That's why there are used some innovative techniques of communicative methods as make them guess, think break, picture prompt,working with text, post text questions, paraphrasing, choosing the endings, fish-bone method and others. The effectiveness of these techniques showed by their implementation during the class. Besides these some recommendations and suggestions are given in order to improve the effectiveness of the lesson at the end.

Keywords: reading skills, communicative methods, jigsaw technique, metacognition, comprehension, metacognitive strategies

INTRODUCTION

The basic reason for learning foreign languages that all people have in common is communication in any mode. It is a two-sided process, which requires the ability to understand each other, to be able to code a message that someone wants to convey to someone else in a way, which will be comprehensible to the receiver and appropriate to a concrete situation and status of all participants. Vice versa, the person should be able to interpret a message that someone else is conveying to them. To acquire a good skill of communication in foreign language it is necessary to be familiar not only with vocabulary (single words and their meanings, collocations, phrases and phrasal verbs etc.) but also with language structures and above all with strategies for using them in right context according to concrete situations.

LITERATURE REVIEW AND METHODOLOGY

Cooperative learning is an educational approach, which aims to organize classroom activities into academic and social learning experiences. There is much more to cooperative learning than merely arranging students into groups, and it has been described as "structuring positive interdependence." Students must work in groups to complete tasks collectively toward academic goals. Unlike individual learning, which can be competitive in nature, students learning cooperatively can

capitalize on one another's resources and skills (asking one another for information, evaluating one another's ideas, monitoring one another's work, etc.). Furthermore, the teacher's role changes from giving information to facilitating students' learning. Everyone succeeds when the group succeeds. Ross and Smyth (1995) describe successful cooperative learning tasks as intellectually demanding, creative, open-ended, and involve higher order thinking tasks.

Five essential elements are identified for the successful incorporation of cooperative learning in the classroom:

- positive interdependence
- individual and group accountability
- promotive interaction (face to face)
- teaching the students the required interpersonal and small group skills
- group processing.

According to Johnson and Johnson's meta-analysis, students in cooperative learning settings compared to those in individualistic or competitive learning settings, achieve more, reason better, gain higher self-esteem, like classmates and the learning tasks more and have more perceived social support.

Formal cooperative learning is structured, facilitated, and monitored by the educator over time and is used to achieve group goals in task work (e.g. completing a unit). Any course material or assignment can be adapted to this type of learning, and groups can vary from 2-6 people with discussions lasting from a few minutes up to an entire period. Types of formal cooperative learning strategies include:

1. The jigsaw technique
2. Assignments that involve group problem-solving and decision making
3. Laboratory or experiment assignments
4. Peer review work (e.g. editing writing assignments).

Having experience and developing skill with this type of learning often facilitates informal and base learning. Jigsaw activities are wonderful because the student assumes the role of the teacher on a given topic and is in charge of teaching the topic to a classmate. The idea is that if students can teach something, they have already learned the material.

Informal cooperative learning incorporates group learning with passive teaching by drawing attention to material through small groups throughout the lesson or by discussion at the end of a lesson, and typically involves groups of two (e.g. turn-to-your-partner discussions). These groups are often temporary and can change from lesson to lesson (very much unlike formal learning where 2 students may be lab

partners throughout the entire semester contributing to one another's knowledge of science).

RESULTS AND DISCUSSION

Discussions typically have four components that include formulating a response to questions asked by the educator, sharing responses to the questions asked with a partner, listening to a partner's responses to the same question, and creating a new well-developed answer. This type of learning enables the student to process, consolidate, and retain more information. Effective comprehension strategy instruction can be accomplished through cooperative learning, which involves students working together as partners or in small groups on clearly defined tasks. Cooperative learning instruction has been used successfully to teach comprehension strategies. Students work together to understand texts, helping each other learn and apply comprehension strategies. Teachers help students learn to work in groups. Teachers also provide modeling of the comprehension strategies.

Research shows that explicit teaching techniques are particularly effective for comprehension strategy instruction. In explicit instruction, teachers tell readers why and when they should use strategies, what strategies to use, and how to apply them. The steps of explicit instruction typically include direct explanation, teacher modeling ("thinking aloud"), guided practice, and application.

- Direct explanation

The teacher explains to students why the strategy helps comprehension and when to apply the strategy.

- Modeling

The teacher models, or demonstrates, how to apply the strategy, usually by "thinking aloud" while reading the text that the students are using.

- Guided practice

The teacher guides and assists students as they learn how and when to apply the strategy.

- Application

The teacher helps students practice the strategy until they can apply it independently. There are some basic strategies to teach students reading.

1. Monitoring comprehension

Students who are good at monitoring their comprehension know when they understand what they read and when they do not. They have strategies to "fix" problems in their understanding as the problems arise. Research shows that

instruction, even in the early grades, can help students become better at monitoring their comprehension.

Comprehension monitoring instruction teaches students to:

- Be aware of what they do understand
- Identify what they do not understand
- Use appropriate strategies to resolve problems in comprehension

2. Metacognition

Metacognition can be defined as "thinking about thinking." Good readers use metacognitive strategies to think about and have control over their reading. Before reading, they might clarify their purpose for reading and preview the text. During reading, they might monitor their understanding, adjusting their reading speed to fit the difficulty of the text and "fixing" any comprehension problems they have. After reading, they check their understanding of what they read.

Students may use several comprehension monitoring strategies:

- Identify where the difficulty occurs

"I don't understand the second paragraph on page."

- Identify what the difficulty is

CONCLUSION

This article is focused on the importance of reading activities used in teaching ESP classroom. Being a teacher of English, one must know every discipline of English language and methods of how to teach effectively. High quality of teaching plays an important role in students' success. It is strongly believed that teaching is successful only if we cause learning related to purpose and important task of the teacher, should not be just fulfillment of his profession, but it should exceed it and become a realization of his mission as a distributor of knowledge and education of new generations.

REFERENCES

1. Makhmudov, K. (2020). Ways of Forming Intercultural Communication in Foreign Language Teaching. *Science and Education*, *1*(4).

2. Tulaganov, S. F. (2021). Indicators of the physique of handball players, taking into account their role in game. *Eurasian Journal of Sport Science*, *1*(2), 165-171.

3. Ахмедова, Н., Пулатов, Ш., & Азаматов, А. (2020). Ёш теннисчиларда тана мувозанати турғунлигининг ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли. *Academic research in educational sciences*, (4).

4. Кариева, Р. Р. (2021). Методика планирования нагрузок скоростно-силовой направленности в подготовительном периоде гандболисток групп спортивного совершенствования. *Проблемы науки*, (3 (62)), 53-55.
5. Солиев, И. Р., Смурыгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). Ўрта масофага югурувчиларни мусобақаларга тайёрлаш технологияси. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 100-109.
6. Adilov, S. Q., Berdiyev, F. O., Jumaqulov, A. B., & Anarbayev, T. R. (2021). Erkin kurashchilarini mashg ‘ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o‘rganish. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1717-1722.
7. Xolmatov, A. I., Tashnazarov, D. Y., & Kurganov, O. N. (2021). Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o „rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1708-1716.
8. Исламов, И. С. (2021). Влияние тренировки на иммунитет пловца. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1451-1461.
9. Islamov, I. S., & Ikramov, B. F. (2021). Starting actions of rowers on kayak and canoe. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1442-1450.
10. Ikramov, F. T., & Azimov, Z. N. (2021). Features of use rowing pool. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1154-1159.
11. Каримов, Х. А. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичидаги гимнастикачиларни махсус харакат тайёргарлиги ошириш. *Academic research in educational sciences*, *2*(10), 1210-1218.
12. Багадирова, С. К. (2019). Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (12 (178)).
13. Musaev, I. S. (2021). Ways to achieve quality and efficiency through the organization of the pedagogical process on the subject" use of the uzbek language in the field". *Экономика и социум*, (7), 94-98.
14. Boltayeva, I. T., Musayev, I. S., & Rakhimova, V. O. (2021). Literary success–a product of combination with confirmation and denial. *Journal of American Studies*, 1816-1825.
15. ҲАБИБЖОНОВА, Х. М., & АЗИМҚУЛОВ, Б. А. (2021). Ёш гандболчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш усулларининг самарадорлигини аниқлаш ва тайёргарлик даражасини назорат қилиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 40-42.

16. Юсупова, З. Э., & Азимқулов, Б. А. (2020). Ёш гандболчиларнинг мусабоқа олди ўйин таёргарлигни назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 433-436.
17. Павлов, Ш. К., & Ҳабибжонова, Х. М. (2020). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 303-305.
18. ИСРОИЛОВ, Р. И. (2021). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг тезкорчидамкорлигини ривожлантириш восита ва усулларининг самарадорлигини тадқиқ этиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 15-17.
19. Tadjibayevna, B. I. (2021). On the peculiarities of succession in Uzbek literature.
20. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
21. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
22. ИЛОВ, А. (2020). Шарқона яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларда меъёрлаштирилган махсус машқларни бажариш тезлиги ва унинг гипоксик қиймати (каратэ мисолида). *Фан-Спортга*, (1), 65-68.
23. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF TEACHING VOCABULARY AT THE MIDDLE STAG

Sayyora Khudaybergenovna Kenjaeva
The Uzbek State University of Physical Education and Sport

ABSTRACT

This article is devoted to psychological aspects of teaching vocabulary at the middle stage. Modern linguistics regards language as a hierarchical structure, consisting of a series of levels, each of which is characterized by its own set of linguistic signs. At the lexical level of interest, such units as words, phraseological and other stable combinations, clichés, etiquette and speech formulas function. Changes in the field of orientation from studying the language as a formal system, abstracted from the conditions of its use, to the consideration of language as a means of communication and communicative impact proved to be very fruitful and promising for learning a foreign language in general and vocabulary in particular**.**

Key words: vocabulary, speech activities, psychological development, preschool institutions, perspective, phraseological units, word combinations

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ВОКАБУЛЯРА НА СРЕДНЕМ ЭТАПЕ

АННОТАЦИЯ

Данная статья посвящена психологическим аспектам преподавания словарного запаса на среднем этапе. Современная лингвистика рассматривает язык как иерархическую структуру, состоящую из ряда уровней, каждый из которых характеризуется своим набором языковых признаков. На лексическом уровне функционируют такие единицы, как слова, фразеологические единицы и другие устойчивые комбинации, клише, этикет и речевые формулы. Изменения в области ориентации от изучения языка как формальной системы, абстрагированной от условий его использования, до рассмотрения языка как средства коммуникации и коммуникативного воздействия оказались очень плодотворными и перспективными для изучения иностранного языка в целом и словарный запас в частности.

Ключевые слова: вокабуляра, речевая деятельность, психологическое развитие, дошкольные учреждения, перспектива, фразеологизмы, словосочетания

INTRODUCTION

In our country in recent years, the experience of teaching children a foreign language in preschool institutions has been undertaken. Foreign vocabulary is an object of consideration in many psychological and methodological developments of domestic and foreign researchers.

LITERATURE REVIEW AND METHODOLOGY

Psychological aspects of teaching vocabulary were considered in the works of B.V. Belyaeva, I.A. Winter, A.A. Leontyev, etc. At the same time, the teaching methodology for expanding the active vocabulary has not been sufficiently developed.

There is no doubt that this experience of the study will only yield positive results. The vocabulary side of speech activities should be taught in such a way that students constantly feel the tension of communicative tasks, i.e. that they need words to express thoughts and recognize them.

Only a clear speech perspective determines the motivation and successful mastery of the vocabulary. In this case, the imprinting (imprinting), the psychological phenomenon described by A.N. Leontiev: "Fortunately, our memory works not only and not so much on the type of memorization. It works and by another mechanism, which recently became known as the mechanism of "imprinting", i.e. Impressions of the type "once and for all".

DISCUSSION

We do not know much about the mechanism of this process, but the main thing we know. In order for imprinting to occur, it is necessary that what is remembered, would meet the needs and be immediately reinforced by its satisfaction. With respect to the words of a foreign language, that there must be a certain tension of 11 the speech need. Then a memory is formed, as it was, a trap for the word, due to which it is imprinted.

"One cannot disagree with the English Methodist G. Palmer, who attached great importance to the beginning in the study of a foreign language. So he wrote: "Take care of the first two stages and the rest of all take care of itself". It is at the initial stage that a methodical system is put in place, which is the basis for teaching a foreign language, which, from the first steps, allows the teacher to enter this system and carry out the educational process in accordance with its main provisions.

When learning the functional characteristics of vocabulary, there are difficulties associated with remembering the volume of meanings of words, which in

most cases does not coincide with the native language, the multiple meanings of words, the20:26nature of the compatibility of some words with others, and the use of words in specific communication situations. The vastness and mobility of vocabulary, the variability of the meaning of words, the creation of new words constantly increase and deepen the discrepancy between languages.

Under the influence of the phonetic and derivational rules of any language, the words undergo changes that somewhat obscured their similarity, and yet the borrowed words are a powerful source of replenishment of the potential dictionary. The common difficulty for all languages is that the same concept is often expressed in terms of lexical means different in terms of the semantic structure, for example, thin soup (thin soup).

Particular complexity is represented by phraseological units - stable word combinations of different types, the meaning of which is independent of the meaning of their components. They differ in unique originality and can be transferred to another language either by a phraseological phrase close to meaning, or description. To increase the effectiveness of teaching vocabulary requires a differentiated approach to the selection of vocabulary, its presentation and consolidation. Such an approach is carried out on the basis of a methodological typology, which provides for a gradation of difficulties in mastering vocabulary.

RESULTS

The analysis of foreign and domestic literature testifies to various approaches to the establishment of lexical difficulties. In the domestic methodology, there are also typologies of vocabulary taking into account the native language. Some authors base the gradation of difficulties on the relationship between the meaning and form of lexical material, as well as the nature of the resulting interlingual interference. Of all the major aspects of a foreign language that should be practically learned by students in the learning process, the most important and significant from the psychological point of view should be considered vocabulary, because without a stock of words, even if only insignificant, it is impossible to speak the language.

CONCLUSION

Meanwhile, the practice of teaching shows that it is with vocabulary that the situation is often most deplorable. The teacher sometimes complains that students quickly forget previously learned foreign words. Even in cases where students seem to own these words, it is found that they sometimes misuse them or use words in their speech that do not need to be used. When mastering the vocabulary, it is important

that students form the appropriate concepts, for which it is necessary in each case to use not one object, but several that would reflect the different manifestations of the concept being formed**.**

REFERENCES

1. Florian Coulmas. The Blackwell Encyclopedia of Reading Systems/ Blackwell Publishers Inc. - Massachusetts: 2005. - 603 p.
2. Broughton Geoffrey., Brumfit Christopher., Flavell Roger., Hill Peter., Pincas Anita. Teaching English as a Foreign Language/ Taylor & Francis e-Library.: 2003.248 p.
3. Harmer Jeremy. How to Teach Writing/ Longman. - Harlow: 2004.
4. Harmer Jeremy. How to Teach English: an introduction to the practice of English language teaching/ Longman. - Harlow: 1998.
5. Harmer Jeremy. The Practice of English Language Teaching/ Longman. - London: 1991.
6. Tulaganov, S. F. (2021). Indicators of the physique of handball players, taking into account their role in game. *Eurasian Journal of Sport Science*, *1*(2), 165-171.
7. Ахмедова, Н., Пулатов, Ш., & Азаматов, А. (2020). Ёш теннисчиларда тана мувозанати турғунлигининг ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли. *Academic research in educational sciences*, (4).
8. Кариева, Р. Р. (2021). Методика планирования нагрузок скоростно-силовой направленности в подготовительном периоде гандболисток групп спортивного совершенствования. *Проблемы науки*, (3 (62)), 53-55.
9. Солиев, И. Р., Смурыгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). Ўрта масофага югурувчиларни мусобақаларга тайёрлаш технологияси. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 100-109.
10. Adilov, S. Q., Berdiyev, F. O., Jumaqulov, A. B., & Anarbayev, T. R. (2021). Erkin kurashchilarini mashg ‘ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o‘rganish. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1717-1722.
11. Xolmatov, A. I., Tashnazarov, D. Y., & Kurganov, O. N. (2021). Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o „rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1708-1716.
12. Исламов, И. С. (2021). Влияние тренировки на иммунитет пловца. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1451-1461.
13. Islamov, I. S., & Ikramov, B. F. (2021). Starting actions of rowers on kayak and canoe. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1442-1450.
14. Ikramov, F. T., & Azimov, Z. N. (2021). Features of use rowing pool. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1154-1159.
15. Каримов, Х. А. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичидаги гимнастикачиларни махсус харакат тайёргарлиги ошириш. *Academic research in educational sciences*, *2*(10), 1210-1218.

16. Багадирова, С. К. (2019). Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (12 (178)).
17. Musaev, I. S. (2021). Ways to achieve quality and efficiency through the organization of the pedagogical process on the subject" use of the uzbek language in the field". *Экономика и социум*, (7), 94-98.
18. Boltayeva, I. T., Musayev, I. S., & Rakhimova, V. O. (2021). Literary success–a product of combination with confirmation and denial. *Journal of American Studies*, 1816-1825.
19. ҲАБИБЖОНОВА, Х. М., & АЗИМҚУЛОВ, Б. А. (2021). Ёш гандболчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш усулларининг самарадорлигини аниқлаш ва тайёргарлик даражасини назорат қилиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 40-42.
20. Юсупова, З. Э., & Азимқулов, Б. А. (2020). Ёш гандболчиларнинг мусобоқа олди ўйин таёргарлигни назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 433-436.
21. Павлов, Ш. К., & Ҳабибжонова, Х. М. (2020). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 303-305.
22. ИСРОИЛОВ, Р. И. (2021). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг тезкорчидамкорлигини ривожлантириш восита ва усулларининг самарадорлигини тадқиқ этиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 15-17.
23. Tadjibayevna, B. I. (2021). On the peculiarities of succession in Uzbek literature.
24. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
25. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
26. ИЛОВ, А. (2020). Шарқона яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларда меъёрлаштирилган махсус машқларни бажариш тезлиги ва унинг гипоксик қиймати (каратэ мисолида). *Фан-Спортга*, (1), 65-68.
27. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.

LINGUISTICS IN THE INTERPRETATION OF THE 20TH CENTURY: ESSENTIAL APPROACHES

M. M. Azizova
Uzbekistan State University of Physical Education and Sport

ABSTRACT

This article is devoted to an objective and adequate description of the discourse in linguistics. As presented in the article, this requires a higher degree of accuracy. It is widely known that the current challenge for real scientific analysis is to develop a procedure that avoids arbitrary rules, rather than based solely on intuition.

Keywords: scientific analysis, intuition, accuracy, linguistics, discourse, leading verbs, modern terminology

INTRODUCTION

During the first half of the 20th century the tone of grammatical discussion became more scholarly as numerous scientific grammars had appeared. Of all the books published in the first half of the 20th century Otto Jespersen's grammatical studies present the most interesting ideas on the theory of phrase structure. Otto Jespersen introduces the theory of three ranks which provides a basis of understanding hierarchy of syntactic relations between elements joined together in a grammatical unit. Jespersen points out that his theory of three ranks "concerns the mutual relations of words in combinations only, and is applicable not only to words, but also to groups of words as such".

LITERATURE REVIEW AND METHODOLOGY

Analyzing the example terribly cold weather Jespersen states that the words are "evidently not on the same footing" and that is obvious that the word weather is "grammatically most important": while cold and terribly are subordinate to it. "Weather is determined or defined by cold, and cold in its turn similarly determined or defined by terribly.

We have thus three ranks: weather is Primary, cold is Secondary, and terribly Tertiary in this combination". Jespersen points out that although there is "a certain correspondence between the three ranks and the three word-classes", i.e. nouns, adjectives, and adverbs, "the correspondence is far from complete, and the two things, word-classes and ranks really moved in two different spheres" Put differently, distinction should be drawn between word-classes and rank: the rank of

the element does not depend on its morphological class but rather on its syntactic position and thus "in some combinations a substantive may be secondary or tertiary, an adjective may be a primary".

Such a statement is clearly not adequate and further support in needed since Jespersen fails to characterize precisely how each rank should be distinguished. It is true that above the example, identification of the three ranks presents no difficulty and they are immediately evident.

Nevertheless, Jespersen has completely omitted to find any criteria for characterizing and defining each rank and there is reason to suppose that he defines them by intuition. Yet for a completely objective and adequate description a higher degree of accuracy is required. It is widely known that nowadays the task of real scientific analysis is that of developing a procedure with avoids arbitrary rules and is not based solely on intuition.

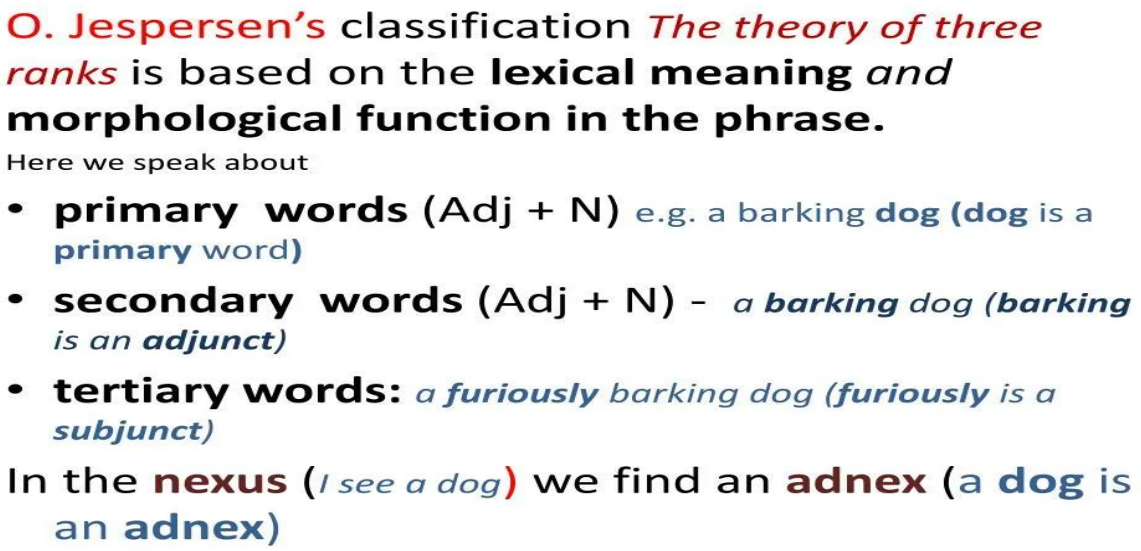
Despite these flaws, Jespersen's theory of three ranks is of great value and plays an important role in showing that there are hierarchical relations hidden behind linear representation of elements in language structures.

RESULTS AND DISCUSSION

Jespersen lists numerous cases of words used in the three ranks and he also shows how words can function in ranks unusual for them. Thus he believes that adjectives can be used as primaries as get the better of something, … the absent are always at fault and the like. It is necessary to note here that in nearly all the examples listed by Jespersen to illustrate the use of adjectives as primaries, he sites cases with substantivized adjectives thus failing to prove his statement. It seems doubtful whether we can define substantivized adjectives as words belonging to the class of adjectives. The term only suggests that they originated from this class but their behavior shows that they belong to the class of nouns.

Jespersen points out that substantives are often used as secondaries, for example gold coin, stone wall, cannon ball. He also mentions the fact that such combinations of two nouns, when one of them is a modifier of the other, "closely resemble combinations of an adjective secondary and substantive".

Thus, it follows that in the case of attributive combinations, the rank of an element is determined by the hierarchy of subordination of the elements constituting the group.



Kruisinga's *Handbook of Present-Day English* is an important contribution to linguistic analysis. In neither follows prevailing fashions nor treats grammar in traditional terms. Kruisinga's treatment of phrases is very interesting. He introduces the term "syntactic group" stating that "a syntactic group is a combination of words that forms a distinct part of a sentence". He proceeds by classification, setting up two major types of syntactic groups – *close and loose*.

To illustrate his point Kruisinga offers the following examples: close groups – a country doctor or mild weather. The loose groups are illustrated by the combination men and women. According to Kruisinga the individual words in a loose group are left "unaffected by their membership of the group.

Kruisinga suggests that we classify the close groups according to their leading member. Thus he distinguishes verb-groups, noun-groups, adjective groups, adverb-groups and preposition-groups. Pronoun-groups are included in the noun and adjective-groups.

CONCLUSION

Discussing the extension of syntactic groups Kruisinga points out that it is "very common, for a member of group to be a group in itself".

It is interesting to note a passing that for Kruisinga both modal and auxiliary verbs are "leading verbs" in verb groups. Translated into modern terminology it means they are considered to be head-words of the verb group.

This view is not shared by modern linguists.

Kruisinga's theoretical discussion and classifications are, of course not adequate from the point of view of detail and accuracy.

Many other remarkable grammars publishing during this period must be passed over there due to the brevity of this book. It remains to be added, however, that in most grammatical studies of this period there are only some scattered remarks on the phrase and its structure.

REFERENCES

1. V.Burlakova. “Contribution of English and American Linguists to the Theory of Phrase”. Higher School Publishing House. Moscow 1971.
2. Otto Jespersen. “A modern English Grammar on Historical Principles.
3. В.Н.Жигадло, И.П.Иванова.Современный английский язык. М., 1956, стр. 213.
4. Tulaganov, S. F. (2021). Indicators of the physique of handball players, taking into account their role in game. *Eurasian Journal of Sport Science*, *1*(2), 165-171.
5. Ахмедова, Н., Пулатов, Ш., & Азаматов, А. (2020). Ёш теннисчиларда тана мувозанати турғунлигининг ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли. *Academic research in educational sciences*, (4).
6. Кариева, Р. Р. (2021). Методика планирования нагрузок скоростно-силовой направленности в подготовительном периоде гандболисток групп спортивного совершенствования. *Проблемы науки*, (3 (62)), 53-55.
7. Солиев, И. Р., Смурыгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). Ўрта масофага югурувчиларни мусобақаларга тайёрлаш технологияси. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 100-109.
8. Adilov, S. Q., Berdiyev, F. O., Jumaqulov, A. B., & Anarbayev, T. R. (2021). Erkin kurashchilarini mashg ‘ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o‘rganish. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1717-1722.
9. Xolmatov, A. I., Tashnazarov, D. Y., & Kurganov, O. N. (2021). Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o „rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1708-1716.
10. Исламов, И. С. (2021). Влияние тренировки на иммунитет пловца. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1451-1461.
11. Islamov, I. S., & Ikramov, B. F. (2021). Starting actions of rowers on kayak and canoe. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1442-1450.
12. Ikramov, F. T., & Azimov, Z. N. (2021). Features of use rowing pool. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1154-1159.
13. Каримов, Х. А. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичидаги гимнастикачиларни махсус харакат тайёргарлиги ошириш. *Academic research in educational sciences*, *2*(10), 1210-1218.
14. Багадирова, С. К. (2019). Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (12 (178)).

15. Musaev, I. S. (2021). Ways to achieve quality and efficiency through the organization of the pedagogical process on the subject" use of the uzbek language in the field". *Экономика и социум*, (7), 94-98.
16. Boltayeva, I. T., Musayev, I. S., & Rakhimova, V. O. (2021). Literary success–a product of combination with confirmation and denial. *Journal of American Studies*, 1816-1825.
17. ҲАБИБЖОНОВА, Х. М., & АЗИМҚУЛОВ, Б. А. (2021). Ёш гандболчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш усулларининг самарадорлигини аниқлаш ва тайёргарлик даражасини назорат қилиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 40-42.
18. Юсупова, З. Э., & Азимқулов, Б. А. (2020). Ёш гандболчиларнинг мусабоқа олди ўйин таёргарлигни назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 433-436.
19. Павлов, Ш. К., & Ҳабибжонова, Х. М. (2020). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 303-305.
20. ИСРОИЛОВ, Р. И. (2021). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг тезкорчидамкорлигини ривожлантириш восита ва усулларининг самарадорлигини тадқиқ этиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 15-17.
21. Tadjibayevna, B. I. (2021). On the peculiarities of succession in Uzbek literature.
22. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
23. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
24. ИЛОВ, А. (2020). Шарқона яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларда меъёрлаштирилган махсус машқларни бажариш тезлиги ва унинг гипоксик қиймати (каратэ мисолида). *Фан-Спортга*, (1), 65-68.
25. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.

TEACHING ENGLISH IN MIXED-ABILITY CLASSES

Iskandar Qobilovich Yoqubov
Uzbekistan State University of Physical Education and Sport

ABSTRACT

The purpose of this article is to find out how upper secondary English teachers should work in order to reach the weaker students. I am interested in what has been written about mixed-ability classes, the challenges they present and most of all how teachers of English need to work in such classes to reach all students, especially the weaker ones. What is a mixed-ability class? Mixed-ability classes mean classes where students differ greatly in ability, motivation for learning English, needs, interests, educational background, styles of learning, anxiety, experiences and so on (Ainslie, 1994).

Key words: mixed-ability classes, classroom communication, interaction, class dynamics, in-class assignments, classroom language

ПРЕПОДАВАНИЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В СМЕШАННЫХ КЛАССАХ

АННОТАЦИЯ

Цель этой статьи - выяснить, как должны работать учителя старших классов английского языка, чтобы охватить более слабых учеников. Мне интересно, что было написано о классах со смешанными способностями, о проблемах, которые они представляют, и больше всего о том, как учителя английского языка должны работать в таких классах, чтобы охватить всех учеников, особенно слабых. Что такое класс смешанных способностей? Занятия со смешанными способностями означают занятия, в которых ученики сильно различаются по способностям, мотивации к изучению английского языка, потребностям, интересам, образованию, стилю обучения, тревоге, опыту и т.д. (Ainslie, 1994).

Ключевые слова: классы со смешанными способностями, коммуникация в классе, взаимодействие, динамика класса, классные задания, язык в классе

INTRODUCTION

This is a very common problem. Most, if not all, language classes contain students of mixed abilities. This happens for a number of reasons, but mainly because of different learning styles, different learning speeds, variations in motivation and, very frequently, as a result of logistic decisions.

LITERATURE REVIEW AND METHODOLOGY

Very often the teacher is faced with a class with two or more distinct levels of ability and has to tackle the problem of how to meet the needs of everyone in the class. Naturally, this is not an easy problem to solve and it would be wrong to suggest that there are any simple solutions.

A fundamental step, however, is to talk to the class about the situation and to present it to them as a normal situation and one that the class as a whole has to deal with. This is probably best done in the mother tongue of the students. As most of the solutions to the problem depend on cooperation between the members of the class, it is essential to stress the need for teamwork and for the class to use English whenever possible in classroom communication.

The use of pair and group work is essential if you are to involve all the members of the class. A fundamental technique here is the use of questionnaires and interviews. By pairing off weaker and stronger students and involving both in the preparation and implementation of the questionnaire you should ensure maximum participation of all the students. You can then get the weaker students to interview the stronger ones and vice-versa. Of course, this may be frustrating for the stronger ones, but if they are able to see their role as that of “helper” or even mentor, it may also have a positive effect.

A second area of activity that can be productive in mixed ability classes is project work. Again, this can work successfully using mixed groups where the stronger help the weaker, but another approach is to form groups that are at approximately the same level and assign different tasks that are appropriate to the level of each group. By adjusting the complexity of the task, you can ensure that each group has a task that it can carry out successfully, thereby providing the correct level of challenge for the higher-level students and not demotivating the weaker ones.

A third area is that of homework. If you set the whole class the same homework task irrespective of level, then you will have to expect very mixed results. As with progress tests, the purpose of homework should be to consolidate class work. To this end, giving weaker students less demanding tasks can help both to motivate

them and to give them further practice in areas of the language which they have not yet mastered.

Assigning more challenging tasks to the stronger students in the group should ensure that they remain motivated and continue to make progress. It is more work for the teacher but, ultimately, it should produce results. Choral drilling can be an effective way of involving weaker or shy students. If applied judiciously (in other words not all the time), it can give excellent practice in rhythm and intonation, as well as reinforcing word order and grammatical structure. Finally, be diplomatic in your questioning techniques. Try to avoid putting weaker students “on the spot” by nominating them to be the first to answer a question in open class. Instead, try to encourage a culture of attentive listening in the classroom so that you ask a stronger student first and then ask a weaker student to repeat the answer. It may take time but, once this style of interaction becomes habitual, it can be very productive in terms of class dynamics. To conclude, all classes are mixed ability to one extent or another. Extreme cases, when you have near native level speakers with beginners, can be very challenging for the teacher.

RESULTS AND DISCUSSION

In these cases, it is important to remember that all students will get something out of the class, but not necessarily the same things, and not necessarily, what you aim to teach them! For example, the beginners may begin to get a grasp of your classroom language whilst the stronger students may begin to be able to put a new tense into use.

Mixed levels is always a problem. Teaching students on different learning levels can be difficult. However, learning to differentiate learning abilities can help teachers present materials in a way that will engage all students on all levels at the same time.

They may have different starting levels of English or this happens for a number of reasons, but mainly because of different learning styles, different learning speeds, variations in motivation and, very frequently, as a result of logistic decisions.

Very often the teacher is faced with a class with two or more distinct levels of ability and has to tackle the problem of how to meet the needs of everyone in the class. Naturally, this is not an easy problem to solve and it would be wrong to suggest that there are any simple solutions. A fundamental step, however, is to talk to the class about the situation and to present it to them as a normal situation and one that the class as a whole has to deal with. This is probably best done in the mother tongue of the students.

As most of the solutions to the problem depend on cooperation between the members of the class, it is essential to stress the need for teamwork and for the class to use English whenever possible in classroom communication. Here are some strategies of how teachers can teach a class of students made up of different learning abilities. These are several strategies that a teacher can use to deal with this situation.

1. Supportive Learning Environment. It is important to create a supportive learning environment in the classroom, where learners feel confident and able to perform to the best of their ability.The learning environment simply refers to the classroom environment and how it works or feels to students. It's important that teachers create a classroom that will serve all students, no matter their learning abilities.

For instance, if in-class assignments are given, develop a general list of requirements, and then give students additional instructions on an individual basis so that it addresses their learning abilities. Make sure there are quiet places in the classroom where students can concentrate and focus. Or give them the option to work with partners. Make sure the class understands that the options are provided because each student works best in a different setting.

2. Needs Analysis. Use a needs analysis to prompt the students to reflect upon their learning style, learning strategies, language needs, learning enjoyment, motivation, language strengths and weaknesses. Questions that might be included are...

What kinds of class activities do you enjoy / benefit from? Which language skill do you most wish to develop? Do you prefer working individually or with a partner? Would you rather sit and listen to the teacher all lesson or participate in group work?

Students compare their answers in pairs or small groups. You should collect the information and prepare a statistical representation of the key questions and answers. This will help to develop the sense of shared community in the class.

3. Group work. Use a range of interaction patterns in class. Learners should work in groups, pairs and individually. Groupings should be changed often, thereby giving learners an opportunity to work with different learners. Varying the way students work in the class will help meet the variety of levels in the class.

These groups could be of mixed levels or similar ones. The hope is that in a smaller group, the weaker student will feel more able to contribute. Also, if the group is working with a set of information, divide the information between the students, forcing them to work together. You may consider dividing your class into groups by level for the whole lesson, enabling you to give a different level or number of tasks to

each group. Discussion of this strategy with the class should help prevent stigmatization.

4. Pair work. You can pair strong with strong, weak with weak, or strong with weak. Perhaps in a very controlled activity, the strong with weak will work well.

In a freer activity, perhaps strong with strong will be of benefit.

Variety in the pairings is the key here – and you should also be sensitive to the general relationships between different

5. Whole class – mingles. This is a favored strategy of mine.

A mingle activity involves students talking or interacting with many different members of the class in a short period of time in order to achieve a task.

This means that any one student will work with students at different levels – experiencing stronger and weaker levels of communication. This supports the weaker students and provides opportunities for the stronger ones.

6. Using Differentiated Instruction with Different Students.

The lower performing and average students are motivated to try and increase their knowledge because of the input of the stronger students. Using differentiated instruction, teachers cater to a wide variety of varied interests, cultural backgrounds and world knowledge which results in more dynamic classroom interaction. The teacher's attitude is central in setting the scene for the acceptance of differences.

7. Process. Process involves the way in which students engage with and learn content. This is key as it allows students to take the time to let newly obtained knowledge sink in. Process also gives students the opportunity to figure out what they may or may not understand. The process can also be used as a way for teachers to monitor and assess a student's progress. For instance, educational consultant John McCarthy recommends that teachers design 'one or two processing experiences for every 30 minutes of instruction'. These experiences give students a break and teachers time to find out who needs additional instruction and who does not.

8. Products. Products are the projects or assignments that encourage students to apply content in situations inside and outside of the classroom.

For example, once content is presented and processing time has been given, ask students to develop a project of their own that best exemplifies what was learned. For instance, younger students may create a poster board with pictures and labels, while older students develop a short skit or make drawings. Teachers may want to give students a set of options to choose from and even allow them to work in groups.

CONCLUSION

From my experiences, the above strategies gained over the years. In my conclusion, be diplomatic in your questioning techniques. Try to avoid putting weaker students “on the spot” by nominating them to be the first to answer a question in open class. Instead, try to encourage a culture of attentive listening in the classroom so that you ask a stronger student first and then ask a weaker student to repeat the answer.

It may take time but, once this style of interaction becomes habitual, it can be very productive in terms of class dynamics. You just conduct a few more differentiated lessons, it can be fun, even for the teacher. Dare to differentiate, and the results might just surprise you. Be fair, show your enthusiasm and dynamism!

REFERENCES

1. Bowler, B., Parminter, S. Mixed-level teaching: tiered tasks and bias tasks. In: Richards, J.C., Renandya, W.A. (Ed.). Methodology in language teaching: an anthology of current practice. Cambridge: Cambridge University Press, 2002. p. 59-63.
2. Harmer, J. What if? In: How to teach English. Harlow: Longman, 1998. cap. 13, p. 127-134.
3. Nunan, D. Language teaching methodology. Prentice Hall, 1998.
Tulaganov, S. F. (2021). Indicators of the physique of handball players, taking into account their role in game. *Eurasian Journal of Sport Science*, *1*(2), 165-171.
4. Ахмедова, Н., Пулатов, Ш., & Азаматов, А. (2020). Ёш теннисчиларда тана мувозанати турғунлигининг ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли. *Academic research in educational sciences*, (4).
5. Кариева, Р. Р. (2021). Методика планирования нагрузок скоростно-силовой направленности в подготовительном периоде гандболисток групп спортивного совершенствования. *Проблемы науки*, (3 (62)), 53-55.
6. Солиев, И. Р., Смурыгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). Ўрта масофага югурувчиларни мусобақаларга тайёрлаш технологияси. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 100-109.
7. Adilov, S. Q., Berdiyev, F. O., Jumaqulov, A. B., & Anarbayev, T. R. (2021). Erkin kurashchilarini mashg ‘ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o‘rganish. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1717-1722.

8. Xolmatov, A. I., Tashnazarov, D. Y., & Kurganov, O. N. (2021). Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o „rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1708-1716.
9. Исламов, И. С. (2021). Влияние тренировки на иммунитет пловца. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1451-1461.
10. Islamov, I. S., & Ikramov, B. F. (2021). Starting actions of rowers on kayak and canoe. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1442-1450.
11. Ikramov, F. T., & Azimov, Z. N. (2021). Features of use rowing pool. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1154-1159.
12. Каримов, Х. А. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичидаги гимнастикачиларни махсус харакат тайёргарлиги ошириш. *Academic research in educational sciences*, *2*(10), 1210-1218.
13. Багадирова, С. К. (2019). Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (12 (178)).
14. Musaev, I. S. (2021). Ways to achieve quality and efficiency through the organization of the pedagogical process on the subject" use of the uzbek language in the field". *Экономика и социум*, (7), 94-98.
15. Boltayeva, I. T., Musayev, I. S., & Rakhimova, V. O. (2021). Literary success–a product of combination with confirmation and denial. *Journal of American Studies*, 1816-1825.
16. ҲАБИБЖОНОВА, Х. М., & АЗИМҚУЛОВ, Б. А. (2021). Ёш гандболчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш усулларининг самарадорлигини аниқлаш ва тайёргарлик даражасини назорат қилиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 40-42.
17. Юсупова, З. Э., & Азимқулов, Б. А. (2020). Ёш гандболчиларнинг мусабоқа олди ўйин таёргарлигни назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 433-436.
18. Павлов, Ш. К., & Ҳабибжонова, Х. М. (2020). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 303-305.
19. ИСРОИЛОВ, Р. И. (2021). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг тезкорчидамкорлигини ривожлантириш восита ва усулларининг самарадорлигини тадқиқ этиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 15-17.
20. Tadjibayevna, B. I. (2021). On the peculiarities of succession in Uzbek literature.

21. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
22. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
23. ИЛОВ, А. (2020). Шарқона яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларда меъёрлаштирилган махсус машқларни бажариш тезлиги ва унинг гипоксик қиймати (каратэ мисолида). *Фан-Спортга*, (1), 65-68.
24. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.

ИНТЕРНЕТ И ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ

Р. М. Ходжиев
Преподаватель русского языка кафедры узбекского
и иностранных языков УзГУФКС

АННОТАЦИЯ

Задача данной статьи проследить влияние Всемирной глобальной компьютерной сети Интернет на мировоззрение подростков. В статье исследуются пути вовлечения и зависимости молодежи влиянию различных интернет сайтов, а также изучаются возможные пути избавления от интернет зависимости и эмоционально-нравственного развития.

Ключевые слова: социальные сети, подростки, преступность, интернет, жестокость, насилие, семья, семейное воспитание, самовыражение

ВВЕДЕНИЕ

Страшные события гибели людей, с непосредственным участием подростков, в разных уголках земного шара заставляют задуматься о движущих мотивах подобного поведения.

20 апреля 1999года США штат Колорадо спланированное нападение двух учеников старших классов школы с применением стрелкового оружия и самодельных взрывных устройств. Нападавшие ранили 36 человек, из них 13 — смертельно. После этого оба нападавших покончили жизнь самоубийством, застрелившись.

В Улан-Удэ студенты ВСГИК и колледжа искусств устроили массовую драку с поножовщиной, 1 человек погиб. В результате разборок будущих певцов, художников и хореографов 24-летний молодой человек скончался от удара ножом в сердце.

3 мая 2017 года в Узбекистане 17-летнего парня забили насмерть однокурсники – учащиеся медицинского колледжа им.Боровского. После многочисленных операций 1 июня 17-летний Жасурбек скончался в реанимационном отделении Республиканского центра экстренной медицинской помощи. https://www.zakon.kz/

17 октября 2018 года в технологический колледж в Керчи пришел восемнадцатилетний учащийся этого же колледжа и открыл там огонь из ружья, а после подорвал бомбу. Погиб 21 человек.

ЛИТЕРАТУРНЫЙ АНАЛИЗ И МЕТОДОЛОГИЯ

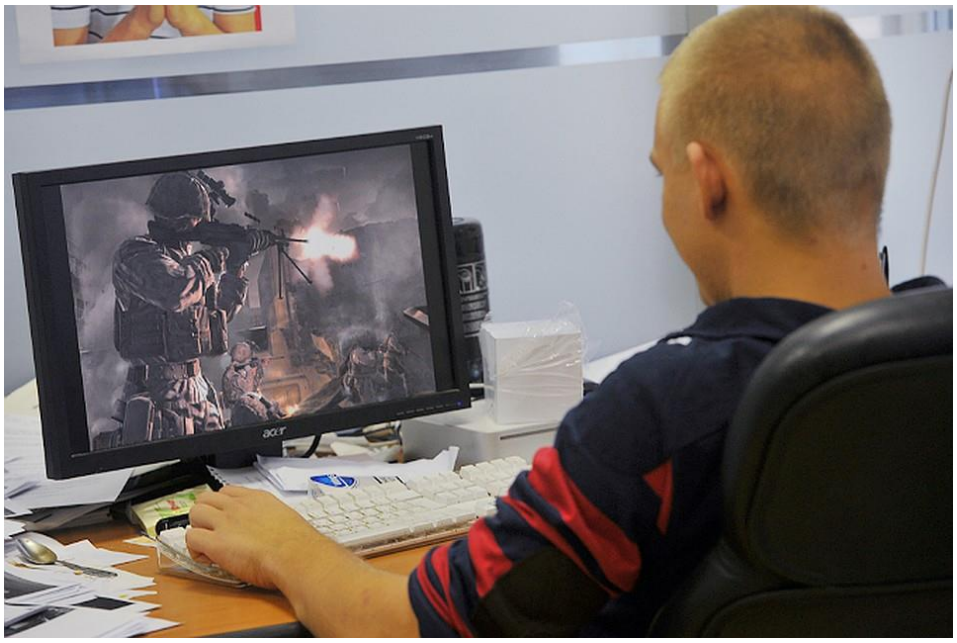
Почему наши дети становятся такими жестокими? Под воздействием чего или кого они легко посягают на самое святое – жизнь человека? В каком аспекте воспитания допущены просчеты, за которые заплачена дорогая цена?

Подобными вопросами задаются сегодня во всех уголках земли. Вышеприведенные примеры малая часть того, что происходит в среде подростков. Список преступлений с отягчающими последствиями, совершенных подростками лишь в странах СНГ составляет десятки тысяч в год.

Считаю верным мнение Президента Российской Федерации, когда он назвал трагические события в Керчи результатом глобализации. «Трагедия в Керчи — результат глобализации, включая соцсети. Все началось с трагических событий в американских школах», - напомнил Путин.

«… В гневе ударила Снежная королева жезлом по зеркалу, и оно разбилось на несметное множество мельчайших осколков. Поднялся вихрь, и осколки понеслись по всей земле. Некоторые из них попадали людям в глаза и сердца. И те люди, которым ледяные осколки попадали в глаза, начинали видеть во всем лишь дурное, а те, которым осколки попадали в сердце, становились злыми и жестокими. И случилось так, что … » (Х.К. Андерсен. Снежная королева)

В отличии от сказки Андерсена, людей духовно слепыми и жестокими по отношению к другим делают не осколки ледяного зеркала, а всевозможные социальные сети интернета, где культивируются жестокость и насилие, поощряются убийства отдельных личностей, а то и уничтожение группы людей. Нет необходимости доказывать очевидное в отношении пагубного влияния интернета на сознание подростков. «Проблема аддикции (патологической зависимости) начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности» (№ 2 [8] 2012 97 НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ [Вызовы XXI века]).Если в добрые 70-80е годы в общественном транспорте, в парках и скверах на скамейках мы видели людей разного возраста с книгой, журналом или газетой в руках, то сегодня на каждом шагу встречаются люди различного возраста погруженные в свои телефоны или компьютеры.



ОБСУЖДЕНИЕ

Почему подростковое сознание более подвержено психологическому воздействию интернета? В своей книге «Преступность несовершеннолетних: криминалистический анализ» Я.И. Гилинский пишет: «Молодому поколению закономерно присуща повышенная активность, проявляющаяся как в негативных (относительно высокая криминализация, наркотизация, сексуальные девиации), так и в позитивных (художественное, техническое, научное творчество) проявлениях девиантности. Дети, подростки, молодые люди обладают высокой энергетикой, стремлением «открыть» или сделать что-то новое, ранее неизвестное, самоутвердиться в инновационной деятельности. Но за все приходится платить. Поиск приводит и к творческим достижениям, и к негативным девиациям, включая преступность. Да и гибнут дети, подростки, молодые люди чаще, чем им «положено» по возрасту (высокая виктимность)»

Попробуйте кого-нибудь из них отвлечь от их общения с интернетом, чтобы проверить действительно ли влияние интернета делает подростков слепыми к чувствам других, глухими к призывам о помощи, жестокими даже по отношению к близким людям. В лучшем случае они лишь игнорируют вас, сделав вид, что не слышат вас. Но будьте готовы к тому, что субъект может грубо выразиться в нецензурной форме, а если не ретируетесь, может и применить силу. Губительное влияние интернет игр было доказано появившейся в социальных сетях игрой «Синий кит», когда дети с готовностью и добровольно, под влиянием правил игры кончали жизнь самоубийством.

И самое обидное заключается в том, что орудие проникновения в умы и души наших детей под названием «смартфон», в руки наших детей с гордостью вручают сами родители. В большинстве семей родители, в поисках большого заработка и обеспечения благополучной жизни, оставляют своих детей-подростков на попечение старых родителей, близких родственников или же знакомых людей, чьи авторитеты не особенно влиятельны. А чтобы оставленные чада не забывали родителей и были благодарны своим «предкам», дарятся дорогие и многофункциональные телефоны, пересылаются деньги для карманных расходов, которые опять же тратятся на интернет мегабайты.



А рядом с такими свободными от родительской опеки обеспеченными подростками всегда водятся друзья-сверстники из неблагополучных семей, которые проводят время с обеспеченными товарищами ради их средств и возможности легкого доступа в интернет. Для таких подростков, как считают специалисты, интернет является средством ухода от окружающей их мрачной действительности. «Интернет обеспечивает человеку возможность «убежать из собственного тела»: как от внешнего облика, так и от индикаторов статуса во внешнем облике, а, следовательно, и от ряда оснований социальной категоризации: пола, возраста, социально-экономического статуса, этнической принадлежности и т.п. Считается, что именно возможность максимального самовыражения вплоть до неузнаваемого самоизменения является одной из распространенных мотиваций для интернет-коммуникации у наиболее активных ее участников» (НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ 96 № 2 [8] 2012 Наука [Вызовы XXI века]). До определенного времени такие подростки удовлетворяются виртуальными играми и

возможностью самовыражения без критики со стороны кого-либо. А при давлении из вне, попытках проникновения в их мир или разрушении созданных ими иллюзий, поведение подростков становится непредсказуемым. Они или совершают суицид, или становятся агрессивными и вымешают обиду на первых попавшихся людях, чаще окружающих и, вроде бы, не понимающих их.

Как вернуть внимание наших детей? Снять пелену с глаз и растопить лед в сердцах? Сможем ли мы предотвратить очередные инциденты, совершаемые подростками под негативным воздействием социальных сетей?

РЕЗУЛЬТАТЫ

На эти и другие подобные вопросы есть очень общий и, безусловно, правильный ответ. Только мы сами, наш пример, нравственный аспект жизни взрослых, и вся окружающая действительность могут подействовать на умы и сердца детей наших. А вот как сделать этот стихийный процесс целенаправленным?

Вот что сказала в интервью Накануне.RU после происшествия в пермской школе №127 днём 15 января 2019 года детский психолог Ирина Медведева: «Способов предотвращения таких случаев очень много, но это не должны быть какие-то отдельные меры. Должна быть концептуально изменена система жизни. Вместо антижизни надо начать строить нормальную жизнь, вернуться к человеческой норме».

В Узбекистане в решении вопросов, связанных с образованием и воспитанием, предупреждением возможной безнадзорности и правонарушений, усилением внимания родителей к воспитанию детей важное значение приобретает дальнейшее совершенствование деятельности центров «Семья, махалля, школа». Подобный треугольник воспитательного процесса имеет воздействие не только на самих подростков, но и на родительские представления о семейном воспитании. Более активное внимание со стороны образовательного учреждения и махали уделяется детям неблагополучных семей, с целью создания условий для самореализации и самоутверждения среди сверстников. Надо заметить, что среди них немало способных спортсменов, одаренных мастеров на все руки. Неблагоприятная среда обитания, борьба за место под солнцем закалили этих подростков физически и наделили их особой смекалкой. И если общественность и образовательные учреждения смогут целенаправленно использовать эти способности, то в будущем из них могут вырасти хорошие спортсмены или умелые мастера. Однако, необходимо заметить, что все это возможно лишь в тесном взаимодействии семьи,

образовательного учреждения и общественности, при неустанном внимании и особой заботе со стороны взрослых к каждому ребенку как к своему.

Практика предлагает нам еще один контролируемый путь эмоционально-нравственного развития ребёнка – это художественная литература. Путь, на который должны направить детей их родители и педагоги. Как пишет автор книги «Уроки сказки» Л.П. Стрелкова: «Почему именно литературу, и особенно сказки? Да потому, что искусство, литература – богатейший источник и побудитель чувств, переживаний, и именно высших чувств, специфически человеческих (нравственных, интеллектуальных, эстетических)».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для развития читательской культуры молодежи, отрыва от постоянного пребывания в интернет клубах и в целях приобщения к национальному и мировому искусству, в Узбекистане организованно проводится республиканский конкурс «Ёш китобхон» («Молодой книголюб»).

«В Узбекистане будут систематически проводить конкурсы «Ёш китобхон» («Молодой книголюб»), а их победителям на республиканском уровне вручать автомобили. Об этом говорится в постановлении президента Шавката Мирзиёева, опубликованном 15 мая 2018 года на сайте правительства.

В феврале этого года ученица школы №17 Нарпайского района Самаркандской области Мохинисо Шомуродова за победу в конкурсе «Ёш китобхон» получила президентский подарок – автомобиль Chevrolet Spark, передает ИА "Фергана"»

Автор данной статьи рекомендует родителям книгу «Уроки сказки» Л.П. Стрелковой, которая способна увлечь своим содержанием как детей, так и взрослых, давая возможность вернуться в мир своего детства, установить тесные и теплые отношения со своими детьми.

REFERENCES

1. Андерсен Х.К. Снежная королева
2. Гилинский Я.И. «Преступность несовершеннолетних: криминалистический анализ»
3. Медведева И. интервью детского психолога Накануне.RU
4. НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ 96,97 № 2 [8] 2012 Наука [Вызовы XXI века]
5. Tulaganov, S. F. (2021). Indicators of the physique of handball players, taking into account their role in game. *Eurasian Journal of Sport Science*, *1*(2), 165-171.

6. Ахмедова, Н., Пулатов, Ш., & Азаматов, А. (2020). Ёш теннисчиларда тана мувозанати турғунлигининг ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли. *Academic research in educational sciences*, (4).
7. Кариева, Р. Р. (2021). Методика планирования нагрузок скоростно-силовой направленности в подготовительном периоде гандболисток групп спортивного совершенствования. *Проблемы науки*, (3 (62)), 53-55.
8. Солиев, И. Р., Смурыгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). Ўрта масофага югурувчиларни мусобақаларга тайёрлаш технологияси. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 100-109.
9. Adilov, S. Q., Berdiyev, F. O., Jumaqulov, A. B., & Anarbayev, T. R. (2021). Erkin kurashchilarini mashg ‘ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o‘rganish. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1717-1722.
10. Xolmatov, A. I., Tashnazarov, D. Y., & Kurganov, O. N. (2021). Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o „rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1708-1716.
11. Исламов, И. С. (2021). Влияние тренировки на иммунитет пловца. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1451-1461.
12. Islamov, I. S., & Ikramov, B. F. (2021). Starting actions of rowers on kayak and canoe. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1442-1450.
13. Ikramov, F. T., & Azimov, Z. N. (2021). Features of use rowing pool. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1154-1159.
14. Каримов, Х. А. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичидаги гимнастикачиларни махсус харакат тайёргарлиги ошириш. *Academic research in educational sciences*, *2*(10), 1210-1218.
15. Багадирова, С. К. (2019). Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (12 (178)).
16. Musaev, I. S. (2021). Ways to achieve quality and efficiency through the organization of the pedagogical process on the subject" use of the uzbek language in the field". *Экономика и социум*, (7), 94-98.
17. Boltayeva, I. T., Musayev, I. S., & Rakhimova, V. O. (2021). Literary success–a product of combination with confirmation and denial. *Journal of American Studies*, 1816-1825.
18. ҲАБИБЖОНОВА, Х. М., & АЗИМҚУЛОВ, Б. А. (2021). Ёш гандболчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш усулларининг самарадорлигини аниқлаш ва тайёргарлик даражасини назорат қилиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 40-42.
19. Юсупова, З. Э., & Азимқулов, Б. А. (2020). Ёш гандболчиларнинг мусабоқа олди ўйин таёргарлигни назорат қилиш. *“Олимпия спортида замонавий илм-фан” Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 433-436.
20. Павлов, Ш. К., & Ҳабибжонова, Х. М. (2020). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. *“Олимпия*

спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман, 303-305.
21. ИСРОИЛОВ, Р. И. (2021). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг тезкорчидамкорлигини ривожлантириш восита ва усулларининг самарадорлигини тадқиқ этиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 15-17.
22. Tadjibayevna, B. I. (2021). On the peculiarities of succession in Uzbek literature. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
23. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
24. ИЛОВ, А. (2020). Шарқона яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларда меъёрлаштирилган махсус машқларни бажариш тезлиги ва унинг гипоксик қиймати (каратэ мисолида). *Фан-Спортга*, (1), 65-68.
25. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.

ADAPTING MATERIALS FOR DIFFERENT AGE GROUPS

Matlyuba Sotvoldiyevna Muxamedova
Uzbekistan State University of Physical Education and Sport

ABSTRACT

In this article we will look at how to adapt materials for mixed ability groups. This is the most common type of adaptation that teachers have to do. However, there are times when you may have to adapt materials because of the age of your students.

Key words: linguisticability, teenagers, adults, designed materials, support, activities and games, feel happy, relevant.

АННОТАЦИЯ

В этой статье мы рассмотрим, как адаптировать материалы для смешанных групп способностей. Это наиболее распространенный тип адаптации, который приходится делать учителям. Однако бывают случаи, когда вам может понадобиться адаптировать материалы из-за возраста ваших учеников.

Ключевые слова: языковые способности, подростки, взрослые, разработанные материалы, поддержка, занятия и игры, чувство счастья, актуальность.

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada biz aralash qobiliyat guruhlari uchun materiallarni qanday moslashtirishni ko'rib chiqamiz. Bu o'qituvchilar bajarishi kerak bo'lgan eng keng tarqalgan moslashuv turi. Ammo, ba'zida o'quvchilaringizning yoshiga qarab materiallarni moslashtirishga to'g'ri keladi.

Kalit so'zlar: til qobiliyatlari, o'smirlar, kattalar, ishlab chiqilgan materiallar, yordam, faoliyat va o'yinlar, baxt hissi, dolzarblik.

INTRODUCTION

Using materials aimed at older students with younger students. In the world of young learners we often find that students' linguistic ability is way beyond the typical course book that is designed for their age.

LITERATURE REVIEW AND METHODOLOGY

Therefore some adaptation is often necessary. To give an example, I am currently teaching a group of 11-15 year olds on a First Certificate

(upperintermediate) level course. We are using a course book designed for older teenagers and adults so adaptation is an important part of lesson planning.

The main thing to bear in mind when adapting tasks is to think about how you can make the task more real for the student. Last week we were writing formal letters, something which none of the students had ever done in their lifetime and therefore they needed a lot of support.

After looking at several models of formal letters we turned to the task in the book which was a letter to complain about the service received from a tour operator on a recent holiday. This was obviously something they would be very unlikely to do even in their own language.

However, I knew that some of the students had recently gone to a concert and had been disappointed by the performance. So, using those students, we adapted the task together. I asked the students what had been disappointing about the show and we made a list. These points became the content of the task.

The functional language of complaining was the same but the task became more alive as it was more personal and closer to the students' own experiences. Speaking activities may often need adapting too. The job interview could become the interview to get onto a summer course or to help at a scout camp.

Using materials aimed at younger students with older students if you find yourself using material that is aimed at younger students with older students you have to be careful. Teenagers especially can find it insulting to be presented with childish material when they believe they are ready for something more grown up. If you cannot find material that is more appropriate then use what you have as a starting point.

RESULTS AND DISCUSSION

Games and fun activities that work well with young learners often work equally well with older teenagers or adults. If you explain the reason for the game or activity and make it clear what the students are practicing by playing it, then most students tend to respond positively.

Older students will quickly suss you out if you're just killing time and there is no real point to the activity. I recently played word formation bingo with a group of adults and was amazed that they got really excited and competitive and were all trying to win so they could become 'Bingo King' or 'Bingo Queen' for the next round.

After a hard day at work I think they enjoyed the chance to revert to their childhood for twenty minutes! The main thing to bear in mind with any adaptation of

materials is how you can personalize the task and make it more relevant to the learner. If you are clear about why you are using certain material and what your objectives are then students should feel happy with the activity as they'll be able to see the point of it.

CONCLUSION

Take time to chat to your students and find out what they do in their free time and what they are interested in. By doing this you will be able to find more material based on topics they're interested in.

REFERENCES

1. Barr, R., &Dreeben, R. (1991). Grouping students for reading instruction. In R. Barr, M. L. Kamil, P. B. Mosenthal, & P. D. Pearson (Eds.), Handbook of reading research (Vol. 2, pp. 885-910). New York, NY: Longman.
2. Buly, M.R., & Valencia, S.W. (2002). Below the bar: Profiles of students who fail state reading assessments. Educational Evaluation and Policy Analysis, 24(3), 219–239.
3. Elbaum, B., Vaughn, S., Hughes, M., & Moody, S. W. (1999). Grouping practices and reading outcomes for students with disabilities. Exceptional Children, 65, 399-415.
4. Tulaganov, S. F. (2021). Indicators of the physique of handball players, taking into account their role in game. *Eurasian Journal of Sport Science*, *1*(2), 165-171.
5. Ахмедова, Н., Пулатов, Ш., & Азаматов, А. (2020). Ёш теннисчиларда тана мувозанати турғунлигининг ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли. *Academic research in educational sciences*, (4).
6. Кариева, Р. Р. (2021). Методика планирования нагрузок скоростно-силовой направленности в подготовительном периоде гандболисток групп спортивного совершенствования. *Проблемы науки*, (3 (62)), 53-55.
7. Солиев, И. Р., Смурыгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). Ўрта масофага югурувчиларни мусобақаларга тайёрлаш технологияси. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 100-109.
8. Adilov, S. Q., Berdiyev, F. O., Jumaqulov, A. B., & Anarbayev, T. R. (2021). Erkin kurashchilarini mashg 'ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o'rganish. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1717-1722.

9. Xolmatov, A. I., Tashnazarov, D. Y., & Kurganov, O. N. (2021). Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o „rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1708-1716.
10. Исламов, И. С. (2021). Влияние тренировки на иммунитет пловца. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1451-1461.
11. Islamov, I. S., & Ikramov, B. F. (2021). Starting actions of rowers on kayak and canoe. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1442-1450.
12. Ikramov, F. T., & Azimov, Z. N. (2021). Features of use rowing pool. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1154-1159.
13. Каримов, Х. А. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичидаги гимнастикачиларни махсус харакат тайёргарлиги ошириш. *Academic research in educational sciences*, *2*(10), 1210-1218.
14. Багадирова, С. К. (2019). Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (12 (178)).
15. Musaev, I. S. (2021). Ways to achieve quality and efficiency through the organization of the pedagogical process on the subject" use of the uzbek language in the field". *Экономика и социум*, (7), 94-98.
16. Boltayeva, I. T., Musayev, I. S., & Rakhimova, V. O. (2021). Literary success–a product of combination with confirmation and denial. *Journal of American Studies*, 1816-1825.
17. ҲАБИБЖОНОВА, Х. М., & АЗИМҚУЛОВ, Б. А. (2021). Ёш гандболчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш усулларининг самарадорлигини аниқлаш ва тайёргарлик даражасини назорат қилиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 40-42.
18. Юсупова, З. Э., & Азимқулов, Б. А. (2020). Ёш гандболчиларнинг мусабоқа олди ўйин таёргарлигни назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 433-436.
19. Павлов, Ш. К., & Ҳабибжонова, Х. М. (2020). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 303-305.
20. ИСРОИЛОВ, Р. И. (2021). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг тезкорчидамкорлигини ривожлантириш восита ва усулларининг самарадорлигини тадқиқ этиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 15-17.
21. Tadjibayevna, B. I. (2021). On the peculiarities of succession in Uzbek literature.

22. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
23. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
24. ИЛОВ, А. (2020). Шарқона яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларда меъёрлаштирилган махсус машқларни бажариш тезлиги ва унинг гипоксик қиймати (каратэ мисолида). *Фан-Спортга*, (1), 65-68.
25. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛИНГВОКУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ

Сабоҳат Жалилова
Узбекский Государственный Университет Мировых Языков

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена значимости лингвокультурологического подхода в методике преподавания иностранных языков. Авторы статьи определяют роль лингвокультурологического подхода в современной системе образования и в методике преподавания английского языка как иностранного. Авторы дают характеристику лингвокультурологии, предложенную большинством учёных. Предложены пути преодоления трудностей иноязычного текста.

Ключевые слова: язык, культура, лингвокультурология, текст, иностранный язык, обучение, лингвокультурологический.

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақола чет тилини ўқитиш методикасида лингвокультурологик ёндашувнинг аҳамиятига бағишланган. Мақола муаллифлари лингвокультурологик ёндашувнинг замонавий таълим тизими ва инглиз тилини чет тили сифатида ўқитишдаги ўрни кўриб чиқилди. Муаллифлар лингвокультурологиянинг кўпгина олимлар томонидан таклиф этилган тавсифларини бериб ўтишган. Чет тили матнига оид қийинчиликларни бартараф этиш усуллари таклиф этилган.

Калит сўзлар: тил, маданият, лингвокультурология, матн, чет тил, ўқитиш.

ABSTRACT

This article is devoted to the significance of linguocultural studies in the methodology of foreign languages teaching. The authors define the role of the linguocultural approach in the modern education system and to the methods of teaching German as a foreign language. The author considers the characteristic of linguoculturology suggested by the majority of scientists. The ways of overcoming foreign literature difficulties are considered.

Keywords*:* language, culture, linguoculturology, text, foreign language, training.

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день никто не будет отрицать значимость иностранных языков в жизни современного общества. Для нашей страны характерны расширение *многосторонних* межгосударственных отношений, торгово-экономических связей с зарубежными странами, развитие науки и техники, и соответственно, на фоне этих изменений усиливается значение иностранных языков как действенного фактора социально-экономического, научно-технического и общекультурного прогресса, как средства устного и письменного общения между представителями разных культур и народов.

ЛИТЕРАТУРНЫЙ АНАЛИЗ И МЕТОДОЛОГИЯ

Одним из основных задач системы непрерывного языкового образования является изучение языка и культуры, а также культуры через язык. Именно этой проблемой и занимается лингвокультурология. Соответственно, за последние годы, появились много работ, посвященных изучению этой науки. Поскольку лингвокультурология это «закономерная ступень в области филологических и других гуманитарных наук – это научная дисциплина синтезирующего типа, пограничная между науками, изучающими культуру, и филологией, а не аспект преподавания языка, как лингвострановедение. Вопросы преподавания языка оказываются здесь производными»[1]. Как известно, эта научная дисциплина исследует проявления культуры определенного народа, которые отразились и закрепились в языке. «В лингвистике конца XX в. стало возможным принять следующий постулат, который вытекает из достижений названных ученых – как русских, так и зарубежных: язык не только связан с культурой: он растет из нее и выражает ее. Язык одновременно является и орудием создания, развития, хранения (в виде текстов) культуры, и ее частью, потому что с помощью языка создаются реальные, объективно существующие произведения материальной и духовной культуры» [6]. Одним из основных целей лингвокультурологии является проблема адаптации человека в окружающем его культурном пространстве, в нашем понимании иноязычная культура изучаемого языка, которое в настоящее время особенно сложно и противоречиво.

Если обратить внимание на специфику языкового образования, то можно выделит следующие качества: а) ориентация языкового образования как процесса формирования у обучаемых способности к межкультурной коммуникации; б) повышение статуса обучаемых в учебном процессе, в реальной коммуникации (обучаемый становится субъектом учебной

деятельности и межкультурной коммуникации, проявляет активность для решения коммуникативно-познавательных задач творческого и проблемного характера – формируется автономия обучающегося), развитие мотивации в изучении языков и культур, осознание обучающими своей личной ответственности за результаты этого процесса; в) усиление когнитивных аспектов образовательного процесса как условие формирования мотивов, отношений и личностных позиций учащихся [2]. Исходя из вышеизложенного, можно сказать, что в методике обучения иностранных языков началась современная стадия усовершенствования задачи взаимоотношения и понимания языка и культуры. Здесь важную роль играет линвокультурологический подход, который может соответствовать современным требованием.

Как известно, (иностранный) язык – «это путь, по которому мы проникаем не только в современную ментальность нации, но и в воззрения древних людей на мир, общество и самих себя, то в этом случае пословицы, поговорки, фразеологизмы, метафоры, символы культуры и т.д., содержащиеся в тексте, являются ценнейшим источником сведений о культуре и менталитете народа, в них как бы законсервированы мифы, легенды, обычаи» [6].

Лингвокультурологический подход впервые использовалось в работах посвященных методике обучения русскому языку, авторами которых являются Т.К. Донская, Н.Л. Мишатина, Л.Г. Саяхова [5; 7; 8]. Принято считать, что начала лингвокультурологического подхода к языку связаны с переходом на междисциплинарную парадигму понимания общественного развития. Именно таким был подход к языку немецкого лингвиста Вильгельма фон Гумбольдта, считающегося основателем не только лингвокультурологии, но и общего языкознания, и философии языка[10]. Что касается иностранного языка, то владея изучаемым языком, нельзя осмыслить глубокое значение культуры. Взаимоотношение языка и культуры была всегда в центре внимания преподавателей. В процессе устной и письменной речи обучающие иностранный язык сталкиваются различными языковыми средствами Ведь в этих словах и выражений проявляется культура изучаемого языка. Сейчас нельзя представить изучения иностранного языка без его культурных особенностей во всех отраслях. До конца второй половины XX-века в основном изучали форму и структуру иностранного языка, но на сегодняшний день язык изучается с его культурными компонентами и они уже включены в образовательные стандарты обучения.

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение иностранных языков широко распространено в нашей стране. Хорошее знание языка, в том числе и английского, невозможно без знания его фразеологии. Знание фразеологии чрезвычайно облегчает чтение как публицистической, так и художественной литературы. Разумное использование фразеологизмов делает речь более выразительной.

В процессе анализа текстов студенты сталкиваются с лингвокультурологическими особенностями языка оригинала, которые проявляются у английских фразеологических единицах, где во многих случаях они не поддаются дословному переводу. И фразеологические единицы не имеют эквивалентов в других языках. Это в первую очередь относится к фразеологизмам, обозначающим несуществующие у нас реалии. При переводе подобных фразеологизмов используется калькирование и описательный перевод. Калькирование дает возможность донести до читателя живой образ английского фразеологизма, что невозможно при использовании свободного необразного словосочетания, являющегося русским объяснением значения английского фразеологизма. Например: The old lady of Threadneedle Street – (шутливо) старая леди с Треднидл стрит (английский банк). Пониманию перевода помогает примечание: Назван «старой леди» из-за своего консерватизма, а «Треднидл стрит» – улица, на которой он находится. Перевод «английский банк» не передает специфики данного фразеологизма.

Фразеологические единицы можно наблюдать в художественной литературе, т.е. в произведениях В.Шекспира, например в пьесе «Отелло»: «To wear heart upon sleeve for days to peck at» - который не поддается дословному переводу и имеет значение «Выставлять напоказ свои чувства». Этот фразеологизм дословно можно перевести следующим образом: «Носить сердце на рукаве, что бы его клевали». Или же можно использовать контекстуальную замену: «Душа нараспашку». Данный фразеологический оборот зародился в связи с традицией английских рыцарей, времен средневековья, носить цвета дома (рода, семьи) дамы сердца, чаще всего это была ленточка на рукаве, т. е. по цвету ленточки люди могли узнать о чувствах влюбленных. Подбор эквивалентной лексики оригинала на родной язык является наиболее эффективным средством на занятиях иностранного языка.

Но существует и без эквивалентная лексика во многих других языках, например, в немецком языке существует такие слова как, hilfsbereit, Berufsverbot, Bierdeckel, Geschwister, Stocken, Seitensprung, Tafelbild, Feierabend. Или же, их можно наблюдать и в английском языке: Scarlet day, Academicals,

Double major, Cream tea, English breakfast, Egg-plum, grass-beef, graveling. А также в русском языке: винегрет, квас, лапти, автолюбитель, кипяток: сутки, сухостой, аврал, облокотиться, однофамилец, здоровяк, ласковый, сладкоежка, именинник, тамада, беспризорник, поземка, погреб, смекалистый. Следует отметить, что в узбекском языке без эквивалентная лексика встречается чаще, чем в других языках, например, слова относящие к семантической группе свадьба: ош, куев зиёфат, келин салом, чаллари, нон синдириш, чипрон, куда чақирик, хадм-худойи и т.д.

По мнению, А.Д. Дейкиной, О.Н. Левушкиной, лингвокультурологический подход является «как совокупност методов, позволяющих в процессе обучения русскому языку формировать языковую личность учащегося в контексте культуры»[3].

«Принцип соизучения языка и культуры», сформулированный Л.А. Ходяковой, предполагает при обучении родному языку «отбор дидактического материала, методов, приёмов и средств обучения с учётом культуроносной функции родного (русского) языка, обеспечивающей целенапраленное влияние накопленных от поколения к поколению культурных ценностей на формирование духовного мира обучаемых, на воспитание их личного и национального достоинства средствами языка, через символы и традиции родного народа» [9].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В нынешнее время специалисты, вовлеченные в преподавание иностранных языков, понимают, что существует важная связь между культурой и языком. Соответственно, лингвокультурологический подход в этом плане играет важную роль в сближение разных культур и народов. Следует подчеркнуть, что без изучения культуры как иностранного, так и родного языка, преподавание языку является неточным и неполным. И следует отметить, что в методике преподавания иностранных языков лингвокультурологическому подходу уделяется мало внимания. По мнению, Е.С. Диковой «это наводит на мысль о проблемности и сложности использования этого подхода в таких образовательных условиях, поскольку лингвокультурологический подход предполагает достаточно глубокие знания иностранного языка для исследования проявлений культуры народа в этом языке. Это, как известно, не является самоцелью в обучении иностранного языка в неязыковом вузе» [4].

Таким образом, из всего вышеперечисленного можно сделать вывод: актуальность темы неоспорима. Анализ научной литературы позволил

определить лингвокультурологию, а также лингвокультурологический подход одним из наиболее эффективных способов формирования навыков и умений осуществления межкультурной коммуникации путем изучения иностранных языков как явление культуры. При лингвокультурологическом подходе культура, как и язык, является основ–ным содержанием обучения иностранных языков.

REFERENCES

1. Воробьев В.В. Лингвокультурология: учебное пособие. – М.: Издательство РУДН. 2006. – С. 32.
2. Гальскова Н.Д., Гез Н.И. Теория обучения иностранным языкам. Лингводидактика и методика учеб. 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр Академия, 2006. – С. 13-16.
3. Дейкина А.Д., Левушкина О.Н. Роль лингвокультурологического подхода в методике преподавания русского языка как родного, как иностранного и как неродного. Вестник РУДН, серия Вопросы образования: языки и специальность, 2012, № 4. – С. 26.
4. Дикова Е.С. Современные подходы к обучению иностранным языкам в неязыковом вузе. Филологические науки. Вопросы теории и практики. – Тамбов. № 4 (11) 2011. – С. 67.
5. Донская Т.К. Лингвокультурологический принцип обучения русскому языку // Культуроведческий подход: его реализация в школьном и вузовском курсах русского языка. Доклады и тезисы докладов участников Всероссийской научной конференции, посвященной 100-летию со дня рождения академика А.В. Текучева. – М.: МПГУ, 2003. – С. 24-29
6. Шаклеин. В. М. Лингвокультурология: Традиции и инновации: Монография. – М.: Флинта, 2012. – С. 6.
Tulaganov, S. F. (2021). Indicators of the physique of handball players, taking into account their role in game. *Eurasian Journal of Sport Science*, *1*(2), 165-171.

7. Ахмедова, Н., Пулатов, Ш., & Азаматов, А. (2020). Ёш теннисчиларда тана мувозанати турғунлигининг ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли. *Academic research in educational sciences*, (4).
8. Кариева, Р. Р. (2021). Методика планирования нагрузок скоростно-силовой направленности в подготовительном периоде гандболисток групп спортивного совершенствования. *Проблемы науки*, (3 (62)), 53-55.
9. Солиев, И. Р., Смурыгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). Ўрта масофага югурувчиларни

мусобақаларга тайёрлаш технологияси. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 100-109.
10. Adilov, S. Q., Berdiyev, F. O., Jumaqulov, A. B., & Anarbayev, T. R. (2021). Erkin kurashchilarini mashg ‘ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o‘rganish. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1717-1722.
11. Xolmatov, A. I., Tashnazarov, D. Y., & Kurganov, O. N. (2021). Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o „rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1708-1716.
12. Исламов, И. С. (2021). Влияние тренировки на иммунитет пловца. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1451-1461.
13. Islamov, I. S., & Ikramov, B. F. (2021). Starting actions of rowers on kayak and canoe. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1442-1450.
14. Ikramov, F. T., & Azimov, Z. N. (2021). Features of use rowing pool. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1154-1159.
15. Каримов, Х. А. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичидаги гимнастикачиларни махсус харакат тайёргарлиги ошириш. *Academic research in educational sciences*, *2*(10), 1210-1218.
16. Багадирова, С. К. (2019). Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (12 (178)).
17. Musaev, I. S. (2021). Ways to achieve quality and efficiency through the organization of the pedagogical process on the subject" use of the uzbek language in the field". *Экономика и социум*, (7), 94-98.
18. Boltayeva, I. T., Musayev, I. S., & Rakhimova, V. O. (2021). Literary success–a product of combination with confirmation and denial. *Journal of American Studies*, 1816-1825.
19. ҲАБИБЖОНОВА, Х. М., & АЗИМҚУЛОВ, Б. А. (2021). Ёш гандболчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш усулларининг самарадорлигини аниқлаш ва тайёргарлик даражасини назорат қилиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 40-42.
20. Юсупова, З. Э., & Азимқулов, Б. А. (2020). Ёш гандболчиларнинг мусабоқа олди ўйин таёргарлигни назорат қилиш. *“Олимпия спортида замонавий илм-фан” Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 433-436.
21. Павлов, Ш. К., & Ҳабибжонова, Х. М. (2020). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. *“Олимпия спортида замонавий илм-фан” Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 303-305.

22. ИСРОИЛОВ, Р. И. (2021). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг тезкорчидамкорлигини ривожлантириш восита ва усулларининг самарадорлигини тадқиқ этиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 15-17.
23. Tadjibayevna, B. I. (2021). On the peculiarities of succession in Uzbek literature.
24. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
25. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
26. ИЛОВ, А. (2020). Шарқона яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларда меъёрлаштирилган махсус машқларни бажариш тезлиги ва унинг гипоксик қиймати (каратэ мисолида). *Фан-Спортга*, (1), 65-68.
27. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.

THE ROLE OF READING MATERIALS FOR IMPROVING SPEAKING SKILLS OF ESP LEARNERS

Sarvinoz Suyunovna Mustafayeva
Senior teacher, Foreign Languages Department
Uzbekistan State University of Physical Education and Sport

ABSTRACT

There is an increasingly high relationship between reading and speaking skills. There is no question that people who develop large reading vocabularies tend to develop large speaking vocabularies. Indeed, reading power relies on continuous improvement in vocabulary knowledge that provides communication. The importance of word knowledge, which facilitates speaking skills, has been a major resource in the development of reading skills. Therefore, fostering improvement in word knowledge through wide reading has the potential for fostering improvement in speaking skills. This article focuses on how printed words relate to spoken words and finally how reading contributes to speech.

Keywords: contributes, facilitates, fostering, innovative, recommendation, suggestion, reading skills, speaking skills, vocabulary knowledge

INTRODUCTION

This article is devoted to the formation and development of reading skills of ESP learners of students' in English. Currently, the goal of ESP learning is not only reading and understanding texts by profession, but also expressing content in speech. That's why there are used some innovative techniques of communicative methods as make them guess, think break, picture prompt,working with text, post text questions, paraphrasing, choosing the endings, fish-bone method and others. The effectiveness of these techniques showed by their implementation during the class. Besides these some recommendations and suggestions are given in order to improve the effectiveness of the lesson at the end. Reading outside the classroom is the most significant influence on oral communication ability. Students who read a lot are more likely to speak well. Students through reading develop in both fluency and accuracy of expression in their speaking. Davies and Pearse (2000) stresses the importance of communication as: "Real success in English teaching and learning is when the learners can actually communicate in English inside and outside the classroom."

LITERATURE REVIEW AND METHODOLOGY

There is an increasingly high relationship between reading and speaking skills. There is no question that people who develop large reading vocabularies tend to develop large speaking vocabularies. Indeed, reading power relies on continuous improvement in vocabulary knowledge that provides communication. The importance of word knowledge, which facilitates speaking skills, has been a major resource in the development of reading skills. Therefore, fostering improvement in word knowledge through wide reading has the potential for fostering improvement in speaking skills. This article focuses on how printed words relate to spoken words and finally how reading contributes to speech.

Learners can generally communicate well, having learnt all the basic structures of the language. However, they need to broaden their vocabulary to express themselves more clearly and appropriately in a wide range of situations.

The traditional aim of teaching English in ESP directions is to teach the students to read and understand the texts of specialty. However, during the last years there have been changes in teaching ESP learners that the formation and development of communicative competence entered into researches interest and become the most crucial issue in ESP teachingEffective comprehension strategy instruction can be accomplished through cooperative learning, which involves students working together as partners or in small groups on clearly defined tasks. Cooperative learning instruction has been used successfully to teach comprehension strategies. Students work together to understand texts, helping each other learn and apply comprehension strategies. Teachers help students learn to work in groups. Teachers also provide modeling of the comprehension strategies.

Research shows that explicit teaching techniques are particularly effective for comprehension strategy instruction. Think Break – Ask questions and then allow 20 seconds for learners to think about the problem before teacher goes on to explain. This technique encourages learners to take part in the problem-solving process even when discussion is not feasible. Having learners write something down (while teacher writes an answer also) helps assure that they will in fact work on the problem.

Blender – learners silently write a definition or brainstorm an idea for several minutes on paper. Then they form into groups, and two of them read their ideas and integrate elements from each. A third learner reads his, and again integration occurs with the previous two, until finally everyone in the group has been integrated (or has attempted integration).

Picture Prompt – a picture prediction technique, Show learners image with no explanation, and ask them to identify/explain it, and justify their answers and making

story. Or ask learners to write about it using terms from lesson, or to name the processes and concepts shown. Also works well as group activity. Do not give the "answer" until they have explored all options first.

Make a story- teacher distributes text written in the paper without finished ending. Learners finish the story by their own creative abilities.

Paraphrasing – using own words to express someone else's message or ideas. In a paraphrase, the ideas and meaning of the original source must be maintained; the main ideas need to come through, but the wording has to be your own.

Fish-bone method - also called a cause and effect diagram or Ishikawa diagram, is a visualization tool for categorizing the potential causes of a problem in order to identify its root causes.

A fishbone diagram is useful in brainstorming sessions to focus conversation. After the group has brainstormed all the possible causes for a problem, the facilitator helps the group to rate the potential causes according to their level of importance and diagram a hierarchy. The design of the diagram looks much like a skeleton of a fish. Fishbone diagrams are typically worked right to left, with each large "bone" of the fish branching out to include smaller bones containing more detail.

Fishbone diagrams are used in the "analyze" phase of Six Sigma's DMAIC (define, measure, analyze, improve, control) approach to problem solving.

RESULTS AND DISCUSSION

As for the traditional methods of teaching the purpose of ESP was to read and understand the topic related to the specialty. But in recent years this aim is changed and reflects communicative character. Nowadays modern methods of teaching ESP are aimed not only to read and understand the text but to realize the meaning in speech and can communicate in special situations of future specialists. Here we need to form and develop the communicative competence of ESP learners. The techniques used in this lesson are aimed to this purpose.

Motivation has several effects on students learning and behavior. It directs behavior toward particular goals, increases students time on task and also an important factor affecting their learning and achievements. That's why I also used the following ways of motivation:

Real world applications- the questions I asked are realistic and made listeners to think over the problem;

Classroom climate- I created English speaking atmosphere in the class;

Humor the learners- I used some humoristic ideas sometimes in the class to raise their mood.

Highlight what went right- commenting with motivative phrases like "Good job", "I knew you would get this" as evaluation of their progress at doing something.

Competition – I divide group into two subgroups and created competitive mood asking the pros and cons of the topic learned.

Giving rewards - I created some stickers to assess the learners participation.

Create a safe atmosphere for learners in the class- this motivational strategy also ties into my learner-centered approach in language teaching. I try to create a safe as well as supportive environment in which learners can learn and practice the language comfortably. I maintain this positive environment through a good teacher–student working relationships. For example, I make regular contributions to a bulletin board in the classroom with welcome, happy birthday, and congratulations messages and encourage students to use the board to exhibit their projects.

Other similar strategies can also strengthen good working relationships. Teachers can take simple yet highly effective steps, such as joining learners on field trips, hikes, and lunches. These confidence-building efforts over time help to develop a classroom community. Learners experience and appreciate the supportive teaching environment in which they are encouraged to take risks in using language structures creatively and accept that the mistakes made in this effort probably will not impede their initiatives (Cheng & Dörnyei, 2007; Reid, 1999).

Make language learning enjoyable and interesting - I believe making learning an enjoyable experience is crucial to maintaining learners' motivation. This belief leads me to consider the application of various principles related to motivation when preparing a teaching plan for a semester or similar period. First, texts, audiovisual materials, tasks, and class activities should be related to students' interests. Second, the teacher should always give learners choices in assigning a task, and learners' preferences should get priority. Third, an extracurricular component in the course is a very desirable feature so that elements such as music and humor can be incorporated in teaching, thus increasing learning opportunities beyond regular lessons (Kumaravadivelu, 2003). These extracurricular activities can be simple speaking and writing acts such as sharing a cultural object from one's country/region, giving a musical or dramatic performance, and having poster competitions. I have tried these activities and found them quite successful in enhancing and maintaining learners' motivation.

CONCLUSION

Furthermore, it is important to appreciate learners' efforts and progress. To promote learner autonomy, I incorporate activities that involve peer support and feedback in addition to teacher commentary. The use of interesting icebreakers can help in overcoming classroom drudgery. For this purpose, I use cartoons and brief video clips related to the lesson. Moreover, sometimes changing the class venue to an open space or a corner in the school café can help break monotony, especially when a lesson does not require use of classroom equipment.

REFERENCES

1. Augustine, D.K., Gruber, K. D., & Hanson, L. R. (1989-1990). Cooperation works! Educational Leadership, 47, 4-7.
2. Brown, H., & Ciuffetelli, D.C. (Eds.). (2009). Foundational methods: Understanding teaching and learning. Toronto: Pearson Education.
3. Brown, H., & Ciuffetelli, D.C. (Eds.). (2009). Foundational methods: Understanding teaching and learning, p. 507. Toronto: Pearson Education.
4. Tulaganov, S. F. (2021). Indicators of the physique of handball players, taking into account their role in game. *Eurasian Journal of Sport Science*, *1*(2), 165-171.
5. Ахмедова, Н., Пулатов, Ш., & Азаматов, А. (2020). Ёш теннисчиларда тана мувозанати турғунлигининг ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли. *Academic research in educational sciences*, (4).
6. Кариева, Р. Р. (2021). Методика планирования нагрузок скоростно-силовой направленности в подготовительном периоде гандболисток групп спортивного совершенствования. *Проблемы науки*, (3 (62)), 53-55.
7. Солиев, И. Р., Смурыгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). Ўрта масофага югурувчиларни мусобақаларга тайёрлаш технологияси. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 100-109.
8. Adilov, S. Q., Berdiyev, F. O., Jumaqulov, A. B., & Anarbayev, T. R. (2021). Erkin kurashchilarini mashg ‘ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o‘rganish. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1717-1722.
9. Xolmatov, A. I., Tashnazarov, D. Y., & Kurganov, O. N. (2021). Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o „rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1708-1716.
10. Исламов, И. С. (2021). Влияние тренировки на иммунитет пловца. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1451-1461.

11. Islamov, I. S., & Ikramov, B. F. (2021). Starting actions of rowers on kayak and canoe. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1442-1450.
12. Ikramov, F. T., & Azimov, Z. N. (2021). Features of use rowing pool. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1154-1159.
13. Каримов, Х. А. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичидаги гимнастикачиларни махсус харакат тайёргарлиги ошириш. *Academic research in educational sciences*, *2*(10), 1210-1218.
14. Багадирова, С. К. (2019). Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (12 (178)).
15. Musaev, I. S. (2021). Ways to achieve quality and efficiency through the organization of the pedagogical process on the subject" use of the uzbek language in the field". *Экономика и социум*, (7), 94-98.
16. Boltayeva, I. T., Musayev, I. S., & Rakhimova, V. O. (2021). Literary success–a product of combination with confirmation and denial. *Journal of American Studies*, 1816-1825.
17. ҲАБИБЖОНОВА, Х. М., & АЗИМҚУЛОВ, Б. А. (2021). Ёш гандболчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш усулларининг самарадорлигини аниқлаш ва тайёргарлик даражасини назорат қилиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 40-42.
18. Юсупова, З. Э., & Азимқулов, Б. А. (2020). Ёш гандболчиларнинг мусабоқа олди ўйин таёргарлигни назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 433-436.
19. Павлов, Ш. К., & Ҳабибжонова, Х. М. (2020). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 303-305.
20. ИСРОИЛОВ, Р. И. (2021). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг тезкорчидамкорлигини ривожлантириш восита ва усулларининг самарадорлигини тадқиқ этиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 15-17.
21. Tadjibayevna, B. I. (2021). On the peculiarities of succession in Uzbek literature.
22. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
23. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.

24. ИЛОВ, А. (2020). Шарқона яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларда меъёрлаштирилган махсус машқларни бажариш тезлиги ва унинг гипоксик қиймати (каратэ мисолида). *Фан-Спортга*, (1), 65-68.
25. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.

IMPROVEMENT ESL STUDENTS WRITING SKILLS

Nodira Shukurova
Uzbekistan State University of Physical Education and Sport

ABSTRACT

Present article is devoted to improve ESL students writing skill in English. Writing is one of the most important skills English as a second language learners must master, particularly for students and working professionals. That is because unlike in speaking exercises, when you write you leave a lasting record of your language. Mistakes in spelling, grammar and word choice are immediately evident.

In addition, while literacy skills are not a reflection of intelligence or knowledge, poor writing can cause a student to receive lower marks, despite their understanding of the subject being discussed. In a professional context, people may judge you as lazy or untrustworthy if you send emails full of mistakes. They are also likely to assume your spoken ability in English is quite low, though this may or may not be the case. That is why it is important to improve writing skills in English before they prevent you from reaching your full potential at school or in the workplace

Keywords: chances, composition, fluency, enhance, convincing, articulate.

INTRODUCTION

Fortunately, the more often you write, the easier it will be to access the English you are looking for and express yourself accurately and fluently. Researchers know that if you are a strong writer in your first language, chances are you will also be a strong writer in English. That is because strategy use transfers. However, you can always learn to be more strategic as a writer and improve your skills by signing up for a class. A composition course, even one aimed at native speakers, will help you improve the way you react to different texts, organize your ideas and bring together vocabulary, grammar and tone to enhance your writing. Spelling and fluency, when it comes to the actual process of putting words on paper, can be improved by taking an online course. Keep in mind that you cannot learn how to write overnight. It is a process and the more you write and receive feedback on your written work, the stronger you will become.

LITERATURE REVIEW AND METHODOLOGY

Reading is a receptive skill that requires an individual to make meaning from the language input to which they are exposed. In writing, learners must actually

create meaning and produce their own language. That is why writing is so hard, even for native speakers. It begins with translating ideas into language and moving them around so the reader can follow your train of thought. Next, comes the process of revising to find the most precise and convincing wording that renders ideas clearly and concisely. Finally, you need to make sure there are no grammar, spelling or formatting errors which will distract the reader from what you are saying**.** Start with a mind-map. A great way to set the stage for a piece of writing is by brainstorming ideas related to your topic and activating all of the English you will need to express yourself. Try creating a mind-map in which you write down any prior knowledge you have on the subject in bullet points and specify facts or opinions you would like to include. You may also choose to make a list of English vocabulary words that will help you articulate your thoughts. Use an outline. A blank page can be intimidating, even for the most seasoned writers. Give yourself something to work with by laying out the structure of your piece in advance. Leave placeholders for an introduction, several paragraphs that provide support for your thesis and a conclusion and then use your mind-map to fill in the details.

Learn how to type. Did you know that we think a lot faster than we write? Translating ideas into language can be slow and cumbersome if you are handwriting or hunting for individual letters, one key at a time. You can lose your train of thought and or experience frustration with the mechanics of writing. However, you can automatize the process and help your thoughts flow freely through your fingertips and onto the screen by learning how to touch-type. You will not only be faster, but more accurate too.

Revise, revise and revise some more. Writing is a process that involves crafting a sentence then going back to re-read what comes before. You want to be sure your ideas make sense in a particular order and that you have used a variety of different vocabulary and phrasing to express yourself. When you write on a computer, you can use the same document for your mind-map, outline and initial draft. Being able to copy, paste and delete means revisions are a lot easier to make. Continue to write and revise until you are happy with your draft. Have a native-speaker proofread your work. Everyone makes mistakes in writing. This is because when you have been focused on a text for so long, it becomes hard to see the errors. Leave your work for a day or two before you come back to it to proofread. It is also helpful to ask an English speaker to take a look as they are likely to catch awkward phrasing and may even be able to provide you with some more native-like solutions when it comes to re-wording and presenting your ideas. Depending on the length of your piece, you can sign up for a language exchange and help someone with their writing in your

native language at the same time. Use spelling and grammar checks. Some learners may feel that relying on automatic spelling and grammar checks is cheating because it prevents you from catching your own errors and allows you to be less accurate. However, these checks can help call attention to problems with your English grammar and/or spelling skills. Use the content that they bring up as a learning experience and decide on how to revise each error by weighing their suggestions. You will be surprised at how much you learn. Build your productive vocabulary. Most English language learners have a larger receptive vocabulary than a productive one. This means you may understand a word when you see it but it will not necessarily show up in your writing. Purposefully using words you have recently learned is one way to increase your productive vocabulary. When you use a word in your writing it makes it more available the next time you sit down to compose a sentence. Another strategy is to use a thesaurus to look up alternatives to the words you have chosen. Just be sure you do not pepper your text with awkward word-choices that do not fit the context or your original phrasing.

DISCUSSION

View the improvement of students' writing as your responsibility. Teaching writing is not only the job of the English department alone. Writing is an essential tool for learning a discipline and helping students improve their writing skills is a responsibility for all faculty. Let students know that you value good writing. Stress the importance of clear, thoughtful writing. Faculty who tell students that good writing will be rewarded and poor writing will be penalized receive better essays than instructors who do not make such demands. In the syllabus, on the first day, and throughout the term, remind students that they must make their best effort in expressing themselves on paper. Back up your statements with comments on early assignments that show, you really mean it, and your students will respond. Regularly assign brief writing exercises in your classes.

To vary the pace of a lecture course, ask students to write a few minutes during class. Some mixture of in-class writing, outside writing assignments, and exams with open-ended questions will give students the practice they need to improve their skills.

Provide guidance throughout the writing process.

After you have made the assignment, discuss the value of outlines and notes, explain how to select and narrow a topic, and critique the first draft, define plagiarism as well. Do not feel as though you have to read and grade every piece of your students' writing. Ask students to analyze each other's work during class, or ask them to critique their work in small groups. Students will learn that they are writing in

order to think more clearly, not obtain a grade. Keep in mind, you can collect students' papers and skim their work. Find other faculty members who are trying to use writing more effectively in their courses. Pool ideas about ways in which writing can help students learn more about the subject matter. See if there is sufficient interest in your discipline to warrant drawing up guidelines. Students welcome handouts that give them specific instructions on how to write papers for a particular course or in a particular subject area.

RESULTS

Writing is important because it is used extensively in higher education and in the workplace. If students do not know how to express themselves in writing, they will not be able to communicate well with professors, employers, peers, or just about anyone else. Much of professional communication is done in writing: proposals, memos, reports, applications, preliminary interviews, e-mails, and more are part of the daily life of a college student or successful graduate.

Thus, this article focuses on the development of students' writing through using two most common approaches to writing, i.e. the product approach and the process approach. Writing is important because it is used extensively in higher education and in the workplace. If students do not know how to express themselves in writing, they will not be able to communicate well with professors, employers, peers, or just about anyone else. Much of professional communication is done in writing: proposals, memos, reports, applications, preliminary interviews, e-mails, and more are part of the daily life of a college student or successful graduate.

CONCLUSION

To sum up writing as a skill is very important in teaching and learning a foreign language; it helps pupils to assimilate letters and sounds of the English language, its vocabulary and grammar, and to develop habits and skills in pronunciation, speaking, and reading. In the area of ESL, writing has many uses and functions**.** To begin with, the ability to write acceptable scientific English is essential for post-graduate students who must write their dissertations in English. Moreover, writing ESL allows for communication to large numbers of people all over the world. It also provides students with physical evidence of their achievement. This in turn helps them to determine what they know and what they do not know. As Irmscher notes, "In our minds, we can fool ourselves. Not on paper. If no thought is in our minds, nothing comes out. Mental fuzziness translates into words only as fuzziness or meaninglessness**".**

REFERENCES

1. Gross Davis, B. *Tools for Teaching*. San Francisco, Jossey-Bass, 1993.
2.Boris, E. Z. "Classroom Minutes: A Valuable Teaching Device." *Improving College and University*Teaching, 1983,31(2), 70-73.
3.Elbow, P. "Using Writing to Teach Something Else." Unpublished paper, 1987.
4.Holdstein, D. H., and Selfe, C. L. (eds.). *Computers and Writing: Theory, Research, Practice.* New York: Modern Language Association, 1990.
5. Ахмедова, Н., Пулатов, Ш., & Азаматов, А. (2020). Ёш теннисчиларда тана мувозанати турғунлигининг ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли. *Academic research in educational sciences*, (4).
6. Кариева, Р. Р. (2021). Методика планирования нагрузок скоростно-силовой направленности в подготовительном периоде гандболисток групп спортивного совершенствования. *Проблемы науки*, (3 (62)), 53-55.
7. Солиев, И. Р., Смурыгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). Ўрта масофага югурувчиларни мусобақаларга тайёрлаш технологияси. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 100-109.
8. Adilov, S. Q., Berdiyev, F. O., Jumaqulov, A. B., & Anarbayev, T. R. (2021). Erkin kurashchilarini mashg ‘ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o‘rganish. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1717-1722.
9. Xolmatov, A. I., Tashnazarov, D. Y., & Kurganov, O. N. (2021). Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o „rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1708-1716.
10. Исламов, И. С. (2021). Влияние тренировки на иммунитет пловца. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1451-1461.
11. Islamov, I. S., & Ikramov, B. F. (2021). Starting actions of rowers on kayak and canoe. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1442-1450.
12. Ikramov, F. T., & Azimov, Z. N. (2021). Features of use rowing pool. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1154-1159.
13. Каримов, Х. А. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичидаги гимнастикачиларни махсус харакат тайёргарлиги ошириш. *Academic research in educational sciences*, *2*(10), 1210-1218.
14. Багадирова, С. К. (2019). Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (12 (178)).

15. Musaev, I. S. (2021). Ways to achieve quality and efficiency through the organization of the pedagogical process on the subject" use of the uzbek language in the field". *Экономика и социум*, (7), 94-98.
16. Boltayeva, I. T., Musayev, I. S., & Rakhimova, V. O. (2021). Literary success–a product of combination with confirmation and denial. *Journal of American Studies*, 1816-1825.
17. ҲАБИБЖОНОВА, Х. М., & АЗИМҚУЛОВ, Б. А. (2021). Ёш гандболчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш усулларининг самарадорлигини аниқлаш ва тайёргарлик даражасини назорат қилиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 40-42.
18. Юсупова, З. Э., & Азимқулов, Б. А. (2020). Ёш гандболчиларнинг мусобоқа олди ўйин таёргарлигни назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 433-436.
19. Павлов, Ш. К., & Ҳабибжонова, Х. М. (2020). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 303-305.
20. ИСРОИЛОВ, Р. И. (2021). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг тезкорчидамкорлигини ривожлантириш восита ва усулларининг самарадорлигини тадқиқ этиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 15-17.
21. Tadjibayevna, B. I. (2021). On the peculiarities of succession in Uzbek literature.
22. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
23. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
24. ИЛОВ, А. (2020). Шарқона яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларда меъёрлаштирилган махсус машқларни бажариш тезлиги ва унинг гипоксик қиймати (каратэ мисолида). *Фан-Спортга*, (1), 65-68.
25. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.

USAGE OF AUTHENTIC VIDEO MATERIALS WHILE FORMING SPEAKING SKILLS IN FOREIGN LANGUAGE CLASSES

Umirxon Odilovna Azimova
Senior teacher, Uzbekistan State University of Physical Education and Sport

ABSTRACT

The article is devoted to the some problems of teaching speaking skills in foreign language lessons. It describes the use of authentic video materials in classrooms. The rapidly raise of technology has brought many innovations in education and especially in language teaching. In order to offer and create successful classes language teachers, especially English language teachers are using different audio-visual tools to facilitate the teaching process, besides textbooks and other interesting and engaging activities, which ensure student centeredness, autonomy, interaction and connectivity to a certain theme, and videos such as: movies, songs, power point presentations are widely used in English as a Foreign Language classrooms. This paper first attempts to explore the goals of using video material in English as a Foreign Language classrooms and the advantages of using video materials in English as a Foreign Language teaching, on the basis of which proposes a framework of teaching principles, strategies and specific tips which facilitate English as a Foreign Language teaching.

Keywords: speaking skills, authentic films, psychological impact, foreign language, video material.

INTRODUCTION

One of the main tasks of teaching foreign language speech in a non-linguistic university is the development of speaking skills and abilities. But mastering this type of activity is associated with great difficulties, in particular, with a limited opportunity to communicate with native speakers and use the skills of speaking outside the university[1] .

Modern technologies allow us to expand the scope of the lesson and lead to the need to use new forms of education. One of these forms is a video lesson in which you can use authentic cartoons, fiction, documentaries and popular science films. They are considered the most effective and promising means of teaching a foreign

[1] Dubinina T.G. Using video in foreign language lessons as a means of developing students' communicative competence. [Electronic resource]. Access mode: http://www.ref.by/refs/29/29117/1.html/ (date of access: 02.10.2018).

language, due to the high information content of the visual and auditory row, as well as the dynamism of the image. The use of video support in the classroom helps to improve the quality of knowledge, as it allows you to use the following types of communication activities: listening, speaking, reading and writing (when performing exercises) [2, p. 31].

LITERATURE REVIEW AND METHODOLOGY

Video materials nowadays are not only part of everyday life activities, but they are shown as an effective method in teaching English language as a foreign language for all learners both inside and outside classroom. Ever-changing technological advancements present new opportunities for instructors to incorporate online materials, videos into traditional classroom situations, allowing both learning and teaching to become more interesting and meaningful.

A great advantage of the video materials is that they provide original and authentic input as they are produced originally for native speakers such as films, different TV programs, songs. Videos can be used in variety of instructional and teaching settings- in classroom, as a way of presenting content, initiating discussion, for providing illustration for a certain topic and content, self-study and evaluation situations. When teachers bring video materials into their English classrooms, students can directly acquire a great amount of cultural background information and emotional attitudes about the learning materials.

Therefore, they could employ their autonomy in language learning. While viewing the video materials, students can put themselves in the vivid atmosphere created by the video materials and understand the pragmatics of the language used by the characters. Compared with traditional English teaching, such courses truly put into practice the student-centered teaching strategies[2].

DISCUSSION

Video materials and films greatly contribute to understanding of another culture and mentality. Video materials show the students how people behave in the culture whose language they are learning by bringing into the classroom various communicative situations. Watching videos in class should not just be a passive activity. The tasks in which the teacher should involve the students should include the

[2] Lumturie Bajrami, Merita Ismaili “The role of video materials in EFL” 2016 The Authors. Published by Elsevier Ltd. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

four skills: reading, writing, speaking and listening. Li and Hart (1996) advance the Internet, with its multimedia capabilities and interactive functions, as an attractive medium to conduct instruction, while Meloni (1998) cites increased student motivation, authentic language, and global awareness as reasons for its use in language learning.

According to Paulsen (2001), the effective use of online materials may provide positive spin-offs for learners much the same as if they were immersed in the language and culture while studying abroad. Two important reasons cited for such positive performance are authenticity and motivation. She proposes that, "It is no longer a question of whether to take advantage of these electronic technologies in foreign language instruction, but of how to harness them and guide our students in their use (p 10-14)" Chuo and Kung (2002) report positive results using a variety of EFL/ESL websites with supplementary material with college students. Furthermore, Beatty (2003) presents a clear overview of the increasingly important role of computers in language learning and points out how computer-assisted language learning (CALL) is continually evolving with the advent of new technologies. Taking advantage of the latest technologies, Campbell (2004 & 2007) describes how web logs and Flickr (photo sharing) may be used to enhance the learning potential in EFL classrooms.

The use of video is also justified from a psychological point of view. Because it is through the organs of sight and hearing that the student receives the bulk of information about the world around him.

In addition, the use of video in training sessions increases the motivation and activity of students, creates certain conditions for students to work independently. The use of video also contributes to the development of various aspects of the mental activity of students and, above all, attention and memory. The video, thanks to the change of vivid impressions, allows you to concentrate attention throughout the entire training session. This attention is not contemplative, but mobilizing, since what is happening on the screen requires a response from the students. Students are clearly convinced that language can be used as a means of communication. The video method belongs to the group of visual methods.

RESULTS

When using the visual method, a number of conditions must be observed:

* the video material used must correspond to the level of knowledge of the students;

* clarity should be used in moderation and it should be shown gradually and only at the appropriate time of the lesson;

* video viewing should be organized in such a way that all students can clearly see the demonstrated material;

* it is necessary to clearly highlight the main, essential;

* think over in detail the explanations given during the demonstration of the video material;

* the demonstrated video material must be exactly consistent with the studied educational material, correspond to the studied topic [3, p. 19].

There are three main stages of working with video texts:

1) pre-viewing stage;

2) text stage (while viewing);

3) post-text stage (post-viewing) [4, p. 13].

CONCLUSION

In conclude the usage of authentic video materials in the formation of speaking skills in foreign language classes, it is necessary to motivate students, remove possible difficulties in perceiving the text and prepare them for the successful completion of the task by means of questions predicting the content of the text. Watching video materials can complete the cycle of training sessions on any topic or problem. Students are given a task in advance to study specific material, which logically prepares them for effective viewing of video materials.

REFERENCES

1. Dubinina T.G. Using video in foreign language lessons as a means of developing students' communicative competence. [Electronic resource]. Access mode: http://www.ref.by/refs/29/29117/1.html/ (date of access: 02.10.2018).

2. Myatova M.I. The use of video films in teaching a foreign language in a secondary school // Foreign languages at school. M., 2006. No. 4. S. 31-32.

3. Novikov M.Yu. DVD as a means of teaching listening // Foreign languages at school. M., 2007. No. 1. S. 18-20.

4. Smirnov I.Ya. Development of oral speech of students on the basis of an authentic feature film // Foreign languages at school. M., 2006. No. 6. S. 11-14.

5. Tulaganov, S. F. (2021). Indicators of the physique of handball players, taking into account their role in game. *Eurasian Journal of Sport Science*, *1*(2), 165-171.

6. Ахмедова, Н., Пулатов, Ш., & Азаматов, А. (2020). Ёш теннисчиларда тана мувозанати турғунлигининг ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли. *Academic research in educational sciences*, (4).
7. Кариева, Р. Р. (2021). Методика планирования нагрузок скоростно-силовой направленности в подготовительном периоде гандболисток групп спортивного совершенствования. *Проблемы науки*, (3 (62)), 53-55.
8. Солиев, И. Р., Смурыгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). Ўрта масофага югурувчиларни мусобақаларга тайёрлаш технологияси. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 100-109.
9. Adilov, S. Q., Berdiyev, F. O., Jumaqulov, A. B., & Anarbayev, T. R. (2021). Erkin kurashchilarini mashg ‘ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o‘rganish. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1717-1722.
10. Xolmatov, A. I., Tashnazarov, D. Y., & Kurganov, O. N. (2021). Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o „rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1708-1716.
11. Исламов, И. С. (2021). Влияние тренировки на иммунитет пловца. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1451-1461.
12. Islamov, I. S., & Ikramov, B. F. (2021). Starting actions of rowers on kayak and canoe. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1442-1450.
13. Ikramov, F. T., & Azimov, Z. N. (2021). Features of use rowing pool. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1154-1159.
14. Каримов, Х. А. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичидаги гимнастикачиларни махсус харакат тайёргарлиги ошириш. *Academic research in educational sciences*, *2*(10), 1210-1218.
15. Багадирова, С. К. (2019). Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (12 (178)).
16. Musaev, I. S. (2021). Ways to achieve quality and efficiency through the organization of the pedagogical process on the subject" use of the uzbek language in the field". *Экономика и социум*, (7), 94-98.
17. Boltayeva, I. T., Musayev, I. S., & Rakhimova, V. O. (2021). Literary success–a product of combination with confirmation and denial. *Journal of American Studies*, 1816-1825.
18. ҲАБИБЖОНОВА, Х. М., & АЗИМҚУЛОВ, Б. А. (2021). Ёш гандболчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш усулларининг самарадорлигини

аниқлаш ва тайёргарлик даражасини назорат қилиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 40-42.

19. Юсупова, З. Э., & Азимқулов, Б. А. (2020). Ёш гандболчиларнинг мусабоқа олди ўйин таёргарлигни назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 433-436.

20. Павлов, Ш. К., & Ҳабибжонова, Х. М. (2020). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 303-305.

21. ИСРОИЛОВ, Р. И. (2021). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг тезкорчидамкорлигини ривожлантириш восита ва усулларининг самарадорлигини тадқиқ этиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 15-17.

22. Tadjibayevna, B. I. (2021). On the peculiarities of succession in Uzbek literature.

23. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.

24. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.

25. ИЛОВ, А. (2020). Шарқона яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларда меъёрлаштирилган махсус машқларни бажариш тезлиги ва унинг гипоксик қиймати (каратэ мисолида). *Фан-Спортга*, (1), 65-68.

26. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.

LITERATURE AS AN AUTHENTIC MATERIAL IN TEACHING ENGLISH

Mukhabbat Jalgasbayevna Urazbayeva
Uzbekistan State University of Physical Education and Sport

ABSTRACT

The topic identifies about the aspects on the language learning and the importance of the culture communication through literature in teaching English stages. In this article I try to show a number of the valuable ways of skills in order to teach English language within and demonstrate learning the language through the literature and appropriate solutions of the studying the prose text**.**

Keywords: types of fictions, language skills, language competence, ways of literature studying

INTRODUCTION

In recent years, the role of literature as a basic component and source of authentic texts of the language curriculum rather than an ultimate aim of English instruction has been gaining momentum. The students agreed with each other that even though they had studied cultural issues through literary texts, the lessons had not provided a thorough picture concerning culture. It is also thought that literature studies were more useful for language learning than for learning about culture. In this opinion, the literary works studied provide only a limited picture on different cultures as most books are about the life of wealthy people. Moreover, the students thought that their knowledge on English-speaking countries' cultures is already good so they did not consider the cultural aspect very important.

LITERATURE REVIEW AND METHODOLOGY

However, they had studied cultural issues in the classroom and, thus, it is possible that learning has happened subconsciously, and part of their knowledge on culture has indeed become from the English lessons.

Overall, the students agreed with each other that English lessons include cultural studies, but that studying literature gives only a limited picture 58 about cultural aspects as literary works are often fictional and present a biased picture of the people of the specific culture. Learning process is not easy for the learners who long for to get all the stages of the language gains.

Most of the language enrichment might be acquired with the help of the text prose which comprises different kind of written fictions. The importance of literature

in language learning is widely acknowledged by researchers and students. Consequently, various school programs have included the study of literature in their language syllabi. However, previous research has concentrated on the effectiveness of literary studies in language learning, whereas students' own perceptions on the use of literature as a way of learning languages have not been as widely studied.

Consequently, the present thesis will take students' viewpoint into consideration. From a teacher's point of view, it is rather important to acknowledge students' opinions on the teaching and learning methods used in the classroom. A student who finds language lessons meaningful, effective and inspiring is likely to be more motivated to learn the language than a student who is not interested in the subject.

When students' motivation increases, they might also progress faster in their own language learning processes. Both understanding the theories concerning literature in language learning and acknowledging students' perceptions might help the teacher to plan successful courses and, consequently, feel motivated and enjoy his or her work.

RESULTS AND DISCUSSION

For this reason, the purpose of the present study is to provide information that teachers can use in the process of planning courses [1, 17-22p]. Literature has been recognized as an important element in language learning. Sinko indicates that reading is useful as it helps students to develop their thinking and imagination and provides a way to learn more expressive and accurate language. It is worth emphasizing that there are benefits of different genres of literature to language teaching. One of the most necessary genres of literature is "Poetry". Poetry can pave the way for the learning and teaching of basic language skills. It is metaphor that is the most prominent connection between learning and poetry. As a consequence, most poetry consciously or unconsciously makes use of metaphor as one of its primary20:14met20:14hods, poetry offers a significant learning process. It is obvious that poetry evokes learners' feelings and thoughts in heart and in mind. As a result, they can speak not only fluently but also smoothly and feel freely in language classroom. Educational benefits of them are the followings:

- Stimulating the imagination and promotes creative thinking;
- Developing critical thinking skills;
- Heightening effective listening skills;

- Increasing creativity, originality, fluency, flexibility, sensitivity, emotional stability, cooperation and examination of moral attitudes, while developing communication skills and appreciation of literature;
- Helping learners improve their level of competence with respect to their receptive and productive skills;

Moreover, using the language in practical activities concerning literature engages the students, which will help increase their textual awareness the scholar Simpson said. Another viewpoint on the importance of literature is that literature mirrors the world in which it is written and also pictures the author's viewpoint on life: "Texts are places where power and weakness become visible and discussable, where learning and ignorance manifest themselves, where the structures that enable and constrain our thoughts and actions become palpable" said according to Scholes Learning about culture. The students agreed with each other about the language being old-fashioned, and for that reason, they thought some of the works were quite difficult to grasp. In addition, the students felt that the works had not been studied thoroughly enough to give them sufficient knowledge on them. From this it could be deduced that the students would enjoy reading more and benefit from it if they had the chance to participate in choosing the books.

On the other hand, a number of the learners need to be more taught how they obtain and develop their reading comprehension through the literature texts. And now you can be shown a 59 plenty of ways which help to the learners to study the literature in another language. The ways of studying literature in the English classroom were not considered to be very useful by either of the interviewed students. Their opinion was that the methods of studying the books had been too detailed as the focus had not been on the books as a whole but on the events happening in the stories. The students had practical examples on how they would like the study of literature to be different.

Firstly, they preferred reading the book independently. Secondly, they would have liked to work in small groups and discuss the book, for example, from the viewpoint of themes, relationships between characters and symbolism, for example. This would ensure a thorough analysis of the book. Thirdly, the students regarded interactive oral practices in small groups as useful. Literature was seen as a big entity that helps one gain several skills, not only language learning but also critical thinking, for example.

CONCLUSION

However, as said above, the students found the ways of studying literature in the English classroom uninspiring .Both students seemed to think that the English

lessons have not provided sufficient knowledge for analyzing literature. However, they felt that their Finnish lessons, which include literature studies in their mother tongue, have been more useful in giving tools for analyzing literature. Finally, accordingly, both of the students value reading prose fiction as it not only aids in language learning but also gives means to read and analyze different kinds of texts from a critical perspective, which is defined as textual competence [4, 20-30]

REFERENCES

1.“Interactive approaches to second language reading”.Carell, P. L., Devine, J., Eskey, D. E Cambridge: Cambridge University Press.1998
2. “Interactive approaches to second language reading”.Carell, P. L., Devine, J., Eskey, D. E. Cambridge: Cambridge University Press.1998
3. “Journal of Languages and Culture”. Zahra Iranmanesh, 2013
4. “ Literature in the language classroom”. Collie, J. Slater
5. Tulaganov, S. F. (2021). Indicators of the physique of handball players, taking into account their role in game. *Eurasian Journal of Sport Science*, *1*(2), 165-171.
6. Ахмедова, Н., Пулатов, Ш., & Азаматов, А. (2020). Ёш теннисчиларда тана мувозанати турғунлигининг ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли. *Academic research in educational sciences*, (4).
7. Кариева, Р. Р. (2021). Методика планирования нагрузок скоростно-силовой направленности в подготовительном периоде гандболисток групп спортивного совершенствования. *Проблемы науки*, (3 (62)), 53-55.
8. Солиев, И. Р., Смурыгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). Ўрта масофага югурувчиларни мусобақаларга тайёрлаш технологияси. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 100-109.
9. Adilov, S. Q., Berdiyev, F. O., Jumaqulov, A. B., & Anarbayev, T. R. (2021). Erkin kurashchilarini mashg ‘ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o‘rganish. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1717-1722.
10. Xolmatov, A. I., Tashnazarov, D. Y., & Kurganov, O. N. (2021). Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o „rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1708-1716.
11. Исламов, И. С. (2021). Влияние тренировки на иммунитет пловца. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1451-1461.
12. Islamov, I. S., & Ikramov, B. F. (2021). Starting actions of rowers on kayak and canoe. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1442-1450.
13. Ikramov, F. T., & Azimov, Z. N. (2021). Features of use rowing pool. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1154-1159.
14. Каримов, Х. А. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичидаги гимнастикачиларни махсус харакат тайёргарлиги ошириш. *Academic research in educational sciences*, *2*(10), 1210-1218.

15. Багадирова, С. К. (2019). Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (12 (178)).
16. Musaev, I. S. (2021). Ways to achieve quality and efficiency through the organization of the pedagogical process on the subject" use of the uzbek language in the field". *Экономика и социум*, (7), 94-98.
17. Boltayeva, I. T., Musayev, I. S., & Rakhimova, V. O. (2021). Literary success–a product of combination with confirmation and denial. *Journal of American Studies*, 1816-1825.
18. ҲАБИБЖОНОВА, Х. М., & АЗИМҚУЛОВ, Б. А. (2021). Ёш гандболчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш усулларининг самарадорлигини аниқлаш ва тайёргарлик даражасини назорат қилиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 40-42.
19. Юсупова, З. Э., & Азимқулов, Б. А. (2020). Ёш гандболчиларнинг мусобоқа олди ўйин таёргарлигни назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 433-436.
20. Павлов, Ш. К., & Ҳабибжонова, Х. М. (2020). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 303-305.
21. ИСРОИЛОВ, Р. И. (2021). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг тезкорчидамкорлигини ривожлантириш восита ва усулларининг самарадорлигини тадқиқ этиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 15-17.
22. Tadjibayevna, B. I. (2021). On the peculiarities of succession in Uzbek literature.
23. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
24. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
25. ИЛОВ, А. (2020). Шарқона яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларда меъёрлаштирилган махсус машқларни бажариш тезлиги ва унинг гипоксик қиймати (каратэ мисолида). *Фан-Спортга*, (1), 65-68.
26. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.

THE IMPORTANCE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF LEARNING WORLD LANGUAGES

Ruzaxon Bozorovna Usmonova
Uzbekistan State University of Physical Education and Sport

ABSTRACT

Present article is devoted to the use of a computer in the process of teaching foreign language. The purpose of studying this discipline is named in it.

Keywords: teaching process, teaching methods, modern pedagogical technologies, information technology, computer.

INTRODUCTION

Teaching foreign languages in blended classes requires enormous effort on teachers' shoulders. As educators play the great role in this process. For this reason teachers always need to be in a move forward looking for new and interesting methods for teaching in order to motivate and increase students' knowledge and skills [1. 27].

LITERATURE REVIEW AND METHODOLOGY

Thereupon, most educators trying to use ICT as it has more positive effects on teaching and learning process, as was mentioned in the article of Korkut Uluc Isisag "The positive effects of integrating ICT in 47 foreign language teaching" (international conference, ICT for language learning, 5th edition): 1. Adaptability of materials relying upon conditions and the necessities of learners'. 2. Permitting ICT to respond upon and empowering the use of recent and daily news, offering access to authentic materials on the web; 3. Possibility to join and to use basic skills (text and images, audio and video clip) 4. Providing lectures more fascinating and less conventional which lifts learners' engagement; 5. Empowering the ICT to concentrate on one particular part of the lesson (pronunciation, vocabulary).

As have been gaining experiences at lyceum where the students have being taught in several directions and depending on the direction the English classes are being provided (it can be accounted as an ESP).

However, disciples had been divided according to their future purposes and chosen sphere but there are still mixed leveled students can be noticed, as well as the levels and abilities of learners are mixed. Indeed there will be problems which are

having being noticed in multileveled classes for today. Naturally, they are connected with teaching and learning such groups.

The two monthly pedagogical practice showed that the new generation, who are being taught at educational institutions, like academic lyceums or colleges and schools are more interested in IT and ordinary teaching with only books or exercises are no more interesting and motivating them. Hence after observation, before starting the teaching practice had been chosen the mixed ability groups with some problems and prepared the materials according to the institution plans [2. 141].

During the practice, there was used ICT to overcome the problems which had been faced, like the effectiveness of learning, discipline, motivation and participation of students. For everyday teaching practice had been prepared additional handouts, topic based videos, songs, PPT presentations, except them the aspect course books also used. The influence of used materials was higher than it was expected[1].

RESULTS AND DISCUSSION

In recent years, the question of the use of new information technologies in the learning process has been increasingly raised. These are not only new technical means, but also new forms and methods of teaching, a new approach to the learning process. If the goal of teaching foreign languages is the formation and development of the communicative culture of students, teaching the practical mastery of a foreign language, then the teacher's task is to create conditions for the practical mastery of the language for each student and choose such teaching methods that would allow each student to show their activity and creativity. The task of the teacher is to activate the cognitive activity of the student in the process of teaching foreign languages.

Modern pedagogical technologies such as collaborative learning, project-based methodology help to implement a student-centered approach to learning, provide individualization and differentiation of learning, taking into account the abilities of children, their level of learning, inclinations, etc. Everyone knows that until recently, teaching a foreign language was based on the traditional approach, which consists in informing the teacher of the amount of theoretical knowledge and developing students' abilities and skills in the discipline being studied.

In a classroom learning environment, the teacher does not always have the opportunity to pay due attention to each student, so many of them lose motivation to learn, which leads to a significant decrease in the level of their knowledge, skills and abilities. Therefore, one of the main tasks of a teacher is to activate the activity of each student in the learning process, to create a situation for their creative activity.

[1] Rakhimova F.Sh. Methods of using information technology in teaching foreign languages

The use of a computer helps to implement a student-centered approach to learning, provides individualization and differentiation, taking into account the characteristics of students, their level of knowledge. Currently, the role of the teacher in the educational process is changing. The nature of the teacher-student interaction is also changing qualitatively. Gradually, the main function of the teacher, as a source of knowledge, decreases. The modern task of the teacher is to direct the educational process in the right direction, provide links to quality resources and track the understanding of the material by the audience, help everyone in its development. Learning a foreign language using computer programs is of great interest to students. With the use of the latest developments in the field of teaching foreign languages based on the use of multimedia technology, the learning process has moved to a qualitatively different level. Based on this, we can say with confidence that even in conditions of artificial communication, it is possible to simulate situations of real, natural communication.

Several advantages of computer teaching of a foreign language should be highlighted: the creation of a favorable psychological climate, an increase in the motivation for learning a foreign language; technical advantages of teaching a foreign language using a computer: the ability to carry out technical translation; use grammar and spelling checkers; the use of multimedia, interactive video in teaching oral speech [1, p. 64].

CONCLUSION

The graphic capabilities of the computer distinguish this teaching method from the traditional one and allow the principle of visualization of teaching to be implemented. The educational value of computer networks, both local and global, is almost invaluable. Also, computer-assisted training makes it possible to organize the independent work of each student. Integration of a regular lesson with a computer allows the teacher to transfer part of his work to the computer, while making the learning process more interesting and intense. In this case, the computer does not replace the teacher, but only supplements him. The selection of training programs depends on the training material, the level of training of the trainees and their abilities. The forms of working with computer training programs in the classroom include the study of vocabulary, pronunciation practice, teaching dialogical and monologue speech, teaching writing, and practicing grammatical phenomena. The scope of application of the computer in teaching foreign languages is unusually wide, since the use of a computer provides students with the opportunity to work in an interactive field of study.

Overall, taking all facts mentioned above can make conclusion that the use of ICT is one of the effective ways to awake the learners and making the teachers to move forward, but not backward and its influence on teaching and learning process is huge but that covers not only positive sights but also negative sights as well. Thereupon, in teaching every strategy and methods are effective but there should be the middle limit of them.

REFERENCES

1. Grebenev I.V. Methodical problems of computerization of teaching at school // Pedagogy. M., 2004.
2. Jurich S., 2001. “ICT and the teaching of foreign languages”. TechKnowLogia, Knowledge Enterprise, Inc. Retrieved July 30, 2012, fromhttp://www.techknowlogia.org/TKL_Articles /PDF/335.pdf
3. Source: Peterson E., 2010. Internet-based resources for developing listening. Studies in Self-Access Learning Journal, 1 (2). 139-154.
4. Tulaganov, S. F. (2021). Indicators of the physique of handball players, taking into account their role in game. *Eurasian Journal of Sport Science*, *1*(2), 165-171.
5. Ахмедова, Н., Пулатов, Ш., & Азаматов, А. (2020). Ёш теннисчиларда тана мувозанати турғунлигининг ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли. *Academic research in educational sciences*, (4).
6. Кариева, Р. Р. (2021). Методика планирования нагрузок скоростно-силовой направленности в подготовительном периоде гандболисток групп спортивного совершенствования. *Проблемы науки*, (3 (62)), 53-55.
7. Солиев, И. Р., Смурыгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). Ўрта масофага югурувчиларни мусобақаларга тайёрлаш технологияси. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 100-109.
8. Adilov, S. Q., Berdiyev, F. O., Jumaqulov, A. B., & Anarbayev, T. R. (2021). Erkin kurashchilarini mashg ‘ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o‘rganish. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1717-1722.
9. Xolmatov, A. I., Tashnazarov, D. Y., & Kurganov, O. N. (2021). Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o „rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1708-1716.
10. Исламов, И. С. (2021). Влияние тренировки на иммунитет пловца. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1451-1461.
11. Islamov, I. S., & Ikramov, B. F. (2021). Starting actions of rowers on kayak and canoe. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1442-1450.
12. Ikramov, F. T., & Azimov, Z. N. (2021). Features of use rowing pool. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1154-1159.
13. Каримов, Х. А. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичидаги гимнастикачиларни махсус харакат тайёргарлиги ошириш. *Academic research in educational sciences*, *2*(10), 1210-1218.

14. Багадирова, С. К. (2019). Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (12 (178)).
15. Musaev, I. S. (2021). Ways to achieve quality and efficiency through the organization of the pedagogical process on the subject" use of the uzbek language in the field". *Экономика и социум*, (7), 94-98.
16. Boltayeva, I. T., Musayev, I. S., & Rakhimova, V. O. (2021). Literary success–a product of combination with confirmation and denial. *Journal of American Studies*, 1816-1825.
17. ҲАБИБЖОНОВА, Х. М., & АЗИМҚУЛОВ, Б. А. (2021). Ёш гандболчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш усулларининг самарадорлигини аниқлаш ва тайёргарлик даражасини назорат қилиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 40-42.
18. Юсупова, З. Э., & Азимқулов, Б. А. (2020). Ёш гандболчиларнинг мусобоқа олди ўйин таёргарлигни назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 433-436.
19. Павлов, Ш. К., & Ҳабибжонова, Х. М. (2020). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 303-305.
20. ИСРОИЛОВ, Р. И. (2021). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг тезкорчидамкорлигини ривожлантириш восита ва усулларининг самарадорлигини тадқиқ этиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 15-17.
21. Tadjibayevna, B. I. (2021). On the peculiarities of succession in Uzbek literature.
22. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
23. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
24. ИЛОВ, А. (2020). Шарқона яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларда меъёрлаштирилган махсус машқларни бажариш тезлиги ва унинг гипоксик қиймати (каратэ мисолида). *Фан-Спортга*, (1), 65-68.

25. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.
26. Usmonova, R. B. (2021). Semantic features of modal verbs in english grammar. *Scientific progress*, *1*(4).

INNOVATIVE METHODS OF TRAINING RUNNERS FOR 5000 M AND 10000 METERS IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

O. K. Khomidova, N. V. Asanova, K. R. Davidova,
S. I. Shirieva, I. A. Davronova
Theory and Methods of Track and field athletics department
Uzbekistan State University of Physical Education and Sport
odinaxamidova7@mail.com

ABSTRACT

The article deals with the problems of improving the methods of training long-distance runners. In the course of research, a methodology has been developed and justified, the use of which significantly increases the result at all stages of long-term training of athletes.

Keywords: sports, athletics, endurance, technique, result

АННОТАЦИЯ

Мақолада ўзбекистонлик узоқ масофага югурувчиларни тайёрлаш услубиятини такомиллаштириш муаммолари кўриб чиқилади. Тадқиқот жараёнида спортчиларни кўп йиллик тайёргарлик жараёнини барча босқичларида спорт натижасини сезиларли даражада оширишга каратилган усул ишлаб чиқилганлиги ва амалиётга жорий этиш тўгрисида маълумотлар бериб ўтилган.

Калит сўзлар: спорт, енгил атлетика, чидамкорлик, методика, натижа

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются проблемы совершенствования методики подготовки бегунов на длинные дистанции из Узбекистана. В ходе исследования было сообщено, что разработан метод, направленный на значительное повышение спортивных результатов на всех этапах многолетнего тренировочного процесса спортсменов и внедрение его в практику.

Ключевые слова: спорт, легкая атлетика, выносливость, методика, результат

INTRODUCTION

Possibility of successful performances in competitions, the growth of athletic performance in long-distance running depends how correctly the ways of training improvement are defined and how correct is the approach to their development. In track and field athletics, long distances (5000 m and 10000 m) are among the disciplines in the world, which are included in the program of the Olympic Games, World Championships and Asian Games, and they are very popular among runners.

Currently, the head of state Sh.M. Mirziyoyev and the government of the country issues a number of decrees and resolutions in the sphere of physical culture and sports for the training of athletes and coaches.

Resolution of the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan dated February 13, 2009 "2019-2023" Resolutions, approving the Concept for the development of physical culture and mass sports in the Republic of Uzbekistan, are regulatory legal acts, making a significant contribution to the development of this area [1].

In 2017, on February 7, a decree was issued "On the Strategy for the Further Development of the Republic of Uzbekistan", and also in 2017 on March 9 "Resolution on the preparation of Uzbek athletes for the XXXII Olympic Games and the XVI Paralympic Games in Tokyo (Japan) in 2020 from March 9 2017, decree of the President of the Republic of Uzbekistan dated January 24, 2020 "On the further improvement and popularization of physical culture and sports in the Republic of Uzbekistan."

In order to implement the implementation of these decrees of the President of the Republic of Uzbekistan and Government Resolutions, it is necessary to improve and organize on a scientific basis the system of training long-distance runners. Today it is one of the most important tasks in the sphere of physical culture and sports [2]. The general concept of training strategy in long-distance running has received a quite complete scientific and practical justification .We have studied the issues of training construction technology at various stages of the annual cycle. The main resources and methods of training runners and their training loads have long been not the secrets of individual "stars" or schools.

LITERATURE REVIEW AND METHODOLOGY

Long-distance running in modern track and field athletics is one of the most interesting types. Sudden spurts and changes in distance, strong struggle from start to finish – all this gives long-distance running competitions a special beauty and attractiveness [3].

Today, the organization and calendar of modern international competitions requires improving the system of training athletes [4].

However, the growth of sports results at world championships and prestigious international sports competitions shows the need to organize annual and long-term training programs on a scientific basis.

Long distance running is one of the most popular sports in our country, however, our compatriots have not shown high results in international competitions for a long time. All this points to the imperfection of the training system for stayers in Uzbekistan.

Our comparative analysis of the sports results of domestic long-distance runners and foreign athletes showed a significant difference in the methodological approaches in their preparation. World Championships 5000m long distance running results averaged 13:22.0 seconds for men and at 10,000m 29:38 seconds for women. Running 5000 m at the championships of Uzbekistan at these distances, the average result shows 15:05.0 sec. Running 10000 m the average result shows 32:35.0 seconds. However, at the World Championships, the sports result for 5000 m is 13:22.50, and for 10000 m is 27:40.0 seconds, these standards give the right to take part in the Olympic Games.

To achieve the above results, it is necessary to establish a system of sports selection and competently plan the process of annual training in long-distance running [5].

Purpose of work: is to improve the training methodology of Uzbek long-distance runners.

Research objectives 1. Define the volume of the annual training load of long-distance runners at an in-depth specialized stage.

2. Define the level of physical and functional preparedness of highly qualified long-distance runners.

3. To develop a methodology for training highly qualified long-distance runners and determine its effectiveness.

Object of research – training process of athletes, long-distance runners of the institution "Republican School of Higher Sports Skill".

Subject of research – the use of resources and methods for the development of endurance in the course of the annual cycle of training long-distance runners.

Scientific hypothesis – it was supposed, that at the stage of in-depth specialization of distance runners, distributed loads by intensity zones during preparation for competitions allows to improve the level of sports results of highly qualified Uzbek athletes.

Research methods Analysis of scientific and methodological literature

- pedagogical observation
- heart rate monitoring
- pedagogical tests
- pedagogical experiment
- mathematical - statistical analysis

Pedagogical tests were carried out in October - December 2020 and in January 2021 of the training cycle for long distance runners of the Uzbekistan national team. Running 100m, running 400m, running 1000m, running 5000m, jumping from foot to feet (100m), long jump from the spot, triple jump from the spot, tenfold jumping and throwing a ball forward 3kg.

Pedagogical experiment

The results of the pedagogical research of the methodology of training long-distance runners showed, that the results of our long distance runners are stopped in place. It Was found, that limitations in planning and organizing annual training sessions affect the training system of long-distance runners.

With this in mind, we have developed long distance runners training method. Table 2 shows the direction and content of the weekly and monthly training load for long distance runners.

Our research was carried out in three stages. The first stage in September - December 2019 was organized by the analysis and synthesis of scientific and methodological literature on the theme.

At the second stage, a pedagogical experiment was carried out with the athletes of the national team for long distances in September - December 2020. At the third stage, we conducted a pedagogical experiment.

Long-distance runners of the national team are involved in pedagogical practice. In which 24 runners were divided into two groups, the first experimental group, the second control group of 12 people each.

In managing the functional training of long-distance runners, it is the Polar Taem 2 that allows them to effectively manage, and it is necessary to formulate functional systems with the help of tools.

We have developed and applied the above-described methodology for training long-distance runners to develop their functional training in training processes.

Table 1

Distribution of training loads over micro meso cycles in the experimental group

Months/Plans Trainings	September				October				November				December				
Total amount of trainings	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	96
Total amount of hours	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	142
Total running load (km)	255	256	258	260	255	260	263	253	255	260	261	258	260	257	255	256	4107
Total volume in aerobic mode (km)	160	162	163	171	169	175	181	173	174	175	174	174	178	177	179	175	2760
Total volume in the mixed zone (km)	62	67	66	65	65	64	52	53	59	58	57	64	58	60	60	65	975
Total volume in anaerobic mode (km)	23	22	21	20	18	20	18	21	20	20	12	15	18	20	23	23	325
Total volume of jumping exercises (km)	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	15
Total volume of games (min)	40’	30’	20’	-	40’	20’	30’	-	30’	20’	40’	20’	-	-	30’	20’	
Total weighted volume (km)	-	-	1	0,5	-	-	0,5	-	-	1	-	-	1	-	1	-	5
Restorative agents	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16

An approximate training cycle for highly skilled 5000m and 10,000m runners should include:

The retracting stage.

Consists of 3-4 week microcycles (1 mesocycle). It is characterized by a gradual increase in the volume of running training loads.

Monday. Cross - 10-15 km. general developmental exercises -15 min. Rhythm runs -6-8 x 100m or other types of athletics. Exercises with barriers "Walking". Alternate stepping over the barrier with the left and right feet. "Under above" The athlete overcomes the first barrier by stepping, under the next barrier he climbs.

Tuesday. Cross-12-15 km (heart rate-140-150 beats per minute), general developmental exercises -15 min, general physical preparation -15-20. Strength exercises. Exercises with barriers "There to back" The athlete overcomes the barrier by stepping, then returns to the starting position alternately with each leg back. "Step back forward" It is performed in the same way as "step" with the athlete moving backward forward.

Wednesday. Cross-15-20 km (heart rate till 150 beats per minute), general developmental exercises -15 min SRE-8×80-100 m. Strength exercises for leg muscles. Barrier exercises "Hold" exercise is performed in the same way as "step" with the same placement of barriers, while each posture is held for 2-4 seconds.

Thursday.SR-3-4km. general developmental exercises -10-15 min. general physical preparation -15-20min. Game-40min. Exercises with barriers "hold with a jump" The exercise is similar to "hold" but is performed with a slight jump.

Friday. Cross-10-15 km. (heart rate till 160 beats per minute), general developmental exercises -15min. Exercises with balls and jumping exercises. -15min. Barrier exercises. "With a jump from the side of the barriers" The athlete stands from the side of the barrier, to the side, and carries his legs over the barrier alternately.

Saturday. Slow running-25km (heart rate is about 150 beats per minute) general developmental exercises -15min or other types of athletics. Barrier exercises. “Fast walking behind each jump barrier” It is performed in the same way as “walking” only with a jump, the distance between the barriers is 3-4 feet.

Sunday. Swimming – 30-40 minutes, or jogging walk – 1.5-2 hours.

Table 2.

The level of physical preparedness in the experimental group after the experiment

№	SN	Running 100m sec	Running 400m sec	Running 1000m sec	Running 5000m sec	Jumping from feet to feet 100m once	Standing long jump cm	Triple jump from the place cm	Tenfold standing jump	Throwing ball forward 3 kg
1	D.SH.	12	53,8	165,5	928,2	45	244	719	27,5	10,34
2	M.B.	12,1	55,4	167,5	905,4	46	238	714	26,9	9,99
3	T.O.	12,1	54,6	198,5	913,4	47	241	721	28,2	10,09
4	U.B.	11,5	55,6	164,2	912,4	47	264	749	26,9	10,33
5	M.V.	11,8	54,6	159,5	916,4	45	258	721	27,6	10,74
6	M.Z.	11,9	55,4	164,5	915,4	44	255	711	27,6	11,01
7	F.E.	12,3	58,7	161,5	926,4	46	241	681	27,6	11,54
8	S.B.	12,1	56,1	162,5	927,4	45	242	688	26,6	11,51
9	A.KH.	12,1	59,0	170,7	923,4	46	241	693	26,7	10,57
10	S.F.	11,8	58,2	167,5	916,4	45	251	711	25,9	11,03
11	A.X.	11,6	56,0	159,5	917,1	45	253	721	28,3	10,91
12	T.G.	11,9	55,3	181,5	924,4	45	258	711	28,8	11,14
	$\overline{\times}$	**11,93**	**56,06**	**168,58**	**918,86**	**45,50**	**248,83**	**711,67**	**27,38**	**10,77**
δ		**0,23**	**1,68**	**11,14**	**7,06**	**0,90**	**8,68**	**18,00**	**0,82**	**0,51**
m		**0,07**	**0,49**	**3,22**	**2,04**	**0,26**	**2,51**	**5,20**	**0,24**	**0,15**
P		**6,28%**	**6,50%**	**13,58%**	**5,43%**	**6,19%**	**7,33%**	**12,66%**	**19,66%**	**13,64%**

DISCUSSION

In the modern system of training athletes, special attention should be paid to issues related to the rational ratio of the volume and intensity of training loads of various orientations. In the process of many years of preparation, changes in volume

and intensity must be alternated in such a way that the total value of the load periodically increases.

The main changes in these loads are associated with a significant increase in the intensity of individual exercises, which is manifested both in an increase in the speed of running the length, and in a more pronounced response of the athlete's body. It is necessary to gradually bring the athlete to the parameters of training work characteristic of the stage of preparation for the highest achievements. Athletes should not copy the training of the strongest athletes in the world, leaving a reserve of adaptation for the optimal age zone of the highest achievements 2. When performing, in particular cyclic, many exercises used by long-distance runners, the training load is characterized by the following components:

In the experimental group, adjustments were made in the form of a program developed by us, which consisted of the following: hurdles running - this exercise develops well the strength and flexibility of the muscles of the lower extremities, develops a sense of rhythm, helps to increase the length of the running stride. The use of the barrier exercise firstly improves the running technique and increases the result. Secondly, the breathing rhythm improves. At the end of the experiment, a final control test was carried out with two groups.

RESULTS

According to the results of the last test carried out, it can be argued that in the experimental group, adjustments were made in the form of a developed program, and this group had better results, since each participant trained hardly and according to the planning of the proposed innovative program. Since the exercises listed are measurable, they must be planned and considered when determining training loads. Each of them has a certain effect on the body's response. Therefore, the ratio of these exercises in training loads determines both the magnitude and, which is especially important, the nature of the reaction 3. We recommend to athletes adhere to the provisions in endurance training :

a) Widespread use of fartlek as one of the main means at all stages of preparation. This tool has been used in the domestic system in recent years rather limited. Fartlek is suggested to be used on rough terrain, which serves as a means of increasing endurance

b) Clear construction of weekly microcycles at different stages of training: in preparation for cross- competitions and in other periods.

c) Increased intensity of the training process at almost all stages of the annual cycle due to the use of "fartlek" and interval running. In recent years, our runners

have significantly reduced training intensity compared to previous generations of athletes, which is reflected in the level of results. How much intensity is needed for our runners should be decided on an individual basis.

d) Our original scheme for using interval running on 1000 m segments allows you to gradually bring the runner to high speeds at a distance, to prepare them for a constant change in the pace of running by alternating fast and slow segments in one repetition of a 1000 m segment.

e) Great attention should be paid to the strength training of long-distance runners at most stages of the annual cycle

CONCLUSION

As it is mentioned above the problems of improving the methods of training long-distance runners is the most relevant nowadays. The research, a methodology has been developed and justified, the use of which significantly increases the result at all stages of long-term training of athletes.

REFERENCES

1. Постановление Президента Республики Узбекистан «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Параолимпийским Играм 2020 года в г. Токио (Япония)», 9.03 2017, ПП-№2821.
2. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанция/В.Н.Селуянов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 170 с.
3. 4.Никитушкин В.Г., Зеличенок В.Б., Губа В.П.Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
4. Olimov M.S., Dynamik der ausbildung des spezialkörperlichen trainings im langstreckenläufer. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities ISSN 2749-0866 Vol.1 Issue 1.5 Pedagogical sciences 10.5281/zenodo.5131619 http://berlinstudies.de
5. Tulaganov, S. F. (2021). Indicators of the physique of handball players, taking into account their role in game. *Eurasian Journal of Sport Science*, *1*(2), 165-171.
6. Ахмедова, Н., Пулатов, Ш., & Азаматов, А. (2020). Ёш теннисчиларда тана мувозанати турғунлигининг ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли. *Academic research in educational sciences*, (4).
7. Кариева, Р. Р. (2021). Методика планирования нагрузок скоростно-силовой направленности в подготовительном периоде гандболисток групп спортивного совершенствования. *Проблемы науки*, (3 (62)), 53-55.

8. Солиев, И. Р., Смурыгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). Ўрта масофага югурувчиларни мусобақаларга тайёрлаш технологияси. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 100-109.
9. Adilov, S. Q., Berdiyev, F. O., Jumaqulov, A. B., & Anarbayev, T. R. (2021). Erkin kurashchilarini mashg ‘ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o‘rganish. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1717-1722.
10. Xolmatov, A. I., Tashnazarov, D. Y., & Kurganov, O. N. (2021). Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o „rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1708-1716.
11. Исламов, И. С. (2021). Влияние тренировки на иммунитет пловца. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1451-1461.
12. Islamov, I. S., & Ikramov, B. F. (2021). Starting actions of rowers on kayak and canoe. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1442-1450.
13. Ikramov, F. T., & Azimov, Z. N. (2021). Features of use rowing pool. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1154-1159.
14. Каримов, Х. А. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичидаги гимнастикачиларни махсус харакат тайёргарлиги ошириш. *Academic research in educational sciences*, *2*(10), 1210-1218.
15. Багадирова, С. К. (2019). Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (12 (178)).
16. Musaev, I. S. (2021). Ways to achieve quality and efficiency through the organization of the pedagogical process on the subject" use of the uzbek language in the field". *Экономика и социум*, (7), 94-98.
17. Boltayeva, I. T., Musayev, I. S., & Rakhimova, V. O. (2021). Literary success–a product of combination with confirmation and denial. *Journal of American Studies*, 1816-1825.
18. ҲАБИБЖОНОВА, Х. М., & АЗИМҚУЛОВ, Б. А. (2021). Ёш гандболчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш усулларининг самарадорлигини аниқлаш ва тайёргарлик даражасини назорат қилиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 40-42.
19. Юсупова, З. Э., & Азимқулов, Б. А. (2020). Ёш гандболчиларнинг мусабоқа олди ўйин таёргарлигни назорат қилиш. *“Олимпия спортида замонавий илм-фан” Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 433-436.
20. Павлов, Ш. К., & Ҳабибжонова, Х. М. (2020). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. *“Олимпия спортида замонавий илм-фан” Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 303-305.

21. ИСРОИЛОВ, Р. И. (2021). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг тезкорчидамкорлигини ривожлантириш восита ва усулларининг самарадорлигини тадқиқ этиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 15-17.
22. Tadjibayevna, B. I. (2021). On the peculiarities of succession in Uzbek literature.
23. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
24. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
25. ИЛОВ, А. (2020). Шарқона яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларда меъёрлаштирилган махсус машқларни бажариш тезлиги ва унинг гипоксик қиймати (каратэ мисолида). *Фан-Спортга*, (1), 65-68.
26. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРАВОПИСАНИЯ В АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ

Гузал Хамзаевна Абдумаликова
Старший преподаватель, Узбекский Государственный Университет физической культуры и спорта

АННОТАЦИЯ

Английский язык самый востребованный в мире язык общения, он необходим во многих сферах деятельности и является языком международного общения. В данной статье даны несколько основных принципов правописания по граматике английского языка.

Отличием грамотного человека, знающего английский язык, является верная постановка знаков препинания в письме, стоит запомнить главное, что пунктуационные правила в английском языке, намного мягче нежели в русском языке.

В данной статье с примерами даются основные правила пользования знаками препинания, пунктуации, использования апострофа и сослагательного наклонение в английском языке что дает более полное изучение грамматике языка что в итоге содействует развитию разговорной речи.

Ключевые слова: предложение, разговорный, письменный**,** знаки препинания, пунктуация, апостроф, сослагательное наклонение, сравнение, граматика, письменость

THE BASIC PRINCIPLES OF SPELLING IN THE ENGLISH LANGUAGE

ABSTRACT

English is the most popular language of communication in the world, it is necessary in many areas of activity and is the language of international communication. This article provides several basic principles of spelling in the grammar of English language.

The difference between a literate person who knows English is the correct punctuation in the letter, it is worth remembering the main thing that punctuation rules in English are much softer than in Russian.

This article provides examples of the basic rules for the use of punctuation, punctuation, the use of apostrophe and subjunctive in English, which gives a more complete study of the grammar of the language that ultimately contributes to the development of spoken language.

Keywords: sentence, spoken, written, punctuation, punctuation, apostrophe, subjunctive, comparison, grammar, writing.

ВВЕДЕНИЕ

В начале статьи начнём со знаков препинания, многие правила постановки запятой кардинально отличаются от тех, которые можно встретить в русском правописании. Стоит запомнить главное, что пунктуационные правила в английском языке, намного мягче нежели в русском. Так, если в русском запятая по правилам может стоять на одном месте, переставлять ее на другое не позволяется. В английском же, запятая может варьироваться. Это зависит от того, в каком стиле представлен текст или предложение.

ЛИТЕРАТУРНЫЙ АНАЛИЗ И МЕТОДОЛОГИЯ

Для того, чтобы лучше освоить правила о том, когда нужно ставить запятую, необходимо знать, что предложения могут быть двух типов. А именно зависимое и независимое.

Зависимое – это такое предложение, в котором обязательно присутствуют подлежащее и сказуемое. Но при этом, оно считается неполным предложением, так как не имеет возможности существовать отдельно само по себе. В таком случае не будет его смысла.

Независимым предложением называют то, в котором присутствует либо одно сказуемое, либо одно подлежащее. Но в свою очередь, оно является полным предложением, которое вполне имеет место быть самостоятельно.

Теперь рассмотрим правила, когда стоит поставить запятую.

1. Запятую применяют в английской грамматике для того, чтобы объединить два предложения, являющиеся независимыми, а также при управлении некоторыми союзами.

2. Запятая обязательно ставится после зависимого предложения, а также в конце вводных и предложных частей.

3. Запятая в английском может использоваться тогда, когда необходимо отделить элементы, являющиеся равнозначными и последовательными. Это происходит даже независимо от того, что в грамматических особенностях данного языка не существует четкого единого правила, которое направлено на обособление крайних элементов в серии. Все-таки чаще всего он разделяется именно запятой.

4. Если в предложении наблюдаются второстепенные проблемы и их нужно разделить друг с другом, в этом случае используется запятая. Главное, чтобы они не являлись ключевыми при смысловом понимании предложения полностью.

5. Использование запятой является обязательным тогда, когда в предложении есть прилагательные, которые являются равнозначными или однородными. Здесь имеется ввиду, что их позволительно переставлять местами, разделив посередине запятой.

6. Есть несколько определенных элементов, которые необходимо выделить в предложении запятыми. Такими являются следующие: as a result, of course, thus, for example, in conclusion, therefore, finally, in addition, also, instead, above all, in other words, otherwise.

7. Запятая в обязательном порядке используется во всех цитатах, которые есть в английском языке.

8. В отличии от русского языка, в английском можно наблюдать такую закономерность запятой, что она ставится в правописании различных дат. Например, June 27, 1993.

9. Перечисляя различные штаты или города, их необходимо отделять друг от друга запятой. Несмотря на то, в каком количестве идет это перечисление, два или более слов.

10. Запятая обязательно используется в том случае, когда в тексте или предложении идет описание личности и характера определенного человека. Именно то выражение, которое является описанием, выделяется запятыми.

Многие люди, изучая английский язык, иногда допускают определенные ошибки в пунктуации именно потому, что довольно часто применяют русские правила, что в корне неправильно. Конечно же, внимательно прочитав предложение, можно сразу же понять, где следует поставить запятую. Это происходит только в тех случаях, когда чтение ведется вслух. Так как интонация может расставить все по своим местам.

Но все же, если вы хотите избежать нелепых ошибок, лучше уделить достаточное время на изучение самых важных правил постановки запятой в английском языке. Данные правила не очень сложны и довольно понятны любому человеку, так как изложены четко и кратко. Это поможет избежать лишней информации и усвоить главные правила.

Для того, чтобы быстрее понять принципы по которым ставится запятая, необходимо чаще проводить время за английской прессой, обязательно при этом, обращая внимание на все знаки препинания. Это же касается и литературы. Лучше читать вслух, с выражением, делая необходимые паузы в тех местах, где встречаются запятые. Это не только поможет запомнить постановку запятых, но и также сделает чтение более эмоциональным и интересным процессом.

Для того, чтобы полностью освоить всю подноготную **английской пунктуации**, необходимо приложить достаточно много усилий. Несмотря на то, что все знаки препинания совершенно небольшие по своему размеру, они занимают значимое место в английском предложении. Например, служат для разделения предложений, уточнений, для того чтобы соотнести две мысли в одну, и конечно, же для интонации. Если мы прочтем какой-либо текст не учитывая пунктуацию, можно не понять смысл или же запутаться в процессе.

Большинство всех предложений, которые только существуют в английском языке, заканчиваются **точкой**. В некоторых случаях, исходя из типа предложений, на конце могут стоять вопросительный, либо восклицательный знак. Удивительным фактом, который необходимо запомнить является то, что вопросительные и восклицательные предложения практически во всех случаях меньше, чем обычные.

После основных знаков препинания, которые ставятся по окончанию мысли или предложения, на втором месте стоит запятая. Правил постановки запятой в английском достаточно много, но они совершенно несложные, поэтому запомнить их не составит большого труда.

Чаще всего **запятую** в английском предложении можно увидеть в том месте, где необходимо разделить несколько простых предложений. Также запятую ставят при вводных словах и придаточных предложениях, при перечислении чего-либо и там, где используется прямая речь. Запятая используется и в том случае, когда необходимо отделить обстоятельственные придаточные, которые стоят перед основным предложением.

Кавычками чаще всего показывают прямую речь, а также различные названия. В некоторых случаях кавычками выделяют обычные слова в предложении, если они использованы в переносном значении.

Двоеточие иногда используется перед прямой речью, а также в случаях где присутствуют пояснения, цитаты или перечисления.

Точка с запятой служит разделением простых предложений, которые расположены в составе сложного, но только в том случае, если у них нет разделительного союза.

Скобки используют, когда в предложении необходимо что-либо пояснить или уточнить. Другой знак в этом случае ставится за скобками или же в них, если имеет отношение к пояснению.

Иногда в английской пунктуации можно встретить **квадратные скобки**. Чаще всего их используют в книгах или прессе, если туда были добавлены цитаты, ранее которых не наблюдалось.

Апостроф нередко встречается в английских текстах. Чаще всего он указывает на сокращенную форму слов или же на существительные в родительном падеже. В некоторых случаях апостроф относится не к одному слову, а к целому выражению или словосочетанию.

Тире используется тогда, когда в предложении необходимо выделить важный комментарий. При этом приходится прервать первоначальный поток слов. В таком случае нужно отделить тире с обеих сторон пробелами. Но есть случаи, когда тире не нужно отделять пробелами. Например, при указании диапазона, ролей нескольких человек, маршрут транспорта.

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении граматики, также очень важно знать применения апострофа, необычным фактом является то, что апостроф является самым употребляемым знаком препинания, из всех которые есть в английском языке. Он представляет собою запятую, которая располагается над строкой, рядом со словом. Многим довольно сложно разобраться в том, где же именно поставить эту запятую сверху. Но если немного постараться, все предельно просто.

Для начала необходимо понять, что апостроф используется всего в нескольких случаях. Для того, чтобы показать сокращение слов или цифр. А также тогда, когда необходимо показать принадлежность к чему-либо. Разберем данные случаи подробнее.

Если нужно показать какую-либо принадлежность, и в этом случае, владелец представлен в единственном числе апостроф используется перед s (‘s). При этом, совершенно нет разницы сколькими вещами владеет хозяин (одна кукла, несколько мячей), главное, чтобы он сам был представлен в единственном числе, независимо женского или мужского рода.

Апостроф находится за s(s’), тогда, когда владелец кого-то или чего-то имеет множественное число. Но существует ряд существительных, которые не совсем типичны, а именно множественное число было образовано иным способом, и ставят апостроф туда же, куда и в существительных, которые представлены в единственном числе. Это обусловлено тем, что окончание этих слов на s.

Апостроф применяется в словах, где присутствует два s подряд в конце существительного, которое употреблено в единственном лице. Например, Charles’s book. В случае, когда к существительному относится тоже существительное, апостроф необходимо поставить на последний элемент.

Например, sister-in-law’s.В конце некоторых слов, которые обозначают профессии также ставят апостроф.

Важной особенностью апострофа является его свойство сокращать буквы и цифры. Чаще всего такой метод используют в разговорном языке. Ярким примером служит rock’n’roll. Апостроф может применяться для того, чтобы образовывать у отдельных букв множественную форму.

Иногда это необходимо для того, чтобы было более удобно читать существительные, которые представлены во множественном числе. Также апостроф применяется в том случае, если идет речь о больших десятилетиях и годах. Например, riotedin ’68 (мятеж в 1968).

Апостроф может указывать на то, что устаревшее оригинальное слово на самом деле когда-то было длиннее. Но при этом, его сделали более простым. В книгах апостроф часто используется, если необходимо выделение какого-либо диалекта или нетипичную речь.

Многие совершают одну и ту же ошибку. Ставят апостроф там, где ему совершенно не место. Есть несколько правил, где данный знак применять не нужно.

- апостроф нельзя применять для притяжательных местоимений (например, ours, whose, theirs)
- нельзя употреблять апостроф существительным, которые не притяжательные (например, CDs или 2000s)
- в глаголах нельзя ставить апостроф, только в некоторых случаях, когда они оканчиваются на s
- не путайте местоимение, которое является притяжательным its с сокращением it’s, это совершенно разные значения. Сюда же относятся и who’s, и whose.

Также известно что, при общении на любом языке часто возникает ситуация, когда нужно сказать что-то о своих предположениях, условных ситуациях или сожалениях (если бы я тогда…). Для таких ситуаций используется сослагательное наклонение. В английском для построения фразы в сослагательном наклонении требуется, во-первых, глагол в прошедшем времени (первая форма прошедшего), во-вторых, в некоторых случаях требуется вспомогательный глагол would или should. Кроме того, в некоторых ситуациях даже необходимо использовать Perfect. В этом просто запутаться, особенно новичкам, поэтому эта тема требует тщательного изучения и долгой отработки. Рассмотрим несколько способов образования сослагательного наклонения, подходящих под различные ситуации.

Первый случай – предложения типа «Если бы я был там/если бы я мог». Такие предложения составляются по следующей схеме: Если (if) + смысловой глагол в прошедшем времени (первая форма) + would и второй глагол. Последняя часть присутствует не всегда, можно как без нее:

- If only I could swim! — Если бы только я умел плавать!

так и с ней:

- If only I could run so fast I would win the race — Если бы я мог бежать так быстро, я бы выиграл соревнование

Добавление или опущение второй части зависит от того, что именно нужно сказать в конкретной ситуации. Также вместо if с этой моделью образования можно использовать и другие показатели условности, например, I wish (мне бы хотелось):

- I wish I could run faster — Как бы я хотел уметь бегать быстрее!

Второй случай касается предложений, в которых на русском языке две части соединены союзом «чтобы»:

- Я бы хотел, чтобы он работал старательнее — I wish that he worked harder
- Было важно, чтобы он понял свою ошибку. — It was important that he understood his mistake.
- Она бы предпочла, чтобы мы уехали в семь — She would prefer that we should go away at seven o’clock.

Здесь применяется похожая схема, но добавляется глагол should. Он ставится в тех случаях, когда в предложении содержится желание, чтобы следующие действие было сделано кем-то (как в последнем предложении). Другим отличием от предыдущего случая является то, что в этой схеме части предложения связывает союз that.

Заметьте, prefer (предпочитать) чаще всего употребляется именно в такой форме (would prefer), так что можно смело употреблять с этим глаголом именно этот способ образования сослагательного наклонения.

Наконец, **третий случай** относится к прошлому и употребляется в ситуации, когда нужно сказать, что то или иное действие в прошлом привело бы к другому результату.

- She hasn’t missed the train if she had walked faster — Она бы не пропустила поезд, если бы шла быстрее

В таких случаях используется perfect, причем при событиях, более близких к моменту речи, используется present perfect, для событий, более отдаленных во времени от момента речи – past perfect (например, в последнем

предложении: она не пропустила бы поезд (present perfect), если бы (перед этим) шла быстрее (past perfect)).

Кроме всего перечисленного, часто возникает необходимость сказать об условии какого-либо действия или ситуации (мы пойдем гулять, если утихнет дождь и т.д). Для этого используются настоящее и будущее времена. Разберем на примере:

▪ We will go for a walk if it stops raining — Мы пойдем гулять, если прекратится дождь.

В первой части, в которой речь идет о действии или ситуации, употребляется то время, в которой оно(а) подразумевается (т.е. будущее), а в части, содержащей условие – настоящее. Эта схема работает для всех условных предложений такого типа (произойдет то-то, если выполняются такие-то условия). Части можно переставлять, но нужно помнить, что в таких предложениях после if всегда употребляется настоящее время. Иногда бывает возможно употребить и после if будущее время, как в следующем примере:

▪ I pray we'll meet again if He will deliver us (Prince of Egypt, 1998) — Я надеюсь (молюсь за это), что мы встретимся снова, если Он (Бог) избавит нас (от страданий) (Принц Египта, мультфильм, 1998)

Но это позволительно только носителям языка и в разговорной речи. Учащим английский как иностранный лучше согласно правилу в таких случаях ставить простое настоящее время или, если речь идет о вероятности или возможности, можно поставить would:

▪ I pray we'll meet again if He would deliver us — Я молюсь, что мы встретимся снова, если Он избавит нас.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из вышесказанного, можно заметить тот факт, что тема актуальна в наши дни. А статья представила необходимые правила пользования знаками препинания, пунктуации, использования апострофа и сослагательного наклонения в английском языке, что дает основное понимание грамматики языка, следственно содействует развитию разговорной речи.

REFERENCES

1. Амонашвили Ш.А. Здравствуйте, дети! – М.: Просвещение, 1988.
2. Арутюнова, Н.Д. Логический анализ естественного языка. Новое в зарубежной лингвистики [Текст] / Н.Д. Арутюнова. - М., 2003. -215 с
3. Ахманова О. С. Словарь лингвистических терминов , 2001:

4. Баранова Л. Л. Введение в спецфилологию. Орфоэпия и орфография современного английского языка
5. Tulaganov, S. F. (2021). Indicators of the physique of handball players, taking into account their role in game. *Eurasian Journal of Sport Science*, *1*(2), 165-171.
6. Ахмедова, Н., Пулатов, Ш., & Азаматов, А. (2020). Ёш теннисчиларда тана мувозанати турғунлигининг ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли. *Academic research in educational sciences*, (4).
7. Кариева, Р. Р. (2021). Методика планирования нагрузок скоростно-силовой направленности в подготовительном периоде гандболисток групп спортивного совершенствования. *Проблемы науки*, (3 (62)), 53-55.
8. Солиев, И. Р., Смурыгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). Ўрта масофага югурувчиларни мусобақаларга тайёрлаш технологияси. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 100-109.
9. Adilov, S. Q., Berdiyev, F. O., Jumaqulov, A. B., & Anarbayev, T. R. (2021). Erkin kurashchilarini mashg ‘ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o‘rganish. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1717-1722.
10. Xolmatov, A. I., Tashnazarov, D. Y., & Kurganov, O. N. (2021). Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o „rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1708-1716.
11. Исламов, И. С. (2021). Влияние тренировки на иммунитет пловца. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1451-1461.
12. Islamov, I. S., & Ikramov, B. F. (2021). Starting actions of rowers on kayak and canoe. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1442-1450.
13. Ikramov, F. T., & Azimov, Z. N. (2021). Features of use rowing pool. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1154-1159.
14. Каримов, Х. А. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичидаги гимнастикачиларни махсус харакат тайёргарлиги ошириш. *Academic research in educational sciences*, *2*(10), 1210-1218.
15. Багадирова, С. К. (2019). Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (12 (178)).
16. Musaev, I. S. (2021). Ways to achieve quality and efficiency through the organization of the pedagogical process on the subject" use of the uzbek language in the field". *Экономика и социум*, (7), 94-98.
17. Boltayeva, I. T., Musayev, I. S., & Rakhimova, V. O. (2021). Literary success–a product of combination with confirmation and denial. *Journal of American Studies*, 1816-1825.
18. ҲАБИБЖОНОВА, Х. М., & АЗИМҚУЛОВ, Б. А. (2021). Ёш гандболчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш усулларининг самарадорлигини аниқлаш ва тайёргарлик даражасини назорат қилиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 40-42.

19. Юсупова, З. Э., & Азимқулов, Б. А. (2020). Ёш гандболчиларнинг мусабоқа олди ўйин таёргарлигни назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 433-436.
20. Павлов, Ш. К., & Ҳабибжонова, Х. М. (2020). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 303-305.
21. ИСРОИЛОВ, Р. И. (2021). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг тезкорчидамкорлигини ривожлантириш восита ва усулларининг самарадорлигини тадқиқ этиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 15-17.
22. Tadjibayevna, B. I. (2021). On the peculiarities of succession in Uzbek literature.
23. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
24. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
25. ИЛОВ, А. (2020). Шарқона яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларда меъёрлаштирилган махсус машқларни бажариш тезлиги ва унинг гипоксик қиймати (каратэ мисолида). *Фан-Спортга*, (1), 65-68.
26. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС СПОРТИВНОЙ ЛЕКСИКИ

Ширин Бахтияровна Алиева
преподаватель русского языка кафедры иностранных языков УзГУФКС

АННОТАЦИЯ

Владение спортивной лексикой и терминологией является одним из условий развития коммуникативной компетенции не только специалистов данной сферы, но и обычного носителя языка. В статье рассматриваются актуальные вопросы общей спортивной терминологии, требующей усвоения и правильного употребления. Приводятся мнения лингвистов о терминологическом статусе спортивной лексики.

Ключевые слова: спортивная лексика, терминология, спортивные термины, языковые явления, сфера деятельности, классификация.

АННОТАЦИЯ

Спорт лексикаси ва терминологиясини билиш, нафақат ушбу соҳадаги мутахассисларнинг, балки шу тилда сўзловчиларнинг ҳам коммуникатив компетенциясини ривожлантириш шартларидан биридир. Мақолада ўзлаштирилиши ва тўғри фойдаланишни талаб қилувчи умумий спорт терминологиясининг долзарб масалалари кўриб чиқилган. Спорт лексикасининг терминологик мақоми ҳақида тилшуносларнинг фикрлари келтирилган.

Калит сўзлар: спорт лексикаси, терминология, спорт атамалари, лингвистик ҳодисалар, фаолият соҳаси, тасниф.

ABSTRACT

Possession of sports vocabulary and terminology is one of the conditions for the developing communicative competence not only for specialists on this field, but also for an ordinary native speaker. The article discusses topical issues of general sports terminology, which requires assimilation and the usage of correction. The opinions of linguists on the terminological status of sports vocabulary have been explained.

Keywords: sports vocabulary, terminology, terms of sports, linguistic phenomena, field of activity, classification.

ВВЕДЕНИЕ

Весь словарный состав языка условно можно разделить на области по тематике. Например, слова, которые можно отнести к теме «политика», «наука», «культура» и т.д. Каждая из подобных групп имеет свои особенности, которые затрудняют деятельность переводчика. Не является исключением и спортивная тематика. Перевод спортивной лексики может вызвать сложности, которые можно избежать при переводе в других сферах деятельности. Чтобы осуществить перевод, переводчик должен разбираться не только в базовой лексике, но и в спортивной терминологии.

Спортивная лексика - превосходный материал для изучения, так как она обозначает понятия, одинаковые для разных народов и культур. Уникальной чертой языка спорта является то, что он направлен не только на узкий круг лиц, но и на широкую аудиторию. Однако среди лингвистов до сих пор не существует единого мнения о терминологическом статусе языка спорта. Основными проблемами при определении статуса данного слоя лексики считается его неоднородность и двойственность употребления.

ЛИТЕРАТУРНЫЙ АНАЛИЗ И МЕТОДОЛОГИЯ

На современном этапе спортивные лексемы выделяют в три группы: спортивная терминология, спортивная лексика, профессионализмы. В спортивной лексике, как правило, выделяют: специальные термины, арготизмы и нетермины. Некоторые лингвисты так же предлагают выделять спортивную лексику терминологического и нетерминологического характера. Однако данная теория остаётся мало изученной.

При изучении спортивной терминологии основным способом разграничения терминологии является её рассмотрение по разным видам спорта. Внутри отдельного вида спорта терминология может структурироваться по наименованиям процессов (приёмов), оснащения, величин, признаков и свойств.

На современном этапе лингвокреативной активности, как в нашей стране, так и за рубежом в спортивной терминологии большинства языков мира происходят активные процессы, связанные с образованием новых терминов, семантическим дрейфом старых терминов, адаптацией иноязычных лексических единиц и пр.

Спортивная лексика - это особая часть языка, чья стратификация и статус давно занимают умы лингвистов. Также она является одной из крупных подсистем общеязыковой терминологии, поэтому спортивный лексикон всегда

будет нуждаться в исследованиях и актуализирующих классификациях. Как отмечает А. А. Елистратов: «Спортивная лексика лишь частично является профессиональной, так как физическая культура и спорт как виды человеческой деятельности выходят за рамки узкопрофессиональных интересов» [2, с. 122].

Большинство спортивных терминов связано с определенным видом спорта. Термины отражают результаты номенклатурных изысканий (в области спорта) и их теоретическое осмысление как на индивидуальном, так и на коллективном уровне. Термином может стать любое (искусственно созданное) слово, но имеющее чёткие дефиниционные границы. Эти границы дифференцируют именуемое понятие и жестко отграничивают понятийную сферу. Только при данных условиях можно говорить об обеспечении семантической изоляции от омонимичного слова общей лексики: конь 1) лошадь (обычно о самце); 2) перен. шахматная фигура с изображением головы лошади на высокой изогнутой шее. 2. Гимнастический снаряд в виде обитого мягким материалом бруса на четырех выдвижных ножках; but (фр.) 1) мишень, цель; 2) перен. цель, намерение; 3) ворота (в футболе, хоккее); корзина (в баскетболе). 4) гол.

К важным типологическим признакам современной спортивной терминологии также можно отнести обильное количество заимствований, характерное для большинства индоевропейских языков. По мнению И. Махала: «Почти все англоязычные неологизмы в спорте относятся к так называемым буквальным заимствованиям. Буквальные англо-американские спортивные заимствования в русском языке конца прошлого столетия представлены этими тематическими группами: названия спортивных игр и видов спорта, названия спортсменов, названия движений, приемов, состояний, положений, названия спортивного инвентаря, названия ошибок, нарушений, наказаний, названия спортивной площадки, ее частей, названия типов и частей состязаний».

Для каждого вида спорта, например, могут добавляться специальные типы номинантов, метафор и образных выражений, характерные только для данной тематики.

Все уровни языковой и дискурсной организации (лексика, синтаксис, лексикография, фразеологический фонд, паремия, афористика) в рамках спортивной тематики обладают семиотическим потенциалом для моделирования черт национального характера. Изучение источников по данной тематике позволяет говорить о важной роли спортивной перцепции, в составе которой функционирует базовый этнокультурный вектор.

Языковые явления изучаются с точки зрения не только антропоцентрического, но и этноцентрического подхода. Языковая и спортивная картины мира связаны между собой системой категориальных связей, обусловленных национальным мировоззрением. В этом смысле можно говорить о спортивной языковой картине мира для каждой отдельно взятой лингвокультуры. Важной составляющей языковой картины мира является спортивная метафора, раскрывающая существенные стороны национального менталитета.

Терминоведческие классификации предполагают, что разделение должно происходить, основываясь на важных признаках. Выделение на основе общности понятий является глубинным признаком терминов, дающим возможность без труда отделить спортивную терминологию от других единиц языка и расчленить все множество терминов внутри группы.

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Подробную классификацию терминов по объекту называния внутри отдельных областей можно считать хорошей основой для рассмотрения спортивной терминологии, так как определенный вид спорта – это специальная сфера деятельности. Выделение логических категорий помогает при рассмотрении особых аспектов различных видов спорта, исходя из этого лингвисты выделяли пять подгрупп спортивных терминов: термины различных видов спорта; термины, используемые для обозначения специального оборудования в спорте; термины, используемые для обозначения различных спортивных процессов; термины, используемые для обозначения величин и их единиц в спорте; термины, используемые для обозначения признаков и свойств, встречающихся в разных видах спорта.

Однако, мнения, по поводу того можно ли считать лексические единицы спорта особой терминологией или правильнее относить их к общеупотребительной или профессионально ограниченной лексике, разнятся.

Первые исследователи терминологии спорта Н.И. Зелинская и Е.А. Молдытаев в своих работах указывали на неоднородность данного слоя языка. В результате чего, Н.И. Зелинская предложила своё собственное деление спортивной лексики. Она стала выделять спортивную терминологию и отдельно спортивную лексику, которая включает в себя специальную терминологию, арготизмы и нетермины [Зелинская, 1974, с. 83].

Е.А. Молдытаев, анализируя язык, используемый в области спорта, выделяет две группы слов. Термины с широкой сферой употребления, т.е.

единицы языка встречающиеся в СМИ и языке художественной литературы. И соответственно, термины узкой сферы употребления, включающие в себя лексемы, используемые лицами причастными к спорту [Молдытаев, 1969, с. 200].

Для того чтобы определить действительно ли спортивная лексика носит терминологический статус необходимо в первую очередь обратиться к самому понятию «терминология». В своих трудах А.А. Реформатский даёт следующее определение: «терминология» - совокупность терминов данной отрасли производства, деятельности, знания, образующая особый сектор лексики, наиболее доступный сознательному регулированию и упорядочению». Так же, он отмечает, что в идеале терминология является строгой и «умной» частью лексики, т.е. опирающейся на чисто интеллектуальные стороны слова, и ей несвойственна экспрессия [Реформатский, 1999, с. 116-117].

Принято считать, что одним из важных свойств термина является его чёткость и ограниченность в содержании, которая устанавливается его дефиницией. Такие смысловые границы играют важную роль в выделении терминов в составе языка [Реформатский, 1967, с. 110].

Однако А.В. Авакова ставит под сомнение терминологический характер спортивной лексики. Указывая на то, что её главным отличием является двойственность: с одной стороны, она принадлежит к спортивной терминологии, а с другой может быть отнесена и к общелитературной лексике. Поэтому она призывает в пределах микроязыка определённого вида спорта разделять следующий пласт лексики на нормативную терминологию и нетерминологическую лексику [Авакова, 1971, с. 15-29].

При более подробном анализе двух эти лексических групп можно отметить, что спортивная лексика терминологического характера, как правило, собрана в спортивных терминологических словарях. К нетерминологической спортивной лексике принято относить спортивные профессионализмы, слова с неопределённым лексикографическим статусом, устаревшие слова и т.д. Эта часть спортивной лексики является более обширной и менее изученной, поэтому некоторые лингвисты придерживаются мнения о том, что следующую стратификацию можно считать условной [Елистратов, 2009, с. 26].

В своей работе Р.В. Попов, отмечая отсутствие универсального определения понятия «терминология», относит спортивную лексику к терминологии, основываясь на том, что спортивные языковые единицы называют профессионально-научные, а не наивные понятия и функционируют как единицы особого языка [Попов, 2003, с. 5].

А.А. Елистратов в своей работе, посвящённой стратификации спортивной лексики говорит о проблеме выделения спортивной терминологии и спортивных профессионализмов. Указывая на то, что граница между двумя этими группами является очень слабо выраженной из-за невозможности дать чёткие критерии их разделения. Сложность данного вопроса заключается в том, что спортивные термины и спортивные профессионализмы очень тесно взаимодействуют, как между собой, так и с единицами общелитературного языка. Семантическая нейтральность, выступающая одним из признаков термина, может быть присуща и профессионализму, и сама по себе является понятием изменчивым. Точно такая же ситуация обстоит и с другим признаком термина - соответствием нормативным требованиям. Оно так же является расплывчатым, как и вообще понятие нормы в спортивной лексике. Данная особенность единиц языка спорта обусловлена её ориентацией на употребление потребностей не только узкого профессионального круга интересов, но и широкого круга людей [Елистратов, 2010, с. 124].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Руководствуясь данным суждением, можно сказать, что являясь словами, употребляемыми для описания определённого вида деятельности, и строго соответствующими логическим понятиям, спортивная лексика является особым видом терминологии.

Более того, необходимо помнить, что спортивная терминология не стоит на месте и постоянно развивается. Таким образом, спортивная терминология характеризуется тем, что термины, входящие в ее состав, постоянно меняют своё содержание.

REFERENCES

1. Авакова, А.С. Наименование спортсменов в русском языке: дис. канд. филол. наук / А.С. Авакова. - Москва, 1971. - С. 15-29
2. Блеер А. Н., Суслов Ф. П., Тышлер Д. А. Терминология спорта: толковый словарь-справочник. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 464 с.
3. Елистратов А. А. К проблеме стилистической стратификации спортивной лексики // Филологические науки. Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота, 2010. - № 1. - Ч. 1. -С. 122 - 127.
4. Гуреева, Е.И. Спортивная терминология в лингвокогнитивном аспекте: дис. канд. филол. наук: 10.02.19 / Е.И. Гуреева. - Челябинск, 2007. - 175 с.

5. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
6. ФОЗИЛОВ, Х. Қ., & РАХМАНОВА, М. М. (2021). Гандболчи талаба қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш. *Fan – sportga*, 41-43.
7. Рустамов, Д. У., & Кенжаева, С. Х. (2021). Значение ролевых игр в формировании коммуникативных компетенций студентов изучающих иностранный язык. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
8. Иброгимова, Н. М., & Абдумаликова, Г. Х. (2021). Организация правильного питания юных спортсменов. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
9. Egamnazarova, F. A., & Mukhamedova, M. S. (2021). Improving english language listening skill. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
10. Ли, Т. Г., & Ходжиев, Р. М. (2021). Толкование терминов узбекской национальной борьбы «кураш». *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
11. Tursunboyeva, L. T., & Ashirova, M. F. (2021). Positive teacher-student relations. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
12. Насирова, Б. Т., & Халалов, З. А. (2021). Изучение иноязычных слов латинского происхождения на занятиях по русскому языку в высших учебных заведениях. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
13. Тураев, А. И., & Ёкубов, И. К. (2021). Эффективные приёмы обучения чтению на уроках английского языка. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
14. Aliyeva, S. B., & Achilov, O. Q. (2021). Xorijiy tillarni o'qitishning samarali usullari (nemis va ispan tillari misolida). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
15.Abdurashitovna, A. S. (2020). The influence of motivation in the foreign language learning process. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 37-38.
16. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, *20*(149 часть 2), 74.
17. Suyunovna, M. S. (2020). Interactive teaching methods in the process of foreign language communicative competence development. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 35-36.
18. Akhmedovna, A. M., Olimjonovna, A. K., & Khamidovna, D. K. (2020). Enhancing student's writing through pre-writing activities. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, *7*(2), 3118-3130.

19. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
20. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.
21. Roziqovich, S. I. (2019). Functional training level of runners student-athletes sprinters. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *7*(12).
22. Солиев, И. Р. (2018). Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. *Фан-Спортга*, (2), 56-61.
23. АРСЛАНОВ, Ш. А., АДИЛОВ, С. К., ЛЮЛИНА, Е. С., & ТАШМАТОВ, А. Р. (2021). Эффективность применения педагогической технологии совершенствования координационных способностей дзюдоистов 13-14 лет. *Fan – sportga*, 51-53.
24. СОЛИЕВ, И. Р. (2021). Токио (япония) шаҳрида бўлиб ўтган xxxii олимпия ўйинларида спортнинг енгил атлетика тури бўйича ўтказилган мусобақаларнинг таҳлили. *Fan – sportga*, 13-15.
25. Usmonova, R. B. (2021). SEMANTIC FEATURES OF MODAL VERBS IN ENGLISH GRAMMAR. *Scientific progress*, *1*(4).

МЕТАПРЕДМЕТНАЯ И МЕЖКУЛЬТУРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ

Хосиятхон Хамидовна Джураева
Преподаватель кафедры Иностранных языков
Узбекскский Государственный Университет физической культуры и спорта

АННОТАЦИЯ

В статье раскрывается специфика реализации метапредметного подхода в процессе подготовки будущих журналистов к межкультурному иноязычному общению. Классифицируются лингводидактические технологии, отвечающие принципу межпредметной интеграции. Описаны наиболее эффективные приемы и технологии интеграции метапредметного компонента в учебный процесс.

Ключевые слова: метапредметный подход, иноязычная подготовка в вузе, межкультурная компетентность, лингводидактические технологии

ВВЕДЕНИЕ

В условиях глобальной коммуникации повышение качества иноязычной подготовки рассматривается как одна из актуальных задач, стоящих перед кафедрами иностранных языков в неязыковых вузах. Особую значимость данная проблема приобретает при подготовке студентов спортивного направления, что обусловлено расширением международных контактов, процессами конвергенции СМИ, появлением новых видов связей с общественностью и каналов коммуникации.

ЛИТЕРАТУРНЫЙ АНАЛИЗ И МЕТОДОЛОГИЯ

В этой связи возникает необходимость интенсивного формирования иноязычных коммуникативных навыков будущих спортменов. Внедрение в образовательный процесс технологий метапредметного обучения позволяет расширить сферу межкультурной компетентности студентов за счет интеграции предметных дисциплин, конвергенции педагогических подходов и технологий, разнообразия лингводидактических приемов и методик обучения.

Средствами дисциплины «Иностранный язык» можно эффективно формировать широкий круг метапредметных компетенций. Общекультурные знания, метакогнитивные умения и навыки, компетенции самоактуализации, проектные умения, информационно-коммуникативные и другие навыки

способствуют всестороннему профессиональному становлению будущего специалиста.

В рамках метапредметного подхода происходит освоение обучающимися различных типов дискурса – образовательного, научного, профессионального, педагогического и других. Оно достигается в процессе отбора текстов различной жанровой принадлежности (научных, профессиональных, популярных, публицистических), а также при использовании гипертекстового пространства вебсайта вуза, иноязычных форумов и чатов, проектов Wiki. Это необходимо для того, чтобы студенты умели извлекать текстовую информацию как из печатных публикаций на русском языке, так и из всевозможных он-лайновых и Интернет источников.

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Очевидно, что изучение русского языка не может быть изолированным, ограниченным чисто языковыми явлениями. Говоря об овладении коммуникативными иноязычными компетенциями, мы предполагаем параллельное освоение национальной культуры, неразрывно связанной с языком.

В свою очередь, потенциал лингводидактики должен быть существенно расширен посредством включения в процесс обучения русскому языку элементов лингвопрагматики, лингвокультурологии и лингвострановедения. Это создает у обучающихся основу для адекватного выбора языковых и стилистических средств, способность вести иноязычное общение с учетом широкого социокультурного контекста, деловых норм, речевых формул и стереотипов профессиональной, научной и академической этики.

Объектом современных исследований становятся когнитивная функция языка и когнитивные сценарии познавательной деятельности человека. В данном контексте особое значение приобретает формирование метапредметных компетенций на основе изучения элементов когнитивной системы, составления учебных тезаурусов и глоссариев (ситуативных вокабуляров), реализации лингвокогнитивных аспектов использования лексики с учетом национальной специфики .

В опытно-экспериментельной работе на факультете СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ принимали участие 101 студентов бакалавриата и два преподавателя русского языка кафедры Иностранных языков УзГУФКС . В контрольной группе (КГ) занятия проводились на основе традиционных лингводидактических методики, а в экспериментальной группе (ЭГ) в процессе

иноязычной подготовки на протяжении двух семестров интенсивно внедрялись метапредметные методики обучения: задания на развитие навыков смыслового чтения, преобразование информации, ролевые игры, контекстные задания и др.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты педагогического эксперимента выявили положительные статистических значимые результаты по трем критериям: социокультурному, информационно-коммуникативному и регулятивному. Был также отмечен рост мотивации обучающихся к изучению русского языка. Перспективным направлением дальнейших исследований представляется разработка комплексных метапредметных стратегий иноязычной подготовки студентов гуманитарного профиля.

REFERENCES

1. Доля Е.В. Преемственность деятельности школы и ВУЗа в изучении иностранного языка в условиях реализации ФГОС. [Электронный ресурс]. // Интернет-журнал «Мир науки», 2016. Том 4. № 3. Режим доступа: http://mirnauki.com/PDF/09PDMN316.pdf/ (дата обращения: 23.04.2020). 23

2. Куровская Ю.Г. Языковая картина мира в современном учебнике: когнитивнолингвистический подход к изучению: дисс. … докт. пед. наук: 13.00.01. М., 2017. 340 с.

3. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.

4. ФОЗИЛОВ, Х. Қ., & РАХМАНОВА, М. М. (2021). Гандболчи талаба қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш. *Fan – sportga*, 41-43.

5. Рустамов, Д. У., & Кенжаева, С. Х. (2021). Значение ролевых игр в формировании коммуникативных компетенций студентов изучающих иностранный язык. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).

6. Иброгимова, Н. М., & Абдумаликова, Г. Х. (2021). Организация правильного питания юных спортсменов. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).

7. Egamnazarova, F. A., & Mukhamedova, M. S. (2021). Improving english language listening skill. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).

8. Ли, Т. Г., & Ходжиев, Р. М. (2021). Толкование терминов узбекской национальной борьбы «кураш». *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.

9. Tursunboyeva, L. T., & Ashirova, M. F. (2021). Positive teacher-student relations. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
10. Насирова, Б. Т., & Халалов, З. А. (2021). Изучение иноязычных слов латинского происхождения на занятиях по русскому языку в высших учебных заведениях. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
11. Тураев, А. И., & Ёкубов, И. К. (2021). Эффективные приёмы обучения чтению на уроках английского языка. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
12. Aliyeva, S. B., & Achilov, O. Q. (2021). Xorijiy tillarni o'qitishning samarali usullari (nemis va ispan tillari misolida). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
13. Abdurashitovna, A. S. (2020). The influence of motivation in the foreign language learning process. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 37-38.
14. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, *20*(149 часть 2), 74.

INFORMATION TECHNOLOGY IN THE FORMATION OF A PERSONALITY OF A STUDENT

L. T. Tursunboyeva
Uzbekistan State University of Physical Education and Sport

ABSTRACT

Today one simple truth should be obvious to us: the most noble goal, facing us today and a great future of our country and our tomorrow, free life and prosperity, and the place of Uzbekistan in the world community in the XXI century - it all depends primarily on the next generation, what kind of people will our children be when they grow up

Key words: information, influence, multipolar, importance, global changes, harmful, educational, development, continuously.

INTRODUCTION

The world is on the threshold of global changes and entering a new stage of development. Under conditions of increasing world population, the struggle for resources erupted with renewed vigor and with great fierce. The world is gradually, painfully and with great loss of life striving to become multipolar and liberal. But some states and blocs do not like it, and this scenario "is not in their own script." They would like to be the political and economic hegemony in the world and dictate and even forcibly impose their own desire. And so they tend to use different types of weapons and arms to maintain their dominant position.

Since we live in the age of information and ICT, the most powerful weapon and the lever of influence is the information and various ICT, through which it is possible to deliver "the right for the customer" information for the "consumer".

Whereas in the past aggressors won the people and the state with fire and sword, now the most powerful weapon is information and ICT. It suffices to study the psychology of people, based on the goals and objectives of the plan contents and then deliver this information to the end "user" and sow discord and chaos in the minds and hearts of people. At the same time as necessary have to enclose additional information firewood in inflaming the fire, and after a certain time, you can reap the rewards!

All this tells us about the importance and possible danger of information and ICT. And also presents us with new challenges and tasks for a secure, peaceful,

consistent and constructive development of our country and the society. This encourages us to be more careful in the selection and use of information and ICT.

LITERATURE REVIEW AND METHODOLOGY

As early as January 24, 2001 at the meeting devoted to the education of youth our President Islam Karimov said: "... those who want to put obstacles in our independent development path to achieve our goals, building a new society, first of all try to affect spirituality still immature youth with immature thinking, obscuring their ideas contrary to nature and the sacred traditions of our people, seeking to turn them into a tool in achieving their selfish and vile intentions.

Unfortunately, more and more people around the world, and in our country become literally dependent on television, pop music and the tabloids constantly and persistently firing its main part of their body - the brain - various information for are often meaningless or even harmful and dangerous! And at the same time, various companies using modern research and discoveries in the field of human psychology and behavior, skillfully use it for the benefit of themselves. They hire experts in the field of human psychology to create ingenious commercials, posters and action to literally make a person buy their goods. For these purposes they use the TV, radio, pop music, social networking, tabloids, etc. It has long been a special science the psychology of advertising and marketing, as well as special profession for these purposes.

The number of educational programs on TV and in other media has been steadily declining: Now from every five hoursnews just one minuteisreferred to science. Only 1.4% of the total flow of information available through television, print media, radio and the Internet, is dedicated to educational topics.

A study conducted by the University of California, found that repeated exposure to scenes from the scene of terrorist attacks and war zones increases the percentage of physical and mental illness among viewers. In fact, the TV was accused of provoking a collective trauma. And it’s name is fear and aggression.

MD, renowned psychiatrist Igor Anatolevich Janushew said in an interview: In the people who always look aggressive scenes on TV, aggression can be developed in their own mind and body. And it is not virtual, and the most that neither is real. I happened to be on probation in the United States just at the time of a criminal: seven pupils were shot directly in the school. I was officially admitted to the research man as a third party, i.e. an independent consultant. So the killer was found healthy . But when he was asked about his hobbies he said something like this:

I like to watch fighters, fantasy, horror. The plot of the shooting of schoolchildren he "spied" in one of the coolest fighters.

Television, pop music videos and video games, all without exception, using television technology, "unfold" a much faster rate than real life, and delivered faster, with the result that people have formed an increased need for high-speed receiving information through these means of communication. It is a form of television transmission facilities - fast frame rates, installation, zoom, panoramic images and unexpected noises - changes our brain, activating what Pavlov called «orienting reflex» Orienting reflex is a physiological expression: a reduction in heart rate of 4-6 seconds. TV includes this reflex is much faster than it does in real life, and that is why we sometimes cannot take our eyes off the screen even during an intimate conversation or watch TV much longer than planned. Typical music videos, action sequences and commercials actuated orientation reflexes at a rate of one per second, viewing them makes us continuously orienting reflex without pauses for recovery.

Computers play an increasingly important role in society as a whole, and in a teenager's life, more and more influence on the life and development of adolescents. Computer games have a negative impact on its growth and development as a child and man.

Because of the great changes taking place in the body and psyche of a teenager, his mind isvery often in strong despair and depression because of the problems, new concerns and difficulties in learning or in communicating with their peers. Desire to "rest" from the real world and move to another, in which he will not have any problems or concerns, all that is necessary executed by pressing one button and you become a superhero. Thus, the teenager immediately "solve" 2 of their problems: running away from their new problems and increases their self-esteem, feeling like a superhero in a computer game.

A team from the Hammersmith Hospital in London has developed a typical video game in which a tank commander shoot enemies and dodge enemy fire. The experiment showed that during these games in the brain of the player is going an dopamine - the neurotransmitter awards granted which provoke and drugs, that develop an addictive habit. People addicted to computer games have all this signs of addiction: strong desire to play, when the game is terminated; neglect of other activities; euphoria during the game; and a tendency to deny that they are in addiction.

But in modern computer games becomes 'normal' that the characters can freely exercise hardness for others: murder, violence and bullying. All this causes the adolescent storm divergent emotions and feeling that you can do anything, and no

one will not be punished for it. This gives impetus to the children to repetition this behavior in real life, the expression of irritation, aggression and disrespect for the family and people around: classmates, teachers, parents, etc.

DISCUSSION

All this makes the modern man, and especially the younger generation addicted to all this from a physical and psychological point of view, and also bring up to the intellectual degradation.

But the man was not created to watch TV, play computer games, eat and infinitely more slowly kill themselves by eating useless ("flavorings" various food additives, flavor enhancers, colors, etc.), and sometimes even harmful (alcohol, tobacco, etc.).

For example, René Descartes, one of the major thinkers of modern times, believed that God created the human mind to that served as a "natural light" that can illuminate all corners of the universe and discover all its laws.

And what modern science says about human capabilities?

"The brain of any man has about a trillion (1 000 000 000 000) cells. Each brain cell (neuron) contains a microprocessor and multicomponent electrochemical transmission system, which, despite its complexity, is able to fit on the tip of the needle.

Since adolescence boys tend to quickly become a "real man" and seek to imitate the adult males in the first place they need to form an image of the real man, is necessary for the culture of our people and society, ie, honest, courageous, responsible, intelligent and strong in all respects defender of the motherland without bad habits and abnormal addictions. How to achieve this?

Instead of the competition on skill games computer games create specialized training games. For example, instead of racing computer games without rules and survival training game on traffic rules and driving skills of different types of vehicles in the same interactive and entertaining fashion as in those games. Instead of computer games in which the characters are trying to kill each other, or tell a friend, you must create a game for the development of adolescent boys as future military service officials and defenders of the Motherland.

It should be based on a specific part of computer clubs (internet cafe) to create specialized training centers for teenagers on computer literacy and programming, as teens have the desire to computers in the classroom and in the school in 45 minutes sessions they cannot catch all the necessary training material. To accomplish this, in

addition to government regulations, it will be necessary entrepreneurial responsibility and the will of the business community, as well as demand from parents.

To implement these solutions to the problem will need to throw all the power (economic, political, and scientific) of our people, to collect the most professional managers, IT professionals, psychologists and teachers! All this will be very very expensive for the state budget. But I think you can save on not very important ways. For example, in the financing of the football team, from the victories which our children smarter, stronger and healthier will not!

I.A. Karimov: "Our next goal is to force the general public, intellectuals, scientists and artists, especially workers spiritual and educational sphere, for new levels of activities aimed at improving and approval of the basic principles of national independence ideology in people's minds".

In circumstances where the amount of accumulated human knowledge is growing and doubling every year, it is necessary from the very first years of teaching the pupils to develop the skills of effective learning and most importantly – self-learning. It is impossible to make a person, a fortiori a child to do anything if he does not want or is not aware for what is to be done. There is only one the kind method to make a man to do anything and is to make it so that he wanted to do it.

Life example. Father explained to her child, who "studied" only when he was forced to learn, that he had to study only for himself and that education is necessary only to himself. After that, the child no longer forced to make do homework, teach poetry, etc. He stubbornly and self-started, and when he could not understand something he asked for help from their parents!

But even more power than the power of the teacher belongs to the parents. First of all, it is in the family, by the meaningfully efforts of parents in early childhood form the basis upon which then teachers will continue to build and develop the child.

RESULTS

This tells us that the education of the younger generation must first be given a lot of attention to their spiritual and moral education. After all, the spiritual and moral healthy generation can protect their homeland and make a huge contribution to its development and prosperity.

Since adolescence boys tend to to quickly become a "real man" and seek to imitate the adult males in the first place they need to form an image of the real man, is necessary for the culture of our people and society, ie, honest, courageous,

responsible, intelligent and strong in all respects defender of the motherland without bad habits and abnormal addictions. How to achieve this?

Instead of the competition on skill games computer games create specialized training games. For example, instead of racing computer games without rules and survival training game on traffic rules and driving skills of different types of vehicles in the same interactive and entertaining fashion as in those games. Instead of computer games in which the characters are trying to kill each other, or tell a friend, you must create a game for the development of adolescent boys as future military service officials and defenders of the Motherland, i.e in the same manner fun to teach them the basics of military service, the skills of defense against potential enemy and the strategic and tactical thinking on the battlefield!

CONCLUSION

To implement these solutions to the problem will need to throw all the power (economic, political, and scientific) of our people, to collect the most professional managers, IT professionals, psychologists and teachers! All this will be very very expensive for the state budget. But I think you can save on not very important ways. For example, in the financing of the football team, from the victories which our children smarter, stronger and healthier will not!

REFERENCE

1. I.A Karimov.: Our path - the deepening of democratic reforms and consistent continuation of the country's modernization
2. Doydzh Norman - Brain Plasticity (Brainstorm) - M: Product 2010
3. Shlimovich B. Computer and children // Science 1998. - №11- C.12.
4. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
5. ФОЗИЛОВ, Х. Қ., & РАХМАНОВА, М. М. (2021). Гандболчи талаба қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш. *Fan – sportga*, 41-43.
6. Рустамов, Д. У., & Кенжаева, С. Х. (2021). Значение ролевых игр в формировании коммуникативных компетенций студентов изучающих иностранный язык. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
7. Иброгимова, Н. М., & Абдумаликова, Г. Х. (2021). Организация правильного питания юных спортсменов. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).

8. Egamnazarova, F. A., & Mukhamedova, M. S. (2021). Improving english language listening skill. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
9. Ли, Т. Г., & Ходжиев, Р. М. (2021). Толкование терминов узбекской национальной борьбы «кураш». *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
10. Tursunboyeva, L. T., & Ashirova, M. F. (2021). Positive teacher-student relations. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
11. Насирова, Б. Т., & Халалов, З. А. (2021). Изучение иноязычных слов латинского происхождения на занятиях по русскому языку в высших учебных заведениях. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
12. Тураев, А. И., & Ёкубов, И. К. (2021). Эффективные приёмы обучения чтению на уроках английского языка. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
13. Aliyeva, S. B., & Achilov, O. Q. (2021). Xorijiy tillarni o'qitishning samarali usullari (nemis va ispan tillari misolida). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
14. Abdurashitovna, A. S. (2020). The influence of motivation in the foreign language learning process. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 37-38.
15. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, *20*(149 часть 2), 74.
16. Suyunovna, M. S. (2020). Interactive teaching methods in the process of foreign language communicative competence development. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 35-36.
17. Akhmedovna, A. M., Olimjonovna, A. K., & Khamidovna, D. K. (2020). Enhancing student's writing through pre-writing activities. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, *7*(2), 3118-3130.
18. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
19. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.
20. Roziqovich, S. I. (2019). Functional training level of runners student-athletes sprinters. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *7*(12).
21. Солиев, И. Р. (2018). Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. *Фан-Спортга*, (2), 56-61.

22. АРСЛАНОВ, Ш. А., АДИЛОВ, С. К., ЛЮЛИНА, Е. С., & ТАШМАТОВ, А. Р. (2021). Эффективность применения педагогической технологии совершенствования координационных способностей дзюдоистов 13-14 лет. *Fan – sportga*, 51-53.
23. СОЛИЕВ, И. Р. (2021). Токио (япония) шаҳрида бўлиб ўтган xxxii олимпия ўйинларида спортнинг енгил атлетика тури бўйича ўтказилган мусобақаларнинг таҳлили. *Fan – sportga*, 13-15.
24. Usmonova, R. B. (2021). SEMANTIC FEATURES OF MODAL VERBS IN ENGLISH GRAMMAR. *Scientific progress*, *1*(4).

ПРЕПОДАВАНИЯ РУССКОГО ЯЗЫКА КАК ИНОСТРАННОГО

Д. М. Файзиева
Преподаватель кафедры Иностранных языков
Узбекскский Государственный Университет физической культуры и спорта

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматриваются факторы, оказывающие влияние на успешность усвоения материала иностранными учащимися. Особое внимание уделяется вопросам формирования языковой компетенции на начальном и среднем этапах обучения, так как они являются основой процесса, необходимого для успешной подготовки будущих специалистов.

Ключевые слова: методика обучения, средства обучения, коммуникативная компетентность, языковая компетентность, коммуникативно-обучающей функции.

ВВЕДЕНИЕ

Всем известно, что русский язык является одним из самых сложных языков, поэтому при его изучении у иностранных обучающихся возникают некоторые трудности. Для того чтобы обучение иностранцев русскому языку было эффективным, преподаватель должен грамотно организовать учебные занятия, учитывая типичные сложности, возникающие в ходе образовательного процесса.

Обучение русскому языку как иностранному является очень сложным, но в то же время интересным процессом как для обучающихся, так и для преподавателя. Для успешного преподавания необходимо подробно изучить различные методики преподавания РКИ, а также учесть личностные и культурные особенности обучающихся.

Важно отметить, что преподаватель иностранного языка особое внимание должен уделять именно коммуникативно-обучающей функции, что определяет важность построения учебного занятия на коммуникативно-речевой основе и позволяет ему лучше взаимодействовать с обучающимися. У иностранцев часто возникают различные проблемы при изучении русского языка, обусловленные сложностью изучаемого материала. Однако данный вопрос также становится проблемой преподавателя, поскольку ему необходимо найти наилучший способ объяснения сложных, проблемных языковых явлений.

ЛИТЕРАТУРНЫЙ АНАЛИЗ И МЕТОДОЛОГИЯ

Проблемы в изучении русского языка могут начаться на самом раннем этапе при изучении алфавита и фонетики. Обучающимся необходимо запомнить, как произносится каждая буква и каждый звук. Важно разъяснить особенности твердого и мягкого знаков, потому что они не имеют звука, а являются знаками разделительными и указывают на твердость или мягкость впереди стоящего согласного звука.

Особенности русской фонетики представляют собой большую трудность для иностранцев, поэтому преподаватель должен уделять внимание данному аспекту и регулярно проводить фонетические зарядки, фонетические диктанты, отрабатывать различные упражнения для тренировки и постановки звуков. Обучающимся необходимо научиться различать звуки на слух, поскольку существуют определенные трудности в распознавании слова по звучанию. При изучении фонетики преподаватель должен руководствоваться репродуктивным методом обучения, он должен стать образцом правильного произношения звуков, проговаривания слов.

Как показывает практика работы с иностранцами, тренировка артикуляционного аппарата должна быть постоянной на начальном этапе каждого занятия по русскому языку.

Необходимо отметить, что в системе звуков русского языка есть звуки, не свойственные другим языкам, например, аффрикаты (Ц, Ч) и щелевые язычно-передненебные (Ж, Ш, Щ). Из опыта работы видно, что при артикуляционном освоении аффрикат необходимо объяснить обучающимся, что эти звуки образуются при помощи слияния двух звуков, например, Ц = Т + С; Ч = Т + Щ. Звуки Ж, Ш иностранцы могут освоить благодаря ассоциативному мышлению: преподаватель должен объяснить обучающимся, что звук Ж подобен жужжанию насекомого, а звук Ш — шипению змеи. Показать эти особенности можно при помощи технических средств обучения или учебных иллюстраций.

На начальном этапе занятия обучающиеся могут тренировать артикуляционный аппарат с помощью чтения скороговорок. Преподаватель должен показать иностранцам пример правильного чтения фразы-скороговорки, с учетом акцентологических норм, интонации, темпа и синтагматического ударения [5].

Другой сложной проблемой при изучении русского языка как иностранного является усвоение грамматических законов и правил. Русский язык является

флективным языком, то есть в выражении грамматических значений доминирует словоизменение при помощи флексий. Здесь особое внимание стоит уделить склонению (изменению слова по грамматическим категориям рода, числа и падежа). Особые трудности у иностранных обучающихся вызывает система падежей русского языка.

Последовательное введение грамматики зависит от частотности употребления в языке тех или иных грамматических форм. В данном случае, последовательность введения и изучения падежей продиктована тем, какие из падежных значений встречаются в языке чаще.

Иностранцам предлагается изучение модели с субъектом, выраженным тем или иным падежом существительного или личного местоимения: Вот стол, он здесь. Где книга? Она там. После этого целесообразно вводить сначала непереходные глаголы на -ать (играть, обедать и др.), затем даются прилагательные для выражения определительных отношений, так как уже на моделях освоены притяжательные местоимения (мой, моя, мое, твой…).

После изучения модели с именительным падежом существительного (в значении субъекта) и личных местоимений вводится модель с предложным падежом (в значении места — где?), обозначающая место нахождения предмета: Книга на столе. Задание в книге.

Это соответствует частотности употребления предложного падежа именно в этом значении. Введение для изучения глаголов в конструкцию определяется тем, какое из падежных значений изучается на данном этапе [2].

Для иностранцев большую сложность в изучении русского языка представляет синтаксис, так как в предложении нет строго закрепленного места за тем или иным его членом. Такой порядок слов в русском языке называется свободным или не фиксированным, поэтому слова в предложении могут стоять в различной последовательности.

Однако расположение слов в предложении зависит от цели высказывания, его коммуникативной составляющей [4]. Поэтому важно научить иностранных обучающихся составлять предложение так, чтобы оно в полной мере соответствовало коммуникативной цели, а также чтобы не менялся смысл и логика сказанного.

Трудности у иностранных обучающихся могут возникнуть также и при изучении лексики русского языка. Данные проблемы чаще всего связаны с явлениями омонимии или многозначности. Так, наибольшую проблему

представляют собой омонимы (слова, разные по значению, но одинаковые по звучанию и написанию; например, коса — «вид прически», «сельскохозяйственное орудие», «мыс, отмель»), омоформы (совпадение звучания и написания одной или нескольких форм слов; например, дорогОй — имя прилагательное мужского рода и дорогОй — родительный, дательный, предложный падежи прилагательного женского рода), омографы (одинаковое написание, но разное произношение слов; например, зАмок и замОк), омофоны (одинаковое произношение, но различное написание слов и словосочетаний; например, «глаз» и «глас») [3].

Лексическое многообразие русского языка представлено в тематических группах, например: «Семья», «Город», «Погода», «Время», «Части тела», «Профессии» и т. д. [1].

При изучении лексики преподаватель должен постоянно использовать различные наглядные пособия (иллюстрации, слайд-презентации, видеофрагменты), а также должна быть организована активная работа со словарем. Эффективность изучения русских слов может быть достигнута при нахождении иностранцем данного лексического эквивалента в родном языке.

Такую работу целесообразнее проводить на основе готового текста по следующему плану: перевод русского текста на родной язык — пересказ того же текста на русском языке. Важно учитывать, что такая работа может быть эффективной, если иностранцы имеют необходимый словарный запас русских слов. Организовать выполнение таких заданий можно также с помощью наводящих вопросов по тексту.

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Для того, чтобы обеспечить большую заинтересованность иностранных обучающихся в изучении русского языка, необходимо использовать учебные материалы, содержащие в себе следующую информацию: сведения о языке, истории, культуре, образе жизни, традициях России, а также сведения, имеющие отношение к профессиональной области обучающихся и их интересам.

При обучении русскому языку как иностранному преподаватель должен учитывать национально-культурные, индивидуально-психологические и личностные особенности обучающихся, а его творческая индивидуальность должна способствовать наилучшему проведению занятий.

В современной методике РКИ есть мнение, что в основе обучения русскому языку как иностранному лежит схема взаимоотношений «преподаватель — обучающийся — средства обучения», что и определяется как педагогическое общение, подразумевает партнерство иностранного обучающегося и преподавателя. Преподаватель русского языка как иностранного не только должен поддерживать обучающегося в решении образовательных задач, но также помогать ему лучше адаптироваться к чужой культуре, понять и принять новые для него социальные устои. Преподаватель РКИ должен быть открытым и дружелюбным человеком, способным положительно повлиять на обучающихся и заинтересовать их.

Иностранные обучающиеся особенно отмечают поведение преподавателя в его профессиональной педагогической сфере, а именно на учебном занятии, в процессе которого он наиболее ярко раскрывает свою творческую индивидуальность.

Воспитательная работа с обучающимися и внеурочное общение с ними имеют большое значение в освоении иностранцами русского языка. Проведение нетрадиционных занятий (заочной экскурсии, дискуссии, игры), организация экскурсий и культурно-массовых мероприятий, посвященных знаменательным датам, способствуют быстрой адаптации обучающихся к языковой среде.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, интенсивное и качественное изучение русского языка как иностранного невозможно без определенных барьеров общения, что и представляет особую трудность в процессе обучения. Однако, при подробном изучении сходств и различий культур, данная проблема становится вполне разрешимой. При организации учебного процесса преподаватель должен учитывать вероятные трудности усвоения учебного материала иностранцами и уделять каждой проблеме особое внимание, чтобы иностранные обучающиеся могли в полной мере использовать усвоенный материал в коммуникативной сфере.

REFERENCES

1. Антонова В. Е. Дорога в Россию: учебник русского языка.
2. Меланченко Е. Актуальные проблемы преподавания русского языка как иностранного.

3. Полат Е. С. Метод проектов на уроках иностранного языка // Иностранные языки в школе. 2000. № 2. С. 3-10. 5. Сидей А. Приоритет проектной технологии в современном обучении иностранному языку [Электронный ресурс]
4.Стародумов И. В. Опыт методики преподавания русского языка как иностранного. 1997.
5. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
6. ФОЗИЛОВ, Х. Қ., & РАХМАНОВА, М. М. (2021). Гандболчи талаба қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш. *Fan – sportga*, 41-43.
7. Рустамов, Д. У., & Кенжаева, С. Х. (2021). Значение ролевых игр в формировании коммуникативных компетенций студентов изучающих иностранный язык. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
8. Иброгимова, Н. М., & Абдумаликова, Г. Х. (2021). Организация правильного питания юных спортсменов. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
9. Egamnazarova, F. A., & Mukhamedova, M. S. (2021). Improving english language listening skill. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
10. Ли, Т. Г., & Ходжиев, Р. М. (2021). Толкование терминов узбекской национальной борьбы «кураш». *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
11. Tursunboyeva, L. T., & Ashirova, M. F. (2021). Positive teacher-student relations. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
12. Насирова, Б. Т., & Халалов, З. А. (2021). Изучение иноязычных слов латинского происхождения на занятиях по русскому языку в высших учебных заведениях. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
13. Тураев, А. И., & Ёкубов, И. К. (2021). Эффективные приёмы обучения чтению на уроках английского языка. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
14. Aliyeva, S. B., & Achilov, O. Q. (2021). Xorijiy tillarni o'qitishning samarali usullari (nemis va ispan tillari misolida). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
15. Abdurashitovna, A. S. (2020). The influence of motivation in the foreign language learning process. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 37-38.
16. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, *20*(149 часть 2), 74.

17. Suyunovna, M. S. (2020). Interactive teaching methods in the process of foreign language communicative competence development. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 35-36.
18. Akhmedovna, A. M., Olimjonovna, A. K., & Khamidovna, D. K. (2020). Enhancing student's writing through pre-writing activities. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, *7*(2), 3118-3130.
19. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
19. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.
20. Roziqovich, S. I. (2019). Functional training level of runners student-athletes sprinters. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *7*(12).
21. Солиев, И. Р. (2018). Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. *Фан-Спортга*, (2), 56-61.
22. АРСЛАНОВ, Ш. А., АДИЛОВ, С. К., ЛЮЛИНА, Е. С., & ТАШМАТОВ, А. Р. (2021). Эффективность применения педагогической технологии совершенствования координационных способностей дзюдоистов 13-14 лет. *Fan – sportga*, 51-53.
23. СОЛИЕВ, И. Р. (2021). Токио (япония) шаҳрида бўлиб ўтган xxxii олимпия ўйинларида спортнинг енгил атлетика тури бўйича ўтказилган мусобақаларнинг таҳлили. *Fan – sportga*, 13-15.
24. Usmonova, R. B. (2021). SEMANTIC FEATURES OF MODAL VERBS IN ENGLISH GRAMMAR. *Scientific progress*, *1*(4).

ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS OF TRIATHLETES AT THE STAGE OF IMPROVING SPORTS SKILLS

R. R. Niyazova
Z. D. Raximova
Uzbekistan State University of Physical Education and Sports
regina.89@mail.ru

ABSTRACT

This scientific article analyzes the methodology for assessing the level of physical fitness of triathletes at the stage of improving sports skills, age category U16. A system for monitoring the physical fitness of triathletes is developed, which provides comprehensive, operational, and effective information about the state of physical fitness of an athlete. The results of the tested group of control exercises are described in detail, according to the results of which it is possible to make the necessary adjustments at this stage of preparation. Based on the obtained research data, it is possible to differentiate training loads in the leading and lagging types of triathlon, taking into account the individual profile and the level of special physical fitness of the athlete.

Keywords: sportsmanship, physical fitness, special physical fitness, sportsmanship, muscle strength, vestibular stability, flexibility and coordination abilities, special performance, control system.

INTRODUCTION

Today, there is a sharp leap in the development of triathlon as an Olympic sport in the world, as a result of which competition among gifted athletes has increased, which requires more effective training of high-class athletes, and especially the Olympic reserve. In our opinion, this trend is explained by the entry of new national federations into the World Triathlon Union, especially from the countries of the Asian region.

Currently, it has become obvious that the methodological principles that were successfully used by triathlon coaches and athletes of previous generations no longer meet the conditions of today. According to experts, in the field of triathlon Brownley A., Sysoev I.V., Kulinenkov O.S., Sukhachev E.A., Konovalov V.N. Friel D. and others, the requirements for reliability and stability of technical and tactical skills have increased, the intensity and volume of training loads have increased, the level of physical fitness of athletes has increased [6,7,10,11].

LITERATURE REVIEW AND METHODOLOGY

Mastering sports skills, according to sports scientists, is based solely on comprehensive physical, special-motor and technical training carried out at all stages of training. At the same time, it is important to ensure such a progressive development of physical, special-motor and functional capabilities of athletes, in which the highest level of sports achievements would occur during adulthood.

Consequently, in the system of training triathletes at the stage of improving sports skills, it is necessary to pay due attention to the development of a high level of motor function, which allows mastering the perfect technique of each of the stages of the triathlon race, i.e. swimming, bike control and running, as well as to contribute to further improvement of motor, intellectual and mental activity management in the process of performing exercises, in order to achieve stable results in all types of triathlon [2,3,5,8].

It should be noted that the process of intensifying the total loads of triathletes due to integral training sets the task of finding and justifying effective ratios and combinations of loads of various preferential orientation, ensuring optimal formation of general and special physical fitness [1,4,9,10].

In the modern scientific and methodological literature there are many works devoted to the study of methods of physical training in highly qualified athletes of various sports. At the same time, this problem is not fully solved in triathlon. Many issues in the training of athletes specializing in triathlon, and in particular juniors 16-19 years old (M16 / F16) have not been studied at all. Thus, the search for the most effective and scientifically sound ways to increase and improve the level of physical fitness of triathletes seems very relevant and necessary for the theory and practice of triathlon [3,5,6,7,11,12].

Objective: To assess the level of physical fitness of biathletes at the stage of improving sports skills.

Research methods: analysis of literary sources and scientific and methodological material, pedagogical observation, pedagogical testing, methods of mathematical statistics.

Results: Taking into account the goal of the study, we studied the methodology of physical training and its features among triathletes of the youth national team of the Republic of Uzbekistan.

As you know, the phases of the development of sports form are the basis for the periodization of training and determine the duration, structure of periods and the content of the training process in them. In accordance with the laws of the development of the state of athletic form, the annual cycle of triathletes begins with a preparatory period, which in turn is divided into 2 stages: general preparatory and

special preparatory. It should be taken into account that as the athletes' sports qualifications increase, the duration of the general preparatory stage decreases, and the special preparatory stage increases accordingly.

Thus, at the stage of improving sports skills, according to the ratio of the volumes of the training process, only 8-12% of the annual load is given to the general physical training of triathletes, while 50-62% is given to special physical training, including the swimming segment (22-26%), the cycling segment (16-20%) and the running segment (12-16%), respectively.

However, it should not be forgotten that in triathlon, physical training in general should be carried out throughout the entire macrocycle, but at the same time with a competent variation of its duration and specificity, focusing on the period and tasks of preparation.

DISCUSSION

It is important to understand that general physical training is an integral part of the training process of triathletes, which is a purposeful process of forming physical qualities, which include strength, endurance, flexibility, agility, speed abilities and others. In addition, special physical training, in turn, develops motor skills and abilities, as well as physical abilities of an athlete, focused on the maximum possible degree of their improvement, with the provision of selective development of individual muscle groups bearing the main load when performing competitive exercises. Moreover, it is aimed at increasing the functional capabilities of organs and systems, creating prerequisites for the manifestation of the existing functional potential in specific conditions of competitive activity.

So, by means of pedagogical testing and analysis of competitive indicators, the influence of physical qualities on the performance of triathletes was determined, it was revealed that endurance has a significant impact, as the leading indicator limiting performance, while speed abilities, muscle strength, vestibular stability, flexibility and coordination abilities are in equal progression, while having an average impact on successful performance at the starts (Table 1). The indicators of physical development of athletes, their physique and the structure of training loads were also studied (Table 1). Based on the data obtained, we selected and tested a group of control exercises that allows us to objectively assess the level of general and special physical fitness of young triathletes at a sufficiently high level (Table 2).

The study involved triathletes of the youth national team of the Republic of Uzbekistan, aged 16.3+2.7 years, with sports qualifications from the first adult sports category to the master of sports (n=20).

Table 1

Influence of physical qualities and physique on performance in the sport of triathlon

Physical qualities and physique	The level of influence	Symbols
Speed abilities	2	average influence
Muscle strength	2	average influence
Vestibular stability	2	average influence
Endurance	3	significant influence
Flexibility	2	average influence
Coordination abilities	2	average influence
Body type	2	average influence

*Symbols:

3 - Significant impact; 2 - average impact; 1 - minor impact

Thus, to assess the speed, we used the 60 m running test, to determine the level of flexibility - twisting straight arms back and forth, with a grip width of no more than 65 cm, speed and strength qualities were recorded on the basis of tests - a long jump from a place and flexion and extension of the arms in a prone position. Whereas special endurance, characterizing the aerobic capacity of the processes of energy supply of muscular activity, was determined using three control exercises: 1) swimming at the maximum possible speed at a distance of 500 m; 2) cycling 4000 m; 3) running at a distance of 3000 m (Table 2).

Table 2

Indicators of physical fitness of triathletes at the stage of improving sports skills

Control exercises	**Juniors (M16) (n=12)**	**Juniors (F16) (n=8)**	**Validity of differences**
Running 60 m (s)	7,6±0,57	8,2±1,2	<0,01
Straight arms back and forth (cm)	52,5±3,4	49,2±2,8	<0,01
Long jump from a standing position (cm)	186±1,3	167±2,1	<0,05

Flexion and extension of the arms in the prone position (number of times)	26±3,5	17±2,6	<0,05
500m swimming (s)	377±1,3	392±2,1	<0,05
4000m cycling (s)	287±3,1	332±2,8	<0,01
3000m running (s)	581±0,23	679±0,44	<0,01

Due to the fact that there is an obvious difference in the level of preparedness between boys and girls in the examined groups, when comparing the average values of indicators, we established differences in intergroup indicators at a reliable level ($p<0.05$).

RESULTS

Thus, according to the test results, it was revealed that the results in tests at distances in swimming, cycling and running, indirectly reflecting anaerobic capabilities, have a large correlation with the competitive distance ($r=0.77$, 0.73, 0.80). Correlation analysis allowed us to conclude that the time indicators registered at the start of the sprint distance, in general, poorly correlate with the indicators of general physical training. If the results of the 4000m bike race test have a significant relationship with the results of jumping exercises, then the correlation between the indicators in the 60m run and the indicators of special training turned out to be unreliable ($p>0.05$). Apparently, in the 3000 m run, the qualities of special endurance are more evident than the qualities of speed and strength endurance. There is a significant correlation between the results in running 3000 m and the results shown in swimming 500 m ($p<0.05$), since in these types of exercises the results largely depend on the aerobic power of the processes of energy supply of muscular activity of athletes.

The data obtained allowed us to conclude that it is advisable to use the developed control system in the process of physical training of triathletes. A multidimensional statistical analysis of the indicators of general and special physical fitness helped to predict the results of competitions at a distance of super sprint, sprint, and differentiate the assessment of special performance and speed-strength fitness of athletes.

CONCLUSION

From the above, it can be concluded that the success of competitive activity in triathlon directly depends on the laid foundation of physical and special fitness, since by means of general physical training, versatile physical development is acquired, characterized by a high level of physical qualities, the performance of all organs and systems, the coherence of their functions, and special physical training allows you to withstand and adapt to the characteristic training and competitive loads, increasing the functional capabilities of the body in relation to the requirements of the triathlon.

The results of the derived criteria, according to some indicators of general physical and special training, help to assess the approximate result of the sprint and super sprint competitions, in which athletes of the junior 16-19 years old (M16/ F16) category are allowed to compete. In addition, this technique can be used in the preparation of athletes of mass categories.

REFERENCES

1. Verkhoshansky Yu.V. Fundamentals of special physical training of athletes / Yu.V. Verkhoshansky. - M.: Physical culture and sport, 1988. - 332 p.
2. Ozolin N.G. Trainer's handbook: the science of winning - M.: Ast: Astrel, 2003. - 861 p.
3. Osadchy V.P., Polishchuk D.A. The system of pedagogical control over the development of special physical qualities of cyclists // Cycling, 1980: yearbook / comp. A. I. Shaverdina. - M.: Physical culture and sport, 1980, - pp. 13-18.
4. Platonov V.N. General theory of athletes' training in Olympic sports: studies. for university students of physics. culture - Kiev: Olymp, lit., 1997. - 583 p.
5. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
6. ФОЗИЛОВ, Х. Қ., & РАХМАНОВА, М. М. (2021). Гандболчи талаба қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш. *Fan – sportga*, 41-43.
7. Рустамов, Д. У., & Кенжаева, С. Х. (2021). Значение ролевых игр в формировании коммуникативных компетенций студентов изучающих иностранный язык. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
8. Иброгимова, Н. М., & Абдумаликова, Г. Х. (2021). Организация правильного питания юных спортсменов. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
9. Egamnazarova, F. A., & Mukhamedova, M. S. (2021). Improving english language listening skill. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
10. Ли, Т. Г., & Ходжиев, Р. М. (2021). Толкование терминов узбекской национальной борьбы «кураш». *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.

11. Tursunboyeva, L. T., & Ashirova, M. F. (2021). Positive teacher-student relations. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
12. Насирова, Б. Т., & Халалов, З. А. (2021). Изучение иноязычных слов латинского происхождения на занятиях по русскому языку в высших учебных заведениях. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
13. Тураев, А. И., & Ёкубов, И. К. (2021). Эффективные приёмы обучения чтению на уроках английского языка. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
14. Aliyeva, S. B., & Achilov, O. Q. (2021). Xorijiy tillarni o'qitishning samarali usullari (nemis va ispan tillari misolida). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
15. Abdurashitovna, A. S. (2020). The influence of motivation in the foreign language learning process. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 37-38.
16. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, *20*(149 часть 2), 74.
17. Suyunovna, M. S. (2020). Interactive teaching methods in the process of foreign language communicative competence development. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 35-36.
18. Akhmedovna, A. M., Olimjonovna, A. K., & Khamidovna, D. K. (2020). Enhancing student's writing through pre-writing activities. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, *7*(2), 3118-3130.
19. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
20. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.
21. Roziqovich, S. I. (2019). Functional training level of runners student-athletes sprinters. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *7*(12).
22. Солиев, И. Р. (2018). Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. *Фан-Спортга*, (2), 56-61.
23. АРСЛАНОВ, Ш. А., АДИЛОВ, С. К., ЛЮЛИНА, Е. С., & ТАШМАТОВ, А. Р. (2021). Эффективность применения педагогической технологии совершенствования координационных способностей дзюдоистов 13-14 лет. *Fan – sportga*, 51-53.
24. СОЛИЕВ, И. Р. (2021). Токио (япония) шаҳрида бўлиб ўтган xxxii олимпия ўйинларида спортнинг енгил атлетика тури бўйича ўтказилган мусобақаларнинг таҳлили. *Fan – sportga*, 13-15.
25. Usmonova, R. B. (2021). Semantic features of modal verbs in english grammar. *Scientific progress*, *1*(4).

СПОРТЧИ ТАЛАБАЛАРДА ИНДИВИДУАЛ АСИММЕТРИЯ ҚИЁФАСИНИ ЎРГАНИШНИНГ ПСИХОЛОГИК-ЭМПИРИК ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ

Шахиста Маматқуловна Таджибаева
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Спорт психологияси ва педагогика кафедраси катта ўқитувчиси

Зуфар Хусан ўғли Саидходжаев
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Спорт психологияси ва педагогика кафедраси стажёр ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада спортчи талабалар индивидуал асимметрия қиёфасини ўрганишнинг психологик-эмпирик тадқиқот натижалари психологвазифаси сифатида ёритиб ўтилган.

Калит сўзлар: миянинг билатерал функционал асимметрияси, “ўнақай” ва “чапақай”, индивидуал ассиметрия.

ABSTRACT

In this article, the results of psychological-empirical research on the study of the image of individual asymmetry of student-athletes are highlighted as a psychological task.

Keywords: bilateral functional asymmetry of the brain individual asymmetry.

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Миянинг билатерал функционал асимметриясини ўрганишга оид муаммолар, фикрлар ва ёндашувлар анча узоқ тарихга эгадир. Инсонлар турли фаолиятларни амалга оширишда ўнг ёки чап қўлдан кўпроқ фойдаланишни афзал кўришлари ҳодисаси қадимдан маълум. Айнан шу боис ҳам инсонларни “ўнақай” ва “чапақай” тарзида икки тоифага ажратиш ҳолати юзага келган. Кейинчалик эса шифокорлар ва анатомлар умуман инсон мия яримшарларининг функционал жиҳатдан ўзаро “тенг эмас”лигини кашф этиб, нерв тизимининг “қарама-қарши иннервация” (яъни илмий тил билан айтганда, “контрлатерал иннервация”) принципи бўйича ишлашини аниқлаганлар. Бошқача айтилса, мия чап яримшари инсон танасининг

ўнг томонида жойлашган аъзоларини назорат қилади ва бошқаради, ўнг яримшар эса, аксинча, тананинг асосан чап томонини бошқаради[1.]

АДАБИЁТЛАР ТАХЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Инсоннинг иккала мия яримшари орасида функционал тафовутлар мавжудлиги тўғрисидаги масалани 1861 йилда илк бор инглиз неврологи Хьюлинг Джексон илгари сурганлиги маълум. Шунингдек, айнан шу олим томонидан биринчи бўлиб “доминантлик” тушунчаси фанга киритилганлигини эътироф этиш лозим. Бу тушунчанинг моҳияти шундан иборатки, мураккаб нерв-психик жараёнларни бошқаришда мия яримшарларидан бири иккинчисига нисбатан каттароқ функционал юклама билан ўз фаолиятни амалга оширади. Демак, инсон миясининг тегишли яримшари доминантлигига боғлиқ равишда жуфт аъзоларидан бири етакчилик қилади ва бунда контрлатерал принцип ўз кучини сақлаб қолади: агар чап яримшар доминант бўлса, инсоннинг ўнг қўли, оёғи, кўзи, қулоғи етакчи бўлади . Биз эса энди умумтаьлим мактаби юқори синф ўқувчилари индивидуал асимметрия қиёфасини ўрганишнинг эмпирик тадқиқот натижаларини кўриб чиқамиз. Индивидуал асимметрия қиёфаси билан Фаолият стилини аниқлаш сўровномаси (П.Хони ва А.Мэмфорднинг «Learning Styles Questionnaire» сўровномаси асосида А.Д.Ишков ва Н.Г.Милорадовалар томонидан ишлаб чиқилган) бўйича 80 нафар синалувчилардан олинган маълумотларнинг оддий статистик таҳлили натижалари 1-жадвалда кузатишимиз мумкин.

МУХОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

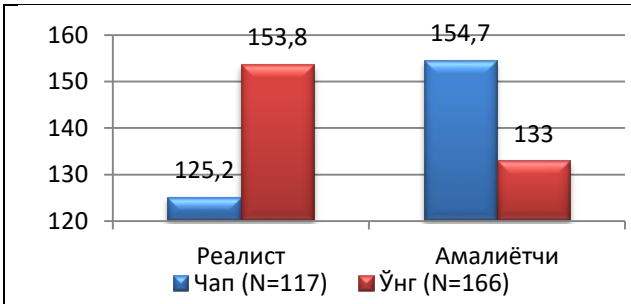
“Кафт ва бармоқларни бирлаштириш” синови

Кўрсатгичлар	Ўғилболалар				Қизболалар			
	Ўртачаранглар		U	P	Ўртачарангларр		U	p
	Чап (N=117)	Ўнг (N=166)			Чап (N=25)	Ўнг (N=49)		
Рефлексияга мойиллик	125,2	153,8	7748,5	0,004**	36,7	37,9	592,5	0,818
Прагматиклик	154,7	133	8223,5	0,026*	40,1	36,2	547,5	0,453

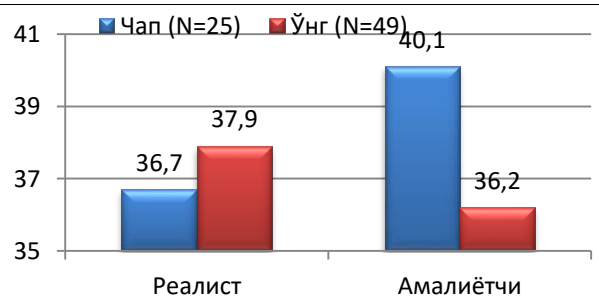
1-жадвал *Фаолият стили аниқлаш сўровномаси, индивидуал асимметрия қиёфаси сўровномаларива жинс кесимида кўрсатгичларининг корреляция коэффициентлари*

Жадвалдан кўриниб турганидек, ўғил болаларда, бармоқларни бирлаштиришда, ўнг қўлнинг бош бармоғи тепа қисмда бўлиши, уларда ўнг қўл етакчи эканлиги кўсатади,бу эса уларда рефлексияга мойиллик ошиб бориши хакида далолат беради. Бармоқларни бирлаштиришда,чан қўлнинг бош бармоғи тепа қисмда бўлган ўғил болаларда эса, прагматикликхусусияти Изоҳ :*p<0.05 ишонч даражасида **p<0.01 ишонч даражасида ошиб борар экан. Бошқача қилиб айтганда, чап яримшар доминанта бўлган ўғил болалар, қарор қабул қилишдан олдин, қўйилган масалани хамма томонларни ўрганиб чиқиб, кейин қарор қабул қилиш билан характерланади. Олинган натижалар Манна Уитни критерияси бўйича ишончлилик даражасига жавоб беради (U = 7748,5, p<0.01). Ўнг яримшар доминанта бўлган ўғил болалар эса, қарорни тез ва аниқ қабул қилишга шошилишади, ғояларни тезда амалда кўришни, муаммони осон ва эффектив йўл билан хал қилиш характерланар эканлар. Олинган натижалар, Манна Уитни критерияси бўйича, ишончлилик даражасига жавоб беради (U = 8223,5, p<0.05)(14– жадвал).

Энди эътиборимизни 1–расмга қаратамиз. Жинс кесимида олинган натижаларни диаграмма усулида кўриб чиқамиз. Расмда кўрсатилгандек, ўғил бола синалувчиларнинг “Рефлексияга мойиллик” шкаласи бўйича, чап қўл устуворлиги 125,2% ни, ўнг қўл устуворлиги 153,8% ни ташкил этади. Яъни, ўнг қўл устуворлиги бўлган ўғил болалар (чап яримшар доминантлиги) рефлексияга мойилдирлар. Чап қўл устуворлиги бўлган ўғил болалар “Прагматиклик” шкаласи бўйича 154,7% ни, ўнг қўл устуворлиги бўлган болаларда эса 133% ни ташкил этади. Қиз бола синалувчиларнинг “Рефлексияга мойиллик” шкаласи бўйича, чап қўл устуворлиги 36,7% ни, ўнг қўл



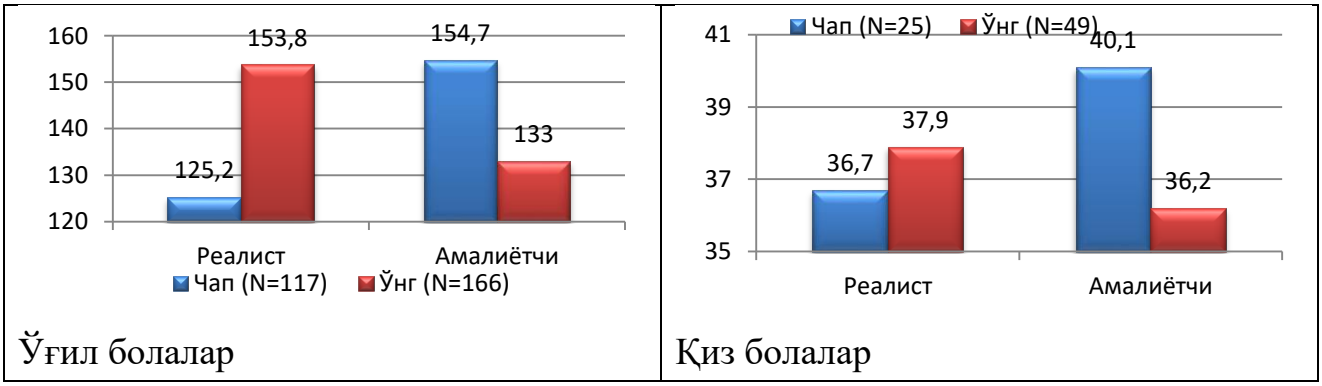
Ўғил болалар



Қиз болалар

устуворлиги 37,9% ни ташкил этади.

Яъни, ўнг қўл устуворлиги бўлган қиз болалар (чап яримшар доминантлиги) рефлексияга мойилдирлар.Чап қўл устуворлиги бўлган қиз болалар “Прагматиклик” шкаласи бўйича 40,1% ни, ўнг қўл устуворлиги бўлган



Ўғил болалар Қиз болалар

болаларда эса 36,2% ни ташкил этади (1–расм).

1–расм. индивидуал асимметрия қиёфаси билан Фаолият стили сўровномалари ўртасида корреляцион кўрсатгичларининг жинс кесимида тақсимланиши.

Демак, чап қўл етакчи бўлган ўғил болалар кўпроқ тезлик билан қатъий қарорлар қабул қилишга мойил бўлсалар, ўнг қўл етакчи бўлган ўғил болаларда эса, аксинча, кескин қарорларни мустақил қабул қилишга, вазиятни эҳтиёткорлик билан ҳар томонлама ўрганишга ва атрофдаги тенгдошларининг фикрларини хам инобатга олишга ҳаракат қиладилар. Олинган натижалар статистик мезони ёрдамида таҳлил этилганда ишонч даражасидаги фарқ аниқланди. Бундай натижаларга мос равишда киз болаларда хам кузатишимиз мумкин. Аммо, натижалар статистик мезони ёрдамида таҳлил этилганда ишонч даражасидага жавоб бермайди.

ХУЛОСА

Хулоса қилиб айтганда ўқувчилар ўқув фаолиятига муваффақият билан кириша олишлари ва умуман, ижтимоий муҳит шарт–шароитларига мослашувчанлик қобилиятларини ўрганишда уларнинг индивидуал–психологик хусусиятларини, психофизиологик имкониятларини инобатга олиш жуда муҳимдир. Зеро, бош мия катта яримшарлари ўзаро ҳамкорликдаги фаолиятининг ўзига хос жиҳатлари билан инсон билиш жараёнлари, тафаккур тарзи орасида узвий боғлиқлик мавжудлиги бугунги кунда ҳеч кимга сир эмас.

REFERENCES

1. Хэссет Дж, ввдение в психофизиологие .1981. 47 с
2. А.Л.Гримак. “Резервы человеческой психики” Москва, 1989, Б.204

3. Аганисьян В.М. Развитие творческого мышления студентов-педагогов . Вопросы психологии.- 1982,- № 6. - С. 100
4. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
5. ФОЗИЛОВ, Х. Қ., & РАХМАНОВА, М. М. (2021). Гандболчи талаба қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш. *Fan – sportga*, 41-43.
6. Рустамов, Д. У., & Кенжаева, С. Х. (2021). Значение ролевых игр в формировании коммуникативных компетенций студентов изучающих иностранный язык. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
7. Иброгимова, Н. М., & Абдумаликова, Г. Х. (2021). Организация правильного питания юных спортсменов. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
8. Egamnazarova, F. A., & Mukhamedova, M. S. (2021). Improving english language listening skill. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
9. Ли, Т. Г., & Ходжиев, Р. М. (2021). Толкование терминов узбекской национальной борьбы «кураш». *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
10. Tursunboyeva, L. T., & Ashirova, M. F. (2021). Positive teacher-student relations. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
11. Насирова, Б. Т., & Халалов, З. А. (2021). Изучение иноязычных слов латинского происхождения на занятиях по русскому языку в высших учебных заведениях. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
12. Тураев, А. И., & Ёкубов, И. К. (2021). Эффективные приёмы обучения чтению на уроках английского языка. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
13. Aliyeva, S. B., & Achilov, O. Q. (2021). Xorijiy tillarni o'qitishning samarali usullari (nemis va ispan tillari misolida). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
14. Abdurashitovna, A. S. (2020). The influence of motivation in the foreign language learning process. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 37-38.
15. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, *20*(149 часть 2), 74.
16. Suyunovna, M. S. (2020). Interactive teaching methods in the process of foreign language communicative competence development. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 35-36.

17. Akhmedovna, A. M., Olimjonovna, A. K., & Khamidovna, D. K. (2020). Enhancing student's writing through pre-writing activities. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, *7*(2), 3118-3130.
18. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
19. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.
20. Roziqovich, S. I. (2019). Functional training level of runners student-athletes sprinters. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *7*(12).
21. Солиев, И. Р. (2018). Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. *Фан-Спортга*, (2), 56-61.
22. АРСЛАНОВ, Ш. А., АДИЛОВ, С. К., ЛЮЛИНА, Е. С., & ТАШМАТОВ, А. Р. (2021). Эффективность применения педагогической технологии совершенствования координационных способностей дзюдоистов 13-14 лет. *Fan – sportga*, 51-53.
23. СОЛИЕВ, И. Р. (2021). Токио (япония) шаҳрида бўлиб ўтган xxxii олимпия ўйинларида спортнинг енгил атлетика тури бўйича ўтказилган мусобақаларнинг таҳлили. *Fan – sportga*, 13-15.
24. Usmonova, R. B. (2021). SEMANTIC FEATURES OF MODAL VERBS IN ENGLISH GRAMMAR. *Scientific progress*, *1*(4).

КАДРЛАР ТАЙЁРЛАШ МИЛЛИЙ МОДЕЛИДА ФАН ВА ФАНЛАРАРО АЛОҚАНИНГ ПЕДАГОГИК АСОСЛАРИ

Жанар Жанабаевна Коккозова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “Спорт психологияси ва педагогика” кафедраси ўқитувчиси

Носир Нодир ўғли Ғаффоров
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “Спорт психологияси ва педагогика” кафедраси ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Кадрлар тайёрлаш миллий моделида фан ва фанлараро алоқанинг педагогик асослари батафсил баён этилган.

Калит сўзлар: фан, педагогика, миллий модел, кадрлар тайёрлаш миллий дастури.

ABSTRACT

The national model of training describes in detail the pedagogical basis of science and interdisciplinary communication.

Keywords: science, pedagogy, national model, national training program.

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Фан жамиятимизнинг барча соҳасида тараққиёт гарови бўлмоқда. Жаҳон ҳамжамияти тан олган миллий дастур муваққиятли бажарилаётгани фикримизнинг далилидир. Фаннинг истиқболини белгиловчи бу кўрсатма илмий тадқиқотларни аниқ мақсад йўлида ривожланишида асос бўлмоқда Кадрлар тайёрлаш миллий дастурида (КТМД) фан алоҳида ўрин тутади. Миллий моделининг беш таркибий қисмидан бири фан юқори малакали мутахассислар тайёрловчи ва улардан фойдаланувчи, илғор педагогик ва ахборот технологияларини ишлаб чиқувчи асосий таркибий қисми эканлиги кўрсатилган. Фаннинг вазифалари уч салмоқли йўналишда белгилаб берилади:

1. Табиат ва жамият тараққиёти қонунлари тўғрисида янги фундаментал ва амалий билимлар шакллантириш, ўрганиш ва фойдаланиш учун керакли илмий натижаларни жамлаш – бу борада олий малакали илмий ва педагогик кадрлар тайёрлашни амалга ошириш;

- Кадрлар тайёрлаш жараёнини илмий-тадқиқот жиҳатдан таъминлаш инфраструктураси вужудга келтириш, таълимнинг ахборот тармоқларидан фойдаланиш мақсадида билимнинг турли соҳалари бўйича ахборот базасини шакллантириш;
- Мамлакатимиз илм-фанининг жаҳон илм-фанига интеграцияси – замонавий илм-фан ва технологияларнинг энг муҳим муаммоларини ҳал этиш учун илмий ютуқлар ва кадрларни халқаро миқёсида алмашинувини амалга ошиши;

2. Кадрлар тайёрлаш тизимига илм-фаннинг узвий равишда кириб бориши ҳақида:

- илғор педагогик технологияларни яратишни ўзлаштириш юзасидан мақсадли инновацион лойиҳаларни шакллантириш ва амалга ошириш йўли билан илм-фаннинг таълим амалиёти билан алоқасини таъминлаш чора-тадбирларини ишлаб чиқди;
- илғор ахборот ва педагогик технологияларни ташкил этиш учун экспериментал майдончалар барпо этиш орқали илмий тадқиқотлар натижаларини ўқув-тарбия жараёнига ўз вақтида жорий этиш механизмини рўёбга чиқариш.

3. Кадрлар тайёрлаш миллий дастурини самарали тарзда таъминлаш бўйича:

- Юқори малакали кадрлар тайёрлаш сифатини ошириш, ёшларнинг илмий ижодиётини ҳар томонлама қўллаб қувватлаш.

АДАБИЁТЛАР ТАХЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Таълим муассасаларида илмий тадқиқот ва илмий педагогик ишлар даражасини баҳолашга замонавий ёндашувни рўёбга чиқариш, илмий тадқиқотлар ва технологик ишланмалар натижалари тижоратлашуви асосида олимларнинг обрў-эътибори ва ижтимоий мақомини ошириш кабилар.

Бу вазифалар кўламидан аниққи, барча фанлар, айниқса педагогика фани кадрлар тайёрлаш миллий дастурини илмий - методик таъминлашга хизмат қилади. Узлуксиз таълим тизимида ҳар бир фаннинг ўрни, аниқлаш стандартларини ишлаб чиқишда фанлараро алоқа бўлиши акс этади. Абу Наср Фаробий ўз даврида фанларни илмий ва педагогик (таълим-тарбиявий) фанларга бўлади. Бугунги кунда фанларни назарий ва амалий йўналишлари ўрганилмоқда. Кадрлар тайёрлаш Миллий дастурининг КТМД талабига асосан ҳар бир фанда таълимий йўналишини аниқлашди.

Тўғри, ҳар бир фаннинг ўқитиш методикаси маълум даражада шаклланган. Ўқитиш методикаси аввало ҳар бир фан назарияси ва амалиётини,

шунингдек педагогика билан боғлиқ бандидир. Афсуски, ана шу асосдаги алоқа, ҳамкорлик кутилган даражада эмас. Ҳар бир фан ёки алоҳида тадқиқот ўрганилишини билимга айланишини асосий масала қилиб қуйидагича КТМД қўйган талабга жавоб беради. Зеро, ҳар бир тадқиқот билимга айлангандагина унинг амалий аҳамияти ортади. Фанларнинг: «Юқори малакали мутахассислар тайёрловчи ва ундан фойдаланувчи» вазифасида ана шу узвийлик ифодаланади. Фанлараро алоқада таълим тарбия самарадорлигини оширади, бири-иккинчисини тўлдиради. Ортиқча такрорланиш ва ўқитувчини зўриқтириш ҳолатига йўл қўйилмайди. Шунинг учун таълим стандартларини ўқув фанларини, дарслик ва қўлланмаларни тайёрлашда ана шу фанлараро алоқа қоидасига амал қилиш ҳаёт талабидир. КТМД нинг амалга оширишда педагогика фани билан бевосита боғлиқлида иш тутади ва фанлараро алоқанинг маркази, ташкилотчиси вазифасини бажаради. Фикримизнинг далили сифатида фанлараро алоқани такомиллаштириш ҳақидаги қатор тадқиқотларни мисол келтириш мумкин. Аммо узлуксиз таълим в тарбия жараёнида фанларнинг ўзаро алоқаси ва педагогиканинг бошқа фанлар билан алоқаси тизими етарли ўрганилмаган. Натижада, узлуксиз таълим тизимида фанларни ўқитиш стандартларини такомиллаштириш, мукаммал ўқув дарсликлари ва қўлланмаларини тайёрлаш муаммо бўлиб турибди.

МУХОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

КТМД ни амалга оширишда фанлараро алоқа тизимини биз қуйидаги тузмада тавсия этамиз.

Кадрлар тайёрлаш миллий дастурини амалга оширишда фан ва фанлараро алоқа.

Табиат ва жамият қонуниятлари ҳақида назарий ва амалий билимлар шакллантириш ↓	Кадрлар тайёрлаш тизимига илм-фанни узвий кириб бориши ↓	Кадрлар тайёрлаш Миллий дастурини самарали бажаришини таъминлаш ↓



Кўриниб турибдики, КТМД да барча фанларнинг вазифалари уйғунлигига асосланилди. Яъни, табиат ва жамият қонунлари ҳақида назарий ва амалий билимларни шакллантириш олий малакали илмий педагогик кадрлар тайёрлаш

билан боғлиқ. Барча фанлар ўзаро алоқаси, назариянинг амалиёт билан боғлиқлиги зарурий ҳолдир.

Шуни таъкидлашимиз лозимки, инсони ўрганадиган фанлар алоқаси: физиология, социология, этика, эстетика, маданиятшунослик ва бошқа табиий, ижтимоий фанлар билан боғлиқлик қонуниятлари, йўллари мавжуд.

Педагогиканинг инсон фалсафаси, психология, социология, физиология, иқтисод каби фанлар билан ҳамкорлиги унинг имкониятларини оширади аввало мамалакатимизда кадрлар тайёрлаш истиқболини аниқлашда ҳозирги даврда шахс модели, шахснинг ижтимоий фаоллигини ошириш назариясини яратишда инсон фалсафаси ютуқларига асосланилади;

Иккинчидан, кадрлар тайёрлашда шахсни шакллантиришнинг йўллари, воситаларини ишлаб чиқишда педагогика ва психология ўзаро бир-бири билан боғлиқдир. Зеро, шахснинг хусусиятлари психологиянинг предмети бўлса, уни шакллантиришнинг педагогик қонуниятларини аниқлашда психологик тадқиқотлар натижасига таянилади. Узлуксиз таълим тизимида педагогик технологияни, интерактив методларини қўллашда педагогик-психологик ташхис ҳал қилувчи омилдир. Шунингдек, тарбия технологиясини яратишда психологик ва педагогик тамойиллар бир-бири билан боғлиқ.

Учинчидан, педагогика ва социология фанларининг ўзаро алоқаси, ҳамкорлиги узлуксиз таълим тизимини мувофиқлаштиришга, мониторинггини такомиллаштиришга ҳизмат қилади. Фуқаролик демократик жамиятда ёшларни ҳаётга тайёрлаш, уни истиқболини белгилашда социологик тадқиқотлар натижаларидан фойдаланилади. Ҳар бир касбнинг жамиятда тутган ўрни, бўлажак кадрлар шахсини такомиллаштиришда ижтимоий муҳит, ҳар бир социал гуруҳнинг ижтимоий муносабатлари, таълим-тарбия жараёнини мувофиқлаштириш педагогика ва социологиянинг туташ бандларидир;

Шунингдек, ҳар бир шахсининг “таълимнинг истеъмолчи ва амал қилувчи” имкониятлари физиология фани қоидалари билан белгиланади. Узлуксиз таълим тизимида давлат таълим стандартларини яратиш, -ҳар бир синфда, қолаверса ҳар бир дарсда ўқувчи, талабанинг ахборот олиш имкониятларини аниқлашда педагогиканинг физиология билан ҳамкорлиги зарур. Маълумки, таълим мезони яратилмагани, узоқ вақт давом этган ўқитишда ҳаддан ташқари зўриқтириш, физиологик қонуниятларини ҳисобга олмаслик кўп холларда ўқувчиларни мактабдан, таълимдан, ўқитувчидан бездиришга олиб боради.

Таълим – тарбиянинг мақсади, мазмунини белгилашда таълим – тарбиянинг иқтисодий аҳамияти, ёшларда ишбилармонлик психологиясини, тадбиркорлик маданиятини шакллантириш йўллари, воситаларини ўрганишда

педагогика бозор иқтисодиётининг принцпларига, иқтисод фани қоидаларига асосланади. Инчунун, Ўзбекистоннинг ўзига хос бозор иқтисодиёти прицплари, иқтисодий тараққиётнинг маънавият билан боғлиқлиги, иқтисод фанини педагогика фани билан ҳамкорлигини тақозо этади. Демак, фанлараро алоқа методологияси яратилиши, Кадрлар тайёрлаш Миллий моделининг шахс компоненти, ҳозирги даврда инсон омилини ҳаётга тадбиқ этиш шартидир.

ХУЛОСА

Хулоса қилиб айтганда КТММ нинг узлуксиз таълим компоненти барча таълимий фанларни педагогика билан, педагогиканинг барча фанлар билан ҳамкорлигида амалга ошади. Чунки, узлуксиз таълим тизимининг назарий ва амалий асосларини такомиллаштириш педагогика фани зиммасига тушади. Тарихий тараққиёт ва жаҳондаги илғор тажрибаларни умумлаштириш таълим тизимининг истиқболини белгилаш қиёсий педагогиканинг предметидир. Узлуксиз таълимни ташкил этиш: таълим тарбиянинг давр талабига мослиги, таълим – тарбиянинг объектив ва субъектив шарт-шароитига боғлиқлиги; таълим- тарбияда мақсад, мазмун, педагогик технологиянинг уйғунлиги каби педагогик қонуниятларисиз илмий асослаб бўлмайди.

REFERENCES

1. Мунавваров А.Қ. “Педагогика”. Т. Ўқитувчи, 1996 й
2. Белорусова В.В., Решетень И.Н. “Педагогика” Т. Ўқитувчи, 1990 й.
3. Ражабов С.Р. "Педагогика" Т. Ўқитувчи 1981 й.
4. Асқарова О.М., Хайитбоев М., Нишонова С. “Педагогика” Тошкент, “Талқин” нашриёти, 2008 й.
5. Ғайбуллаев Н.Р. “Таълим-тарбиянинг амалий йўналиши” Тошкент, Ўқитувчи 1986 й.
6. Мухиддинова, У. А. Қ., & Коккозова, Ж. Ж. (2020). Билингвизмнинг бола когнитив ривожланишига таъсирини ўрганишга доир тадқиқотлар таҳлили. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
7. Ғаффоров, Н. Н. Ў. (2020). Бўлғуси психологлар касбий коммуникатив компетентлигини ривожлантириш муаммосининг ўрганилганлиги. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
8. Урунов, А. Ш. (2021). Типология подростков с девиантным повидением как теоритическая основа воспитания. *“Ўзбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уйғунлиги”*, 368-371.
9. Mavlonov, D. (2021). Suzish sporti bilan shug’ullanuvchi yosh sportchilar o’rtasidagi shaxslararo munosabatlarning ijtimoiy – psixologik

tahlili. *“Ўзбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уйғунлиги”*, 398-401.
10. Zotova, E. A. (2020). Optimization of compepetive emotional stability of young athlets (on the example of tennis). *Лучший молодой ученый-2020*, *3*, 91-95.
11. Kokkozova, J. J., & Xasanova, X. Z. (2021). Maktabgacha tarbiya muassasasi tarbiyachisi va unga xos bo‘lgan xususiyatlar. *Спортчиларни психологик тайёрлаш муаммолари мавзусидаги республика илмий-амалий-онлайн анжуман материаллари тўплами*, 247-250.
12. Халматов, Т. Б. (2021). Психологические основы профессионального опыта преподавателя. *Ёшлар ва замон. Ижтимоий-маънавий ўзгаришларнинг ўзига хос хусусиятлари, муаммо ва ечимлар талқини*, 181-183.
13. Халматов, Т. Б. (2021). Ўқитувчининг ижодкорлиги таълим самарадорлигини ошириш мезони сифатида. *ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ*, 174-179.
14. Ҳайдаров, Ф. И. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш боксчилар машғулот юкламаларини меъёрлаштириш. *Спортчиларни психологик тайёрлаш муаммолари мавзусидаги республика илмий-амалий-онлайн анжуман материаллари тўплами*, 148-150.
15. Эшмуродова, М. Б. Қ. (2021). Адаптационные процессы в адаптации подростков к спортивным секциям. *Scientific progress*, *2*(1), 1864-1869.
16. Сирлиев, Э. Н. (2020). Дзюдо курашида спортчининг шахсий сифатлари ғалабани таминловчи омил сифатида. *“PSIXOLOGIYA” ilmiy jurnal*, 62-69.
17. Mahmudov, A. M. (2021). Pedagogical and psychological basis of formation of management skills in leadership in the field of physical training and sports. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*, 25-29.
18. Хаитов, А. У., & Қурдошев, Б. Ф. (2020). Спорт фаолиятида норасолик компелкси диагностикаси ва коррекцияси. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
19. Nazarov, D. B. (2021). Psychological person typologies. *"Мировая наука"*, 25-27.
20. Каланов, К. К., & Саидходжаев, З. Х. (2020). Управление социопсихологическими рисками в сфере информационных технологий. *Социологияни ўқитиш ва социал тадқиқотларни ташкил этишнинг долзарб масалалари*, 159-161.
21. Усманова, Ш. Ш. (2020). Психологические основы профессионального мастерства преподавателя, тренера физической культуры. *Интернаука*, (41-1), 43-44.
22. Дусанов, Н. Э., & Ёқубова, Д. (2020). Ҳарбий таълим соҳасида ўзини ўзи тарбиялаш усулининг ўрни ва аҳамияти. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).

ЎҚИТУВЧИЛАРИ ШАХСИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАР

Шохиста Рабиджановна Самарова
ТВЧДПИ психология кафедраси
мудири, психология фанлари
номзоди доценти

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада бошланғич синф ўқитувчилари шахсига хос хусусиятларни психологик таҳлил қилинган. Яъни, бошланғич синф ўқитувчиларини “Шахсни ўрганишнинг 16 омилли сўровномаси”дан фойдаланиб шахсига хос психологик хусусиятлар ўрганилган. Бунда тадқиқот натижаларини шарҳлашда айнан ўқитувчиларнинг ёш хусусиятларини инобатга олиб тадқиқ этилган.

Калит сўз: Бошланғич синф, ўқитувчи, шахс, психологик хусусият, киришимлилик, ижтимоий етуклик, онглилик. ҳиссий барқарорлик, мулоқотга мойиллик

ABSTRACT

This article provides a psychological analysis of the personality traits of primary school teachers. That is, the psychological characteristics of the individual were studied using the “16-factor personality survey” of primary school teachers. In interpreting the results of the study, it was studied taking into account the age characteristics of teachers.

Keywords: Elementary class, teacher, personality, psychological trait, initiative, social maturity, awareness. emotional stability, propensity to communicate

КИРИШ

Замонавий педагогика ва психология фанларининг амалиётида шу нарса сезилмоқдаки, бўлажак педагог мутахассисларнинг касбий тайёргарлик мазмунини, шаклланган шахс моделини ва ихтисослик фаолиятини таърифлаш меъёрларини ишлаб чиқиш, фаолият субъектининг касбий тасаввури ва тафаккурини ҳамда ўзини ўқитувчи сифатида англаб етишини тадқиқ қилиш масалаларига илмий жамоатчиликнинг эътибори янада ортмоқда.

Бўлажак ўқитувчиларнинг замонавий талаблар асосида касбий тайёргарлигини таъминлаш учун мазкур жараённинг негизи ҳисобланган педагог меҳнатининг мазмунини ҳозирги давр талаблари даражасида ташкил этиш зарур. Касбий тайёргарлик жараёнининг ҳар бир қисми ва ҳолатини уйғунлаштириб яхлит тасаввур қилгандагина, унинг ўзига хос хусусиятлари яққол намоён бўлади, мураккабликларининг таркибини аниқлаш, муаммоларининг ечимларини топиш осонлашади, нозик қирралари ва

жиҳатлари англанади, айни пайтда умумпедагогик жараённинг сифати янада ортади. Ана шу мақсадда бўлғуси ўқитувчиларнинг касбий тайёргарлиги жараёнига нисбатан муносабат тизимини ўзгартириш муаммога янгича ёндашиш, бошланғич синф муаллимлари касбий тайёргарлигининг замонавий жиҳатларини ўрганишни тақозо этади[1-4].

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Ўқитувчининг жамиятда тутган ўрни, унинг шахсий ва касбий фазилатлари, бурчи ҳамда вазифаларига хос илғор таълимий ва тарбиявий қарашлар буюк муҳаддис алломалар Муҳаммад ибн Исмоил Бухорий, Ат-Термизий ижодларида ҳамда тасаввуф фалсафасининг йирик намояндалари Абдухолиқ Ғиждувоний, Аҳмад Яссавий, Баҳоуддин Нақшбанд, Нажмиддин Кубро асарларида ҳам кенг ёритилгандир.

Шарқ мутаффаккирларининг илмий-маданий меросида баён қилинган ўқитувчи шахси ва фаолиятига доир қарашлар, ёшларни билим эгаллаш ва эзгуликка чорлаш, устоз-шогирд ҳамкорлиги ва муносабатларига ҳос тартиб-қоидалар, муомала маданияти, инсоний фазилатларнинг шаклланиши ҳақидаги қимматли фикрлар шарқ халқлари, хусусан ўзбек халқининг оғзаки ижодида (ўзбек халқ мақоллари, эртаклари, достонлари, афсоналари, ривоятлари) узвийлик асосида таркиб топган миллий-маданий мерос эканлигини кўрамиз. Чунончи, ўзбек халқининг оғзаки ижоди ва эпосларида устоз намунаси ва ўгити сифатида билимларни эгаллаш ва эзгуликка интилиш, мардлик, ҳалоллик, камтарлик, ишонч, садоқат, дўстлик, адолатлилик, меҳр-мурувват, меҳнатсеварлик, сабр-қаноатлилик, ҳамфикрлилик, ҳамкорлик, оқиллик, эътиқод, ҳурмат-эҳтиром, ҳалол ва пок яшаш улуғланган. Бу воқеликни Алпомиш, Кунтуғмиш, Фарҳод ва Ширин, Садди Искандарий, Юсуф ва Зулайҳо каби қатор ўзбек халқ достонларидаги қаҳрамонлар мисолида кўриш мумкин.

Маҳмуд Қошғарийнинг “Девону луғатит турк”, Кайковуснинг “Қобуснома”, Аҳмад Яссавийнинг “Ҳикматлар”, Саъдий Шерозийнинг “Гулистон ва Бўстон”, Ахмад Югнакийнинг “Ҳибатул ҳақойиқ” номли ва бошқа кўплаб буюк аждодларимиз асарларида ҳам ўқув-тарбия жараёнини самарали ташкил этишнинг йўллари, ўқитувчининг маълумоти, касбий тайёргарлиги, фаолияти ва шахсига қўйиладиган асосий талаблар, ўқитувчининг илм, фан ва жамият тараққиётида тутган ўрни тўғрисида қимматли фикрлар ўз ифодасини топган. Улардан намуналар келтирамиз: “Болам тутсин десанг донолик йўлин, кичикликдан тегиз билимга қўлин.

Кичикликдан билим ўргат ўғилга, фойдаси тегади ўшанда элга. Кимда – ким билимга бурди ўз йўлин, эзгудан ўзгага чўзмади қўлин”.“Донолик йўли билим олиш, турли соҳадаги маълумотларни ўрганишдир” [4;87-90].

“Ўқитувчининг қадри болалар ва яқинларининг унга бўлган ҳурмат эътибори билан белгиланади, бунинг боиси шуки, ўқитувчи уларга меҳр кўрсатган, кўнгил қўйган”. “Бўлмагайлар хайрихоҳ мударрис ила ҳаким, илтифот этмасанг гар аларнинг ҳар иккисин. Қўрслик қилсанг ҳакимга-танангда дард қолади. Мударрисга қўполсан, нодонлигингча қоласан”. “Мурдадир гар тирик бўлса ҳам нодон, ўлгандан кейин ҳам яшар билимдон”. “Бешикдан қабргача илм изла”, “Умр ўлчовли, илм чексиздир. Шунинг учун илм толиби вақтни беҳуда, тунларни бекор ўтказмаслиги жоиз”.“Илм толиби кексалар (илмлилар) илмидан фойдаланиши, улардан ўқиб ўрганмоғи лозим. Зеро, ўтмишнинг кўплари унга маълум эмас”. “ Билимли киши нималарни сўзлайди, сен унга қулоқ сол, адаблар боши тилдир, уни тиймоқ зарур”. “Эй ўғлим, мендан ўгит-насиҳат ол, одобли ва тарбияли бўлишга тириш, токи эл ичида зўр олим бўлиб танил ва улар орасида одоб ва илм тарқат ” [4;98-104].

Узоқ ва яқин хориж психологларининг илмий тадқиқотларини ўрганар эканмиз, ўқитувчи касбий тайёргарлигининг психологик асослари ва бу жараёнга таъсир этадиган ижтимоий-маданий, миллий-ҳудудий ва педагогик-психологик омилларнинг аҳамиятига доир қимматли илмий натижалар қайд этганлигини кўрамиз.

Жумладан, Г.Жаходанинг [8] таъкидлашича, инсоннинг шахс сифатида шаклланиши ва касбий камолотида маданий омилларнинг таъсири беқиёс. Унинг фикрича, балиқ сувсиз яшай олмаганидек, инсон ҳам маданият маҳсулотларисиз яшай олмайди. Маданият – атроф-олам билан инсон ўртасидаги асосий восита. Инсон ана шу восита ёрдамида ўзлигини намоён этади. Маданият ва турмуш тарзи ўз вакилларига (шу маданиятга мансуб кишиларга) ўзини қандай тутиши (шахс сифатида) ҳамда қандай вазифа ва бурчларни адо этиши (касбий) зарурлигини уқтиради.

В.Х.Дурхамнинг [7] фикрича, инсоний маданиятлар ва инсон биологиясининг эволюцияси бир-бири билан чамбарчас боғлиқ. Одамларнинг хилма-хиллиги генетик омиллар ҳамда маданий омиллар билан белгиланади. Бир-биридан географик узоқ жойларда яшаб ривожланаётган халқларнинг тафовутлари айнан генетик ва маданий омиллар таъсирига боғлиқдир. Биологик механизм (организм) ларнинг эволюциясида маданий урф-одатлар ва қадриятларнинг роли муҳимдир. Бир неча авлодларнинг маданий муҳитда

биргаликда ривожланиш жараёни биологик хусусиятлардаги бугунги тафовутларга олиб келган[165;282].

А.Бандура ва Г.В.Капрараларнинг [6] таъкидлашича, ўқитувчининг касбий тайёргарлигида ўқув-тарбия жараёнларини ташкил этиш ва ўқувчилар психологиясига хос қонуниятларни ўрганиш муҳим аҳамият касб этади.

Шу ўринда машҳур психолог Б.Г.Ананьевнинг 30-йилларда ўтказган тадқиқотлари маҳсули ўлароқ дунёга келган «Педагогик баҳо психологияси» китобига тўхталамиз [5]. Муаллиф таълим жараёнини таҳлил қилар экан, уни фаоллаштиришнинг йўлларидан бири сифатида педагогнинг фаоллигини кўрсатади. У шундай деб ёзади: «Тадқиқотнинг асосий томони педагогнинг фаоллигини ва унинг ўқувчи ривожланишига таъсирини тасдиқлашдан иборатдир» [5.130].

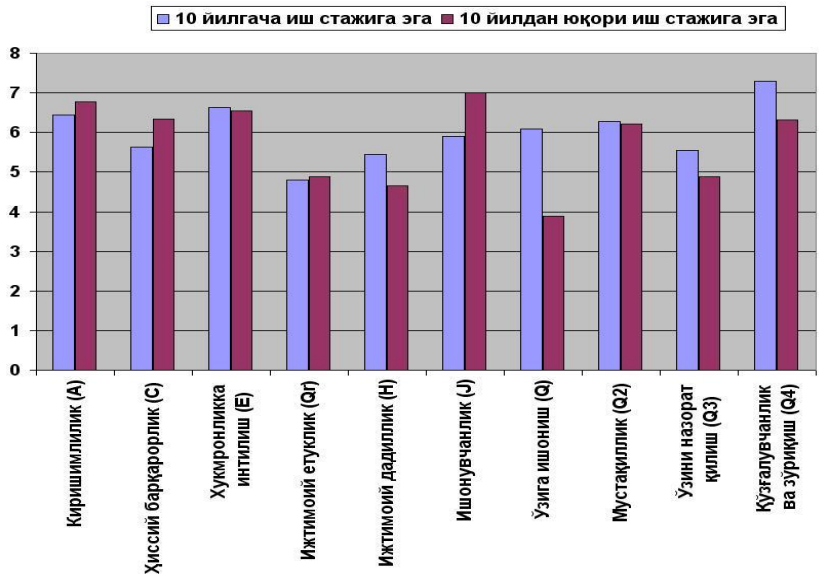
МУХОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Биз тадқиқотимизда ўқитувчи тимсоли юзасидан ўқувчилар ўртасида сўровнома ўтказиш билан бир қаторда ўқитувчиларнинг айрим шахс сифатидаги тимсолларини ўрганиш учун Р.Б.Кеттеллнинг “Шахсни ўрганишнинг 16 омилли сўровномаси” дан фойдаландик. Бу методиканинг маҳаллий муҳитимизда кўп бора қўлланилган ва психодиагностик талабларга жавоб беради. Методиканинг натижаларини шарҳлашда айнан ўқитувчиларнинг ёш хусусиятларини инобатга олиб тадқиқ этишни маъқул топдик .

Натижалар қуйидаги 1-гистограммада келтирилган. Натижалар шарҳига мурожаат этиб кўрайлик**.**

1-гистограмма

Бошланғич синф ўқитувчилари шахсига хос хусусиятлар



1. Мулоқотга мойиллик.

Бошланғич синф ўқитувчиларининг “мулоқотга мойиллик” (киришимлилик) кўрсаткичи турли иш стажига эга бўлганлар учун деярлик бир хил даражада бўлди. Жумладан, иш стажи 10 йилгача бўлганларда (6,45) ва 10 йилдан ортиқ бўлганларда (6,77) бўлди. Бу эса, уларнинг ўқувчилар билан ҳамкорлик қилишга тайёр, диққат эътиборли, бўлар – бўлмасга қаттиқ ғазабланиш ёки хурсанд бўлиш ҳолатларига тушмасликларини билдиради. Бундай сифатларга эга бўлиш эса ўқитувчиларнинг касбий камолотига қўйиладиган энг асосий талаблардан бири ҳисобланади. Бу сифатларга кўпроқ иш стажи 10 йил ва ундан юқори бўлган ўқитувчилар эга. Шунингдек, улар ўз ҳулқини бошқара олиш қобилиятига эга, раҳмдил ва самимий, лекин талабчандир. Аммо ўқитувчиларнинг талабчанлиги бошланғич синф ўқувчилари учун тўғридан – тўғри бўлиши керак эмас, чунки кўпчилик болаларнинг таълим жараёнига мослашуви ва мулоқотга ўрганишида комплексларга мойиллари учрайди. Бу эса ўқитувчиларнинг талабчанлигини тўғри қабул қилишга олиб келмайди.

2. Ҳиссий барқарорлик – беқарорлик .

Ўқитувчиларнинг ҳиссий барқарорлик кўрсаткичлари улар ўз ҳисларини ва кайфиятини бошқара олиши ((5,63) (10 йилгача)) ва ((6,33) (10 йилдан юқори)) дан далолат беради. Улар “Мен” ининг кучи юқорироқ бўлиб, бу “Мен” концепциясининг ижобий бўлишига олиб келади. Улар педагогик фаолиятда маълум даражада муваффақият билан ишлашлари мумкин. Агарда уларда ҳиссий барқарорлик янада юқори даражада бўлса, мақсадга мувофиқ бўлар эди.

3. Ҳукмронликка интилиш – тобелик .

Шунингдек, ўқитувчиларнинг ушбу кўрсаткичларига кўра ((6,63) (10 йилгача)) ва ((6,55) (10 йилдан юқори)) уларни атрофларидаги одамлар таъсирига тўла берилади, деб айтиб бўлмайди. Кўпроқ уларнинг “Мен – концепцияси”даги ижобийлик касблари таъсири билан боғлиқ. Улар ўзларининг муносабатлари билан бир вақтда атрофдагиларнинг талабини ҳам ҳисобга олар эканлар. Бундан кўринадики, бошланғич синф ўқитувчиларида авторитарликдан кўра коллегиал типдаги бошқарув усулига таяниш анча самарали бўлиши мумкин. Улар мустақил бўлиб қолишни истар эканлар ва шу билан бирга ҳуқуқларини ҳимоя қилишда агрессивликка мойил эмас эканлар. Бошланғич синф ўқитувчиларида ҳукмронликнинг шу босқичда бўлишини қўллаб - қувватлаш мумкин.

4. Ижтимоий етуклик, онглилик.

Ўқитувчилар, хусусан, бошланғич синфда таҳсил бераётган педагоглар таълим-тарбия муҳитининг энг фаол субъектлари саналадилар. Улар томонидан ташкил этилаётган психологик таъсир муҳити ҳамда шахслараро муносабат ижтимоий меъёрлар ҳамда онглилик тамойилига тўлиғича мос келиши лозим. Юқоридаги натижалардан фарқли ўлароқ ўқитувчиларнинг ижтимоий етуклик, онглилик кўрсаткичлари ўртача даражадаги миқдорий қийматларга эгалиги билан ((4,81) (10 йилгача)) ва ((4,88) (10 йилдан юқори)) уларнинг ҳаётга ва ишга енгил қараш, жавобгарликни ҳис қилмаслик, тежамкорсизлик каби хислатлардан тўла озод эмасликларини кўрсатмоқда. Аммо, бундай ҳолат уларнинг “Мен – концепцияси” салбий эканлигини кўрсатмайди, балки ўз ҳулқини бошқара олиш ва қаътийликнинг етарли эмаслиги оқибати бўлиб ҳисобланади. Улар ҳар қалай, умуминсоний қадр-қимматларни тан олишга ва аҳлоқ қоидаларига риоя қилишга интилувчи шахс сифатида мавқега эгадирлар. Улардаги масъулиятнинг тўлақонли шаклланмаганлиги оилавий муаммолари билан боғлиқ юмушлар таъсири ҳам бўлиши мумкин.

5. Ижтимоий мардлик (дадиллик – тортинчоқлик).

Ўқитувчиларнинг ижтимоий дадиллик бўйича кўрсаткичлар ((5,45) (10 йилгача)) ва ((4,66) (10 йилдан юқори)) педагогик фаолият учун энг мақбул кўрсаткичдир. Улар етарли даражада жасур, одамлар билан алоқага эркин кириша оладилар, муомаладаги қийинчиликларни енга оладилар, кутилмаган ҳолатларга тушиб қолганларида ўзларини йўқотмайдилар. Бошланғич синф ўқитувчилари ўзларининг иш тажрибаларида ижтимоий мардлик учун зарур хусусиятларни шакллантирганлар, дейишга ҳақлимиз. Ўқитувчи тимсолидаги бу сифат уларнинг ўқувчилар билан муносабатини ижобий ташкил этишга хизмат қилиши шубҳасиз.

6. Ишонувчанлик – шубҳаланиш .

Ўқитувчининг фаолияти доимо ақлий меҳнатга таянгани боис, улар вазиятларни мантиқан ҳал этишга анча мойилдирлар ((5,9) (10 йилгача)) ва ((7,0) (10 йилдан юқори)). Шу сабабли уларнинг атрофдагилар билан ҳамда ўқувчилар муносабатида шубҳаланишдан кўра ишончга хайрихоҳликлари ижобий ҳол. Уларнинг ақлга асосланиб ишонишлари фаолиятларининг самарали бўлишига олиб келади. Кундалик турмушда ҳам инсонлар ўзларининг бошланғич синфда ўқитган ўқитувчиларининг таъсирларини доимо эслашади ва уларга ўзларининг чексиз ҳурматини сақлаб қолганликларини билдирадилар. Юқоридаги ўқувчиларни ўқитувчиларини тимсолига берган баҳоларида ҳам уларга ишонч билан

қарашлари айнан шу туйғуларнинг ҳаққонийликка асосланганлигидан бўлиши эҳтимолдан холи эмас.

7. Ўзига ишонч – ишонмаслик.

Деярли юқоридаги барча шкалалар бўйича ўқитувчиларнинг иш тажрибаларига кўра кўрсаткичлари бир хил даражадан ўрин олган эди. Юқоридаги шкалалардан фарқли ўлароқ ушбу шкалада ((3,88) (10 йилдан юқори)) кўрсаткичлар пасайганлигини кузатиш мумкин. Ўқитувчиларнинг ўзига ишончи анча юқори бўлар экан. Улар қатъий ўзларига ишонадилар, уларни “ўздан” чиқиш ҳолатига олиб келиш қийин. Улар атрофдагилар ва ҳамкасблари таъсирига берилмайдилар, бу эса уларни баъзан атрофдагиларга ёқмаслигига олиб келиши мумкин. Уларнинг ҳаддан ташқари ўзига ишонишлари ва таъсирга берилмасликлари, фаолиятлари учун мақсадга мувофиқ эмас. Ўз ўрнида ҳамкасбларининг муносабатлари ёки ўқувчиларнинг муносабатларига ҳам қулоқ солишлари талаб этилади.

Аммо ўзига ишончнинг оралиқ даражадалиги (6,09) ўқитувчиларнинг ўзига бўлган ишонч даражасини, ўз муваффақиятсизликларини бошқариш имкониятини, бўлаётган воқеаларни тўғри баҳолаш ва уларга муносиб жавоб бера олишни, ўз имкониятларига ишончни юзага келтиради. Аммо бу уларнинг ўзини камситишга мойиллигини билдирмаса-да, лекин бир мунча юқори даражадаги тез хафа бўлиш, таъсирчанлик борлигини кўрсатмоқда. Улар иш тажрибалари ва ёшлари улғайиши ҳамда касбий камолоти билан ҳамоҳанг ўзларига бўлган ишончни мустаҳкамлашга ҳаракат қилишлари лозим. Касбий сифатларини такомиллаштиришга алоҳида эътибор беришлари талаб этилади. Ўз навбатида ўқитувчи билан ўқувчи муносабатларининг айрим низоли шароитларида болаларнинг ота-оналари ҳам иштирок этишига тўғри келади. Бундай шароитларда ўқитувчилардаги ўзига ишончнинг ўртача даражаси уларда эмоционал бузилишларни, кўнгил қолиш ва тез хафа бўлишни, шунингдек, касбий фаолиятига нисбатан совиш туйғусини келтириб чиқариши мумкин. Бундай шароитда ўқитувчидаги мулоқотчанлик ўзига ишончни шакллантиришга имкон беради.

8. Мустақиллик – тобелик.

Бошланғич синф ўқитувчиларининг мустақиллик борасидаги натижалари ((6,27) (10 йилгача)) ва ((6,22) (10 йилдан юқори)) ўртача даражада бўлиб, уларнинг ҳамма нарсани ўзи қилишни маъқул кўришларини ҳам, атрофидагилар тавсияси ва таклифларини ҳам рад этмасликларидан далолат беради. Улар мустақил бўлишни ҳам, атрофдагиларга

таянишни ҳам, уларни қўллаб - қувватлашларини ҳам хоҳлайдилар. Ушбу мустақиллик уларнинг фаолияти самарали бўлишини таъминлайди.

9. Ўзини назорат қилиш. (Назорат қилиш истаги – таъсирчанлик).

Ўқитувчилар таълим-тарбия анъаналарига содиқ қолишга мойилликлари сабабли ижтимоий ва аҳлоқ нормаларини бажаришда қатъийдирлар ((5,54) (10 йилгача)) ва ((4,88) (10 йилдан юқори)). Улар ҳар доим ҳам қийинчиликларни енгиб, бошлаган ишни охиригача етказавермайдилар. Улар ўз фаолиятларини самарали ташкил қила олсалар-да, ҳар қалай ўзларини назорат қилишга кўпроқ эътибор берганлари маъқул. Ўқитувчилар ўзларини назорат қилишга касбий камолотнинг барча даврларида эътибор қаратишлари муҳим, чунки бу уларнинг ўқувчилари орасида қадрларини сақлаш имкониятини тўлақонли таъминлайди.

10. Қўзғалувчанлик, зўриқиш – бўшашиш.

Бошланғич синф ўқитувчилари фаолияти ортиқча зўриқиш ва кўп меҳнат талаб қиладиган жараён. Бу эса уларнинг иш фаолияти билан кундалик турмушдаги эҳтиёжларининг миқдори кўплиги туфайли бир мунча зўриқиш борлигини, характерларида нотинчлик, асабий руҳий оламлари қўзғалувчанлигини кўрсатади (натижалари ((7,29) (10 йилгача)) ва ((6,31) (10 йилдан юқори)). Мураккаб мақсадлардан ўзини олиб қочиш ва зўриқиш биринчи навбатда касбий фаолият натижаси бўлиб, бунга ўз навбатида, темперамент типларининг ўзига хос хусусиятлари маълум даражада ўз таъсирини ўтказади. Шу билан бирга қўзғалиш ва зўриқишнинг ушбу намоён бўлган даражаси бу ўқитувчиларда “толерантлик” шаклланганлигини кўрсатади.

Толерантлик – салбий негатив омиллар таъсирига берилмаслик, руҳий чидамлилик. Бу ҳолат уларнинг фаолиятини муваффақиятли давом эттиришлари учун имконият беради.

ХУЛОСА

1. Ўқитувчи тимсолига нисбатан ўқувчида шаклланадиган ҳурмат-эҳтиром ва эзгулик бошқа бир жиҳат билан устози ўз қалбидан жой олишига имкон бермаслиги мумкин бўлган ҳолатларни ҳам келтириб чиқариши мумкин.

2. Ўқитувчининг таълим жараёнида ўқувчиларга муносабати, бошқарув услуби ва муомала маромида етакчилик қилувчи сифатлар унинг ўқувчилар томонидан қабул қилинишини белгиловчи омиллар сирасига киради.

3. “Ўқитувчи-ўқувчи” муносабат тизими самарадорлигида ўқитувчининг мулоқот услубидаги ўзига хосликни ўқитувчининг асосий вазифаларини амалга ошириш жараёнида кузатишимиз мумкин бўлади. Бошланғич синф ўқитувчиларининг вазифалари ўқувчиларнинг зарур даражадаги билимларни ўзлаштиришига, кўникмаларни шакллантиришига ёрдам бериш, ижтимоий воқелик тўғрисидаги тасаввурларини шакллантиришга, уларни таҳлил этишга ўргатиш, таққослаш ва умумлаштиришларига кўмаклашиш; яхши инсон бўлиб етишишларига туртки бериш; уларни ахлоқий ва маънавий камол топишга йўналтириш, жамият талабларига жавоб берадиган инсон сифатида камол топишига ёрдамлашишдан иборат.

4. Бошланғич синф ўқитувчилари фаолияти ортиқча зўриқиш ва кўп меҳнат талаб қиладиган жараён. Бу эса уларнинг иш фаолияти билан кундалик турмушдаги эҳтиёжлари миқдори кўплиги туфайли бир мунча зўриқиш борлигини, характерларида нотинчлик, асабий, руҳий оламлари қўзғалувчанлигини кўрсатади (натижалари иш стажи 10 йилгача бўлганларда - (7,29) ва 10 йилдан кўп бўлганларда - (6,31).

5. Биз ўқитувчи тимсолига ўқувчилар томонидан берилган баҳоларни таҳлил этганимизда, устозларига нисбатан ўқувчининг муҳаббати чексиз эканлиги ва улардан ўзи учун зарур фазилатларни ўзлаштиришга хайрихоҳ эканлигининг гувоҳи бўлдик.

REFERENCES

1. Авлаев О.У. Бошланғич синф ўқувчилари тасаввурида ўқитувчи тимсоли. “Мактаб ва ҳаёт” журнали. 2019, №2, 5-8 б.
2. Авлаев О.У. Талабалар камолотида ижтимоий интеллектнинг гендер фарқлари. «Психология» илмий журнал.**2021**. № 1, 34-41 бетлар.
3. Abduvali Burkhonov, Orif Avlaev, Shoira Abdujalilova, Akram Otaev. Responsibility as a criterion for determining personal maturity E3S Web of Conferences 244, 11059 (2021) https://doi.org/10.1051/e3sconf/202124411059 EMMFT-2020
4. Антология педагогической мысли Узбекистана (Под ред. С.Р. Раджапова, О. С. Аббасовой и др.)-М.: Педагогика, 1986.-319 с.
5. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. –Л., ЛГУ, 1968. - 328 с.
6. Caprara G. V, Pastorellic (1996 a). Structures and processes in personality psychology. European Psychologist, 1, 14-26.
7. Durham W.H. (1991). Coevolution. Stanford, C A: Stanford University Press.

8. Jahoda G (1993). Crossroads between culture and mind: Continuities and change in theories of human nature. Cambridge, M A: Harvard University Press.
9. Rabidjanovna, S. S., & Mirabidovna, M. H. (2021). Methods of resolution of conflict in the pedagogical process. *Middle European Scientific Bulletin*, *11*.
10. Rabidjanovna, S. S., & Bakhtiyarovich, T. S. (2021). Technology for the development of cognitive competence of students in the information and educational environment. *Middle European Scientific Bulletin*, *11*.
11. Rabidjanovna, S. S., & Aburakhmatovich, E. K. (2021). Development trends in the subject of pedagogy and the education system. *Middle European Scientific Bulletin*, *11*.
12. Самарова, Ш. Р., & Расулова, Г. А. (2019). Развитие и поддержка интеллектуальных способностей одаренных детей в процессе обучения. *Вестник науки и образования*, (4-2 (58)).
13. Samarova, S. R. (2017). Forming Aesthetic Culture Basis as a Way of Developing Creative Abilities of Youth. *Eastern European Scientific Journal*, (6).
14. Самарова, Ш. Р. (2020). ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ МОЛОДЕЖИ. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
15. Mirzotilloyevna, R. Z., & Mirzayeva, S. R. (2021). Psychological factors of adolescence and teacher cooperation in choosing a profession. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, *11*(5), 834-842.
16. Rustamovna, M. S. (2021). Development of education and research activity of profile class students on the basis of integrative and personal approach. *Middle European Scientific Bulletin*, *11*.
17. Мирзаева, С. Р. (2017). ОИЛА АЪЗОЛАРИДА ВАЛЕОЛОГИК МАДАНИЯТНИ ШАКЛЛАН-ТИРИШ МАНБАЛАРИ. In *Сборники конференций НИЦ Социосфера* (No. 32, pp. 120-122). Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ sro.
18. Мирзаева, С. Р. (2017). РАЗВИТИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА. In *Сборники конференций НИЦ Социосфера* (No. 34, pp. 111-113). Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ sro.
19. Rustamovna, M. S. (2016). Assessment of the relationship of Gln 551Arg polymorphism of α-chain receptor of gene interleukin-4 (IL4RA) with atopic dermatitis in Uzbekistan. *European science review*, (11-12).

ТАЪЛИМНИ МОДЕРНИЗАЦИЯЛАШ ШАРОИТИДА ЗАМОНАВИЙ ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ

Норйигит Эрназарович Дусанов
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Спорт психологияси ва педагогика кафедраси мудири, доцент

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада инновацион таълим технологиялари ва уларнинг педагогик асослари ўрганилиб, ўқув жараёнида замонавий-интерфаол ўқитиш усулларидан самарали фойдаланиш йўллари тадқиқ этилган. Шунингдек, олий таълим муассасаларида таҳсил олаётган талабалар билимларини мустаҳкамлашда қўлланиладиган инновацион технологияларнинг самарали қўллаш услублари таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: модернизациялаш, таълим жараёнини модернизациялаш, технология, педагогик технология, технологиялаштириш, таълим жараёнини технологиялаштириш, тарбия жараёнини технологиялаштириш, инновация, новация, инновацион таълим технологиялари, инновацион жараён, таълимий инновацион жараён, таълимий инновацион жараён босқичлари.

ABSTRACT

This article examines innovative educational technologies and their pedagogical basis, as well as ways to effectively use modern-interactive teaching methods in the learning process. It also analyzes the effective use of innovative technologies used to strengthen the knowledge of students studying in higher education institutions.

Keywords: modernization, modernization of the educational process, technology, pedagogical technology, technology, technology of the educational process, technology of the educational process, innovation, innovation, innovative educational technology, innovation process, educational innovation process, stages of educational innovation process.

КИРИШ

Айни вақтда Республика ижтимоий ҳаётига шиддатли тезликда ахборотлар оқими кириб келмоқда ва кенг кўламни қамраб олмоқда. Ахборотларни тезкор суръатда қабул қилиб олиш, уларни таҳлил этиш, қайта ишлаш, назарий жиҳатдан

умумлаштириш, хулосалаш ҳамда тингловчига етказиб беришни йўлга қўйиш таълим тизими олдида турган долзарб муаммолардан бири ҳисобланади. Таълим-тарбия жараёнига педагогик технологияни тадбиқ этиш юқорида қайд этилган долзарб муаммони ижобий ҳал этишга хизмат қилади. Таълим жараёнида педагогик технологиялардан фойдаланишнинг самарадорлигини баҳолаш ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Изчиллик билан ривожланиб бораётган фан-технологиялар узлуксиз ва замонавий янги фан-технология ютуқларига асосланган бугунги жамиятда бундай ҳолат оддий ижтимоий онг, тафаккурнинг ўсиши натижаси сифатида қаралиши керак. Бу ўринда хулосаларни таҳлил қиладиган бўлсак, олий таълим етиштириб бераётган “маҳсулот”га “харидор”ларнинг талаби ўз йўналишига эга бўлиб, қуйидагича кўринишларда намоён бўлмоқда:

биринчидан – ўз мавқеини яратиш ва мустаҳкамлаш учун ижтимоий нуфузли тоифага эга бўлган давлат дипломини олишга ҳаракат қилаётган шахсларнинг салмоғи;

иккинчидан – маълум тоифадаги дипломга эга бўла туриб, нуфузли олий ўқув юртларининг дипломларини қўшимча олишга ҳаракат қилувчилар кўлами;

учинчидан – фақат илм олишга интилаётган ва жуда камчиликни ташкил этадиган шахслар салмоғи;

тўртинчидан – касб ўрганишга интилувчилар кўлами, бу гуруҳдаги шахслар миқдори кўпчиликни ташкил этиб, айнан бозор шароитида тобора изчиллик билан ортиб бораётган шу гуруҳ аъзолари таълим сифатини кўтаришга ўз таъсирларини ўтказишлари мумкин.

Шуни қайд этиш жоизки, бугунги кунда “меҳнат бозори”да олий таълим муассасаларини битириб чиққан мутахассисларга етарли миқдорда иш ўринлари яратилмаганлиги сабабли нафақат бугун, балки келажакда ҳам иш топиш муаммолигича қолади. Натижада янгича яшаш тушунчаларини ўзларида сингдирган ва нуфузга эришиш мақсадида билим олган ёшларнинг ижтимоий мавқеига путур етиши салбий оқибатларга олиб келиши мумкин.

АДАБИЁТЛАР ТАХЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Олий таълимни ислоҳ қилиш муаммоларининг таҳлили шуни кўрсатадики, таълим тизими алоҳида тармоқ сифатида эътироф этилмоқда. Натижада турли концепция ва қарашлар келиб чиқмоқда, масалан йирик олий таълим муассасаларининг ўртачароқларига нисбатан муносабати, таълимга бўлган

тармоқларнинг муносабатлари, ҳудудий таълим муассасаларининг ўзлари ҳақидаги юқори фикрлари каби зиддиятлар мавжуд. Таълим тизимини модернизациялаш ижтимоий, иқтисодий муаммолардан ажралган ҳолда, тармоқ муаммо сифатида қаралмаслиги лозим. Таълим соҳасида ҳозирча ўз ечимини топмаган муаммолардан бири ишлаб чиқариш, хизмат кўрсатиш ва бошқарув тизими томонидан олий таълим муассасаларининг баъзи мутахассисликлар бўйича етарли даражада кадрлар тайёрлаб бераётганига қарамай, ҳозирга қадар ушбу мутахассисларга нисбатан иш берувчилар томонидан талабнинг юқори эканлидир. Аммо ушбу муаммолар аввалдан мавжуд бўлиб, унинг негизини мутахассислик ҳақидаги тушунча эмас, балки мутахассис тайёрлаш техникаси ва сифати белгилайди.

Биринчидан, ҳар йили янги мутахассисликлар вужудга келишининг ортиб бориши ва таълим муассасаларининг мазкур кўрсаткич даражасида фаолият юрита олмаслигига оид маълумотларнинг мавжудлиги; иккинчидан, ҳозирги замон ва бозор иқтисодиётининг талабига биноан, интеллектуал салоҳиятли ходим ҳар 5 йилда ўз касбини ўзгартириши жаҳон тажрибасида ижобий баҳоланмоқда. Учинчидан, статистик маълумотларга кўра, касбий нуфузнинг ўсишида эришилган ютуқлар диплом бўйича эгалланган мутахассисликка аксарият ҳолларда тўғри келмаслиги кузатилмоқда, бундан хулоса қилиш мумкинки, таълим муассасаси кадрни тайёр мутахассис қилиб етиштириб бера олмайди, улар иш жойларида синовдан, амалиёт тажрибаларидан, ўтганларидан кейин шаклланадилар, демак шахс ўзлигини намоён қилиши ҳамда ўзи ёқтирган касбда фаолият юритиши натижасида муайян ютуқларга эришиши маълум бўлди.

Демак, таълим соҳасидаги бугунги мавжуд ҳолатдан келиб чиқиб изчил чора-тадбирлар қўллаш ва таълим тизимини меҳнат бозори конъюктураси ўзгаришини ҳисобга олган ҳолда ўзгартиришни тақозо қилади.

Таҳлилий материалларга таяниб шуни таъкидлаш жоизки, замонавий олий таълим тизими ёшларни мафкуравий тарбиялашга, таълим мазмунини ва ташкилий тузилишини такомиллаштиришга қаратилган бўлиши керак. Етук мутахассисни таълим муассасалари тарбиялаб бера олмайди, етук мутахассис даражасига эришиш учун битирувчи маълум амалиёт даври ва синов босқичларини ўташи зарур. Бу ўринда олий таълим муассасаларида ўқиш давридаёқ меҳнат фаолиятини бошлаб юборган таҳсил олувчиларни алоҳида ҳисобга олиш керак, чунки улар ҳар хил давлат ва нодавлат ташкилотларида ишлаб, амалиётдаги фаолиятини ўқув дастурлари билан солиштириш имкониятига

эгадир, натижада таҳсил олувчи ўқитилаётган фанлар мажмуасидан, фан дастурларидан айрим ҳолларда қониқиш ҳосил қилмайди ва дастурларга ўзгартиришлар киритиш керак деб ҳисоблайди. Бу эса, ўз навбатида олий таълим муассасалари ўқитувчиларига ноқулайликлар тугдириши ҳам мумкин, чунки эркин бозор муносабатлари даврида ҳар хил мулкчиликка эга бўлган корхоналарнинг ўз қизиқишларидан келиб чиқиб олиб бораётган фаолият доирасини фан дастурларида қамраб олиш қийин ва мақсадга мувофиқ эмас.

МУХОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Педагогик технологияларнинг имкониятидан келиб чиққан ҳолда уларни амалиётга татбиқ этишнинг самарадорлигини бир қатор мезонлар билан аниқлаш мумкин.

-таълим, тарбия ва шахсни ривожлантириш вазифаларининг ўзида яхлит акс эттира олиши;

- ўзида замонавий фан ва техника даражаларини ифодалай олиши;

- ғоявий жиҳатдан талабаларнинг ёш ва психологик хусусиятларига мос келиши;

- ўқув материалининг зарур ахборотлар билан тўлиқ таъминланганлиги;

- ўқитиш жараёнида ранг-баранг метод ва воситаларни қўллаш имкониятини таъминлаганлиги;

- таълимнинг кўргазмалилиги ва барча учун очиқлигини таъминлаш тамойилига эгалиги;

- кўп функцияли таълим воситаларидан фойдаланиш ва уларни осон эксплуатация қилиш имкониятининг мавжулиги;

- педагогнинг талабаларга мустақил ишларни самарали ташкил этишга кўмалашиш даражаси

Ўқитиш тизимида педагогик технологияларини самарали қўллаш педагогнинг касбий компетентлигига ҳам боғлиқ. Шу сабабли педагогик технологияларнинг самарадорлигини педагог томонидан уларнинг қўлланилишига кўра ҳам баҳолаш мумкин.

- педагогнинг технологик маданиятга эгалиги;

- педагогнинг педагогик технологияларни қўллаш борасида тажрибага эгалиги;

- педагог томонидан педагогик технологияларга "ижодий" ўзгаришлар киритилиши ва уларнинг қайта шакллантирилиши;

- педагогик технологияларни таълим амалиётига татбиқ этишда ўқитиувчи ва талабалар ўртасида ўзаро ҳамкорлик негизида муваффақиятли вазиятларнинг қарор топганлиги;

- педагогик технологияларнинг таркибий қисмлари ўртасидаги ўзаро алоқадорлик;

- педагогик технологияларнинг талабалар ва педагогларнинг касбий ривожланишини таъминлашдаги имкониятларга эгалиги;

- талабалар ўқув-билиш фаолиятининг ижобий аҳамият касб этиши

ХУЛОСА

Юқоридагилар асосида қуйидагиларни амалга ошириш мақсадга мувофиқдир:

- жамиятда “инновация” ва “инновацион фаолият” тушунчаларини мазмун ва моҳиятини англаши учун зарур бўлган билим. Кўникма ва малакалар билан қуроллантириш кўламини кенгайтириш;

- янги қабул қилинган “Таълим тўғрисида”ги Қонуннинг мазмун ва моҳиятини оммага етказиш борасидаги ишларни янада жадаллаштириш;

- Янги Ўзбекистон қуришнинг асосини билимларга асосланган инновацион иқтисодиёт ташкил этилишини назарда тутган ҳолда, барча соҳаларни ривожлантиришда инновацион фаолиятга урғу бериш;

- инновацион инфратузилманинг субъектлари инновацион технологик парк, технологиялар трансфери маркази, инновацион кластер, венчур ташкилоти, инновация маркази кабилар ўртасида ижтимоий-иқтисодий муносабатларни жадал ривожланишини таъминлаш;

- инновацион кластерлар фаолиятларини тизимли ташкил этиш кабиларни амалга ошириш натижасида Республикада инновацион фаолият янада ривожланади ва унинг оқибатида инновацион фаолиятнинг сифати ва самарадорлиги таъминланади. Янги инновациялар пайдо бўлади, инсонлар янгиликка интиладилар.

REFERENCES

1. Ўзбекистон Республикасининг “Инновацион фаолият тўғрисида”ги Қонуни. ЎРҚ-630-сон.

2. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. 23.09.2020 йил ЎРҚ- 637-сон.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Илм-фан ва илмий фаолият тўғрисида”ги Қонуни. ЎРҚ-576-сон.
4. Мирзиёев Ш.М. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Олий Мажлисга Мурожаатномаси. – Т.2018, 19-20-бетлар.
5. Шумпетер Й. Теория экономического развития. М., Директ-Медиа, 2007. 4.
6. Санто Б. Инновация и глобальный интеллектуализм // Инновации. — 2006. —№ 9; 5.
7. Мухиддинова, У. А. Қ., & Коккозова, Ж. Ж. (2020). Билингвизмнинг бола когнитив ривожланишига таъсирини ўрганишга доир тадқиқотлар таҳлили. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
8. Ғаффоров, Н. Н. Ў. (2020). Бўлғуси психологлар касбий коммуникатив компетентлигини ривожлантириш муаммосининг ўрганилганлиги. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
9. Урунов, А. Ш. (2021). Типология подростков с девиантным повидением как теоритическая основа воспитания. *“Ўзбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уйғунлиги”*, 368-371.
10. Mavlonov, D. (2021). Suzish sporti bilan shug’ullanuvchi yosh sportchilar o’rtasidagi shaxslararo munosabatlarning ijtimoiy – psixologik tahlili. *“Ўзбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уйғунлиги”*, 398-401.
11. Zotova, E. A. (2020). Optimization of compepetive emotional stability of young athlets (on the example of tennis). *Лучший молодой ученый-2020*, *3*, 91-95.
12. Kokkozova, J. J., & Xasanova, X. Z. (2021). Maktabgacha tarbiya muassasasi tarbiyachisi va unga xos bo‘lgan xususiyatlar. *Спортчиларни психологик тайёрлаш муаммолари мавзусидаги республика илмий-амалий-онлайн анжуман материаллари тўплами*, 247-250.
13. Халматов, Т. Б. (2021). Психологические основы профессионального опыта преподавателя. *Ёшлар ва замон. Ижтимоий-маънавий ўзгаришларнинг ўзига хос хусусиятлари, муаммо ва ечимлар талқини*, 181-183.
14. Халматов, Т. Б. (2021). Ўқитувчининг ижодкорлиги таълим самарадорлигини ошириш мезони сифатида. *ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ*, 174-179.
15. Ҳайдаров, Ф. И. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш боксчилар машғулот юкламаларини меъёрлаштириш. *Спортчиларни психологик тайёрлаш муаммолари мавзусидаги республика илмий-амалий-онлайн анжуман материаллари тўплами*, 148-150.

16. Эшмуродова, М. Б. Қ. (2021). Адаптационные процессы в адаптации подростков к спортивным секциям. *Scientific progress*, *2*(1), 1864-1869.
17. Сирлиев, Э. Н. (2020). Дзюдо курашида спортчининг шахсий сифатлари ғалабани таминловчи омил сифатида. *"PSIXOLOGIYA" ilmiy jurnal*, 62-69.
18. Mahmudov, A. M. (2021). Pedagogical and psychological basis of formation of management skills in leadership in the field of physical training and sports. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*, 25-29.
19. Хаитов, А. У., & Қурдошев, Б. Ф. (2020). Спорт фаолиятида норасолик компелкси диагностикаси ва коррекцияси. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
20. Nazarov, D. B. (2021). Psychological person typologies. *"Мировая наука"*, 25-27.
21. Каланов, К. К., & Саидходжаев, З. Х. (2020). Управление социопсихологическими рисками в сфере информационных технологий. *Социологияни ўқитиш ва социал тадқиқотларни ташкил этишнинг долзарб масалалари*, 159-161.
22. Усманова, Ш. Ш. (2020). Психологические основы профессионального мастерства преподавателя, тренера физической культуры. *Интернаука*, (41-1), 43-44.
23. Дусанов, Н. Э., & Ёқубова, Д. (2020). Ҳарбий таълим соҳасида ўзини ўзи тарбиялаш усулининг ўрни ва аҳамияти. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).

ДЗЮДОЧИ ШАХСИДАГИ УСТУВОР СИФАТЛАРНИ ЎРГАНИШНИНГ ПСИХОЛОГИК АҲАМИЯТИ

Эркин Назарович Сирлиев
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети II-босқич докторанти
sirlieverkin@gmail.com

Азиз Ҳошимжон ўғли Узоқов
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “Спорт психологияси ва педагогика” кафедраси ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада юқори малакали дзюдочиларнинг мусобақа жараёнида ғалабани таъминлаш учун муҳим аҳамият касб этувчи устувор шахсий сифатларининг психологик аҳамияти очиб берилган.

Калит сўзлар: шахсий сифатлар, мақсадга интилиш, саботлилик, қатъият, жасурлик, мардлик, мустақиллик, ташаббускорлик, интроекция, проекция, ретрофлексия, дефлексия.

ABSTRACT

This article reveals the psychological importance of the personal qualities of ustivor, which play an important role in ensuring victory in the competition process by highly qualified judoists.

Keywords: personal qualities, striving for the goal, perseverance, perseverance, courage, courage, independence, initiative, introection, projection, retroflexia, deflection.

КИРИШ

Дунё атроф оммасини инсониятнинг келажакдаги барқарор тараққиётини таъминлаш учун ёшларга таълим олиш, меҳнат қилиш ҳамда жисмоний ва руҳий соғлом бўлиши учун тўлақонли шароит яратиш муаммоси жиддий ташвишга солмоқда. 2010 йил 18 октябрда БМТ бош Ассамблеяси “Спорт – таълим, соғлиқни сақлаш, тараққиёт ва тинчликни тарғиб қилиш воситаси сифатида” 65/4-сон Қарорини қабул қилди.[1] Бу ўз ўрнида спорт соҳаси жумладан, дзюдо курашини яна бир бор дунё бўйлаб кенг тарғиботи учун

[1] *http://www.un.org/ru/ga/65/docs/65res1.shtml – БМТ расмий сайти (Кириш – 10.09.2020).*

замин яратди. Бугунги кунда дзюдо кураши оммавийлиги жиҳатидан футболдан кейинги ўринда туриб, Ҳалқаро дзюдо федерациясига 178 давлат аъзо бўлиб, 30 миллионга яқин киши ушбу спорт тури билан шуғулланиб келишмоқда. Ҳозирда дзюдо курашининг ривожланиш даражаси, спортчининг ўз имкониятларини юқори даражада намоён этишида, шахсий сифатлар ривожланиши жараёни узоқ муддатли ҳамда машаққатли психологик тайёргарликни талаб этади.

Жаҳонда дзюдо кураши соҳасида олиб борилаётган илмий тадқиқотларнинг психологик тайёргарлик босқичида, дзюдочилар шахсий сифатлари яъни, психофизиологик, иродавий-мотивацион ва ҳиссий-эмоционал соҳаси ривожланишининг психологик омили сифатида шахсий сифатлар диагностикаси ҳамда ғалабани таъминлашда муҳим аҳамият касб этадиган ижобий сифатларни ривожлантириш, мағлубиятга сабаб бўладиган салбий сифатларни меъёрлаштиришга қаратилган психологик тренинг, психокоррекция амалиёти ва шахсий сифатларга таъсир этувчи ташқи ва ички омиллар тадқиқ этиб келинмоқда. Ушбу омилларни инобатга олган ҳолда дзюдочилар машғулот ва мусобақа жараёнида муҳим аҳамият касб этган шахсий сифатларни такомиллаштиришга қаратилган психологик тренинглар ва салбий сифатларни психокоррекциялаш амалиёти омили муҳим эканлиги сабабли жаҳонда уни чуқур тадқиқ этишга долзарб илмий-амалий масала сифатида ёндашилмоқда.

Мамлакатимиз янги тарихида амалга оширилаётган кенг кўламдаги ислоҳотларда жисмоний тарбия ва спортга, айниқса, болалар спортини ривожлантириш ва оммавийлаштиришга устувор йўналишлардан бири сифатида қаралмоқда. “Ёш авлоднинг ижодий ва интеллектуал салоҳиятини ошириш ва рўёбга чиқариш, болалар ва ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, уларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш муҳим аҳамият касб этмоқда”. [1] 2017/2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясида “Жисмонан соғлом, руҳан ва ақлан ривожланган, мустақил фикрлайдиган, Ватанга содиқ, қатъий ҳаётий нуқтаий назарга эга ёшларни тарбиялаш”, “Ёш авлоднинг ижодий ва интеллектуал салоҳиятини қўллаб-қувватлаш ва рўёбга чиқариш, болалар ва ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш” каби муҳим вазифаларнинг белгиланган фикримиз далилидир. [2]

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Замонавий психология соҳасида шахс муаммоси ва ўз фаолиятида юқори натижаларга эришишида психологик тайёргарлик жараёнининг ўрни сингари бир қатор муаммолар педагог ва психологлар томонидан тадқиқ этилган. Жумладан, ватанимиз психолог олимларидан: Ғ.Б. Шоумаров, В.М. Каримова, Н.С. Сафаев, З.Т. Нишоновалар илмий ишларида шахс ижтимоийлашувидаги шахсий сифатлар психологик хусусиятларини тадқиқ этган; Э.Ғ. Ғозиев шахснинг онтогонездаги тараққиётини ўрганган; П.С. Эргашов симметрия ҳиссининг психофизиология ҳамда индивидуал психология билан боғлиқлик хусусиятларини аниқлаган; А.И. Расулов психологлар касбий тайёргарлигининг турли босқичларида шахс тўғрисида маълумот олишнинг самарали усулларини аниқлаган; Б.Р. Қодиров ва К.Б. Қодировлар шахснинг касбий ташхис методикаларини маҳаллий муҳитга мослаштиришган.

Тадқиқотнинг мақсади: Дзюдочиларда шахсий сифатлар ривожланишининг психологик хусусиятларини таҳлил қилиш орқали ғалабани таъминлашга таъсир этувчи сифатларни эмпирик ўрганиш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

Муаллиф томонидан ишлаб чиқилган сўровнома асосида дзюдочиларнинг ижобий ва салбий шахсий сифатларини аниқлаштириш ва танланган психодиагностик методикалар ёрдамида ўспирин дзюдочиларнинг шахсий сифатларини ўрганиш;

дзюдочиларда ғалабани таъминлашга таъсир этувчи шахсий сифатларини ривожлантириш ҳамда мағлубиятга сабаб бўладиган салбий сифатларини олдини олишга қатарилган тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг объекти. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети дзюдо йўналишида таҳсил олаётган ўспирин ёшидаги 80 нафар талабалари ва ТТЗ дзюдо спорт клубининг 80 нафар синалувчилари.

Тадқиқотнинг усуллари: Спортчиларнинг ҳиссий-иродавий соҳасини тадқиқ этишда Б. Смирновнинг иродавий сифатларни ўрганишга мўлжалланган сўровномалари ишлатилди. Олинган натижалар математик-статистик методлар (фоизли таҳлил, фактор таҳлили, Стьюдентнинг t-мезони, К. Пирсоннинг r_p корреляция коэффициентини ҳисоблаш методлари) ёрдамида миқдорий кўрсаткичлар қайта ишланди.

МУХОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Ушбу танлаб олинган тажриба гуруҳимиз синалувчиларнинг иродавий соҳаси юзасидан тажрибадан олдин ва тажрибадан кейин олинган натижаларнинг динамикаси ва ишончлилиги кўрсаткичи Стюдентнинг t-мезони

асосида таҳлил қилинди. Ушбу натижалар таҳлилини қуйида келтирилган 1-жадвалда кўришимиз мумкин.

1-жадвал

	Тажриба гуруҳи (ЎзДЗТСУ) n=80			Назорат гуруҳи (ТТЗ Клуб) n=80			Ўсиш натижалари		p	
Шкалалар:	**ТО μ**	**ТК μ**	**t**	**ТО μ**	**ТК μ**	**t**	**фарқ**	**%**	**ТГ**	**НГ**
Мақсадга интилш	**2,8**	**4,8**	**3,34*** **	**2,42**	**2,9**	1,98*	**2**	**33,3**	<0,001	<0,001
Саботлилик ва қатъият	**2,64**	**4,34**	**2,63****	**2,57**	**2,63**	1,45	**1,7**	**28,3**	<0,01	<0,01
Журъат ва мардлик	**2,5**	**4,7**	**2,43****	**2,43**	**2,44**	1,26	**2,2**	**36,7**	<0,01	<0,001
Вазмин ва ўзини тута билиш	**2,49**	**4,89**	**3,32*** **	**2,32**	**3,42**	1,76	**2,4**	**40,0**	<0,001	<0,001
Мустақиллик ва ташаббускорлик	**2,53**	**4,63**	**3,37*** **	**2,44**	**2,65**	1,97*	**2,1**	**35,0**	<0,001	<0,001

Изоҳ: *p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001

Биз олдимизга шундай мақсад қўйдикки, тажриба гуруҳи сифатида танлаб олинган Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети синалувчиларининг тажрибадан олдин олинган натижалари аниқлангандан кейин, уларда белгиланган режа асосида машғулот жараёни кун тартибига психологик тренинг машғулотлари киритилди ва олиб борилди. Психологик амалий машғулотлардан кейин олинган натижалар ва тажрибан олдин олинган натижалар ишончлилигини билиш мақсадида Студентнинг t-мезонидан фойдаланилди.

Олинган натижалар шуни кўрсатади, ТГ синалувчилари *“Мақсадга йўналганлик”* шкаласи ТО μ=2,8 ни, ТК μ=4,8 ни, иккала ўртачанинг тажрибадан олдин ва тажриба сўнгидаги натижалар ишончлилиги t=3,34(***) га (p<0.001) тенглиги аниқланди. Миллий терма жамоа дзюдочиларининг кўрсаткичи ТО μ=4,9 ни, ТК μ=5 ни, иккала ўртачанинг тажрибадан олдин ва тажриба сўнгидаги натижалар ишончлилиги t=4,26(***) га (p<0.001) тенглиги аниқланди. Иккинчи НГ синалувчиларининг кўрсаткичи қуйидагича: ТО μ=2,42 ни, ТК μ=2,9 ни, иккала ўртачанинг тажрибадан олдин ва тажриба сўнгидаги натижалар ишончлилиги t=1,98 (*)га (p<0.05) тенглиги аниқланди.

ТГ синалувчиларининг барча шкалалар юзасидан ТО ва ТК олинган натижалар динамикаси қуйидагича кўринишда ўсганлигини кўришимиз мумкин: *“Мақсадга йўналганлик”* шкаласи ишочлилиги t=3,34(***) га (p<0.001), ўсиш динамикаси μ=2 (**33,3 %**) ўсган; “Саботлилик ва қатъият” шкаласи ишончлилиги t=2,63(***) га (p<0.001), ўсиш динамикаси μ=1,7 (**28,3 %**) ўсган; *“Журъат ва мардлик”* шкаласи ишончлилиги t = 2,43(***) га (p<0.001), ўсиш динамикаси μ=2,2 (**36,7 %**) ўсган; *“Вазминлик ва ўзини тута билиш”* шкаласи ишончлилиги t=3,32(***) га (p<0.001), ўсиш динамикаси μ=2,4 (**40 %**) ўсган; *“Мустақиллик ва ташаббускорлик”* шкаласи ишончлилиги t=3,37(***) га (p<0.001), ўсиш динамикаси μ=2,1 (**35 %**) ўсганлигини кўриш мумкин.

ХУЛОСА

Хулоса сифатида шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, тажриба гуриҳи синалувчиларининг иродавий соҳаси тадқиқида, барча шкалалар ўсганлиги, олдимизга қўйган мақсадга эришганлигимизнинг амалий исботидир.

Шахсга хос бўлган ижобий сифатларни ривожлантириш ҳамда салбий сифатларни коррекция қилиш юзасидан олиб борилган тажриба-синов машғулотлари, ўтказилган психологик тренингларнинг натижалари, уларнинг миқдор ва сифат жиҳатидан таҳлили тадқиқод мақсадини тўла амалга ошганлигидан, механизмлари рўёбга чиққанлигидан далолат беради. Дзюдо кураш тури билан шуғуланадиган спортчиларда шахсий сифатларни ривожланишининг психологик омилларига тааллуқли фаразлар экспериментал изланишларимизда тўлиқ тасдиқланди. Тажриба ва назорат гуруҳларига жамланган дзюдочиларнинг шахсга хос ижобий сифатлари ғалабани таъминлашда, аксинча салбий сифатлари эса мағлубиятга сабаб бўлиши тадбиқ этилган методикалар ёрдамида яққол намоён бўлди. Тадқиқод олдига қўйилган вазифалар босқичма-босқич, иерархик принципга асосланган ҳолда амалга оширилди, қўлланилган методикаларнинг самрадорлик даражаси математик статистика формулаларидан фойдаланилган ҳисоб-китобларда адекват аниқланди. Олинган амалий ва назарий маълумотлар, миқдорий натижалар шахсий сифатларни ривожлантириш бўйича махсус тавсиялар ишлаб чиқишга пухта негиз яратди.

Назарий ва амалий маълумотлар таҳлили ҳамда талқинига асосланган ҳолда қуйидаги мазмун-моҳиятли хулосалар чиқаришга қарор қилдик.

1. Дзюдочилар шахсий натижасига таъсир этадиган ижобий (мақсадга интилиш, мустақиллик, чидамлилик, мустақиллик, мардлик) сифатлари дзюдочиларнинг машғулот ва мусобақа жараёнида ўз имкониятларини юқори

даражада намоён этишига йўналтирилган жисмоний, техник-тактик ҳамда психологик тайёргарлиги, унинг шахсий сифатлари, яъни “нерв-физиологик”, “иродавий-мотивацион” ҳамда “ҳиссий-эмоционал” соҳаси билан боғлиқлиги тадқиқот доирасида аниқлаштирилди;

2. Ишлаб чиқилган ижтимоий-психологик тренинглар асосида дзюдочиларнинг ғалабасини таъминлаш омили ҳисобланган шахсий сифатлар, яъни иродавий-мотивацион (мақсадга интилувчанлик, мустақиллик ва ташаббускорлик, журъат ва жасорат, қатъиятлилик ва матонат, мувафақиятга эришиш мотивацияси) соҳаларини ривожлантириш мумкин;

Юқоридаги фикрларга асосланиб, дзюдочиларнинг машғулот ва мусобақа жараёнида юқори натижаларни қўлга киритишида муҳим аҳамият касб этадиган ижобий шахсий сифатларини ривожлантириш ҳамда салбий шахсий сифатларни меъёрлаштириш мақсадида мураббий ва спорт психологлари учун қуйидаги тавсияларга амал қилишлари зарур:

Умумий тавсиялар:

Мураббийлар учун:

1. Мамлакатимизда дзюдочиларни жаҳон аренасидаги мавқейини кўтариш мақсадида спорт федерацияларининг иқтидорли ёшларни кашф этиш борасидаги ҳамкорлиги ва селекция ишларини талаб даражасида йўлга қўйиш;

2. Мураббийлар жамоадаги спортчиларнинг шахсий фазилатларини такомиллаштириш мақсадида, уларнинг бўш вақтларида бадиий китоб ўқишларини йўлга қўйиш;

3. Кучайтирилган тартибдаги ўқув-йиғин машғулотлари сўнгида жамоа спортчиларининг жисмоний заҳирасини сақлаб қолиш мақсадида, жисмоний юкламаларни тўғри *(яъни, рухий тайёргарлик ва дам олиш вақтига тўлиқ амал қилиш)* ташкил этишда аутоген ва релаксацион машқлардан фойдаланиш заруратини кун тартибига киритиш;

4. Мураббий жамоа спортчиларида салбий мотивациянинг олдини олиш мақсадида, жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик жараёнида бир хилликдан қочиш;

5. Спортчиларга рақиби ва бўлажак мусобақаларнинг шарт-шароитлари ҳақида етарлича маълумотлар бериб бориш.

Спорт психологлари учун:

1. Спортчиларга машғулот ва мусобақа жараёнида руҳиятига таҳдид солувчи хавотирланиш ва ноқулайлик ҳолатлари, ички ва ташқи зиддиятлар билан боғлиқ салбий жароҳатловчи кечинмаларни бартараф қилиш ёки камайтиришга йўналтирилган Психоаналитик коррекция *(сиқиб чиқариш, кетиш, ажратиш (изоляция), рационализация, рад этиш, идентификация*

(айнан ўхшатиш), сублимация, аввалги хулқ кўринишига қайтиш) ёрдамида халос этиш;

2. Аналитик терапия ёрдамида *("16 сўз ассоциацияси" тести (К.Юнг), проектив техникалар, саволномалар, тушлар ва фантазия)* спортчиларда англанмаган маълумотларни англаш ҳолатига келтириш билан боғлиқ онгсизлик ва онг оламидаги уйғунликни таъминлашга қаратиш;

3. Спортчиларнинг ўз фаолияти давомида олдига қўйган мақсад ва муддаоларини тўлиқ англашига салбий таъсир этадиган бузилишларни Гештальт терапия *(интроекция, проекция, ретрофлексия, дефлексия, тафаккурни ривожлантирувчи машқ, қўшилиш)* орқали олдини олиш;

4. Спортчининг бўлажак мусобақа жараёнидаги фаолиятини режалаштириш, шахсий сифатларини ўстиришга эътибор бериш, мусобақага тактик ва техник жиҳатдан руҳий тайёргарлигини такомиллаштириш;

REFERENCES

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М. Мирзиёевнинг 2018 йил 5 мартдаги "Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПФ-5368-сон Фармони.
2. "Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида" Ўзбекистон Республикаси Президенти фармони// Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017. – 6 (766)-сон. Б.38.
3. Каримова В.М. Психология. Ўқув қўлланма. Абдулла Қодирий номидаги халқ нашриёти. – Тошкент.: 2002. – 205.б.
4. Ғозиев Э. Онтогенез психологияси. Назарий-эксперементал таҳлил. – Т.: 2010. – 360 б.
5. Мухиддинова, У. А. Қ., & Коккозова, Ж. Ж. (2020). Билингвизмнинг бола когнитив ривожланишига таъсирини ўрганишга доир тадқиқотлар таҳлили. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
6. Ғаффоров, Н. Н. Ў. (2020). Бўлғуси психологлар касбий коммуникатив компетентлигини ривожлантириш муаммосининг ўрганилганлиги. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
7. Урунов, А. Ш. (2021). Типология подростков с девиантным повидением как теоритическая основа воспитания. *"Ўзбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уйғунлиги"*, 368-371.
8. Mavlonov, D. (2021). Suzish sporti bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilar o'rtasidagi shaxslararo munosabatlarning ijtimoiy – psixologik tahlili. *"Ўзбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уйғунлиги"*, 398-401.
9. Zotova, E. A. (2020). Optimization of compepetive emotional stability of young athlets (on the example of tennis). *Лучший молодой ученый-2020*, *3*, 91-95.

10. Kokkozova, J. J., & Xasanova, X. Z. (2021). Maktabgacha tarbiya muassasasi tarbiyachisi va unga xos bo‘lgan xususiyatlar. *Спортчиларни психологик тайёрлаш муаммолари мавзусидаги республика илмий-амалий-онлайн анжуман материаллари тўплами*, 247-250.
11. Халматов, Т. Б. (2021). Психологические основы профессионального опыта преподавателя. *Ёшлар ва замон. Ижтимоий-маънавий ўзгаришларнинг ўзига хос хусусиятлари, муаммо ва ечимлар талқини*, 181-183.
12. Халматов, Т. Б. (2021). Ўқитувчининг ижодкорлиги таълим самарадорлигини ошириш мезони сифатида. *ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ*, 174-179.
13. Ҳайдаров, Ф. И. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш боксчилар машғулот юкламаларини меъёрлаштириш. *Спортчиларни психологик тайёрлаш муаммолари мавзусидаги республика илмий-амалий-онлайн анжуман материаллари тўплами*, 148-150.
14. Эшмуродова, М. Б. Қ. (2021). Адаптационные процессы в адаптации подростков к спортивным секциям. *Scientific progress*, *2*(1), 1864-1869.
15. Сирлиев, Э. Н. (2020). Дзюдо курашида спортчининг шахсий сифатлари ғалабани таминловчи омил сифатида. *“PSIXOLOGIYA” ilmiy jurnal*, 62-69.
16. Mahmudov, A. M. (2021). Pedagogical and psychological basis of formation of management skills in leadership in the field of physical training and sports. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*, 25-29.
17. Хаитов, А. У., & Қурдошев, Б. Ф. (2020). Спорт фаолиятида норасолик компелкси диагностикаси ва коррекцияси. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
18. Nazarov, D. B. (2021). Psychological person typologies. *"Мировая наука"*, 25-27.
19. Каланов, К. К., & Саидходжаев, З. Х. (2020). Управление социопсихологическими рисками в сфере информационных технологий. *Социологияни ўқитиш ва социал тадқиқотларни ташкил этишнинг долзарб масалалари*, 159-161.
20 Усманова, Ш. Ш. (2020). Психологические основы профессионального мастерства преподавателя, тренера физической культуры. *Интернаука*, (41-1), 43-44.
21. Дусанов, Н. Э., & Ёқубова, Д. (2020). Ҳарбий таълим соҳасида ўзини ўзи тарбиялаш усулининг ўрни ва аҳамияти. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).

РАҲБАР БОШҚАРУВ ФАОЛИЯТИНИНГ ПРОФЕССИОНАЛИЗМИ

Азам Мухторович Махмудов
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Донёр Эргаш ўғли Мавлонов
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Спорт психологияси ва педагогика кафедраси мудири, доцент
ўқитувчи
E-mail: azamjon0101@mail.com

АННОТАЦИЯ

Мақолада бошқарув фаолиятининг психологик жиҳатлари муҳокама қилинади, раҳбарларининг бугунги кундаги фаолияти унинг психологик хусусиятларига алоҳида эътибор берилади, раҳбар ва бошқариладиган объектнинг ўзаро муносабатларидаги таъсири, уларни оптималлаштириш шартлари, умуман олганда бошқарув фаолияти самарадорлигини таъминлаш борасидаги йўл йўриқлар батафсил баён этилган.

Калит сўзлар: бошқарув, фаолият, профессионализм**,** объект, субъект, самарадорлик, психологик.

ABSTRACT

The article discusses the psychological aspects of management, the current activities of managers pay special attention to its psychological characteristics, the impact on the relationship between the manager and the managed object, the conditions for their optimization, guidelines for management efficiency in general.

Keywords: management, activity, professionalism, object, subject, efficiency, psychological.

КИРИШ

Бугунги кунда мамлакатимизда амалга оширилаётган ислоҳотларнинг пировард натижаси кўп жиҳатдан раҳбарларга, уларнинг бошқарув соҳасидаги профессионал маҳоратига боғлиқ. Бу борада давлатимиз биринчи навбатда раҳбар кадрларнинг, давлат хизматчиларининг фуқаролик жамиятлари институтлари ҳамда одамлар билан ишлай олиш қобилиятини шакллантиришга алоҳида эътибор бериш зарур”, деган фикрлари муҳим аҳамиятга эга.

- Бундай қобилият ва малакани эса махсус таълим тадбирлари орқалигина ривожлантириш мумкин. Шу муносабат билан, бугунги кунда бошқарув соҳаси, раҳбар кадрларни тайёрлаш соҳасидаги илмий изланишларни ривожлантириш ўта муҳим масала сифатида ўз натижасини кутмоқда. Ушбу соҳадаги конкрет натижаларга йўналган тадбирлар эса айнан педагогика ва психология фани олдига долзарб вазифаларни қўймоқда. Масалан, турли бошқарув соҳаларида лавозимларга раҳбар кадрларни тайинлашда муносиб номзодларни танлаш, уларнинг бошқарув салоҳияти ва қобилиятини адолатли баҳолаш зарурати доимо долзарб масала бўлиб келган. Аниқланган қобилият ва шахс имкониятларини ривожлантириш эса, яна бир муҳим педагогик ва психологик тадбир сифатида ўз аҳамиятига кўра аввалгисидан қолишмайди. Замонавий раҳбарларга хос бўлган профессионал ва шахсий сифатларни таркиб топтиришда шахснинг хислат ва фазилатларини, унинг тажрибаси, мавжуд билим ва малакаси ҳамда қобилиятини интеграциялаш зарурати туғилади. Ахир пировард мақсад – яхлит, бир бутун ва ўзаро мувофиқлашган ички тизимга эга бўлган раҳбар шахсини шакллантиришдан иборатдир.

АДАБИЁТЛАР ТАХЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Умуман олганда, бошқарув тарихини бошқарув субъекти ва объекти ўзаро рақобатининг ривожланиши сифатида тасаввур этиш мумкин. Бу рақобатда объект, яъни ходим доимо раҳбардан ўзишга интилади, унинг мураккаб фаолиятини ўзлаштиргиси ва ўз позициясини кенгайтириб бориш ниятида бўлади. Раҳбар эса, ходимни ўз итоатида ушлаш учун бошқарувнинг янгидан –янги ва мураккаб услубларини “ўйлаб” топади ва аввалambор, илм ҳамда қонуний ваколатлар асосида ўз позициясини мустаҳкамлашга интилади. Бундай “беллашувда” раҳбар нафақат ғолиб бўлиши, балки ютқазиб қўймаслиги энг муҳим бошқарув шартидир. Бунинг учун эса раҳбар бошқарув соҳасида юксак маҳоратга эришиши, профессионализмнинг юқори даражасига чиқиши лозим. Бошқарувни рақобат сифатида қабул қилиш албатта бошқарув моҳиятидан четлашиш бўларди. Ҳар ҳолда бошқарувнинг асосий мақсади ташкилот мақсадларига ходимлар ёрдамида эришиш экан, рақобатдан кўра ҳамжиҳатлик ва ҳамкорликка суяниш анчагина ўринли. Демак, бунда “рақобат” тушунчасидан ҳам мураккаброқ ҳодиса, яъни ходимга таъсир кўрсатиш, унда хайрихоҳлик уйғотиш ва уни ҳамкорликка чорлаш масаласи етакчи ўринга чиқади.

Назаримизда, раҳбар фаолиятини таҳлил этувчи илмий психологик изланишларнинг аксарият қисми айнан шу мавзуга тегишли. Бунда раҳбарни энг мукаммал шахс сифатида намоён бўлиши учун ёрдам берувчи коучинг технологиялардан тортиб, жамоани аҳил командага айлантириш тренингларигача тўхталиб ўтиш мумкин. Замонавий бошқарувга эътибор берилса, бугунги ташкилотда энг ишончли ва итоаткор бошқарув объекти сифатида фақатгина офисдаги мослама ва ускуналарни санаб ўтиш қолди. Бевосита бошқарув объекти сифатида тушунилувчи ходимлар эса мураккаб бошқарув жараёнининг “эҳтимолий” элементига айланган. Мана шу “элемент” билан ўзаро таъсирда бўлиш, доимо уни мақсад сари ундаш ва бир оғиз сўз билан айтганда, бугунги бошқарув самараси, асосан, раҳбарнинг психологик уқувига боғлиқ. Бошқарувни янада мукаммаллаштириш борасидаги изланишларнинг кўлами шунчалик кенгки, улар бир қараганда фақат бир мавзу атрофида жамланиб, ўта бирикиб кетган кўринса-да, лекин уларнинг ранг-баранглиги бошқарув илмида ўзаро зиддиятли ғояларнинг пайдо бўлишига олиб келмоқда. Бошқарувнинг специфик жиҳатга эгалиги ҳақидаги фикрни давом эттириш психология, хусусан, бошқарув психологиясининг предметли соҳасини аниқлаб олиш имконини беради. Қатор таҳлиллар асосида шундай хулосага келамизки, бошқарувдаги психологик ҳодисаларни уч асосий гуруҳга киритиш мумкин:

- Бошқарув субъекти – раҳбар.
- Бошқарув объекти – ходим.
- Бошқарув субъекти ва объекти ўртасидаги муносабатлар.

Бошқарувга оид психологик ҳодисаларнинг бундай гуруҳланиши шартли бўлиб, уларнинг ҳар бирини тадқиқ этиш муқаррар тарзда қолган иккитасини ҳам ўз ичига қамраб олади. Хусусан, раҳбар шахси бошқарув субъекти сифатида кўпчилик тадқиқотларнинг асосий мавзусига айланар экан, унинг ҳар бир ҳаракатида ходим назарда тутилади, ва албатта, муайян муносабат доирасида талқин этилади. Ҳатто раҳбарнинг ўз шахсини мукаммалаштириши йўлидаги фаоллиги ҳам ички психологик муносабат, ўз –ўзига бўлган муносабат сифатида таърифланади. Бошқарув мавзусини бундай чеклаш, бир томондан, психология фани учун ўз предметини аниқлаш имконини берса, иккинчи томондан, бошқарув илмига тамоман янги қарашларнинг шаклланиши билан ифодаланади. Хусусан, бошқарув ва раҳбар фаолиятига феноменологик ёндашув тарафдорлари таклиф этган ғоя ва фикрлар, дарҳақиқат, психология фанининг нафақат изланиш соҳаси ва йўналиши, балки “нуқтасини” ифодалаб бера олди десак муболаға бўлмайди.

Ушбу ёндашувга биноан, бошқарув жараёнини аниқ ифодаламай туриб, раҳбар фаолиятини самарали ташкиллаштириш мумкин эмас. Бошқарувнинг ўзига хослиги эса раҳбар ва ходимлар фаолиятини қиёслаш орқали аниқланиши мумкин. Бу борада қуйидаги фикрларни баён қилиб ўтиш ўринли. Одатда, ташкилотдаги ҳар қандай бошқарувга оид вазифа ва тадбир ходимлар орқали ҳам бажарилиши мумкин.

МУХОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Бугунги кундаги энг долзарб илмий-амалий муаммоларни ҳал этишга йўналтирилган бўлиб, ушбу изланишлар замонавий раҳбар кадрларни шакллантириш орқали бошқарув соҳасини мукаммаллаштиришга қаратилгандир. Жамиятдаги касблар ва меҳнат турлари ихтисослашиб борган сари бугунги кун мутахассисларига қўйилаётган талаблар ҳам ўсиб бораётган бир пайтда, замонавий раҳбар профессионаллашувининг алоҳида мавзуга айланиши табиий.

Тадқиқотларнинг натижалари шуни кўрсатадики, инсоннинг касб соҳасида мукаммалликка эришиши “профессионализм” ибораси билан номланган ҳолда ҳатто бошқарув кадрлари меҳнат фаолиятига ҳам татбиқ этилиши мумкин. Шу муносабат билан замонавий раҳбарнинг намунадаги моделини яратиш ва раҳбарларни шу андоза асосида касбга тайёрлаш алгоритмлари технологик жараён сифатида талқин қилиниши мумкин. Раҳбар профессиограммаси ҳамда бугунги замон илмий ғояларига асосланган бошқарув компетенцияларини яратиш ва уларни баҳолаш тадбирлари ҳам кўриб чиқилди. Бошқарув профессионализмини алоҳида категория сифатида ўрганиш бошқарув илмларининг бундан кейинги истиқболига ижобий таъсир кўрсатади деган умиддамиз. Гап шундаки, раҳбарликнинг профессионаллашуви ва бошқарувда профессионализм даражасининг эътироф этилиши раҳбар фаолиятини ижтимоий ҳодиса сифатида талқин қилишга олиб келади. Натижада, турли ривожланган мамлакатлардаги сингари раҳбарликка оид профессионал уюшмаларнинг юзага келиши, раҳбар фаолиятини регламентловчи ва унинг профессионал маҳоратини ошириш йўл-йўриқларини белгилаб берувчи алоҳида, изчил тизимнинг юзага келиши муқаррар ҳолатга айланади.

Бугунги кунда бундай тартиблашган тизим, маълум мақсадга йўналган равишда фаолият кўрсатаётган раҳбарлар малакасини ошириш курслари орқали намоён бўлмоқдаки, ушбу тизим орқали замонавий бошқарувчиларга давлатимиз томонидан қўйиладиган талаблар изчил тарзда тарғиб қилинмоқда. Бошқарув

профессионализмини юксалтириш услублари сифатида раҳбарларнинг профессионал ва шахсий сифатларини психологик жиҳатдан баҳолаш ва тренинг услуби таклиф этилар экан, ушбу услублар бугунги кун психология фани ютуқлари асосида баён этилади.

Шу билан бирга, бошқарув профессионализми мавзусини ўрганиш жараёнида турли соҳа вакилларининг илмий интеграцияси зарур эканлиги қайд этилди. Чунки, бошқарув профессионализми ташкилот мақсадига эришишга оид вазифаларни оптимал муддатда ва юқори сифатда бажариш деб талқин этилар экан, раҳбар фаолиятининг алгоритмларини яратиш, уларнинг креатив жиҳатларини тасдиқлаб ўтиш муҳим масала ҳисобланади. Деярли барча ташкилотларнинг замонавий ахборот технологияларига оид мосламалар билан жиҳозланганлиги корхона персоналини, раҳбарларни баҳолаш ва ҳатто масофавий ўқитиш бўйича қатор имкониятлар ва қулайликлар яратмоқда.

Бундай ҳолат бошқарув натижалари ҳақида қайта алоқа олиш имкониятини ошириш билан бирга, раҳбарнинг узлуксиз билим олиши ва назарий хулосаларни амалиётга татбиқ этиш имконини оширувчи омилдир.

Замонавий раҳбар ҳаётига бундай техник воситаларнинг кириб келиши бошқарув профессионализмини такомиллаштиришни технологизациялаш масаласига янгича мазмун бағишлайди. Назаримизда, ҳар қандай соҳа каби бошқарувни профессоналлаштириш ва раҳбарлар профессионализмини юксалтириш масаласи бундан кейин ҳам турли илмий йўналишлар интеграцияси ва фаоллиги асосидагина ҳал этилиши мумкин бўлган масаладир.

ХУЛОСА

Хулоса қилиб айтганда бошқарув муаммоси психология соҳасидасида жуда кенг ўрганилган бўлиб, уларда турлича назариялар, консепциялар, ёндашишлар, позициялар, йўналишларга асосланган ҳолда тадқиқ қилинган. Шу билан бирга, олий таълим тизими раҳбар ва лидер бир шахсда ифодаланиши айни муддао ҳисобланади ҳамда расмий раҳбар иложи борича ташкилот мақсадларини ходимлар манфаати билан уйғунлаштирган ҳолда бошқарув жараёнини ташкил этиши лозим. Айнан шу омил, айниқса, касб соҳасидаги юқори малака раҳбарни лидерлик даражасига кўтарилиши учун асос бўлиб хизмат қилади.

REFERENCES

1. Денякина Л.М. Руководитель образовательного учреждения. Профессия или призвание? Изд. 2-е. М.: ООО «Квадро Плюс», 2001. 112 с.

2. Зубов Н. Как руководить педагогами. 2-е изд. М.: АРКТИ, 2003. 144 с.
3. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. 4-еизд. М.: Издательский сентр «Академия», 2010. 304 с.
4. Лусенко Л.И. Социально-психологические аспекты управления образовательным учреждением // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2012. №1-2. С. 313-319.
5. Львова Т.В. Психологические аспекты управленческой деятельности УРЛ: хттп://парта1.ком/ру/блог/17980.ҳтмл (дата обращения: 20.08.2017).
6. Морозов А.В. Деловая психология. М.: Академический Проект, 2005. 1040с.
7. Морозов А.В. Диагностика креативности в педагогической деятельности. М.: ИГУМО, 2001. 80 с.
8. Морозов А.В. Креативность как основа инновационной активности и профессионализма современного руководителя // Психология в экономике и управлении. 2014. №1. С. 125-129.
9. Мухиддинова, У. А. Қ., & Коккозова, Ж. Ж. (2020). Билингвизмнинг бола когнитив ривожланишига таъсирини ўрганишга доир тадқиқотлар таҳлили. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
10. Ғаффоров, Н. Н. Ў. (2020). Бўлғуси психологлар касбий коммуникатив компетентлигини ривожлантириш муаммосининг ўрганилганлиги. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
11. Урунов, А. Ш. (2021). Типология подростков с девиантным повидением как теоритическая основа воспитания. *“Ўзбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уйғунлиги”*, 368-371.
12. Mavlonov, D. (2021). Suzish sporti bilan shug’ullanuvchi yosh sportchilar o’rtasidagi shaxslararo munosabatlarning ijtimoiy – psixologik tahlili. *“Ўзбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уйғунлиги”*, 398-401.
13. Zotova, E. A. (2020). Optimization of compepetive emotional stability of young athlets (on the example of tennis). *Лучший молодой ученый-2020*, *3*, 91-95.
14. Kokkozova, J. J., & Xasanova, X. Z. (2021). Maktabgacha tarbiya muassasasi tarbiyachisi va unga xos bo‘lgan xususiyatlar. *Спортчиларни психологик тайёрлаш муаммолари мавзусидаги республика илмий-амалий-онлайн анжуман материаллари тўплами*, 247-250.
15. Халматов, Т. Б. (2021). Психологические основы профессионального опыта преподавателя. *Ёшлар ва замон. Ижтимоий-маънавий ўзгаришларнинг ўзига хос хусусиятлари, муаммо ва ечимлар талқини*, 181-183.

16. Халматов, Т. Б. (2021). Ўқитувчининг ижодкорлиги таълим самарадорлигини ошириш мезони сифатида. *ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ*, 174-179.
17. Ҳайдаров, Ф. И. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш боксчилар машғулот юкламаларини меъёрлаштириш. *Спортчиларни психологик тайёрлаш муаммолари мавзусидаги республика илмий-амалий-онлайн анжуман материаллари тўплами*, 148-150.
18. Эшмуродова, М. Б. Қ. (2021). Адаптационные процессы в адаптации подростков к спортивным секциям. *Scientific progress*, *2*(1), 1864-1869.
19. Сирлиев, Э. Н. (2020). Дзюдо курашида спортчининг шахсий сифатлари ғалабани таминловчи омил сифатида. *"PSIXOLOGIYA" ilmiy jurnal*, 62-69.
20. Mahmudov, A. M. (2021). Pedagogical and psychological basis of formation of management skills in leadership in the field of physical training and sports. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*, 25-29.
21. Хаитов, А. У., & Қурдошев, Б. Ф. (2020). Спорт фаолиятида норасолик компелкси диагностикаси ва коррекцияси. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
22. Nazarov, D. B. (2021). Psychological person typologies. *"Мировая наука"*, 25-27.
23. Каланов, К. К., & Саидходжаев, З. Х. (2020). Управление социопсихологическими рисками в сфере информационных технологий. *Социологияни ўқитиш ва социал тадқиқотларни ташкил этишнинг долзарб масалалари*, 159-161.
24. Усманова, Ш. Ш. (2020). Психологические основы профессионального мастерства преподавателя, тренера физической культуры. *Интернаука*, (41-1), 43-44.
25. Дусанов, Н. Э., & Ёқубова, Д. (2020). Ҳарбий таълим соҳасида ўзини ўзи тарбиялаш усулининг ўрни ва аҳамияти. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).

БОКСЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МУВАФФАҚИЯТГА ЭРИШИШИДА МОТИВАЦИЯНИНГ АҲАМИЯТИ

Зилола Хайруллаевна Назарова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “Спорт психологияси ва педагогика” кафедраси I-босқичч таянч докторанти
zilolanazarova05@gmail.com

Даврон Бахтиёр ўғли Назаров
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “Спорт психологияси ва педагогика” кафедраси стажёр - ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада “мотивация” тушунчаси, боксчи қизларнинг спорт билан шуғулланишида мотивациянинг аҳамияти, тадқиқот натижалари, мусобақа олди ҳолатларда боксчи қизларимизнинг психологик ҳолати ҳамда мусобақа сўнги ҳолатларида мотивациянинг аҳамиятлилиги, муваффақиятга эришиш мезонлари кўрсатилган.

Калит сўзлар: *Мотивация, бокс, спортчи қизлар, маҳорат.*

ABSTRACT

This article describes the concept of “motivation”, the importance of motivation in boxing girls in sports, the results of research, the psychological state of our boxers in pre-competition situations and the importance of motivation in post-competition situations, criteria for success.

Keywords: *motivation, boxing, girls athletes, skill.*

КИРИШ

Мамлакатимиз мустақилликка эришгач ҳар бир соҳада тубдан ислоҳатлар амалга оширилиб келинмоқда. Ҳар жабҳада яъни спорт, илм-фан, техника ва бошқа-бошқа барча соҳалар юксак даражада ривожланмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сон “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони [1]соҳалар ривожланишидаги эътиборни яққол кўрсатиб беради. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда боксни ривожлантиришни қўллаб-қувватлаш жамғармасини ташкил этиш тўғрисида”ги 279 сонли Қарори [2] ва “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва

оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сон Фармонлари[3] юртимизда спортга бўлган эътиборнинг юксак даражада эканлигини кўрсатади. “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2020-йил 30-октябрдаги ПФ-6099-сон фармони эса аҳолининг ҳам жисмонан ҳам руҳан соғлиги муҳим эканлиги ҳамда ҳар бир инсон спортга бефарқ бўлмаслик кераклиги эътироф этилган. Яна шуни алоҳида айтишимиз жоизки, ёшларимиз учун берилаётган кўпгина имкониятлар ҳамда жамиятимизда хотин-қизлар фаолияти учун яратилаётган шарт-шароитларга давлатимиз раҳбари Ш.М.Мирзиёев алоҳида эътибор қаратиб келмоқдалар.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Бундан ташқари Ўзбекистонда гендир тенглигини таъминлаш комиссияси аъзоси, миллий масс-медиани қўллаб-қувватлаш ва ривожлантириш жамоат фонди Васийлик кенгаши раиси ўринбосари Саида Мирзиёеванинг турли сиёсий давралардаги нутқларида ҳам хотин-қизларимиз фаолиятини ҳар бир жабҳада юқори даражада кўтаришимиз кераклигини кўп бор таъкидламоқдалар. Демакки, боксчи қизларимизни ҳам кўпайтириб, бокс фаолияти билан самарали ишлашлари учун ҳар томонлама қўллаб-қувватлашимиз ҳамда уларга психологик мотивацияларни тўғри ва аниқ беришимиз лозим. Зероки, қизларимиз бокс спорти ила ўзбегим байроғини жаҳонга юқори кўтара олишсин.

Бокс спорт фаолияти билан шуғулланиш жараёнида тренер ҳамда спорт психологлари боксчи қизларимизга муваффақиятга эришишида мотивацион жараёнларни самарали қўллай олишлари энг муҳим саналади. Чунки инсоннинг жисмоний соғлиги ҳамда психологик саломатлиги узвий боғлиқдир.

Спорт соҳасида амалга оширилаётган ижобий ишлар ортида албатта мамлакатимиз раҳбари томонидан олиб борилаётган сиёсатнинг аҳамияти беқиёсдир.

Спорт, соғломлаштириш тадбирлари ҳамда жисмоний тарбия инсонни жисмоний ва руҳий ривожланишига ўта кучли таъсир этувчи муҳим омиллардир.

Олимларнинг фикрича, ўсмирлик ва ўспиринлик ёшида, киши кучли таъсирланиш хусусиятига эга булиб, бу даврда унинг хаётида юз берадиган салбий холатлар унга чуқур руҳий жарохат етказиши ва унинг таъсири умр буйи давом этиши мумкин. Организм жисмоний жихатдан вояга етган сари шахс хаётида гендер тенглик ва фарқлар тобора купроқ ахамият касб этади, йигит ёки қизнинг дунёқараши, атроф-мухитни идрок этиши ўзгаради.

Эндиликда ўспирин ўзгалар таъсирига бефарк қарай олмайди, узининг мустақиллигини курсатишга интилади, уни тасдиқлашга харакат қилади, у тақлид килишдан воз кечиб, ўз хаёт йулини топишга, ўзлигини намоён этишга киришади, хаётда ўз йулини топишга уринади. [4].

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

«Мотив» тушунчасининг ўзи турли хил олимлар томонидан турлича талқин этилади. Масалан, А. Маслоу [5] мотивни эхтиёж билан боғласа, С.Л. Рубинштейн [6] мотивни мазкур эхтиёжнинг хис қилиниши ва қондирилиши деб хисоблайди, баъзи олимлар эса мотивни эхтиёжнинг предмети деб қарашади. Маълумки, А.Н.Леонтьевнинг [7] фаолият назарияси марказида хам мотив тушунчаси ётади: у «мотив»ни нафақат эхтиёжларнинг хис қилиниши деб қарамайди, балки маълум шароитларга маълум эхтиёжни аниқлаштирадиган, инсон фаолияти йуналган, уни қузгатадиган объективлик деб хисоблайди. Бу ўринда мотивларнинг ташқи томонига купроқ эътибор қаратилганини кўриш мумкин. Шу боис Л.И. Божовичнинг фикри «мотив» тушунчасини кенгроқ қамраб олганлиги билан ахамиятлидир. Унинг фикрича, мотив нафакат ташқи объектив омиллар, балки тасаввурлар, ғоялар, хис-туйғулар, бир суз билан айтганда ички субъектив омиллар куринишида хам бўлиши мумкин [8].

Мотивацияга кенг маънода инсон хаётининг мураккаб, кўп қиррали бошқарувчиси деб қаралади. Инсон хаёти англанган ва англанмаган холларда бошқарилиши мумкин. Шулардан олий даражадаги бошқарилиши англанган иродавий бошқарилиш хисобланади. Юқоридаги фикрларимизни янада аниқлаштириб, мотивацияга қуйидагича таъриф беришимиз мумкин:

Мотивация – инсонни фаолиятга ундашнинг мураккаб, кўп даражали тизими булиб, у ўзида эхтиёжлар, мотивлар, қизиқишлар, идеаллар, интилишлар, установкалар, эмоциялар, нормалар, қадриятлар ва х.к.ларни мужассамлаштиради. [9].

Бокс мусобақаларида юқори малакали боксчиларни тарбиялаш ҳар доим ҳам долзарб муаммо ҳисобланган. Юқори малакали боксчиларни жисмонан етук, техник-тактик томонлама тайёрлаш вояга етказиш, ёшликдан бокс спорт мактабларида, интернатларида ўқув машғулотларини тўғри йўналтириш билан боғликдир.

Мусобақалар организмга биринчи навбатда нерв системасига, катта нагрузка билан бажариладиган машғулотларга қараганда ҳам юқорироқ талаб қўяди.

Боксда психологик тайёргарлик муҳим аҳамият касб этади. Бокс жанг санъати бўлганлиги боис у боксчидан жисмоний, тактик ва техник кўникмалардан ташқари, жасурлик, қўрқувни ва оғриқни енгиш ҳамда бошқа шу каби психологик тайёргарликни ҳам талаб этади. [10].

Психологик тайёргарлиги паст бўлган боксчи кўплаб мусобақаларда ўз маҳоратини тўлиқ намоиш эта олмаганлигининг гувоҳи бўламиз. Шунинг учун муваффақият қозонишда боксчидан юксак даражадаги психологик тайёргарлик талаб этилади.

Боксчи қизларнинг мотивацияси, ўзини ҳурмат қилиши, спортга оид хусусиятлари, самарали мулоқот ташкил эта олиши ва интизом каби хислатларни ўзида мужассам этган психологик тайёргарлик боксда сезиларли аҳамият касб этади. Масалан, агар боксчининг мотивацияси кучли бўлса, у ўзининг спортдаги фаолиятини зўр қизиқиш ва истак билан давом эттираверади, бироқ аксинча бўлса, боксчи спортни тарк этиши ёки ривожланиш даражасини сустлаштириб қўйиши мумкин.

Шу билан бир қаторда боксчи қизларга кучли ҳаяжонни енгишга ва ижро маҳоратига салбий таъсир кўрсатувчи стрессдан ҳоли бўлишига ҳам имкон беради.

Демакки, спортчи қизларимиздан нафақат боксдаги билимлар балки психологик билим, мотивация энг муҳим саналади. Биламизки, бокс маҳоратига эришиш учун кўп вақтни яъни йилларни талаб этади. Йиллар давомида шуғулланиш учун эса ҳақиқатда инсондан ўз-ўзига мотивация бера олиши ҳамда ташқи омиллар таъсиридан ҳам танлаган бокс спорт турига нисбатан сўниш ҳисси пайдо бўлмаслиги учун ўзининг психологик билимларига эга бўлиши керак.

Спорт мотивациясини ўрганишда ихтисослашган хусусиятлардан келиб чиққан ҳолда мотивлар гуруҳи қайд етилади. А. С. Пуни маълумотларига кўра, спорт фаолиятининг қуйидаги динамикаси аниқланди:

1. Спорт фаолиятининг дастлабки босқичи мотивлари, спорт фаолиятига қўшилишни рағбатлантириш. Буларга қуйидагилар киради:

а) инсоннинг жисмоний фаолиятга бўлган табиий эҳтиёжига асосланган жисмоний машқларнинг эмоционал жозибадорлиги мотиви;

б) жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланиш зарурлиги билан белгиланадиган бурч мотиви;

в) бошқа бир қатор мотивлар.

Бошланғич босқич мотивлари учун умумий бўлган эҳтиёжларнинг етарли даражада англанмаслиги каби хусусиятлар: турли хил қондириш усулларининг беқарорлиги, ноаниқлиги ва ўзаро алмашинувчанлиги.

2. Мотивларнинг янада ривожланиши танланган спорт турининг барқарорлиги, унда муайян ютуқларга еришиш махсус билим ва кўникмаларни кенгайтириш билан боғлиқ.

3. Спортчи энг юқори спортчилик босқичига етганда, собиқ мотивлар фонга тушади. Спортчининг доминант белгиловчи хатти-ҳаракати "муваффақиятга еришиш" мотивига айланади. Спортчи ўта жисмоний ҳаракат, максимал руҳий зўриқиш ҳолатини бошдан кечириш, рақибни, оғирликни, вақтни, ўзини енгиш ва енг муҳими, юқори спорт натижаларига еришиш заруратини ҳис қилади."[11].

Хулоса

Хулоса қилиб айтишимиз мумкинки қизларимизнинг бокс спорт тури билан мунтазам, ижобий натижалар билан шуғулланишида нафақат спорт билимлари балки психологик билимлар ҳам муҳим. Айниқса мотивациянинг аҳамияти катта.

Мотивация инсоннинг ҳар томонлама юксакликка олиб чиқиш учун омил бўлиб хизмат қилади.

REFERENCES

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сонли Фармони.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда боксни ривожлантиришни қўллаб-қувватлаш жамғармасини ташкил этиш тўғрисида”ги 279 сонли Қарори, 01.06.1999й.
3. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сон Фармон, 24.01.2020й
4. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
5. ФОЗИЛОВ, Х. Қ., & РАХМАНОВА, М. М. (2021). Гандболчи талаба қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш. *Fan – sportga*, 41-43.
6. Рустамов, Д. У., & Кенжаева, С. Х. (2021). Значение ролевых игр в формировании коммуникативных компетенций студентов изучающих иностранный язык. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).

7. Иброгимова, Н. М., & Абдумаликова, Г. Х. (2021). Организация правильного питания юных спортсменов. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
8. Egamnazarova, F. A., & Mukhamedova, M. S. (2021). Improving english language listening skill. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
9. Ли, Т. Г., & Ходжиев, Р. М. (2021). Толкование терминов узбекской национальной борьбы «кураш». *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
10. Tursunboyeva, L. T., & Ashirova, M. F. (2021). Positive teacher-student relations. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
11. Насирова, Б. Т., & Халалов, З. А. (2021). Изучение иноязычных слов латинского происхождения на занятиях по русскому языку в высших учебных заведениях. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
12. Тураев, А. И., & Ёкубов, И. К. (2021). Эффективные приёмы обучения чтению на уроках английского языка. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
13. Aliyeva, S. B., & Achilov, O. Q. (2021). Xorijiy tillarni o'qitishning samarali usullari (nemis va ispan tillari misolida). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
14. Abdurashitovna, A. S. (2020). The influence of motivation in the foreign language learning process. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 37-38.
15. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, *20*(149 часть 2), 74.
16. Suyunovna, M. S. (2020). Interactive teaching methods in the process of foreign language communicative competence development. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 35-36.
17. Akhmedovna, A. M., Olimjonovna, A. K., & Khamidovna, D. K. (2020). Enhancing student's writing through pre-writing activities. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, *7*(2), 3118-3130.
18. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
19. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.
20. Roziqovich, S. I. (2019). Functional training level of runners student-athletes sprinters. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *7*(12).

21. Солиев, И. Р. (2018). Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. *Фан-Спортга*, (2), 56-61.
22. АРСЛАНОВ, Ш. А., АДИЛОВ, С. К., ЛЮЛИНА, Е. С., & ТАШМАТОВ, А. Р. (2021). Эффективность применения педагогической технологии совершенствования координационных способностей дзюдоистов 13-14 лет. *Fan – sportga*, 51-53.
23. СОЛИЕВ, И. Р. (2021). Токио (япония) шаҳрида бўлиб ўтган xxxii олимпия ўйинларида спортнинг енгил атлетика тури бўйича ўтказилган мусобақаларнинг таҳлили. *Fan – sportga*, 13-15.
24. Usmonova, R. B. (2021). Semantic features of modal verbs in english grammar. *Scientific progress*, *1*(4).

ТАЛАБАЛАРДА СТЕСС ҲОЛАТИ ВА УНИ БАРТАРАФ ЭТИШ ЙЎЛЛАРИ

Дилафруз Миржабборовна Ёқубова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Шахло Шавкатовна Усманова
Спорт психологияси ва педагогика кафедраси катта ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада талабаларда стесс ҳолати ва уни бартараф этиш йўллари ёритиб ўтилган.

Калит сўзлар: талаба, стресс, регрес, қўрқув, мактаб, бола, психологик холат.

ABSTRACT

This article describes the state of stess in students and ways to overcome it.

Keywords: student, stress, regress, fear, school, child, psychological state.

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Бугунги кунда жамиятимиз олдида турган долзарб масалалардан бири ҳар томонлама етук, барқамол авлодни тарбиялаб вояга етказишдир. Ҳозирда боғчада, мактабда, ўрта махсус билим юртларида таълим-тарбия олаёган ёш авлод эртага жамият тараққиёти билан боглиқ ҳамма вазифаларни елқаларига оладиган ворислардир.

Биз кундалиқ хаётимиз давомида турли хил вазиятларга, яхши ва ёмон реакцияларга дуч келамиз. Бундай вазиятлар ўраб турган оламимизни тез ўзгариши туфайли содир бўлади. Инсон хаётидаги бундай ўзгаришлар стресс вазиятлар дейилади. Стресс вазиятларга фақатгина иш юзасидан қатталаргина тушади деб булмайди. Болалар кундалиқ хаётлари давомида стресс вазиятларга тез - тез тушиб турадилар. Стресс болани атроф - мухитдаги ўзгаришлардан ахамиятсиз тарзда химоя қилади[1]. Бундай ўзгаришлар вақтинчалиқ бўлиб, бола атроф - мухитга мослашгандан сўнг қайта тикланади. Организмдаги стрессга бўлган курашиш мадорсизлантиради ва жуда қатта энергия талаб қилади. Агар бу кураш узоқ ва дам олишсиз давом этса, организмда ўзгаришлар пайдо қилиб, бу ўзгариш турли хил қасаллик шаклида пайдо булиши мумкин. Болаларда стресс

вазиятни ҳулқининг ўзгаришидан сезиш мумкин. Баъзи болалар чақалоқларга ўхшаб қоладилар..Яъни улар қўлларни оғизларига соладилар, ўринларига сийиб қўядилар. Қаттароқ ёшдаги болалар индамас қам гап, тенгдошлари ва қатталар билан мулоқотдан қочадиган бўлиб қоладилар. Демақ бу ниманинг оқибатида? Деган савол туғилади. Бунга қайфиятнинг тез – тез тушиши, болалар агрессияси, бола ҳулқидаги назоратнинг ёқолиши сабаб бўлиши мумқин.

АДАБИЁТЛАР ТАХЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Болардаги стесснинг яна бир қўриниши бу ёлғончилик ҳисобланади. Бола ўз муаммоларини ўзи ҳал қилишни ҳоҳлайди шунинг учун у ўз муаммоларидаги камчиликларни билдирмасликқа ҳаракат қилади. Болаларда стресс вазиятлар турли ёшда турлича кечади:Беш ёшдан ун ёшгача булган болаларда тушунарсиз оғриқлар ва тушқунликка тушиш, ўзининг соғлигидан хавотир олиши, бошқа болалар билан мақтабга боришдан ва сайрга чиқишдан бош тортиш, яхши булишни хохламаслиқ, қуркувлар, асабий харақатлар, ўзига нисбатан бахонинг пастлиги, уйқунинг ва иштаханинг бузилиши, мақтабдан орқада қолиш кабилар кузатилади. Уларнинг стрессирга мактаб, дўстлар ва ўқишдаги омадсизлик ёқи рақобат асосий сабаблардан бири хисобланади. Болалар бу ёшда қим ақлли, ким қучли, қим чиройли қаби сузларни тушуна бошлашади ва бу уларга психологиқ оғирлиқни қелтириб чиқаради. Бундан ташқари оиладаги муаммолар, масалан, ажрашиш, янги боланинг туғилиши, бошқа жойларга қўчиш, уй хайвонинг улими сабаб бўлиши мумқин. Агар болада қайсарлиқ, таниб бўлмас даражадаги ўзгариш, хулқ атворидаги узгаришлар қузатилса бу стрессдан далолат беради. Қупчилиқ ўн ёшгача бўлган болаларда қўркув, агрессия еқи регресс бошланади.

1.Регрес – бу гўдақлиқ даврининг шақларини қайтиши. Бунда 8 ёшли бола ўзини 2 ёшли боладеқ тутади. У йиглоқи ва ойисини этагидан қетмайдиган болаларга ўхшаб қолади. Қиз болалар эса, овқатини онаси йедириб қўйишини сўрайди ва онасини тиззасига ўтиришни хохлайди[2]. Бундай холларда ота – оналар болаларга қаттиқ қўллиқ билан муаммола қилишади. Унинг ўрнига “сенга уят эмасми” деган сўзлар билан болани тинчлантириш мумқин. Бундай ҳолларда баллани “регрессия” пайтида ҳалақит қилмаган мақул. Унинг ўрнига яқиндаги оилавий воқеа – ҳодисаларни эслаш ўринли. Шунда болани бармоғини шимишига жавоб топилади.

2. Қўрқув. Агарда оддий бола бирдан қўрқоқ бўлиб қолса , бу ундаги стрессдан далолат. Бундай ҳолларда қўрқувга нима сабаблигини аниқлаш шарт

эмас. Чунқи сабаблари оддий бўлиши мумқин: оилавий жудолиқ, яхши қўрган қучугининг ўлиши, онадаги стресс ва бошқалар. Бунда ёшга боғлиқ қўрқувни аниқлаб олиш лозим. Чунқи 5–7 ёшли болаларда қурқув оддий ҳол бўлиши мумқин: масалан, улар бу ҳақида гапирадилар, ўйинлари давомида, расмларида, ҳаёлларида буларни қўриш мумқин.

МУХОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Болада стрессга тушишига сабаб қилиб уч вазият қўрсатилади:

1. Мактаб. Қўпчилиқ болалар мақтабга қадам қўйишгач, уларда стресс юзага келади. Бу стресснинг номи мақтаб фожия, содда қилиб айтганда ваҳима деб юритилади. Биринчи ўринда кичик мақтаб ёшидаги болаларда ўқитувчидан ва баҳодан қўрқиш туради. Баҳо боладаги муҳаббатни ўлдиради, чунқи бола йиғиладиган балига қараб баҳоланади. Шунинг учун қийин фанларда болани боши оғрийди, қон босими қўтарилади. Ўсмирлиқ давридан олдин болаларда тенгдошлари томонидан масхара ва мазах қилиниш қийин қечади. Агарда болада босим қучайиб қетса, у қасал булиб қолиши мумқин. Невроз, бош огриги, гастрит, астма, қолит, нейродермит, болалар энурези, нутқ ривожланишининг орқада қолиши ва бошқалар стресс қасалиги деб юритилади. узоқ муддатли қурқув боланинг орқада қолишига, энурезга сабаб булиши мумқин. қупчилиқ болаларда уйқу вақтида тишларини гирчиллатиши қузатилади. Бу неврозднн далолат беради. Боладаги стрессни енгиш йўлларини қуйидаги пагоналарга ажратиш мумқин:

- Болани аввалambор биринчи стресс вазиятга тушишдан асраш лозим
- Болани ўзини тинчлантириш техникасига ўргатиш. Унга оддийроқ бўлган реақсация жараёнларидан бирини қўрсатиш мумкин.
- Бола ўзини безовта қилаётган нарсаларини бемалол очиқ айтишига йўл қўйинг ва ҳеч қачон уни устидан кулманг. Қўрқаётган нарсасидан ҳалос бўлишига ёрдам беринг;
- Бола билан боғчада, мақтабда қандай воқеалар бўлгани, кунни қандай ўтқазгани ҳақида сўранг. Бу уни мақтабдаги стресс ҳолатини юмшашига ва тенгдошлари ҳақидаги салбий эмоциялардан халос бўлишига ёрдам беради.
- Болага стрессдан мустақил чиқишига ёрдам бериш лозим. Масалан, болага китоб ўқиш сени тинчлантирадими кабилар билан мурожаат қилиш мумкин.

Болага дарсдан бўш вақтларида оғирлиқ қиладиган юмушлар буюрмаслик лозим.

ХУЛОСА

Хулоса қилиб айтганда болалрадаги стресс вазият бутун бир ҳаётининг қандай кечишини белгилаб берувчи вазият. Чунқи боланинг стресс вазиятга тушиши унинг соғлигига, қайфиятига, атрофдагилар билан мулоқотига, яқинларининг қайғуришига, ўқишига, меҳнат фаолитига ҳам таъсир қилади. Болани стресс вазиятдан чиқаришда ва уни олдини олишда албатта унга ота – онаси, яқинлари, тарбиячи ва ўқитувчилари ёрдам бериши муҳимдир.

REFERENCES

1. Изард Қ.Э “ Психология эмоции”. Питер 2000
2. Лафрнъе П. “Эмоционалъное развитие детей и подростков”. Еврознақ 2004.
3. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
4. ФОЗИЛОВ, Х. Қ., & РАХМАНОВА, М. М. (2021). Гандболчи талаба қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш. *Fan – sportga*, 41-43.
5. Рустамов, Д. У., & Кенжаева, С. Х. (2021). Значение ролевых игр в формировании коммуникативных компетенций студентов изучающих иностранный язык. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
6. Иброгимова, Н. М., & Абдумаликова, Г. Х. (2021). Организация правильного питания юных спортсменов. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
7. Egamnazarova, F. A., & Mukhamedova, M. S. (2021). Improving english language listening skill. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
8. Ли, Т. Г., & Ходжиев, Р. М. (2021). Толкование терминов узбекской национальной борьбы «кураш». *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
9. Tursunboyeva, L. T., & Ashirova, M. F. (2021). Positive teacher-student relations. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
10. Насирова, Б. Т., & Халалов, З. А. (2021). Изучение иноязычных слов латинского происхождения на занятиях по русскому языку в высших учебных заведениях. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
11. Тураев, А. И., & Ёкубов, И. К. (2021). Эффективные приёмы обучения чтению на уроках английского языка. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.

12. Aliyeva, S. B., & Achilov, O. Q. (2021). Xorijiy tillarni o'qitishning samarali usullari (nemis va ispan tillari misolida). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
13. Abdurashitovna, A. S. (2020). The influence of motivation in the foreign language learning process. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 37-38.
14. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, *20*(149 часть 2), 74.
15. Suyunovna, M. S. (2020). Interactive teaching methods in the process of foreign language communicative competence development. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 35-36.
16. Akhmedovna, A. M., Olimjonovna, A. K., & Khamidovna, D. K. (2020). Enhancing student's writing through pre-writing activities. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, *7*(2), 3118-3130.
17. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
18. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.
19. Roziqovich, S. I. (2019). Functional training level of runners student-athletes sprinters. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *7*(12).
20. Солиев, И. Р. (2018). Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. *Фан-Спортга*, (2), 56-61.
21. АРСЛАНОВ, Ш. А., АДИЛОВ, С. К., ЛЮЛИНА, Е. С., & ТАШМАТОВ, А. Р. (2021). Эффективность применения педагогической технологии совершенствования координационных способностей дзюдоистов 13-14 лет. *Fan – sportga*, 51-53.
22. СОЛИЕВ, И. Р. (2021). Токио (япония) шаҳрида бўлиб ўтган xxxii олимпия ўйинларида спортнинг енгил атлетика тури бўйича ўтказилган мусобақаларнинг таҳлили. *Fan – sportga*, 13-15.
23. Usmonova, R. B. (2021). SEMANTIC FEATURES OF MODAL VERBS IN ENGLISH GRAMMAR. *Scientific progress*, *1*(4).

СПОРТ ФАОЛИЯТИДА НОРАСОЛИК КОМПЕЛКСИ ДИАГНОСТИКАСИ ВА КОРРЕКЦИЯСИ

Аброр Уралович Хаитов
(Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, доценти)
abrorhaitov@mail.ru

Бекзод Фазлиддинович Қурдошев
(Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, катта ўқитувчи)

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада норасолик комплекси келиб чиқиш сабаблари ўрганилган. Жисмоний имконияти чекланган ўсмирларда норасолик комплексини ўрганиш бўйича тадқиқот олиб борилган. Норасолик комплекси мавжуд бўлган ўсмирларда психокоррекция амалиёти ташкил этилган.

Калит сўзлар: норасолик комплекси, фрустрация, мотив, ижтимоий фаоллик, психокоррекция, психоанализ, психодрама, арт терапия.

ABSTRACT

This article outlines the reasons of the appearance of an inferiority complex. A research was conducted to study the inferiority complex in adolescents with physical disabilities. Psycho-correction practice was established in adolescents with an inferiority complex.

Keywords: inferiority complex, frustration, motive, social activity, psycho correction, psychoanalyzes, psychodrama, art therapy.

КИРИШ

Юртимиз мустақиллик йилларида спортни ривожлантиришга қаратилётган юксак эътибор натижасида ёш авлоднинг спорт билан мунтазам шуғулланиши учун қулай шароитлар ва имкониятлар яратилмокда. Спортчи ёшларда иродалилик, ғалабага интилувчанлик, эпчиллик, ўзини тута билишлик, чидамлилик каби шахсий сифатларнинг шаклланишида спорт машғулотларининг аҳамияти катта. Спортчи шахси ривожланиши ва бу жараёнда шахс тараққиёти босқичида юзага келувчи нотўкислик комплексини олдини олган ҳолда меъёрий босиб ўтиш, спортчи фаолият мотивацияси шаклланиши ҳозирги кунда долзарб масала ҳисобланади.

АДАБИЁТЛАР ТАХЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Комплекслар ва уларнинг пайдо бўлиши борасида олимлар ўзига хос қарашларни билдиради. Жумладан, аналитик психология асосчиси К.Юнг психиканинг шахсий онгсизлик даражасида комплексларни ажратиб кўрсатади. [3] Комплекслар англанган ёки англанмаган бўлиши мумкин. Онгли назоратда бўлмаган комплекслар англаш фаолиятига тўсқинлик қилади. Баъзи комплекслар зарарли, баъзилари эса фойдали бўлиши мумкин. Масалан мукаммал бўлиш ёки интилиш комплекси махсус қобилиятларни ривожлантириш учун шахсни ўз устида ишлашга йўналтирса, шахс тажрибасидаги психологик травмалар норасолик комплекси юзага келишига сабаб бўлади. [1]

А.Адлер норасолик комплекси шаклланиш жараёнини болалик даври билан боғлайди. Норасолик кечинмасининг асосий функцияси индивидда интилиш учун мотивацияни таъминлаш бўлиши лозим. Бу жараёнда ушбу кечинма енгиб ўтилади. Агар ушбу функция амалга ошмаса, яъни норасолик ҳисси енгиб ўтилмаса, ушбу кечинма норасолик комплекси даражасига етади. Норасолик комплекси мавжуд бўлган одамлар ички танглик, депрессия, зўриқиш, фаолият мотивацияси йўқлиги, ўзлари ҳақида салбий фикрга эга бўлиб, ўзини кўмаксиз ҳис этади ва кундалик муаммоларни енгиб ўтишда имконсизликни намоён этади, бирор фаолиятга киришишда доимий иккиланишлар ва қийинчиликлар ҳиссини кечиради. [2]

Норасолик комплекси болалик даврида учта жиҳатдан ўсиб бориши мумкин: тана аъзоларидаги камчиликлар, ортиқча эътибор ва рад этиш. Тана аъзоларидаги камчиликлар ёки жисмоний имконияти чекланган инсонлар ўз кучсизлигига қарамасдан бирор фаолиятда зўр бериш орқали ўз имкониятини юқори даражада намоён этади. [4] Бу жараёнда уларнинг шахсий сифатлари шаклланади. Масалан, таниқли Стивен Хокинг 20 ёшида фалажланади, муваффақиятсиз жарроҳликдан кейин гапириш қобилиятини ҳам йўқотади. Аммо Хокинг ўзида юз берган муваффақиятсизликларга қарамасдан физика ва астрофизика бўйича таниқли олим бўлиб етишади, ўзининг қора туйнуклар борасидаги назариясини яратиб Нобель мукофотига сазовор бўлади. [5]

Инсон норасолик ҳиссини енгиш учун ҳар хил усулларни топишга ҳаракат қилади ва турли кўринишдаги компенсацияларга мурожаат қилади. Адлер гиперкомпенсацияни яратиш имконияти ҳақида айтади. Тана органлари ривожида камчилик мавжуд бўлган инсонлар учун юқори компенсацияни қўллаш ижобий самара беради. Юқорикомпенсацияни яратиш натижасида имконияти чекланган кишилар қатъий хатти-ҳаракатлар қилишни бошлайди

ижтимоий ҳаётда юқори даражали ютуқларга эришади. Бу борада жисмоний имконияти чекланган спортчиларимизнинг юртимиз байроғини жаҳон спорт ареналарида юқори кўтарилишини, мамлакатимиз обрўсининг халқаро майдонда янада ошишига ўзларининг муносиб ҳиссаларини қўшишни олий мақсад қилган ҳолда Параосиё ва Паралимпия ўйинларида қўлга киритаётган ютуқларини алоҳида айтиб ўтиш лозим.

Бугунги кунда жисмоний имконияти чекланган спортчиларнинг спорт фаолиятига тўлиқ адаптациясини таъминлаш ва фаолиятида юқори натижаларга эришиши учун психологик ёрдам кўрсатиш муҳим аҳамиятга эга. Бу борада спортчиларда норасолик комплекси диагностикаси ва коррекциясини амалга ошириш мақсадга мувофиқ.

Дигностика жараёнида қуйидаги методикалардан фойдаланиш мумкин:

Ж. Кренделл “Ижтимоий қизиқишлар” шкаласи. 24 та шахс сифатини англатувчи жуфт сўзлардан иборат. Синалувчи ҳар бир жуфт сўздан фақат биттасни танлаши мумкин. Ижтимоий қизиқиш ҳаммага эмпатия ҳиссини намоён этади, бошқалар билан ҳамкорлик жараёнида шахсий манфаат учун эмас, балки умумий мақсад учун намоён бўлади. Ижтимоий қизиқиш психологик етукликнинг асосий белгиси бўлиб, унинг акси эгоцентрик қизиқиш ҳисобланади.

А.Реан **“Муваффақият мотивацияси ва муваффақиятсизликдан қўрқиш мотивацияси”.** Инсонни фаолиятга тенг маънода *муваффақиятга эришиш истаги* ва *муваффақиятсизликдан қўрқув* билан ундаши мумкин. *Муваффақият мотивацияси* ижобий характерни намоён этади. Бу мотивация билан индивид хатти-ҳаракати конструктив ва ижобий натижа томон йўналган бўлади. *Муваффақиятсизликдан қўрқиш мотивацияси* салбий кўринишда намоён бўлади. Бу мотивацияда индивид аввало фаолиятдан жазоланмасликни ўйлайди. Уларнинг фаолиятини салбий оқибатларни кутиш белгилайди. Ҳеч бир иш қилмасдан инсон фаолиятни қандай муваффақиятли бажариш ҳақида эмас, балки барбод бўлишдан қўрқиш ва ундан қутилишни ўйлайди. Бунинг асосида норасолик комплекси намоён бўлади.

МУХОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Тадқиқот жараёнида спортчиларнинг ижтимоий қизиқиш даражаси, шахс тараққиёти босқичларида пайдо бўлган норасолик комплекси асослари, фаолият мотивациясини ўрганиш мақсад қилинди. А.Реан “**Муваффақият мотивацияси ва муваффақиятсизликдан қўрқиш мотивацияси”**

методикасидан фойдаланилди. Ушбу методика бўйича олинган натижалар қуйидаги кўринишда акс этди:

1. *Муваффақият мотивацияси* – 6 та

2. *Муваффақиятсизликдан қўрқиш мотивацияси* – 5 та

3. *Мотивация аниқ ифодаланмаган* (*Муваффақият мотивациясига мойиллик*; *муваффақиятсизликдан қўрқиш мотивациясига мойиллик*) – 5 та (шундан мотивациясига мойиллик – 2 та, муваффақиятсизликдан қўрқиш мотивациясига мойиллик - 3 та).

Олинган натижа бўйича 6 та спортчи доимо фаолиятда муваффақиятни мақсад қилади ва бунга эришиш учун ҳаракат қилади. Муваффақиятсизликдан қўрқиш мотивацияси билан ҳаракат қилувчи 5 та спортчи аввало натижанинг муваффақиятсизлигидан хавотирланганлиги боис, ҳаракатини бошлашининг сустлиги ва ундан воз кечиш эҳтимоли юқорилиги билан изоҳлаш мумкин. Қолган 5 та спортчида мотивация аниқ ифодаланмаган бўлсада, улардан 3 та спортчида муваффақият мотивациясига мойиллик бўлса, 2 та спортчида муваффақиятсизликдан қўрқиш мотивациясига мойиллик мавжудлиги намоён бўлган. Жамоанинг умумий кўрсатгич (10,9) муваффақиятсизликдан қўрқиш мотивациясига мойилликни намоён этган.

Спортчиларда норасолик комплексини психокоррекция қилиш юзасидан олиб борилган амалий ишлар олиб борилди. Муваффақиятсизликдан қўрқиш мотивацияси билан ҳаракат қилувчи спортчилар билан индивидуал равишда психокоррекция амалиёти ташкил этилди.

Психокоррекция амалиёти вазифаси этиб қуйидагилар белгиланди:

1. Мижозда норасолик ҳиссини енгиш, ички низолар асосини аниқлаш ва уни бартараф этиш.

2. Ҳаёт шаклини ўзгартириш мақсадида фаолият мотивлар коррекциясини таъминлаш.

Психокоррекция жараёнида психодрама ва логотерапия ёндашувларидан фойдаланилди. Психодрама ёрдамида мижознинг номувофиқ ҳолатлар ва эмоционал реакцияларни коррекция қилиш, ижтимоий англашни яхшилаш, ўзини англашни чуқурлаштиришга қаратилган.

Психодрама мижозга чуқур ҳиссиётларни аниқроқ шаклда очишга ёрдам беради. Саҳна айни вақтда рўй бераётгандек бажарилади. Муаммони ечиш учун янги роллар анализ қилинади. Ушбу метод норасолик комплекси асосида хулқ оғишига эга бўлган болалар ва ўсмирларда ижобий самара беради. Муҳим ролли вазиятни бажарган инсон ўз муаммоларини, муносабат билдириш

усулини, воқеликларга қарашини бошқача англайди. У ўзида муносабатни юзага келтириш ва ўзини англаш борасида янги имкониятларни очади.

В.Франкл томонидан яратилган логотерапия йўналишда шахс хулқи ва тараққиётининг асоси сифатида инсон ўз ҳаётининг маъносини топиши ва амалга оширишга интилишини кўради. Франклнинг фикрича инсон ҳаётининг маъносини топиши ва амалга оширишга интилиши ҳар бир одамга хос бўлган туғма мотивацион мойиллик ҳисобланади. “Маънога интилиш”, Франкл айтишича, “хотиржамликка интилиш”га тескари бўлиб, инсонга тинч, сокин ҳолат эмас балки ўзига мос қандайдир мақсад учун кураш талаб этилади. Ҳаёт маъносининг мавжуд эмаслиги ёки унинг амалга ошмаслиги инсонда экзистенциал вакуум ва фрустрация ҳолатини юзага келтиради.

Коррекцион босқич ўтказилганидан маълум вақтдан сўнг иштирокчиларда қайта диагностика ўтказилди. Бунда Ж.Кренделл “**Ижтимоий қизиқишлар”** шкаласидан фойдаланилди. Ушбу шкала 24 та жуфт сўзлардан иборат бўлиб, улардан бирини танлаш тавсия этилади:

Ижтимоий қизиқишлар” шкаласи бўйича олинган натижаларга асосан спортчиларнинг ижтимоий қизиқиш даражаси қуйидагича ифодаланган

9 нафар – ўртадан юқори

7 нафар – юқори даража

(Жамоавий - ўртадан юқори)

ХУЛОСА

Қайта диагностика натижалари қуйидаги хулосани беради: Спортчилар ижтимоий фаоликка йўналган. Норасолик комплекси коррекцияси амалга оширилган. Масъулиятни ўз зиммасига олиш хусусияти шаклланган. Эгоцентризмга мойиллик намоён бўлмаган. Ёшлик давридаги шахслараро ва оилавий муносабатларга нисбатан муносбат ижобий. Фаолиятда натижа мотиви юқори. Ўзаро ҳамкорликка йўналган ва муваффақият мотивацияси билан ҳаракат қилади.

REFERENCES

1. Хаитов А.У. Консультатив психология ва психокоррекция. Ўқув қўлланма. Т.: “Ўзкитобсавдонашриёти”, 2020. – 156 б.
2. Хаитов А.У. Спорт психодиагностикаси ва психокоррекция. Дарслик. - Т.: “Ўзкитобсавдонашриёти”, 2020. – 351 б.
3. Uralovich K. A. Psycho Correction of the Inferiority Complex of the People with Physical Disability //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2019. – Т. 7. – №. 5.

4. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
5. ФОЗИЛОВ, Х. Қ., & РАХМАНОВА, М. М. (2021). Гандболчи талаба қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш. *Fan – sportga*, 41-43.
6. Рустамов, Д. У., & Кенжаева, С. Х. (2021). Значение ролевых игр в формировании коммуникативных компетенций студентов изучающих иностранный язык. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
7. Иброгимова, Н. М., & Абдумаликова, Г. Х. (2021). Организация правильного питания юных спортсменов. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
8. Egamnazarova, F. A., & Mukhamedova, M. S. (2021). Improving english language listening skill. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
9. Ли, Т. Г., & Ходжиев, Р. М. (2021). Толкование терминов узбекской национальной борьбы «кураш». *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
10. Tursunboyeva, L. T., & Ashirova, M. F. (2021). Positive teacher-student relations. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
11. Насирова, Б. Т., & Халалов, З. А. (2021). Изучение иноязычных слов латинского происхождения на занятиях по русскому языку в высших учебных заведениях. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
12. Тураев, А. И., & Ёкубов, И. К. (2021). Эффективные приёмы обучения чтению на уроках английского языка. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
13. Aliyeva, S. B., & Achilov, O. Q. (2021). Xorijiy tillarni o'qitishning samarali usullari (nemis va ispan tillari misolida). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
14. Abdurashitovna, A. S. (2020). The influence of motivation in the foreign language learning process. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 37-38.
15. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, *20*(149 часть 2), 74.
16. Suyunovna, M. S. (2020). Interactive teaching methods in the process of foreign language communicative competence development. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 35-36.
17. Akhmedovna, A. M., Olimjonovna, A. K., & Khamidovna, D. K. (2020). Enhancing student's writing through pre-writing activities. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, *7*(2), 3118-3130.

18. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
19. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.
20. Roziqovich, S. I. (2019). Functional training level of runners student-athletes sprinters. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *7*(12).
21. Солиев, И. Р. (2018). Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. *Фан-Спортга*, (2), 56-61.
22. АРСЛАНОВ, Ш. А., АДИЛОВ, С. К., ЛЮЛИНА, Е. С., & ТАШМАТОВ, А. Р. (2021). Эффективность применения педагогической технологии совершенствования координационных способностей дзюдоистов 13-14 лет. *Fan – sportga*, 51-53.
23. СОЛИЕВ, И. Р. (2021). Токио (япония) шаҳрида бўлиб ўтган xxxii олимпия ўйинларида спортнинг енгил атлетика тури бўйича ўтказилган мусобақаларнинг таҳлили. *Fan – sportga*, 13-15.
24. Usmonova, R. B. (2021). Semantic features of modal verbs in english grammar. *Scientific progress*, *1*(4).

СПОРТЧИ ТАЛАБАЛАР ИЖОДИЙ ФАОЛИЯТИГА ТАЬСИР ЭТУВЧИ ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАР ДИАГНОСТИКАСИ

Турсунмурад Бахадирович Халматов
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Спорт психологияси ва педагогика кафедраси ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада Спортчи талабалар ижодий фаолиятига таьсир этувчи психологик омиллар диагностикаси батафсил ёритиб ўтилган.

Калит сўзлар: спортчи талаба, ижодий, омил, психологик холат, билиш жараёнлари, индивидуал ҳусусият.

ABSTRACT

This article discusses in detail the diagnosis of psychological factors that affect the creative activity of student-athletes.

Keywords: student-athlete, creativity, factor, psychological state, cognitive processes, individuality.

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Бугунги кунда ўқувчилар ижодий фаолиятига таьсир этувчи психологик омилларни аниқлаш, таьлим самарадорлигини ошириш талабларидан бири ҳисобланади. Назарий педагогик-психологик тадқиқотларда шахснинг ижодий сферасидаги ўзгаришлар, тафаккурда ижодий ғояларни ишлаб чиқиш қийинчиликлари ҳақидаги қарашлар Б. Г. Ананьев, Л. С. Выготский, П. Я. Гальперин, А. В. Запорожец, А. Н. Леонтьев, И. Я. Лернер, Н. А. Менчинский, А. М. Матюшкин, М. Н. Скаткин, Б. М. Теплов ва бошқалар ишида кўрилган. Шахснинг ижодий фикрлаш тараққиёти, унинг аниқ бир мақсадга йўналтирилган иш фаолияти жараёнида амалга оширилади. Негаки билим онгли ижтимоий фаолиятга асосланган бўлиши керак. Таьлим эса шахсни қобилиятларини ижтимоий хаётга самарали шакллантиради, инсон ўз имкониятини рўёбга чиқариш ижодий фикрлаши жамиятнинг эхтиёжи саналади, шундай экан замонавий талаблар ўқувчининг илмий дунёқараши шаклланишига ёрдам беради[1]. Лекин инсоннинг ижодий патенциали компанентлари нимада эканлиги

хақидаги гипотезалар ва ушбу муаммо борасидаги саволлар хозирги кунда ҳам очиқ қолмоқда.

АДАБИЁТЛАР ТАХЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Кўпгина психологлар тафаккур асосан ижодий фаолият ва қобилият билан боғлиқлигини айтиб ўтишган. Хусусан машхур психолог америкалик олим Дж Гилфорд инсон интелекти муаммоси билан қизиққан ва шахс ижодиётида дивергент тафаккур ҳусуситини ўрганган. Инсонлар тафаккурининг ушбу типида хар қандай муоммолар доирасидаги масалада доим ягона тўғри ечимга келиш учун бир қанча вариантларни излаб топишда зўр беради. Бундай одамлар элементларнинг янги комбинациясини ҳосил қилади ёки бошқа кўпчиликлари бир қарашда икки элемент орасидаги боғлиқликни билишади. Инсонлар тафаккурининг ушбу типида хар қандай муоммолар доирасидаги масалада доим ягона тўғри ечимга келиш учун бир қанча вариантларни излаб топишда зўр беради. Бундай одамлар элементларнинг янги комбинациясини ҳосил қилади ёки бошқа кўпчиликлари бир қарашда икки элемент орасидаги боғлиқликни билишади. Ижодий тафаккурнинг асосини дивергент тафаккур ташкил этиб, қуйидаги асосий хусусиятлар билан характерланади.

1) Тезлиги - фикр ва ғояларни миқдорини максимал баён этиш қобилияти (бунда сифат эмас уларнинг сони муҳим саналади).

2) Эгилувчанлиги (қайишқоқлик)- фикр ва ғояларни турлича баён этиш қобилияти.

3) Оригиналлик (ўзига хос) - янги ностандарт ғояларни туғилиши (бунда берилган жавоб, хаммага мақул бўлган ечимдан фарқланиши, ўзгача ечимларнинг пайдо бўлиши);

4) Мукаммаллиги - ўз фикр "махсулот"ини такомиллаштириш ёки уни тугал кўринишда бериш қобилияти;

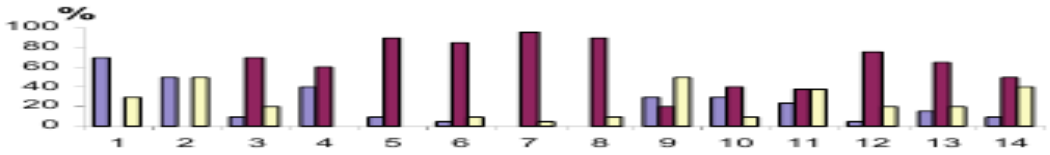
Самарали фикрлаш нафақат илмий билимлардан кенг фойдаланишни ўз ичига олади, балки одатий фикрлашдан фарқли равишда тўсиқларни енгиб ўтишда тажриба саналиб, муаммоли вазиятдаги талабларни хал қилишдаги ўзига хосликда кўринади. Кўпинча тафаккур ақлнинг эгилувчанлиги, динамик ва қўзғалувчанлиги билан боғлиқ. Эгилувчан тафаккурга эга инсонларда фикрлар осонлик билан бир тизимдан бошқасига ўтиш ва қайтиш мумкин. Зарур бўлса муаммоларни хал қилишда улар оддий ҳаракатларни амалга оширади. Эгилувчан ақлнинг қарама қаршиси сифатида суст ақл қуйидагиларни номоён қилади: доим

қолипда эканлик, биридан иккинчисига ўтишдаги қийинчиликлар, хамма нарса ошкоралигига қарамай, хатти харакатларни узоқ вақт ўтказиб салбий бажариш ва хоказо[2]. Юқоридан қараганда махсулдор тафаккур ҳусусияти мустақил равишда муаммони ҳал этиш ва янги билимларни эгаллашдир деб айтишимиз жоиз. Замонавий таьлим қоидаси сифатида ёшларни ижодий ва танқидий тафаккурини, эмоционал сферасини ривожланганлигини назарда тутади. Бу даврда ўз-ўзини англаш ва ўз-ўзига баҳони ривожланиши мустахкамланиб боради. Ўқувчиларнинг ушбу даврида апатия, писсимизм ва пассивлик ҳам кузатилади. Бу даврда энг муҳими қобилиятни намоён қилиш ҳисобланади. Замонавий ўқувчилар ўртасидаги тафовутлар асосан қуйидаги иерархия орқали баҳоланади: 1)касбий ижодкорлик 2) бизнес, ишни бойитиш, 3)маданияти 4) муносабат (дўст ва яқинлари билан). Табиийки кўпчилик ўқувчилар иккинчи ёки учинчи холатга нисбатан ихтисослашган бўлади. Ўқувчининг тафаккури бу даврда унинг ижодий дунёқараши юқори даражада ривожланганлиги, мулоқотда сезгирлиги, иродавий сифатлари, шахснинг мутахассисликка йўналганлиги, реал қийинчиликларга нисбатан тажрибасида кўринади.

МУХОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Ушбу жараённи ойдинлаштириш мақсадида ўқувчилик даври характеристикасига асосланиб, уларнинг мустақил ижодий фаолиятга тайёргарлик даражасини билиш учун ўқувчиларда ўтказиб кўрган синовларини тахлил қилишимиз мумкин. Ушбу тадқиқот учун қуйидаги методикалар танлаб олинди, “ўз ўзини назорат қилиш истаги”, “субьектив назорат даражаси”, ўзаро мулоқот тест синови (В.В.Столин, С.Р.Пантелеев) мустақиллиги даражасини аниқлашга қаратилган методика “ўз ўзини назорат қилиш қобилияти”, “мақсадга эришишга қаратилганлик” (В.А.Лысенков), (САМОАЛ), “Дифференциал диагностик сўровномаси” (ДДО), Е.А.Климованинг касб типлари классификацияси, “Интелектуал лабиллик”, “тафаккурнинг индивидул стили” (А.Алексеева,Л.Громова), “қизиқишлар харитаси”, “бахолаш ориентацияси” методикалари (М.Рокич), “Шахсни бахолаш ориентацияси” (ЦОЛ), рапқамли тест “Социотип”, ўқишдаги мотив типологияси борасидаги “Лесенка побуждений” (А.И.Божович) ва бошқа мотивация шкалалари. Юқори синф ўқувчиларида юқоридаги методикалардан фойдаланиб ўтказилган тадқиқот натижалари қуйидагиларни кўрсатди:

•Иродавий ўз-ўзини назорат қилиш даражаси (70%), ўзаро мулоқотда эркинлиги даражасини аниқлашда ўртача ривожланиш даражаси (70%); Ўз-ўзини назорат қилишнинг ўртача кўрсаткичи (60%) ва пастроғи (40%), мақсадга эришишга қаратилганликнинг ўртача даражаси (50%) ва кам даражаси (35%), шахснинг самоактуализациясининг ўртача кўрсаткичи (90%) энг кам кўрсаткичи (10%); Баҳолаш ориентацияси бунда саломатлиги, севги, дўстлари, ўқувчилик ҳаётидаги фаоллиги, ҳамда касбий фаолиятга йўналганлиги (30%), пассивлик ва гурух босимини ҳис қилиш (40%); Шахсда мутахассисликнинг ташкил топганлиги ўртача даражаси (85%), ҳамда психологик социализациянинг ўртача кўрсаткичи (95%) ва социал интелектнинг ўртача кўрсаткичи (90%); Психолог ўқувчиларда асосан, “қизиқишлар харитаси” тести натижалари кўрсатишича - журналистика, ҳуқуқ, педагогика мутахассисликлар доирасида ўтказилганда “одам-одам” касбий типи танланган. Уларда интелектуал лабилликнинг юқори кўрсаткичи (50%), ўртача (20%) ва паст кўрсаткичи (10%) даражада, асосан аналитик тафаккур стили (45%), прагматикли (27%), реалистик (18%), идеалистик (10%); Мотивацияга эришганликнинг ўртача даражаси (75%), эхтиёжларнинг гармоник бирикиши (70%)да, юқори бирикуви 30%да, эхтиёжга эришишнинг юқори кўрсаткичи 40%, ўрта даражаси 50%, мотивацияни қўллаб қувватлаш ўрта кўрсаткич 25%, ўртача юқори кўрсаткичи 40% ва юқори 20% баҳоланган.



ХУЛОСА

Хулоса қилиб айтганда, ўқувчиларнинг илмий тадқиқот фаолиятини ривожланиши кўпгина психологик омилларга боғлиқ ҳисобланади, ушбу жараённи диагноз ва коррекция қилиш ишлари бугунги кун психолог мутаҳассислари олдига улкан масьулият юклайди.

REFERENCES

1. **Лебедев, С. В.** Меры государственной поддержки молодых российских ученых /С. В. Лебедев : доклад на собрании научно-педагогической общественности от 26 ноября 2008. – Белгород, 2008.
2. **Рогов, Е. И.** Настольная книга практического психолога : учеб. пособие. Кн. 1, 2. Работа психолога со взрослыми. Коррекция и упражнения / Е. И. Рогов. – М. :ВЛАДОС, 1999. – 92-94 с.
3. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
4. ФОЗИЛОВ, Х. Қ., & РАХМАНОВА, М. М. (2021). Гандболчи талаба қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш. *Fan – sportga*, 41-43.
5. Рустамов, Д. У., & Кенжаева, С. Х. (2021). Значение ролевых игр в формировании коммуникативных компетенций студентов изучающих иностранный язык. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
6. Иброгимова, Н. М., & Абдумаликова, Г. Х. (2021). Организация правильного питания юных спортсменов. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
7. Egamnazarova, F. A., & Mukhamedova, M. S. (2021). Improving english language listening skill. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
8. Ли, Т. Г., & Ходжиев, Р. М. (2021). Толкование терминов узбекской национальной борьбы «кураш». *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
9. Tursunboyeva, L. T., & Ashirova, M. F. (2021). Positive teacher-student relations. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
10. Насирова, Б. Т., & Халалов, З. А. (2021). Изучение иноязычных слов латинского происхождения на занятиях по русскому языку в высших учебных заведениях. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
11. Тураев, А. И., & Ёкубов, И. К. (2021). Эффективные приёмы обучения чтению на уроках английского языка. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
12. Aliyeva, S. B., & Achilov, O. Q. (2021). Xorijiy tillarni o'qitishning samarali usullari (nemis va ispan tillari misolida). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
13. Abdurashitovna, A. S. (2020). The influence of motivation in the foreign language learning process. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 37-38.

14. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, *20*(149 часть 2), 74.
15. Suyunovna, M. S. (2020). Interactive teaching methods in the process of foreign language communicative competence development. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 35-36.
16. Akhmedovna, A. M., Olimjonovna, A. K., & Khamidovna, D. K. (2020). Enhancing student's writing through pre-writing activities. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, *7*(2), 3118-3130.
17. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
18. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.
19. Roziqovich, S. I. (2019). Functional training level of runners student-athletes sprinters. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *7*(12).
20. Солиев, И. Р. (2018). Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. *Фан-Спортга*, (2), 56-61.
21. АРСЛАНОВ, Ш. А., АДИЛОВ, С. К., ЛЮЛИНА, Е. С., & ТАШМАТОВ, А. Р. (2021). Эффективность применения педагогической технологии совершенствования координационных способностей дзюдоистов 13-14 лет. *Fan – sportga*, 51-53.
22. СОЛИЕВ, И. Р. (2021). Токио (япония) шаҳрида бўлиб ўтган xxxii олимпия ўйинларида спортнинг енгил атлетика тури бўйича ўтказилган мусобақаларнинг таҳлили. *Fan – sportga*, 13-15.
23. Usmonova, R. B. (2021). SEMANTIC FEATURES OF MODAL VERBS IN ENGLISH GRAMMAR. *Scientific progress*, *1*(4).

ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ С ОСНОВАМИ СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Шахло Саидмуратовна Абдусаматова
ЧГПИТО факультет Педагогики старший преподаватель
кафедры Психологии

АННОТАЦИЯ

Современная семья и ее проблемы служат объектом исследования ряда наук-психологии, педагогики. Психологи изучают динамику эмоциональных отношений в браке, причины одиночества в семье и ее распада, особенности семейного воспитания.

Ключевые слова: Психология, семейные отношения,задачи, профилактика нервных и психических заболеваний, проблемы семейного воспитания,семейная психологя, супружеские проблемы , родительские и детские отношения, взаимоотношения со старшими поколениями в семье.

THE PSYCHOLOGY OF FAMILY RELATIONSHIPS WITH THE BASICS OF FAMILY COUNSELING

ABSTRACT

The modern family and its problems are the object of research in a number of sciences, psychology, pedagogy. Psychologists study the dynamics of emotional relationships in marriage, the reasons for loneliness in the family and its breakdown, and the peculiarities of family upbringing.

Keywords: Psychology, family relations, tasks, prevention of nervous and mental diseases, problems of family education, family psychology, marital problems, parental and child relationships, relationships with older generations in the family.

ВВЕДЕНИЕ

В наше время включенность в семью перестала быть необходимым фактором духовного и физического выживания. Личность получила относительную независимость от семьи, изменился характер восприятия семейных отношений. Наиболее значимыми стали не родственные, объективно заданные отношения, а супружеские, основанные на свободном выборе, именно они являются центральными в семье.

Психология семейных отношений развивается в связи с задачами

профилактики нервных и психических заболеваний, а также проблемами семейного воспитания. Вопросы, рассматриваемые семейной психологией, разнообразны: это проблемы супружеских, родительское и детских отношений, взаимоотношений со старшими поколениями в семье, направления развития, диагностика, семейное консультирование, коррекция отношений.

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

Семья является объектом исследования многих наук – социологии, психологии, демографии, педагогики и др. Каждая из них в соответствии со своим предметом изучает специфические стороны функционирования и развития семьи. Экономика – потребительские аспекты семьи и участие ее в производстве материальных благ и услуг. Этнография – особенности уклада жизни и быта семей с различными этническими характеристиками. Демография – роль семьи в процессе воспроизводства населения. Педагогика – ее воспитательные возможности.

Интеграция этих направлений изучения семьи позволяет получить целостное представление о семье как о социальном явлении, сочетающем в себе черты социального института и малой группы.

Психология семейных отношений концентрирует внимание на исследовании закономерностей межличностных отношений в семье, внутрисемейных отношений (их устойчивости, стабильности) с позиций влияния на развитие личности. Знания закономерностей позволяют проводить практическую работу с семьями, диагностировать и помогать перестраивать семейные взаимоотношения. Основные параметры межличностных отношений – статусно-ролевые различия, психологическая дистанция, валентность отношений, динамика, устойчивость.

Семья как социальный институт имеет свои тенденции развития. В наши дни отказ от традиционного требования к семье в его однозначной последовательности: брачность, прокреация (рождение, появление на свет) – уже не считается нарушением социокультурных норм (рождение ребенка вне брака, само ценность интимных отношений мужа и жены и т.д.).

ОБСУЖДЕНИЕ

Неудачу в браке во многом предопределяют ошибки в выборе партнера: избранник в реальности либо не обладает необходимыми личностными чертами, либо совокупность его психофизиологических особенностей, взглядов и ценностей не соответствует представлениям и потребностям избирающего.

Разочарование может наступить независимо от того, что партнер обладает множеством положительных качеств. Очень важно, чтобы муж и жена подходили друг другу по биологическим и нравственным факторам, отражающим различные аспекты воспитания, политические, культурные, религиозные взгляды, а также чтобы партнеры терпимо относились к особенностям друг друга.

Рассмотрим важнейшие предпосылки будущего семейного, в том числе супружеского, благополучия.

В семье должна быть психобиологическая совместимость. Речь идет о «неопределимой внутренней симпатии», в основе которой могут быть такие ясные причины, как восхищение талантом, достигнутым успехом, общественным положением или внешним эстетическим идеалом. Брак без спонтанного влечения обычно не гарантирует удачного супружества.

Гармоничный брак предполагает социальную зрелость супругов, подготовленность к активному участию в жизни общества, способность материально обеспечить свою семью, долг и ответственность, самообладание и гибкость. Наиболее удачны браки тех людей, которые ценят в своем партнере надежность, верность, любовь к семье и твердый характер. В «идеальном браке» супруги чаще всего обладают такими чертами личности, как выдержанность, трудолюбие, заботливость, самоотверженность и гибкость поведения.

Таким образом, гармонию семейно-брачных отношений с точки зрения личных параметров определяют несколько основных элементов:

эмоциональная сторона супружеских отношений, степень привязанности;

сходство их представлений, видений себя, партнера, социального мира в целом;

сходство предпочитаемых каждым из партнеров моделей общения, поведенческие особенности;

сексуальная и, шире, психофизиологическая совместимость партнеров;

общий культурный уровень, степень психической и социальной зрелости партнеров, совпадение систем ценностей супругов.

Особенно большую значимость в семейно-брачных отношениях имеют ценностная и психофизиологическая совместимость людей. Все остальные виды совместимости или несовместимости подвержены динамическим изменениям и достаточно легко изменяются в процессе взаимной адаптации членов семьи или в ходе психотерапии. Ценностная и психофизиологическая несовместимость не поддается или с большим трудом поддается коррекции.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Факторы, оказывающие косвенное воздействие на благополучие супружеской жизни. Важно знать, какими были супружеские отношения родителей избранника, каков семейный уклад, материальный уровень семьи, какие негативные явления наблюдаются в семье и в характере родителей. Даже небольшая семейная травма часто оставляет глубокий след, формируя у ребенка отрицательные взгляды и позиции. Подчас непреодолимые конфликты неизбежны там, где партнеры диаметрально отличаются по своему мировоззрению.

REFERENCES

1. Rabidjanovna, S. S., & Mirabidovna, M. H. (2021). Methods of resolution of conflict in the pedagogical process. *Middle European Scientific Bulletin*, *11*.
2. Rabidjanovna, S. S., & Bakhtiyarovich, T. S. (2021). Technology for the development of cognitive competence of students in the information and educational environment. *Middle European Scientific Bulletin*, *11*.
3. Rabidjanovna, S. S., & Aburakhmatovich, E. K. (2021). Development trends in the subject of pedagogy and the education system. *Middle European Scientific Bulletin*, *11*.
4. Самарова, Ш. Р., & Расулова, Г. А. (2019). Развитие и поддержка интеллектуальных способностей одаренных детей в процессе обучения. *Вестник науки и образования*, (4-2 (58)).
5. Samarova, S. R. (2017). Forming Aesthetic Culture Basis as a Way of Developing Creative Abilities of Youth. *Eastern European Scientific Journal*, (6).
6. Самарова, Ш. Р. (2020). ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ МОЛОДЕЖИ. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
7. Mirzotilloyevna, R. Z., & Mirzayeva, S. R. (2021). Psychological factors of adolescence and teacher cooperation in choosing a profession. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, *11*(5), 834-842.
8. Rustamovna, M. S. (2021). Development of education and research activity of profile class students on the basis of integrative and personal approach. *Middle European Scientific Bulletin*, *11*.
9. Мирзаева, С. Р. (2017). ОИЛА АЪЗОЛАРИДА ВАЛЕОЛОГИК МАДАНИЯТНИ ШАКЛЛАН-ТИРИШ МАНБАЛАРИ. In *Сборники*

конференций НИЦ Социосфера (No. 32, pp. 120-122). Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ sro.

10. Мирзаева, С. Р. (2017). РАЗВИТИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА. In *Сборники конференций НИЦ Социосфера* (No. 34, pp. 111-113). Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ sro.
11. Rustamovna, M. S. (2016). Assessment of the relationship of Gln 551Arg polymorphism of α-chain receptor of gene interleukin-4 (IL4RA) with atopic dermatitis in Uzbekistan. *European science review*, (11-12).
12. Imyaminova, S. S., & Yakubov, S. (2021). The great encyclopedia of folk genius. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PHILOLOGICAL SCIENCES (2767-3758)*, *2*(09), 35-39.
13. Имяминова, Ш., & Якубов, С. (2021). Узбекская литература на немецком языке на примерах узбекских писателей абдулла кадири и абдулла каххара. In *Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации* (pp. 102-104).
14. Azamatovna, B. S., & Salijanovna, I. S. (2020). Classification of could words in german and uzbek. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology*, *17*(6), 7333-7339.
15. Имяминова, Ш. С., Ачилова, Н. М., & Комолова, Ш. А. (2019). ПроблемЫ переводА фразеологическиХ единиЦ С немецкОгО языкА нА узбекский. *World Science*, *4*(11 (51)), 27-32.
16. Имяминова, Ш. С., & Маджитова, Х. Т. (2016). К вопросу классификации фразеологических единиц в немецком и узбекском языках. *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук*, (9-2), 13-15.
17. Имяминова, Ш. С., & Маджитова, Х. Т. (2016). Роль семантики и устойчивости фразеологических единиц в развитии фразеологии немецкого и узбекского языков. *Наука, техника и образование*, (8 (26)).
18. Имяминова, Ш. С. (2015). К вопросу о сопоставительном изучении фразеологии немецкого и узбекского языков. In *ИА Бодуэн де Куртенэ и мировая лингвистика* (pp. 152-154).
19. Имяминова, Ш. С. (2015). Фразеологические единицы немецкого и узбекского языков в сопоставительном аспекте (на материале немецко-русско-узбекского фразеологического словаря ми умарходжаева и кн назарова). In *Современная филология: теория и практика* (pp. 47-51).
20. Ogli, K. Z. M. (2021). Die vorteile und nachteile der online-bildung. *Academic research in educational sciences*, *2*(CSPI conference 2), 478-481.

ФЕНОМЕН РЕЛИГИОЗНОСТИ ЛИЧНОСТИ В ЗАРУБЕЖНОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Раушан Зиуатдин кызы Мнажатдинова
Преподаватель кафедры спортивной психологии и педагогики Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта.
diligodeum@mail.ru

АННОТАЦИЯ

В статье представлены различные представления зарубежных специалистов о религиозности, открывается понятие религиозного опыта, «религиозной веры».

Ключевые слова: психология, психология религии, религиозность, религиозная вера, внутренняя и внешняя религиозность.

ABSTRACT

The article presents various ideas of foreign experts about religiosity, reveals the concept of religious experience, "religious faith".

Keywords: psychology, psychology of religion, religiosity, religious faith, internal and external religiosity

ВВЕДЕНИЕ

Религия является неотъемлемой частью любого общества, сопровождающая все вехи человечества. Повышение интереса к религии в последние десятилетия в связи с различными явлениями, происходящими в мире, ставит ряд нерешенных вопросов перед исследователями. В психологическом плане религия способствует формированию у личности соответствующей системы ценностно-смысловых ориентаций, определяющих отношение личности к жизни, к миру, к страданию и регулирующих ее сознательное поведение. Она формирует мировоззрение, меняет мышление человека и несет в себе определенные идеи и ценности. Любая религия имеет в своей сути разъяснения, касающиеся природы человека, его сущности, смысла жизни и его места и роли и в мире.

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

Сама психология религии как отрасль психологического знания появилась в конце XIX века. Эта отрасль психологии, которая исследует

феномен религии, формирование религиозного сознания, определяет функции и структуру «религиозной души». Особо интересным представляется ряд вопросов, касающийся именно истоков формирования религиозного сознания, а также факторов, обуславливающих это явление. (Крысько.,2006.) У истоков психологии религии стояли такие исследователи как У.Джеймс, З. Фрейд, В.Вундт. Ниже приведен экскурс основных идей и концептуальных положений рассматривающих феномен религиозности.

У.Джеймс один из первых исследователей в психологии интересовавшийся вопросами религии. В «Многообразие религиозного опыта» он отделяет понятие религия и религиозность, определяя первое « как учреждение, а второе как личное переживание». Это «личное переживание» есть «личная религия», в центре которой лежат внутренние переживания человека, которые влияют на поведение и эмоции личности. Личная религия построена на понимании беспомощности и несовершенства природы человека и поиска благоволения Бога. В этом смысле личная религия отделена от церковной организации.Обряды и другие религиозные ритуалы не выступают критерием «веры», а являются лишь фоном, но центром этой личной религии являются взаимоотношения между человеком и «Творцом», «общение сердца с сердцем, души с душой». Творец является Высшим Абсолютом к которому устремлена личность, Он не есть аморфное существо, а «живой», «близкий», наделенный душой. (Джемс.,1993)

«Условимся под религией подразумевать совокупность чувств, действий и опыта отдельной личности, поскольку их содержанием устанавливается отношение к тому, что она почитает Божеством».(Джеймс.,1993, С. 33) Мысль Джеймса о том, что именно личность сама определяет, кого считать Божеством, очень схожа с определением Р.Л. Джонсона, который говорит что «религия – установление человека связи с тем, что он сам считает сверхъестественным и священным».(Jonstone.,1975) Религиозность человека при этом, проявляется в деятельности и поведении, являясь одновременно и одной из направляющих развития личности.

Воззрения Джеймса очень созвучны идеям Эпохи Возрождения, приближены к идеологии протестантизма о личных отношениях Бога и человека. Сам Джеймс изучал феномен религиозности, исследуя истории различных священнослужителей, не придерживаясь при этом никакой теории априори. Религиозность можно изучать эмпирическим методом, при этом основной областью изучения станут, по его мнению, личные переживания, сопровождающие духовную жизнь.

ОБСУЖДЕНИЕ

Важной характеристикой при изучении религиозности является понятие «опыта»,чувственного понимания веры. Предмет веры, насыщаясь через религиозный опыт, предстает для личности как реальность, которая постигаема только в чувственной форме переживания, в «чувственном восприятии». Понятие «опыта» возможно лишь через призму взаимоотношений человека с Божеством, с Абсолютом, то есть через чувственный опыт общения через молитву. В молитве воплощается, рождается то, что «никаким другим способом осуществиться не могли бы; благодаря молитве энергия, которая без молитвы должна была оставаться скованной, освобождается и реализуется, будь это объективно или субъективно, в мире явлений». (Джеймс.,1993) Таким образом, по Джеймсу религия и религиозность это разнородные понятия, личная религия – это те внутренние переживания личности, которые детерминируют поведение и деятельность. Важнейшей характеристикой при изучении религиозности становится чувственный «опыт» отношений с Божеством, а также переживание опыта «обращения», когда религиозные представления, которые были бессознательны, вклиниваются в сознание личности, заполняя ее пространство, занимают центральное место, личная религия – это не только переживания, но и источник энергии, образующий религиозные устремления.

Если Джеймс уделял внимание содержательной стороне понятия религиозности, то В. Вундт говорил об обусловленности явления религиозности. По его мнению,религиозность, как язык и миф являются продуктами человеческой психики, которая имеет эволюционное развитие.(Вундт.,2001)

Эволюционное развитие религиозности, по мнению В.Вундта, проходит несколько этапов, где основой является такое понятие как «мифотворческая апперцепция», отражающая характер первобытного мышления, который проецирует свои волевые устремления, чувства и стремится оживлять объект веры. Развитие религиозности, представлено эволюционным процессом и невозможно без исследования исторического контекста, в котором оно возникает.

С. Холл ученик Вундта пишет о биогенетической модели, утверждающей, что религиозное развитие индивида повторяет развитие религиозного сознания всего вида. Каждому этапу развития личности предшествует образование определенных чувств, которые в будущем

накладывают отпечаток на формирование религиозного опыта. Религиозные чувства могут развиваться еще в младенчестве через заботливое отношение родителей, приобретение базового доверия к миру, в период юношества человеку становится доступным глубинный религиозный опыт, основа религиозного сознания.(Hall.,1982)

Представление о сущности феномена религиозности разительно отличаются в различных направлениях психологии. Если Джеймс изучал религиозность априори, не основываясь ни на какой психологической теории, то взгляды Фрейда относительно данного явления основаны на его теоретической концепции роли бессознательного, он, как и множество авторов не отделяет понятий религия и религиозность.

Религиозность стоит на одном уровне с культурой, правом и моралью, где корнем является Эдипов Комплекс («всемогущий, справедливый Бог и милостивая природа представляются нам величественными сублимациями отца и матери»).(Фрейд.,1992,35) Религиозность выступает способом преодоления социально нежелательных стремлений, является инструментом преодоления чувства беспомощности перед «судьбой», перед «силами природы». Религия предстает как коллективный невроз.

Ученик З. Фрейда К. Юнг определял религиозность как проявление коллективного бессознательного, включающая как компоненты сознательного и бессознательного в равной степени, где источником религиозных переживаний является бессознательное. (Юнг.,1996, С. 232.).

Важным фактором формирования религиозного сознания выступает личный опыт (опыт «души»), это переживания и чувства индивида, которые должны совпадать с религиозными образами. Это совпадение рождает религиозные представления и переживания, которые детерминируют принятие религиозной модели мышления, задает паттерны поведения и восприятие окружающей действительности. Религиозность, как и «воля к смыслу» Франкла это «facultaspraeformand». Юнг говорит о заданности такой человеческой характеристики априори, это предустановленная способность (лат.)

По мнению К. Юнга Бог предстает как «архетип - автономное психическое содержание». Архетип в своем первоначальном виде «пуст и чисто формален», но со временем благодаря чувственному опыту он наполняется религиозными идеями и образами. Самость – центральный архетип в теории Юнга, она представляет собой тенденцию личности к душевной цельности (сознания и бессознательного), имеющую наибольшую выраженность в религиозных представлениях: «не я живу, а что-то живет через меня. Иллюзия

перевеса сознания верит: я живу». «Бог внутри нас», он живет в каждом индивиде. Это и есть истинная самость». (Юнг.,1996,С.216) Обобщая идеи Юнга можно сказать следующее: источником религиозности выступает коллективное бессознательное, в случае схожести субъективных переживаний с религиозными символами чувство религиозности возрастает и может детерминировать определенные виды поведения, чувство религиозности дано apriori.

Религия, по мнению Э. Фромма, это заданная система ориентаций с объектом привязанности, религиозность при этом личный паттерн, принимаемый индивидом для объяснения своего отношения к окружающему миру. Религиозность служит причиной преодоления «экзистенциальных дихотомий» и имеет две тенденции: стимулирует и высвобождает человеческие потенциальные возможности или же подавляет их. В зависимости от того, какая тенденция религиозности является доминирующей, Фромм разделяет и типы религиозной веры, которые определяют два способа отношения к миру – «обладание» и «бытия». «Havingfaith» сосредотачивает свое внимание на обладании чем – либо и основана на таких чувствах, как власть и агрессия (материальные блага, репутации, знание), «beingfaith» основана на опыте обращения, такая вера имеет своей целью использование человеческого потенциала, которая способствовала бы саморазвитию и росту личности. «Beingfaith» имеет внутреннюю ориентацию и является верой, где мы «wearein» по отношению к самим себе, другим людям, к Богу. Такая вера основывается на субъективном религиозном опыте, «ручается за внутренним опытом божественных качеств в нас самих; это – непрерывный, активный процесс самосотворения – или, как выразился [Мистер] Экхарт, непосредственно Христа, вечно рождаемого в пределах нас». (Аринин.,2005, С.69)

То какая из тенденций будет преобладающей, способ обладания или же способ бытия, во многом детерминируются ценностями и нормами общества.

Идеи Фромма о двухсторонней тенденции религиозности схожи с идеями А. Маслоу. Глубинные религиозные переживания имеют две тенденции, так для одних они являются «обыденностью», ощущаемой, живой реальностью, которая помогает совершенствоваться и является источником личностного развития. Вторая тенденция характерна для людей, которые в своем опыте не имея таких переживаний, сознательно подавляют их. Эти вершинные переживания - «high-plateauexperience» определяются в особой форме познания, по Маслоу это познание бытия – «cognitionofbeing» или B-познанием. Выделение в структуре личности B-познания, вызвало пересмотр традиционной

иерархии потребностей, в дальнейшем он разделил все потребности на «бытийные» или «дефицитарные», которые отображают мотивы личности». (Аринин.,2005, С.79)

В рамках экзистенциальной традиции важными являются идеи Франкла, который вводит такое понятие как «неосознаваемая религиозность», являющейся изначальным свойством личности. «Неосознаваемая религиозность» является «неосознаваемой трансцендентальностью», чьим осознаваемым референтом можно назвать «Бога». Религиозность, по мнению Франкла чтобы быть подлинной должна быть личной, то есть быть интегрированной внутренне и быть источником целей и смыслов человеческой жизни. «Бог» предстает в виде незримого внутреннего собеседника, к которому обращается личность. «Бог-партнер в ваших наиболее интимных разговорах с самим собой» (Франкл В.1990,С.97).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Представители различных психологических школ дают различные определения феномена религиозности, его происхождения и роли. При этом они говорят о важности внутренней религии (Джеймс, Франкл), а также внутренних религиозных переживаний и религиозного «опыта». При этом отмечается, что схожесть индивидуального опыта (личных откровений) с религиозными символами могут детерминировать чувство религиозности. Само чувство религиозности может оказывать влияние на развитие личности, положительное или негативное зависит от ориентации, которую человек выбирает, а также от смыслового содержания чувства религиозности.

2. Религиозность предстает как осознанное или неосознанное отношение с Тем, что сам индивид считает сверхъестественным и священным. (Э.Фромм, Р.Л. Джонсон).

3. Основным критерием для выделения типов религиозной личности служит религиозная вера, ориентированность на религию как ценность. Религиозная вера выступает в виде структурированных религиозных мотивов, детерминирующих поведение.

4. Религиозность наиболее выражена в ценностно – смысловых ориентациях личности. Так религиозные ценности могут создавать (по Франклу) уникальные смыслы. Наивысшей ценностью и смыслом жизни является Бог (Абсолют), религиозная вера (как дар), религиозная группа. Способом общения с Богом выступает молитва. При этом переживание

представляется откликом души на ситуацию невозможности и служит основанием для молитвы человека.

REFERENCES

1. Белорусов С.А. Психология духовности, веры и религии // Психология религиозности и мистицизма: хрестоматия. / Сост. К.В. Сельчонок. Мн.: Харвест; М.: АСТ, 20012.
2. Джеймс, У. Многообразие религиозного опыта / У. Джеймс. –М.,1993. – 418 с.
3. Франкл В. Поиск смысла жизни и логотерапия // Психология личности. Тексты. -М.: Изд-во МГУ, 1982. -С.218-226
4. Фромм Э.Психоанализ и религия; Искусство любить; Иметь или быть?:Пер. с англ. - Киев: Ника-Центр, 1998. -- 400 с.
5. Мухиддинова, У. А. Қ., & Коккозова, Ж. Ж. (2020). Билингвизмнинг бола когнитив ривожланишига таъсирини ўрганишга доир тадқиқотлар таҳлили. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
6. Ғаффоров, Н. Н. Ў. (2020). Бўлғуси психологлар касбий коммуникатив компетентлигини ривожлантириш муаммосининг ўрганилганлиги. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
7. Урунов, А. Ш. (2021). Типология подростков с девиантным повидением как теоритическая основа воспитания. *"Ўзбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уйғунлиги"*, 368-371.
8. Mavlonov, D. (2021). Suzish sporti bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilar o'rtasidagi shaxslararo munosabatlarning ijtimoiy – psixologik tahlili. *"Ўзбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уйғунлиги"*, 398-401.
9. Zotova, E. A. (2020). Optimization of compepetive emotional stability of young athlets (on the example of tennis). *Лучший молодой ученый-2020*, *3*, 91-95.
10. Kokkozova, J. J., & Xasanova, X. Z. (2021). Maktabgacha tarbiya muassasasi tarbiyachisi va unga xos bo'lgan xususiyatlar. *Спортчиларни психологик тайёрлаш муаммолари мавзусидаги республика илмий-амалий-онлайн анжуман материаллари тўплами*, 247-250.
11. Халматов, Т. Б. (2021). Психологические основы профессионального опыта преподавателя. *Ёшлар ва замон. Ижтимоий-маънавий ўзгаришларнинг ўзига хос хусусиятлари, муаммо ва ечимлар талқини*, 181-183.

12. Халматов, Т. Б. (2021). Ўқитувчининг ижодкорлиги таълим самарадорлигини ошириш мезони сифатида. *ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ*, 174-179.

13. Ҳайдаров, Ф. И. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш боксчилар машғулот юкламаларини меъёрлаштириш. *Спортчиларни психологик тайёрлаш муаммолари мавзусидаги республика илмий-амалий-онлайн анжуман материаллари тўплами*, 148-150.

14. Эшмуродова, М. Б. Қ. (2021). Адаптационные процессы в адаптации подростков к спортивным секциям. *Scientific progress*, *2*(1), 1864-1869.

15. Сирлиев, Э. Н. (2020). Дзюдо курашида спортчининг шахсий сифатлари ғалабани таминловчи омил сифатида. *"PSIXOLOGIYA" ilmiy jurnal*, 62-69.

16. Mahmudov, A. M. (2021). Pedagogical and psychological basis of formation of management skills in leadership in the field of physical training and sports. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*, 25-29.

17. Хаитов, А. У., & Қурдошев, Б. Ф. (2020). Спорт фаолиятида норасолик компелкси диагностикаси ва коррекцияси. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).

18. Nazarov, D. B. (2021). Psychological person typologies. *"Мировая наука"*, 25-27.

19. Каланов, К. К., & Саидходжаев, З. Х. (2020). Управление социопсихологическими рисками в сфере информационных технологий. *Социологияни ўқитиш ва социал тадқиқотларни ташкил этишнинг долзарб масалалари*, 159-161.

20. Усманова, Ш. Ш. (2020). Психологические основы профессионального мастерства преподавателя, тренера физической культуры. *Интернаука*, (41-1), 43-44.

21. Дусанов, Н. Э., & Ёқубова, Д. (2020). Ҳарбий таълим соҳасида ўзини ўзи тарбиялаш усулининг ўрни ва аҳамияти. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).

22. Imyaminova, S. S., & Yakubov, S. (2021). The great encyclopedia of folk genius. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PHILOLOGICAL SCIENCES (2767-3758)*, *2*(09), 35-39.

23. Имяминова, Ш., & Якубов, С. (2021). Узбекская литература на немецком языке на примерах узбекских писателей абдулла кадири и абдулла каххара. In *Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации* (pp. 102-104).

24. Azamatovna, B. S., & Salijanovna, I. S. (2020). Classification of could words in german and uzbek. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology*, *17*(6), 7333-7339.
25. Имяминова, Ш. С., Ачилова, Н. М., & Комолова, Ш. А. (2019). ПроблемЫ переводА фразеологическиХ единиЦ С немецкОгО языкА нА узбекский. *World Science*, *4*(11 (51)), 27-32.
26. Имяминова, Ш. С., & Маджитова, Х. Т. (2016). К вопросу классификации фразеологических единиц в немецком и узбекском языках. *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук*, (9-2), 13-15.
27. Имяминова, Ш. С., & Маджитова, Х. Т. (2016). Роль семантики и устойчивости фразеологических единиц в развитии фразеологии немецкого и узбекского языков. *Наука, техника и образование*, (8 (26)).
28. Ogli, K. Z. M. (2021). Die vorteile und nachteile der online-bildung. *Academic research in educational sciences*, *2*(CSPI conference 2), 478-481.

ГУМАНИСТИЧЕСКИЕ ВЗГЛЯДЫ АЛИШЕРА НАВОИ В ПОЭМЕ «СМЯТЕНИЕ ПРАВЕДНЫХ»

Ф. Абдужабборова, А. Жабборова, Н. Зоитова, У. Уктамова, С. Уразбекова
Студенты 2 курса ЧГПИТО

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются гуманистические взгляды Алишера Навои в поэме «Смятение праведных»

Ключевые слова: Алишер Навои, поэт-гуманист, просвещенная монархия.

ABSTRACT

The article examines the humanistic views of Alisher Navoi in the poem "Confusion of the Righteous"

Keywords: Alisher Navoi, humanist poet, enlightened monarchy.

ВВЕДЕНИЕ

Произведения Алишера Навои занимает достойное место в сокровищнице мировой литературы.

Навои - отважный патриот своего государства. В своих произведениях он часто упоминал идеи умного и справедливого правителя, который бы построил процветающее государство с мирными и благополучными гражданами. И в этом он ярко проявляется как государственный и общественный деятель, который ратует за целостность государства. Благодаря Алишеру Навои столица Хорасана второй половины XV в. становится одним из развитых государств Востока.

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

Вершиной творчества Навои является «Хамса» или «Пятерица». Как известно, жанр этот зародился в XII веке, родоначальником был известный поэт того времени Низами Гянджави. История литературы знает множество поэтов, пытавшихся писать «Хамсу», но самыми совершенными признаны «Пятерицы» только Низами, Амира Хосрова Дехлеви и Навои. «Хамса» Навои была создан на староузбекском языке.

В «Пятерице» Алишер Навои выступает как истинный гуманист. Его гуманистические идеи созвучны с ренессансными идеями Запада. В 1483 году

Алишер Навои завершил философско-нравоучительный дастан «Смятение праведных». Этот дастан получил широкую популярность.

В дастане «Смятение праведных» Алишер Навои описывает окружающую среду на основе реалистического метода. Окружающая среда Навои мрачна. Поэт везде сталкивается с несправедливостью, бесправием и мракобесием. Народ живет в нищете.

ОБСУЖДЕНИЕ

В дастане поэт затрагивает общественно-политические, философские и морально-этические проблемы той эпохи, которые своими корнями уходят в реальную жизнь.

В третьей беседе «О султанах» мы видим образ султана, который благоденствует и угнетает простой народ. Образ султана «*духовно нищего*» противопоставляется народу, который «*духовно выше степенью*» чем султан.

Ты благоденствуешь, а твой народ
В невыносимых бедствиях живет.
Но труженик, и в бездне нищеты,
Духовно выше степенью, чем ты.
Предстанут пред владыкою времен
Тот, кто гнетет, и тот, кто угнетен.
Награду угнетенный обретет,
А на тебя проклятие падет.

Поэт предупреждает, что и на угнетающего народ падет проклятие. Далее поэт дает наставления султану:

Пусть для народа шах добро творит
И за добро творца благодарит.
Установи закон добра взамен
Насилия - «И будешь ты блажен!»
Да, здесь ты - царь, но царь на краткий срок…
«Так осчастливь людей!» - сказал пророк.

В этих строках Алишер Навои ярко проявляется как гуманист. Его волнует судьба простого народа.

У Навои ненавистное отношение и к служителям религии ислама, шейхам, фанатикам ислама, которые не меньше феодалов угнетают и грабят народ и держат людей в невежестве и духовной нищете.

В четверной беседе «О лицемерных шейхах» мы видим образ шейха, которого поэт описывает как «лицемера», «дармоеда», «обманщика», «вора».

Образу противопоставляется простой народ, относящийся к нему с полным доверием:

И, полн доверья, слушает народ
Невежественный - все, что он поет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, почти в каждой главе придворным, вельможам, судьям, законоведам, писцам Алишер Навои противопоставляет простой народ. Он не только возвеличивает простой народ, но и призывает его быть благородным, щедрым, честным, верным.

Для Навои идеальным является государство, правитель которого забоится о судьбе простого народа. Он окружен образованными, благородными, щедрыми людьми.

REFERENCES

1. И.А.Каримов. Высокая духовность-непобедимая сила. Ташкент. 2008.
2. Алишер Навои. Сочинения в 15-ти томах. Т.10 «Смятение праведных», Ташкент. 1963-1968
3. Бертельс Е. Э., Навои. Опыт творческой биографии, М. – Л., 1948.
4. Захидов В.Ю. Мир идей и образов Алишера Навои.-Ташкент:Узлитиздат, 1961
5. Иззат Султан. Книга признаний Навои. Ташкент. Издательство Гафура Гуляма. 1985.
6. Исмаилова, Х. Н. (2021). Становление великого гения узбекской литературы алишера навои. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 76-83.
7. Исмаилова, Х. Н. (2021). Великая «хамса»(пятерица) а. навои как художественный прорыв тюркской литературы. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 67-72.
8. Исмаилова, Х. Н. (2021). Особенности выражения национальной ментальности в «пятерице» алишера навои»(на материале поэмы «смятение праведных»). *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 57-66.
9. Хамидуллаева, Г. А. (2021). Императив как средство воздействия в рекламных текстах. *Academic research in educational sciences*, *2*(8), 518-525.

СЕМАНТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЭКСПРЕССИВНЫХ СЛОВ В ПУБЛИЦИСТИЧЕСКОЙ РЕЧИ

Г. А. Хамидуллаева
Преподаватель кафедры русского языка и литературы Чирчикского государственного педагогического института Ташкентской области

Вероника Целых
Студент 2 курса Чирчикского государственного педагогического института Ташкентской области

АННОТАЦИЯ

В статье анализируются семантические особенности экспрессивных слов в публицистической речи, выявляются средства их создания.

Ключевые слова: Средства массовой информации, экспрессивность, узуальные и окказиональные новообразования.

ABSTRACT

The article analyzes the semantic features of expressive words in publicistic speech, identifies the means of their creation.

Keywords: Mass media, expressiveness, usual and occasional neoplasms.

ВВЕДЕНИЕ

В эпоху глобализации язык средств массовой инофармации ориентирован на повышение экпрессивности. Это отражается на свех уровнях языка, а словообразовательный уровень русского языка обладает богатейшими ресурсами для экспрессивизации речи.

В публицистической речи встречаются различные типы новообразований, позволяющие назвать не только новое явление, предмет, но и экспрессивно перекодировать его, дать оценку. Современная газета дает обильный материал для наблюдений за образованием различных типов новообразований (узуальных и окказиональных).

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

Категорию экспрессивности можно рассматривать как функциональную категорию, базирующуюся на коннотативных элементах лексического значения, необычном словоупотреблении, новизне и оригинальности речи.

Рассмотрим примеры экспрессивного словообразования в публицистическом стиле речи:

1) Хейтеры - ненавистники, недоброжелатели, завистники, склочники, которые испытывают злобу, неприязнь по отношению к чему-либо.

2) Контрсанкция - мера, принимаемая одним государством против другого в ответ на его санкции.

3) Ретроградный - реакционный, отсталый.

4) Топ-клуб - сильнейший, престижный спортивный клуб.

5) Санпропускники - это специальные помещения с оборудованием, обеспечивающим строгий санитарно-гигиенический контроль для предприятий и организаций, где это необходимо. К таким организациям относятся больницы, где больные проходят через санпропускник.

6) Блогер - это человек, который ведет онлайн-дневник, "блог", регулярно публикует в нем новые записи.

7) Блогинг - это ведение своего блога.

8) Оренбуржье - территория Оренбургской области.

9) Ковид-сертификат - это цифровой документ о вакцинации, который позволит путешествовать в ЕС.

10) Постковидный синдром - (симптомы, длящиеся свыше 12 недель, не объяснимые альтернативным диагнозом, способные меняться со временем, исчезать и вновь возникать, затрагивая многие системы организма).

11) Антивакцинаторство, также антипрививочное движение, противопрививочное движение - общественное движение, оспаривающее эффективность, безопасность и правомерность вакцинации, в частности - массовой вакцинации. Скептическое отношение к вакцинации включает в себя полный отказ от вакцинаций, отказ от отдельных вакцин, а также изменение сроков и схем иммунизации относительно рекомендуемых медицинскими учреждениями. Антиваксер человек этого движения.

12) Удалёнка - модный в XXI веке принцип организации работы без необходимости физического присутствия сотрудника в офисе.

13) Дистанционка - это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

14) Флеш-тату - переводной рисунок на тело или волосы. Главное - эта тату временная.

15) Тест-драйв - поездка на автомобиле для оценки его ходовых качеств и общих потребительских свойств.

16) Бедняцкий - свойственный бедняку, характерный для него. Принадлежащий бедняку.

17) Допинг - "инговое" окончание слова означает, что это глагольное существительное означающее действие, именно процесс приёма веществ/препаратов для улучшения ...

18) «Русиано» - это кофе американо, названный так на русский манер.

19) Решала это - тот, кто за определённую плату оказывает услуги посредника по урегулированию проблем в различных вопросах, используя свои связи среди нужных кругах

20) Самоволка - сленговое обозначение самовольного оставления военнослужащим расположения воинской части или места службы на короткий срок.

21) Незамерзайка - это жидкость для обмывания ветровых стекол автомобиля в период холодов, представляющая собой концентрат из спиртов.

22) Социалка - система социального обеспечения, социальные льготы, привилегии.

23) Заказуха - произведение, созданное по заказу, за плату, а также практика создания таких произведений

24) Матрешка-фейс - новый тренд в западной косметологии. В странах Европы - повальное увлечение «русскими» лицами.

25) Оскародоносец - тот, кто награжден премией Оскар

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, опираясь на анализ приведенных примеров, мы включаем в сферу экспрессивного словообразования следующие словообразовательные явления:

1) весь фонд словообразовательных морфем (суффиксов и префиксов), которые служат целям экспрессивизации речи, т.е. выражают оценку (“хейтеры”, “блогер”, “блогинг”, “удалёнка”, “дистанционка”, “бедняцкий”, “допинговое”, “социалка”, “заказуха” и т.д.);

2) словообразовательные экспрессивы, стилистическая маркированность которых возникает без участия экспрессивных морфем (“ковид-сертификат”, “антивакцинаторство”, “флеш-тату”, “тест-драйв”, “матрешка-фейс” и т.д.)

REFERENCES

1. Балли Ш. Язык и жизнь. М., 2003
2. Галкина-Федорук Е.М. Об экспрессивности и эмоциональности в языке // Сборник статей по языкознанию. – М., 1958

3. Ефимов А. И. Стилистика художественной речи. 2-е изд., доп. и перераб. М., 1961
4. Лукьянова Н. А. Экспрессивная лексика разговорного употребления: Проблемы семантики. Новосибирск, 1986
5. Исмаилова, Х. Н. (2021). Становление великого гения узбекской литературы алишера навои. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 76-83.
6. Исмаилова, Х. Н. (2021). Великая «хамса»(пятерица) а. навои как художественный прорыв тюркской литературы. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 67-72.
7. Исмаилова, Х. Н. (2021). Особенности выражения национальной ментальности в «пятерице» алишера навои»(на материале поэмы «смятение праведных»). *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 57-66.
8. Хамидуллаева, Г. А. (2021). Императив как средство воздействия в рекламных текстах. *Academic research in educational sciences*, *2*(8), 518-525.

FUNCTIONAL ASYMMETRY OF THE BRAIN AS A FACTOR IN THE PSYCHOLOGICAL ORGANIZATION OF PERSONALITY

Elena Alekseevna Zotova
Senior Lecturer, the Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Uzbekistan
elektra.86@inbox.ru

ABSTRACT

The problem of human brain functional asymmetry study is actual for modern development of scientific knowledge in the field of psychology and psychophysiology. Conceptions about functional features of cerebral hemispheres promote the understanding of human complex mental processes organization.

The study of correlation of the brain asymmetry with the person individual-psychologic features was the purpose of our research. In the research results the correlation of functional asymmetry with emotional states and a role of the brain asymmetry in the process of person adaptation to environment fluctuations depending on a human sex are considered.

Special interest is represented by results of correlation of functional asymmetry and person motivational structure. The obtained data show that brain functional asymmetry mechanisms represent predictors of the person individually - psychologic features and effectiveness of different fields activity.

Keywords: functional cerebral hemispheres asymmetry, individual profile of functional brain asymmetry, emotional states, individual characteristics, behavior, motive for understanding one's own capabilities.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АСИММЕТРИЯ МОЗГА КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

АННОТАЦИЯ

Проблема исследования функциональной асимметрии мозга человека актуальна для современного развития научных знаний в области психологии и психофизиологии. Представления о функциональных особенностях полушарий головного мозга способствуют пониманию организации сложных психических процессов человека.

Целью нашего исследования было изучение взаимосвязи асимметрии мозга с индивидуально-психологическими особенностями человека. В

результатах исследования рассматривается взаимосвязь функциональной асимметрии с эмоциональными состояниями и роль асимметрии мозга в процессе адаптации человека к колебаниям внешней среды в зависимости от пола человека.

Особый интерес представляют результаты корреляции функциональной асимметрии и мотивационной структуры личности. Полученные данные показывают, что механизмы функциональной асимметрии мозга представляют собой индивидуальные предикторы личности - психологические особенности и эффективность различных полей деятельности.

Ключевые слова: функциональная асимметрия полушарий головного мозга, индивидуальный профиль функциональной асимметрии мозга, эмоциональные состояния, индивидуальные особенности, поведение, мотив понимания собственных возможностей.

INTRODUCTION

Last years the urgency of contents, diagnostics of the person individual distinctions problem for a variety of causes has considerably increased, because individually psychological features are efficiency factors of the person activity in various spheres. This factor is of particular importance for the perception of educational material by students - athletes. Finding out of concrete people individual features development has various strategies and results in psychology. The special value in this respect belongs to the brain functional asymmetry. [3,4]

The brain interhemispheric asymmetry is the brain complex property reflecting distinction in allocation of psychological functions between its right and left cerebral hemispheres.

The hemispheres functional asymmetry is one of the causes of person certain lateral phenotype (lateralization) existence.

Lateralization - process by means of which various functions and processes contact one or other brain side. The brain functional asymmetry individual profile (profile of the lateral organization) - an individual combination of the cerebral hemispheres functional asymmetry, motor and sensory asymmetry. [1,2,3]

By now the psychology and psychophysiology has stored significant amount of data concerning the brain functional asymmetry. Analysis of the conducted scietific researches shows, that natural connections of lateral profiles with some mental processes (cognitive, regulatory, styles of emotional reacting) [6,7] are established. The individual profile of the functional asymmetry of the brain is of particular

importance for students who are actively involved in sports activities and strive to achieve high results in sports.

Nevertheless, till now it is not worked out the unified approach to lateral specialisation studying. The data obtained by different authors frequently are inconsistent and narrow directed and consequently do not use in the field of study and organization of the educational process. This issue has not been sufficiently studied depending on the specialization of educational activities, professional orientation Little research has been done on students who, in addition to learning activities, also lead sports activities.

Study of the brain asymmetry with the person individually-psychological features correlation was **the aim** of our research.

The research involved 240 students. Of these: 80 students - athletes of the Uzbek state university of physical culture and sports, 80 students of the Polytechnic institute and 80 students studying the humanities at the National university of Uzbekistan.

The relationship between the profile of brain asymmetry and the individual psychological characteristics of students – athletes.

LITERATURE REVIEW AND METHODOLOGY

The problem of person functional asymmetry features research is actual for differential psychophysiology, psychology and pedagogics [1,4,8]. Knowledge of the hemispheres structurally functional organization, regularities of their interaction in the brain activity promote understanding of complex mental processes organization and individually-psychologic distinctions [3,9,10]. The functional asymmetry plays a role in the process of adaptation to environment fluctuations process, predilection to diseases, ratio of objective and subjective health parameters, organization of effective labour and educational activity. [1,8,11]

The methodology of this research was based on such concepts as:

✓ Bilateral model of psychics structure Bogomaz S.A.

✓ The concept of psychological mechanisms of adaptation and functional asymmetry of the brain Leutin E.N.

✓ Raymond Cattell's structural theory of personality traits.

✓ the concept of the hierarchy of motivation by A. Maslow.

The methods applied in research:

1. V.E.Milman's method «The person motivational profile» V.E.Milman;
2. A.Alekseeva and L.Gromova's method for of examinees's thinking style

definition;

3. The personal scale of alarm display (J. Taylor)

4. The method of health state operative assessment, activity and mood diagnostics.

5. The method of social-psychological adaptation diagnostics of K.Rogers and R.Dimond.

6. Questionnaires for interhemispheric asymmetry type definition:

a) The method of visual asymmetry definition .

b) The test of hands cross definition (Napoleon's poses);

c) The test of fingers cross definition.

d) M.Annet's test;

e) The assessment of the functional sensomotor asymmetry profile by means of assays combination.

RESULTS AND DISCUSSION

Study of the functional asymmetry and emotional states correlation showed, that both hemispheres make contribution to emotional experiences (tab. 1).

Table 1

Correlation of the functional asymmetry with emotional states

Cerebral hemisphere	Depression predilection
Right	r^{*}= 0,46; p^{**}=0,02
Left	r = 0,22; p = 0,02

r^{*}- correlation coefficient

p^{**}- data validity

The point of view according to which the right hemisphere in a larger degree is bound to negative emotions is represented to the most probable. Our results showed that students with a predominance of the left hemisphere have a low tendency to depression, low anxiety, and they are more emotionally stable. With the predominance of the right hemisphere of the brain, signs of depression are more often observed. The study of the relationship between lateral specialization and stress resistance parameters revealed a relationship with introversion; it is determined by the signs of psychopathological depressive syndrome, which manifests itself in the emotional state, behavior, attitude towards oneself and the social environment. Data refer to study participants who showed activity in the right hemisphere. Respondents

with high left hemisphere activity are mainly extroverts, and defined by low anxiety, high emotional lability, that speaks about high stress tolerance.

Therefore, experimental data lets us to conclude about presence of the individual distinctions in mental and emotional activity, and also in feature of reacting on stress.

We found out, that right hemisphere dominance determines emotional strategies of coping behavior. Dominance of the left hemisphere is bound to selection of the behavior directed to the problem solution

Analysis of social-psychologic adaptation parameters and interhemispheric brain specialization comparing results by means of Spirmen's rank correlation coefficient allowed to expose a number of significant correlations (tab. 2).

Table 2

Parameters correlations on diagnostics of social-psychologic adaptation and the brain functional asymmetry method

Comparison parameters	**Correlation indexes and their validity**		
	r*(Spirmen)	**t(n-2)**	**Validity**
Adaptation and brain left hemispheric specialization	0,17	1,97	0,05
Emotional comfort and brain left hemispheric specialization	0,26	2,79	0,006
Internality and brain left hemispheric specialization	0,21	3,27	0,005

r* - correlation coefficient

n - variance number

t – Student criterion

Analizing these data, we clarified, that left hemisphere is bound to a high adaptability, emotional comfort and internality. Students with a dominance of the left cerebral hemisphere are more stress tolerant, more optimistic, balanced enough, assured of themselves. The high level of subjective control over any significant situations is inherent to them.

Further we analyzed various parameters of social-psychologic adaptation and interhemispheric asymmetry depending on sex and from the specialization of the educational process (tab. 3).

Table 3

Indexes correlations on social-psychologic adaptation and interhemispheric brain specialization diagnostics method depending on respondents sex

Comparison parameters	Women n*=135	Men n=105	t**-Student criterion	Validity p***<
Self-perception	62,94	55,48	2,64	0,009
Dominance	51,26	56,40	-3,14	0,002

* n - variance number

** t-Student criterion

** p- data validity

It was revealed that the success of the socio-psychological adaptation of female students involved in sports is significantly influence renders approval of oneself in whole and in essential particulars, self-confidence and positive self-rating, comprehension of oneself as independent of people opinion, attractive, intellectually educed. And the success of the socio-psychological adaptation of male students involved in sports is related to leader qualities exhibition, comprehension of oneself as self-assured person, vigorous, active, courageous, enterprising, judicious, inclined to self-checking, self-discipline.

On results of indexes correlation on social-psychologic adaptation diagnostics method depending on respondents educational profile revealed - students with an shadow educational profile are rationalized, responsible, inclined to abstraction, for them high need for constant cerebration, the need for mind self-improvement and strong-willed qualities is expressed. For students with humanitarian educational profile the creative thinking emerges, solving the problem they try to find maximal alternatives of its solution, the high need for self-realization emerges. Further researches of this parameter showed, that it is possible to observe the system of hemispheric specialization natural fluctuations in the process of of sports activities and to reveal the influence of systems of training sports activities organization features on this or that cerebral hemisphere development.

Thus, researching the level of adaptation for students with different predominant hemisphere, was shown, that higher level of adaptation is for people with a dominance of the left hemisphere, and for students with a leading right hemisphere adaptation level is lower. It was found out, that students with a dominance of the right hemisphere are defined by higher anxiety of emotionally

vegetative type. Dominance of the left hemisphere shows return processes, i.e. high health self-rating.

Study of training features, thinking style and motivational frame of students person also allowed to make some important conclusions. The received results allowed to assume, that left hemisphere uses analytical strategy of information processing, supplies the rational-logic, inductive thinking related to verbally-symbolical functions, while the right hemisphere uses global synthetic strategy, supplies space-intuitive, deductive, figurative thinking. Thus, verbal intelligence related to a dominance of the left hemisphere, and nonverbal intelligence - with a dominance of the right hemisphere.

Functional asymmetry is connected to knowledge acquisition motives and motive of own possibilities comprehension in reaching of assigned objects - the more left hemispheric specialisation is expressed, the more importance of knowledge aquisition motive (0,43; $p < 0,01$) and the less comprehension of own possibilities ($r = -0,42$; $p < 0,01$) and on the contrary, students with a dominance of the right hemisphere functions aspire to knowledge less, but realize their own possibilities in object reaching more.

Study of sensory, motor, and mental asymmetries fluctuations reflecting functional brain asymmetry, also are important for understanding of person psychophysiological development mechanisms. The particular interest is represented by comparative characteristic of hemispheres functional asymmetry at representatives of different sexes, and also at persons with various professional directedness.

CONCLUSION

Research of correlation of functional asymmetry, person motivational structure, thinking styles and success of students training showed, that functional asymmetry is interdependent to motives of the future activity success, motives of the grant and knowledge aquisition.

The particular interest is represented by comparative characteristic of the brain functional asymmetry individual profile (BFAIP) at representatives of different sexes, and also at persons with various professional directedness. The majority of explorers tends to the point of view, that there are more persons with right hemisphere type among female students, and the admixed type, on the contrary, is found more often at men, than at women. Male students, as a rule, solve space tasks better than women. They execute tests in which it is required to rotate subject mentally or somehow manipulate it better. They exceed women in the tests requiring mathematical reasoning.

Also it was shown, that brain asymmetry is more accurately expressed at male students, as on verbal, and on nonverbal functions. The author considers, that social factors are at the basis of sexual differences: male students attended to hunting and administered over movements that has led to the best development of their space capabilities, and verbal superiorities of women are caused by that they brings up children, and it requires verbal dialogue.

We found positive correlation of success in job realization with BFAIP in male students. Female students have no such accurate correlation, but mediately through connection of functional asymmetry and motives, authentically significant indexes of success with the left hemisphere functions dominance emerge.

Summing up research, we can conclude that brain functional asymmetry mechanisms represent factors of the person individually - psychologic features and effectiveness of different fields activity.

REFERENCES

1. Богомаз С.А. билатеральная модель строения психологической структуры: автореф. доктора психол. Диссертация / С.А. Богомаз. - Томск, 1999. – с. 105 - 120
2. Геодакян В. А. Генетико-экологическая интерпретация латерализации мозга и половых различий. В сб .: Теория, методология и практика системных исследований, М., 1984, Стр. 21-24.
3. Ильин Е. П. Психология спорта СПб.: Питер , 2008 - 352 с.
4. Леутин Е.Н. Психологические механизмы адаптации и функциональная асимметрия мозга / Э.Н. Леутин, Э. Николаева. - Новосибирск: Наука, ЦК, 1988. - с. 192.
5. Мухиддинова, У. А. Қ., & Коккозова, Ж. Ж. (2020). Билингвизмнинг бола когнитив ривожланишига таъсирини ўрганишга доир тадқиқотлар таҳлили. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
6. Ғаффоров, Н. Н. Ў. (2020). Бўлғуси психологлар касбий коммуникатив компетентлигини ривожлантириш муаммосининг ўрганилганлиги. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
7. Урунов, А. Ш. (2021). Типология подростков с девиантным повидением как теоритическая основа воспитания. *“Ўзбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уйғунлиги”*, 368-371.
8. Mavlonov, D. (2021). Suzish sporti bilan shug’ullanuvchi yosh sportchilar o’rtasidagi shaxslararo munosabatlarning ijtimoiy – psixologik tahlili. *“Ўзбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уйғунлиги”*, 398-401.

9. Zotova, E. A. (2020). Optimization of compepetive emotional stability of young athlets (on the example of tennis). *Лучший молодой ученый-2020*, *3*, 91-95.
10. Kokkozova, J. J., & Xasanova, X. Z. (2021). Maktabgacha tarbiya muassasasi tarbiyachisi va unga xos bo‘lgan xususiyatlar. *Спортчиларни психологик тайёрлаш муаммолари мавзусидаги республика илмий-амалий-онлайн анжуман материаллари тўплами*, 247-250.
11. Халматов, Т. Б. (2021). Психологические основы профессионального опыта преподавателя. *Ёшлар ва замон. Ижтимоий-маънавий ўзгаришларнинг ўзига хос хусусиятлари, муаммо ва ечимлар талқини*, 181-183.
12. Халматов, Т. Б. (2021). Ўқитувчининг ижодкорлиги таълим самарадорлигини ошириш мезони сифатида. *ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ*, 174-179.
13. Ҳайдаров, Ф. И. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш боксчилар машғулот юкламаларини меъёрлаштириш. *Спортчиларни психологик тайёрлаш муаммолари мавзусидаги республика илмий-амалий-онлайн анжуман материаллари тўплами*, 148-150.
14. Эшмуродова, М. Б. Қ. (2021). Адаптационные процессы в адаптации подростков к спортивным секциям. *Scientific progress*, *2*(1), 1864-1869.
15. Сирлиев, Э. Н. (2020). Дзюдо курашида спортчининг шахсий сифатлари ғалабани таминловчи омил сифатида. *“PSIXOLOGIYA” ilmiy jurnal*, 62-69.
16. Mahmudov, A. M. (2021). Pedagogical and psychological basis of formation of management skills in leadership in the field of physical training and sports. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*, 25-29.
17. Хаитов, А. У., & Қурдошев, Б. Ф. (2020). Спорт фаолиятида норасолик компелкси диагностикаси ва коррекцияси. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
18. Nazarov, D. B. (2021). Psychological person typologies. *"Мировая наука"*, 25-27.
19. Каланов, К. К., & Саидходжаев, З. Х. (2020). Управление социопсихологическими рисками в сфере информационных технологий. *Социологияни ўқитиш ва социал тадқиқотларни ташкил этишнинг долзарб масалалари*, 159-161.
20. Усманова, Ш. Ш. (2020). Психологические основы профессионального мастерства преподавателя, тренера физической культуры. *Интернаука*, (41-1), 43-44.
21. Дусанов, Н. Э., & Ёқубова, Д. (2020). Ҳарбий таълим соҳасида ўзини ўзи тарбиялаш усулининг ўрни ва аҳамияти. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).

USING GAMES TO PROMOTE ENGLISH AS A FOREIGN LANGUAGE LEARNERS

Shahnoza Shuxrat qizi Qarshieva
Uzbekistan State University of Physical Education and Sport

ABSTRACT

The focus of higher education institutions is the preparation of future professionals. To achieve this aim, innovative teaching methods are often deployed, including games and simulations, which form the subject of this paper. As the field of digital games and simulations is ever maturing, this paper attempts to systematically review the literature relevant to games and simulation pedagogy in higher education. Two researchers collaborate to apply a qualitative method, coding and synthesizing the results using multiple criteria.

The main objective is to study the impact of games and simulations with regard to achieving specific learning objectives. On balance, results indicate that games and/or simulations have a positive impact on learning goals. The researchers identify three learning outcomes when integrating games into the learning process: cognitive, behavioural, and affective.

As a final step, the authors consolidate evidence for the benefit of academics and practitioners in higher education interested in the efficient use of games and simulations for pedagogical purposes. Such evidence also provides potential options and pathways for future research.

Keywords: fundamental, evidence, discouraged, inspiration, integrating, communication, evolving, simulations.

INTODUCTION

As rapidly evolving technological applications, games and simulations are already widely integrated in the traditional educational process. They are deployed extensively in the field of education, with an existing body of work examining the relation between games and education. Lack of inspiration and motivation, using traditional methods of learning and teaching, being discouraged by their teachers and instructors, and having a fear of not learning English easily are some of the fundamental difficulties in learning to speak English correctly and fluently. Due to not having enough self-confidence, learners - especially young ones - face more problems in this area. To overcome this trouble, some teachers believe that games, specifically integrating ones into the teaching process, could increase students' desire

and willingness to learn more and communicate in classrooms in all levels and from different interests.

LITERATURE REVIEW AND METHODOLOGY

As a matter of fact, learners want active, fun, and interesting enough activities to get motivated to learn more. Research in this subject has signified various advantages of integrating games into language teaching: games emphasize the meaning in language learning, thus, learners will better remember the language they learnt (Tuan and Doan, 2010) games enable children to develop physically, socially, emotionally, and cognitively as well as being enjoyable and fun, either as a competition or cooperation with clearly defined goals and rules (Read, 2007); and games provide a fun and comfortable environment in which learners are more motivated to take risks in language practice (Wright et al., 2006).

This study was done in order to find out whether playing educational games based on the learners' levels can play a significant role in encouraging them to communicate instead of using old, boring, and traditional methods in English classrooms. This study aims to understand whether games can trigger students' willingness to learn by playing games in class and try to relieve associated learning problems. The basic function of games is to intensify human experiences in ways that are relatively safe. The theory of games might be called the mathematics of competition and cooperation. Situations are analyzed in terms of gains and losses of opposing players. They are applied in various aspects of life and different areas of study such as economics, mathematics, science, and language. McFarlane et al. (2002) agreed with Sim City (2002) in the respect that they all showed the importance of cooperative games, competitive games, and communication games as one of the most important ways to teach efficiently in a language class.

This study aims to find out the effectiveness of using games in teaching English and their role in promoting students' attitudes towards learning English. In addition, it aims to discover how useful and practical educational games can be in promoting EFL learners to communicate in class and break the ice from the teachers' perspective. Moreover, it aims to know teachers' attitudes in this case.

Research Questions

RQ1: Does using games have a significant effect on Iranian EFL learners' WTC?

RQ2: What are Iranian EFL teachers' attitude in regard to using games in increasing students' WTC?

A lot of research has been carried out on the method of teaching using games and other types of icebreakers; by reviewing the educational related literature, the researchers were able to come up with a number of studies which strongly supported the use of games, as they are considered a welcome break from the usual and boring routine of a language class.

RESULTS AND DISCUSSION

The participants were one hundred students chosen from intermediate classes of the English institutes. They were both male and female students between 18 and 35 years old. In order to have homogenous participants, OPT was run and 60 intermediate students were chosen. The other participants of the study were six English teachers (three females and three males) teaching in that institution. All these teachers had teaching experience with young students of at least 10 years. They all had either a B.A or M.A. from ELT departments of different universities in Iran. Their majors were English teaching and English Literature. All the teachers were taught how to apply these games and when to play them.

In carrying out this research, four different instruments were applied. They were Oxford Placement Test (OPT), Willingness to Communicate (WTC) pre and post-test, attitude questionnaire, and finally ten educational games. The first three instruments were applied in all classes, but games were only used in the experimental group.

CONCLUSION

To sum up, games and simulations lead to improved affective outcomes for university students such as attitudes, motivation, emotional involvement, self-efficacy and satisfaction. A growing body of literature supports the positive attitude shown by students towards games and simulations, as they consider them essential instructional tools that provide motivation and engagement in an active learning environment.

REFERENCES

1. Dubinina T.G. Using video in foreign language lessons as a means of developing students' communicative competence. [Electronic resource]. Access mode: http://www.ref.by/refs/29/29117/1.html/ (date of access: 02.10.2018).
1. Myatova M.I. The use of video films in teaching a foreign language in a secondary school // Foreign languages at school. M., 2006. No. 4. S. 31-32.

2. Novikov M.Yu. DVD as a means of teaching listening // Foreign languages at school. M., 2007. No. 1. S. 18-20.
3. Мухиддинова, У. А. Қ., & Коккозова, Ж. Ж. (2020). Билингвизмнинг бола когнитив ривожланишига таъсирини ўрганишга доир тадқиқотлар таҳлили. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
4. Ғаффоров, Н. Н. Ў. (2020). Бўлғуси психологлар касбий коммуникатив компетентлигини ривожлантириш муаммосининг ўрганилганлиги. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
5. Урунов, А. Ш. (2021). Типология подростков с девиантным повидением как теоритическая основа воспитания. *"Ўзбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уйғунлиги"*, 368-371.
6. Mavlonov, D. (2021). Suzish sporti bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilar o'rtasidagi shaxslararo munosabatlarning ijtimoiy – psixologik tahlili. *"Ўзбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уйғунлиги"*, 398-401.
7. Zotova, E. A. (2020). Optimization of compepetive emotional stability of young athlets (on the example of tennis). *Лучший молодой ученый-2020*, *3*, 91-95.
8. Kokkozova, J. J., & Xasanova, X. Z. (2021). Maktabgacha tarbiya muassasasi tarbiyachisi va unga xos bo'lgan xususiyatlar. *Спортчиларни психологик тайёрлаш муаммолари мавзусидаги республика илмий-амалий-онлайн анжуман материаллари тўплами*, 247-250.
9. Халматов, Т. Б. (2021). Психологические основы профессионального опыта преподавателя. *Ёшлар ва замон. Ижтимоий-маънавий ўзгаришларнинг ўзига хос хусусиятлари, муаммо ва ечимлар талқини*, 181-183.
10. Халматов, Т. Б. (2021). Ўқитувчининг ижодкорлиги таълим самарадорлигини ошириш мезони сифатида. *ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ*, 174-179.
11. Ҳайдаров, Ф. И. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш боксчилар машғулот юкламаларини меъёрлаштириш. *Спортчиларни психологик тайёрлаш муаммолари мавзусидаги республика илмий-амалий-онлайн анжуман материаллари тўплами*, 148-150.
12. Эшмуродова, М. Б. Қ. (2021). Адаптационные процессы в адаптации подростков к спортивным секциям. *Scientific progress*, *2*(1), 1864-1869.
13. Сирлиев, Э. Н. (2020). Дзюдо курашида спортчининг шахсий сифатлари ғалабани таминловчи омил сифатида. *"PSIXOLOGIYA" ilmiy jurnal*, 62-69.
14. Mahmudov, A. M. (2021). Pedagogical and psychological basis of formation of management skills in leadership in the field of physical training and

sports. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*, 25-29.

15. Хаитов, А. У., & Қурдошев, Б. Ф. (2020). Спорт фаолиятида норасолик компелкси диагностикаси ва коррекцияси. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).

16. Nazarov, D. B. (2021). Psychological person typologies. *"Мировая наука"*, 25-27.

17. Каланов, К. К., & Саидходжаев, З. Х. (2020). Управление социопсихологическими рисками в сфере информационных технологий. *Социологияни ўқитиш ва социал тадқиқотларни ташкил этишнинг долзарб масалалари*, 159-161.

18. Усманова, Ш. Ш. (2020). Психологические основы профессионального мастерства преподавателя, тренера физической культуры. *Интернаука*, (41-1), 43-44.

19. Дусанов, Н. Э., & Ёқубова, Д. (2020). Ҳарбий таълим соҳасида ўзини ўзи тарбиялаш усулининг ўрни ва аҳамияти. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).

PHYSICAL ACTIVITY AS A FACTOR OF MENTAL DEVELOPMENT

Umida Asomiddin qizi Mukhiddinova
Dilshod Ne`matovich Arziqulov
The Uzbek State University of Physical Education and Sport

ABSTRACT

This article is dedicated to the importance of physical activity in the process of mental perception of information. And also describes the stages of physical activity stimulating the growth of mind perception.

Keywords: motor activity, hippocampus, physical activity, intellectual performance, inflammation, hypertension

INTODUCTION

Currently, the problem of physical activity attracts more and more attention of both specialists, not only engaged in the prevention of diseases, and those interested in the development of the intellectual sphere of the population, especially in economically developed countries.

According to the WHO definition, physical activity is any movement of the body produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. The term "physical activity" refers to any kind of movement, including during rest, travel to and from any place, or while working. Both moderate and vigorous physical activity contribute to better health. Popular physical activities include walking, cycling, rollerblading, sports, outdoor activities and games that suit all skill levels and are fun for everyone.

LITERATURE REVIEW AND METHODOLOGY

Regular physical activity has been shown to help prevent and treat non-communicable diseases such as heart disease, stroke, diabetes and some cancers. It also helps prevent hypertension, maintain a healthy body weight, and may improve mental health, quality of life, and well-being. According to recent studies, a person involved in sports not only improves his physical fitness and prevents various diseases, but can also develop his mental activity. Despite the fact that the brain is not a muscle, it lends itself well to training. In addition, this training is not about Sudoku and chess, but about physical activity.

One of the conditions for the formation and improvement of the mechanisms of adaptation to mental stress is motor activity, which can act as an optimizing and as

a maladaptive factor - in case of its irrational use. Physical activity causes restructuring of various functions of the body, affects mental performance, attention, operational thinking, the amount of processed information. [3]

Researchers at the University of British Columbia found that regular aerobic exercise increases the volume of the hippocampus. This part of the brain is responsible for memorizing textual information: it assimilates new material and passes from short-term to long-term memory. The volume of the prefrontal and medial temporal cortex (also responsible for thinking and memory) increases significantly after six months of regular training. [1]

Exercise helps develop memory and thinking in both direct and indirect ways. The benefits of exercise are directly related to their ability to reduce insulin resistance, reduce inflammation, and stimulate the release of growth factors - chemicals in the brain that affect the health of brain cells, the growth of new blood vessels in the brain, and even the abundance and survival of new brain cells. Indirectly, exercise improves mood and sleep, and reduces stress and anxiety. Problems in these areas often cause or contribute to cognitive impairment.

RESULTS AND DISCUSSION

Many studies have shown that the parts of the brain that control thinking and memory (the prefrontal cortex and medial temporal cortex) have more volume in people who exercise than in people who do not. Exercise also improves blood circulation in the body, including blood flow to the brain. This is another reason for improving memory, even at a fairly old age. Through an experiment with schoolchildren 10-13 years old, Dutch scientists have shown that sport increases concentration. Children who took 20-minute breaks for aerobic exercise between lessons performed better on attention tests than their peers who sat over books all morning without interruption. Adults, whose professions are associated with high levels of concentration, also use sports to improve attention. [4]

Modern research has debunked the myth that athletes are strong rather than smart. Increasing the volume of the hippocampus creates new neurons in the brain. They not only increase the amount of memory, but also create new connections, increase the level of intelligence. The mechanisms are not yet fully understood, but there are experiments on mice - their results have confirmed that sport makes animals smarter. [2]

CONCLUSION

In conclusion, we can say that physical activity trains the general endurance of the body, as it stimulates the activity of protective processes, thereby increasing intellectual performance and increasing the duration of productive work. Exercises such as running, skiing, etc., as well as active rest, contribute to the expansion of the mechanisms and methods of protective and adaptive processes in the brain. In order to improve the general condition of the body in the initial stages, it is best to resort to active rest, which does not imply strong physical exertion, special sets of exercises that can somehow affect certain muscle groups. The beneficial effects of outdoor activities on the body have been scientifically proven and the risks of harm to health are minimal.

REFERENCES

1. Heidi Godman. Regular exercise changes the brain to improve memory, thinking skills. Harvard Medical School's Health Blog. https://www.health.harvard.edu
2. Kirk I. Erickson, Michelle W. Voss, Ruchika Shaurya Prakash. Exercise training increases size of hippocampus and improves memory | PNAS. https://www.pnas.org
3. Мухиддинова, У. А. Қ., & Коккозова, Ж. Ж. (2020). Билингвизмнинг бола когнитив ривожланишига таъсирини ўрганишга доир тадқиқотлар таҳлили. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
4. Ғаффоров, Н. Н. Ў. (2020). Бўлғуси психологлар касбий коммуникатив компетентлигини ривожлантириш муаммосининг ўрганилганлиги. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
5. Урунов, А. Ш. (2021). Типология подростков с девиантным повидением как теоритическая основа воспитания. *"Ўзбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уйғунлиги"*, 368-371.
6. Mavlonov, D. (2021). Suzish sporti bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilar o'rtasidagi shaxslararo munosabatlarning ijtimoiy – psixologik tahlili. *"Ўзбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уйғунлиги"*, 398-401.
7. Zotova, E. A. (2020). Optimization of compepetive emotional stability of young athlets (on the example of tennis). *Лучший молодой ученый-2020*, *3*, 91-95.
8. Kokkozova, J. J., & Xasanova, X. Z. (2021). Maktabgacha tarbiya muassasasi tarbiyachisi va unga xos bo'lgan xususiyatlar. *Спортчиларни психологик тайёрлаш муаммолари мавзусидаги республика илмий-амалий-онлайн анжуман материаллари тўплами*, 247-250.

9. Халматов, Т. Б. (2021). Психологические основы профессионального опыта преподавателя. *Ёшлар ва замон. Ижтимоий-маънавий ўзгаришларнинг ўзига хос хусусиятлари, муаммо ва ечимлар талқини*, 181-183.
10. Халматов, Т. Б. (2021). Ўқитувчининг ижодкорлиги таълим самарадорлигини ошириш мезони сифатида. *ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ*, 174-179.
11. Ҳайдаров, Ф. И. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш боксчилар машғулот юкламаларини меъёрлаштириш. *Спортчиларни психологик тайёрлаш муаммолари мавзусидаги республика илмий-амалий-онлайн анжуман материаллари тўплами*, 148-150.
12. Эшмуродова, М. Б. Қ. (2021). Адаптационные процессы в адаптации подростков к спортивным секциям. *Scientific progress*, *2*(1), 1864-1869.
13. Сирлиев, Э. Н. (2020). Дзюдо курашида спортчининг шахсий сифатлари ғалабани таминловчи омил сифатида. *"PSIXOLOGIYA" ilmiy jurnal*, 62-69.
14. Mahmudov, A. M. (2021). Pedagogical and psychological basis of formation of management skills in leadership in the field of physical training and sports. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*, 25-29.
15. Хаитов, А. У., & Қурдошев, Б. Ф. (2020). Спорт фаолиятида норасолик компелкси диагностикаси ва коррекцияси. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
16. Nazarov, D. B. (2021). Psychological person typologies. *"Мировая наука"*, 25-27.
17. Каланов, К. К., & Саидходжаев, З. Х. (2020). Управление социопсихологическими рисками в сфере информационных технологий. *Социологияни ўқитиш ва социал тадқиқотларни ташкил этишнинг долзарб масалалари*, 159-161.
18. Усманова, Ш. Ш. (2020). Психологические основы профессионального мастерства преподавателя, тренера физической культуры. *Интернаука*, (41-1), 43-44.
19. Дусанов, Н. Э., & Ёқубова, Д. (2020). Ҳарбий таълим соҳасида ўзини ўзи тарбиялаш усулининг ўрни ва аҳамияти. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).

ATAMALAR HAQIDA UMUMIY MA'LUMOT

Mahbuba Firdavsiyevna Ashirova
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

ANNOTATSIYA

Maqolada terminologiya haqida terminologiya sportga oid atamarni tarjima qilishda yuzaga keladigan muammolar va ularga yechim topish haqida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: *termin, atama, qilichbozlik, salbiya, fransuz tili, rapira, tarjima.*

KIRISH

So'nggi yillarda o'zbek tiliga bo'lgan e'tibor tobora kuchayib bormoqda, bu esa o'zbek tilida sohalarga oid atamalar ya'ni terminlar bilan ishlashga ehtiyojni yuzaga keltirdi. Terminning ma'nosi, mohiyati, uning nomidan kelib chiqadi.

Demak, Terminus lotincha – chegara, chek bundan ko'rinib turibdiki termin chekli, chegaralangan yani, termin muayyan sohaga oid, aniqrog'i-bir ma'noli so'zdir. Ma'lumki, har qanday so'z tug'ilishida bir ma'noli bo'ladi, lekin kishilik jamiyati taraqqiyoti davomida u ko'p ma'noli so'zga aylanib boradi. Lingvistik terminologiyaga bag'ishlangan ilmiy ishlarda har qanday termin so'zdir, lekin har qanday so'z termin bo'lolmaydi, degan fikr ilgari suriladi.

Termin cheklanganligi, ya'ni bir ma'noni ifodalaganligi tufayli maxsus kontekstda hamma vaqt o'z ma'nosini saqlaydi. U emotsionallik va ekspressivlik xususiyatlariga ega emas. Ohang yordamida terminning ma'nosi o'zgarmaydi. Demak termin ma'lum bir sohaga oid so'zlar majmui. Ma'lum bir sohaga oid bo'lgan termin. Ayni shu sohada faqat birgina ma'noga ega bo'lishi mumkin. Demak, termin ma'lum bir sohada aniq bir ma'noga ega bo'lgan so'zdir O.P. Frolova esa "terminologiya" ga shunday ta'rif beradi: "Ma'lumki fanning atamalar tizimi sifatida tushunchalar tizimiga muvofiq bo'ladi, har qanday tushunchalar tizimiga aniq bir atamalar tizimi bog'liq bo'ladi. Fan rivojlanishi bilan atamalar tizimi ham rivojlanib boradi.

Termin ma'lum bir sohaga oid so'z bo'lish bilan birqatorda shu so'z tilning boyligi hamdir va bu holat tilining boyishi uchun xizmat qiladi. Terminologik leksika til leksikasining ajralmas qismi sifatida u bilan rivojlanadi, jamiyat va til taraqqiyotidagi barcha jarayonlarini boshdan kechiradi.

Hozirgi kunda, O'zbekistonda sanoat, qishloq xo'jaligi, fan, texnika, madaniyat va sport kabi sohalarining rivojlanishi o'zbek tilida terminologik lug'at salmog'ini kundan kunga oshirmoqda. Ayni paytda o'zbek tilida fan va texnikaning deyarli

barcha sohalariga oid termin va terminologik sistemalar vujudga keldi. Ular, asosan, tarjima va original asarlar yaratish jarayonida vujudga kelmoqda. Ular o‘zlari ifodalagan tushuncha bilan birga qabul qilinadi, lekin o‘zlashtirgan tilda lug‘aviy ma’noga ega bo‘lmaydi. Fransuz tili boshqa tillar kabi o‘z leksik boyligiga ega. So‘z boyligining ma’lum bir qismini atamalar tashkil qiladi. Terminlar muayyan bir sohaga oid tushunchalarni ochiq ifoda etuvchi so‘zlar bo‘lsada, lekin u so‘zlarning qo‘llanishi shu soha kishilarigagina ma’lum va tushunarlidir. Buni qilichbozlik sport turi misolida ko’rib chiqishimiz mumkin.

Terminlarni o‘zbek tiliga tarjima qilishda ularni e’tibor bilan o’rdanish muhim ahamiyatga egadir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Terminlarni yasash usullari

Terminlar yasashning eng ko‘p tarqalgan usuli — mavjud so‘zlarga yangi ma’no berish (ularni boshqacha tushunish). Masalan, ko‘prik, kirish, o‘tish, chiqish kabi so‘zlar gimnastikada ana shunday terminlardan hisoblanadi. Ko‘pincha terminlar so‘zlarning, masalan, past-baland (bruslar), balandlab uzoqqa (sakrash) singari o‘zaro (birlashishidan ham yasaladi. Osilish, tayanish, tebranish, o‘tirish va shu kabi ayrim so‘zlar termin sifatida qo‘llaniladi. Statik holatlarni bildiradigan terminlar, masalan, tayanish, bilaklarga tayanish, qo‘ltiqlarga tayanish; kuraklarda - turish, kallada turish, qo‘llarda turish kabilarda tayanch sharti hisobga olinadi, osilish, burchakli osilish, bukilib osilish, egilib osilish gavda holati (uning bo‘g‘inlarini bir-biriga nisbatan qanday turishini) hisobga olib yasaladi.

Tebranish mashqlarining terminlari muayyan harakatlantiruvchi faoliyat xususiyatlarini hisobga olib yasaladi. Masalan: bilaklarga tayanib turib oldinga siltanib ko‘tarish, qaddini rostlab siltanib ko‘tarilish, oyoqni juftlab yoki bitta oyoqda ko‘tarilish va hokazo. Sakrash va sakrab turish terminlari sport gimnastikasida gavdaning havodagi holatiga qarab belgilanadi, masalan: oyoqlarni yig‘ib sakrash, oyoqlarni kerib sakrash, to‘ntarilish; badiiy gimnastikada gavda bilan oyoqlar holatiga qarab belgilanadi: yopiq sakrash, ochiq sakrash, odimlab sakrash, sapchish, tayanib dumbaloq oshish, tashlanib sakrash, siltanib sakrash, chir aylanib sakrash va hokazolar.

Shu o‘rinda qilichbozlik sportida foydalaniladigan qurollar turlarining kelib chiqish tarixi va bu atamalarni o‘zbek tiliga qanday tarjima qilish borasida mulohazalar tug‘iladi. Ushbu sport turida 3 xil qurol bor: sablya, rapira va shpaga. Qilichbozlikdagi qurollarning har biri turlicha o‘z tarixiga ega. Qadim-qadimda janglarda yaqin masofalarda to‘qnashuv taqdiri hal qilingan bo‘lsa, insoniyat turli

qurollarni ixtiro qilgach, uzoq masofadan jang qilgan tomon g‘alabasi shubhasiz bo‘lib qoldi. Bu hol Yevropada o‘rta asrlarda mushket miltiqlarining ixtirosi bilan bog‘liq. Mushket miltiqlar ixtirosi og‘ir bo‘lgan qilichlardan voz kechilishiga sabab bo‘ldi. Ularning o‘rnini turli funksiyalarni bajaruvchi qilichlar egallay boshladi. Rus tilida “sablya” deb ataluvchi qurolni ko‘pchilik tarjimon tilshunoslar “shamshir” deb tarjima qilishgan bo‘lsalar, “rapira” va “shpaga” qurollarini tarjima qilishmagan. Xo‘sh, nega “shpaga” tarjima qilinmoqda-ku, “rapira” va “shpaga”ni o‘zbek tiliga o‘girishmagan? Hatto ayrim holatlarda aytib o‘tganimizdek, “rapira”ni “qilich” deb tarjima qilishdi. Qilich bilan shamshirning farqi nima? Bunga turli tarixiy manbaalar har xil ta’rif berishgan. Shaxsan men o‘z izlanishlarim natijasida shunday xulosaga keldimki, bu so‘zlarning faqri yo‘q. Shunchaki o‘zbek leksemasiga “qilich” turkiy, “shamshir” forsiy tildan kelgan.Ularning jang vaqtida bajaradigan vazifasi bir xil. Lekin qilichbozlikdagi qurollar bundan mustasno.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Shamshir garchi arab-fors tilidan kirib kelgan bo‘lsa ham, qilichga qaraganda farqli. Ularning tuzilishi yoysimon bo‘ladi va vazifasi raqibning tanasini (qo‘pol qilib aytganda) so‘yish, tilish. Qilich esa to‘g‘ri chiziqda bo‘ladi uning vazifasi raqibning tanasiga sanchilish. Shunday ham deylik, unda nega Amir Temur davrida mashg‘ur bo‘lgan qurol “Bag‘dod qilichi” deyiladi, “Bag‘dod shamshiri” emas? Axir ta’riflanishicha, “Bag‘dod qilichlari” egiluvchanlik xususiyatiga ega-ku! Yana qilich turlarining original atalishi va tarixiga qaytsak. Ta’riflanganidek, sablya quroli raqibning tanasini tilish, so‘yish uchun ishlatiladi. Qadimda bu qaroldan asosan otliq qo‘shin foydalangan. Shpaga esa sanchish xususiyatiga ega. Bu qurolda sablyadagidek yon tomonlari uchli bo‘lmaydi. Faqat uchi o‘tkir bo‘ladi xolos. Jang vaqtida raqib tanasiga chuqur zarba berib sanchish asosiy maqsad. Qilichbozlik sportida shpaga yordamida raqibning bosh miyasidan tashqari istalgan nuqtasiga zarba bersa ochko beriladi. Bu qurol yordamida asosan duellarda ko‘p qo‘llanilgan. Rapira esa qilichbozlikdagi klassik yo‘nalishdir. Unda jang qilish ancha murakkab. Sababi unda faqatgina raqibning gavda qismiga zarba bersagina ochko yoziladi. Bu qilich tuzilishini solishtirsak, shpaga bilan deyarli farq qilmasligiga guvoh bo‘lamiz. Qilichbozlik sportida rasmiy til uslubi fransuz tilidir. Musobaqalarning rasmiy protokollari ham, jang vaqtida qo‘llaniladigan atamalar, gaplar ham fransuz tilida amalga oshiriladi. Sablya quroli fransuz tilida “sabre”, shpaga quroli “epee” va rapira “foil” deb ataladi. Ingliz jurnalistlari bu atamalarni o‘z tillariga tarjima qilishmagan, talaffuzlariga moslashtirib olishgan xolos. Ruslar esa o‘z izlanishlari natijasida tarjima qilishgan. Bizning tilshunos olimlarimiz ham, bu atamalarni o‘zbek tiliga

tarjima qilishga urinib ko‘rishdi. Lekin vujudga kelayotgan qo‘pol xatolar bu izlanishlarning samarasiz yakunlanishiga olib kelmoqda. Fikrimcha, bu atamalardan rus tilidagidek foydalanganimiz ma’qul. Buning sabablari bisyor:

Bu atamalar sportchilar va murabbiylar tilida baribir rus tilidagidek iste’molda bo‘lib qolaveradi. Qilichbozlik bo‘yicha O‘zbekiston terma jamoasi bosh murabbiyi va umuman murabbiylar shtabi o‘z shogirdlariga qilich turlarining ruscha varianti bilan saboq beradi. Ularning o‘zbek tilidagi muqobil variantini topganimiz bilan bu sportchilar va umuman qilichbozlik sporti muxlislarining tilida sablya, shpaga va rapira bo‘lib qolaveradi. Fransuzcha sport atamalar to‘planib tadqiq etilganda, sport atamalar bilan ularning nutqdagi shakllarining dastavval sportga oid sohalarda yuzaga kelganligi, keyinchalik esa boshqa sohalarga (televidiniya, radio, gazeta va jurnallar) o‘tib kengayganligi, ba’zi leksik birlik shaklidagi sport atamalarning umumiy zahiradan adabiy tilga sizib o‘tganligi ham kuzatiladi. Ko‘pchilik tillarning atamashunoslik leksikasida ayni hodisa ro‘y berib turadi.

XULOSA

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki Fransuz tilidagi sport atamalarinig Nafaqat O‘zbekistonda balki butun dunyo Mas mediasi o‘ziga xos o‘rni bor chunki Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasining 2 ta rasmiy tili bor: ingliz va fransuz. Ko‘plab sport turlarida fransuzcha atamalar, buyruqlar, so‘zlar qotib qolgan. Ayniqsa, qilichbozlik sportida. Bu sportda barcha jarayon fransuz tilida olib boriladi. Olimpiya o‘yinlarining ochilish marosimida ham, albatta, fransuzcha nutq bo‘ladi. Bularning barchasi zamonaviy Olimpiya o‘yinlarining asoschisi Pyer de Kubertenning sa’yi harakatlari bilan bog‘liq. U o‘z tilini sport olamida ajralmas qilib qo‘yib ketdi.

NR (National record) – Bu o‘sha davlat vakillari uchun milliy rekord.

AR (Area record) – musobaqa bo‘li o‘tayotgan inshoot uchun xos rekord.

CR (Champinships record) – O‘tkazilayotgan musobaqa uchun rekord. Agar natija Osiyo chempionati doirasida o‘tkazilayotgan bo‘lsa, Osiyo rekordi.

OR (Olympic record) – Olimpiya rekordi. Olimpiya o‘yinlari vaqtida qayd etilgan rekord.

WR (World record) – jahon rekordi.[1]

REFERENCES

1. Akobirov S.F, Til va terminologiya, T., O‘zbekiston. 1968y. 22-23 betlar
2. Атоев А. К. Ёш - ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш (ўқув қўлланма). Т.: Ўз.ДЖТИ, 2005. -131 б.

3. Акобиров С. Тил ва терминология. - Тошкент, 1968.
4. Абдарахдоонов Ғ. Терминология муаммолари Ўзбек тили *ТЕРМИНОЛОГИЯМИ* ва унинг тараққиёт перспективалари. - Тошкент, 1986.
5. Юсупов К. Кураш Халкаро коидалари, техникаси ва тактикаси. Т.: Адабиёт ва санъат нашриёти, 2005. -129 б.
6. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
7. ФОЗИЛОВ, Х. Қ., & РАХМАНОВА, М. М. (2021). Гандболчи талаба қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш. *Fan – sportga*, 41-43.
8. Рустамов, Д. У., & Кенжаева, С. Х. (2021). Значение ролевых игр в формировании коммуникативных компетенций студентов изучающих иностранный язык. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
9. Иброгимова, Н. М., & Абдумаликова, Г. Х. (2021). Организация правильного питания юных спортсменов. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
10. Egamnazarova, F. A., & Mukhamedova, M. S. (2021). Improving english language listening skill. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
11. Ли, Т. Г., & Ходжиев, Р. М. (2021). Толкование терминов узбекской национальной борьбы «кураш». *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
12. Tursunboyeva, L. T., & Ashirova, M. F. (2021). Positive teacher-student relations. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
13. Насирова, Б. Т., & Халалов, З. А. (2021). Изучение иноязычных слов латинского происхождения на занятиях по русскому языку в высших учебных заведениях. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
14. Тураев, А. И., & Ёкубов, И. К. (2021). Эффективные приёмы обучения чтению на уроках английского языка. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
15. Aliyeva, S. B., & Achilov, O. Q. (2021). Xorijiy tillarni o'qitishning samarali usullari (nemis va ispan tillari misolida). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
16. Abdurashitovna, A. S. (2020). The influence of motivation in the foreign language learning process. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 37-38.
17. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, *20*(149 часть 2), 74.

18. Suyunovna, M. S. (2020). Interactive teaching methods in the process of foreign language communicative competence development. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 35-36.
19. Akhmedovna, A. M., Olimjonovna, A. K., & Khamidovna, D. K. (2020). Enhancing student's writing through pre-writing activities. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, *7*(2), 3118-3130.
20. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
21. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.
22. Roziqovich, S. I. (2019). Functional training level of runners student-athletes sprinters. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *7*(12).
23. Солиев, И. Р. (2018). Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. *Фан-Спортга*, (2), 56-61.
24. АРСЛАНОВ, Ш. А., АДИЛОВ, С. К., ЛЮЛИНА, Е. С., & ТАШМАТОВ, А. Р. (2021). Эффективность применения педагогической технологии совершенствования координационных способностей дзюдоистов 13-14 лет. *Fan – sportga*, 51-53.
25. СОЛИЕВ, И. Р. (2021). Токио (япония) шаҳрида бўлиб ўтган xxxii олимпия ўйинларида спортнинг енгил атлетика тури бўйича ўтказилган мусобақаларнинг таҳлили. *Fan – sportga*, 13-15.
26. Usmonova, R. B. (2021). SEMANTIC FEATURES OF MODAL VERBS IN ENGLISH GRAMMAR. *Scientific progress*, *1*(4).
27. Ёкубова, Д. М. (2021). ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В ДУХОВНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ. *Academy*, (1 (64)), 100-102.
28. Усманова, Ш. Ш., & Екубова, Д. М. (2020). Основы психологической подготовки спортсмена.

KICHIK RAZRYADLI O'RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGI

G'.S.Xo'jamkeldiyev
O'zbekiston davlat jimoniy tarbiya va sport univeristeti
E-mail:gafur.xujamkeldiyev@mail.ru

I.D.G'aniboyev
O'zbekiston davlat jimoniy tarbiya va sport univeristeti

F.Ch.Ziyayev
O'zbekiston davlat jimoniy tarbiya va sport univeristeti

F.M.Karimov
O'zbekiston davlat jimoniy tarbiya va sport univeristeti

ANNOTATSIYA

Hozirgi paytda Respublikamizda yengil atletika bilan shug'ullanuvchilarni sport natijasini darajasi yetarlicha yuqori emas, lekin shunga qaramasdan yengil atletikachilarning taktik–texnik tayyorgarligi va mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda sezilarli ijobiy o'zgarishlar amalga oshirildi. XXIX Olimpiya o'yinlari va Xitoyning Guandjou shahrida bo'lib o'tgan XVI Osiyo o'yinlari yakuniy natijalari shuni ko'rsatdiki, O'zbekistonlik yengil atletikachilari nafaqat jahonning eng kuchli o'nta sportchilari qatorida, balki turli darajadagi medallar uchun ham kurash olib borishga qodirlar. Mana shu darajada nafaqat ushlanib turish, balki oldinga siljish uchun samarali mashg'ulot uslublarini ishlash va ishlab chiqish zarur. Bugungi kunda O'zbekistonlik yengil atletikachilarning O'rta masofalarga yugurish turida Jahon arenalarida va dunyoning ko'pgina mamlakatlar sportchilari ko'rsatgan natajalarga nisbatan past natijaga ko'rsatayotganligi olingan ma'lumotlarda aniqlangan. Biz bunga muvofiq ishning dastlabki holatini aniqlaganimizda mashg'ulot yuklamalarini noto'g'ri rejalashtirilganligi va mashg'ulot usullari ishlab chiqilmaganligi oqibatida sportchilar o'z imkoniyatlarini to'laligicha namoyon qila olmaganliklari va zarur natijalarga erisholmayotganliklari, bu esa o'rta masofalarga yuguruvchilarning sport natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatmasdan qolmasligi bizga ma'lum.

Kalit so'zlar: yurak qon tomirlar, o'pkada funksional ko'nikma, irodani rivojlantiradi, miya to'qimalari.

KIRISH

Necha marotaba ertadan boshlab ertalab turib yugurishga vada berganingiz haqida so'ramoqchi emasmiz. Shunchaki bir necha foydali faktlarni keltirmoqchimizki, toki ertaga hech bo'lmaganda 20 daqiqa yugurish uchun yetarli kuch va g'ayrat paydo bo'lsin. Agar qandaydir yengib bo'lmas kuch (haqiqatni tan olib aytadigan bo'lsak yalqovlik) qimmatli vaqtingizni "maqsadsiz yugurish" uchun sarflashga to'sqinlik qilsa, unda matn davomini o'qishdan ma'ni yo'q. Vaqtni bekorga ketkazishdan nima naf?

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Yugurish salomatlik uchun koni foyda. Qomadni saqlash (yoki risolaga keltirish) uchun yugurishdan foydalanmoqchi bo'lgan, lekin bunga iroda topa olmayotganlarning ko'zlarini oyoqlariga qaratmoqchimiz. Yo'q, yo'q sizni boshingizni yerga egmoqchi emasmi. Aniqrog'i yugurishdan keladigan foydaga qaratmoqchimiz.

1.Yugurish yurak qon tomirlarini mustahkamlaydi. Yugurish uchun tezlashar ekansiz tanangizda qon ham o'z o'zidan tez yugura boshlaydi. Qon aylanishi yaxshilanadi va tananing barcha a'zolari kislorod bilan yaxshi ta'minlanadi. Arterial qon bosimi normal holatga keladi.

2.Yugurish tanada almashinuv jarayonini faol holatga olib keladi. Nafaqat oyoqlaringiz balki jamiki ichki azolaringiz tez harakatlanadi.

3.Yugurish o'pka ish qobilyatini yaxshilaydi. Yugurayotganingizda o'pkangiz odatdagidan uch barobar ko'proq g'ayrat bilan ishlaydi. Doimiy yugurib turish natijasida o'pkada funksional ko'nikma hosil qilib borasiz. Buning natijasida lift ishlamay qolgan vaqtda 17-qavatga bemalol zinada ko'tarila olishingiz mumkin. Yo'lning yarmida o'pkangiz to'lib charchab qolishdan qo'rqmasangiz ham bo'ladi.

4.Yugurish kayfiyatni ko'taradi. Jismoniy faoliyat endorfin – "baxt gormonlari"ni ajralib chiqishiga yordam beradi. Aynan ular sizni terlashga va mashg'ulotdan rohat olishga majburlaydi.

5.Yugurish jasoratni oshiradi. Uzoq jismoniy harakat testosteronlar ajralishini kuchaytiradi va o'zingiz hali anglab ulgurmagan qobilyatlaringizni yuzaga chiqishiga yordam beradi.

6.Yugurish o'z-o'zini boshqarish, aniq maqsadga intiluvchanlik va irodani rivojlantiradi. Mashg'ulotlardagi yutuqlar esa o'zingizga nisbatan qadringizni oshiradi.

7.Yugurush miyani yaxshi ishlashga undaydi. Doimiy ravishda yugurish xotira qobilyatiga javobgar bo'lgan bosh miya to'qimalarini sog'lom va ishchi holatda saqlaydi.

8.Yugurish vaqtida tanangizda deyarli barcha muskullar harakatga keladi. Bunga yana qanday ortiqcha ta'rif berish mumkin.

Yugurish hamda boshqa fitness yo'nalishlar bo'yicha batafsil ma'lumotlarni Reebok mutaxassislaridan bilib olishni istaysizmi? Buning uchun mobil telefoningizga Reebok Fitness dasturini o'rnating. Uning yordamida mustaqil o'z shug'ullanish dasturingizni tuzishingiz va yutuqlaringizni ijtimoiy tarmoqlarda chop etishingiz mumkin. Reebok Fitness dasturini Google Play dasturlar omboridan bepul ko'chirib oling.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Yugurishda qanday xatolarga yo'l qo'yishingiz mumkin.

O'ylaymizki yugurishda tezlik va masofani oshirib borish kerakligini o'zingiz yaxshi tushunasiz. Qattiq yuzali, qiyalik yuqori bo'lgan joylarda yugurish tavsiya etilmaydi. Tanada jarohat bo'lganda yugurmagan maqsadga muvofiq. Boshqa hollarda esa muntazam yugurish bilan shug'ullanish so'g'liq uchun koni foyda. Quyida yugurishni endi boshlaganlar ko'p yo'l qo'yadigan xatolardan sizni ogoh qilmoqchimiz.

1-xato: issiq kunda qalin keyimda yugurish.

Natijada: Organizm suyuqlik yuqotadi. Buning tanadagi yog'larni erishiga hech qanday aloqasi yo'q.

Xatoni tuzatish: Yengil, ixcham va suyuqlikni tez shimib oluvchi matodan tikilgan keyimda yuguring. Yugurish uchun maxsus mo'ljallangan oyoq keyimdan foydalaning.

2-xato: quvvat bo'lishi uchun 2 dona batonchiklarni istemol qilish.

Natijada: Endi ushbu kaloriyani yuqotish uchun yugurish emas, poyga mashinalari tezligida uchishingiz kerak.

Xatoni tuzatish: Yugurish oldidan kam kalloriyali, masalan olma yoki yog'sizlantirilgan yogurt tanavvul qiling.

3-xato: bo'shashgan holatda va parishonxotir xolda yugurish

Natijada: Bir xil va past tempda yugurish yurak va organizmga kam yuklama beradi va bu butunlay befoyda.

Xatoni tuzatish**:** Sizga g'ayratli mashg'ulot lozim. Turli tempda yugurish, qadamlar shiddatini o'zgartirib turish orqali maksimal effektivlikka erishishingiz va maksimal kilokalloriya yo'qotishingiz mumkin.

XULOSA

Yugurish yurak urish tezligini va kislorodga boy qon oqimini oshiradi. Yoshi katta insonlarda yurak qon tomir faoliyatining yaxshilanishiga yordam beradi. Shuning uchun ham hayotimizda bu faoliyatga e'tiborli bo'lishimiz zarur.

REFERENCES

1. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
2. ФОЗИЛОВ, Х. Қ., & РАХМАНОВА, М. М. (2021). Гандболчи талаба қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш. *Fan – sportga*, 41-43.
3. Рустамов, Д. У., & Кенжаева, С. Х. (2021). Значение ролевых игр в формировании коммуникативных компетенций студентов изучающих иностранный язык. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
4. Иброгимова, Н. М., & Абдумаликова, Г. Х. (2021). Организация правильного питания юных спортсменов. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
5. Egamnazarova, F. A., & Mukhamedova, M. S. (2021). Improving english language listening skill. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
6. Ли, Т. Г., & Ходжиев, Р. М. (2021). Толкование терминов узбекской национальной борьбы «кураш». *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
7. Tursunboyeva, L. T., & Ashirova, M. F. (2021). Positive teacher-student relations. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
8. Насирова, Б. Т., & Халалов, З. А. (2021). Изучение иноязычных слов латинского происхождения на занятиях по русскому языку в высших учебных заведениях. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
9. Тураев, А. И., & Ёкубов, И. К. (2021). Эффективные приёмы обучения чтению на уроках английского языка. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
10. Aliyeva, S. B., & Achilov, O. Q. (2021). Xorijiy tillarni o'qitishning samarali usullari (nemis va ispan tillari misolida). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
11. Abdurashitovna, A. S. (2020). The influence of motivation in the foreign language learning process. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 37-38.

12. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, *20*(149 часть 2), 74.
13. Suyunovna, M. S. (2020). Interactive teaching methods in the process of foreign language communicative competence development. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 35-36.
14. Akhmedovna, A. M., Olimjonovna, A. K., & Khamidovna, D. K. (2020). Enhancing student's writing through pre-writing activities. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, *7*(2), 3118-3130.
15. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
16. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.
17. Roziqovich, S. I. (2019). Functional training level of runners student-athletes sprinters. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *7*(12).
18. Солиев, И. Р. (2018). Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. *Фан-Спортга*, (2), 56-61.
19. АРСЛАНОВ, Ш. А., АДИЛОВ, С. К., ЛЮЛИНА, Е. С., & ТАШМАТОВ, А. Р. (2021). Эффективность применения педагогической технологии совершенствования координационных способностей дзюдоистов 13-14 лет. *Fan – sportga*, 51-53.
20. СОЛИЕВ, И. Р. (2021). Токио (япония) шаҳрида бўлиб ўтган xxxii олимпия ўйинларида спортнинг енгил атлетика тури бўйича ўтказилган мусобақаларнинг таҳлили. *Fan – sportga*, 13-15.
21. Usmonova, R. B. (2021). SEMANTIC FEATURES OF MODAL VERBS IN ENGLISH GRAMMAR. *Scientific progress*, *1*(4).
22. Ёкубова, Д. М. (2021). Важные аспекты спортивной психологии в духовной подготовке спортсменов. *Academy*, (1 (64)), 100-102.
23. Усманова, Ш. Ш., & Екубова, Д. М. (2020). Основы психологической подготовки спортсмена.

БАРКАМОЛ ШАҲС ТАРБИЯСИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ

У.К Бурлиев
УзЖТСУ “Ижтимоий гуманитар ва ҳуқуқ” кафедраси
ўқитувчиси

АННОТАТСИЯ

Мақолада баркамол авлод тарбиясида жисмоний маданиятнинг ўрни ва аҳамияти, умумтаълим мактабларининг бошланғич синфларида жисмоний тарбия фани буйича ўқув машғулотларини олиб боришнинг баъзи муаммо ва ечимлари, шунингдек, болаларнинг ёшига мос машқлар танлаш ҳамда уни ўқитиш методикаси борасида фикр- мулохазалар юритилган.

Калит сўзлар:жамият,ақлий, жисмоний маданият, миллий онг, шахс тарбияси,жисмоний маданият,ижтимоийлашув.

КИРИШ

Бугунгу кунда “Жамият тараққиёти” ижтимоийлашувнинг ўзига ҳос кўринишлари сифатида намоён бўлмоқда.Бу ҳаёт суратларининг тезкорлик билан тезлашуви, инсонни фикрлаши, уни жамиятдаги тутган ўрни билан ўзаро боғлиқ ҳолда намоён бўлади.Соғлом ақлий жамият бугунги кунда соғлом фикрли кишиларни, соғлом оналарнинг парваришини уни жамият билан ижтимоий ҳатти ҳаракатларини купайтиришини таълаб қилади.Юртбошимиз Ислом Абдуғаниевич Каримов “Маълумки ўзликни англаш, миллий онг ва тафаккурнинг ифодаси, авлодлар ўртасидаги руҳий-маънавий боғлиқлик тил орқали намоён бўлади.”[1] – деб таъкидлаганди.

АДАБИЁТЛАР ТАХЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯСИ

Юртбошимиз Ислом Абдуғаниевич Каримов 2016 – йилни “Соғлом она ва бола” йили деб эълон қилиниши, бу жараёнда ёш авлодни тарбиялашда спорт билан бир қаторда, ёшларни ақлий тафаккурини ривожлантириш энг устувор вазифаси сифатида кўришимиз мумкин. XXI асрнинг бошида инсон қалби ва онги учун кураш ҳар қачонгидан шиддатли тус олди, бу эса аввало шаҳснинг ҳатти ҳаракатлар тизимини чеклашига олиб келади. Геосиёсий мақсадлар мафкуравий сиёсатга қўшилиб, дунёнинг мафкуравий манзарасига таъсир қила бошлади,мақсадлар иқтисодий омиллар манфаатлар ўзгара бошлади. Бу жараёнлар эса мустақилликни қўлга киритган мамлакатларда

[1] Islom Karimov “Yuksak ma’naviyat yengilmas kuch” T:.”Ma’naviyat” – 2008 y:83 b

мафкуравий тамойиллар аҳамиятини ошириб, ёш авлодни давр талабига мос равишда тарбиялашни, уларни ҳам жисмонан ҳам комил шахс қилиб тарбилаш долзарб вазифага айлантирди..

Бугунги кунда ёш баркамол авлодни тарбиялашда ёшларни бўш вақтларини самарали ташкил қилиш билан уни қизиқишлари, спорт билан шуғулланишини ёқтирган спорт машғулотлари билан машғул бўлишини кўриб чиқиш энг муаммоли ҳолатларидан бири бўлиб қолмоқда.Бу жараёнда ёшларни дунёқарашини шакллантиришда энг аввало тарбия, маълумот, спорт билан мунтазам бандлиги унинг асосий усулларидан биридир.

МУХОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Ёшларда жисмоний маданият тушунчасини шакллантиришда кўпроқ спорт этикети уни замонавийлик билан ҳамоҳанг тарзида ривожлантириш лозим. Спорт деганда тор маънода шахсий мусобақа фаолияти тушунилса, кенг маънода шахсий мусобақа фаолияти асосида келиб чиқадиган махсус тайёргарлик ҳамда унинг норма ва ютуқлари тушунилади.Ёшларда жисмоний маданият шаклланиши аввало спорт мусобақаларида ёки машқ жараёнида меҳнатлар аввало шахсни шакллантиради ва тоблайди.Бу жисмоний машқлар шаҳсда жасорат, ватанпарварлик,мардлик каби туйғуларини шакллантиради. Спорт ижтимоийлик касб этиши шаҳснинг ҳам руҳий ҳам маънавий ҳам жисмоний ҳислатларини шакллантиради.

Жисмоний маданият аввало жамият ижтимой ҳаёти билан боғлиқ бўлиб, шаҳсда баркамоллик туйғуси билан боғлиқ бўлиб у шаҳсни тарбиялайди, ривожлантиради, жамият узвийлигини таминлашда шаҳсда маълум устувор соҳаларда соғлом муҳитни ривожлантиради.

Соғлом муҳит шаклланишида аввало қуйидаги меъзонларга эътибор бериш керак.

Биринчидан,шахс тарбияси атроф-муҳит билан узвий боғлиқлиги;

Иккинчидан,шахс тарбиясида спорт билан аҳолининг бандлигини таъминлаш,соғлом муҳит яратиш.

Учинчидан,Жамият маънавий муҳитини соғлом муҳитини шакллантириш.

ХУЛОСА

Хулоса қилиб айтганимизда бугунги давр информатсион техника асри сифатида жамиятга шаҳс дунёқарашига таъсир қилади ва уни ривожланиш йўлларини ўзгартиради маълум воситалар орқали шаҳс жисмоний ҳолатини

шакллантиради.Шу ҳолатда шахс дунёқарашида хатти-ҳаракатида буни амалга ошириш учун соғлом жисмоний муҳитни шакллантириш мақсадга мувофиқ деб ўйлаймиз.

REFEENCES

1. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
2. ФОЗИЛОВ, Х. Қ., & РАХМАНОВА, М. М. (2021). Гандболчи талаба қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш. *Fan – sportga*, 41-43.
3. Рустамов, Д. У., & Кенжаева, С. Х. (2021). Значение ролевых игр в формировании коммуникативных компетенций студентов изучающих иностранный язык. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
4. Иброгимова, Н. М., & Абдумаликова, Г. Х. (2021). Организация правильного питания юных спортсменов. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
5. Egamnazarova, F. A., & Mukhamedova, M. S. (2021). Improving english language listening skill. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
6. Ли, Т. Г., & Ходжиев, Р. М. (2021). Толкование терминов узбекской национальной борьбы «кураш». *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
7. Tursunboyeva, L. T., & Ashirova, M. F. (2021). Positive teacher-student relations. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
8. Насирова, Б. Т., & Халалов, З. А. (2021). Изучение иноязычных слов латинского происхождения на занятиях по русскому языку в высших учебных заведениях. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
9. Тураев, А. И., & Ёкубов, И. К. (2021). Эффективные приёмы обучения чтению на уроках английского языка. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
10. Aliyeva, S. B., & Achilov, O. Q. (2021). Xorijiy tillarni o'qitishning samarali usullari (nemis va ispan tillari misolida). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
11. Abdurashitovna, A. S. (2020). The influence of motivation in the foreign language learning process. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 37-38.
12. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, *20*(149 часть 2), 74.

13. Suyunovna, M. S. (2020). Interactive teaching methods in the process of foreign language communicative competence development. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 35-36.
14. Akhmedovna, A. M., Olimjonovna, A. K., & Khamidovna, D. K. (2020). Enhancing student's writing through pre-writing activities. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, *7*(2), 3118-3130.
15. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
16. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.
17. Roziqovich, S. I. (2019). Functional training level of runners student-athletes sprinters. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *7*(12).
18. Солиев, И. Р. (2018). Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. *Фан-Спортга*, (2), 56-61.
19. АРСЛАНОВ, Ш. А., АДИЛОВ, С. К., ЛЮЛИНА, Е. С., & ТАШМАТОВ, А. Р. (2021). Эффективность применения педагогической технологии совершенствования координационных способностей дзюдоистов 13-14 лет. *Fan – sportga*, 51-53.
20. СОЛИЕВ, И. Р. (2021). Токио (япония) шаҳрида бўлиб ўтган xxxii олимпия ўйинларида спортнинг енгил атлетика тури бўйича ўтказилган мусобақаларнинг таҳлили. *Fan – sportga*, 13-15.
21. Usmonova, R. B. (2021). SEMANTIC FEATURES OF MODAL VERBS IN ENGLISH GRAMMAR. *Scientific progress*, *1*(4).
22. Ёкубова, Д. М. (2021). ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В ДУХОВНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ. *Academy*, (1 (64)), 100-102.
23. Усманова, Ш. Ш., & Екубова, Д. М. (2020). Основы психологической подготовки спортсмена.

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК АСОСЛАРИ

Нилуфар Мирджамалова
Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спорт университети,
”Ижтимоий гуманитар фанлар ва ҳуқуқ”кафедраси ўқитувчиси

АННОТАТСИЯ

Мазкур мақолада мактаб ўқувчиларида соғлом турмуш тарзини ривожлантиришнинг психологик–педагогик омилларига тўхталар эканмиз, унда жамиятдаги ўқувчи-ёшларнинг таълим жараёнида зиддиятли, стрессли муҳит мавжудлиги сабабли у безовталанади ва натижада инсон ҳимоя механизмларининг турли хил таъсири туфайли ўз соғлиғининг қадр-қимматини англаш қийинлашади. Шу муносабат билан, ўқувчиларда Соғлом турмуш тарзи ривожланишининг тизимли ўрганиш лозимлиги батафсил кўрсатиб берилган.

Калит сўзлар: ўқувчи, соғлом турмуш, ривожланиш, зиддият, стрессли муҳит, ҳимоя механизмлари, валеологик омил, профилактик тадбирлар.

КИРИШ

Инсон саломатлиги – инсон камолотининг муҳим таркибий қисмларидан бири бўлиб, шахснинг ҳеч ким даҳл қила олмайдиган ҳуқуқи, ўз-ўзини ривожлантириш, шахсий ва жамият ҳаётида фаол иштирок ўзига хос турмуш тарзи ва харакатланиш воситаси ҳисобланади.Ўзбекистонда бу борада соғлом турмуш тарзини олиб боришда хотин-қизларнинг алоҳида ўрни соғлом она ва бола дастуридаги ишлар алоҳида кундаланг масала сифатида куриш мумкин.Бу борада Ўзбекистан Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора - тадбирлари тўғрисида”ти ПФ - 5368 - сонли Фармони ҳамда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 6 апрелдаги “Давлат таълим муассасалари ҳузурида спорт клубларини ташкил этиш чора - тадбирлари тўғрисида”ги 542 – сон қарорида белгиланган вазифаларини ижросини таъминлаш ҳамда Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирининг 2018 йил 18 июльдаги 14 - сонли қ/қ Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирининг 2018 йил 18 июльдаги 54 - сонли қ/қ ижросини таъминлаш юзасидан қабул қилинган қарорлар оммавий спорт турларини ривожлантиришга хизмат қилади.

Жисмоний баркамол авлод тарбияси ва унинг камолоти, барқарор турмуш тарзи маданияти орқали йўлга қўйилади. Унга асосий мезони бўлиб индивиднинг соғломлиги, саломатлиги даражаси олинади. Соғломлик, саломатлик эса инсон жисмининг камолотига бориб тақалади ва унинг тамал тошини қўйиш биологик ёшининг илк давридан амалга оширилади

Соғлом турмуш тарзи (СТТ) - бу фаол меҳнат, ижод оғушида яшаш, кучли жисмоний ва руҳий юкламаларни, ўта хавфли ва зарарли таъсир кўрсатувчи омилларни енгил кўтара оладиган ҳар томонлама тараққий этган шахснинг шаклланиш жараёнидир.

АДАБИЁТЛАР ТАХЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯСИ

Фалсафа ва ижтимоий гигиена ва турли жисмоний маданият оид адабиётларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш муаммоларига сўнги пайтларда катта эътибор берилмоқда. Жисмоний тарбия таълим сифатида жаҳондаги барча мутахассисларнинг эътиборини жалб этиш билан бир қаторда унинг тавсифи (мазмун ва моҳият ифодаси) ва таснифини (воситалар, қўлланиш жараёнлари) олимлар ўзларича ифода этишади. Бу ўринда П.Ф. Лесгафт, Л.П. Матвеев, А.Ф. Новиков ва ўзбекистонлик олимлар Р.Саломов, К.М. Маҳкамжонов, Ю.М. Юнусова, Ш.Ҳ. Хонкелдиев, А.А. Абдуллаев, Ҳ.Т. Рафиев, Ҳ.А. Ботиров, Ў.Иброҳимов каби жисмоний тарбия назариётчилари жисмоний тарбия тушунчасини бир қолипда тавсиф этишган ва илмий асарларида соғлом турмуш тарзига оид жуда куп тушунтиришлар берганлар. Бу масаланинг ижтимоий-руҳий, тиббий-гигиеник, иқтисодий, шахснинг ўзига алоқадор мотивацион томонлари бугунги кунга келиб тадқиқ этилмоқда. Бироқ, соғлом турмуш тарзининг методологик, илмий муаммолари ва ижтимоий-гигиеник мезонлари айрим минтақаларнинг ўзига хос томонлари, иқлимий-географик шароитлари, аҳоли турмуш маданиятининг этник хусусиятлари етарлича ўрганилган эмас.

СТТ ни шакллантиришнинг миллий концепцияси намунавий модели республика аҳолиси ўртасида СТТ шакллантириш жараёнини маълум бир тартибда ва илмий асосда олиб боришни имкон яратади, унинг самарадорлигини оширади.Шу билан бирга СТТ намунавий модели – одамлар ўртасида соғлом муносабатларни ҳамда намунавий ҳулқни шакллантириш жараёнини тартибга солиб боради ва тезлаштиради. Одамлар жамиятда ўзларининг мавжуд яшаш тарзларини, гигиеник хулқларини, шунингдек тиббий маданийлиги ва фаолликларини намунавий этап билан қиёслаб кўриш ва унга тегишли ўзгартиришлар киритиб бориш имкониятига эга бўлади. Жисмоний

тарбия жараёни кўп қирралидир. Бу жараёнда таълим ҳам, тарбия ҳам берилади. Жисмоний тарбия жараёнида таълим бериш ҳаракат кўникмалари, малакаларини ҳосил қилиш, такомиллаштиришга қаратилган бўлади. Шу билан бирга, шуғулланувчиларни жисмоний ривожланишига кўрсатмаларни илмий педогогик холатда очиб беради.

Жисмоний тарбия таълимотида жисмоний сифатларга (куч, тезлик, чидамлилик ва ҳ.к.) алоҳида ўрин берилади. Чунки, ҳаракат фаолиятлар фақат тириклик, тетиклик, бақувватликни сақлашгагина қаратилмасдан, балки мураккаб бўлган жисмоний меҳнат, машқлар, спорт турларида ишлатиладиган ўта мураккаб амалий ҳаракат фаолиятларни мақсадли бажаришга йўналтиради.

Жисмоний тарбия жараёнида машқларни шакл ва мазмун жиҳатдан ижро этишда усуллар асосий ўринда турса-да, улар кўпроқ маданият тушунчаси билан ҳам бевосита боғлиқ бўлади. Бунда асосан икки йўналиш кўзга ташланади, яъни:

1. Машқларнинг чиройли қилиб бажарилиши, ўзгаларнинг диққатини жалб этиши, шуғулланувчининг гавда тузилиши ва нафис ҳаракатлари. Масалан, бадиий гимнастика машқлари, баландликка сакрашлар, сувда сузиш ва трамплиндан айланиб сакрашлар, тўпни дарвозага тепиб киритишлар ва ҳ.к.

2. Машқ-ўйинлар ва спорт турларида оммавий бўлиб бажаришлар (жамоа, гуруҳ ва ҳ.к.), байрамлар, нуфузли спорт мусобақаларида кўргазма – намойиш чиқишлар. Бу икки ҳолатда ҳам санъат билан (мусиқа, рақс ва ҳ.к.) жисмоний машқлар, спортнинг уйғунлашиб кетиши жисмоний маданият тушунчасини билдиради. Шу сабабдан фанларда жисмоний маданият (физкультура) умуминсоний маданиятнинг таркибий қисми деб саналади.

Шу жиҳатдан қаралса жисмоний маданият ҳам ўз ичига турли оммавий-тарбиявий жараёнларни ўзига қаратиши билан мустақил йўналишларга эгадир, яъни:

- ўқувчи ва талаба ёшларнинг жисмоний маданияти;
- катта ёшдаги кишилар жисмоний маданияти;
- хотин-қизлар жисмоний маданияти;
- аҳоли истиқомат жойларида жисмоний маданият ва ҳ.к.

Таъкидлаш жоизки, тарбия ва маданият иборалари шакл ва мазмун жиҳатдан фарқ қилсада, одатда, айниқса Ўзбекистон шароитида (тил, мантиқ, тадбирнинг моҳияти ва ишлатилиши) бу икки иборани ягона “тарбия” сўзи билан ишлатилади. Чунки, энциклопедик луғатларда изоҳланишича маданият тарбияни, тарбия эса маданиятни билдиради қабилида тавсифланади.

МУХОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Мустақил давлатлар ҳамдўстлиги мамлакатларида “маданият” (культура) иборасини тарбия (воспитание) сўзи билан аралаштирилмайди. Масалан, жисмоний маданият институти (институт физической культуры), жисмоний тарбия институти (институт физвоспитания) деб аташади.

Юртимиз шароитида “Жисмоний тарбия институти”, “Жисмоний тарбия факультети” каби номлар билан расмийлаштирилган.

Бу олий даргоҳларда жисмоний тарбия ва жисмоний тарбия таълими олиб борилади, яъни тарбия ва маданият йўлида жисмоний тарбия ва жисмоний маданият ўқитувчилари тайёрланади. Катта спорт маҳоратига эга бўлган битирувчилар ўқитувчи эмас, балки мураббий бўлиб фаолият кўрсатади.

Эътироф этмоқ лозимки, жисмоний тарбияга табобат илмининг буюк донишманди Абу Али ибн Синодек ҳеч ким таъриф ва баҳо бера олмаган. Яъни унинг тавсифи бўйича бадан тарбия билан муттасил шуғулланувчилар ҳеч қандай дорига муҳтож бўлмайдилар.

Шу сабабдан Ибн Сино ҳар бир инсон доимо соф ҳавода юриши, меҳнат қилиши, тоғларга саёҳат қилиб дам олиши, қайиқларда сайр этиши ва саломатлиги ҳамда тетиклигига қараб курашга тушиши, от чоптириши ва ҳ.к. фаол амалий ҳаракатларни бажариши, унга одатланиши керак деб тавсия берган. Бадан тарбия машқларини меъёрида ва ўз вақтида бажариш, машқлардан кейин эса сувда чўмилиш ёки нам сочиқ билан баданни ишқалаб артиш йўлларини ҳам энг аввало Ибн Сино тажрибаларда синаб, ўзининг “Тиб қонунлари” китобларида ёзиб, илмий мерос қилиб қолдирган.

Ҳозирги тиббиёт оламида ҳам жисмоний машқларни фақат соғлом кишиларгина эмас, ҳатто дардман, кекса кишилар ва ногиронлар ҳам ўз ҳолатларига қараб бажаришни инкор этмайди.

Бу мулоҳазаларни баён этишдан мақсад шуки, барча ёшдаги кишиларнинг саломатлигини яхшилаш, жисмоний баркамолликни тарбиялаш, бемор ёки ногиронларнинг соғлигини сақлашга ва жисмоний тарбия илмининг асосий мазмунларини аҳоли ўртасида чуқур сингдириш масалаларига эътиборни янада кучайтириш лозим. Бу йўлда фақат шифокор ва жисмоний тарбия мутахассисларигина эмас, ҳар бир ижодкор, зиёлилар ҳам ташаббус кўрсатишлари лозим.

ХУЛОСА

Хулоса шуки, жисмоний тарбия, жисмоний маданият ва жисмоний тарбия воситалари ҳамда уларнинг тарбиявий жиҳатлари ҳақида ўй-фикрлар юритилса, озиқ-овқатларнинг турлари, уларни истеъмол қилиш меъёрлари, вақти ва дам олиш, ҳордиқ чиқариш, уйқу каби эҳтиёжий томонларни ҳам аниқ билиш муҳим аҳамиятга эгадир. Айниқса носвой (нос) отиш, тамаки чекиш, спиртли ичимликлар ва турли зарарли гиёҳларни истеъмол қилишнинг саломатлик, меҳнат қилиш ва узоқ умр кўришга жиддий салбий таъсирларини онгли равишда билиш ҳар қандай киши, айниқса болалар, ўсмир-йигитлар учун албатта зарурдир. Бунда хотин-қизларга, уларнинг бўлажак фарзандларига зарарли моддаларнинг таъсири катта асоратлар қолдириши аниқ эканлигини ҳам унутмаслик лозим.

REFERENCES

1. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
2. ФОЗИЛОВ, Х. Қ., & РАХМАНОВА, М. М. (2021). Гандболчи талаба қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш. *Fan – sportga*, 41-43.
3. Рустамов, Д. У., & Кенжаева, С. Х. (2021). Значение ролевых игр в формировании коммуникативных компетенций студентов изучающих иностранный язык. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
4. Иброгимова, Н. М., & Абдумаликова, Г. Х. (2021). Организация правильного питания юных спортсменов. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
5. Egamnazarova, F. A., & Mukhamedova, M. S. (2021). Improving english language listening skill. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
6. Ли, Т. Г., & Ходжиев, Р. М. (2021). Толкование терминов узбекской национальной борьбы «кураш». *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
7. Tursunboyeva, L. T., & Ashirova, M. F. (2021). Positive teacher-student relations. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
8. Насирова, Б. Т., & Халалов, З. А. (2021). Изучение иноязычных слов латинского происхождения на занятиях по русскому языку в высших учебных заведениях. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).

9. Тураев, А. И., & Ёкубов, И. К. (2021). Эффективные приёмы обучения чтению на уроках английского языка. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
10. Aliyeva, S. B., & Achilov, O. Q. (2021). Xorijiy tillarni o'qitishning samarali usullari (nemis va ispan tillari misolida). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
11. Abdurashitovna, A. S. (2020). The influence of motivation in the foreign language learning process. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 37-38.
12. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, *20*(149 часть 2), 74.
13. Suyunovna, M. S. (2020). Interactive teaching methods in the process of foreign language communicative competence development. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 35-36.
14. Akhmedovna, A. M., Olimjonovna, A. K., & Khamidovna, D. K. (2020). Enhancing student's writing through pre-writing activities. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, *7*(2), 3118-3130.
15. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
16. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.
17. Roziqovich, S. I. (2019). Functional training level of runners student-athletes sprinters. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *7*(12).
18. Солиев, И. Р. (2018). Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. *Фан-Спортга*, (2), 56-61.
19. АРСЛАНОВ, Ш. А., АДИЛОВ, С. К., ЛЮЛИНА, Е. С., & ТАШМАТОВ, А. Р. (2021). Эффективность применения педагогической технологии совершенствования координационных способностей дзюдоистов 13-14 лет. *Fan – sportga*, 51-53.
20. СОЛИЕВ, И. Р. (2021). Токио (япония) шаҳрида бўлиб ўтган xxxii олимпия ўйинларида спортнинг енгил атлетика тури бўйича ўтказилган мусобақаларнинг таҳлили. *Fan – sportga*, 13-15.
21. Usmonova, R. B. (2021). SEMANTIC FEATURES OF MODAL VERBS IN ENGLISH GRAMMAR. *Scientific progress*, *1*(4).

22. Ёкубова, Д. М. (2021). ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В ДУХОВНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ. *Academy*, (1 (64)), 100-102.
23. Усманова, Ш. Ш., & Екубова, Д. М. (2020). Основы психологической подготовки спортсмена.

QUVVATNI TAYYORLASHNING ASOSIY USULLARI BIATLONCHILARNING CHIDAMLILIGI

I.I. Karimov
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport instituti

R. U. Memetov
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport instituti

ANNOTATSIYA

Maqolada muallif biatlon sport turi bo'yicha maxsus kuch chidamkorligini rivojlantirish muammolariga e'tibor qaratgan. Shuningdek, unda mazkur masalani yechimlari muhokama qilinib tavsiyalar berib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Biatlonda, maksimal kuch, maxsus chidamkorlik, tayyorgarlik bosqichlari.

KIRISH

Mushak kuchini namoyon qilish har qanday sportga xosdir. Boshqa jismoniy sifatlarning ko'rsatkichlari uning darajasiga bog'liq. Shu munosabat bilan, jismoniy tarbiya jarayonida muhim o'rin maxsus kuch-quvvat sabr-toqatini tarbiyalashga berilishi kerak. Maxsus fazilatlarni rivojlantirishning samarali vositalari va usullarini ilmiy asoslangan tanlash o'quv jarayonini boshqarishda eng muhim muammolardan biri hisoblanadi. Biroq, biatlonda bu muammo juda kam e'tiborga ega. Ilmiy asoslangan kuch tayyorlashning ahamiyati, shuningdek, biatlonchilarning musobaqalarda yuqori zichligi va uzoq raqobat davri tufayli oliy sportni takomillashtirish bosqichida o'quv jarayonining maksimal ixtisoslashuvi mavjudligi bilan izohlanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, oldingi bosqichda umumiy va maxsus kuch ko'rsatkichlari (F. Kerimov) kamayadi.

Shu bilan birga, bizning asosiy raqiblarimiz - MDHdan kelgan biatlonchilar uchun - texnik-taktik mahorat va jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi bilan ajralib turadi, uning asosiy komponenti kuch-quvvat chidamliligi ko'rsatkichlari hisoblanadi Ushbu ko'rsatkichlar bo'yicha etakchi mahalliy sportchilar hali ham asosiy raqiblardan kam. Biatlonchilarda maxsus kuch fazilatlarini rivojlantirishning eng samarali vositalari va usullarini ishlab chiqish uchun biz eksperimental tadqiqotlar o'tkazdik (2019-2020). Uning vazifasi, birinchi navbatda, biatlonchilarda kuch namoyon bo'lishining o'ziga xos shakllarini aniqlash va ikkinchidan, umumiy va maxsus kuch fazilatlarini rivojlantirish uchun eng qulay yosh davrlarini belgilashdan

iborat edi. Belgilangan vazifalarni hal qilish uchun uning sport faoliyati uchun zarur bo'lgan biatlonchilarda asosiy mushak guruhlarining kuch ko'rsatkichlari o'rganildi. biatlonchilar orasida turli yoshdagi sportchilar: 13-14 yil yangi kelganlar, 1-16-17 yosh, 18-20 yosh, 18-23 yoshdagi sportchilar toifali sport ustasi. Ushbu sportda mushaklarning muayyan rejimi ta'siri ostida sportchilarning vosita apparatining morfofunktsional qayta tuzilishining xarakterini ob'ektiv ravishda qayd etish. Biatlonchi profili turli mushak guruhlarining kuch va tezlik-quvvat xususiyatlarini o'z ichiga oladi. Bu sport mahoratini rivojlantirishning uzoq muddatli bosqichida ularning funksional o'zgarishlarining qonunlarini baholashga imkon beradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Tadqiqot sportchilarning magistral va ekstremal mushaklarining turli guruhlariga o'tadi: magistral, elka va bilakning fleksorlari va ekstensorlari; kestirib, Shin va oyoqning ekstensorlari. Shu bilan birga, har bir mushak guruhining maksimal quvvat chidamliligi, portlovchi kuch va boshlang'ich kuchi aniqlandi. Portlovchi kuch mushaklarning bir vaqtning o'zida kuch ishlatish qobiliyatini tavsiflaydi. Boshlang'ich kuchi ish boshida tez kuch qurish uchun mushaklar qobiliyati bilan belgilanadi harakatlar, kuch-quvvat chidamliligi-mushaklarning kuch-quvvat mashqlarini bajarishda charchoqqa qarshi turish qobiliyati.

Biatlonchining profili tenzopolidinamografiya usuli bilan aniqlandi, uning asosiy komponenti turli mushak guruhlarining kuchini o'lchash uchun B.M.Rybalko portativ qurilmasi edi. Bizda texnikaning o'ziga xos xususiyati shundaki, dinamometrning halqasida tenzousilitel orqali tenzoodatchiki va kuch ishlatilgan, u shleyf osiloskopining H-115 foto qog'ozida qayd etilgan. Shunday qilib, ushbu texnikadan foydalanib, turli mushak guruhlarining kuch va tezlik-quvvat ko'rsatkichlarining grafik yozuvlari qayd etildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, biatlonchilarning mushaklar faolligining namoyon bo'lishining barcha shakllari ularning sport mahoratining o'sishi davrida sezilarli o'zgarishlarga uchraydi, bu kuch-quvvat ko'rsatkichlariga taalluqlidir, ammo sport mahoratining o'sishining har bir bosqichida (boshlang'ichdan o'smirlik davriga qadar) sport mahoratining o'sishining har bir bosqichida kuch-quvvat namoyon bo'lishining nisbati kuch-quvvat sabr-toqatining taxminiy o'sishida eng katta o'zgarishlar kuzatiladi. Ushbu shakllarning o'sishi, ehtimol, sportchilarning yoshi bilan belgilanadi, chunki 13-14 yoshdan 16-17 yoshgacha bo'lgan yosh kuch va tezlik-quvvat xususiyatlarini (F. Kerimov) rivojlantirish uchun eng qulaydir. Bundan tashqari, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan bo'lib, bu ham o'rganilayotgan ko'rsatkichlarning

o'sishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, individual mushak guruhlarining maksimal ko'rsatkichi sport mahoratining dastlabki bosqichida 40-85% ga oshadi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Sportchini o'sishining keyingi bosqichlarida kuch-qudratga erishish vaqti kategoriyadan toifaga to'g'ri kelmaydi, garchi yoshlar va sport ustalari o'rtasida mustahkamlikka erishish vaqtida sezilarli pasayish mavjud bo'lsa-da. Shubhasiz, bu davr bundan tashqari, mushaklarning qisqarish tezligini yaxshilash uchun ham qulay.

Ushbu bosqichda boshlang'ich kuch ko'rsatkichida o'zgarishlar kuzatiladi,ammo uning o'sishi portlovchi kuch ko'rsatkichlarida kuzatilgan o'zgarishlardan kamroq. O'smirlik davridan kattalarga qadar sport mahoratining o'sishi davrida chidamlilik ko'rsatkichlari (elkali va bilakdagi fleksorlar va ekstensorlar, oyoq ekstensorlari, ko’rsatkichlari) ortib bormoqda.

Biroq, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, uning o'sishi asosan kuch-quvvat ko'rsatkichlarining o'sishi bilan bog'liq. Sport mahoratining ko'rib chiqilgan bosqichi, bu o'sish portlovchi kuchning o'sishidan ancha ustundir va kattalar toifasidagi sportchilarda maksimal quvvat ko'rsatkichi ish harakatining boshida ko'rsatkichlarni tez o'sishi qobiliyatini oshiradi. Bu qobiliyat biatlon amaliyotida katta ahamiyatga ega, chunki sportchi nafaqat yuqorida aytib o'tilganlarni ko'rsatibgina qolmay, balki mashqni eng qisqa vaqt ichida yuqori boshlanish tezligi bilan bajarishi kerak. Boshlang'ich kuchining yuqori darajasi sizni to'satdan raqobat joyiga ko'chirishga imkon beradi.

Sport mahoratining o'sish bosqichi (1 kattalar toifasidan sport ustalariga) boshlang'ich kuch ko'rsatkichlarida sezilarli o'zgarishlar bilan tavsiflanadi, biroq bu bosqichda kuch-quvvatning o'sishi va maksimal quvvat ko'rsatkichlarining o'sishi qayd etilgan. Yuqori sport mahorati bosqichida biatlonchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari soni keskin oshganligi va biatlonchilarni tayyorlashning maxsus vositalari uchun organizm asosan boshlang'ich kuchning o'sishiga javob berishi sababli, tabiiyki, boshlang'ich kuch biatlonchilarda mushak kuchining o'ziga xos namoyonlarini tavsiflovchi asosiy ko'rsatkichlardan biridir.

Yuqoridagilarni umumlashtirib, shuni ta'kidlash kerakki, biatlonchilarning kuch-qudratini rivojlantirish, sport mahoratining o'sishining turli bosqichlarida kuch, tezlik, chidamlilik ko'rsatkichlarini o'zgartirishning aniqlangan naqshlarini hisobga olish zarur.

XULOSA

Sportchi o'sishining dastlabki bosqichlarida mushaklarning qisqarishi tezligini rivojlantirishga alohida e'tibor berilishi kerak (turli xil tezlik mashqlari, mobil va sport o'yinlari, o'rni).

Keyingi bosqichlarda biatlonchilarning kuch-quvvat chidamliligiga tayyorgarlik ko'rish kerak. Samarali vositalar kuch ishini bajarishda charchoqqa qarshi turishga qaratilgan mashqlar bo'ladi.

Jismoniy chidamlilikni oshirish orqali kuch-quvvat chidamliligini oshirish oson aerobik mashqlar, futbol va suzish, chopishda harakat qilish va boshqa faoliyat turlari chidamlilikni talab qiladi. Yaxshi bo'lish va kerakli natijalarga yaqinlashish muntazam mashg'ulotlarga yordam beradi.

REFERENCES

1. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
2. ФОЗИЛОВ, Х. Қ., & РАХМАНОВА, М. М. (2021). Гандболчи талаба қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш. *Fan – sportga*, 41-43.
3. Рустамов, Д. У., & Кенжаева, С. Х. (2021). Значение ролевых игр в формировании коммуникативных компетенций студентов изучающих иностранный язык. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
4. Иброгимова, Н. М., & Абдумаликова, Г. Х. (2021). Организация правильного питания юных спортсменов. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
5. Egamnazarova, F. A., & Mukhamedova, M. S. (2021). Improving english language listening skill. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
6. Ли, Т. Г., & Ходжиев, Р. М. (2021). Толкование терминов узбекской национальной борьбы «кураш». *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
7. Tursunboyeva, L. T., & Ashirova, M. F. (2021). Positive teacher-student relations. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
8. Насирова, Б. Т., & Халалов, З. А. (2021). Изучение иноязычных слов латинского происхождения на занятиях по русскому языку в высших учебных заведениях. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
9. Тураев, А. И., & Ёкубов, И. К. (2021). Эффективные приёмы обучения чтению на уроках английского языка. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.

10. Aliyeva, S. B., & Achilov, O. Q. (2021). Xorijiy tillarni o'qitishning samarali usullari (nemis va ispan tillari misolida). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
11. Abdurashitovna, A. S. (2020). The influence of motivation in the foreign language learning process. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 37-38.
12. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, *20*(149 часть 2), 74.
13. Suyunovna, M. S. (2020). Interactive teaching methods in the process of foreign language communicative competence development. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 35-36.
14. Akhmedovna, A. M., Olimjonovna, A. K., & Khamidovna, D. K. (2020). Enhancing student's writing through pre-writing activities. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, *7*(2), 3118-3130.
15. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
16. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.
17. Roziqovich, S. I. (2019). Functional training level of runners student-athletes sprinters. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *7*(12).
18. Солиев, И. Р. (2018). Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. *Фан-Спортга*, (2), 56-61.
19. АРСЛАНОВ, Ш. А., АДИЛОВ, С. К., ЛЮЛИНА, Е. С., & ТАШМАТОВ, А. Р. (2021). Эффективность применения педагогической технологии совершенствования координационных способностей дзюдоистов 13-14 лет. *Fan – sportga*, 51-53.
20. СОЛИЕВ, И. Р. (2021). Токио (япония) шаҳрида бўлиб ўтган xxxii олимпия ўйинларида спортнинг енгил атлетика тури бўйича ўтказилган мусобақаларнинг таҳлили. *Fan – sportga*, 13-15.
21. Usmonova, R. B. (2021). SEMANTIC FEATURES OF MODAL VERBS IN ENGLISH GRAMMAR. *Scientific progress*, *1*(4).
22. Ogli, K. Z. M. (2021). Die vorteile und nachteile der online-bildung. *Academic research in educational sciences*, *2*(CSPI conference 2), 478-481.

ЎЗБЕКИСТОНДА ЎҚ ОТИШ СПОРТИНИ ОММАВИЙЛАШТИРИШ МАСАЛАСИ

Е.Черникова
Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спорт университети
Мураккаб техник спорт турлари назаряси ва услубияти
кафедраси ўқитувчиси п.ф.н.доц.

И.Каримов
Ўзбекистон жисмоний тарбия ва спорт университети
мураккаб техник спорт турлари назаряси ва услубияти
кафедраси мудири

АННОТАТСИЯ

Мақолада муаллиф Ўзбекистон Республикасида ўқ отиш спортини ривожлантириш муаммоларига эътибор қаратган. Шунингдек, унда мазкур фаннинг оммабоплигининг асосий сабаблари муҳокама қилиниб, ўқ отиш спорт турига эътиборни ошириш имкониятлари ҳақида фикр юритилган.

Калит сўзлар: ўқ отиш, оммалаштириш, спортни ривожлантириш, Олимпия спорт турлари.

КИРИШ

Долзарблиги. Ш.М. Мирзиёев. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз.-Тошкент “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. 48 б. Ш.М. Мирзиёев Танқидий таҳлил, қатий тартиб интизом ва шахсий жавобгарлик хар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қоидаси бўлиши керак. Мамлакатимизни 2017 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий якунлари ва 2017 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар Маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маърузаси. Шунга кўра, отиш спорти - бу пневматик ва ўқотар қуроллардан ўқ отишни ўз ичига оладиган спорт тури (Акцентев АЛ) [1]. Ўқ отиш спорти турлари тўпдан ва камондан ўқ отиш - Олимпия ўйинлари дастурига киритилган ва энг қадимги олимпия йўналишларидан бири ҳисобланади.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Ўзбекистон Республикаси ҳудудида ўқ отиш билан боғлиқ масалалар билан шуғулланадиган асосий ташкилот - Ўзбекистон ўқ отиш федерацияси ҳисобланади. Бу спорт ташкилоти Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлигидан рўйхатдан ўтиб, 1998 йилдан буён фаолият кўрсатиб келмоқда. Ўқ отишда спортчилар пневматик, кичик калибрли ва катта калибрли қуроллардан нишонга олишда қатнашадилар. Спортнинг Олимпия дастурига кичик калибрли қуролдан ўқ отиш бўйича 6 та машқ ва пневматик қуролдан ўқ отиш бўйича 4 та машқ киритилган [5].

Ёш авлоднинг жисмоний ривожланиши учун ўқ отиш спортини оммалаштириш, ижтимоий омиллар ва жамият ривожланишининг ижтимоий вазифаларини ҳисобга олмасдан туриб мумкин эмас.

Ўқ отиш бўлимига ёш спортчиларни танлаш муаммоси ва ўқув жараёнини амалга ошириш бўйича услубий материалларни ўрганиш ва таҳлил қилишда қуйидаги муаммолар аниқланди: умумтаълим мактаблари, олий ўқув юртларидан юқори спорт ютуқлари тизимида, иштирок этиш ва энг юқори спорт машғулотларининг натижалари ҳамда мусобақа ютуқли газеталар, журналлар, телевиденияда тарғиб қилди, спортчилар тақдири ҳақида гапириб берди. Умумтаълим мактабларида “Ватанпарвар” Ўзбекистон Республикаси Мудофаага кўмаклашувчи ташкилотининг ёрдами билан ўқ отиш жойлари жиҳозланди ва мактаб ўқувчилари ўртасида ўқ отиш бўйича мусобақалар ўтказилди. Ҳозирги босқичда бундай тарғибот ва фуқаролик-ватанпарварлик ишлари ўз-ўзидан ёки, олиб борилаёткан ва ижтимоий натижага олиб келадиган тизимли шакилда ёндашилмаяпти. 2) Ҳар хил тузилмаларнинг ўзаро таъсир тизими тузатилмаган. 3) Ҳудудларда кадрлар алмашинуви ва моддий -техник жиҳозланишига етарлича эътибор берилмаяпти.

Асосий мақсад ёш авлодни жисмоний ривожланиши учун ўқ отиш спортини оммалаштириш ва жамият тараққиётининг ижтимоий омиллари ва ижтимоий вазифаларини ҳисобга олган ҳолда фуқаролик-ватанпарварлик тарбияси муаммоларини аниқлаш.

Вазифалардан бири шундаки, ўқув жараёнида педагогик жиҳатдан мақсадга мувофиқ бўлган муаммоли-вазият усулни қўллаш. Айнан мана шу турдаги илмий -педагогик тадқиқотлар университет талабаларини фан технологиялари муаммоси билан ишлашга, уларни ҳал этишга ўргатади.

Илмий адабиётларни ўрганиш, ахборот манбаларини таҳлил қилиш ва амалий тажриба методологияси орқали илмий тадқиқотлар ўтказилди, бу эса ижтимоий муаммоларни аниқлаш ва ўқ отиш спорт тизимини ривожлантириш

учун уларни ҳал қилишнинг мумкин бўлган усулларини таклиф қилиш имконини берди.

Ўзбекистон терма жамоаси сўнгги йилларда халқаро спорт майдонида тез -тез юқори натижаларни намойиш этиб келмоқда. Натижалар таҳлили ушбу спорт турида қуйидаги ютуқларни аниқлади:

1) Нанкинда (Хитой)да ўтказилган ИИ ўсмирлар Олимпия ўйинлари 2014, аралаш жамоада пневматик қурол билан ўқ отиш бўйича олтин медални қўлга киритди (Свечников В.)

2) Рио де Жанейрода бўлиб ўтган XB ёзги Паралимпия ўйинлари, пневматик қуролдан ўқ отиш бўйича бронза медалини қўлга киритди. (Ибрагимов С.)

3) Кореяда пневматик қуролдан ўқ отиш бўйича 2018 йилги жаҳон чемпионати паралимпиячилар ўртасида пневматик қуролдан ўқ отиш бўйича Токио -2020 XXXИИ Олимпия ўйинларига лицензия олган ҳолда кумуш медални қўлга киритди. (Ибрагимов С.)

4) Осиё Чемпионати натижаларига кўра жамоанинг 2 -ўрини бўлиб хизмат қилди.

Шуни ҳам таъкидлаш жоизки, яқинда Осиё Олимпия Кенгашининг 2025 йилги қарори билан ўсмирлар ўртасидаги Осиё ўйинларини Ўзбекистонда ўтказиш режалаштирилганлиги ҳаммага малум.

МУХОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Тошкентда бўлиб ўтадиган бундай йирик тадбирда 4000 га яқин спортчи ёшлар иштирок этиши кутилмоқда. Мусобақада 230 дан ортиқ медалар тўплами ўйналади. Аммо бу воқеаларнинг барчаси оммавий ахборот воситаларида деярли ёритилмайди, чунки ўқ отиш спорти бошқа спорт турларига қараганда оммавий ахборот воситаларида нисбатан паст машҳурликка эга ва бунинг бир қанча изоҳлари бор: машқ пайтида ўқ отувчининг ҳаракатлари бир хил, спортчи ўзи деярли ҳис -туйғуларни намоён қилмайди; Ўз -ўзидан, отиш машқлари статик ҳолатда бажарилади, локомотивлар сони минимал. Баъзи машқлар учун ажратилган вақт деярли 3 соатга етади; Бу спорт туридаги томошабинлар энг сокинидурлар. Мусобақа пайтида қоидалар шовқин чиқаришни, ҳатто ўқ отиш майдонида баланд овозда гапиришни ҳам таъқиқлайди. Мухлислар фақат мусобақанинг финал босқичида фаол бўлишлари мумкин, техник жиҳатларидан ташқари, нафақат спортчининг ички руҳий барқарорлиги, балки ташқи психологик таъсирларга чидамлилиги ҳам синовдан ўтказилади. Юқоридаги барча омиллар ушбу спорт турининг бир хусусиятини - ҳаракатларнинг

монотонлигини очиб беради. Монотонлик бошқа муаммога ҳам сабаб бўлади - ўқ отиш оламидаги воқеалар кўпинча оммавий ахборот воситаларида кенг ёритилмайди. Биз бу ҳақда юқорида айтиб ўтган эдик, энди бу масалани батафсил кўриб чиқамиз.

Ўзбекистонда ҳам, жаҳонда ҳам кўпчилик одамларнинг ўқ отиш спорти соҳасидаги билимлари паст. Инсониятнинг замонавий тенденциялари трибуналарда ажойиб курашни талаб қилади ва узоқ кутиш бегона, ва 1-3 соат давомида ҳаво жимлигида ўқ овозларини эшитишга уринишга тайёр бўлмаган томошабинга таъсир қилади. Болаларни ушбу спорт турига қизиқтириш учун унинг машҳурлигини маълум даражага кўтариш муҳим аҳамиятга эга.

Ушбу муаммонинг ечими катталар томонидан, оилаларда ушбу спорт турини муҳокама қилишнинг бошланғич нуқтаси бўлиши керак, бу эса болалар ўртасида ушбу спорт интизомидан маълум даражада хабардорликни шакллантиришга олиб келади.

Биз ушбу муаммони ҳал қилиш жараёнини икки босқичга бўлишни таклиф қиламиз:

1. Биринчидан, мусобақаларни спорт телеканалларида мунтазам эфирга узатиш, зарур. Фақат энг асосийси - мукофот топшириш маросимлари, спортчилар ва мураббийлар билан суҳбатларни трансляция қилиш таклиф этилади; ва мусобақалар финалининг трансляциялари кенг жамоатчилик билан нима бўлаётганини яхшироқ тушуниш учун спорт шарҳловчисининг нутқи билан бирга бўлиши керак;

2. Иккинчидан, томошабинларнинг спортчиларимиз учун муҳлис бўлиш истагини шакллантириш керак, бунинг учун маркетинг усулларидан бирини қўллаш мумкин: отиш спортининг “юзларини” яратиш. Бу усул мамлакат терма жамоалари спортчилари иштирокидаги реклама компанияларини назарда тутади, бунинг натижасида кенг томошабинлар ўқ отиш спорти вакилларини “кўришлари” билан билиб олишади. Инсоннинг психологик табиати шундан иборатки, у ўзи билмайдиган одамларга қараганда, таниш одамларни қўллаб - қувватлашда фаолроқ бўлади ва бу босқич муҳим рол ўйнайди.

ХУЛОСА

1. Ўқ отишни спортнинг истиқболли йўналиши деб ҳисоблаш мумкин. Ушбу спорт интизомини ривожлантиришга эътибор қаратган ҳолда, давлат спорт федерациялари билан биргаликда ўқ отиш бўлимларига кўпроқ ёш спортчиларни жалб қила олади.

2. Шуни таъкидлаш керакки, ўқ отиш - ноҳақ баҳоланмайдиган спорт тури. Ўқ отиш одамда ижтимоий ва профессионал ҳаётда зарур бўлган психофизик фазилатларни ривожлантиради: жасорат, тиришқоқлик, қатъиятлилик, ички мувозанатни топишга ўргатади ва шу билан кераксиз ҳис - туйғуларга эркинлик бермайди [2,3]. Енгил атлетлар биомеханик хусусиятларга эга: юқори даражадаги чидамлилик, мувофиқлаштириш ва куч, барқарорлик (Морсчинина ДВ) [4]. Истаган ҳар бир киши ўқ отиш бўлимида машқ қилиш имкониятига эга бўлиши керак, бунинг учун ушбу спорт турини доимий равишда ривожлантириш ва оммалаштириш ва ёш авлодни у билан таништириш зарур.

REFERENCES

1. Акцентев А.Л. Ўқ отишнинг спорт интизоми сифатида хусусиятлари // Минтақавий хабарнома. 2020. № 9 (48). С. 41-42.
2. Афиногенов Т.П. Темпераментнинг тортишиш нуқтаи назарига таъсири // Тула давлат университетининг “Известия” нашри. Жисмоний таълим-тарбия. Спорт 2018. 4-сон. 156-161.
3. Матвеев С.С., Аслаев С.Т., Базунов А.А., Матвеев А.С. Ёш ўқ отувчиларнинг ҳиссий барқарорлигини ошириш // Тула давлат университетининг хабари. Жисмоний таълим-тарбия. Спорт 2020 йил 7-сон 99-106.
4. Моршчинина Д.В. Ўқ отиш спорти ёрдамида талабаларнинг мувофиқлаштириш қобилиятини ривожлантириш // Саломатлик - инсон салоҳиятининг асоси: муаммолар ва уларни ҳал қилиш йўллари. 2009. Т. 4. № 1. 291 -бет.
5. Шиленок В.В. Темпераментни ҳисобга олган ҳолда, 13-15 ёшли ўқотар ёш ўқчилар ўртасида “ўқ отувчи-нишон” тизимида барқарорликни ривожлантиришнинг услубий хусусиятлари // Жамият: социология, психология, педагогика. 2020. № 1 (69). С. 94-99. Ноёблик 92%
6. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
7. ФОЗИЛОВ, Х. Қ., & РАХМАНОВА, М. М. (2021). Гандболчи талаба қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш. *Fan – sportga*, 41-43.

8. Рустамов, Д. У., & Кенжаева, С. Х. (2021). Значение ролевых игр в формировании коммуникативных компетенций студентов изучающих иностранный язык. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
9. Иброгимова, Н. М., & Абдумаликова, Г. Х. (2021). Организация правильного питания юных спортсменов. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
10. Egamnazarova, F. A., & Mukhamedova, M. S. (2021). Improving english language listening skill. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
11. Ли, Т. Г., & Ходжиев, Р. М. (2021). Толкование терминов узбекской национальной борьбы «кураш». *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
12. Tursunboyeva, L. T., & Ashirova, M. F. (2021). Positive teacher-student relations. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
13. Насирова, Б. Т., & Халалов, З. А. (2021). Изучение иноязычных слов латинского происхождения на занятиях по русскому языку в высших учебных заведениях. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
14. Тураев, А. И., & Ёкубов, И. К. (2021). Эффективные приёмы обучения чтению на уроках английского языка. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
15. Aliyeva, S. B., & Achilov, O. Q. (2021). Xorijiy tillarni o'qitishning samarali usullari (nemis va ispan tillari misolida). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
16. Abdurashitovna, A. S. (2020). The influence of motivation in the foreign language learning process. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 37-38.
17. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, *20*(149 часть 2), 74.
18. Suyunovna, M. S. (2020). Interactive teaching methods in the process of foreign language communicative competence development. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 35-36.
19. Akhmedovna, A. M., Olimjonovna, A. K., & Khamidovna, D. K. (2020). Enhancing student's writing through pre-writing activities. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, *7*(2), 3118-3130.
20. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
21. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z.

(2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.

22. Roziqovich, S. I. (2019). Functional training level of runners student-athletes sprinters. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *7*(12).

23. Солиев, И. Р. (2018). Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. *Фан-Спортга*, (2), 56-61.

24. АРСЛАНОВ, Ш. А., АДИЛОВ, С. К., ЛЮЛИНА, Е. С., & ТАШМАТОВ, А. Р. (2021). Эффективность применения педагогической технологии совершенствования координационных способностей дзюдоистов 13-14 лет. *Fan – sportga*, 51-53.

25. СОЛИЕВ, И. Р. (2021). Токио (япония) шаҳрида бўлиб ўтган xxxii олимпия ўйинларида спортнинг енгил атлетика тури бўйича ўтказилган мусобақаларнинг таҳлили. *Fan – sportga*, 13-15.

26. Usmonova, R. B. (2021). SEMANTIC FEATURES OF MODAL VERBS IN ENGLISH GRAMMAR. *Scientific progress*, *1*(4).

O‘QUV MASHG‘ULOT GURUHLARIDA UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK DAVRIDA JISMONIY YUKLAMALARNI ME’YORLASHTIRISH

I.Mirzatillayev
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

A.Baratov
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Z.Saydqulov
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

B.Aqmonov
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

B.Xaydarov
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

ANNOTATSIYA

O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so‘ng jismoniy tarbiya va sportning rivojlantirilishiga katta e’tibor qaratilmoqda. So’ngi yillarda Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir bir qator hujjatlar qabul qilindi. Sport insonning nafaqat jismoniy, balki ma’naviy takomillashuvida muhim omillardan biri hisoblanadi. Shu sababli O‘zbekistonda sport davlat faoliyatining eng muhim yo‘nalishlaridan biriga aylandi. Sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash uchun jismoniy tarbiya va sportni yuksak ilmiy–texnik darajada rivojlantirish zarur. “O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy Tarbiya va Sport to‘g‘risidagi” qonun O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999- yil 27 maydagi 271-sonli «O‘zbekistonda jismoniy taribiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g‘risida»gi qarori hamda 2002-yil 31-oktyabrdagi 371-sonli «O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatini tashkil etish to’g‘risida»gi qarori juda muhim ekanligini alohida ta’kidlash joiz. Mazkur qonun va qarorlar mamlakatning ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy sharoitlariga muvofiq holda jismoniy tarbiya sport sohasidagi hamma sub’ektlar faoliyatini muvofiqlashtiradi va integratsiyalaydi, shuningdek O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning yangi sifat bosqichiga ko‘tarilishiga yordam beradi.

Kalit so'zlar:yengil atletika, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, maxsus mashqlar, yugurish texnikasi.

KIRISH

Dorlzarbligi: Respublikamiz o'z mustaqilligiga erishgandan so'ng hozirgi kungacha jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilib kelinmoqda. Bu borada juda katta ishlar amalga oshirildi. Sportchilarimiz Osiyo va Jahon maydonlarida yuqori natijalarga erishib kelmoqda. Olimpiya o'yinlari dasturidan o'rin olgan deyarli barcha turlar yurtimizda rivojlanib kelmoqda va shu qatori Yengil atletika sport turi ham yuqori darajada rivojlanmoqda. Yengil atletika sport turi ommaviy sport turlaridan biri hisoblanib ushbu sport turi bilan Respublikamizda maktab o'quvchilari, akademik litsey va kollej o'quvchilari, institut va universitetlarning talabalari, harbiy xizmatdagi askarlar va ofitserlar, ko'ngilli sport jamiyatlari ming-minglab kishilar shug'ullanishadi. Bu sport turining bunday ommaviy tus olishi, respublikamiz Prezidenti va xukumatning O'zbekistonda jismoniy tarbiya harakati oldiga qo'ygan vazifalarni amalga oshirish xalqimizning jismoniy barkamol bo'lib o'sishiga, ularning salomatligini mustahkamlashga, yoshlarni vatan himoyasiga va mehnatga tayyorlashga yordam beradi.

Yengil atletika mashqlarining xilma-xilligi yurish, yugurish, sakrash va uloqtirishda kuch va tezkorlik mashqlarda mushakdagi kuchni o'zgarib turishi har-xil yoshdagi va jinsdagi bolalar va kattalarda yengil atletika mashg'ulotlarida qatnashish imkonini yaratadi. Bu mashqlarni ko'pchiligini texnik jihatdan bajarish qiyin emas, o'rgatish uchun oson va ularni oddiy maydonchalar va ochiq joylarda bajarish mumkin. Bu esa bugungi kundagi dolzarb masalalardan xisoblanib sportchilar tayyorlash tizmida ham nazariy ham amaliy axamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Sport turlari bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, shu bilan birga bugungi shiddat bilan rivojlanib borayotgan zamon talablariga mos, kuchli raqobatga kirisha oladigan yuksak mahoratli mutaxassislarni tarbiyalash masalasi bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasi oldida turgan kechiktirib bo'lmas vazifalardan sanaladi.

Ishning maqsadi. O'quv mashg'ulot guruhilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik davlarida mashg'ulot yuklamalarini me'yorlashtirish orqali sportchilarni musobaqalarga tayyorlash.

Tadqiqot vazifalari. Maqsadga erishishda quyidagi vazifalarni amalga oshirishni ko'zda tutdik.

1. O‘quv mashg‘ulot guruhlarining dastlabki o‘quv yilida mashg‘ulot-larning mazmuni.

2. Mashg‘ulot yuklamalarining taqsimlanishi.

Zamonaviy yengil atletikachilarni tayyorlash tizimida o‘quv mashg‘ulot guruhlari mashg‘ulotlarni olib borishda murakkab hisoblanib, ko‘p omilli, maqsad va vazifalari, yagona masqadga yo‘naltirilgan bo‘ladi. Albatta sportchilarni umumiy jismoniy sifatlarini oshirishda va sport turlariga poydevor bo‘lib xizmat qiladi.

Mashg‘ulot yuklamalarini taqsimlash davomida ko‘p yillik tayyorgarlik davrlariga katta e’tibor qaratish lozim. Tayyorlov davrining II bosqichi bo‘lgan o‘quv mashg‘ulot guruhlarida yillik yuklamalar hajmi 1 va 2 o‘quv guruhi uchun 624 soat ajratilgan bo‘lib, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka 60/40 nisbatda, 3 yilida 832 soat 40/60 nisbatda va 4-5 yilida 936 soat 30/70 % nisbatda taqsimlangan. Ushbu berilgan soatlar bo‘yicha o‘zgartirish kiritish mumkin bo‘lmasligi lekin mashg‘ulot mazmuniga o‘zgartirish kiritish mumkin ekanligi. Shuning uchun mashg‘ulotlarda yengil atletika turlari bo‘yicha maxsus mashqlarni tanlash va mashg‘ulot jarayonlariga qo‘lashni taqozo qiladi.

Mashg‘ulotlarni mazmuni quyidagicha berildi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik davrida umumiy va maxsus mashqlarini qo‘llab mashg‘ulotlarni taklif qildik. Maxsus jismoniy tayyorgarlik dvrida esa ko‘proq maxsus mashqlar va bu mashqlarni texnikasini o‘rgatishga e’tibor qaratdik.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

O‘rta masofaga yuguruvchilarni yil davomida tayyorlov guruhlarida olib boriladigan UJT va MJT ning mashg‘ulotlari tuzilishi.

Jadval №1

№	Mazmuni	O‘quv mashg‘ulotlar guruhlarini yil davomida qo‘yilishi			
		1	2	3	4
1	Umumiy soatlar soni	500	780	900	1000
2	Nazariy tayyorgarlik	12	14	16	20
3	UJT va MJT soatlar, % hisobida	488	766	884	980
		75/25	70/30	65/35	60/40
4	UJT	366	536	575	588
	MJT	122	230	309	392

Tajriba va nazoart guruhlarining testlash natijalarini qiyoslab (8-jadval), shuni ta’kidlash mumkinki, tajriba guruhi sportchilari 3,11% vazn qo‘shganlar (nazorat

guruhida 2,38%). Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha: tajriba guruhi sportchilari 30m ga yugurishda o‘z natijalarini 2,29% ga yaxshilaganlar, nazorat guruhi esa 1,25% ga yaxshilangan; 400m ga yugurishda muvofiq ravishda 3,22% va 1,47% ga; balandlikka sakrash, yugurib kelib va joyidan turib uzunlikka sakrashda tajriba guruhi o‘z natijalarini muvofiq ravishda 8,15%, 1,88% va 4,43% ga oshirdi, nazorat guruhi sportchilari esa tegishli ravishda 4,07%, 0,96% hamda 3,15% ga yaxshilandi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikda ham natijalarning o‘sishida farqlar kuzatildi: tajriba guruhida qisqa ushlangan holda jim mashqida ko‘rsatkich 8,88% ga, keng ushlagan holda shtangani bosh orqasidan jimda 9,96% ga, yelkalarda shtanga bilan o‘tirib –turishda 8,93% ga, siltab ko‘tarishli tortishlarda 6,95% ga va dast ko‘tarishli tortishlarda 10,01% ga yaxshilandi. Nazorat guruhida natijalarni o‘sishi birmuncha boshqacha: qisqa ushlangan holda jimda 6,33% ga, keng ushlangan holda shtangani bosh orqasidan jimda 6,19% ga, yelkalarda shtanga bilan o‘tirib –turishda 5,27% ga, va dast ko‘tarishli tortishlarda 4,72% ga o‘sdi.

XULOSA

O‘tkazilgan tajribalar natijalari va ularning qiyosiy tahlili tayyorgarlik davrining umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlarida UJT hamda MJT vositalarining optimal taqsimlanishini aniqlashga imkon yaratdi. Bu nisbat tayyorgarlik davriga ajratilgan umumiy vaqtining 58-42% ni tashkil etadi.

REFERENCES

1. Velichko A.I. Beg na 3000 metrov s prepyat¬stviyami / A.I.Velichko, Yu.N.Andryuщyenko, Ye.I.Mazur // Respublikanskiy syentr olimpiyskoy podgotovki po legkoy atletike: www.athletics.by/ 15.09.2017.)
2. Viktorova O.D. Struktura podgotovki semiborok vыsokoy kvalifikasii v begovыx vidax programmы mnogoborya: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / Viktorova Olga Dorianovna. – M., 1990. - 24 s.).
3. Germanov G. N. Trenirovochnoye (dvigatelnoye) za¬daniye strukturno-funksionalnaya yedinisa sportivno-pedagogicheskogo prosessa: teoreti¬ko-metodicheskiy aspekt problemы / G.N.Germanov // Teoriya i praktika fizich. kulturы. - 2011. - № 5. - s. 94-99.).
4. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.

5. ФОЗИЛОВ, Х. Қ., & РАХМАНОВА, М. М. (2021). Гандболчи талаба қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш. *Fan – sportga*, 41-43.

6. Рустамов, Д. У., & Кенжаева, С. Х. (2021). Значение ролевых игр в формировании коммуникативных компетенций студентов изучающих иностранный язык. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).

7. Иброгимова, Н. М., & Абдумаликова, Г. Х. (2021). Организация правильного питания юных спортсменов. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).

8. Egamnazarova, F. A., & Mukhamedova, M. S. (2021). Improving english language listening skill. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).

9. Ли, Т. Г., & Ходжиев, Р. М. (2021). Толкование терминов узбекской национальной борьбы «кураш». *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.

10. Tursunboyeva, L. T., & Ashirova, M. F. (2021). Positive teacher-student relations. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).

11. Насирова, Б. Т., & Халалов, З. А. (2021). Изучение иноязычных слов латинского происхождения на занятиях по русскому языку в высших учебных заведениях. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).

12. Тураев, А. И., & Ёкубов, И. К. (2021). Эффективные приёмы обучения чтению на уроках английского языка. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.

13. Aliyeva, S. B., & Achilov, O. Q. (2021). Xorijiy tillarni o'qitishning samarali usullari (nemis va ispan tillari misolida). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).

14. Abdurashitovna, A. S. (2020). The influence of motivation in the foreign language learning process. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 37-38.

15. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, *20*(149 часть 2), 74.

16. Suyunovna, M. S. (2020). Interactive teaching methods in the process of foreign language communicative competence development. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 35-36.

17. Akhmedovna, A. M., Olimjonovna, A. K., & Khamidovna, D. K. (2020). Enhancing student's writing through pre-writing activities. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, *7*(2), 3118-3130.

18. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.

19. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.
20. Roziqovich, S. I. (2019). Functional training level of runners student-athletes sprinters. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *7*(12).
21. Солиев, И. Р. (2018). Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. *Фан-Спортга*, (2), 56-61.
22. АРСЛАНОВ, Ш. А., АДИЛОВ, С. К., ЛЮЛИНА, Е. С., & ТАШМАТОВ, А. Р. (2021). Эффективность применения педагогической технологии совершенствования координационных способностей дзюдоистов 13-14 лет. *Fan – sportga*, 51-53.
23. СОЛИЕВ, И. Р. (2021). Токио (япония) шаҳрида бўлиб ўтган xxxii олимпия ўйинларида спортнинг енгил атлетика тури бўйича ўтказилган мусобақаларнинг таҳлили. *Fan – sportga*, 13-15.
24. Usmonova, R. B. (2021). SEMANTIC FEATURES OF MODAL VERBS IN ENGLISH GRAMMAR. *Scientific progress*, *1*(4).

O‘ZBEKISTON YENGIL ATLETIKACHILARINING CHET EL MUSOBAQALARIDA 2018-2021-YILLLARDAGI ISHTIROKI TAHLILI

I.A. Yusupov
O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

D.T. Ismoilova
O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Sh.B.Shirinov
O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

S.X. Mamaraimov
O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

N.B.Normurodov
O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada O’zbekiston milliy terma jamoa sportchilarini oxirgi 3 yil ichida ishtirok etgan nufuzli musobaqalari natijalarini tahlil qilingan.Shuningdek Milliy terma jamoa vakillarini Olimpida o’yinlari hamda Osiyo o’yinlarida Davlatlar o’rtasidagi o’rinlari ham o’rganilgan.

Kalit so’zlar: Yengil atletika,bosqon uloqtrish, uch hatlab sakrash, uzunlikka sakrash, 7 kurash,marafon.

ABSTRACT

This article analyzes the results of prestigious competitions of the national team of Uzbekistan over the past 3 years. The place of the national team in the Olympics and the Asian Games between the countries was also studied.

Keywords: Athletics, hammer throw, triple jump, long jump, 7 wrestling, marathon.

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda davlatimiz raxbari tomonidan jismoniy tarbiya va sportga e’tibor qaratayotganligi sohani davlat siyosati darajasiga

ko’tarilayotganligidan dalolat beradi. Jumladan, Prizidentimiz Sh.Mirziyoyevning PQ-5281 son“2024-yil Parij (Fransiya) shahrida bo’lib o’tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o’yinlariga O’zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to’g’risida”gi Qarori va PQ-5282 son “Yurush,yugurish, mini futbol,badminton,stritbol va “Workout” sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risi”dagiQarorlar nufuzli musobaqalarda ishtirokini ta’minlash kabi vazifalar belgilab berilgan.Ushbu farmonlarni ijrosini ta’minlash borasida joylarda samarali ishlar olib borilmoqda. So‘ngi 10 yil ichida deyarli dunyoning barcha mamlakatlari o‘z e’tiborlarini sport sohasidagi yutuqlarga qaratishmoqda. Bunda kuchli sportchilarni tayyorlashda ilmiy-amaliy uslublarni qo‘llash bilan birga xalqaro arenalarda ularning ishtirokini ta’minlash ham birdek ahamiyatlidir.Yengil atletika sport turlarida xalqaro musobaqalarga sportchilarimiz ishtirok etib kelmoqda ammo natijalar xalqaro talab darajasida emasligi achinarli holat. Bu esa sportchilar tayyorlash tizimida ko’p yillik tayyorgarlik mashg’ulotlarini zamonaviy dasturi yo’q ekanligidadir. Shuning uchun bu masala hozirgi kungacha o’z yechimini kutayotgan dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Tadqiqot maqsadi:O‘zbekiston milliy terma jamoasi, xususan yengil atletika sport turi bo‘yichaOsiyo o‘yinlari XVIII Osiyo o‘yinlarida hamda 2020 Tokio Olimpiadasidagi ishtirokining tahlili.

Tadqiqot maqsadiga muvofiq quyidagi **vazifalar** belgilandi:

1. Yengil atletika bo‘yicha milliy terma jamoa a’zolarining Indoneziyada bo‘lib o‘tgan XVIII Osiyo o‘yinlaridagi ishtiroki natijalari va darajasini kuzatish.
2. Indoneziyadagi Osiyo o‘yinlariga yengil atletika terma jamoasining tayyorgarligini tashkiliy asosini o‘rganish.
3. 2020-yil (Tokio) Olimpiada o’yinlarida sportchilarimizni ishtiroki.

Tadqiqot uslublari. Belgilangan vazifalarni xal etish uchun quyidagi usullardan foydalanildi:

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish.
2. Pedagogik kuzatuvlar.
3. Arxiv malumotlarini o‘rganish.
4. Ushbu masala bo‘yicha ommaviy axborot vositalari, televideniya, internet materiallarini o‘rganish.
5. Musobaqa qaydnomasini o‘rganish va analiz qilish.
6. Suratlar.
7. Suxbatlar.

Sportdagi yuksak marralar jaxon svilizatsiyasi va madaniyatining ajralmas qismi hisoblanadi. Dunyoda milliy va xalqaro sport tashkilotlari o‘rtasida o‘zaro munosabatlar va ushbu munosabatlarning aniqqoidalari va normalariga ega yagona sport maydoni mavjud. Sportga bo‘lgan qizikish ortgani sayin sport turlarining soni xam ortib bormoqda. Eng nufuzli musobaqa – Olimpiada o‘yinlarida butun dunyodan ishtirok etuvchi mamlakatlar soni 205taga yetgan bo‘lsa, Olimpiada o‘yinlarining mantiqiy tarkibiy qismi hisoblangan Osiyo o‘yinlarida ishtirok etuvchi Osiyo davlatlari soni 45taga yetgan.

Ushbu musobaqalarda O‘zbekiston nomidan ishtirok etgan sportchilarning soni yil sayin ortib bormoqda. Tabiiyki ishtirokchilar soni ortgani sari golib va sovrindorlar safida bulish extimoli xam yuqorilab boradi. Quyida XVIII Osiyo o’yinlarida O‘zbekiston terma jamoasining o‘z rekordini yangilaganini ko‘rishimiz mumkin. Unda O‘zbekiston terma jamoasidan 234 nafar sportchi sportning 30 turi bo‘yicha baxslarda ishtirok etishdi

Jadval № 1

Indoneziyada o‘tkazilgan XVIII Osiyo o‘yinlaridagi jamoalarning medallar soni bo‘yicha egallagan o‘rni

O‘rin	Mamlakat	Medallarning umumiy soni	Medallar		
			Oltin	Kumush	Bronza
1	Xitoy	289	132	92	65
2	Yaponiya	205	75	56	74
3	Janubiy Koreya	177	50	57	70
4	Indoneziya	98	31	24	43
5	**O'zbekiston**	**70**	**21**	**24**	**25**
6	Eron	62	20	20	22
7	Xitoy (Taypey)	67	17	19	31
8	Xindiston	69	15	24	30
9	Qozog‘iston	76	15	17	44

MUHOKAMA VA NATIJALAR

O‘zbekiston mustaqillikka erishgandan so‘ng boshqa sohalar singari sportga ham katta e’tib qarata boshladi. Yengil atletika mustaqillikdan so‘ng Osiyo o‘yinlarida faol ishitirok etib, umumjamoa hisobiga bir qancha medallar shodasini taqdim etib kelmoqda.

Jadval № 2

Yengil atletika bo’yicha O‘zbekiston terma jamoasining 1994 yildan 2018 yilgacha bulgan Osiyo o‘yinlarida qo‘lga kiritgan medallari

№	Osiyo uyinlari	Umumjamoa hisobidagi medallar soni	Yengil atletikada myedallar soni			
			oltin	kumush	Bronza	Umumiy
1.	XII – Xirosima	42	3	2	3	8
2.	XIII – Bangkok	40	2	3	-	5
3.	XIV – Pusan	51	-	1	3	4
4.	XV – Doxa	40	1	4	1	6
5.	XVI – Guanchjou	56	2	3	3	8
6.	XVII – Inchxon	43	2	2	3	7
7.	XVIII – Jakarta va Palembang	70	1	2	1	4
Umumiy		**342**	**11**	**17**	**14**	**42**

2018 yilgi XVIII Osiyoo‘yinlarida yengil atletika bo‘yicha 11 nafar sportchi 12ta tur bo‘yicha baxslarda ishtirok etdi, hamda quyidagi natijalarni qo‘lga kiritdi(3-jadval). Yengil atletika bo‘yicha 4 nafar sportchi O‘zbekiston bayrog‘ini baland ko‘tarishga muyassar bo‘ldi. Ulardan Xodjayev Suxrob bosqon uloqtirish turi bo‘yicha 74,06 m natija ko‘rsatib 3-o‘rin, Kurbanov Ruslan uch xatlab sakrash bo‘yicha 16,87 m natija ko‘rsatib 2-o‘rin, Dusanova Nadiya va Radzivil Svetlana balandlikka sakrash turi bo‘yicha 194 va 196 sm natija bilan birga shoh supaning 1 va 2 o‘rnidan joy olishdi.

Jadval № 3

O‘zbekiston yengil atletika delegatsiyasi
RO‘YXATI

№	I. F. O	Tur	Eng yaxshi natija	Osiyo o‘yinidagi natijasi	O‘rin
1	Svetlana Radzivil	Balandlikka sakrash	198	196	1
2	Nadiya Dusanova	Balandlikka sakrash	198	194	2
3	Ruslan Kurbanov	Uchxatlab sakrash	16,87	16,62	2
4	Suxrob Xodjayev	Boskon uloktirish	78,22	74,06	3
5	Yekaterina Voronina	7-kurash		5862	5
6	Andrey Petrov	Marafon	2:15.17	2:26.52	9
7	Dimitriy Melsitov	Balandlikka sakrash	225	220	9
8	Sitora Xamidova	10 000 m 5 000 m	31:57.47	33:08.93 16:05:55	8 8
9	Nigina Sharipova	100 m 200 m	11:31 23:17	11:45 23:32(final)	7 4
10	Yelena Smolyanova	Yadro itkitish	17,68	15:74	5
11	Xurshid Axmadaliyev	800 m	1:50.54	1:50.59	17

Jadval № 3

2018 yil Osiyo o‘yinlarida ishtirok etgan sportchilarning tug‘ulgan yili va yashash joyi bo‘yicha MA’LUMOT

№	I. F. O.	Tugilgan yili	Tur	Sport unvoni	Viloyat
1	Svetlana Radzivil	1987	Balandlikka sakrash	XTSU	Toshkent
2	Nadiya Dusanova	1987	Balandlikka sakrash	XTSU	Toshkent
3	Ruslan Kurbanov	1993	Uchxatlab sakrash	XTSU	Samarkand
4	Suxrob Xodjayev	1993	Boskon uloktirish	XTSU	Toshkent
5	Yekaterina Voronina	1992	7-kurash	XTSU	Toshkent
6	Andrey Petrov	1986	Marafon	XTSU	Toshkent vil.
7	Dimitriy Melsitov	1996	Balandlikka sakrash	SU	Toshkent
8	Sitora Xamidova	1989	10 000 m 5 000 m	XTSU	Surxandaryo
9	Nigina Sharipova	1995	100 m 200 m	XTSU	Buxoro
10	Yelena Smolyanova	1986	Yadro itkitish	XTSU	Toshkent vil.
11	Xurshid Axmadaliyev	1992	800 m	SU	Fargona

2021-yil XXXIII Olimpiada o’yinlarida yengil atletika bo’yicha

O‘zbekiston axolisi 35 millionga yaqin bo‘lib ularning 60 %ni yoshlar tashkil etadi. Yengil atletika esa eng mashxur va ommabop sport turlaridan biridir. Jadvalda ko‘rib turganimizdek yengil atletikaning 24 turi bo‘yicha 7 nafar sportchi mamlakat sharafini ximoya qilgan. Albatta. Biz bunday natijani yetarli emas deb hisoblaymiz. Statistik ma’lumotlarga ko‘ra respublikada 1000dan ortiq o‘qituvchi-murabbiylar sportning aynan yengil atletika turi bo‘yicha ish olib kelishmoqda. Biroq, yuqori natija ko‘rsatuvchi sportchilar bilan faqatgina ma’lum murabbiylargina ta’minlab bermoqda.

Yengil atletika buyicha Uzbekiston terma jamoasining delegatsiyasi RO’YXATI

№	I. F. O	Tur	Eng yaxshi natija	Olimpida o‘yinidagi natijasi	O‘rin
1	Svetlana Radzivil	Balandlikka sakrash	198	190	20
2	Safina Sadullaeva	Balandlikka sakrash	196	196	6
3	Ruslan Kurbanov	Uchxatlab sakrash	Natija yo’q		
4	Suxrob Xodjayev	Boskon uloktirish	78,22	71.26	29
5	Yekaterina Voronina	7-kurash	6356	6298	12
6	Raksana Xudayorova	Uchxatlab sakrash	13.56 m	13.02 m	30
7	Darya Reznichenko	Uzunlikka sakrash	6.50	6.19	26

XULOSA

1. 2018 yilgi Osiyo o‘yinlarida O‘zbekiston milliy terma jamosining qo‘lga kiritgan natijalari yuqori baxolandi, umumjamoa xisobida 45ta davlaь orasidan bizning mamlakatimiz 5 o‘rinni egalladi. 70 medal, shu jumladan, 21ta oltin, 24ta kumush va 25 ta bronza medalini qo‘lga kiritdi.

2. O‘zbekiston nomidan yengil atletika bo‘yicha 11ta sportchi jamoa sharafini ximoya qildi. Undan, 6ta ayol, 5ta erkak. Medallar soni 4 ta bo‘lib: 1 oltin

balandlikka sarkash turi bo‘yicha Svetlana Radzivil (196sm), 2 kumush medalni balandlikka sakrash bo‘yicha Nadiya Dusanova (194sm) va uchxatlab sakrash turi bo‘yicha Ruslan Kurbanov (16,62sm), 1 bronza bosqon uloqtirish bo‘yicha Xodjayev Suxrob (74,06m). Osiyo o‘yinlarida xam Olimpiada singari yengil atletikaning 47 turi bo‘yicha musobaqa o‘tkazildi, biroq O‘zbekistondan faqat 10ta tur bo‘yicha ishtirokchilar qatnashdi.

3. Osiyo o‘yinlari ishtirokchilari qo‘yidagilar: Toshkent –S. Radzivil, N. Dusanova, Ye. Smolyanova, Ye. Voronina, S. Xojayev, Toshkent viloyati – D. Melsitov, A. Petrov, Buxoro viloyati – N. Sharipova, Samarqand viloyati – R. Kurbanov, Surxandaryo viloyati –S. Xamidova. Boshqa viloyatdan qatnashchilar yo‘q.

4. 2020 yilda bo’lib o’tgan Olimpiada o’yinida O’zbekiston milliy terma jamoasini 7 nafar sportchi himoya qilib faqat balandlikka sakrashda ishtirok etgan Safina Sadullaeva raqobatchilari ichida yetakchi 10 lik qatoriga kira oldi.

5. O‘zbekiston 35 million axolisiga ega bo‘laturib, 11ta sportchi bilan yengil atletikada qatnashishi yetarli emas. Ishtirokchilarning yosh chegarasini o‘rganib, ularni o‘rtacha 30 yosh ekanligi, biroq jaxon arenalarida natijalar, rekordlar tinmay yangilayotganini inobatga oladigan bo‘lsak, bu haqida sport maktablari va tegishli tashkilotlar kerakli choralarni amalga oshirishlari zarur.

REFERENCES

1. Величко А.И. Бег на 3000 метров с препятствиями / А.И.Величко, Ю.Н.Андрющенко, Е.И.Мазур // Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике: www.athletics.by/ 15.09.2017.)
2. Викторова О.Д. Структура подготовки семиборок высокой квалификации в беговых видах программы многоборья: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Викторова Ольга Дорияновна. – М., 1990. - 24 с.).
3. Гаврилов В.Б. Инновационная технология физической подготовки юных бегунов на средние дистанции / В.Б. Гаврилов, В.А. Рыбаков, В.Н. Селуянов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. - № 5. - С. 61-63.
4. Германов Г. Н. Тренировочное (двигательное) задание структурно-функциональная единица спортивно-педагогического процесса: теоретико-методический аспект проблемы / Г.Н.Германов // Теория и практика физич. культуры. - 2011. - № 5. - с. 94-99.).
5. Sh, A. (2021). Research Of The Physical Education Of Students Of The Military-Technical Lyceum" School Of Temurbeks" Taking Into Account The Influence Of Regional Factors. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, *12*(11), 7009-7011.
6. Tulaganov, S. F. (2021). Indicators of the physique of handball players, taking into account their role in game. *Eurasian Journal of Sport Science*, *1*(2), 165-171.
7. Ахмедова, Н., Пулатов, Ш., & Азаматов, А. (2020). Ёш теннисчиларда тана мувозанати турғунлигининг ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли. *Academic research in educational sciences*, (4).
8. Кариева, Р. Р. (2021). Методика планирования нагрузок скоростно-силовой направленности в подготовительном периоде гандболисток групп спортивного совершенствования. *Проблемы науки*, (3 (62)), 53-55.
9. Солиев, И. Р., Смурыгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). Ўрта масофага югурувчиларни мусобақаларга тайёрлаш технологияси. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 100-109.
10. Adilov, S. Q., Berdiyev, F. O., Jumaqulov, A. B., & Anarbayev, T. R. (2021). Erkin kurashchilarini mashg ‘ulot jarayonlarida modellashtirishni asosiy tarkibiy qismlarini o‘rganish. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1717-1722.
11. Xolmatov, A. I., Tashnazarov, D. Y., & Kurganov, O. N. (2021). Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o „rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi. *Academic research in educational sciences*, *2*(4), 1708-1716.

12. Исламов, И. С. (2021). Влияние тренировки на иммунитет пловца. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1451-1461.
13. Islamov, I. S., & Ikramov, B. F. (2021). Starting actions of rowers on kayak and canoe. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1442-1450.
14. Ikramov, F. T., & Azimov, Z. N. (2021). Features of use rowing pool. *Academic research in educational sciences*, *2*(6), 1154-1159.
15. Каримов, Х. А. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичидаги гимнастикачиларни махсус харакат тайёргарлиги ошириш. *Academic research in educational sciences*, *2*(10), 1210-1218.
16. Багадирова, С. К. (2019). Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (12 (178)).
17. Musaev, I. S. (2021). Ways to achieve quality and efficiency through the organization of the pedagogical process on the subject" use of the uzbek language in the field". *Экономика и социум*, (7), 94-98.
18. Boltayeva, I. T., Musayev, I. S., & Rakhimova, V. O. (2021). Literary success–a product of combination with confirmation and denial. *Journal of American Studies*, 1816-1825.
19. ҲАБИБЖОНОВА, Х. М., & АЗИМҚУЛОВ, Б. А. (2021). Ёш гандболчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш усулларининг самарадорлигини аниқлаш ва тайёргарлик даражасини назорат қилиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 40-42.
20. Юсупова, З. Э., & Азимқулов, Б. А. (2020). Ёш гандболчиларнинг мусабоқа олди ўйин таёргарлигни назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 433-436.
21. Павлов, Ш. К., & Ҳабибжонова, Х. М. (2020). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. *"Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман*, 303-305.
22. ИСРОИЛОВ, Р. И. (2021). Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг тезкорчидамкорлигини ривожлантириш восита ва усулларининг самарадорлигини тадқиқ этиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал*, 15-17.
23. Tadjibayevna, B. I. (2021). On the peculiarities of succession in Uzbek literature.
24. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.

25. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
26. ИЛОВ, А. (2020). Шарқона яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларда меъёрлаштирилган махсус машқларни бажариш тезлиги ва унинг гипоксик қиймати (каратэ мисолида). *Фан-Спортга*, (1), 65-68.
27. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.

MILLIY OT SPORTI — “ULOQ – KO‘PKARI” O‘YINING JAMIYATDA TUTGAN O‘RNI VA UNING IJTIMOIY AHAMIYATI

Sh.S.Yoldashov
O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sport universiteti

O.E.Mamishev
O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sport universiteti

H.A.Jabbarov
O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sport universiteti

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada uloq-ko‘pkari milliy xalq o‘yinlari sifatida e’tirof etilib, uning o‘ziga xosligi, an’ana va marosimlari, yoshlar tarbiyasida tutgan o‘rni va ahamiyati keng yoritib berilgan. Shuningdek, maqolada uloq-ko‘pkarini vatanimizdan tashqari boshqa millat va xalqlarda ham mavjud ekanligi, o‘yinning boshqacha nomlanishi haqidagi qiziqarli ma’lumotlar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: ot sporti, xalq o‘yinlari, uloq-ko‘pkari, musobaqa maydoni, chavandoz, halol, bakovul.

ABSTRACT

This article recognizes the kupkari as a national folk game, highlights its uniqueness, traditions and ceremonies, its role and importance in the education of young people. The article also provides interesting information about the fact that the kupkari exists in other nations and peoples besides our homeland, as well as other names of the game.

Keywords: equestrian sports, folk games, kupkari, competition field, rider, honest, bakuvul.

KIRISH

Milliy sport turlari va xalq o‘yinlari O‘zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi madaniy merosining ajralmas qismi, aholida vatanparvarlik va Vatanga muhabbat, xalqaro maydonda mamlakatning obro‘-e’tiborini yuksaltirishga intilish tuyg‘ularini tarbiyalashning asosiy poydevori hisoblanadi. Bugungi kunda joylardagi urf-odat tusiga kirgan milliy xalq o‘yinlari

hamda milliy qadriyatlarni qayta tiklash, aholining keng qatlamini ayniqsa, yoshlarni milliy sport turlari va xalq o‘yinlariga bo‘lgan qiziqishlarini oshirish, yosh avlod chavandozlarini tarbiyalashga yo‘naltirilgan ot sporti musobaqalarini tashkil etish va o‘tkazish hamda milliy ot sportining xalqaro dovrug‘ini oshirishga qaratilgan zarur chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Mamlakatimizda nomoddiy madaniy merosni muhofaza qilish, asrash, targ‘ib qilish va ulardan foydalanish masalasiga davlat siyosati darajasida qaralmoqda. Xususan, yurtimizda mazkur yo‘nalishni bo‘yicha to‘liq huquqiy asos mavjud. 2008 yilda “Nomoddiy madaniy merosni muhofaza qilish to‘g‘risida”gi xalqaro Konvensiya (2003 yil 17 oktyabr, Parij) ratifikasiya qilindi, amaldagi qonunchilikka tegishli o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritildi. Mazkur masalada davlat dasturi tasdiqlanib, amaliyotgan tatbiq etildi. Unda, **milliy sport turlari va xalq o‘yinlari**ni o‘rganish, tadqiq etish va yosh avlodga yetkazish masalasi ham asosiy ustuvor vazifalardan biri sifatida belgilangan. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonuni 3-moddada “**O‘zbekiston milliy sport turlari va xalq o‘yinlari** — milliy ijtimoiy-madaniy yo‘nalishga ega bo‘lgan hamda O‘zbekiston Respublikasi hududida rivojlanayotgan sport va o‘yin turlari” deya ta’riflangan, 4-moddasida O‘zbekistonning milliy sport turlari va xalq o‘yinlarini rivojlantirish hamda ommalashtirish uchun shart-sharoitlar yaratish - jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo‘nalishlari sifatida belgilangan. 20-modda esa to‘liq “O‘zbekiston milliy sport turlari va xalq o‘yinlari”ga bag‘ishlanadi. O‘zbekiston uloq-ko‘pkari federasiyasi 2002 yil 29 aprel kuni tashkil etilgan bo‘lib, shu kunga qadar ko‘plab sport musobaqalarini tashkil etish va o‘tkazishda faol ishtirok etib kelmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Qadimdan yurtimizda to‘y-tomoshalar, bayramlar xalq o‘yinlari bilan yanada fayzli, ko‘tarinki ruhda o‘tgan. Xususan, eng ommaviy bo‘lgan milliy o‘yinlardan uloq-ko‘pkari, kurash – to‘y va bayramlarning sevimli tomoshasiga aylangan.

Azaldan ot o‘yinlari turkiy xalqlar ijtimoiy hayotining ajralmas bo‘lagi bo‘lgan. Ko‘pkari ajdodlarimizning qadimiy va ommaviy tomoshalaridan biri hisoblanadi. Musobaqa maydonida bedovlarning qahr bilan kishnashi, chavandozlarning vajohati, tomoshabinlarning yurak hovuchlab o‘yinni kuzatishi, qariyalarning esonlik-omonlik tilab, fotihaga qo‘l ko‘tarishi, bakovullarning ovozasi, bilimdonligi, voqyealar rivojini o‘z vaqtida ko‘ra olishi – hamma-hammasi ko‘pkarini chinakamiga san’at darajasiga ko‘taradi, yuksak badiiy saviyadagi qiziqarli maydon tomoshasiga aylanishini ta’minlaydi.

To‘da-to‘da otlarning pishqirishi, qamchining havoda aylanishi, “ha, halolla, azamat” deb hakamlarning og‘iz yirib baqirishi, chor atrofdagi son-sanoqsiz tomoshabinlarning olazarak ko‘zlari bilan g‘olib chavandozni qidirishi chavandozlarga ruh, maydonga ko‘tarinkilik, vujudlarga his-hayajon, jo‘shqinlik va o‘zgacha tarovat bag‘ishlaydi. Qamchini etik qo‘njiga tiqib olgan, yugan uchini egar qoshiga ilib uloqqa uzalgan chavandozni hyech kim shaxdidan qaytara olmaydi. Chunki, tanti, jo‘mard bahodirlar o‘z oriyatini elning g‘ururiga bag‘ishlaydilar. Otlari ham o‘zlariga yarasha malakaga ega, o‘ta chopqir, baquvvat, maydonga kirganda to‘dani yorib o‘tadigan, egasiga quloq soladigan, uning tilini tushunadigan, xiylalarini tezda anglashga qodir. Shuning uchun ham, uloqda chavandoz va ot bir-biriga monand ravishda bir maqsad sari harakat qilib, xalq olqishiga sazovor bo‘ladi.

Ko‘pkarining mo‘jizaviy qudrati ham ana shunda. Ko‘pkari o‘yinlari vatanimizdan tashqari Qirg‘iziston, Tojikiston, Turkmaniston, Qozog‘iston, Afg‘oniston, Pokiston, Mo‘g‘uliston va qisman Ozarbayjonda ham uyushtirilib kelinadi. Ular orasida eng ommalashgan ko‘pkari (uloq) o‘yini biz o‘zbeklarda “Ko‘pkari”, “Uloq”, “Ko‘kbo‘ri” deyilsa, qirg‘izlarda “Kok-pari”, forsiy tilda so‘zlashuvchi qavmlarda “Bo‘zkashi” (tortishish o‘yini), rus xalqlarida esa “Kozlodraniye” deb yuritiladi .

Ko‘pkari O‘zbekistonda ko‘pincha xalq sayllari, bayramlar va to‘ylar munosabati bilan tantananing oxirgi kuni uyushtiriladi. Chavandozlar ko‘pkari o‘tkaziladigan qishloq tomon bir necha kun avval yo‘lga tushadilar. Mehmon chavandozlar qo‘nim topgan xonadonlarda tunning yarmigacha ko‘pkari haqidagi ajoyib-g‘aroyib afsonalar, latifalar, hazil-mutoyibalar avjiga chiqadi, musobaqada ishlatiladigan qoidalar va yangi atamalar haqida qizg‘in bahslar bo‘ladi. Olamdan o‘tgan marhum ustoz chavandozlar esga olinadi, kuchli va tajribali chavandozlarning tantiligi, jo‘mardligi maqtaladi, yaxshi otlarning hislatlariga tasannolar aytiladi. Mahalliy baxshilar ijrosida dostonlardan parchalar va termalar tinglanadi. Bu kabi suhbatlar maydonda har doim kamtarin, vazmin va asosiysi halol bo‘lishga undaydi. Shu kuni otlarga ham alohida e’tibor beriladi. Mo‘ljaldan ortiq suv yoki yem berilmaydi, yomon ko‘zlardan asraladi. Hyech qachon qamchi bilan otning boshiga urilmaydi. Har bir chavandozning maxsus tayyorlangan kiyimlari boshni qamchi yoki boshqa xavfli tasodifiy zarbalardan saqlaydigan telpagi, ustida po‘stini, shimi, oyog‘ida etigi, qo‘lida qamchisi bo‘ladi.

To‘yning oxirgi kuni xalqqa osh berilgandan so‘ng chavandozlar ko‘pkari o‘tkaziladigan maydon tomon yo‘l oladilar. Tomoshabinlar hammadan oldin bu yerga yetib kelib, o‘zlariga qulay tepaliklardan joy olishadi va maydondagi o‘z

chavandozlarini har tomonlama qo‘llab-quvvatlab, uloq uchun kurashda g‘alabaga undaydilar.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Toyponga (maydon) hamma yig‘ilgach, otlarni qizdirib olish uchun **“qoqma”** o‘yini o‘tkaziladi. Asosan yosh chavandozlar ishtirok etadigan bu ko‘hna udumda qatnashchilar soniga qarab maydonga navbati bilan ikkita yoki uchta uloq tashlanadi. Yoshlar uni to‘dadan ajratib olib chiqish uchun o‘zlarining nimaga qodir ekanliklarini sinab ko‘radilar. Ushbu vazifani uddalay olganlarga uloq sovrin sifatida beriladi. Bunday musobaqalar yoshlarning kelajakda mard, epchil bo‘lib voyaga yetishlarida, ayniqsa, o‘spirin chavandozlar uchun ko‘pkari sirlarini o‘rganishda tajriba maktabi vazifasini o‘taydi.

“Qoqma” nihoyasiga yetgach, otlar sovutiladi. Endi haqiqiy ko‘pkariga gal keladi. Unda har qanday chavandoz ham qatnasha olmaydi. Chunki, ko‘pkarining o‘ziga yarasha yozilmagan, hamma uchun barobar bo‘lgan qonunlari bor. Musobaqa boshlanishidan oldin bakovulboshi hammaga qarata; “g‘irromlik qilmaysan, tag‘in egarga bog‘lab yoki o‘g‘rincha qayish o‘tkazib uloqni qo‘lga kiritaman deb o‘tirma! Halol tashlashsang, zotini ayamayman! Misol uchun zotiga pastki marraga borib olasan bir qo‘chqor besh yuz ming so‘m pul va yuqori marraga qaytib kelasan bir xo‘kkiz bir million so‘m pul qo‘yildi” deb e’lon qiladi. So‘ngra uloq olib kelinib, otlarga hidlatiladi. Uloqning havosi bor, otlarga shu havo madad beradi, bunday vaqtlarda otlar faqat g‘alabaga intiladi, deyishadi.

Chavandozlar to‘dasidan uloqni olib chiqib ketish har kimga ham nasib etavermaydi. Tolotumda ot ustidan egilib, uloqni shahd bilan bir hamlada ko‘tarib olish, boshqalar har qancha chiranib tortganda ham ularga bermay otga o‘ng‘arish, ustalik bilan uzangiga bekitib, taqimiga bosgan holda davradan ajratib olish uchun chavandoz butun borlig‘i bilan harakat qiladiki, bu uzoq yillik tajriba, mahorat va hunardan darak beradi.

G‘alabaga ishtiyoqi baland bo‘lgan mohir chavandozlar og‘ir vaziyatlarda ham chayirlik qilib, chidam va shahd bilan o‘zining xilma-xil usullarini, hunar va ilmlarini qo‘llaydilar. O‘yin davomida bakovulboshi rahbarligidagi hakamlar g‘olib chavandozlarga sovrinlarni ulashadilar. Ko‘pkarida sovringa echki, qo‘chqor, ho‘kiz, ot, tuya, televizor, magnitofon, ayrim hollarda yengil avtomashina ham qo‘yiladi. Ba’zi xonadonlar to‘ylarida esa kalish, maxsi, etik, gazlama, kigiz, gilam, polos va shunga o‘xshash mollar qo‘yiladi.

O‘zbekistonda ko‘pkarining “Uloq ayirish”, “Mehmon keldi”, “Qoralig‘” ko‘rinishlaridagi qoidalariga amal qilinadi. “Uloq ayirish” shartiga ko‘ra, chavandoz

bakovul tomonidan o‘rtaga tashlangan uloqni to‘dadan olib chiqib, oldindan belgilangan manzilga yetkazib bersa, halol hisoblanadi va unga e’lon qilingan sovrinlar tantanali suratda topshiriladi.

“Mehmon keldi” shartida sovrin uzoq-yaqindan kelgan mehmonlar, to‘y egasining qarindoshlari va qadrdonlari tomonidan qo‘yiladi. Bosh hakam uloqni davraga tashlaydi va otiga minib, chavandozlardan taxminan to‘rt, besh yuz qadam narida qo‘liga bayroq ushlab turadi. Qaysi chavandoz uloqni bayroqchagacha keltirib bersa, hakamlar boshlig‘i “halol” deya bayroqchasini yuqoriga ko‘taradi. Ko‘pkarining so‘nggida o‘tkaziladigan “Qoralig‘” sharti bo‘yicha chavandoz uloqni naqd bayroq ushlab turgan bakovul otining oldingi oyog‘i tagiga olib kelib tashlashi kerak. Bu chavandozlardan juda katta kuch, mahorat va tajriba talab qiladi. Qashqadaryo viloyatining Shahrisabz, Yakkabog‘, Chiroqchi tumanlari atroflarida XX asrning o‘rtalarida Olovxon polvon, Egamberdi shoxa, Surxondaryoda To‘ra qora, uzun O‘lan kabilar Qo‘ziboy chavandoz, Mavlon, Ro‘ziqul, Alpon polvon, Otaqul, Ilyos kabilar shuhrat qozongan, katta obro‘ga ega bo‘lishgan. Keyinchalik, Xushvaqt, Jalol, Shuqur, Asad, Xurram, Omon dev ismli chavandozlar maydonga chiqishgan bo‘lsa, bugungi kunda Qudratxo‘ja, Olim, Bobirshox, Ruslan kabi ko‘plab polvonlar ko‘pkari o‘yinining qirollari sanaladi.

Ko‘pkari-orli, g‘ururli, epchil, mardlar o‘yini. Chavandozlar juda g‘ayratli, abjir, o‘z ishining ustasi bo‘lishadi. Ular hyech qachon bir-birlariga nisbatan kek saqlamagan, dushmanlik kayfiyatida bo‘lmagan. Sobiq sho‘rolar davrida turli ta’qiqlarga qaramasdan joylarda goh oshkora, goh yashirin tarzda chavandozlik tomoshalari uyushtirilib turildi. Chavandozlik va milliy kurash musobaqalari har doimgidek fayzli, qiziqarli o‘taverdi. Katta maydonlarga minglab ishqibozlar to‘planib, o‘yinlarni maroq bilan tomosha qilaverdilar. Istiqlol sharofati bilan bugungi kunda uloq musobaqalarining gashti, o‘zbek chavandozlarining shashti bo‘lakcha. O‘zbekiston ot sporti federasiyasi tomonidan zamonaviy otchoparlarda har yili uyushtiriladigan musobaqalar orasida ko‘pkarining ham borligi, ayniqsa quvonarli. Xalqaro musobaqalarda vatanimizning M.Toshmatov, I.Umarov, D.Xoliqov kabi ko‘plab eng sara, botir chavandozlari yig‘ilib, otchoparga to‘plangan ishqibozlar uchun ajoyib tomoshalar tuhfa etishmoqda. Murakkab jismoniy mashqlarga boy chavandozlik musobaqalari minglab tomoshabinlarni hanuz o‘ziga maftun etib kelmoqda.

Ota-bobolarimizning mardu-maydonlik, jasorat, epchillik kabi xislatlarini o‘zida ifoda etuvchi qadimiy va hamisha navqiron ko‘pkari musobaqalari yoshlarimizda jasurlik, botirlik, uddaburonlik, chaqqonlik, zukkolik, fahm-farosatlilik, aql idrok fazilatlarini kamol toptirishda “hayot maktabi” vazifasini

o‘taydi. Zero, ko‘pkari chinakam oriyatli, g‘ururli, shijoatli o‘zbek yigitlarining mardonalik timsolidir.

Xullas, uloq ommaviy o‘yinining tarixiy, etnografik va genetik asoslari ilmiy jihatdan o‘rganilar ekan, u ijtimoiy hodisa sifatida tarbiyaviy vazifalarni amalga oshirishda ham muhim yo‘nalishdir. Xalqimizning xushchaqchaqligi, mehmondo‘stligi, jismonan va aqlan barkamolligi, xalq ruhiyatini va madaniy hayotining muhim qirralariga ta’sir ko‘rsatuvchi uloq ommaviy o‘yini orqali namoyon bo‘ladi.

XULOSA

Xulosa o‘rnida shu aytish kerakki, o‘zbek millati aholisi etnomadaniyati va etnososial turmushida xalq o‘yinlaridan uloq (ko‘pkari)ning roli beqiyosligi, ota va farzand, ustoz va shogird, keksa va yoshlar o‘rtasida mehr-oqibat, mehmondo‘stlik, o‘zaro hurmat va e’tiborli bo‘lish kabi insoniy tuyg‘ularni shakllantirishda ahamiyat kasb etishi o‘z isbotini topgan. Milliy o‘yinlarimiz orqali yoshlarni mardlik, jasurlik, vatanga sadoqat ruhida tarbiyalashga, ularni jismonan va ma’nan barkamol etib voyaga yetkazishda, milliy o‘zlikni anglashning mustahkamlanishiga xizmat qiladi.

Yuqoridagilarni inobatga olib quyidagi takliflarni **tavsiya etamiz**:

“Uloq – ko‘pkari” o‘yinining ijtimoiy ahamiyatini chuqur o‘rganish va uni tadqiq etish;

“Uloq – ko‘pkari” o‘yinini targ‘ib etishga qaratilgan ijtimoiy roliklar tayyorlash;

“Uloq – ko‘pkari” o‘yini tarixi va uning rivojlanish bosqichlarga bag‘ishlangan turkum ko‘rsatuvlar va eshittirishlarni efirga berib borish;

“Uloq – ko‘pkari” o‘yinining kompyuter grafik variantini ishlab chiqish;

“Uloq – ko‘pkari” o‘yini haqidagi ma’lumotlarni maktab darsliklariga kiritish;

“Uloq – ko‘pkari” o‘yiniga bag‘ishlangan hujjatli va badiiy filmlar tayyorlash.

REFERENCES

1. “Nomoddiy madaniy merosni muhofaza qilish to‘g‘risida”gi xalqaro Konvensiya (2003 yil 17 oktyabr, Parij).
2. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonuni.
3. O‘zbekiston Respublikasining “Madaniy meros obyektlarini muhofaza qilish va ulardan foydalanish to‘g‘risida”gi qonuni.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 avgustdagi “O‘zbekistonda yilqichilik, ot sporti, zamonaviy beshkurash va poloni 2025 yilgacha rivojlantirish davlat dasturi to‘g‘risida” gi PQ-5211-son qarori.

5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 avgustdagi “Chavandozlar maktablari faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5212-son qarori.
6. N.M.Axmedova. “O‘zbekiston televideniyesida milliy o‘yinlarning yoritilishi: rivojlanish tendensiyalari va o‘ziga xosligi” magistrlik dissertasiyasi. T.: 2019 yil.
7. S.V.Yo‘ldoshev. “Farg‘ona vodiysi aholisining xalq o‘yinlari” falsafa doktori (PhD) dissertasiyasi avtoreferati. T.: 2019 yil.
8. “Fan – sportga” ilmiy-nazariy jurnali 2020 yil 3-son. 48-51-betlar.
9. Sh, A. (2021). Research Of The Physical Education Of Students Of The Military-Technical Lyceum" School Of Temurbeks" Taking Into Account The Influence Of Regional Factors. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, *12*(11), 7009-7011.
10. Солиев, И. Р., Смурыгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). ЎРТА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШ ТЕХНОЛОГИЯСИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 100-109.
11. Egamnazarova, F. A., & Mukhamedova, M. S. (2021). Improving english language listening skill. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
12. Ли, Т. Г., & Ходжиев, Р. М. (2021). Толкование терминов узбекской национальной борьбы «кураш». *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
13. Tursunboyeva, L. T., & Ashirova, M. F. (2021). Positive teacher-student relations. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
14. Насирова, Б. Т., & Халалов, З. А. (2021). Изучение иноязычных слов латинского происхождения на занятиях по русскому языку в высших учебных заведениях. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
15. Тураев, А. И., & Ёкубов, И. К. (2021). Эффективные приёмы обучения чтению на уроках английского языка. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
16. Aliyeva, S. B., & Achilov, O. Q. (2021). Xorijiy tillarni o'qitishning samarali usullari (nemis va ispan tillari misolida). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
17. Abdurashitovna, A. S. (2020). The influence of motivation in the foreign language learning process. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 37-38.
18. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, *20*(149 часть 2), 74.

19. Suyunovna, M. S. (2020). Interactive teaching methods in the process of foreign language communicative competence development. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 35-36.
20. Akhmedovna, A. M., Olimjonovna, A. K., & Khamidovna, D. K. (2020). Enhancing student's writing through pre-writing activities. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, *7*(2), 3118-3130.
21. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
22. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.
23. Roziqovich, S. I. (2019). Functional training level of runners student-athletes sprinters. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *7*(12).
24. Солиев, И. Р. (2018). Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. *Фан-Спортга*, (2), 56-61.
25. АРСЛАНОВ, Ш. А., АДИЛОВ, С. К., ЛЮЛИНА, Е. С., & ТАШМАТОВ, А. Р. (2021). Эффективность применения педагогической технологии совершенствования координационных способностей дзюдоистов 13-14 лет. *Fan – sportga*, 51-53.
26. СОЛИЕВ, И. Р. (2021). Токио (япония) шаҳрида бўлиб ўтган xxxii олимпия ўйинларида спортнинг енгил атлетика тури бўйича ўтказилган мусобақаларнинг таҳлили. *Fan – sportga*, 13-15.
27. Rabidjanovna, S. S., & Mirabidovna, M. H. (2021). Methods of resolution of conflict in the pedagogical process. *Middle European Scientific Bulletin*, *11*.
28. Rabidjanovna, S. S., & Bakhtiyarovich, T. S. (2021). Technology for the development of cognitive competence of students in the information and educational environment. *Middle European Scientific Bulletin*, *11*.
29. Rabidjanovna, S. S., & Aburakhmatovich, E. K. (2021). Development trends in the subject of pedagogy and the education system. *Middle European Scientific Bulletin*, *11*.
30. Самарова, Ш. Р., & Расулова, Г. А. (2019). Развитие и поддержка интеллектуальных способностей одаренных детей в процессе обучения. *Вестник науки и образования*, (4-2 (58)).

ТЎСИҚЛАР ОША ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТЛАРИ МАЗМУНИ

А.Баратов
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

З.Сайдқулов
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Б.Ақмонов
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Б.Хайдаров
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

И.Мирзатиллаев
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

АННОТАТСИЯ

Мақолада тўсиқлар оша югурувчи жаҳоннинг етакчи ва маҳаллий спортчиларининг йиллик тайёргарлик машғулотларини ўрганиш, уларнинг мусобақалардаги натижа ларини таҳлил қилиш ҳамда натижага таъсир этувчи омилларни аниқлаш орқали ушбу тур билан шуғулланувчиларнинг машғулотларини ташкил этишга эътибор қаратилган.

Калит сўзлар:югуриш, тўсиқларни енгиш техникаси, тезкор чидамлилик, харакатчанлик, спорт саломатлик.

КИРИШ

Ҳозирги кунда тўсиқлар оша югурувчиларни тайёрлаш жараёнининг мазмуни кўплаб мутахассис-мураббий ва олимлар томонидан таҳлил қилинган.

Барча муаллифлар 3000 м. масофага тўсиқлар оша югуриш, тўсиқларни енгиш, шунингдек сув тўлдирилган чуқурдан иборат енгил атлетиканинг мустақил тури деб ҳисоблайдилар. Унинг ўзига хос хусусияти шундан иборатки, югуриш ва унинг таркибий қисми бўлган ҳаракатлар ва тўсиқлар оша югуришга тайёргарлик кўришда қўлланиладиган турли хил машқлар бир-бири билан ўзаро мураккаб таъсирларга эгадир. Ушбу тўсиқлар оша югуриш енгил атлетиканинг техник жиҳатдан қийин тури сифатида характерланади.

АДАБИЁТЛАР ТАХЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Мавжуд адабиётлар маълумотлари тўсиқлар оша югурувчилар учун икки турдаги машғулот усуллари мавжудлигини кўрсатади. Тўсиқлар оша югурувчилар учун машғулот усуллари масофани югуриб ўтиш техникасини ўзлаштиришнинг изчил ёки мураккаб ривожланишини ўз ичига олади. Тўсиқлар оша югурувчиларга ушбу тур техникасини ўргатишда аввал тўсиқларни енгиш техникасини, сув тўлдирилган чуқурни, сўнгра тўсиқлар орасида югуриш техникасини ўзлаштиришни ўз ичига олса, сўнгра масофани бир бутун бўлиб югуриш малакаси такомиллаштириб борилади. Дастлабки машғулот тўсиқлар оша югурувчи спортчиларнинг тайёргарлик даражасини ҳисобга олган ҳолда юкламани босқичма-босқич оширишни эътиборга олган ҳолда тайёргарлик машқларини танлаш тизимли йўлга қўйиш мақсадга мувофиқдир (3, 4, 8, 11).

Шу билан бирга, айрим муаллифларнинг таъкидлашича, тўсиқлар оша югурувчиларни тайёрлашда ҳар хил турдаги ҳаракатларнинг изчил киритилиши ўзининг салбий таъсирини кўрсатади. Бу индивидуал машқларнинг бутун масофани енгиш техникасига салбий таъсири билан боғлиқ. Шу боис, муаллифлар тўсиқлар оша югурувчиларни тайёрлаш усулининг иккинчи йўналиши истиқболларини қайд этадилар, бу эса бир вақтнинг ўзида тўсиқлар оша югуришнинг барча техник элементларини бир вақтда ўрганишни кўзда тутади. Мавжуд маълумотлар шуни кўрсатадики, тўсиқлар оша югуришнинг барча элементларини бир вақтда ўрганиш спортчиларнинг югуриш ва сакраш машқларини бир вақтнинг ўзида қўллаш орқали самарали машғулотлар ташкил этибгина қолмай, келгусида юқори спорт натижаларига эришиш учун ҳам замин яратади. Машғулотларда югуриш ва сакраш машқларини изчил қўллаш зарурияти тўсиқлар оша югурувчиларни тайёрлашда шуғулланувчиларни машғулот усулига янгича ёндашувларни излашни талаб этади (9, 12, 13, 14).

Мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиш учун 3000 м.га тўсиқлар оша югуришга ихтисослашган замонавий спортчи тўсиқларни енгиб ўтиш ва юқори даражадаги жисмоний тайёрлик асосида ижобий натижаларга эришиш учун идеал техникага эга бўлиши талаб этилади. Бу эса, спортчи ва мураббий олдига биринчидан, чидамлилик ва тезлик чидамлилигини ривожлантиришнинг энг мақбул даражасига эришиш, иккинчидан эса – тўсиқлар оша югурувчиларни мусобақаларга техник жиҳатдан юқори даражада тайёрланиш вазифасини қўяди. Қайд этилишича, тўсиқлар оша югуришда юқори натижаларнинг асосини мусобақаларга тайёргарлик жараёнида спортчиларнинг

югуриш ва сакраш машқларини маромига етказиш, куч ва чидамлилик сифатларини такомиллаштириш ҳамда функционал тайёргарликни ошириш ташкил этади.

Шуни таъкидлаш керакки, тўсиқлар оша югурувчиларни тайёрлаш тизимида спортчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотларини режалаштириш, машғулотлар жараёнида куч ва чидамлилик қобилиятларини юқори даражага чиқаришга қаратилган илғор тажрибаларга алоҳида эътибор бериш керак. Бундан ташқари, спортчиларнинг югуриш ва сакраш машқларини изчил ўзаро боғлаган ҳолда қўллаш масофа бўйлаб югуришнинг рационал техникасини ўзлаштириш учун қулай шароит яратади.

Кўплаб муаллифларнинг тадқиқотлари шуни кўрсатадики, юқори малакали спортчиларни тайёрлашда йиллик тайёргарлик машғулотларини самарали режалаштириш, машғулотларда қўлланиладиган энг оптимал ва замонавий восита ва усулларни амалга тадбиқ этиш ҳамда спортчиларни функционал тайёргарлигини такомиллаштиришга қаратилган машғулотлар орқали юқори натижаларга эришиш мумкин. Эҳтимол, бу масала бўйича мутахассисларнинг фикрларида ўзаро қарама-қаршилик мавжуд бўлиб, тўсиқлар оша югуришда восита ҳаракатини энерго-таъминот механизмлари одатдаги югуриш билан ўзига хос хусусиятлар ва фарқлар билан изоҳланади. Шунинг учун тўсиқлар оша югурувчиларни тайёрлашда югуриш ва тўсиқларни енгиб ўтиш учун сакраш машқлари узвий боғлиқлиги эътиборга олиниши муҳимдир.

Тўсиқлар билан югурувчилар йиллик машғулотларини самарали режалаштириш ва ташкил этиш бўйича олиб борилган тадқиқот натижалари спортчиларнинг юқори спорт ютуқларига эришишга қаратилганини кўрсатади.

Шуни унутмаслик керакки, тўсиқлар билан югуриш техникасининг муваффақиятли ривожланиши учун тўсиқлар оша югурувчиларда умумий ва тезкор чидамлилигини ривожлантиришнинг оптимал вариантларини қўллаш зарур. Бир қатор муаллифларнинг тадқиқотларида ушбу жисмоний сифатларни ва тўсиқларни забт этиш техникаси мураккаб элементларини ривожлантиришни таъминловчи машғулотлар самарадорлигини қайд этиб ўтган.

МУХОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Умумий ва тезкор чидамлиликни бир вақтда ривожлантириш, шунингдек, тўсиқлар оша югурувчиларда тўсиқларни забт этиш кўникмаларини шакллантириш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик хусусиятлари ва унинг даражаси билан белгиланадиган маълум нисбатда юз бериши керак. Жисмоний

сифатларни ривожлантиришга қаратилган амалий юкламаларнинг оптимал нисбатининг бузилиши спортчиларда масофа бўйлаб югуриш ва тўсиқларни забт этишга қаратилган машғулотлар самарасига салбий таъсир кўрсатади. Тўсиқлар оша югурувчиларда аэроб имкониятларни ривожлантириш учун машқлардан фойдаланиш нафақат тезкор чидамлилигини оширишга олиб келади, балки тўсиқларни забт этиш кўникмаларини янада самарали шакллантиришга ёрдам беради. Бундан ташқари, бундай машқлардан фойдаланиш спортчиларнинг масофа бўйлаб югуриш ва тўсиқларни забт этишга қаратилган машқларни узвий боғлагаш ижобий таъсир кўрсатади.

Табиийки, бу тўсиқлар оша югурувчиларда тўсиқларни забт этиш кўникмалари ва асосий жисмоний сифатлари ўртасидаги боғлиқликни ўзгаришига сабаб бўлади. Бир томондан, тўсиқлар оша югурувчиларнинг малакасини ошириш билан асосий жисмоний сифатлар ва тўсиқларни забт этиш техникаси ўртасидаги ўзаро таъсир даражаси ортади. Бошқа томондан, спортчиларнинг масофа бўйлаб югуриш ва тўсиқларни забт этиш машқларини боғлаган ҳолда олиб бориладиган дастлабки машғулотларда етакчи аҳамиятли сифатлар кейинги машғулотларда камроқ аҳамиятга эга экани кузатилади.

Спортчиларнинг масофа бўйлаб югуриш ва тўсиқларни забт этишга қаратилган машғулотларнинг асосий кўрсаткичлари ўртасидаги ўзаро таъсирлар ҳам ижобий, ҳам салбий бўлиши мумкин. Спортчиларни югуриш ва сакраш машғулотларининг асосий кўрсаткичлари ўртасида боғлиқликка эътибор қаратиш лозим. Бу боғлиқлик давомида югуриш машқлари орқали сакраш қобилиятларини такомиллашувига эришиб бўлмайди. Бироқ, бу каби машғулотлар тўсиқлар оша югурувчиларда тўсиқларни самарали забт этиш учун индивидуал кўрсаткичларини яхшилашга шароит яратади.

Тўсиқлар оша югуришда умумий ва тезкор чидамлилик сифатини ривожлантириш қонуниятлари шундан иборатки, спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги такомиллашиб бориши билан масофа бўйлаб югуриш ҳамда тўсиқларни самарали забт этиш имконияти ортиб боради.

Тўсиқлар оша югурувчилар спорт фаолиятининг ўзига хос хусусияти – бу биомеханик тузилиши ва энергия таъминоти механизмларининг турлича экани ҳисобланади. Буларнинг барчаси спортчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотларига замонавий ёндашув ва унда илғор тажрибаларни қўллаш талаб этилиши билан аҳамиятлидир.

Шундай қилиб, спортчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотларини самарали режалаштириш, масофа бўйлаб югуриш ва тўсиқларни забт этиш махсус машқларини оптимал вариантларини қўллаш механизмларини ўрганиш

соҳанинг кўпгина тармоқлари: педагогика, психология, физиология, биомеханика фанлари бўйича ҳам юқори билим талаб этишини қайд этиш лозим. Тўсиқларни самарали забт этиш кўникмаларини шакллантириш жараёнлари тўсиқлар оша югурувчиларда умумий ва тезкор чидамлилигининг ривожланиш даражаси билан ўзаро боғлиқ ҳолда ўрганиш тавсия этилади.

Тўсиқлар оша югурувчиларни самарали тайёрлаш тизимини шакллантириш спортчиларнинг югуриш ва сакраш машқларининг алоҳида функцияларини ҳисобга олишга асосланади.

Илмий тадқиқот натижалари юқорида қайд этилган омилларнинг тўсиқлар оша югурувчиларни тайёрлаш самарадорлигига ижобий таъсирини кўрсатади. Шундай бўлса-да, тўсиқлар оша югурувчиларни тайёрлаш усуллари узоқ вақт такомиллаштирилишига қарамай, бу соҳада ҳамон ечимини кутаётган масалалар мавжуд экани кузатилмоқда.

Спортчиларнинг югуриш ва сакраш машғулотларини функционал ўзига хос хусуситяти, тўсиқлар оша югурувчиларни тайёрлаш вақтида ихтисослашган, функционал йўналтирилган машғулот услубиятини талаб этади.

ХУЛОСА

Стадион югуриш йўлаги шаклидаги қаттиқ юзанинг мавжудлиги депсинишни таъминлайди ва таянч реакция кучини ҳосил қилади, масофани босиб ўтишда турли ҳаракатлар мавжудлиги сабабли тўсиқлар оша югурувчиларнинг мушакларига турли хил таъсир қилади. Бунинг учун спортчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотларини ва унда масофа бўйлаб югуриш ҳамда тўсиқларни самарали забт этишга алоҳида эътибор бериш талаб этилади.

REFERENCES

1. Величко А.И. Бег на 3000 метров с препятствиями / А.И.Величко, Ю.Н.Андрющенко, Е.И.Мазур // Республиканский центр олимпийской подготовки по легкой атлетике: www.athletics.by/ 15.09.2017.)
2. Викторова О.Д. Структура подготовки семиборок высокой квалификации в беговых видах программы многоборья: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Викторова Ольга Дорияновна. – М., 1990. - 24 с.).
3. Гаврилов В.Б. Инновационная технология физической подготовки юных бегунов на средние дистанции / В.Б. Гаврилов, В.А. Рыбаков, В.Н. Селуянов //

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. - № 5. - С. 61-63.

4. Германов Г. Н. Тренировочное (двигательное) задание структурно-функциональная единица спортивно-педагогического процесса: теоретико-методический аспект проблемы / Г.Н.Германов // Теория и практика физич. культуры. - 2011. - № 5. - с. 94-99.).

5. Германов Г.Н. Методология конструирования двигательных заданий в спортивно-педагогическом процессе: автореф. дис. ... докт. пед. Наук: 13.00.04 / Германов Геннадий Николаевич. - Волгоград, 2011. - 56 с.

6. Димова А.Л., 1991; Г.Н. Германов, 2011 и др.) (Димова А.Л. Стипль-чез - не гладкий бег / А.Л.Димова // Легкая атлетика. - 1991. - № 6. - с. 8-10.;

7. Копылов М.С. Модификация методики спортивной тренировки бегунов на средние дистанции на основе функциональной диагностики: автореф. дис. канд.пед.наук: 13.00.04 / Копылов Максим Сергеевич. Тюмень, 2013. 23 с).

8. Луценко С.Я. Техническая подготовка начинающих бегунов на средние и длинные дистанции на основе развития координационных способностей: автореф. дис... канд. пед. наук/Луценко Сергей Яковлевич. -СПб., 2005. - 23 с.

9. Олимов М.С., Солиев И.Р., Ҳайдаров Б.Ш. Спорт педагогик маҳоратини ошириш. Енгил атлетика. Дарслик. Т.: 2017 й.

10. Олимов М.С., Тўхтабоев Н.Т., Солиев И.Р., Ортиқов Х.Т. Ўрта ва узоқ масофага югуриш услубияти Т.: 2016 й.

11. Травин Ю.Г. Особенности технико-тактической подготовки бегунов на 3000 и 2000 м. с препятствиями: Метод.реком-и для слушателей ФПК и студентов Академии / Ю.Г.Травин, А.Л.Димова, В.А.Ульянов. - М., 1993. 67 с.

12. Тупиев И.Д. Развитие локальной мышечной выносливости у квалифицированных биатлонистов / И.Д.Тупиев, С.В.Латухов, А.Г.Дороднов // Теория и практика физич. культуры. - 2011. - № 2. - с. 76-79.

13. Тупоногова О. В. Тренировка выносливости у юных бегунов на средние дистанции : обзор современных тенденций / О.В. Тупоногова // Вестник спортивной науки. - 2012. - № 1. - С. 28-33.

14. Чистякова Е.В. Планирование тренировочного процесса бегунов: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / Чистякова Екатерина Владимировна. - СПБ.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. 24 с.

15. Aliyeva, S. B., & Achilov, O. Q. (2021). Xorijiy tillarni o'qitishning samarali usullari (nemis va ispan tillari misolida). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).

16. Abdurashitovna, A. S. (2020). The influence of motivation in the foreign language learning process. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 37-38.
17. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, *20*(149 часть 2), 74.
18. Suyunovna, M. S. (2020). Interactive teaching methods in the process of foreign language communicative competence development. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 35-36.
19. Akhmedovna, A. M., Olimjonovna, A. K., & Khamidovna, D. K. (2020). Enhancing student's writing through pre-writing activities. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, *7*(2), 3118-3130.
20. Ogli, K. Z. M. (2021). Die vorteile und nachteile der online-bildung. *Academic research in educational sciences*, *2*(CSPI conference 2), 478-481.
21. Имяминова, Ш. С., & Маджитова, Х. Т. (2016). К вопросу классификации фразеологических единиц в немецком и узбекском языках. *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук*, (9-2), 13-15.
22. Имяминова, Ш. С., & Маджитова, Х. Т. (2016). Роль семантики и устойчивости фразеологических единиц в развитии фразеологии немецкого и узбекского языков. *Наука, техника и образование*, (8 (26)).
23. Имяминова, Ш. С. (2015). К вопросу о сопоставительном изучении фразеологии немецкого и узбекского языков. In *ИА Бодуэн де Куртенэ и мировая лингвистика* (pp. 152-154).
24. Имяминова, Ш. С. (2015). Фразеологические единицы немецкого и узбекского языков в сопоставительном аспекте (на материале немецко-русско-узбекского фразеологического словаря ми умарходжаева и кн назарова). In *Современная филология: теория и практика* (pp. 47-51).

G‘OVLAR OSHA 400 METR YUGURUVCHILARNING RITM VA TEXNIKASINI TAHLILI

Z.Saydqulov
O’zbekiston jismoniy tarbiya va sport universiteti

A.Baratov
O’zbekiston jismoniy tarbiya va sport universiteti

B.Xaydarov
O’zbekiston jismoniy tarbiya va sport universiteti

I.Mirzatillayev
O’zbekiston jismoniy tarbiya va sport universiteti

B.Aqmonov
O’zbekiston jismoniy tarbiya va sport universiteti

ANNOTATSIYA

Yugurish texnikasida qiyinchilik,to‘siq oldida depsinish joyini to‘g‘ri aniqlashdadir, chunki shunchalik uzoq masofani ma’lum miqdorda qadamlar bilan yugurib o‘tish mumkin emas. Eng usta sportchilar to‘siq oldiga qadamlar ritm ini va yugurish tez-ligini o‘zgartirmay yaqinlashadilar. Depsinuvchi oyoqni g‘ovdan ma’lum masofada qo‘yish uchun, ko‘z bilan mo‘ljal ola bilishi kerak. Bu esa mashg'ulot va musobaqalar jarayonida kamol topadi.Bunda har ikkala oyoqda bir xilda depsinib g‘ovdan o‘ta olishning katta ahamiyati bor. Depsinish oldidan bajariladigan oxirgi qadam, oldingi qadamlarga nisbatan bir qancha qisqaroqdir. Oyoqni to‘siqdan 140—180 sm masofada tashqi qirrasidan boshlab yerga qo‘yish kerak. Oxirgi qadamni qisqartirish (buning uchun oyoq, tananing UOM proyeksiyasiga yaqin qo'yiladi) oldingi tayanch paytida tayanch reaksiyasi kuchining tormozlovchi ta’sirini pasaytiradi.Depsinish paytida yuguruvchining gavdasi biroz oldinga engashadi, bukilgan oyoq esa tizza bilan tezda oldinlatib yuqoriga ko'tariladi. Muvozanat saqlash uchun, silkinch oyoq narigi tomonidan qo‘l oldinga yoki oldinlatib pastga uzatiladi.

Kalit so’zlar: yugurish, muvozanat, depsinish,to’siqdan sakrash, yugurish texnikasi, ritmni saqlash.

KIRISH

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabrdagi “Sport-ta’lim muassasalari faoliyatini 2025 yilgacha rivojlantirish dasturi to‘g‘risida”gi hamda “2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi qarorlari sohadagi sa’y-harakatlarni yanada jadal davom ettirish, sport-ta’lim muassasalari faoliyati rivojlanishining istiqbollarini belgilash, XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga sportchilarimizning har tomonlama tayyorligi va muvaffaqiyatli ishtirokini ta’minlashda muhim huquqiy asos bo‘ladi.“Sport-ta’lim muassasalari faoliyatini 2025 yilgacha rivojlantirish dasturi to‘g‘risida”gi qarorga ko‘ra, Sport-ta’lim muassasalari faoliyatini 2025 yilgacha rivojlantirish dasturi, dasturni 2021–2022 yillarda amalga oshirish bo‘yicha “Yo‘l xaritasi”, dasturning maqsadli ko‘rsatkichlari hamda 2022-2025 yillarda olimpiya va paralimpiya zaxiralari kollejlari ob’yektlarini qurish, rekonstruksiya qilish, mukammal ta’mirlash va jihozlashning asosiy parametrlari tasdiqlandi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Ishning maqsadi: G‘ovlar osha 400 metr masofaga yuguruvchilarning yugurish ritmi va texnikasini chiroyli bajarishga hamda tejamli yugurishga o‘rgatish.

Ishning yangiligi: G‘ovlar osha 400 metrga yuguruvchilarga yugurish texnikasi va ritmini o‘rgatishning dastlabki mashg‘ulotlardan boshlab har ikki oyoqda hujum qila olishga o‘rgatish orqali, yuqori sport texnikasiga erishish.

Biz tamonimizdan 400 m g‘ovlar osha yuguruvchilar uchun mashg‘ulot uslubyatini ishlab chiqildi. Ushbu mashg‘ulot uslubyatida 400 m g‘ovlar osha yuguruvchilarni yugurish texnikasiga o‘rgatishga tajriba guruhi sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini jadvalda berildi.

Pedagogik va tajriba natijalar orqali ifodaladik. Bunga ko‘ra nazorat va tajriba natijalarini mutloq o‘sishi va foiz hisobida rivojlanganligini berib o‘tdik.

Hozirgi kunda halqoro sport orenalarida sport natijalarini keskin o‘sib borishi sport mashg‘ulot uslubiyatini, takomillashgan uslubyatini ishlab chiqishni taqazo etmoqda. G‘ovlar osha 400 metr masofaga yugurish turida , yugurish texnikasi va yugurish ritimini bajarish bevosita sport natijasiga bog‘liqligi hech kimga sir emas . CHunki yuqori sport texnikasiga ega bo‘lgan sportchi albatta chiroyliy yugurish bilan tejamli harakatini amalga oshiradi , bu esa sport natijasini yuksalishini taminlaydi. Ushbu holatlarni e’tiborga olgan holda g‘ovlar osha 400 metr masofaga yuguruvchilar mashg‘ulot jarayonida yugurish texnikasi va ritmini tahlil etganimizda ko‘pchilik yosh sportchilar mashg‘ulotni dastlabki kunidan har ikki oyoqda hujum

qila olishga e'tibor bermasligi sport natijalarini ma'lum muddatgacha o'smasligi va keyinchalik mashg'ullotlarda qiyinchilik tug'dirishini, olib borilgan kuzatuvlar jarayonida aniqlandi. Shu boisdan g'ovlar osha 400 metr masofaga yugurish bilan shug'ullanuvchilarning texnikasi va g'ovlar orasidagi ritm hamda qadamlar sonni mashg'ulotlar davomida o'rgatib borish sport natijasini yuksalishiga xizmat qiladi. Bu esa tanlangan mavzuning sport amaliyotida dolzarb mavzulardan ekanligini ko'rsatadi.

G'ovlar osha yugurishning sport turi sifatida shakillanishi va rivojlanishi, "Turli to'siqlar ustidan oshib yugurish" xaqida dastlabki ma'lumotlar 1873 yilgacha tilga olib o'tilgan bo'lsa-da, 19-asrning ikkinchi yarimida boshlanadi. Ingiliz tarixchisi F.Bebsterning eslatishicha , xuddi shu vaqtda Iton koleji o'qtuvchilari g'ovlar osha yugurish bo'yicha o'z kuchlarini sinab ko'ra boshlaganlar. Zamondoshlarining takidlashi bo'yicha, yugurishning bunday hissiyotlarga boy va artistona sport turi yanada yoshroq sport ihlosmantlarini o'ziga jalb etmasligi mumkin emasdi.

"Belta Life" jurnalida balandligi 3fund 6 dyum (106,7 sm) bo'lgan o'zaro teng masofada joylashtirilgan 10 ta g'ovlar oshib o'tib yugurish bo'yicha bir-biri bilan musobaqalashgan ikki sport ishqibozi haqida maqolacha ko'zga tashlanib qoldi. Jurnal 1853 yilda nashr etilgan edi. SHu sana g'ovlar osha yugurishning rivojlanish tarixi boshlanga kun hisoblanadi. Rekord natijalarining boshlanishi deb atash mumkin bo'lgan ilk ko'rsatkich Buyuk Britanyada Kenbrij va Oksford unversitet talabalri uchrashuv paytida 1864 yilda qayd etilgan. 120 yardlik masofada g'ovlar osha yugurgan g'olibning natijasi 17,6 sek teng edi. U ko'y qo'to'nlar uchun ishlatiladigan balandligi 3 fund 6 duyumlik (1864 y) chop etilgan g'ovlar osha yugurish bo'yicha birinchi qoidalarda ana shu balandlik majburiy deb qayd etilgan. Bir-biridan 10 yard g'ovlar 120 yardlik musboqalashuv masofasini tashkil qilgan. Ana shu o'lchamlar bizning kunlarimizgacha saqlanib qolgan (K.T.SHokirjonov, V.M.Akilov).

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Tadqiqot Respublika Olimpiya Zahiralari Kolleji va tarbiyalanuvchilarida 2-bosqichda Respublika Olimpiya Zahiralari Kollejining engil atletika bo'limiga qarashli manejda hamda Toshkent shahar Yoshlik stadionida o'tkazildi:

Birinchi bosqichda joriy tadqiqotlar 2010- yil yanvar – dekabr oylarida tashkil etildi. 400 metr g'ovlar osha yuguruvchilar mashg'ulot jarayonida yugurish texnikasi, ritmi va qadamlar sonini o'rganildi.

Ikkinchi bosqich 2011-yil sentabr – dekabr oylarida pedagogik tajriba o‘tkazildi. Pedagogik tajribada quyidagi pedagogik testlardan foydalanildi.

1. 60 m yugurish
2. 500 m yugurish
3. Joydan turib uzunlikka sakrash
4. 300 m 8ta g‘ov osha yugurish natijasi va qadamlar soni.
5. Gimnastik o‘rindiqdan turib pastga egilish.
6. 4-kg yadroni ikki qo‘llab oldinga uloqtirish.
7. Joydan turib uch hatlab sakrash.

Nazorat va tajriba guruhi sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini (x)o‘rtacha

№	Testlar	Guruh nomi	Natijalar		O‘sishi	
			Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	Mutloq	Foizda (%)
1	60 m masofaga yugurish	N.g.	8.3	7.9	0.4	4.8%
		T.g.	8.2	7.5	0.7	8.5%
2	500 m masofaga yugurish	N.g.	1:33.8	1:29.2	4.61	4.9%
		T.g.	1:32.2	1:26.8	5.4	5.9%
3	Joydan turib uzunlikka sakrash	N.g.	2.06	2.27	0.21	10.2%
		T.g.	2.05	2.34	0.29	14.1%
4	Joydan turib uch xatlab sakrash	N.g.	5.54	6.20	0.66	11.9%
		T.g.	5.70	6.92	1.22	21.4%
5	Gimnastik o‘rindiqda turib pastga egilish	N.g.	5	12	7	14%
		T.g.	5	21	16	32%
6	(4 kg) yadroni ikki qo‘llab oldinga uloqtirish	N.g.	8.00	10.30	2.30	28.8%
		T.g.	8.30	10.83	2.53	30.5%
7	300m g‘ovlar osha yugurish (8 ta g‘ov)	N.g.	51.5	48.1	3.4	6.6%
			19	18	1	5.3%
	Natijasi	N.g.	50.8	46.0	4.8	9.5%
	G‘ovlar orasida qadamlar soni		19	17	2	10.5%

Tajriba guruhi sinaluvchilarning tadqiqotdan oldingi jismoniy tayyorgarlik darajasini dinamikasi

№	F.I.O	60 m	500 m	Joydan turib uzunlika sakrash	Joydan turib uch xatlab sakrash	Gimnastik o‘rindiqda turib pastga egilish	4 kg yadroni ikki qo‘llab uloqtirish	300 m g‘ovlar osha yugurish (8 ta g‘ov)	
								Natijasi	G‘ovlar orasida qadamlar soni
1	Azizov.A	7,9	1:30,3	2,15	5,92	10	8,61	48,8	18
2	Fefelov.D	8,3	1:33;5	2,04	5,80	4	8,05	51,3	19
3	Rafiqov.A	8,4	1:34,1	2,00	5,43	-2	7,98	52,8	21
4	Bozorboev.T	8,3	1:32,6	2,03	5,85	0	7,98	52,6	19
5	Abdug‘aniev.H	8,0	1:31,4	2,11	5,85	6	8,38	50,7	18
6	Ergashev.D	7,8	1:29,8	2,18	5,98	13	8,65	48,5	18
7	Umirzoqov.B	8,2	1:30,9	2,08	5,75	6	8,41	49,9	19
8	Qurbonov.A	8,2	1:31,5	2,05	5,76	7	8,29	49,7	19
9	Islomov.R	8,4	1:32,8	1,99	5,40	-1	8,20	52,0	19
10	Alimov.R	8,5	1:33,6	2,00	5,40	-2	8,31	52,6	21
11	Ibragimov.S	8,1	1:32,0	2,01	5,81	15	8,39	49,3	18
12	Yo‘ldashev.B	8,3	1:33,9	1,96	5,45	4	8,35	52,4	19
x	O‘RTACHA KO‘RSATKICH	8,2	1:32,2	2,05	5,70	5	8,30	50,8	19

Nazorat guruhi sinaluvchilarning tadqiqotdan oldingi jismoniy tayyorgarlik darajasini dinamikasi

№	F.I.O	60 m	500 m	Joydan turib uzunlika sakrash	Joydan turib uch xatlab sakrash	Gimnastik o‘rindiqda turib pastga egilish	4 kg yadroni ikki qo‘llab uloqtirish	300 m g‘ovlar osha yugurish (8 ta g‘ov)	
								Natijasi	G‘ovlar orasida qadamlar soni
1	Vladimirov .O	7,9	1:34.0	2,00	5,55	4	7,80	51,3	19
2	Karanov .B	8,0	1:32.0	2,03	5,64	10	7,90	52,0	19
3	Abdullaev .K	8,5	1:36,1	1,95	5,38	5	8,15	51,5	19
4	Urazbaev. A	8,0	1:36,8	2,10	5,70	-2	8,10	50,4	19
5	Sevrikov. A	7,9	1:30,4	2,12	5,41	8	8,00	49,8	19
6	Galiev.A	8,4	1:32,3	2,63	5,25	7	8,02	52,3	19
7	Gurov .B	8,9	1:38,2	1,95	5,30	-2	7,98	54,0	19
8	Vasilev.S	8,5	1:34,5	2,02	5,70	4	7,92	52,0	19

9	Sokelov.F	8,6	1:34,6	2,07	5,40	6	7,83	51,9	19
10	Sobirov.SH	8,8	1:37,2	2,08	5,60	-1	8,00	53,2	19
11	Lionov. L	8,2	1:30,1	2,15	5,75	9	8,10	50,0	19
12	Klishev. A	7,9	1:29,5	2,20	5,80	10	8,20	49,6	19
X	O‘RTACHA KO‘RSATKICH	8,3	1:33,8	2,06	5,54	5	8,00	51,5	19

XULOSA

G‘ovlar osha 400 m masofaga yuguruvchilarning ritmi va texnikasini taxlili bo‘yicha o‘tkazilgan pedagogik tadqiqot quyidagi xulosalarni qayd etish imkonini berdi:

1.Olib borilgan tadqiqotda 400 m g‘ovlar osha yuguruvchilarni yugurish ritmi va texnikasini o‘rganishga oid ilmiy uslubiy adabiyotlar yo‘qligi va taxlil etish jarayonida aniqlandi;

2.O‘tkazilgan tadqiqotda 400 m g‘ovlar osha yuguruvchilarni yugurish texnikasini va qadamlar ritmini o‘rgatish jarayonida shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi va rivojlanganligi natijasi muxim ahamiyatga ega ekanligi kuzatildi.

3.Tadqiqot natijlariga ko‘ra 400 m g‘ovlar osha yuguruvchilarni yugurish texnikasiga o‘rgatishmashg‘ulotining dastlabki kunidan boshlab har ikkala qadamda xujum qilish va g‘ovdan o‘ta olish qobiliyatini tarbiyalashga e’tibor qaratilsa sportchilar keyinchalik ushbu turni texnikasini yaxshi egallashi va shu bilan bir qatorda sport natijalarini yaxshilashi mumkin.

REFERENCES

1. Akilov M.V. Texnika ta metodika navchaniya bar’ernogo bigu. Leksiya. Kiev, 2005, 38 s.
2. Arzumanov G.G., Malыxina L.A. Istoriya razvitiya legkoy atletiki v Uzbekistane. T., Meditsina, 1988, 125 s.
3. Мухиддинова, У. А. Қ., & Коккозова, Ж. Ж. (2020). Билингвизмнинг бола когнитив ривожланишига таъсирини ўрганишга доир тадқиқотлар таҳлили. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
4. Ғаффоров, Н. Н. Ў. (2020). Бўлғуси психологлар касбий коммуникатив компетентлигини ривожлантириш муаммосининг ўрганилганлиги. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
5. Урунов, А. Ш. (2021). Типология подростков с девиантным повидением как теоритическая основа воспитания. *“Ўзбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уйғунлиги”*, 368-371.

6. Mavlonov, D. (2021). Suzish sporti bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilar o'rtasidagi shaxslararo munosabatlarning ijtimoiy – psixologik tahlili. *"Ўзбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уйғунлиги"*, 398-401.
7. Zotova, E. A. (2020). Optimization of compepetive emotional stability of young athlets (on the example of tennis). *Лучший молодой ученый-2020*, *3*, 91-95.
8. Kokkozova, J. J., & Xasanova, X. Z. (2021). Maktabgacha tarbiya muassasasi tarbiyachisi va unga xos bo'lgan xususiyatlar. *Спортчиларни психологик тайёрлаш муаммолари мавзусидаги республика илмий-амалий-онлайн анжуман материаллари тўплами*, 247-250.
9. Халматов, Т. Б. (2021). Психологические основы профессионального опыта преподавателя. *Ёшлар ва замон. Ижтимоий-маънавий ўзгаришларнинг ўзига хос хусусиятлари, муаммо ва ечимлар талқини*, 181-183.
10. Халматов, Т. Б. (2021). Ўқитувчининг ижодкорлиги таълим самарадорлигини ошириш мезони сифатида. *ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ*, 174-179.
11. Ҳайдаров, Ф. И. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш боксчилар машғулот юкламаларини меъёрлаштириш. *Спортчиларни психологик тайёрлаш муаммолари мавзусидаги республика илмий-амалий-онлайн анжуман материаллари тўплами*, 148-150.
12. Эшмуродова, М. Б. Қ. (2021). Адаптационные процессы в адаптации подростков к спортивным секциям. *Scientific progress*, *2*(1), 1864-1869.
13. Сирлиев, Э. Н. (2020). Дзюдо курашида спортчининг шахсий сифатлари ғалабани таминловчи омил сифатида. *"PSIXOLOGIYA" ilmiy jurnal*, 62-69.
14. Mahmudov, A. M. (2021). Pedagogical and psychological basis of formation of management skills in leadership in the field of physical training and sports. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*, 25-29.
15. Хаитов, А. У., & Қурдошев, Б. Ф. (2020). Спорт фаолиятида норасолик компелкси диагностикаси ва коррекцияси. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
16. Nazarov, D. B. (2021). Psychological person typologies. *"Мировая наука"*, 25-27.
17. Каланов, К. К., & Саидходжаев, З. Х. (2020). Управление социопсихологическими рисками в сфере информационных технологий. *Социологияни ўқитиш ва социал тадқиқотларни ташкил этишнинг долзарб масалалари*, 159-161.

18. Усманова, Ш. Ш. (2020). Психологические основы профессионального мастерства преподавателя, тренера физической культуры. *Интернаука*, (41-1), 43-44.
19. Дусанов, Н. Э., & Ёқубова, Д. (2020). Ҳарбий таълим соҳасида ўзини ўзи тарбиялаш усулининг ўрни ва аҳамияти. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
20. Ёкубова, Д. М. (2021). ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В ДУХОВНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ. *Academy*, (1 (64)), 100-102.
21. Усманова, Ш. Ш., & Екубова, Д. М. (2020). Основы психологической подготовки спортсмена.
22. Ogli, K. Z. M. (2021). Die vorteile und nachteile der online-bildung. *Academic research in educational sciences*, *2*(CSPI conference 2), 478-481.

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚАЛАРДА ЎЙИН САМАРАДОРЛИГИНИ БАҲОЛАШ

Зоир Шакирович Юсупов
ЎДЖТСУ “Гандбол, регби назарияси ва улубияти” кафедраси катта ўқитувчиси

Виктор Владимерович Мун
ЎДЖТСУ “Гандбол, регби назарияси ва улубияти” кафедраси катта ўқитувчиси

АННОТАТСИЯ

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва оммавий спорт турларини ривожлантириш билан бир қатарда, “катта” спорт мавқеини кўтаришга ҳам жиддий эътибор қаратилмоқда. Ўзбек спортчилари Осиё, Жаҳон ва Олимпия мусобақаларида юксак натижаларга эришиб, юртимиз шуҳратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этиб келмоқда.

Калит сўзлар: рақобатбардош фаолият, гандбол жамоалари, тезкор ҳужум.

КИРИШ

Бугунги кунда мамлакатимизда бошқа спорт турлари каби гандбол спорт тури ҳам жадал ривожланиб бормоқда ва шу билан бирга мазмун моҳияти, турли ўйин малакалари, камбинациялари билан минглаб кишиларни ўзига жалб этмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади: Малакали гандболчиларнинг мусобақа фаолиятида сифат кўрсаткичларини аниқлаш ва ҳар бир ўйиннинг самарадорлигини баҳолаш.

Тадқиқод вазифалари: Юқорида қайд этилган мақсадга эришиш учун қуйидаги вазифалар асосида тадқиқод олиб борилди.

1. “АНДИЖОН” ҳамда “СКИФ” жамоалари гандболчиларининг ўйин жараёнидаги тайёргарлик даражасининг мунтазамлилигини баҳолаш.

2. Рақиб жамоаларининг ўйин фаолиятини таҳлили асосида “СКИФ” жамоасининг ўйин тактикасини шакллантириш ва ўйин самарадорлигини баҳолаш.

Ўзбекистон республикаси гандбол федератциясининг 2015 йилга режалаштирилган тақвим режасидан ўрин олган, Ўзбекистон чемпонати 2-тур учрашувларида “СКИФ” жамоасининг ўйин самарадорлиги баҳоланди. (1-жадвал).

МУХОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Ўзбекистон чемпионати 2-турда “СКИФ” жамоасининг рақиб жамоалари билан учрашувларидаги ўйин самарадорлиги.

1-жадвал.

№	Жамоалар учрашуви	Биринчи бўлим						Иккинчи бўлим						Ўйин натижаси
		1-10´		2-10´		3-10´		1-10´		2-10´		3-10´		
		Голлар сони	%	Голлар сони	%	Голлар сони	%	Голлар сони	%	Голлар сони	%	Голлар сони	%	
1.	СКИФ-АГМК	4	17,3	3	13,0	5	21,7	5	21,7	3	13,0	3	13,0	23-38
2.	СКИФ-ҚАРШИ	6	15,7	6	15,7	4	10,5	4	10,5	7	18,4	11	28,9	38-38
3.	СКИФ-УрДУ	5	12,8	7	17,9	6	15,3	6	15,3	8	20,5	7	17,9	39-35
4.	СКИФ-Андижон ОЗК	8	16,0	7	14,0	8	16,0	6	12,0	9	18,0	12	24,0	50-39
5.	СКИФ-Наманган	4	11,4	4	11,4	7	20,0	5	14,2	7	20,0	8	22,8	35-21
6.	СКИФ-Урганч ОЗК	5	11,6	6	13,9	8	18,6	6	13,9	8	18,6	10	23,2	43-39
7.	СКИФ-Нукус	4	10,8	4	10,8	6	16,2	8	21,6	6	16,2	9	24,3	37-24

Юқоридаги жадвалда қайд этилган натижалар “СКИФ” жамоасининг ўйин самарадорлигини баҳолаб бермоқда, ушбу натижаларни диаграмма кўринишида ҳам кўришимиз мумкин.

ХУЛОСА

Ҳозирги кунда энг яхши замонавий жамоалар, эпчил, жисмонан бақувват, баланд бўйли ўйинчилардан ташкил топган. Гандбол уйинида дарвозани ишғол қилишда сакровчанлик, тезкорлик, қўл кучи муҳим аҳамиятга эга. Ҳар доим ҳам дарвозага берилган кучли зарбалар, дарвозабонларга тўпни қайтаришда қийин бўлган. Лекин, кучли зарба бериш ҳамма гандболчиларда тўла ривожланган деб бўлмайди.

Мусобақа жараёнида гандболчиларни ўйин фаолиятларини ўрганганимизда, кўплаб жамоалар позицион ҳужумни ташкиллаштириб, рақиб дарвозасини ишғол қилишган.

Олиб борган тадқиқотимиздан умумий хулоса қилиб шуни таъкидлашимиз жоизки, “СКИФ” жамоаси 2014 йил сарҳисобига кўра Ўзбекистон чемпионатининг 3-ўринига сазовар бўлган эди, 2015 йилга режалаштирилган Ўзбекистон чемпионатининг 1-2 турларида самарали ўйин кўрсатиб чемпионатнинг 2-ўринига кўтарилиб олдилар.

REFERENCES

1. Yusupov Z.Sh, Yusupov Z.Z “Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko’rsatgichlarini aniqlash usulari” uslubiy qo’llanma 2015 yil

2. Юсупов З.З, Юсупов З.Ш “Дастлабки тайёрлов босқичида гандболчиларнинг куч сифатини ривожлантириш усуллари” Услубий қўлланма 2016 йил

3. Yusupov Z.Z, Yusupov Z.Sh “Mashg’ulot jarayonida yosh gandbolchilarning yurak qon tomir ko’rsatkichlarining jismoniy tasnifi” Jismoniy tarbiya va sport” ilmiy ommabop jurnal. 2015 yil

4. Yusupov Z.Z, Yusupov Z.Sh “Mashq qilish jarayonida yosh gandbolchilarning chidamkorligini aniqlashning pedagogik usullari” Конституция Республики Узбекистан-образование и воспитание молодежи. Сборник статей III традиционной научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, 4-5 декабря Ташкент 2014г

5. Ogli, K. Z. M. (2021). Die vorteile und nachteile der online-bildung. *Academic research in educational sciences*, *2*(CSPI conference 2), 478-481.

6. Мухиддинова, У. А. Қ., & Коккозова, Ж. Ж. (2020). Билингвизмнинг бола когнитив ривожланишига таъсирини ўрганишга доир тадқиқотлар таҳлили. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).

7. Ғаффоров, Н. Н. Ў. (2020). Бўлғуси психологлар касбий коммуникатив компетентлигини ривожлантириш муаммосининг ўрганилганлиги. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).

8. Урунов, А. Ш. (2021). Типология подростков с девиантным повидением как теоритическая основа воспитания. *“Ўзбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уйғунлиги”*, 368-371.

9. Mavlonov, D. (2021). Suzish sporti bilan shug’ullanuvchi yosh sportchilar o’rtasidagi shaxslararo munosabatlarning ijtimoiy – psixologik

tahlili. *“Ўзбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уйғунлиги”*, 398-401.

10. Zotova, E. A. (2020). Optimization of compepetive emotional stability of young athlets (on the example of tennis). *Лучший молодой ученый-2020*, *3*, 91-95.

11. Kokkozova, J. J., & Xasanova, X. Z. (2021). Maktabgacha tarbiya muassasasi tarbiyachisi va unga xos bo‘lgan xususiyatlar. *Спортчиларни психологик тайёрлаш муаммолари мавзусидаги республика илмий-амалий-онлайн анжуман материаллари тўплами*, 247-250.

12. Халматов, Т. Б. (2021). Психологические основы профессионального опыта преподавателя. *Ёшлар ва замон. Ижтимоий-маънавий ўзгаришларнинг ўзига хос хусусиятлари, муаммо ва ечимлар талқини*, 181-183.

13. Халматов, Т. Б. (2021). Ўқитувчининг ижодкорлиги таълим самарадорлигини ошириш мезони сифатида. *ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ*, 174-179.

14. Ҳайдаров, Ф. И. (2021). Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш боксчилар машғулот юкламаларини меъёрлаштириш. *Спортчиларни психологик тайёрлаш муаммолари мавзусидаги республика илмий-амалий-онлайн анжуман материаллари тўплами*, 148-150.

15. Эшмуродова, М. Б. Қ. (2021). Адаптационные процессы в адаптации подростков к спортивным секциям. *Scientific progress*, *2*(1), 1864-1869.

16. Сирлиев, Э. Н. (2020). Дзюдо курашида спортчининг шахсий сифатлари ғалабани таминловчи омил сифатида. *“PSIXOLOGIYA” ilmiy jurnal*, 62-69.

17. Mahmudov, A. M. (2021). Pedagogical and psychological basis of formation of management skills in leadership in the field of physical training and sports. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*, 25-29.

18. Хаитов, А. У., & Қурдошев, Б. Ф. (2020). Спорт фаолиятида норасолик компелкси диагностикаси ва коррекцияси. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).

19. Nazarov, D. B. (2021). Psychological person typologies. *"Мировая наука"*, 25-27.

20. Каланов, К. К., & Саидходжаев, З. Х. (2020). Управление социопсихологическими рисками в сфере информационных технологий. *Социологияни ўқитиш ва социал тадқиқотларни ташкил этишнинг долзарб масалалари*, 159-161.

21. Усманова, Ш. Ш. (2020). Психологические основы профессионального мастерства преподавателя, тренера физической культуры. *Интернаука*, (41-1), 43-44.

22. Дусанов, Н. Э., & Ёқубова, Д. (2020). Ҳарбий таълим соҳасида ўзини ўзи тарбиялаш усулининг ўрни ва аҳамияти. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).

23. Ёкубова, Д. М. (2021). ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В ДУХОВНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ. *Academy*, (1 (64)), 100-102.

24. Усманова, Ш. Ш., & Екубова, Д. М. (2020). Основы психологической подготовки спортсмена.

ВЕЛОСИПЕД СПОРТИДАГИ АЙРИМ МУАММОЛАР ҲАҚИДА

И.И.Каримов
Спортнинг мураккаб техник турлари кафедраси мудири в.в.б

АННОТАЦИЯ

Мақолада муаллиф ёш велоспортчиларни катта спортдан муддатидан олдин чиқиб кетиш муаммоларига эътиборни қаратади. Илмий мақолада спортчи спорт фаолиятини давом эттириш учун тўсиқ бўлиб хизмат қилувчи асосий сабаблар кўриб чиқилади ва уларни олдини олиш йўлларини таклиф қилади.

Калит сўзлар: велоспорт, мураббий, машғулот юкламалари, психология, руҳий чарчоқ, рағбатлантириш.

КИРИШ

Сўнгги йилларда велосипед спортидаги кўрсаткичларининг жадал ўсиши, тобора этиборни жалб этувчи элементига айланди, унда кўплаб чоп этилаётган материаллар ёш велосипедчиларнинг "эмоцианал куиш" нинг олдини олиш масалаларига бағишлангандир. Бу велосипедчиларнинг максимал имкониятлари чегарасига чиқмасдан катта спортан муддатидан олдин кетишини англатади. Кўпгина муаллифлар буни юқори жисмоний фаоллик ва катта ҳажимдаги юкламалар, кўп соатлик машғулотлар ёш велосипедчиларни чарчатиши билан боғлашади.

АДАБИЁТЛАР ТАХЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Ва шу қаторда велоспорт бўйича Узбекистонда хизмат кўрсаткан мураббий М.Туйчиев Ўзбекистонда “ёш спортчилар гуруҳлари аста-секинлик билан камайиб, уларга бўлган юкламалар ҳажми ошиб бораёткани спортга зарар етказади”, деб ёзади.

Бошқа мураббийларнинг таъкидлашича, ёш велосипедчилар маълум бир йилни велоспортга бағишлашади. Ва агар ушбу вақт оралиғида улар катта муваффақиятларга эриша олмасалар, улар велосипедга қизиқишни йўқотадилар ва машғулотларни тўхтатадилар. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида хизмат кўрсатган мураббийлар проф.Д.Ким ва А.Искадаровлар буни шу билан қуйидагича изохлашади: бажарилаётган иш эришилган ютуқларнинг ўсишидан туғилган ижобий ҳис-туйғулар билан қувватланмаса, қизиқишнинг йўқолиши ва зерикиш содир бўлишини таъкидлайдилар.

Баъзи спорт сохасидаги мутаҳассислар велосипедчиларнинг катта спортдан муддатидан олдин кетиши сабабларини машғулотларнинг жуда эрта бошланишида излайдилар. Бироқ, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ўқитувчиларининг илмий изланишлари охирги йилларда Ўзбекистон миллий чемпионатлари иштирокчилари устидан ўтказилган бўлиб доц. Е.Черникова ва илмий изланувчи О.Холмуратовлар энг кучли велоспортчиларнинг машғулотлари бошлаган ўртача ёши 9-10 ёш эканлигини кўрсатди; Барча иштирокчиларнинг 61,2 фоизи велоспортга 10 ёш ва ундан олдинроқ, 38,8 фоизи 10-13 ёшда шуғуллана бошлаган. Ушбу маълумотларни илгари олинган маълумотлар билан таққослаб, улар буни ижобий факт деб ҳисоблаган ҳолда, "велосипед ҳайдашни тобора эрта бошлаш тендентсияси аниқ" эканлигини таъкидлайдилар. Милий терма жамоамизнинг шоссе ва трек бўйича мураббийи Г.Гройсман ва Л.Маркелова ҳам уларнинг фикрига қўшилади. Биринчиси, 8 ёшли болалар велосипед ҳайдаш асослари билан аллақачон таниш бўлиши кераклигини таъкидлайди. Л.Маркелова велосипедда тўғри ўрнатишни эрта ўзлаштириш муҳимлигини таъкидлайди, чунки бу юқори натижаларга эришишга ёрдам беради, ва шу қаторда юқори маҳоратга эришкан холда спортчининг истиқболларини чекланишини олдини олади.

Айтилганлардан маълум бўладики, велоспорт билан шуғиланаётган еш велосипедчиларнинг дастлабки босқичидаёқ “эмоционал куиш” нинг сабабларини эрта шуғилланишга эмас, балки мураббийнинг педагогик маҳоратидан излаш керак. Терма жамоа катта мураббийи Г.Гройсман қизиқарли маълумотларни келтиради: 4 йил ичида Ўзбекистонлик миллий маҳоратли велоспортчиларнинг 60 фоизи велоспортни тарк этган. Бу велосипедчилардан спортни тарк этиш сабаблари 10 та турли сабабларидан бирини айтиб бериш сўралган. Жавоблар таҳлили шуни кўрсатдики, 10 та сабабдан 8 таси машаққатли интенсив машғулотлар билан эмас, балки "ташқи босим" деб аталадиган нарса билан боғлиқ. “Ташқи тазйиқ” деганда юқори натижа талаб қилганда, велоспортчининг муваффақиятсизликларидан жаҳли чиққан, унга берилган умидлар оқланмаганидан норози бўлган мураббий ва ота-оналарнинг таъсири назарда тутади. Бундай муносабат спортчини тушкунликка солади, салбий стресс, норозилик туғдирди, машғулотларга бўлган иштиёқни пасайтирди ва охир-оқибат катта спортни тарк этишга қарор қилдиради. Бу фикрни велотрек майдонларини тарк этган ва чемпионлик унвонига эриша олмаган Ўзбекистондаги энг яхши велоспортчиларнинг мутлоқ кўпчилиги билдирмоқда.

МУХОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Шундай қилиб, психологик мотивлар биринчи ўринга чиқади, бу мураббийнинг ўз шогиртларнинг психологик тайёргарлигини тўғри қуриш қобилиятининг ҳал қилувчи аҳамиятидан далолат беради.

Замонавий велоспортнинг ушбу ўткир муаммоси бўйича қизиқарли мулоҳазаларни Россиялик хизмат курсаткан мураббий А.Кузнецов “Весник спортивной науки” илмий амалий журналда "Эмоционал куйиш: онглими ёки физиологикми?" деган саволга жавоб топиш мумкин. Унинг таъкидлашича, "эмоционал куйиш" муаммоси бола учун туғма эмас, балки спорт машғулотлари жараёнида юзага келадиган вазият бўлиб, уни ҳал қилиш мумкинлигини такитлаб ўтади. Мураббийнинг позитсияси унга шундай ҳаракат қилиш имконини берадики, муайян мақсадга эришишда ёш велосипедчи доимо ижобий "психологик мустаҳкамланиш" ни ҳис қилади (мақтов ёки маъқуллаш шаклида). Танбеҳ, жазо, норозилик салбий рол ўйнайди.

Мураббий ўз шогирдини яхши ўрганган бўлиши ва унинг "психологик холати", характери, кайфиятини доимо ҳисобга олиши керак. Мураббийлар эътиборини ана шу муҳим ҳолатга қаратган Россиялик хизмат кўрсаткан мураббий А.Кузнетсов шундай ёзади: “Маълум бир вақтда тегишли мустаҳкамлашни таъминлаб, психологияни яхши тушунадиган мураббий болани ҳеч қачон спортдан чарчамайдиган муҳитни яратиши мумкин. Шундай қилиб, психологик тамойилларни тўғри қўллаш билан сиз велосипедчининг спорт карерасини узоқроқ вақтга узаишига хизмат қилишингиз мумкун. Кўринишидан, "Эмоционал куйиш" сабаби спортчининг кўп вақтини спортга бағишлаганлигидир деб тушуниш мумкун, бироқ, бу умуман унақа эмас. Чунки велосипедчи тушкунликка тушиши, спортга кетаётган этобидан келадиган ижобий холатларнинг камаишида ва ижобий мустаҳкамлашни амалга ошмаётканидадир.

Кўпинча умидсизлик велосипедчининг ўзи қодир бўлмаган кўрсаткичка эришишга жуда кўп умид қилишидан келиб чиқади. Бу умид ота-оналар, мураббийлар ва жамоадошлар томонидан таъсирланади ва ижобий ёки (кўпинча) салбий бўлиши мумкин. Ёш велопойгачи ўз олдига қўйган мақсадларига доимо реалист муносабатда бўлиши жуда муҳимдир. Мураббий, ота-она ёки дўстини спортчига қила олмайдиган кўрсаткични бажариш кераклигига масъулиятсизлик билан ишонтириш ёш велосипедчига зарар келтиради.

А. Кузнетсов турли хил рағбатлантиришга катта аҳамият беради. Велосипедчиларни спортда ушлаб туриш учун, ҳам ташқи, ҳам ички

мукофотлардан муваффақият билан фойдаланиш мумкин. Ташқиларга нафақат медаллар ва совринлар, балки турли спорт учрашувлари ва саёҳатлари ҳам киради. Ушбу турдаги рағбатлантириш спортни тарк этиш ёки давом еттириш тўғрисида қарор қабул қилишда катта аҳамиятга эга.

Бироқ, ташқи мукофотлар моддий бойликлар мавжудлиги билан чекланади. Ички рағбатлантириш иқтисодий жиҳатдан самарали ва пировардида велосипедчиларни тайёрлашда энг самарали воситадир. Мураббий ўз ишини шундай ташкил этиши керакки, ҳар бир бола велосипеда юриш ўзи учун фойдали эканлигини ҳис қилсин. Мураббий фитнеснинг аҳамияти ва машғулотларнинг афзалликлари ҳақида гапириши мумкин. Бола велосипед ҳайдашни бошлагандан сўнг, машғулотларга бориш унинг учун ички мукофот бўлиши хам мумкин. Аммо муаллиф велосипедчининг муваффақиятини энг қимматли мукофот деб билади.

Демак, мураббий учун, дейди А.Кузнецов, шогирдларини яхши билиш, уларнинг ҳар бирига индивидуал ёндашиш жуда муҳим. Бир вақтнинг ўзида малакали велосипедчиларнинг катта гуруҳлари билан ишлаш индивидуаллаштиришга халақит беради ва ўқитиш сифати паст бўлади. Максимал юкламаларга тулдирилган умумий жамоавий машғулот режаси бўйича машғулотлар айниқса хавфлидир. Бундай ҳолларда, маълум миқдордаги велосипедчилар учун бу индивидуал тайёргарликка мос келмайди. Шиддатли рақобат ва унинг натижасида "толиқиб қолиш" спортчиларнинг " ҳиссий чарчаши" кўп ҳолларда юзага келади.

ХУЛОСА

Хулоса қилиб, ушбу масалада велоспорт бўйича Ўзбекистон миллий терма жамоаси мураббийлари Г.Гройсман ва Л.Маркеловаларнинг 2024 йил Париж Олимпия ўйинларига тайёргарлик кўриш бошланишидан олдин сўзлаган баёнотларини такитласак, “Машғулотда мураббий бир хил малакадаги велосипедчиларнинг кичик гуруҳлари билан ишлаши керак. Спортчилар сони кўп бўлган гуруҳларда ташкил этилган машғулотлар спортчининг малакасини оширишга ва мураббийнинг тарбияланувчилар билан алоқасига тўсқинлик қилади, бу эса ўз навбатида спорт кўрсаткичларининг ўсишига халал беради.

REFERENCES

1. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.

2. ФОЗИЛОВ, Х. Қ., & РАХМАНОВА, М. М. (2021). Гандболчи талаба қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш. *Fan – sportga*, 41-43.
3. Рустамов, Д. У., & Кенжаева, С. Х. (2021). Значение ролевых игр в формировании коммуникативных компетенций студентов изучающих иностранный язык. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
4. Иброгимова, Н. М., & Абдумаликова, Г. Х. (2021). Организация правильного питания юных спортсменов. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
5. Egamnazarova, F. A., & Mukhamedova, M. S. (2021). Improving english language listening skill. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
6. Ли, Т. Г., & Ходжиев, Р. М. (2021). Толкование терминов узбекской национальной борьбы «кураш». *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
7. Tursunboyeva, L. T., & Ashirova, M. F. (2021). Positive teacher-student relations. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
8. Насирова, Б. Т., & Халалов, З. А. (2021). Изучение иноязычных слов латинского происхождения на занятиях по русскому языку в высших учебных заведениях. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
9. Тураев, А. И., & Ёкубов, И. К. (2021). Эффективные приёмы обучения чтению на уроках английского языка. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
10. Aliyeva, S. B., & Achilov, O. Q. (2021). Xorijiy tillarni o'qitishning samarali usullari (nemis va ispan tillari misolida). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
11. Abdurashitovna, A. S. (2020). The influence of motivation in the foreign language learning process. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 37-38.
12. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, *20*(149 часть 2), 74.
13. Suyunovna, M. S. (2020). Interactive teaching methods in the process of foreign language communicative competence development. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 35-36.
14. Akhmedovna, A. M., Olimjonovna, A. K., & Khamidovna, D. K. (2020). Enhancing student's writing through pre-writing activities. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, *7*(2), 3118-3130.
15. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.

16. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.
17. Roziqovich, S. I. (2019). Functional training level of runners student-athletes sprinters. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *7*(12).
18. Солиев, И. Р. (2018). Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. *Фан-Спортга*, (2), 56-61.
19. АРСЛАНОВ, Ш. А., АДИЛОВ, С. К., ЛЮЛИНА, Е. С., & ТАШМАТОВ, А. Р. (2021). Эффективность применения педагогической технологии совершенствования координационных способностей дзюдоистов 13-14 лет. *Fan – sportga*, 51-53.
20. СОЛИЕВ, И. Р. (2021). Токио (япония) шаҳрида бўлиб ўтган xxxii олимпия ўйинларида спортнинг енгил атлетика тури бўйича ўтказилган мусобақаларнинг таҳлили. *Fan – sportga*, 13-15.
21. Usmonova, R. B. (2021). SEMANTIC FEATURES OF MODAL VERBS IN ENGLISH GRAMMAR. *Scientific progress*, *1*(4).
22. Имяминова, Ш. С., Ачилова, Н. М., & Комолова, Ш. А. (2019). ПроблемЫ переводА фразеологическиХ единиЦ С немецкОгО языкА нА узбекский. *World Science*, *4*(11 (51)), 27-32.
23. Имяминова, Ш. С., & Маджитова, Х. Т. (2016). К вопросу классификации фразеологических единиц в немецком и узбекском языках. *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук*, (9-2), 13-15.
24. Имяминова, Ш. С., & Маджитова, Х. Т. (2016). Роль семантики и устойчивости фразеологических единиц в развитии фразеологии немецкого и узбекского языков. *Наука, техника и образование*, (8 (26)).
25. Имяминова, Ш. С. (2015). К вопросу о сопоставительном изучении фразеологии немецкого и узбекского языков. In *ИА Бодуэн де Куртенэ и мировая лингвистика* (pp. 152-154).
26. Имяминова, Ш. С. (2015). Фразеологические единицы немецкого и узбекского языков в сопоставительном аспекте (на материале немецко-русско-узбекского фразеологического словаря ми умарходжаева и кн назарова). In *Современная филология: теория и практика* (pp. 47-51).
27. Sh, A. (2021). Research Of The Physical Education Of Students Of The Military-Technical Lyceum" School Of Temurbeks" Taking Into Account The Influence Of

Regional Factors. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, *12*(11), 7009-7011.

28. Солиев, И. Р., Смурыгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). ЎРТА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШ ТЕХНОЛОГИЯСИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 100-109.

29. Абдусаматова, Ш. С., & Султанкулова, Г. (2020). ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ ВЫПУСКНИКОВ К ПСИХОЛОГИИ. *Scientific progress*, *1*(2).

30. Абдусаматова, Ш. С., & Исматов, И. И. О. (2020). Межличностные отношения к проблеме влияния человеческого темперамента. *Высшая школа нучно-практический журнал*, *1*, 36-39.

YENGIL ATLETIKA SPORT TURINI RIVOJLANTIRISHDA UMUMIY O'RTA T'ALIM MAKTABLARINING JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA YENGIL ATLETIKA TURLARINI O'RGATISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI

I.D.G'aniboev
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, dotsenti

F.Ch.Ziyayev
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, o'qituvchi

G'.S.Xujamkeldiyev
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, o'qituvchi

F. M. Karimov
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti , o'qituvchi

ANNOTATSIYA

Maqolada jismoniy tarbiya darslarida yengil atletikani o'qitishning yangi shakllari va usullarini qo'llash, maktab o'quvchilarining sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, shuningdek, o'yin va musobaqalashuv usullardan foydalanish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish samaradorligi ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, jismoniy chidamlilik, jismoniy sifatlar.

ABSTRACT

The article presents the effectiveness of the use of new forms and methods of teaching athletics in physical education lessons and the preservation and promotion of the health of schoolchildren as well as the development of physical qualities along with the use of game and competitive methods.

Keywords: physical education, physical culture, physical endurance, physical qualities.

KIRISH

Dolzarbligi. Jismoniy tarbiya va sport sohasi mustaqil O'zbekistonimizda jadal rivojlanib borayotgan va keng ahamiyat qaratilayotgan sohalardan biridir. Ushbu sohada respublikamizda keng ko'lamli ishlar olib borilayotgan bo'lib, bu ishlarning

hammasi har tomonlama yetuk, ma’nan va jismonan sog‘lom, O‘zbekistonimizning porloq kelajagini yarata oladigan yoshlarni tarbiyalashga qaratilgandir. Bunday yoshlarni kamol toptirish uchun esa sog‘lom hayot tarzini targ‘ib qilish, bolalarning bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazishni ta’minlash, ularning jismoniy tarbiya darslariga va sportga bo‘lgan qiziqishlarini oshirish zarur. Bu dolzarb vazifani samarali yechishda jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat ko‘rsatayotgan mutaxassislarning va ayniqsa, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining zimmasiga katta ma’suliyatli vazifalar yuklaydi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Mamlakatimizda bolalarni sog‘lom va barkamol qilib tarbiyalash uchun barcha sharoitlar yaratilgan. Ular uchun ko‘plab sport majmualari, stadionlar, sport maktablari, suv sporti saroylari, gimnastika maktablari barpo etilgan bo‘lib, ushbu inshootlarda bolalarning bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazish uchun barcha sharoitlar mavjud. Bundan tashqari respublikamizda uch bosqichli musobaqalar, ya’ni maktab o‘quvchilari uchun «Umid nihollari», litsey va kollej talabalari uchun «Barkamol avlod» va oliy o‘quv yurtlari talabalari uchun «Universiada» sport musobaqalari joriy qilingan bo‘lib, ushbu musobaqalar turli yoshdagi bolalarni qamrab olgan. Ushbu musobaqalar haqiqiy sport bayrami darajasida o‘tkazilayotgani uchun bolalarda sportga bo‘lgan qiziqishni yanada oshirishga, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olishga xizmat qilmoqda

Maktab o‘quvchilarining sog‘lom va barkamol bo‘lib shakllanishida jismoniy tarbiya darslarining roli beqiyosdir, chunki jismoniy madaniyat – o‘quvchilarda o‘ziga, o‘z tanasiga bo‘lgan ongli munosabatni, sog‘likni mustahkamlashga bo‘lgan ehtiyojni shakllantiruvchi, irodaviy hamda axloqiy sifatlarni tarbiyalovchi yagona o‘quv fanidir. Lekin o‘quvchilarda jismoniy madaniyatga va sportga bo‘lgan yaxshi munosabatning shakllanishi ko‘p jihatdan o‘quv jarayonini samarali tashkillashtirishga va aniq qo‘yilgan pedagogik vazifalarga bog‘liq.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi tomonidan jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika mashqlarini o‘rgatishda va talab meyorlarini qabul qilishda bajarilishi qiyin bo‘lgan mashqlarni ko‘pchiligini o‘rgatishda yengil atletika mashqlarini bajarish imkonini beradigan vosita va usullarni xilma xillarini qo‘llanilishi dars jarayonini bir maromda zerikarli o‘tishining oldini olishga olib keladi. Shuning uchun, jismoniy tarbiya darsini tashkil qilishning samarali usullaridan biri – bu o‘yin va musobaqalashuv usullari hisoblanadi. Bu o‘yin va musobaqalashuv usullari ko‘p qirrali bo‘lib, o‘quvchilarning harakat faolligini oshirishda keng doirada qo‘laniladi. Ammo, shunday bo‘lsada umumta’lim maktablarida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya

darslari talab darajasida shakllantirilmaganligi zahira sportchilarni tayyorlash tizimiga oz bo‘lsada o‘z ta’sirini ko‘rsatmasdan qolmaydi. Umumta’lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida iqtidorli o‘quvchilarni izlab topish va ularni yengil atletika turlariga va boshqa sport turlariga samarali yo‘naltirish imkonyatlarini cheklab qo‘ymoqda. Umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish bugungi kundagi davlat ahamiyatiga ega bo‘lgan dolzarb vazifalardan biri sanaladi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Tadqiqotni maqsadi: Umumta’lim maktabining jismoniy tarbiya darslarida 4 sinf o‘quvchilariga bolalar yengil atletikasi dasturidagi o‘yin va musobaqalarini qo‘llash orqali yengil atletikaning turlariga yo‘naltirish va o‘rgatish samaradorligi.

Tadqiqot vazifalari:

-Umumta’lim maktab o‘quvchilarini jismoniy tayyorgarligini aniqlash.

-Umumta’lim maktab o‘quvchilarini jismoniy tarbiya dasturidagi yengil atletika darslarini tuzilishini va mazmunini o‘rganish.

-Umumta’lim maktab jismoniy tarbiya darslari uchun yengil atletika bo‘yicha takomillashtirilgan dasturni ishlab chiqish va samaradorligini pedagogik tajribada isbotlash.

Tadqiqotda qo‘llanilgan usullar: ilg‘or tajriba va ilmiy uslubiy adabiyot ma’lumotlarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, antropometriya, pedagogik nazarot testlari, pedagogik tajriba va matematik statistika usullari.

Tadqiqotning obekti: umumta’lim maktabining 4 sinf o‘quvchilari va ular bilan o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida yengil atletikani o‘rgatish metodikasi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi: umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslari xaftasiga 2 marta 40-45 daqiqadan o‘tkazildi. Nazorat guruxiga 4 “A” sinifi (15 nafar o‘g‘il bolalar) tanlab olindi va unda jismoniy tarbiya darslari an’anaviy usulda rejalashtilrgan bo‘lsa, tajriba guruxida 4 “B” sinifi (15 nafar o‘g‘il bollar) tanlab olindi va jismoniy tarbiya darslarida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan dastur asosida yengil atletika darslarida o‘yin va musobaqalashuv usullari asosida darslar tashkil qilindi.

Umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarida yengil atletikani o‘rgatishda o‘yin va musobaqalashuv usullari orqali tashkil qilish kerak,chunki o‘yin va musobaqalashuv usullari dars jarayonini obrazli tashkil qilish usuli bo‘lib,unda bola ruxan, jismonan va aqlan kamol topadi va har tomonlama rivojlanadi va tarbiyalanadi. Shu boisdan xam biz umumta’lim maktabi o‘quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida o‘zimiz tomonimizdan ishlab chiqilgan bolalar yengil atletiksi

dasturidagi o‘yin va musobaqalashuv usullarini qo‘llash orqali tadqiqotni olib bordik.Bunda nazorat guruxidagi 4 “A” sinf o‘quvchilari ananaviy usulda jismoniy tarbiya dasturi bo‘yicha darslar olib borildi va kuzatldi. Tajriba guruxidagi 4 “B” sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida esa biz o‘z tomonimizdan ishlab chiqilgan dastur asosida darslarni tashkil qidik va yengil atletikani o‘rgatishda o‘yin va musobaqalashuv uslubini qo‘lladik.Bunda quyidagi o‘yin va musobaqalar darslarda qo‘llanildi:

1. Kichik to‘pni (tennis koptogini) chizilgan aylanalar ichiga va uzoqlikka uloqtirish (guruhga bo‘lgan holda uloqtirish va natijalarni hisoblab elon qilish kerak).
2. Yengil nayzachani uzoqlikka uloqtirish (guruhga bo‘lgan holda uloqtirtirish va natijalarni hisoblab e’lon qilish kerak).
3. 500grammli to‘ldirma to‘pni bosh ortidan ikki qo‘llab oldinga (o‘tirgan va turgan holatdan) uloqtirish (bunda guruhning umumiy natijasi xisoblanadi va g‘olib aniqlanadi).
4. 40 m ga kichik g‘ovlardan oshib yugurish(guruhga bo‘lgan holda yugurtirish).
5. 4x50m dan estafeta yugurish (guruhga bo‘lgan holda yugurtirish).
6. Turgan joydan uzunlikka sakrash (bunda guruhning umumiy natijasi xisoblanadi va g‘olib aniqlanadi).
7. Yugurib kelib uzunlikka sakrash (bunda 3-4-5 sonli fishkalar qo‘yiladi va guruhning umumiy natijasi xisoblanadi va g‘olib aniqlanadi).
8. 1000m masofaga yugurish (bunda guruhlarning xar-bir a’zosi 500m masofada turgan savatchadagi jismlarni finish joyiga olib kelishi kerak bo‘ladi)

Tadqiqot boshida va yakunida biz tajriba va nazorat guruhlari o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini va jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida 30m ga pastki startdan chiqib yugurish, yugurib kelib kichik to‘pni (tennis koptogini) uloqtirish, 4x10 m ga mokkisimon yugurish, 1000 m ga yugurish, joydan turib uzunlikga sakrash testlarini qabul qildik.

1-jadval

Tajriba va nazorat guruhlari o`quvchilarini tadqiqot yakunida natijalarini o`sish dinamikasi

Testlar		30m ga pastki startdan chiqib yugurish	Kichik to`pni (tennis koptogini) uloqtirish	4x10 m ga mokkisimon yugurish	1000 m ga yugurish	Joydan turib uzunlikga sakrash
Nazorat guruxi	T.O	6.4+-	29	12.1	7,0	133
	T.K	6,6	28	12,1	7,0	132
	O`sish	-0,2	1	0	0	1
	% xisobida	-3,12	3,5	0	0	0,75
Tajriba guruxi	T.O	6,3	28	12,0	7,1	134
	T.K	5,1	31	11,0	6,1	146
	O`sish	1,2	7	1,0	1,0	10
	%xisobida	23,5	10,7	9,0	16,3	8,9

Tajriba davomida ko’rsatkichlarning o’sish dinamikasining 1. jadvalida ikkala gurux orasida qiyoslaganimizda, ularning mutloq o’sishi va foiz hisobida o’sishi tajriba guruxidagi hamma ko’rsatkichlarda nazorat guruxidagi hamma ko’rsatkichlardan ancha yuqoriligi aniqlandi. Masalan:30 metrga yugurishda nazorat guruxida o’sish -0,2 sekundga va -3,12 foizga teng bo’lsa, tajriba guruxida bu ko’rsatkichlar 1,2 sekundga va 23,5 foizga teng;

Yugurib kelib koptokchani uzokka uloktirish testida nazorat guruxida o’sish 7 metrga va 10,7 foizga teng bo’lsa, tajriba guruxida bu ko’rsatkichlar 1 metrga va 3,5 foizga teng.

Moksimon 4x10 m (soniya) yugurishda nazorat guruxida o’sish 0 sekundga va 0 foizga teng bo’lsa, tajriba guruxida bu ko’rsatkichlar 1,0 sekundga va 9,0 foizga teng;

1000 metrga yugurishda nazorat guruxida o’sish 0 sekundga va 0 foizga teng bo’lsa, tajriba guruxida bu ko’rsatkichlar 1.0 sekundga va 16,3 foizga teng;

Nazorat guruxida joydan uzunlikka sakrash testida o'sish 1 sm. va 075, foizga teng bo'lsa, tajriba guruxida bu ko'rsatkichlar 10 sm. va 8,9 foizga o'sganligi kuzatildi;

XULOSA

Respublikamizda ta'lim soxasida ta'limni yanada mustahkamlash, kadrlar tayyorlashda zamonaviy talablar asosida innovatsion texnologiyalar va pedagogik mahorat jarayonlaridan maqsadli foydalanish samaralarini yanada yuqoriga ko'tarish talablari kun sayin oshib bormoqda.Kelajagimiz xisoblangan o'sib kelayotgan yosh avlodni sog'lom, jismonan baquvvat qilib tarbiyalashda albatta jismoniy tarbiya va sportni tutgan o'rni beqiyosdir.

Adabiyotlar taxlili shuni ko'rsatdiki, milliy va harakatli o'yinlarni hamma fazilatlar, qobiliyatlar, sifatlarni tarbiyalash bilan bir qatorda akliy va harakat ko'nikma hamda malakalarining shakllanishida asosiy o'rinilarni egallaydi lekin bolalar yengil atletikasi dasturidagi o'yin va musobaqalarini jismoniy tarbiya darslarida qo'llash o'quvchilarga yengil atletika turlari mashqlarini texnikasini o'zlashtirishga va shu sport turiga bo'lgan qiziqishini orttirishda katta amaliy axamiyat kasb etdi va tadqiqotda yaqqol kuzatildi.

REFERENCES

1. SH.M.Mirziyoev. "Jismoniy va ma'naviy etuk yoshlar – ezgu maqsadlarimizga etishda tayanchimiz va suyanchimizdir" mavzusida "Kamolot" yoshlar ijtimoiy harakatining IV qurultoyidagi nutqi. Xalq so'zi. 2017 yil
2. Barkamol avlod orzusi ("Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ni amalga oshirish borasidagi publitsistik mulohazalar).-T.:SHarq.1998.
3. Abdullaev SH.D., Toshev A.T., Xayrullaeva O.SH «Barkamol avlodni tarbiyalashda harakatli o'yinlarning o'rni». O'quv – uslubiy qo'llanma. Buxoro, x\k "Prmz", 2012. 108 bet.
4. IAAFning bolalar engil atletikasi dasturi. 2006y
5. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.
6. ФОЗИЛОВ, Х. Қ., & РАХМАНОВА, М. М. (2021). Гандболчи талаба қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш. *Fan – sportga*, 41-43.

7. Рустамов, Д. У., & Кенжаева, С. Х. (2021). Значение ролевых игр в формировании коммуникативных компетенций студентов изучающих иностранный язык. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
8. Иброгимова, Н. М., & Абдумаликова, Г. Х. (2021). Организация правильного питания юных спортсменов. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
9. Egamnazarova, F. A., & Mukhamedova, M. S. (2021). Improving english language listening skill. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
10. Ли, Т. Г., & Ходжиев, Р. М. (2021). Толкование терминов узбекской национальной борьбы «кураш». *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
11. Tursunboyeva, L. T., & Ashirova, M. F. (2021). Positive teacher-student relations. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
12. Насирова, Б. Т., & Халалов, З. А. (2021). Изучение иноязычных слов латинского происхождения на занятиях по русскому языку в высших учебных заведениях. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
13. Тураев, А. И., & Ёкубов, И. К. (2021). Эффективные приёмы обучения чтению на уроках английского языка. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
14. Aliyeva, S. B., & Achilov, O. Q. (2021). Xorijiy tillarni o'qitishning samarali usullari (nemis va ispan tillari misolida). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
15. Abdurashitovna, A. S. (2020). The influence of motivation in the foreign language learning process. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 37-38.
16. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, *20*(149 часть 2), 74.
17. Suyunovna, M. S. (2020). Interactive teaching methods in the process of foreign language communicative competence development. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 35-36.
18. Akhmedovna, A. M., Olimjonovna, A. K., & Khamidovna, D. K. (2020). Enhancing student's writing through pre-writing activities. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, *7*(2), 3118-3130.
19. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
20. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z.

(2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.

21. Roziqovich, S. I. (2019). Functional training level of runners student-athletes sprinters. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *7*(12).

22. Солиев, И. Р. (2018). Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. *Фан-Спортга*, (2), 56-61.

23. АРСЛАНОВ, Ш. А., АДИЛОВ, С. К., ЛЮЛИНА, Е. С., & ТАШМАТОВ, А. Р. (2021). Эффективность применения педагогической технологии совершенствования координационных способностей дзюдоистов 13-14 лет. *Fan – sportga*, 51-53.

24. СОЛИЕВ, И. Р. (2021). Токио (япония) шаҳрида бўлиб ўтган xxxii олимпия ўйинларида спортнинг енгил атлетика тури бўйича ўтказилган мусобақаларнинг таҳлили. *Fan – sportga*, 13-15.

25. Usmonova, R. B. (2021). SEMANTIC FEATURES OF MODAL VERBS IN ENGLISH GRAMMAR. *Scientific progress*, *1*(4).

ВЕЛОСПОРТДАГИ ЯККАЛИК ТАҚИБ ПОЙГАСИНИНГ ТЕХНИКАСИ

О.Холмуродов
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Мураккаб техник спорт турлари назарияси ва услубияти кафедраси катта ўқитувчиси

С.Хамраев
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Мураккаб техник спорт турлари назарияси ва услубияти кафедраси ўқитувчиси

АННОТАТСИЯ

Велосипедда тўғри ўтириш спортчининг шундай ҳолатики, у пойгачига педал босишнинг оптимал педаллаштириш сонини бўлган холда белгиланган масофага максимал қувватини ривожлантириш имконини беради.

Калит сўзлар: Велосипед, велотуфли, педалаштириш техникаси, пойгачилар техникаси.

КИРИШ

Яккалик бахсидаги таъқибчи велосипедчиларнинг ўтириши таъқиб қилишнинг индивидуал ёки жамоавий пойгага чиқишига боғлиқ ҳолда ўзгармайди, пойгачилар қаршиликни максимал даражада камайтиришга, хаво яхши кесиладиган велосипедда ўтириш холатига интилишлари керак, лекин шу билан бирга тананинг барча қисмларининг ҳолати зўриқмаган холда, минимал энергия сарфи билан ишда максимал самарага эришишга имкон беради.

Педал айлантириш техникаси кўп жиҳатдан спортчининг оёкларини велоспорт педалларида жойлаштиришга боғлиқ. Пойгачиларни таъқиб қилиш учун оёқнинг педалдаги энг оқилона холати, бош бармоғининг асоси педал ўқи билан текисланганда бўлади. Баъзи ҳолларда (оёқ ўлчами жуда катта ёки заиф оёқ мушаклари билан) педалдаги оёқни 3-10 мм олдинга силжитиш мумкин, ва кичик оёқ ўлчами ёки кучли ривожланган мушаклар билан уни 3-5 мм орқага силжитиш мумкин.

АДАБИЁТЛАР ТАХЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Велотуфлидаги махсус шипларнинг ўрнатилиши оёқларининг анатомик тузилиши ҳам таъсир қилади. Тўғри оёқли булган пойгачилар учун велотуфли параллел равишда педалларда жойлашган бўлиши шарт, (О) шаклидаги оёқлар билан – велотуфли ташқи томонларга 0.5-1.5 см тортилади, (Х) шаклидаги

оёқлар - велотуфли 0.5-1.5 см яқинлашади. Велосипед пояфзалига махсус шипларни ўрнатиш билан боғлиқ бўлган бундай созлашлар пойгачига қатъий вертикал текисликда (тиззаларини ён томонларга ёймасдан ёки велосипед рамасига тегмасдан) педаллаштириш имконини беради, бу эса педалларга куч қўллаш таъсирини оширади.

Ўтириш қулайлиги эгар ва уни ўрнатиш холатига боғлиқ, пойгалар учун ишлаб чиқарилган пластик эгарлар жуда мос келади. Эгар кенглиги спортчининг тос қуймич қисмига мос келиши керак, аксинча ҳолатда тос ва қўл-оёқлар пастки қисмида қон айланиши бузилади.

Велосипеддаги эгар шундай баландликда ўрнатиладики, қўниш пайтида педал айланганда пастки ҳолатда жойлашган сон ва оёқнинг пастки оёғи орасидаги бурчак 120-140° бўлади. Бундай ҳолда, велосипед рамасининг ўлчами спортчининг баландлигига мос келиши керак, яъни эгарнинг пастки қирраси велосипеднинг горизонтал трубкасидан 10-15 см га кўтарилиши керак.

Эгар горизонтал текисликда ўрнатилиши мумкин ёки унинг олди қисми 5-6 мм га кўтарилади. Эгарнинг бу ҳолати спортчининг олдинга силжишига тўсқинлик қилади ва қўл ва магистрал мушакларининг кўпроқ бўшашишига ёрдам беради, қўнишни осонлаштиради.

Рул кенглиги елка кенглигига мос ёки 3-5 см бўлиши керак. Рул шундай баландликка ўрнатиладики, спортчининг қўллари зўриқмасги ва тирсак бўғимларида бир оз эгилиб қоладиган бўлиши керак. Бундай ҳолда, рулнинг пастки қисмини ушлаб турганда, спортчи қовурғалараро мушакларни зўриқтирмаслиги ва эркин нафас олиши керак. Чиқиш узунлиги ва уни кўтариш баландлиги қуйидаги тарзда белгиланади: спортчи тик турган велосипеднинг эгарига ўтиради, текисланади ва қўлларини пастга туширади, сўнгра билакнинг ҳолатини ўзгартирмасдан, қўлларини тирсак бўғимида 110-120 ° бурчак остида эгади. Бунда кафтлар пулнинг пастки қисмида бўлиши шарт. Агар рулни бундай ўрнатишда спортчи ноқулайликни ҳис қилса, узунлик ёки баландликни ўзгартириши мумкин. Айрим ҳолатларда рулни алмаштириш мумкин.

Велосипеда "классик" мосламани олиб, спортчи машғулотлар ва мусобақалар давомида уни мукаммал “аеродинамик” ҳолатга келтиришга ҳаракат қилади, бу минимал қаршилик яратади ва бутун масофада самарали педал айлатирган холда харакатланишни таъминлайди.

Энг оқилона мосликни қидирганда, видеомагнитофон мураббий ва спортчига ёрдам бериши мумкин. Спортчи, агар онгли равишда назорат қилса ва ҳис-туйғуларини инобатга олган ҳолда керакли ўзгаришларни амалга оширса, ўзи учун оптимал мосликни танлаши мумкин.

Таъқиб пойгаларидаги пойгачилар педалаштириш техникаси, уларнинг маҳорат мезонларидан биридир. Тадқиқотлардан маълумки, мусобақалардаги натижалар 6-8% педалаштириш техникасининг самарадорлигига боғлиқ. Бироқ, ҳозирги вақтда кўп ҳолларда педаллаштириш техникасини баҳолаш ташқи таассурот асосида амалга оширилади. Педалаштириш техникасининг самарадорлиги устидан оператив назорат деярли йўқ. Шунинг учун велосипедчиларнинг мотор фаоллигини ўрганиш ва педалаштиришнинг энг оқилона усулларини аниқлаш жуда муҳимдир.

МУХОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Таъқиб пойгаларига ихтисослашкан пойгачилар техникасининг самарадорлиги турли мушак гуруҳлари ишини ўзгартириш ёрдамида ҳаракат тезлигини сақлашга спортчининг малакасига боғлиқ. Велосипедчи оёқларининг чекланган ҳаракатлари шароитида тавсифланадиган муҳитнинг турли нуқталарида педал босиладиган куч йўналиши ва миқдорини билиш муҳимдир. Педал босиш даврида мушаклар ишини ўзгартиришнинг тўртта асосий ва тўртта оралиқ ҳудудлари белгиланган. Агар асосий педалаштириш усули айланма эканлигини ҳисобга олсак, бунда спортчи бутун айлана бўйлаб куч ишлатишга ҳаракат қилади, у ҳолда бу педал уриш усули билан ҳаракатларни қўллаш тўртта асосий йўналишга эга: пастга, орқага, юқорига, олдинга.

Бир ҳудуддан бошқасига педални ўтказиш чегарасида ишлаётган мушакларни алмаштириш содир бўлади, бу оёқ бўғимларидаги ҳаракат ва кучланиш йўналишини ўзгартиришга олиб келади. Натижада юкламани алмаштириш ва ишлаётган мушакларни бўшаштириш содир бўлади.

Шундай қилиб, педалаштириш билан, велосипед рамасининг ўқида моментни яратадиган айланма кучлари айланага тегувчи чизиқ бўйлаб айланишнинг барча нуқталарида қўлланилади.

Айланма педалаштириш усулига қўшимча равишда, таъқибчилар импулсли ва инерт (мажбурий) педалаштириш усулларидан фойдаланадилар. Педал босишнинг инерцион усули яна кучсиз деб ҳам номланиб, унинг номидан ҳам аниқланади. Педал босишнинг мазкур усулидан фойдаланиб, спортчилар амалда педалга кучланиш қилмайдилар, балки инерция бўйича педални олдинга ҳаракатлантириш учун оёқ вазнидан фойдаланадилар.

Педалаштиришнинг барча усулларини ўзлаштирган пойгачи, педалаштириш иштирок этадиган асосий мушак гуруҳларини қаттиқ чарчоққа олиб келмасликка ҳаракат қилади. Педал айланиш давридаги ҳаракатларни алмаштириш қобилияти спортчига ўз кучларини бутун

масофага оқилона тақсимлашга ёрдам беради. Спортчининг пойгада зарур вақтда автоматик тарзда ўзгартира олиш қобилияти таъқиб қилиш пойгаларига унинг махсус техник тайёргарлигининг юқори даражасидан далолат беради.

Педалларга келадиган кучланиш 0° ҳудудида ошишни бошлайди ва 90° га келиб ўз максимумига эришади, шундан кейин педал босишга босим пасайиши кузатилади. Педални босиш вақтида 270° ҳудуддаги максимумга қадар етадиган тортиш кучланишининг ошиши кузатилади, кейинчалик эса 360° ҳудудда уларнинг босқичма-босқич пасайиши содир бўлади. Педал босишнинг ҳар бир даврида турли номдаги педалларни тортиш ва бир вақтдаги босим билан боғлиқ пастки қўл-оёқлар мушаклари ишини алмаштириш содир бўлади. Ушбу кучланишнинг тенгенциал жами эгри чизиғи синусоидни ўзида акс эттириб, бунда юқори ва пастки чўққи симметриклиги шатунга келтириладиган кучланиш тўғрилик даражасини акс эттиради. Велосипедчи спортчиларнинг малакаси қанчалик баланд бўлса, айланма педал айланиш давридаги минимал ҳаракатлар қиймати шунчалик юқори бўлади ва улар ҳайдаш ва педалларни босишга кўпроқ куч сарфлайдилар. Педал босишга келтириладиган максимал ва ўртача кучланишлар анча малакали спортчилар учун хосдир. Буни техник жиҳатдан ёмон тайёргарлик кўрган спортчилар педалларга қўлланиладиган куч етишмаслигини уларга кучлироқ босим билан ҳаракат қилишлари билан изоҳлаш мумкин.

Педал босимига эътибор қаратган ҳолда импулсли педаллар билан кранк айланишининг 90 ва 225 нуқталарида ҳаракатлар кучайиши кузатилади ва педалларни юқорига кўтаришга асосий урғу бериб, эгарга киришдан олдин уларни текисланг. масофа тезлигини ишлаб чиқиш ёки ҳатто ундан ошиб кетиш. Педалларда турганда, велосипедчи диққатини бир вақтнинг ўзида бир педални пастга босиб, иккинчисини юқорига тортишга қаратади. Бундан ташқари, қўллар тирсак бўғимларида бир оз егилган бўлиши керак ва уларнинг тортилиши бошиданоқ ҳайдашнинг биринчи метрларига қараганда анча камроқ. Бу вақтда сиз жуда кўп олдинга силжимаслигингиз керак, бу эса орқа ғилдиракнинг силжишига олиб келади. Тананинг эгар устида жойлашувини кузатиб бериш зарур.

Қўзғалишдан кейин эгарга тўғри ўтиришни ўзлаштириш жуда муҳим, бу орқа ҳудудда оёқларни тортишни кечикиши сабабли секинлашишга сабаб бўлмаслиги керак. Эгарга олд ҳудуддаги ҳолатни эгаллайдиган қулай оёқ остида ўтириш керак, бу вақтда орқа ҳудудда бўлган иккинчи оёқ

педални айлантиради. Бу педални оёқ тагига босмаслик учун амалга оширилади, бунинг натижасида велосипед тормозланади. Қоидага кўра спортчилар эгарга стартдан кейин 160-180 м ўтиб ўтирадилар. Агар ҳисобга оладиган бўлсак, спортчининг масофавий тезлиги дастлабки 140 м га келиб ривожланса, бунда эгар устида турган ҳолда педални босиб улар танланган тезликни сақлайдилар ёки бироз оширишлари ҳам мумкин.

ХУЛОСА

Масофани босиб ўтиш. Агарда бир марта велосипедчи энг қулай "жанговар" позициясини эгаллайди. Буни амалга ошириш учун у қўлларини тирсак бўғимларида егиб, торсонини рулга имкон қадар пастга туширади. Тирсакларни тортиб олмаслик керак, чунки бу ҳаво қаршилигини оширади. Велосипедда қабул қилинган мослик масофа охиригача сақланади. Масофадаги тезлик спортчи томонидан унга юкланган вазифаларга қараб тартибга солинади. Пойга давомида спортчи турли мушак гуруҳларининг кучланиш ва бўшашиш моментларини тартибга солувчи педалнинг барча усулларидан фойдаланади.

Масофага охирига келиб спортчи финиш қилишни бошлайдилар. Пойгага қараб, улар 1-3, баъзи ҳолларда эса ундан ҳам кўпроқ давраларда маррага киришадилар. Бу вақтда спортчи турли хил педаллар усулларини қўллаган ҳолда айланма педалда айланишда иштирок этувчи асосий мушак гуруҳларини шундай тайёрлаши керакки, улар юкни бардош бера олади ва марра чизиғида ҳаракат тезлиги ортади.

Кўпгина ҳолатларда пойга тақдири сўнгги айланада ва ҳаттоки сўнгги масофаларда ҳал бўлади. Шунинг учун пойгада ғалаба қозониш учун финишда тезлик захирасини сақлаш керак. Бунга велосипедчи стартни яхши олган, стартдан бошлаб оптимал ва тўғри қўзғалган, масофани педал босишнинг турли усулларидан фойдаланиб нисбатан бир меъёрда босиб ўтган ҳолатда эришиш мумкин.

REFERENCES

1. Oktamovna, S. Z., & Nasriyevich, G. N. (2021). Terminology as a structural element of the language. *Asian Journal of Multidimensional Research*, *10*(9), 724-731.

2. ФОЗИЛОВ, Х. Қ., & РАХМАНОВА, М. М. (2021). Гандболчи талаба қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва таҳлил қилиш. *Fan – sportga*, 41-43.

3. Рустамов, Д. У., & Кенжаева, С. Х. (2021). Значение ролевых игр в формировании коммуникативных компетенций студентов изучающих иностранный язык. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
4. Иброгимова, Н. М., & Абдумаликова, Г. Х. (2021). Организация правильного питания юных спортсменов. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
5. Egamnazarova, F. A., & Mukhamedova, M. S. (2021). Improving english language listening skill. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
6. Ли, Т. Г., & Ходжиев, Р. М. (2021). Толкование терминов узбекской национальной борьбы «кураш». *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
7. Tursunboyeva, L. T., & Ashirova, M. F. (2021). Positive teacher-student relations. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
8. Насирова, Б. Т., & Халалов, З. А. (2021). Изучение иноязычных слов латинского происхождения на занятиях по русскому языку в высших учебных заведениях. *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
9. Тураев, А. И., & Ёкубов, И. К. (2021). Эффективные приёмы обучения чтению на уроках английского языка. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
10. Aliyeva, S. B., & Achilov, O. Q. (2021). Xorijiy tillarni o'qitishning samarali usullari (nemis va ispan tillari misolida). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
11. Abdurashitovna, A. S. (2020). The influence of motivation in the foreign language learning process. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 37-38.
12. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, *20*(149 часть 2), 74.
13. Suyunovna, M. S. (2020). Interactive teaching methods in the process of foreign language communicative competence development. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 35-36.
14. Akhmedovna, A. M., Olimjonovna, A. K., & Khamidovna, D. K. (2020). Enhancing student's writing through pre-writing activities. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, *7*(2), 3118-3130.
15. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
16. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.

17. Roziqovich, S. I. (2019). Functional training level of runners student-athletes sprinters. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *7*(12).

18. Солиев, И. Р. (2018). Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. *Фан-Спортга*, (2), 56-61.

19. АРСЛАНОВ, Ш. А., АДИЛОВ, С. К., ЛЮЛИНА, Е. С., & ТАШМАТОВ, А. Р. (2021). Эффективность применения педагогической технологии совершенствования координационных способностей дзюдоистов 13-14 лет. *Fan – sportga*, 51-53.

20. СОЛИЕВ, И. Р. (2021). Токио (япония) шаҳрида бўлиб ўтган xxxii олимпия ўйинларида спортнинг енгил атлетика тури бўйича ўтказилган мусобақаларнинг таҳлили. *Fan – sportga*, 13-15.

21. Usmonova, R. B. (2021). SEMANTIC FEATURES OF MODAL VERBS IN ENGLISH GRAMMAR. *Scientific progress*, *1*(4).

22. Sh, A. (2021). Research Of The Physical Education Of Students Of The Military-Technical Lyceum" School Of Temurbeks" Taking Into Account The Influence Of Regional Factors. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, *12*(11), 7009-7011.

23. Солиев, И. Р., Смурыгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). ЎРТА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШ ТЕХНОЛОГИЯСИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 100-109.

24. Абдусаматова, Ш. С., & Султанкулова, Г. (2020). ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ ВЫПУСКНИКОВ К ПСИХОЛОГИИ. *Scientific progress*, *1*(2).

25. Абдусаматова, Ш. С., & Исматов, И. И. О. (2020). Межличностные отношения к проблеме влияния человеческого темперамента. *Высшая школа нучно-практический журнал*, *1*, 36-39.

NAYZA ULOQTIRUVCHILARNI KUCH QOBILYATINI RIVOJLANTIRISH

V.Z. Sayidqulov
O’zbekiston davlat jimoniy tarbiya va sport universiteti

A.Baratov
O’zbekiston davlat jimoniy tarbiya va sport universiteti

Sh B..Xaydarov
O’zbekiston davlat jimoniy tarbiya va sport universiteti

O. B.Aqmonov
O’zbekiston davlat jimoniy tarbiya va sport universiteti

I.I.Mirzatillayev
O’zbekiston davlat jimoniy tarbiya va sport universiteti

ANNOTATSIYA

Nayza uloqtirish yugurib borayotib nayza ko`targan qo`lni orqaga cho’zish va nayza uloqtirishdan iborat. Musobaqa qoidasiga binoan nayzani istalgan uzoqlikdan yugurib kelib uloqtirish ham yoki bir joyda turub nayzani aylanib uloqtirish ham ruhsat etiladi. Uni faqat uramdan ushlash kerak. Nayzalar metaldan yoki yog’ochdan bo’lishi mumkin. Yog’och nayza metal uchlik qilinadi. Uloqtirish uzunligi yugurib kelib nayza uloqtirilgan joydagi qiyshiq chiziqli plankaning ichki kirganidan boshlab to nayzaning uchi tushgan joygacha o’lchanadi. Uloqtirish uzoqligi nayzaning dastlabki uchib chiqish tezligi va to’g’ri uchishga bog’liqdir. Nayza uloqtirishda yugurib kelish shuning uchun kerakki u ohirgi kuch berish boshlanishigacha uloqtiruvchi harakatning tezligini hosil qilib berdi.

Kalit so’zlar: nayza uloqtirish, yugurish texnikasi, tezlik, muvozanat, uloqtiruvchi kuch.

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi: Shubhasiz hozirgi kunda butun dunyo sportida murosasiz baxslar avj olgan, shunga ko’ra sportchilarning mashg’ulotlari ham ma’lum bir tizimga asoslanib o’zining ilm-fan bilan hamnafas bo’lgan qiyofasini

yaratmoqda. Nayza uloqtiruvchilarning kuch qobilyatini oshirishga qaratilgan vositalarni mashg'ulot jarayonlariga tadbiq qilish usullari.

Yurtimiz sportchilari nayza uloqtirish turi bo'yicha jahon arenalarida ma'lum bir yutuqlarga erishgan bo'lsada, bu ko'rsatkichlarni saqlab qolish hamda yangi natijalarga erishish uchun mashg'ulot tuzilmasi dasturlarini ishlab chiqishni taqazo etmoqda. Hozirgi glaballashuv jarayonida nayza uloqtirish bo'yicha sportchilarni tayyorlash tizimida zaruriy qobilyatlarni oshirish asosida yuqori sport natijalariga erishish lozimligini ko'rsatadi. Buning uchun esa nayza uloqtiruvchilarda kuch qobilyatini samaradorligini yanada rivojlantirish zarur. Bu esa sportchilar tayyorlash tizimida bugungi kundagi dolzarb, hal qilinishi lozim bo'lgan vazifalardan sanaladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Tadqiqotning vazifalari: oldimizga qo'yilgan maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilab olindi.

-mavzuga oid ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlil qilish.

-tanlangan sportchilarni dastlabki jismoniy rivojlanganlik darajasini aniqlab olish.

-sportchilarni ma'lum bir testlar orqali kuch qobilyatini natijalarini aniqlash.

Kuch qobilyatini juda qisqa vaqt ichida muskullar tomonidan qarshilikni yengishga qaratilgan, bajarilishiga ko'ra dinamik ish harakatiga kiradi. Kuch qobilyatini turida muskullar qisqa muddat davomida katta kuchni namoyon etadi va bu ish A=F.t formula bilan ifodalanadi (A-ish, F-kuch, t-vaqt).

Tadqiqot olib borilayotgan o'quv mashg'ulot guruhi sportchilarni uch oy davomida aylanma usulda kuch qobilyatini oshirish uchun gimnastika turnigida tortilish, qo'llarni yerga tiragan holda bukib yozish, qo'llarni oldinga cho'zgan holda oyoqlarga o'tirib turish kabi o'z vaznidan hamda og'ir atletika sportining bir qator mashg'ulotlaridan keng miqyosda foydalanildi. Buning natijasida kuch bilan birgalikda tezlik jismoniy sifati rivojlandi va eng asosiysi harakat koordinatsiyasi saqlanib qoldi. Nayza uloqtiruvchilarning harakat koordinatsiyasini saqlab qolish asosiy vazifalardan biri hisoblanadi. O'ta og'ir toshlar bilan muntazam ishlash harakat koordinatsiyasini yo'qolishiga olib kelishi mumkin. Buning natijasida muskul tolalarida kratin zahirasi keragidan ortiqcha yig'ilib harakat texnikasiga salbiy tasir ko'rsatishi aniqlandi.

Tadqiqotda tayyorgarlik davrida nayza uloqtiruvchilarning mashg'ulotlarida kuch qobilyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan quyidagi mashg'ulot vositalaridan foydalanildi:

-tana vaznining o’ttiz foizidagi shtangani yelkaga olib, yarim o’tirgan holatda trener svistogiga, yuqoriga sakragan holda javob reaksiyasini qaytarish.

-yarim o’tirgan holatda 1-1,10 sm lik tumbaga takroriy usulda sakrab chiqish va tushish.

-qo’llarni yerga tiragan (anjumaniy) holatda qo’llar bilan yuqoriga sapchish.

-yelkaga tana vaznining o’ttiz foizidagi shtangani olib turgan joyda takroriy usulda sakrash.

-tana vaznining qirq foizidagi shtangani yelkaga qo’yib, o’ttiz sekund davomida maksimal tezlikda o’tirib turish.

-mashg’ulotni minimal og’irlikdan shtangani dast ko’tarib maksimal og’irlikgacha ko’tarib, optimal og’irlikgacha tushirish.(o’zgaruvchan usul).

-o’ttiz santimetrli tumbadan bir oyoqda sakrab tushib, yuqoriga sapchish takroriy usulda.

-ma’lum balandlikdan pastdan yuqoriga qarab yugurib chiqish hamda yuqoridan pastga qarab yugurib tushish.

Shu kabi portlovchi kuch qobilyatini rivojlantirishga qaratilgan mashg’ulotlardan kengroq foydalanildi. Bu esa tajriba so’ngida o’z samarasini ko’rsatdi. Tajriba va nazorat guruhi sportchilarinining jismoniy rivojlanganlik darajasi umumiy o’rtacha ko’rsatkichlari quyidagi jadvalda ko’rsatib o’tildi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarining tadqiqotdan oldingi va keyingi natijalar.

1-jadval

Guruhlar	Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)	30 m ga yugurish (sek)	60 m ga yugurish (sm)	Yadroni ikki qo'llab oldinga uloqtirish (m,sm)	Yadroni ikki qo'llab orqaga uloqtirish (m,sm)
Tajriba guruhi	2,78	4,36	7,47	15,97	16,71
	2,89	4,16	7,22	16,4	17,22
t	2,4	2,8	1,2	5,4	1,1
p	P<0,05	P<0,05	P>0,05	P<0,05	p>0,05
Nazorat guruhi	2,77	4,37	7,51	15,95	16,85
	2,86	4,23	7,36	16,1	17,13
t	2,5	2,8	0,5	1,5	0,7
p	P<0,05	P<0,05	P>0,05	p>0,05	P>0,05

Olingan natijalar taxlili: Nayza uloqtiruvchilarni kuch qobilyatini qobilyatini tekshirishga qaratilgan bir qator pedagogik tajribalar amalga oshirildi. Nayza uloqtiruvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik davrida mashg'ulotning aylanma (bekatlarda to'xtab) usulidan kengroq foydalanildi.

Tajriba so'ngida olingan natijalar shuni ko'rsatdiki joydan turib uzunlikka sakrash tajriba guruhida 11 sm ga 4% hisobida o'sgan bo'lsa, nazorat guruhida 9 sm 3.2% hisobida o'sgan. 30 m ga yugurish tajriba guruhida 20 dolisekundga 4.6% hisobda o'sgan bo'lsa, nazorat gurihida 14 dolisekunt 3.2% ga ko'tarilgan. 60 metrga maksimal tezlikda yugurish tajriba guruhida 25 doli sekuntga 3.3% hisobda o'zgargan bo'lsa, nazorat guruhida 15 dolli sekuntga 2% hisobida ko'tarilgan. Yadroni ikki qo'llab oldinga uloqtirish natijalari 43 sm ga 2.7% hisobida o'sgan bo'lsa, nazorat guruhida 15 sm 0.9% hisobda o'zgargan. Yadroni ikki qo'llab orqaga uloqtirish natijalari tajriba guruhida 51 sm ga 3.1% hisobida o'zgargan, nazorat guruhida esa 28 sm ga 1.7% ko'tarilganini ko'rishimiz mumkin. To'g'ri nazorar guruhi natijalarining ham ma'lum bir ko'rsatkichlari yaxshilangan bo'lsada lekin olingan natijalarning ahamiyatlilik darajasiga diqqatimizni qaratadigan bo'lsak tajriba guruhi ko'rsatkichlarining, nazorat guruhi ko'rsatkichlariga nisbatan ahamiyatlilik darajasi bir muncha yuqori bu esa tajriba guruhiga qo'llanilgan vositalar va metodlarnining samarasi, nazorat guruhiga qo'llanilgan vosita va metodlardan avzalroq ekanini ko'rsatadi.

XULOSA

Xulosa o'rnida shuni aynish mumkinki tajriba guruhiga qo'llanilgan mashg'ulot vositalari va tadqiqotlarining ahamiyatlilik darajasi nazorat guruhi ko'rsatgan natijalardan bir muncha yuqori bo'lib, buni amaliyotga kengroq yoyish bilan ma'lum bir yutuqlarga erishishimiz mumkin. Qolaversa nayza uloqtirish texnikasi texnik jihatdan murakkab jarayon bo'lib, texnika samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatmagan holda umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasini yaratish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Nayza uloqtiruvchilarning natijalari jismoniy sifatlariga bevosita bog'liq bo'lib, bunda sportchining balistik ish qobilyatining rivojlanganligi yaqqol ko'zga tashlanadi. Agar sportchining kuch va tezlik sifatlari yaxshi rivojlangan bo'lsa-yu unda chaqqonlik sifati yetarli darajada shakllanmagan bo'lsa, texnika qismlarini bir butun qilib harakatni ijro etishda qiyinchiliklarga duch keladi bu esa o'z navbatida sportchining natijalarining qotib qolishiga olib keladi. Bu kabi muamolar murabbiyning mahoratidan kelib chiqqan holda hal qilinadi.

REFERENCES

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. 04.09.2015 y.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston sportchilarini 2020 yilda Tokio shahrida (Yaponiya) o‘tkaziladigan XXXII yozgi Olimpiyada o‘yinlari va XVI Paralimpiya o‘yinlariga tayyorlash to‘g‘risida”gi farmoni. 09.03.2017 y.
3. Jilkin A. I., Kuzmin V. S., Sidorchuk E. V. Legkaya atletika (Ucheb. posobie dlya stud. vissh. ucheb. zavedenii. 237-238-str. M.: 2009 g.
4. Nikitushkin V.G., Uchebnik. Teoriya i metodika yunosheskogo sporta. 201-str. M.: 2010 g.
5. Ozolin N.G., Xomenkov L.S. i dr. Uchebnik trenera po legkoy atletike. 77-78-str. M.: 1986 g.
6. Shakirjanova K.T., Nayza uloqtirish o‘quv qo‘llanma 8 b/t. 131-bet.T.:2011 y.
7. Olimov M.S., Soliev I.R., Xaydarov B.Sh. Sport pedagogik maxoratini oshirish. 125-133 bet. Darslik T.: 2017y.
8. Sh, A. (2021). Research Of The Physical Education Of Students Of The Military-Technical Lyceum" School Of Temurbeks" Taking Into Account The Influence Of Regional Factors. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, *12*(11), 7009-7011.
9. Солиев, И. Р., Смурыгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). ЎРТА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШ ТЕХНОЛОГИЯСИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, *1*(2), 100-109.
10. Абдусаматова, Ш. С., & Султанкулова, Г. (2020). ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ ВЫПУСКНИКОВ К ПСИХОЛОГИИ. *Scientific progress*, *1*(2).
11. Абдусаматова, Ш. С., & Исматов, И. И. О. (2020). Межличностные отношения к проблеме влияния человеческого темперамента. *Высшая школа нучно-практический журнал*, *1*, 36-39.
12. Rabidjanovna, S. S., & Mirabidovna, M. H. (2021). Methods of resolution of conflict in the pedagogical process. *Middle European Scientific Bulletin*, *11*.
13. Rabidjanovna, S. S., & Bakhtiyarovich, T. S. (2021). Technology for the development of cognitive competence of students in the information and educational environment. *Middle European Scientific Bulletin*, *11*.
14. Rabidjanovna, S. S., & Aburakhmatovich, E. K. (2021). Development trends in the subject of pedagogy and the education system. *Middle European Scientific Bulletin*, *11*.

15. Тураев, А. И., & Ёкубов, И. К. (2021). Эффективные приёмы обучения чтению на уроках английского языка. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
16. Aliyeva, S. B., & Achilov, O. Q. (2021). Xorijiy tillarni o'qitishning samarali usullari (nemis va ispan tillari misolida). *Academic research in educational sciences*, *2*(Special Issue 1).
17. Abdurashitovna, A. S. (2020). The influence of motivation in the foreign language learning process. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 37-38.
18. Норбоева, Ф. Р. (2020). Процесс преподавания иностранного языка в неязыковом вузе. *Интернаука*, *20*(149 часть 2), 74.
19. Suyunovna, M. S. (2020). Interactive teaching methods in the process of foreign language communicative competence development. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (53)), 35-36.
20. Akhmedovna, A. M., Olimjonovna, A. K., & Khamidovna, D. K. (2020). Enhancing student's writing through pre-writing activities. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, *7*(2), 3118-3130.
21. GAZIEV, S. (2020). Improving the speed-strength preparedness of sambo wrestlers at the stage of sports improvement. *Фан-Спортга*, (1), 56-60.
22. Tashkenbayevna, S. K., Rozikovich, S. I., Vladimirovna, L. L., Sotivoldiyevich, O. M., Mukhammadjonovich, B. A., Omonboyevich, A. B., & Valikhojayevich, S. Z. (2020). Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. *Journal of Critical Reviews*, *7*(6), 42-46.
23. Roziqovich, S. I. (2019). Functional training level of runners student-athletes sprinters. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *7*(12).
24. Солиев, И. Р. (2018). Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. *Фан-Спортга*, (2), 56-61.
25. АРСЛАНОВ, Ш. А., АДИЛОВ, С. К., ЛЮЛИНА, Е. С., & ТАШМАТОВ, А. Р. (2021). Эффективность применения педагогической технологии совершенствования координационных способностей дзюдоистов 13-14 лет. *Fan – sportga*, 51-53.
26. СОЛИЕВ, И. Р. (2021). Токио (япония) шаҳрида бўлиб ўтган xxxii олимпия ўйинларида спортнинг енгил атлетика тури бўйича ўтказилган мусобақаларнинг таҳлили. *Fan – sportga*, 13-15.

CONTENTS

1. Abdurahimova, S. A. (2021). CREATIVE WAYS TO USE AUTHENTIC MATERIALS FOR TEACHING ENGLISH. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 4-9.

2. Kodirov, B. E. (2021). DEVELOPING STUDENTS' SPEAKING AND WRITING SKILLS WHILE TEACHING FOREIGN LANGUAGE. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 10-14.

3. Egamnazarova, F. A. (2021). ROLE-PLAYING GAMES AS A METHOD OF TEACHING FOREIGN LANGUAGES. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 15-20.

4. Gapparova, A. N. (2021). USING GAMES TO ENHANCE COMMUNICATIVE SKILL OF B2 LEVEL ESP LEARNERS. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 21-26.

5. Ibragimova, N. M. (2021). THE WAYS OF TEACHING READING FOR ESP LEARNERS. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 27-32.

6. Kenjaeva, S. K. (2021). PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF TEACHING VOCABULARY AT THE MIDDLE STAG. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 33-37.

7. Azizova, M. M. (2021). LINGUISTICS IN THE INTERPRETATION OF THE 20TH CENTURY: ESSENTIAL APPROACHES. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 38-42.

8. Yoqubov, I. Q. (2021). TEACHING ENGLISH IN MIXED-ABILITY CLASSES. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 43-50.

9. Ходжиев, Р. М. (2021). ИНТЕРНЕТ И ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 51-58.

10. Muxamedova, M. S. (2021). ADAPTING MATERIALS FOR DIFFERENT AGE GROUPS. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 59-63.

11. Жалилова, С. (2021). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛИНГВОКУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 64-71.

12. Mustafayeva, S. S. (2021). THE ROLE OF READING MATERIALS FOR IMPROVING SPEAKING SKILLS OF ESP LEARNERS. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 72-78.

13. Shukurova, N. (2021). IMPROVEMENT ESL STUDENTS WRITING SKILLS. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 79-84.

14. Azimova, U. O. (2021). USAGE OF AUTHENTIC VIDEO MATERIALS WHILE FORMING SPEAKING SKILLS IN FOREIGN LANGUAGE CLASSES. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 85-90.

CONTENTS

15. Urazbayeva, M. J. (2021). LITERATURE AS AN AUTHENTIC MATERIAL IN TEACHING ENGLISH. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 91-95.

16. Usmonova, R. B. (2021). THE IMPORTANCE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF LEARNING WORLD LANGUAGES. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 96-100.

17. Khomidova, O. K., Asanova, N. V., Davidova, K. R., Shirieva, S. I., & Davronova, I. A. (2021). INNOVATIVE METHODS OF TRAINING RUNNERS FOR 5000 M AND 10000 METERS IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 101-110.

18. Абдумаликова, Г. Х. (2021). ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРАВОПИСАНИЯ В АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 111-120.

19. Алиева, Ш. Б. (2021). ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС СПОРТИВНОЙ ЛЕКСИКИ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 121-128.

20. Джураева, Х. Х. (2021). МЕТАПРЕДМЕТНАЯ И МЕЖКУЛЬТУРНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 129-132.

21. Tursunboyeva, L. T. (2021). INFORMATION TECHNOLOGY IN THE FORMATION OF A PERSONALITY OF A STUDENT. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 133-140.

22. Файзиева, Д. М. (2021). ПРЕПОДАВАНИЯ РУССКОГО ЯЗЫКА КАК ИНОСТРАННОГО. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 141-147.

23. Niyazova, R. R., & Raximova, Z. D. (2021). ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS OF TRIATHLETES AT THE STAGE OF IMPROVING SPORTS SKILLS. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 148-154.

24. Таджибаева, Ш. М., & Саидходжаев, З. Х. (2021). СПОРТЧИ ТАЛАБАЛАРДА ИНДИВИДУАЛ АСИММЕТРИЯ ҚИЁФАСИНИ ЎРГАНИШНИНГ ПСИХОЛОГИК-ЭМПИРИК ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 155-160.

25. Коккозова, Ж. Ж., & Ғаффоров, Н. Н. (2021). КАДРЛАР ТАЙЁРЛАШ МИЛЛИЙ МОДЕЛИДА ФАН ВА ФАНЛАРАРО АЛОҚАНИНГ ПЕДАГОГИК АСОСЛАРИ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 161-167.

26. Самарова, Ш. Р. (2021). ЎҚИТУВЧИЛАРИ ШАХСИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАР. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 168-177.

27. Дусанов, Н. Э. (2021). ТАЪЛИМНИ МОДЕРНИЗАЦИЯЛАШ ШАРОИТИДА ЗАМОНАВИЙ ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 178-184.

CONTENTS

28. Сирлиев, Э. Н. (2021). ДЗЮДОЧИ ШАХСИДАГИ УСТУВОР СИФАТЛАРНИ ЎРГАНИШНИНГ ПСИХОЛОГИК АҲАМИЯТИ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 185-192.

29. Махмудов, А. М., & Мавлонов, Д. Э. (2021). РАҲБАР БОШҚАРУВ ФАОЛИЯТИНИНГ ПРОФЕССИОНАЛИЗМИ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 193-199.

30. Назарова, З. Х., & Назаров, Д. Б. (2021). БОКСЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МУВАФФАҚИЯТГА ЭРИШИШИДА МОТИВАЦИЯНИНГ АҲАМИЯТИ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 200-206.

31. Ёкубова, Д. М., & Усманова, Ш. Ш. (2021). ТАЛАБАЛАРДА СТЕСС ҲОЛАТИ ВА УНИ БАРТАРАФ ЭТИШ ЙЎЛЛАРИ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 207-211.

32. Хаитов, А. У., & Қурдошев, Б. Ф. (2021). СПОРТ ФАОЛИЯТИДА НОРАСОЛИК КОМПЕЛКСИ ДИАГНОСТИКАСИ ВА КОРРЕКЦИЯСИ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 212-218.

33. Халматов, Т. Б. (2021). СПОРТЧИ ТАЛАБАЛАР ИЖОДИЙ ФАОЛИЯТИГА ТАЬСИР ЭТУВЧИ ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАР ДИАГНОСТИКАСИ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 219-224.

34. Абдусаматова, Ш. С. (2021). ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ С ОСНОВАМИ СЕМЕЙНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 225-229.

35. Мнажатдинова, Р. З. (2021). ФЕНОМЕН РЕЛИГИОЗНОСТИ ЛИЧНОСТИ В ЗАРУБЕЖНОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 230-238.

36. Абдужабборова, Ф., Жабборова, А., Зоитова, Н., Уктамова, У., & Уразбекова, С. (2021). ГУМАНИСТИЧЕСКИЕ ВЗГЛЯДЫ АЛИШЕРА НАВОИ В ПОЭМЕ «СМЯТЕНИЕ ПРАВЕДНЫХ». *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 239-241.

37. Хамидуллаева, Г. А., & Целых, В. (2021). СЕМАНТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЭКСПРЕССИВНЫХ СЛОВ В ПУБЛИЦИСТИЧЕСКОЙ РЕЧИ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 242-245.

38. Zotova, E. A. (2021). FUNCTIONAL ASYMMETRY OF THE BRAIN AS A FACTOR IN THE PSYCHOLOGICAL ORGANIZATION OF PERSONALITY. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 246-254.

39. Qarshieva, S. S. (2021). USING GAMES TO PROMOTE ENGLISH AS A FOREIGN LANGUAGE LEARNERS. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 255-259.

40. Mukhiddinova, U. A., & Arziqulov, D. N. (2021). PHYSICAL ACTIVITY AS A FACTOR OF MENTAL DEVELOPMENT. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 260-263.

CONTENTS

41. Ashirova, M. F. (2021). ATAMALAR HAQIDA UMUMIY MA'LUMOT. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 264-269.

42. Xo'jamkeldiyev, G. S., G'aniboyev, I. D., Ziyayev, F. C., & Karimov, F. M. (2021). KICHIK RAZRYADLI O'RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGI. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 270-274.

43. Бурлиев, У. К. (2021). БАРКАМОЛ ШАҲС ТАРБИЯСИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 275-278.

44. Мирджамалова, Н. (2021). СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК АСОСЛАРИ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 279-285.

45. Karimov, I. I., & Memetov, R. U. (2021). QUVVATNI TAYYORLASHNING ASOSIY USULLARI BIATLONCHILARNING CHIDAMLILIGI. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 286-290.

46. Черникова, Е., & Каримов, И. (2021). ЎЗБЕКИСТОНДА ЎҚ ОТИШ СПОРТИНИ ОММАВИЙЛАШТИРИШ МАСАЛАСИ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 291-297.

47. Mirzatillayev, I., Baratov, A., Saydqulov, Z., Aqmonov, B., & Xaydarov, B. (2021). O'QUV MASHG'ULOT GURUHLARIDA UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK DAVRIDA JISMONIY YUKLAMALARNI ME'YORLASHTIRISH. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 298-303.

48. Yusupov, I. A., Ismoilova, D. T., Shirinov, S. B., Mamaraimov, S. X., & Normurodov, N. B. (2021). O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKACHILARINING CHET EL MUSOBAQALARIDA 2018-2021-YILLLARDAGI ISHTIROKI TAHLILI. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 304-312.

49. Yoldashov, S. S., Mamishev, O. E., & Jabbarov, H. A. (2021). MILLIY OT SPORTI — "ULOQ – KO„PKARI" O„YINING JAMIYATDA TUTGAN O„RNI VA UNING IJTIMOIY AHAMIYATI. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 313-320.

50. Баратов, А., Сайдқулов, З., Ақмонов, Б., Хайдаров, Б., & Мирзатиллаев, И. (2021). ТЎСИҚЛАР ОША ЮГУРУВЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТЛАРИ МАЗМУНИ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 321-327.

51. Saydqulov, Z., Baratov, A., Xaydarov, B., Mirzatillayev, I., & Aqmonov, B. (2021). G'OVLAR OSHA 400 METR YUGURUVCHILARNING RITM VA TEXNIKASINI TAHLILI. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 328-335.

52. Юсупов, З. Ш., & Мун, В. В. (2021). ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚАЛАРДА ЎЙИН САМАРАДОРЛИГИНИ БАҲОЛАШ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 336-340.

CONTENTS

53. Каримов, И. И. (2021). ВЕЛОСИПЕД СПОРТИДАГИ АЙРИМ МУАММОЛАР ҲАҚИДА. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 341-347.

54. G‘aniboev, I. D., Ziyayev, F. C., Xujamkeldiyev, G. S., & Karimov, F. M. (2021). YENGIL ATLETIKA SPORT TURINI RIVOJLANTIRISHDA UMUMIY O’RTA T’ALIM MAKTABLARINING JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA YENGIL ATLETIKA TURLARINI O‘RGATISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 348-355.

55. Холмуродов, О., & Хамраев, С. (2021). ВЕЛОСПОРТДАГИ ЯККАЛИК ТАҚИБ ПОЙГАСИНИНГ ТЕХНИКАСИ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 356-362.

56. Sayidqulov, V. Z., Baratov, A., Xaydarov, S. B., Aqmonov, O. B., & Mirzatillayev, I. I. (2021). NAYZA ULOQTIRUVCHILARNI KUCH QOBILYATINI RIVOJLANTIRISH. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, *1*(3), 363-368.