

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

6-2023

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

B.Sh.Shermuhhammadov, X.N.Qosimova Kitobxonlik – buyuk kelajak kafolati.....	8
T.A.Egamberdiyeva Turkiy xalqlar milliy madaniyatlari shakllanishining ijtimoiy va etnopedagogik asoslari	13
N.T.To‘xtaboyev Balandlikka sakrovchi sportchilar tayyorlaydigan murabbiylar o‘rtasida anketa so‘rovnomasi tahlili	18
I.B.Siddiqov Tarixiy-badiiy asarlar bo‘lajak tarix o‘qituvchilarining informatsion-analitik kompetentligini rivojlantirishning muhim omili sifatida.....	25
N.R.Gafurova, T.A.Egamberdiyeva Ta‘lim jarayonida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida tolerantlik ko‘nikmalarini rivojlantirishning maqsadli pedagogik tizimi	28
Sh.A.Mamajonov Oliy ta‘lim muassasalarida ekologik tarbiyani amalga oshirish mexanizmlarini rivojlantirish.....	32
M.M.Kuzibayeva Vrach-shifokorning pedagogik faoliyatiga qo‘yiladigan vazifalar.....	37
K.R.Abdullayeva Xalq pedagogikasi vositasida o‘quvchilar ijtimoiy faolligini oshirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari.....	39
Sh.K.Xujamberdiyeva Maktabgacha yoshdagi bolalarni badiiy asarlar bilan tanishtirishning zamonaviy texnologiyalari	43
U.Q.Maqsudov, R.A.Abdullayev Talabalarning ma‘naviy-axloqiy kompetentligini jadid pedagogikasi vositasida rivojlantirishning imkoniyatlari	48
R.Z.Xayrov Bo‘lajak tasviriy san‘at o‘qituvchilarini kasbiy-metodik tayyorgarligida pedagogik tashxis va baholash mezonlari.....	54
G.U.Radjabova Ta‘lim tashkilotining marketing strategiyasini shakllanishi.....	61
Г.К.Якубова Сравнительная динамическая двигательная потенциала детей с нормативными требованиями первой и второй возрастной групп тестов здоровья "Здоровье"	67
M.M.Xamroliev Fanlararo hamkorlik asosida o‘quvchilar bilimini rivojlantirishning pedagogik asoslari	73
U.V.Mamadjanov Maktabda musiqa fanini o‘qitishning metodologik asoslari	76
S.X.Kaxxarov Yoshlarda harbiy madaniyatni shakllantirishning pedagogik asoslari	80
X.X.Tojiyev Texnologik yondashuv asosida bo‘lajak o‘qituvchilarning kasbiy tayyorgarligini rivojlantirishda innovatsion ta‘lim texnologiyalarini qo‘llash	85
D.S.Sobirov Ta‘limdagi axborot-kommunikatsiya texnologiyalari va uning pedagogik jihatlari	92
D.Z.Isaboyeva Boshlang‘ich ta‘lim o‘quvchilarida zamonaviy ko‘nikmalarni shakllantirishning pedagogik psixologik asoslari (Xalqaro baholash dasturi)	96
F.Q.Yusupjanova O‘qituvchining pedagogik qobiliyatlari va uning komponentlari	99
X.A.Ustadjalilova Pedagogik tadqiqotlar metodlari va statistik gipotezalarning nazariy jihatlari.....	102

BALANDLIKKA SAKROVCHI SPORTCHILAR TAYYORLAYDIGAN MURABBIYLAR O'RTASIDA ANKETA SO'ROVNOMASI TAHLILI**ANALYSIS OF THE QUESTIONNAIRE OF COACHES IN THE TRAINING OF ATHLETES-HIGH JUMPERS****АНАЛИЗ АНКЕТИРОВАНИЯ ТРЕНЕРОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ-ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ****To'xtaboyev Nizomjon Tursunaliyevich¹**¹O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali direktori, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor**Annotatsiya**

Ushbu tadqiqot balandlikka sakrash bo'yicha sportchilar uchun optimal tayyorgarlik va tanlash amaliyotlarini o'rganadi. Murabbiylar o'rtasida o'tkazilgan so'rov asosan 8-9 yoshda sportchilarni tanlashni boshlashni afzal ko'radi va yangi boshlanuvchilar uchun ko'proq ixtisoslashgan jismoniy tayyorgarlikka (70% maxsus jismoniy tayyorgarlik) yo'naltirilgan mashg'ulot balansini qo'llab-quvvatlaydi. Murabbiylar orasida tanlov mezonlari turlicha bo'lib, ko'pchilik antropometrik va jismoniy atributlarga ustunlik beradi, shu bilan birga genetika va shaxsiy qiziqishni hisobga oladi.

Аннотация

В этом исследовании изучаются оптимальные методы обучения и отбора спортсменов, занимающихся прыжками в высоту. Опрос тренеров показывает, что предпочтение отдается стартовому отбору спортсменов преимущественно в возрасте 8-9 лет, и предпочтение отдается балансу тренировок в сторону более специализированной физической подготовки (70% MJT) для новичков. Критерии отбора тренеров различаются: большинство отдают предпочтение антропометрическим и физическим качествам, а также учитывают генетику и личный интерес.

Abstract

This study explores optimal training and selection practices for high jump athletes. A survey of coaches reveals preferences for starting athlete selection predominantly at ages 8-9 and favors a training balance skewed towards more specialized physical training (70% MJT) for novices. Selection criteria among coaches vary, with a majority prioritizing anthropometric and physical attributes, while also considering genetics and personal interest.

Kalit so'zlar: balandlikka sakrash bo'yicha murabbiylik, mashg'ulotlarni rivojlantirish, sportchini tanlash, yillik mashg'ulot tsikli, ortiqcha yuklanish oqibatlarini, yosh xususiyatlari, optimal yosh chegaralari, tiklash usullari, so'rov tahlili, erta ixtisoslashuv.

Ключевые слова: тренерская работа по прыжкам в высоту, развитие подготовки, отбор спортсменов, годовой тренировочный цикл, эффекты перегрузки, возрастные особенности, оптимальные возрастные ограничения, методы восстановления, анализ опроса, ранняя специализация.

Key words: high jump coaching, training development, athlete selection, annual training cycle, overloading consequences, age characteristics, optimal age limits, restorative methods, survey analysis, early specialization.

KIRISH

Balandlikka sakrovchi sportchilar tayyorlaydigan murabbiylar hozirda sport sohasida yuqori rivojlanish bosqichiga erishildiki, unda yetakchi o'rinlarga chiqib olish uchun barcha tayyorgarlik metodlaridan foydalanish talab qilinmoqda va bu borada murabbiylar tomonidan bir qancha vazifalar bajarilib kelinmoqda.

Xususan, yillik tayyorgarlik sikli uch davrga bo'linishini inobatga olib aytish mumkinki, mashg'ulot jarayonida sportchilarga yuklamalarni keragidan ortiq berilishi sport natijalarini pasayishiga, qolaversa, sportchilar organizmiga me'yorida ortiq yuklamalarni tushishiga va sportchilar organizmini toliqishiga olib keladi. Yosh sportchilarning ko'p yillik muntazam tayyorgarligi kishi rivojlanishining yosh xususiyatlari, uning tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlarini qat'iy hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Ko'p yillik o'quv- mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etish uchun optimal yosh chegaralariga (shu yosh chegaralarida sportchilar o'zlarining yuqori natijalariga erishadilar) e'tibor qaratish lozim.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

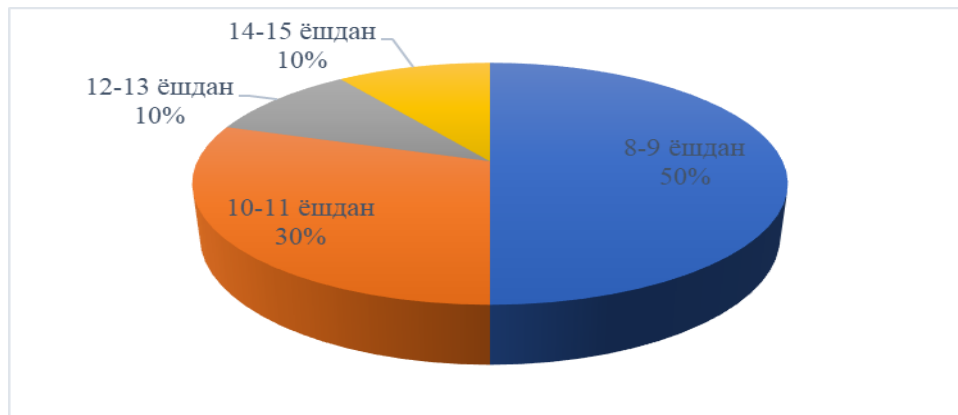
Bu muammo bo'yicha yengil atletikaning balandlikka sakrash turida ham yetarlicha muammolar mavjudligini ko'rishimiz mumkin. Ko'pchilik murabbiylar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini turli davr va bosqichlarida sportchilar texnik-taktik va asosiy yuklamalarga

PEDAGOGIKA

tayyorlashda, qolaversa, sportchilar tayyorgarligini boshqarishda muhim ahamiyatga ega. Albatta, yuqoridagi holatlarni oldini olish maqsadida tiklovchi vositalarni qo'llash sportchilar tayyorlash tizimini yillik tayyorgarlik bosqich va davrlarida o'z yechimini kutayotgan masalalardan sanaladi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Biz balandlikka sakrovchi sportchilarni tayyorlovchi murabbiylarda maxsus anketa so'rovnomasini o'tkazdik. Bu orqali murabbiylarni o'tish davrida qo'llaydigan vosita usullarini aniqlashga e'tibor qaratdik va quyidagi so'rovnoma savollarini tuzdik hamda olingan natijalarini tahlil qildik.

1. Sizing fikringizcha yengil atletikaning balandlikka sakrash turiga sportchilarni saralab olishni necha yoshdan boshlash kerak deb hisoblaysiz? (fikringizni bayon eting).

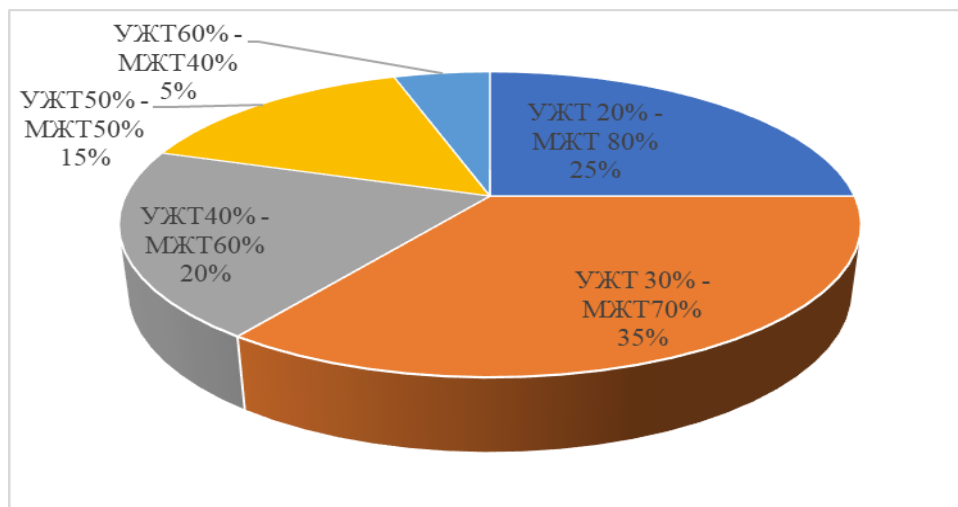


1-rasm. Sizing fikringizcha yengil atletikaning balandlikka sakrash turiga sportchilarni saralab olish yoshi

O'tkazilgan anketa so'rovnomasidan olingan ma'lumotlarga ko'ra, "Yengil atletikaning balandlikka sakrash turiga sportchilarni saralab olishni necha yoshdan boshlash kerak deb hisoblaysiz?" – degan savolga, 50 % murabbiylar 8-9 yoshdan deb hisoblagan bo'lsa, 30 % murabbiylar 10-11 yoshni ko'rsatishdi. Murabbiylarning 10 % 12-13 yoshdan va qolgan 10 % 14-15 yoshdan deb hisoblashi ushbu savolda aniqlandi.

2. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi balandlikka sakrash turiga ixtisoslashgan sportchilarga UJT (umumiy jismoniy tayyorgarlik) va MJT (maxsus jismoniy tayyorgarlik) nisbatlari qanday nisbatda bo'lishini ma'qul deb hisoblaysiz?

A) 20/80 B) 30/70 V) 40/60 G) 50/50 D) __ (O'zingizni fikringiz)



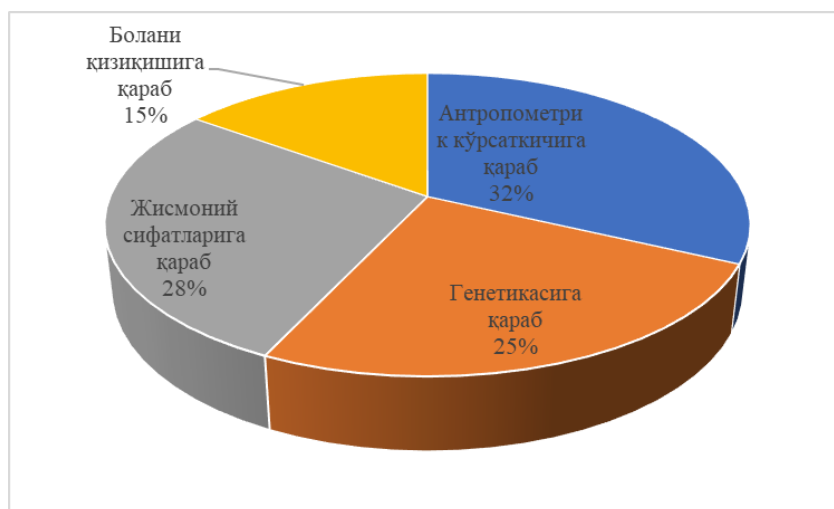
2-rasm. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi balandlikka sakrash turiga ixtisoslashgan sportchilarga UJT (umumiy jismoniy tayyorgarlik) va MJT (maxsus jismoniy tayyorgarlik) nisbatlari

TADQIQOT USULLARI

Quyidagi “Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi balandlikka sakrash turiga ixtisoslashgan sportchilarga UJT (umumiy jismoniy tayyorgarlik) va MJT (maxsus jismoniy tayyorgarlik) nisbatlari qanday nisbatda bo‘lishini ma’qul deb hisoblaysiz?” – deb nomlangan ikkinchi savolga 35 % murabbiylar tomonidan UJT 30% - MJT 70%, 25 % murabbiylar UJT 20% - MJT 80% 25% da ko‘rsatishgan bo‘lsa, 20 % respondentlar esa UJT 40% - MJT 60% 20%, 15 % murabbiylar UJT 50% - MJT 50% va 5% murabbiylar tomonidan UJT 60 % - MJT 40 % da anketa so‘rovida aniqlandi.

3. Balandlikka sakrovchilarni saralab olishda avvalam bor qaysi jihatlarga e’tibor qaratasiz (fikringizni bayon eting) ?

Ushbu savolimizga 32 % murabbiylar antropometrik ko‘rsatkichiga qarab qabul qilamiz degan javobni taqdim qilgan bo‘lsa, 28 % murabbiylarimiz esa jismoniy sifatlariga qarab degan javob berishdi. Qolgan 25 % i genetikasiga qarab va 15% respondentlarimiz bolani qiziqishiga qarab deb javob qilishdi.

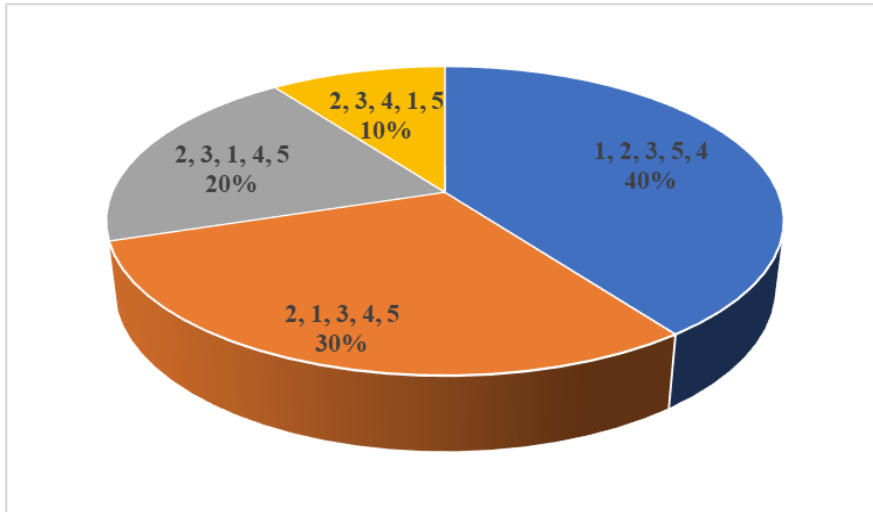


3-rasm. Balandlikka sakrovchilarni saralab olish

4. Balandlikka sakrovchilarni ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichida sportchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarini muhimligi bo‘yicha ketma-ketligini raqamlab bering.

№	Jismoniy sifatlar nomi
1	Kuch
2	Egiluvchanlik
3	Tezkorlik
4	Chaqqonlik
5	Chidamlilik

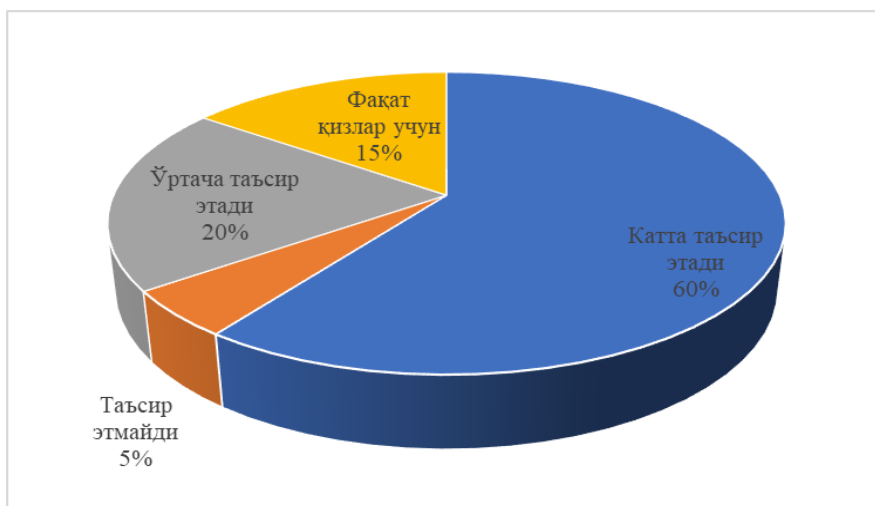
Quyidagi “Balandlikka sakrovchilarni ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichida sportchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarini muhimligi bo‘yicha ketma-ketligi” ko‘rsting deb vazifa berganimizda 40 % murabbiylar 1, 2, 3, 5, 4 deb belgilab bergan bo‘lsa, 30 % murabbiylar esa 2, 1, 3, 4, 5, qolgan 20 % respondentlar 2, 3, 1, 4, 5 va 10 % murabbiylar 2, 3, 4, 1, 5 quyidagi ketma ketlikda o‘z javoblarini ko‘rsatishdi.



4-rasm. Balandlikka sakrovchilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida sportchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarni muhimligi bo'yicha ketma-ketligi

5. Sportchilarning psixologik tayyorgarligi sport natijasiga qanchalik ta'sir o'tkazadi?

- A) Katta ta'sir etadi B) Ta'sir etmaydi V) O'rtacha ta'sir etadi
 G) _____ (O'zingizni fikringiz)



5-rasm. Sportchilarning psixologik tayyorgarligi sport natijasiga qanchalik ta'siri

“Sportchilarning psixologik tayyorgarligi sport natijasiga qanchalik ta'sir o'tkazadi?” degan savolimizga 60 % murabbiylar katta ta'sir etadi deb javob berishgan bo'lsa, 20 % esa o'rtacha ta'sir etadi deb javob berishdi. 15 % murabbiylar esa faqat qizlar uchun foydali deb hisoblashsa va qolgan 5 % respondentlar ta'sir etmaydi deb javolarini berishdi.

6. Balandlikka sakrovchilarni texnik tayyorgarligi rivojlantirishda ko'laniladigan asosiy vositalarni sanab bering.

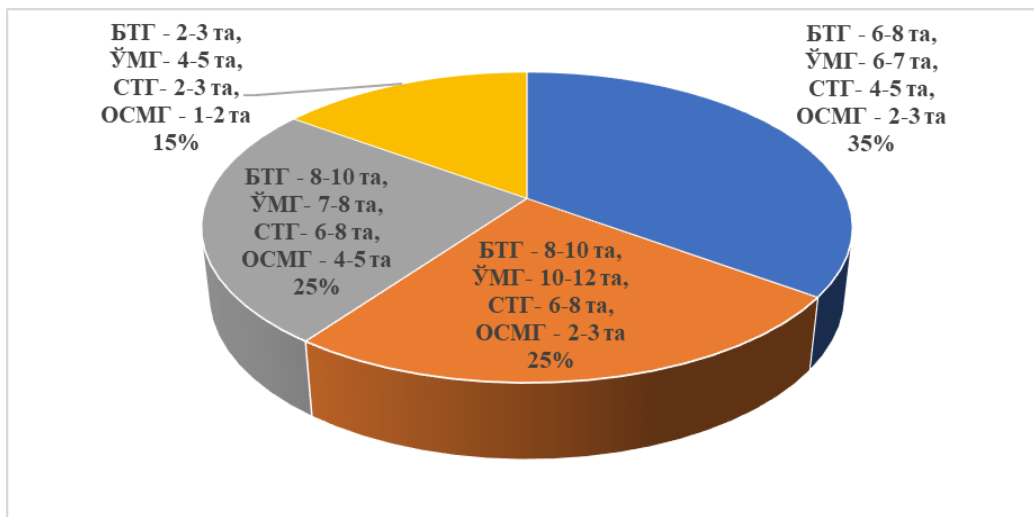


6-rasm. Balandlikka sakrovchilarni texnik tayyorgarligi rivojlantirishda ko‘laniladigan asosiy vositalar

7. Sizningcha balandlikka sakrovchilar bir yil davomida tayyorgarlik guruxlariga qarab necha musobaqada ishtirok etishlari kerak?

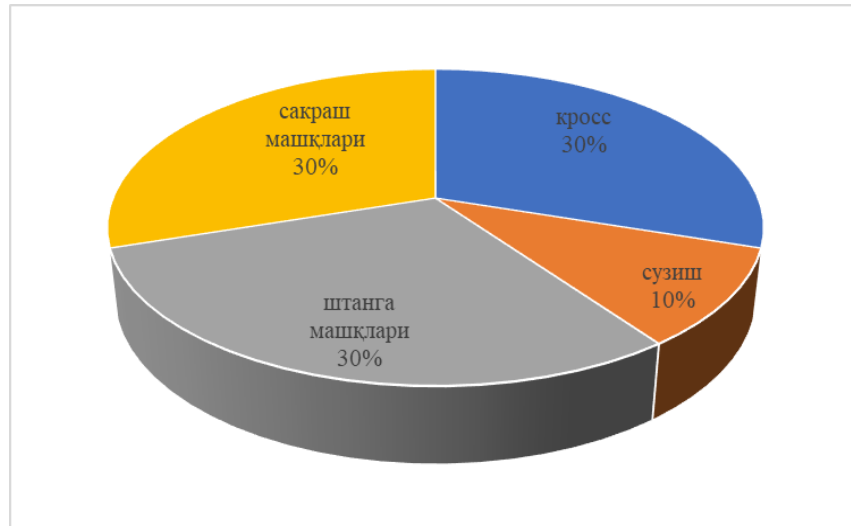
BTG- O‘MG- STG- OSMG-

Ushbu savolimizga 35 % murabbiylar tarkibi BTG - 6-8 ta, O‘MG- 6-7 ta, STG- 4-5 ta, OSMG - 2-3 ta deb hisoblashsa, 25 % murabbiylar BTG - 8-10 ta, O‘MG- 10-12 ta, STG- 6-8 ta, OSMG - 2-3 ta deb javob bergan bo‘lsa, yana 25% respondenlar BTG - 8-10 ta, O‘MG- 7-8 ta, STG- 6-8 ta, OSMG - 4-5 ta va 15 % murabbiylar BTG - 2-3 ta, O‘MG- 4-5 ta, STG- 2-3 ta, OSMG - 1-2 ta yetarli deb hisoblashdi.



7-rasm. Balandlikka sakrovchilar bir yil davomida tayyorgarlik guruxlariga qarab necha musobaqada ishtirok etishlari

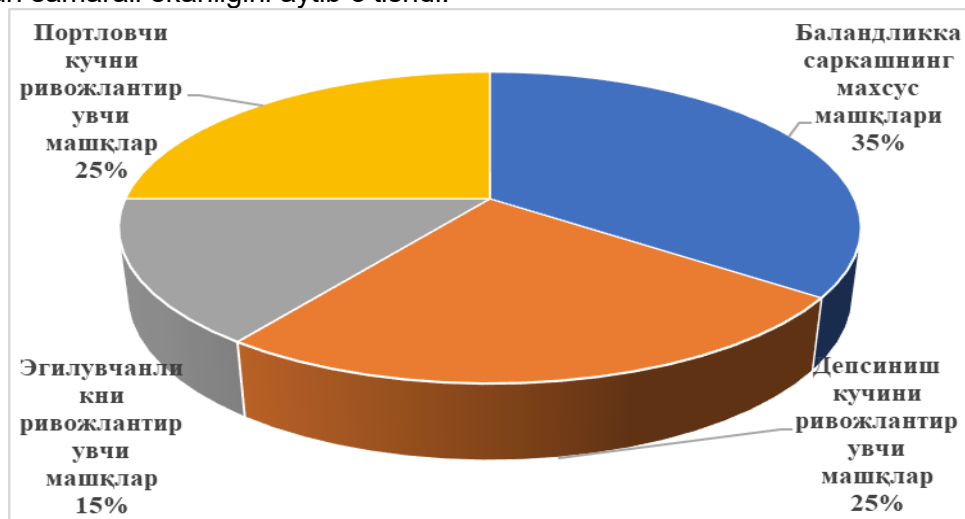
8. Tayyorgarlik davrida qaysi UJT vositalardan foydalanasiz?



8-rasm. Tayyorgarlik davrida qaysi UJT vositalari

Quyidagi “Tayyorgarlik davrida qaysi UJT vositalardan foydalanasiz?” deb nomlangan savolga respondentlar tomonidan 30% sakrash mashqlari, huddi shunday 30 % shtanga mashqlari va 10 % murabbiylar suzish bilan deb hisoblashsa qolgan 30% kross yugurish orqali UJT vositalaridan foydalanishini takidlashdi.

9. Tayyorgarlik davrida qaysi MJT vositalardan foydalanasiz? – deb nomlangan savolga murabbiylarning 25 % portlovchi kuchni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanishsa, 35 % murabbiylar balandlikka sarkashning maxsus mashqlaridan yana 25 % respondentlar depsinish kuchini rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanishini va qolgan 15 % egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlari samarali ekanligini aytib o‘tishdi.



9-rasm. Tayyorgarlik davrida qaysi MJT vositalari

10. Musobaqa oldi tayyorgarlik davrida qaysi UJT (umumiy jismoniy tayyorgarlik) va MJT (maxsus jismoniy tayyorgarlik) vositalaridan foydalanasiz?



10-rasm. . Musobaqa oldi tayyorgarlik davrida qaysi UJT (umumiy jismoniy tayyorgarlik) va MJT (maxsus jismoniy tayyorgarlik) vositalari

Ushbu savolga 45 % murabbiylar sakrash mashqlari va shtanga bilan mashqlari deb hisoblagan bo'lsa, 30 % yugurish va sakrash mashqlaridan, 15 % murabbiylar kross va sakrash mashqlari va qolgan 10 % suzish va sakrash mashqlari foydasi kattaligini o'zlarining javobida belgilashdi.

XULOSA

Yuqorida olingan ma'lumotlarga asoslanadigan bo'lsak, ko'pchilik murabbiylar balandlikka sakrash turiga sportchilarni saralab olishni 8-9 yoshdan, Boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi balandlikka sakrash turiga ixtisoslashgan sportchilarga UJT (umumiy jismoniy tayyorgarlik) va MJT (maxsus jismoniy tayyorgarlik) nisbatlari UJT 30% - MJT 70% taqismlashi lozimligini ko'rsatib o'tdi. Ushbu sport turiga saralab olishda avvalam antropometrik ko'rsatkichiga qarab va balandlikka sakrovchilarni texnik tayyorgarligi rivojlantirishda ko'laniladigan asosiy sakrash vositalardan foydalanishi, musobalarga qachonki sport formasida bo'lgan vaqt musobaqalarga qatnashish kerakligini takidlab ztishdi. Musobaqa oldi tayyorgarlik davrida musobaqa usulidan foylangan holda sakrash mashqlaridan keng qo'llanishi olib borilgan anketa so'rovnomasi natijalarida aniqlandi. Qolaversa mashg'ulotlar va musobaqa jarayonlarida yangi innovasion texnologiyalarni joriy etish sportchilarning yuqori sport natijalarini ko'rsatishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. O'rta va uzoq masofaga yugurish uslubiyati. T.: 2016. – 154 b.
2. Рузамухамедов К.Ф. Юқори малакали баландликка сакровчи қизларнинг ҳаракат қобилиятлари // Фан спортга. Илмий назарий журнал. Чирчиқ, 2021. № 8. Б. 9-12 [13.00.00, №16].
3. Рузамухамедов К.Ф. Ўзбекистоннинг етакчи баландликка сакровчиларининг мусобақалашув жараёнидаги кинематик кўрсаткичлари // «Замонавий таълим-тарбия жараёнини ташкил этишнинг устувор йўналишлари, ижтимоий ва педогогик-психологик асослари» республика илмий амалий конференция 2022 йил 16 апрель Б. 412-417.
4. 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.
5. Ходжамкелдиев, Г. (2023). СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ ЖАРАЁНЛАРИДА ТИКЛАНИШНИНГ АҲАМИЯТИ. *Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences.*, 3(7), 233-237.