

3. Gaypova R.T., Tolepov E.T. The use of interactive methods on the topic of geographic shell and its properties. *Asian Journal of Multidimensional Research* (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal) doi: 10.5958/2278-4853.2021.00617.0 2021

4. Gaypova R., Koshkinbaeva M. Improvement of methods of formation of knowledge, skills and skills of students in school lessons of geography. ISSN 3353-2389. Polish journal of science. <http://www.poljs.com>. №63 (2023)

5. <https://www.tarsiamaker.co.uk/>

REZYUME. Ushbu maqolada maktab geografiya darslarida materiklar va okeanlar tabiiy geografiyasi fanida interfaol metodlardan foydalangan holda o'quvchilarning bilimi, kónikma va malakalarini shakllantirish usullarini takomillashtirish, shuningdek, fikrlash darajasini va dars samaradorligini oshirishga e'tibor qaratiladi.

РЕЗЮМЕ. Данная статья направлена на совершенствование знаний учащихся по науке о материках и океанах в школьной географии с использованием интерактивным методом, так как направлена на повышение уровня критического мышления и качества уроков.

SUMMARY. This article is aimed at improving the knowledge of students in the science of continents and oceans in school geography using an interactive method, as it aimed at increasing the level of critical thinking and the quality of lessons.

YOSH VA KATTA YOSHLI GIMNASTIKACHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGI

I.S.Xaytmetov – katta o'qituvchi

B.B.Abdullayev – katta o'qituvchi

A.A.Toshpo'latov – katta o'qituvchi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Tayanch so'zlar: o'quv mashg'ulot, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, amaliy gimnastika mashqlari, koordinatsion qobiliyatlar, kuch, chidamlilik, asosiy gimnastika vositalari, amaliy kónikma, nazariy bilimlar.

Ключевые слова: тренировочное занятие, физическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка, упражнения прикладной гимнастики, координационная способность, силовой, выносливости, основные гимнастические средства, практические навыки, теоретические знания.

Key words: training session, physical training, technical training, special physical training, applied gymnastics exercises, coordination ability, strength, endurance, basic gymnastic means, practical skills, theoretical knowledge.

Tadqiqotning dolzarbligi: Yildan - yilga sport gimnastika mashqlar dasturi yangicha mazmun va mohiyatga ega bo'lib, ijro etilayotgan harakat kombinatsiyalari borgan sari murakkablashib borayapti. Bu esa o'z navbatida maxsus jismoniy tayyorgarlikning bog'liqligi yana ham katta dolzarbligni hosil qiladi. Shuning uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida mashqning yagona shaklini o'z vaqtida o'zlashtirib olish uchun faqatgina tuzilishi jihatidan o'xshash harakatlarni o'rganishga yo'l qo'ymasdan, balki o'z-o'zidan texnika bazasi bo'ladigan qilib tuzish muhimdir. Ayniqsa, gimnastika ko'pkurashi turlarida gimnastikachi tomonidan bajarilgan texnik harakatlarning ya'ni musobaqa harakatlarini tuzilishi jihatidan bog'liq maxsus mashqlar majmuasidagi jismoniy tayyorgarlik bunga to'liq javob bera olishi mumkin [1].

Binobarin, jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni shunday egilishi lozimki, oldindan o'zlashtirilgan bir guruh mashqlar boshqa turdosh mashqlar elementlariga o'rgatish masalasini yengillashtiribgina qolmay, balki qayd etilgan turdosh mashqlarga o'rgatishda asosiy manba bo'lib xizmat qilishi maqsadga muvofiqdir. O'quv-trenirovka jarayonida tanlangan maxsus jismoniy mashqlari yordamida olib borilishi muhim ahamiyat kasb etadi [2].

Tadqiqotning maqsadi: Sport mahoratini oshirish trenirovka jarayonida eng qulay asosiy vositalarni taqsimlash bilan gimnastikachilarni maxsus jismoniy tayyorlash uslubini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: Ilmiy – uslubiy adabiyotlar tahlili va ishning maqsadi quyidagi vazifalarni aniqladi:

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlardagi ma'lumotlarga ko'ra masalaning holatini o'rganish.

2. Gimnastika ixtisosligida talabalarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash.

3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik majmuasini tuzish va uni texnik tayyorgarligiga bog'liqligini ko'rish.

Ilmiy – uslubiy adabiyotlar tahlili va pedagogik kuzatuvlar asosida shunday xulosa qilish mumkinki, gimnastikachilarni ko'pkurash turlarida tayyorgarlikni mos maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish o'ta muhim amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqotning natijalari: Pedagogik tajriba O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining gimnastika sport zalida, Sport pedagogika mahoratini oshirish (SPMO) darslarida olib borildi. Tajribada 1 – bosqich talabalari orasidan 40 nafar talaba ishtirok etdilar. Ular ikkita guruhga

bo'linib maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) testlari va texnik tayyorgarligi aniqlandi. (1- jadval)

1-jadval. Talabalarining maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi

№		Nazorat guruhi		Tadqiqot guruhi	
		X	± δ	X	± δ
1.	Shpagat	4,0	2,8	4,5	2,4
2.	Burchak ushlash	5,5	3,4	6,0	3,6
3.	Xodada passé burilish	2,0	6,5	1,5	6,8
4.	Baland past qo'sh poyada aylanish	5,0	3,4	5,2	3,6
	X	4,92	2,9	5,1	3,0
	Musobaqa natijalari	6,8	1,9	6,9	1,7

Nazorat guruhlar bilan tadqiqot guruhlar orasida ko'rsatilgan natijalarning farqi yo'qligi aniqlandi va musobaqa natijalari o'rtacha ko'rsatkichining farqi yo'qligini ko'satdi.

Natijalardan kelib chiqib, aytish mumkinki, ikkita guruhni tayyorgarligi darajasi teng, lekin gimnastika mashqlari 10 balldan baholanadi. Demak, maksimal ball 70 ball bo'lishi mumkin.

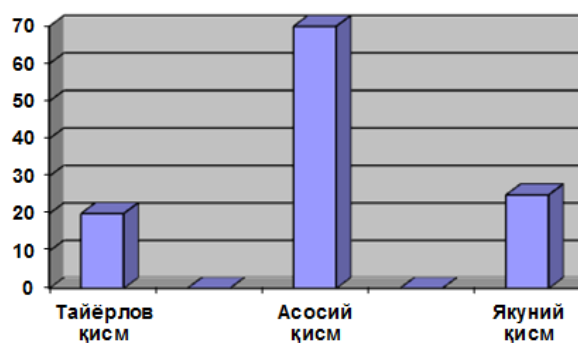
Ikkinchi razryadni bajarish uchun dastur talabi bo'yicha sportchi 48 ballni egallashi kerak. Nazorat va tadqiqot guruhlarini o'rtacha ko'rsatkichi 40,8 ± 1,1. Bu ko'rsatkichni sport darajasi talabga javob bermaydi. MJT – darajasini o'rtacha ko'rsatkichi "Gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligi" kitobida sportchi 75% egallagan sportchilar qoniqarli desa bo'ladi. Izlanuvchi guruhlarimizni maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasi 52,5% tashkil qildi, 22,5% jismoniy tayyorgarlik darajasi pastligi aniqlandi, shuning uchun texnik tayyorgarligi past desa bo'ladi.

Demak, jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifasi texnik tayyorgarligiga ahamiyat beradi, lekin MJT mashqlari ko'pkurash turidagi mashqlarga mos kelishi kerak.

Gimnastika mashg'ulotlarini tahlili

Gimnastika mashg'ulotlarini mazmunini pedagogik kuzatuvlar darsni qaysi qismida, necha daqiqa va qanday vositalar bilan talabalar foydalanganligini ko'rib chiqildi.

O'quv-trenirovka mashg'uloti 15 ichida olib borildi, darsni qismlari 1 – rasmda ko'rsatilgan.



1- rasm. Trenirovka mashg'ulotini qismlarini taqsimlanishi.

Tayyorgarlik qismida yurish, yugurish, URM va egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari kiritilgan. Tayyorgarlik qismni asosiy vazifasi butun organizmni asosiy qismga tayyorlash. Asosiy qismda gimnastika mashqlarini texnikasini o'rgatishga qaratilgan. Yakuniy qismda talabalar tortilish, qo'llarni bukib yozish, oyoqlarni osilgan holatdan ko'tarish va egiluvchanlik orqali MJT rivojlantirishga ishlatilgan. Bu mashqlarni ta'riflasak ular ko'proq UJT qaratilgan, bizni maqsadimiz MJT o'stirish va saralangan mashqlarimiz texnik tayyorgarligini ko'tarishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikka saralangan mashqlarni tadqiqot orqali isbotlash

Tadqiqotni ikkinchi bosqichida gimnastikachilarni maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni saralashda gimnastika ko'pkurashi turlariga moslashishga e'tibor bering.

Baland past qo'shpoyada ishlashda ko'proq qo'l va elka kamariga yo'naltirilgan. Xodada burulishlar, burchak ushlash, yaqinlashtirish va uzoqlashtirish mushaklarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni saralab oldik. Akrobatika mashqlariga ko'proq oyoqlar, qo'llar bilan deysinish tezligini va tezkor-kuchni rivojlantirishga qaratilgan.

2-jadval. Talabalarning maxsus jismoniy tayyorgarlikni tadqiqot yakunidagi natijalar

№	Test mashqlari	Nazorat guruhi		Tadqiqot guruhi	
		X	$\pm \delta$	X	$\pm \delta$
1.	Shpagat	7,0	2,8	8,5	2,4
2.	Burchak ushlash	6,5	3,4	8,0	3,6
3.	Xodada passé burilish	4,0	2,5	6,5	1,8
4.	Baland past qo'sh poyada aylanish	6,0	3,4	7,2	3,2
	X	6,4	2,9	7,9	3,0
	Musobaqa natijalari	7,9/ 14%	1,9	8,9/ 23%	1,7

Tadqiqot yakunida o'tkazilgan tekshirishlar natijasi shuni ko'rsatdiki, maxsus jismoniy tayyorgarlik maxsus jismoniy tayyorgarlik ni o'sishi tadqiqot guruhida 36%, nazorat guruhida 24% o'sishi aniqlandi, texnik tayyorgarlik darajasi tadqiqot guruhida esa o'rtacha bahosi 8,9 ballni tashkil qildi, nazorat guruhida esa 7,9 ballni tashkil qildi. Tadqiqot guruhi va nazorat guruhi o'rtasida 1,0 ball farq qiladi. Gimnastika musobaqalarida bu ko'rsatkich ya'ni 1,0 ball katta hisoblanadi. (2 - jadval)

Natijalarni o'rganib chiqib xulosa etish mumkinki, tavsiya qilgan mashqlarimiz va o'quv jarayoniga kiritilgan o'zgarishlar muvaffaqiyatli natija berdi.

Adabiyotlar

1. Karimov X.A., Yusupov G.A., Toshmurodov M.X., Jonqobilov O.A., Umarov X.X., Abdullayev B.B. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Gimnastika) Darslik. -T.: "Barkamol fayz media" 2017.

2. Eshtayev A.K. "Sport gimnastikasi mashg'ulotining nazariy asoslari". O'quv qo'llanma. -T.: O'zDJTI nashr. 2000.

REZYUME. Maqolada jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida mashqning yagona shaklini o'z vaqtida o'zlashtirib olish uchun faqatgina tuzilishi jihatidan o'xshash harakatlarni o'rganishga yo'l qo'ymasdan, balki o'z-o'zidan texnika bazasi bo'ladigan qilib tuzish muhimdir shu sababli yosh gimnastikachilarni o'quv mashg'ulot jarayonida gimnastika vositalari orqali gimnastika mashqlari yordamida maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirish masalalari ko'rilgan.

РЕЗЮМЕ. В процессе развития физических качеств на работе, чтобы своевременно овладеть одним видом упражнений, важно не только изучать сходные по структуре движения, но и сделать из них техническую базу. развитие уровня специальной физической подготовленности с помощью гимнастических упражнений при подготовке юных гимнастов на гимнастических посредством.

SUMMARY. In the process of developing physical qualities at work, in order to master one type of exercise in a timely manner, it is important not only to study movements that are similar in structure, but also to make a technical basis out of them. development of the level of special physical fitness with the help of gymnastic exercises in the preparation of young gymnasts in gymnastics through.

ОҚЫҒЫШЛАР МЕНЕН ЭТЮД УСТИНДЕ ИСЛЕҒ ХӘМ ТЕХНИКАЛЫҚ ТӨРЕПИН РАҒАЖЛАНДЫРЫҒ УСЫЛАРЫ

И.Р.Жуманиязов – профессор ў.ў.а.

Ўзбекистон мамлекетлик консерваториясы Нокис филиалы

Таянч сўзлар: этюд, машқлар, ижрочилик маҳорати, мутахассислик дarsi, диққат, онг, тасаввур.

Ключевые слова: этюд, упражнения, исполнительское мастерство, урок специальности, внимание.

Key words: etude, exercises, performance skill, specialty lesson, attention.

Музыка талиминде сазенде атқарыўшылығы шеберлигин ийелеўде шынығыўлар хәм этюдлар үлкен әҳмийетке ийе. Шынығыў-бул өзінше дүзилген инсан-ның сана менен қадағаланыўшы қоллардың гимнастикасы, яғный қоллардың ийилгишлигин, шаққанлығын, шеберлигин рағажландыратуғын қурал. Атқарыўшылық техникасы хәр қыйлы көнликпелер, шынығыўлар арқалы бекиниседи хәм әсте-әсте еркисиз (Автоматлық) түрдеги ҳәркетлерге айналады. Автоматласқан көнликпелерде еситиў арқалы қадағаланып барыўы мақсетке муўапық болады. Тазадан көнликпелерди өзлестиргеннен кейин бурынғы көнликпелер рағажландырылып барады. Шынығыўларды шертиў көркем шығармада ушырасатуғын қыйыншылықларды

өзлестириў ушын жумсалған ўақытты үнемлеўге жәрдем береді.

Этюдтың ўазыйпасы-бул шынығыўлардан пайда болған көнликпелерди бекинистириўден ибарат. Этюдлар техникалық хәм этюд-пьесаларға бөлинеди. Техникалық этюдлар белгили бир көнликпени бекинистириў ушын қолланылады. Этюд-пьесалар техникалық көнликпелерди бекинистириў менен бирге терең, көркем мазмунға ийе. Егер белгили әсбап ушын этюд жоқ болса, басқа әсбапка арналған этюдты өзгертип (басқа тонлыққа өткерип ямаса штрихларын жеңиллетип ямаса аўырлатып) пайдаланыўға болады. Бирақ, этюдты таңлап алғанда оның атқарыўшыға керекли көнликпелерди пайда етиўин нәзерде тутыў керек.