

навыки самостоятельной работы, выделение главного, умения анализировать, сопоставлять, синтезировать, оценивать практическое применение рассмотренного вопроса. Результатом изучения информации должно быть представление ее в определенной форме. Письменно – в виде реферативного обзора; устно – в виде презентации, доклада, дискуссии. В ходе самостоятельной работы студенты также приобретают навыки четкой организации своей деятельности, приходят к осознанию того, что в процессе будущей работы им предстоит постоянно заниматься вопросами самообразования.

Следующая форма самостоятельной работы студентов – проведение лабораторных исследований. Это форма также является не менее значимой, чем другие виды самореализации. Особенность лабораторных исследований заключается в том, что оно проводится под руководством или с участием преподавателя и является визуальной формой.

Одной из актуальных задач организации самостоятельной работы студентов является решение организационных проблем: определение объема работы, контроль за ходом самостоятельной работы студентов, методическое обеспечение самостоятельной работы сту-

дентов. Увеличение доли самостоятельной работы студентов в профессиональной подготовке специалистов-биологов особо остро ставит вопрос об обеспечении учебниками, учебными пособиями и методическими разработками по организации СРС, электронными учебными изданиями, а также лабораторией проведения наблюдения и исследования.

Серьезной проблемой в организации самостоятельной работы является формирование у студентов умения самостоятельной учебной деятельности – выработки наиболее рациональных способов овладения знаниями, вплоть до развития творческой самостоятельности. Студентов необходимо вооружить знаниями о продуктивности организации своей учебной и научной работы, о различных сторонах умственной деятельности, научного творчества, научить рационально использовать время, отведенное на самостоятельные занятия, а также проведению лабораторного наблюдения.

При внедрении кредитной системы обучения актуализируется самостоятельное и целенаправленное усвоение студентами учебного материала, которое оценивается определенными баллами, обеспечивающими студентов в получении кредитов.

Литература

1. Закон Республики Узбекистан «Об образовании» от 23.09.2020. № ЗРУ-637. <https://lex.uz/ru/docs/5013009>.
2. Указ Президента Республики Узбекистан, от 08.10.2019. № УП-5847. Об утверждении концепции развития системы высшего образования Республики Узбекистан до 2030 года. <https://lex.uz/ru/docs/4545887>.
3. Указ Президента Республики Узбекистан, от 11.07.2019. № УП-5763 «О мерах по реформированию управления в сфере высшего и среднего специального образования». <https://lex.uz/docs/4415393>.
4. Ионцева А.Ю., Торгалов А.В. «Биология в схемах и таблицах».
5. Мусина Р.Т. Интерактивное обучение (И.А.О.). - Ц.Р.В.С.С.П.О, отдел внедрения в учебный процесс инновационных, педагогических технологий и интерактивных методов обучения: oldelnt@rambler.ru
6. Пардаева З.Ж. Организация самостоятельной работы студентов. – Ташкент: «Фан», 2007, -С.17.
7. Самостоятельная работа студентов: поиски, проблемы, решения. –Ростов н/Д: 1991.

РЕЗЮМЕ. Мақолада кредит-модулли таълим шароитида талабаларнинг мустақил ишлари ташкил этиш масалалари кўриб чиқилди. Бугунги кунда бўлажак биологларни узлуксиз таълим олиш ва ўз-ўзини тарбиялаш учун тайёрлаш, уларда ўз билимларини мустақил равишда янгилаш ва тўлдириш, турли хил маълумотлар: техник, маълумотнома, илмий маълумотлар оқимини мохирона ва тез бошқаришга бўлган эҳтиёжни шакллантириш долзарбдир. Бунга мақолада муҳокама қилинадиган талабаларнинг мустақил ишлари орқали эришиш мумкин.

РЕЗЮМЕ. В статье рассматривается организация самостоятельной работы студентов в условиях кредитно-модульного обучения. Сегодня актуальна подготовка будущих специалистов-биологов к непрерывному образованию и самообразованию, формирование у них потребности самостоятельно приобретать и пополнять свои знания, умело и быстро ориентироваться в потоке различной информации: технической, справочной, научной. Этого можно добиться через самостоятельную работу студентов, о которой идет речь в статье.

SUMMARY. The article deals with the organization of independent work of students in the conditions of credit-modular education. Today, the training of future biologists for continuous education and self-education, the formation of the need for them to independently acquire and replenish their knowledge, skillfully and quickly navigate the flow of various information: technical, reference, scientific, is relevant. This can be achieved through the independent work of students, which is discussed in the article.

12-14 ЁШЛИ ЭРКИН КУРАШЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ

А.А.Примбетов – ассистент ўқитувчи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали

Таянч сўзлар: ёш эркин курашчи қизлар, жисмоний имконият, функционал имконият, жисмоний сифатлар, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик.

Ключевые слова: юные девушки-вольницы, физические возможности, функциональность, физические качества, общая и специальная физическая подготовка.

Key words: young free-style girl wrestlers, physical capabilities, functionality, physical qualities, general and special physical training.

Жисмоний тайёргарлик – бу жисмоний сифатларни ривожлантириш ва функционал имкониятларни ривожлантиришга қаратилган жараён бўлиб, у машғулотларнинг барча томонларини такомиллаштириш учун кулай шароит яратди [1].

Долзарблиги - курашда юкламанинг доимий ошиб бориши туфайли юкори спорт натижасига эришиш учун курашчиларнинг жисмоний сифатларининг ривожланганлиги тобора муҳим аҳамият касб этмоқда.

Тадқиқот объекти - Нукус олимпия захиралари коллежидаги эркин курашчи қизларнинг машғулоти жараёни.

Тадқиқот предмети - курашчиларнинг жисмоний сифатларини оширишга қаратилган машғулоти жараёнини ташкил қилиш.

Тадқиқотнинг мақсади - курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги орқали натижаларини яхшилаш учун

уларни тайёрлаш жараёнида ишлаб чиқиш ва амалга оширишдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

1. Жисмоний тайёргарлик ҳақида маълумот тўплаш учун адабиёт манбаларини таҳлил қилиш.

2. Курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича маълумотларни таққослаш.

3. Адабиётлар шарҳи, педагогик кузатув асосида замонавий машғулоти ташкил қилиш методикасини аниқлаш.

4. Олинган маълумотлар асосида курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишга ўргатиш методикасини ишлаб чиқиш ва уни педагогик тажрибаларда синая кўриш. Ўтказилган тадқиқотлар ҳақида хулоса чиқариш.

Гипотеза – курашчи қизларнинг спорт фаолиятини яхшилашда жисмоний сифатлари муҳим роль ўйнайди.

Янгилик - биз курашчи қизларни жисмоний машқларни бажариш билан ишлашга ва жисмоний сифатларини яхшилашга қаратилган машғулоти жараёнини ташкил этишни ишлаб чиқдик ва тадқиқ қилдик.

Амалий аҳамияти - ушбу ёндашув курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини яхшилаш учун ишлаб чиқилган бўлиб, бу уларнинг самарадорлигини ошириш ва тадқиқотимиз якунида ижобий натижаларга эришиш имконини берди.

Тадқиқот усуллари:

1) **Илмий-методик адабиётлар таҳлили.** Мавзумизда бу борадаги илмий ва махсус ишларнинг таҳлилий шарҳини амалга оширдик. Тадқиқот ишлари, авваламбор, мавжуд бўлган маълумотларни умумлаштиришдир. Адабий манбаларга кўра, ўрганилаётган мумаммога тегишли бўлган ҳамма нарсани аниқ тасаввур қилиш мумкин: унинг шаклланиши, тарихи, ривожланиш даражаси, амалий тадқиқот усуллари.

2) **Педагогик назорат.** Педагогик кузатиш тадқиқот усули сифатида - бу ҳодисани мақсадли идрок этиш, унинг ёрдамида тадқиқотчи аниқ фактик материал ёки маълумотлар билан қуроллантиради.

3) **Педагогик эксперимент.** Педагогик эксперимент-ўқитишнинг муайян методлари, воситалари, шакллари ва янги мазмунидан фойдаланиш самарадорлигини аниқлаш мақсадида ўтказиладиган махсус ташкил этилган тадқиқотдир. Мавжуд тажрибани фақат амалда мавжуд бўлган нарсаларни рўйхатдан ўтказадиган усуллар ёрдамида ўрганишдан фарқли ўлароқ, тажриба ҳар доим янги тажриба яратишни ўз ичига олади.

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги усуллари:

Эркин кураш бўйича курашчининг жисмоний тайёргарлиги бир неча машғулоти мажмуаларидан иборат, яъни:

1) Асосий машғулоти режасидан олдин қиздирувчи машқлар.

2) Методларни, комбинацияларни ишлаб чиқиш (машғулотнинг асосий қисми)

3) Умумий жисмоний тайёргарлик.

Узоқ муддатли режа ҳар бир спортчи учун индивидуалдир ва мураббий машғулотни ўтказишда буни ҳисобга олиши керак, чунки ҳар бир спортчининг жисмоний тайёргарлиги ҳар хил ва бу техника ва комбинацияларни машқ қилишда асосий нарсаси. Ҳар бир спортчи ўзининг жисмоний ривожланишига мос келадиган маълум методлар билан ажралиб туради, унинг ривожланиши спортсеварликнинг ўсишини оширади. Ҳар бир спортчи ўзининг жисмоний ривож-

ланишига мос техникани ўтказиш учун тактик ва техник ҳаракатларидан фойдаланган ҳолда дам олади [2].

Спорт захираларини тайёрлаш тизимини бошқариш қуйидаги услубий қоидаларни ҳисобга олган ҳолда амалга оширилиши керак [3]:

1. Муаммони ҳал қилишнинг узлуксизлиги ва қатъий кетма-кетлиги, машғулоти воситалари ва усулларидан фойдаланиш; болалар, ўсмирлар, йигит-қизлар ва катталар спортчилари учун спорт машғулотларининг оқилона ташкилий шаклларида фойдаланиш;

2. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик ҳажмининг прогрессив ўсиши;

3. Ўқув юкламалари ҳажми ва интенсивлигининг узлуксизлиги, уларнинг кўп йиллик машғулотлар давомида барқарор ўсиши, ўқув юкламалари ҳажмининг устун ўсиши ва камроқ даражада уларнинг интенсивлигининг ошиши;

4. Узоқ муддатли тайёргарликнинг барча босқичларида спортчиларнинг асосий жисмоний фазилатларини бир вақтнинг ўзида ва параллел равишда ривожлантириш ва бунинг учун энг қулай бўлган ёш давларида индивидуал фазилатларнинг устун ривожланиши;

5. Узоқ муддатли ўқитишнинг барча босқичларида ва йиллик циклларда назорат тест комплексларидан тизимли фойдаланиш;

Яхши жисмоний тайёргарлик курашчи тайёргарлигининг барча жиҳатларини такомиллаштириш учун асос бўлиб, унга янги бошловчиларга ҳам, юқори даражадаги спортчиларга ҳам катта эътибор бериш керак. Жисмоний тайёргарликнинг ҳар бир бўлими учун машғулотларни режалаштиришда спортчилар ва мураббийлар аниқ вазифаларни белгилайдилар: маълум бир жисмоний сифатни ривожлантириш (куч, тезлик, эпичиллик, мослашувчанлик, чидамлик ва бошқалар) [4].

Жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси қанчалик юқори ва спортчининг жисмоний тайёргарлиги қанчалик хилма-хил бўлса, техника ва тактиканинг хилма-хил ва мураккаб элементларини ўзлаштиришда унинг салоҳияти ва имкониятлари шунчалик катта бўлади. Кўп қиррали, жисмоний жиҳатдан тайёрланган курашчи мавжуд вазиятга қараб кураш олиб бориш тактикасини мослашувчан равишда ўзгартириши мумкин.

Курашчи қизларнинг машғулоти ва мусобақа шароитида муҳим бўлган жисмоний сифатларини ривожлантириш жараёнини назорат ва тажриба гуруҳларидан иборат синалувчиларида амалга оширдик. (1-жадвал)

1-жадвал. Назорат ва тадқиқот гуруҳи синалувчиларининг жисмоний сифатлари даражасини аниқлаш кўрсаткичлари (n=30).

Жисмоний сифатлар	Тест машқлари	Гуруҳлар	Кўрсаткичлар		
			X	σ	V%
Куч	“Турникда тортилиш” марта	НГ	12,15	1,12	5,27
		ТГ	13,55	1,20	5,65
	“90° оёқни ушлаб туриш” (сония)	НГ	9,78	1,29	8,26
		ТГ	11,65	0,70	2,33
Тезкор – куч	“Жойида туриб узунликка сакраш” м	НГ	1,23	0,11	4,52
		ТГ	1,30	0,19	5,16
	“Белдан ошириб ташлаш” (10 сония ичида, марта)	НГ	4,4	0,50	4,16
		ТГ	5,12	0,64	8,12
	“Елкадан ошириб ташлаш” (10 сония ичида, марта)	НГ	5,15	1,05	11,2
		ТГ	5,81	0,74	0,11
Тезкорлик	30 метрга югуриш (сония)	НГ	3,28	0,12	3,15
		ТГ	4,10	0,10	1,10
Чидамкорлик	“1000 метрга кросс югуриш” (дақиқа, сония)	НГ	2,39	0,17	3,42
		ТГ	3,21	0,14	3,21
Чакқонлик	4x10 метрга моксимон югуриш (сония)	НГ	6,35	0,32	1,57
		ТГ	7,02	0,16	1,80
Эгилувчанлик	“олдинга эгилиш” (см)	НГ	22,11	1,79	9,17
		ТГ	24,12	2,26	10,3

Таҳлил: Куч сифатини ривожлантиришда “Турникда тортилиш” тести бўйича ўртача кўрсаткич НГ 12,15 ва ТГ 13,55 марта, “Брусда 90 бурчак ушлаб туриш” тестида НГ 9,78 ва ТГ 11,65 сонияни ташкил этди.

Тезкор – куч эса мазмунан кенг қамровли ва чуқур моҳиятга эга интеграл сифат бўлиб, малакали курашчиларни тайёрлашда катта аҳамиятга эга. Кураш турларига хос бўлган барча ҳолатлар ҳаракатланишларнинг юқори даражада шаклланган бўлиши ва улар тезкор - куч асосида ижро этилиши мусобақа олишувларида ғалабага эришиш гаровидир. Тадқиқотда иштирок этган ёш тезкор - куч сифатлари “турган жойда узунликка сакраш” тестида НГ 1,23 см, ТГ 1,30 м.ни, “белдан ошириб ташлаш” тестида НГ 4,4 марта, ТГ 5,12 мартани, “елқадан ошириб ташлаш” тестида эса НГ 5,15 марта, ТГ 5,81 марта натижаларни қайд этишди.

Тезкорлик - бу курашчининг мумкин қадар қисқа вақт ичида айрим ҳаракатлар ва усулларни бажариш қобилиятидир. Тезкорлик сифатини яхши ривожлантирмасдан курашда юқори натижаларга эришиб бўлмайди. Ўз рақибдан хатто секунднинг юздан бир бўлагига тезроқ ҳаракат қиладиган курашчи унинг олдида муҳим устунликка эга бўлади. Курашчи тезкорлиги кўп жиҳатдан унинг асаб жараёнлари ҳаракатчанлигига, шароитларига, рақиб ҳаракатларидаги кўримсиз ўзгаришларни сезишга бўлган сезгирлик унда қай даражада ривожланганлигига, беллашувда ҳар сафар юзга келган вазиятни бир зумда баҳолай олиш малакасига, тактик ҳаракатларни ўз вақтида ва аниқ бажаришга боғлиқ. Бунда 30 метрга югуриш (сония) тестида НГ 3,28 сонияни, ТГ 4,10 сония натижаларни кўрсатишди.

Чидамкорлик - бу бутун беллашув давомида ҳаракатларни юқори суръатда бажариш ва бутун мусобақа давомида бир неча беллашувларни шиддат билан ўтказиш қобилиятидир. Юқори даражадаги чидамлилик курашчига катта тренировка ва мусобақа юкламаларини ўзлаштиришга, мусобақа фаолиятида ўзининг ҳаракат қобилиятларини тўла қонли равишда амалга оширишга имкон беради. Курашда умумий ва махсус чидамлилик фақланади. Курашчиларнинг чидамлилик сифатини кўрсатувчи “1000 метрга югуриш” тестида фойдаланилди. Бунда НГ 2,39 сонияни, ТГ 3,21 сонияни қайд этишди.

Чакқонлик - бу ҳаракатларни назорат қила олиш, беллашув тусатдан ўзгариб турадиган вазиятда тез ҳамда аниқ йўл тутиш ва тегишли ҳаракатларни оқилона бажариш қобилиятидир. Чакқонлик спортчини ўргатиш жараёнида ривожлантирилади. Бунинг учун янги ҳаракатларни мунтазам эгаллаб бориш лозим. Чакқонлиқни ривожлантириш учун ҳар қандай машқдан фойдаланиш мумкин, лекин уларда янгиллик

элементлари бўлиши шарт. Курашчиларнинг чакқонлик сифатини кўрсатувчи 4x10 метрга “моксимон югуриш” тести бўйича аниқлади. Унда НГ 6,35 сония натижани, ТГ 7,02 сонияни кўрсатди.

Эгилувчанлик - бу курашчининг амплитудада ҳаракатларни амалга ошириш қобилиятидир. Эгилувчанлик бўғимлардаги ҳаракатчанлик билан аниқланади. У ўз навбатида, бир қатор омилларга боғлиқ: бўғим сумкаларининг тузилиши, пайлар, мушаклар чўзилувчанлиги ва уларнинг чўзилиш қобилияти. Тадқиқотда қатнашган ёш курашчи қизларнинг эгилувчанлик сифатлари, “олдинга эгилиш” тести ёрдамида баҳоланади. Синалувчиларнинг натижаларига кўра НГ 22,11 см.ни, ТГ 24,12 см.ни қайд этди.

Хулоса. Машғулот жараёнида ҳар бир спорт тури хусусиятига мослаштирилган умумий жисмоний тайёргарлик, мусобақалар учун тайёрлайдиган махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий базаси бўлиб ҳисобланади. Жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражасини ифодаловчи тест машқлари натижаларига кўра назорат ва тадқиқот гуруҳларида тадқиқот бошида кузатиладиган кўрсаткичлар бир-биридан деярли фарқ қилмади. Куч ва куч чидамлилиги, тезкор - куч ва тезкор - куч чидамлилиги, тезкор сифатлари 12-14 ёшли курашчи қизларда етарли даражада ривожланмаганлиги маълум бўлди.

Амалий тавсиялар:

1) Эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришга катта эътибор бериш керак, чунки куч ва тезлик қобилиятлари, чидамлилик, мослашувчанлик етарли даражада ривожланмасдан, яхши техник ва тактик тайёргарлик билан ҳам юқори натижаларга эришиш мумкин эмас.

2) Куч сифатини ривожлантиришда штанга, турли оғирликдаги тошлар, гимнастика жиҳозлари, тўлдирилган тўплар, резина амортизаторлар, шунингдек, ўз танасини ва шерикнинг вазнини енгил машқлари оғирлик сифатида кенг қўллаш лозим. Кучни ривожлантириш бўйича машғулотларни спорт залида, стадионда, спорт майдончаларида, паркда, ҳовлида, уйда ва бошқа қулай жойларда ўтказилиши мумкин.

3) Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, узлуксиз тўғарак машғулотларида ихтисослаштирилган машқлардан фойдаланиш анъанавий машғулот шаклига қараганда самаралироқ. Стандартлардан ўтиш натижаларига кўра, истисносиз барча машқларда натижаларнинг кўпайиши жуда юқори эканлиги аниқ бўлди.

Адабиётлар

1. Аюбян А.О. Вольная борьба. - М.: Советский спорт, 2006. -С. 216.
2. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. / Подлиаев Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П. - М.: Советский спорт, 2003. -С. 216.
3. Зациорский В.М. Физическая подготовка борцов. - М: «Рыбари», 2004. -С. 224.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: «Здоровье», 1990. -С. 200.
5. Холодов. Ж.К., Кузнецов. В.С. Физическая подготовка. Теория методика физического воспитания и спорта: Ежегодник. - М.: 2001. -С. 390.

РЕЗЮМЕ. Мақолада 12-14 ёшли эркин курашчи қизларнинг жисмоний сифатларни машғулот жараёни таҳлил қилиниб, таҳлил натижалари асосида уларнинг жисмоний ва функционал имкониятларини аниқлаш услубияти ёритилган.

РЕЗЮМЕ. В статье анализируется процесс тренировки физических качеств девочек-вольников 12-14 лет, а также рассматривается методика определения их физических и функциональных возможностей на основе результатов анализа.

SUMMARY. The article analyzes the process of training the physical qualities of girls-wrestlers 12-14 years old, and also considers the methodology for determining their physical and functional capabilities based on the results of the analysis.

MAXTUMQULI BADIY-FALSAFIY MEROSINING YOSHLAR TARBIVASIDAGI O'RNI

A.D.Rahimova – o'qituvchi

Urganch davlat universiteti

Tayanch so'zlar: Ma'naviyat, ahloq, uyg'onish, nasihat, komil inson, badiiy so'z, yolg'on, hasad, maqsad, vazgo'ylik, takabburlik, kibr, mag'rurlik.

Ключевые слова: Духовность, этика, пробуждение, совет, совершенный человек, художественное слово, ложь, зависть, цель, проповедь, высокомерие, высокомерие, гордыня.

Key words: Spiritual spirit, morality, awakening, exhortation, perfect man, wrong word, lie, envy, goal, shame, arrogance, pride.

Maxtumquli adabiy merosining asosiy maqsadi bugungi kunda “Yangi uyg'onish” davrining buyuk shaxsini

yaratishdan iborat. U pokiza inson yaratish uchun o'zining adabiy xazinasini orqali jamiyat hayotida odamlarga qiyshiq