

JISMONIY TAYYORGARLIK JARAYONIDA AKMEOLOGIK YONDASHUVNING DIDAKTIK ASOSLARI

A.Q.Utepbergenov – *biologiya fanlar nomzodi, dotsent*

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

Tayanch soʻzlar: taʼlim, tarbiya, akmeologik, didaktik, jismoniy tayyorgarlik, sport, texnologiya, harakat, faoliyat, pedagog.

Ключевые слова: образование, воспитание, акмеологическое, дидактическое, физическое воспитание, спорт, технология, действие, деятельность, педагог.

Key words: education, upbringing, acmeological, didactic, physical training, sport, technology, action, activity, pedagogue.

Bugungi davrda taʼlim tarbiya ishlarini yanada kuchaytirishga kundan-kunga talab ortib bormoqda. Shuning uchun kelajagimiz egalari boʻlgan yosh avlodni har tomonlama yetuk darajada tarbiyalash asosiy dolzarb masalalardan biriga aylanmoqda. Shunday ekan yosh avlodni sogʻlom fikrlash, tibbiy madaniyat, sogʻlom turmush tarzi koʻnikmalarini mukammal darajada shakllantirib borishi, milliy, umuminsoniy va maʼnaviy qadriyatlar asosida zamonaviy bilimga ega boʻlgan sifatli kadr qilib tarbiyalash eng ustuvor yoʻnalishlardan hisoblanadi. Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori 1997-yil 31-dekabr 586-son Oʻzbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamgʻarmasini tuzish toʻgʻrisida, Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni Ayniqsa pedagogik taʼlim innovatsion klaster taʼlim turlarini ilmiy, uslubiy va taʼlimiy faoliyatini rivojlantirish ishlarini amalga oshiradi. Bu esa professor oʻqituvchilarning innovatorlik va ijodkorlik salohiyatiga bogʻliq boʻlib, innovatsion taʼlim texnologiyalarini taʼlim muassasalarining oʻquv tarbiyaviy ishlarida yangi imkoniyatlarini tezkor ommalashtirish imkoniyatlarini paydo qiladi. Akmeologiya esa rivojlanishning eng yuqori choʻqqiga chiqish darajalarini eʼtirof etadi.

Insoniyatning aql-zakovati, tafakkuri mahsuli sifatida yuksak texnologiyalar asosida mahsulotlar ishlab chiqarish hamda hayotiy farovonlikni taʼminlashda ulardan foydalanishga qaratilgan faoliyatning amalga oshirilishi turli hil taʼlimotlar, gʻoyalar, qarashlar va yondashuvlarning uʻygunligini talab etadi.

Asrimizning texnologik taraqqiyoti shiddat bilan kechayotgan davrda har bir kasb egasi, ayni paytda, jamiyatning faol aʼzosi oʻz kasbiy va shaxsiy sifatlarini yuksak darajada shakllantirish va yorqin namoyon etish xususiyatiga ega boʻlishi lozim. Zamon ham, ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyot ham shuni talab etmoqda. Zero, Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 aprelda eʼlon qilingan «Oliy taʼlim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida»gi Qarorida: «...pedagog kadrlarning kasb mahoarti, sifati va saviyasi uzluksiz yuksaltirish, ...malakasini oshirish» lozimligi, buning uchun esa «...oliy taʼlimning maʼnaviy-ahloqiy mazmunini oshirish, talaba-yoshlarga mustaqillik gʻoyalariga, yuksak maʼnaviyat va insoniylikning milliy anʼanalariga sodiqlik ruhini chuqur singdirish, ularda yoʻgʻoya va mafkuralarga nisbatan immunitet va tanqidiy tafakkurni mustahkamlash boʻyicha keng koʻlamli maʼrifiy va tarbiyaviy ishlarni olib borish» zarurligi bejix taʼqidanmagan.

Pedagogika fanida oʻqituvchini pedagogik faoliyatga tayyorlash va uning mahorati, nutq texnikasi, muomalasi, mulohazasi kabi masalalar alohida oʻrganilishiga qaramasdan, oʻqituvchining oʻz iqtidori, bilimi va imkoniyatlarini eng yuqori saviya va choʻqqida namoyon qilishga qaratilgan tadqiqotlarga ehtiyoj tugʻildi. Birinchi navbatda, mazkur masalaga eʼtibor qaratgan psixologlar shaxsning psixofiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda uning yuqori maralarga erishish imkoniyatlarini hisoblab chiqadilar. Biroq boʻljak pedagog-tarbiyachidan uzluksiz taʼlim tizimining turli muassasalarida oʻzining yuksak professional xususiyatlarini namoyon etib, nafaqat uni pedagogik faoliyat davomida takomillashtirib borishi, balki har tamonloma yetuk, barkamol avlodni voyaga yetkazish, ishida shaxsiy maʼsuliyatni his qiliish lozimligi talab qilinadi. Shunga muvofiq, koʻpgina pedagog-psixolog

olimlarning saʼy-harakati oʻlaroq kasbiy faoliyatda eng yuqori choʻqqiga erishish va shu orqali jamiyat taraqqiyotining tadrijiy rivojlanishi negizida yuksak natijalarni qoʻlga kiritishni anglatuvchi akmeologiya tushunchasi yuzaga keldi.

Akmeologiya mutaxassislarining yuksak professionalizmi va ijodiy mahorati muammolarini oqilona yechishda muhim insoniy resurslardan biri ekanligini ilmiy asoslovchi yangi integrativ-kompleks fan sifatida shakllandi. Ushbu fan inson kasbiy faoliyati doirasidagi professionallik va ijodiylikning *akme* darajada rivojlanishi uchun zaruriy qonuniyatlarni oʻrganganligi tufayli «akmeologiya» atamasining mazmun-mohiyati insonshunos olimlarning turli bahs va munozaralariga sabab boʻldi.

Pedagogik nazariyada qayd qilinishicha, akmeologiya «insonning ijtimoiy rivojlanish taraqqiyoti» toʻgrisidagi fanlararo yangi oʻquv predmeti hisoblanib, u shaxsning ijodiy imkoniyatlarini yuksaltirish hamda kasbiy mahoratining yuqori choʻqqiga koʻtarilish qonuniyatlarini tadqiq etadi.

Akmeologiya yunoncha **akme** – *choʻqqi, yuksak daraja, eng yuqori nuqta, kamolot, yetuklik, eng sara davr, logos* – *taʼlimot* maʼnolarini anglatib, insonning kasbiy yetuklik darajasi bosqichida (30-35 yosh) uning nodir, oʻziga xos aqliy, ruhiy, fiziologik xususiyatlarining akme asosidagi rivojlanish qonuniyatlarini oʻrganuvchi fandir.

Akmeologiyaning muhim vazifasi inson rivojlanishining turli yosh davrlarida oʻz imkoniyatlarini toʻla namoyon eta olish qobiliyatini aniqlash va ilmiy jihatdan asoslashdan iborat.

Jumladan, pedagogik akmeologiya, harbiy akmeologiya, boshqaruv akmeologiyasi, tibbiyot akmeologiyasi, faoliyat akmeologiyasi, iqtisodiy akmeologiya, huquq akmeologiyasi singari bir qator yoʻnalishlar jadal rivojlandi va rivojlanmoqda.

Shaxsning oʻz-oʻzini ijodiy namoyon qilishini anglatuvchi akmeologik tushuncha qadimgi faylasuf va mutafakkirlar Platon, Leonardo da Vinchi, Al Xorazmiy, Ibn Sino, Jaloliddin Rumiy, Bahouddin Naqshband, V.S.Solovʻev, N.O.Losskoy, N.I.Pirogov, V.M.Bexterev faoliyatlari bilan ham chambarchas bogʻliq.

Oʻqitish amaliyotida “harakat faoliyati taʼlimi”, “harakatga oʻrgatish”, “harakat malakasi”, “harakat koʻnikmasi”, “nazariy bilim” kabi atamalardan foydalaniladi hamda yuqorida qayd qilinganidek jismoniy maʼlumot berishdek maqsadni amalga oshiradi.

Aholini jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish va sport turlari orqali sogʻlomlashtirish azal-azaldan eʼtirof etib kelinmoqda. Bu esa sogʻlom muhitni yaratibgina qolmay, har bir yosh avlodni ijobiy va ijodiy tomonga yoʻnaltirishga xizmat qiladi. Bu borada soʻnggi yillarda Davlatimiz tomonidan aʼlohida eʼtibor qaratilayotgani barchamizga ayondir. Ayniqsa bu borada chiqayotgan har bir qaror va farmonlar jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishiga zamin yaratib kelmoqda.

Sport va taʼlim sohasining zamon talabiga mos holda taraqqiy topib borishi bugungi kunda raqobat darajasining keskin yuqorilashuviga olib kelmoqda. Taʼlim va tarbiyaning rivojlanishida yoshlar qatlaminig bilim va mahoratining yuksak darajaga chiqishini taʼminlashda bugungi kunda zamonaviy yondashuvga ehtiyoj seziladi. Ayniqsa sportning butun dunyo jamiyat hayotidagi roli tobora oshib chuqurlashib borishi har doim innovatsion va

ilmiy yondashuvga asoslanib yondashishni taqozo etadi. Bugungi kunda pedagogik ta'lim innovatsion klasteri va akmeologiyani sport sohasida amaliyotga tatbiq qilinishi zamonaviy mexanizmdir.

Akmeologiya insonning yetukligi to'g'risida o'z fikrlarini bildirishdan tashqari, jamiyat uchun har bir individual imkon qadar uzoq vaqt davomida akme davriga ega bo'lishi juda muhimdir.

Akmeologiya yo'nalishlari: alohida-alohida, ko'rib chiqilayotgan ta'limot doirasida professional akmeologiya mavjud. o'z navbatida, u o'zining quyidagi ko'rsatmalariga ega:

- pedagogik akmeologiya;
- maktab;
- jismoniy madaniyat akmeologiyasi;
- ijtimoiy;
- harbiy;
- tibbiy.

Mashqlarning asosiy yo'nalishi – vaziyatga mos holda harakat usulini tanlashdan iborat. Masalan: to'pni qabul qilishda sherigining o'zaro harakatini o'zining harakati bilan bog'lab, yuqorida qayd etilgan mashqlarni bajarishdan iborat bo'ladi.

Bunday mashqlarning maqsadi – aniq to'p uzatish, qabul qilish, harakatlanishlar mukammalligini ta'minlashdan iborat bo'lib, shu bilan birga jismoniy sifatlarga ko'rsatkichlarini ham yuqori darajada rivojlantirib boradi.

Bunday mashqlarning mohiyati shundan iboratki, shug'ullanuvchilarga taktik harakat usulini tanlash va uning samaradorligini baholash sharoiti yaratiladi.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laonli jismoniy taraqqiyoti va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik zarur hayotiy malakani takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi maxsus jismoniy tayyorgarlikning poydevori bo'lgan umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasini yaratishdir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vazifalari - asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish harakat malakalarining hajmi va ijroi chegarasini kengaytirish va sog'liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta'sirlariga bo'lgan bardoshini oshirishdan iborat.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat jihatidan munosib me'yorda qo'llaniladi.

Nazariy va psixologik tayyorgarlik "Psixologiya" - ruhiyat va hislatlarni o'rganuvchi fanni ifodalaydi. Demak, "psixologik tayyorgarlik" jumlasini o'rniga "psixik tayyorgarlik" jumlasini qo'llash aniqroq bo'ladi deyish mumkin.

Akmeologik xulosalar natijalarining katta amaliy ahamiyati shundaki, ular insonni qanday sharoitlarda intellektual, jismoniy va ma'naviy faollik cho'qqisiga olib chiqqanligi to'g'risida ma'lumotni ifodalaydi.

Adabiyotlar

1. Kipchakov B.B., Utepbergenov A.Q. Intensiv jismoniy yuklamalarning yuqori toifali sportchilarning fiziologik holatiga ta'siri. // «Fan va jamiyat». №1. 2021.
2. Utepbergenov A.K., Shukrullaev J.M. Osobennosti akmeologicheskogo podxoda i sistemy didakticheskogo obosnovaniya razvitiya fizicheskix kachestv u shkol'nikov sredstvami voleybol'nogo. Ekonomika i sotsium №3(82) 2021.
3. Almatov K.T., Allamuratov Sh.I. Human and animal physiology. - T.: University. 2004.
4. Utepbergenov A.K., Shukrullaev J.M. MUSCLE POWER AND SPEED-POWER PHYSIOLOGICAL BASIC OF QUALITIES. Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation.(Turkish Scopus).
5. Utepbergenov A.K., Shukrullaev J.M. preliminary stages of didaktiks in the process of akmeologikal approach to volleyball sports. Innovative technologica methodical research journal
6. Xudoyberganov J.S Asian Research Journals <http://www.tarij.in> Scientific And Pedagogical Ways To Instill In Students The National And Universal Values Through "Kurash" Issn: 2278-4853 Vol 9, Issue 1, January, 2020 Impact Factor: SJIF 2020 = 6.882 0.5958/2278-4853.2020.00007.5
7. Qutlimuratov M.A., Utepbergenov A.Q. Jismoniy tarbiya darsida mustaqil malakalarini shakllantirish. «Jedil isbilermenlik, innovatsiyaliq ideyalar ham texnologiyalar qollap-quwatlaw jili»na bag'ishlangan «Ilm ham talim-tarbiyaning ahmiyati masalelari» atamasidagi Respublikaliq ilimiy teoriyalik ham ameliy konferentsiya materiallari. 2018/6/19
8. Utepbergenov A.K., Begdullaeva G., Rzaev R. Issledovanie jiznennogo indeksa (JI) u sportmenov proijavayushix v razlichnyx rayonax karakalpakie. «Dene tarbiyasi ham galabaliq sportti rawajlandirwduin ilimiy-teoriyalik tiykarlari» atamasidagi respublikaliq ilimiy-teoriyalik konferentsiya. 2018/4/20
9. Utepbergenov A.K., Abdullaeva D. Sportshilardin hareket konlikpelerinin qalipleiswinde fizikalik sapa korsetkishinin jetilisiwi. «Dene tarbiyasi ham galabaliq sportti rawajlandirwduin ilimiy-teoriyalik tiykarlari» atamasidagi respublikaliq ilimiy-teoriyalik konferentsiya. 2018/4/20.
10. A.K Utepbergenov, A Matchanov Issledovanie antropometricheskix i fiziologicheskix parametrov u sportmenov v usloviyax Yujnogo Priaralya - // Vestnik KKOAN Ruz, 2007. 15-17

РЕЗЮМЕ. Ushbu maqolada jismoniy tayyorgarlik jarayonida akmeologik yondashuvning didaktik asoslari haqida qisqacha bayon etilgan. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vazifalari, maxsus jismoniy tayyorgarlik, nazariy va psixologik tayyorgarlik borasida keng to'xtalgan.

РЕЗЮМЕ. В данной статье кратко описаны дидактические основы акмеологического подхода в физическом воспитании. Подробно рассмотрены задачи общей физической подготовки, специальной физической подготовки, теоретической и психологической подготовки.

SUMMARY. This article briefly describes the didactic basis of the acmeological approach in physical training. The tasks of general physical training, special physical training, theoretical and psychological training are discussed in detail.

Talim - tarbiya teoriyasi ham metodikasi

БОШЛАНГИЧ ТАЪЛИМДА ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЎҚИБ ТУШУНИШ МАЛАКАСИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ДИДАКТИК ТАЪМИНОТИ

М.М.Абдижамилова – ассистент ўқитувчи

Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институти

Таянч сўзлар: кўникма ва малака, матнни ўқиш, ўқиб тушуниш, ассоциация.

Ключевые слова: навыки и умения, чтение текста, понимание прочитанного, ассоциация.

Key words: skill and experience, text reading, reading comprehension, association.

Бизга маълумки, ҳар қандай таълим жараёнининг дидактик таъминоти деганда маълум бир фанни ўзлаштириш учун ахборотларнинг тўлиқлиги ва етарли

ҳажмда бўлиши, педагог ва ўқувчиларнинг биргаликдаги интеллектуал-эмоционал ўзаро ҳаракати мазмуни ва усулларининг самарадор бўлишига хизмат қилувчи