

кичиклиги туфайли, α – зарраларга ҳеч қандай таъсир кўрсата олмасликларида эканлигини ҳам айтиш керак. α – зарраларнинг фольгада сочилишига асосий сабаб эса, биринчидан ядронинг мусбат зарядга эга бўлишидагини, иккинчидан эса олтин атоми ядроси α – зарраларга нисбатан ўн барабар оғир эканлигидагини таъкидлаш жоиздир. Компьютердан фойдаланиб, Резерфорд тажрибаси схемасини слайд кўринишида келтирса бўлади. Тажрибани эса анимация ёрдамида талабаларга кўрсатиш мумкин.

Талабалар ушбу мавзунини қай даражада ўзлаштирганликларини аниқлаш ва мавзунини мустақкамлаш мақсадида профессор-ўқитувчи аудиторияга қуйидаги саволлар билан мурожаат қилиши мумкин: 1) атомнинг мураккаб тузилишига эга эканлигини исботловчи тажрибалар ва буюк кашфиётлар ҳақида нималарни ўргандингиз? 2) Перрен ва Нагаока таклиф қилган атом моделлари қандай? 3) Нима учун атомнинг Томсон модели атомнинг томчи модели деб юритилади? 4) атомнинг Томсон

моделининг қандай камчиликлари бор? 5) α – зарра нима? 6) Нима учун Резерфорд модели планетар модель деб аталди?

Шундан сўнг у талабаларга “Атом моделлари” атамасига оид кластер тузишни таклиф этиши мумкин. У ҳолда кластер натижалари йиғиб олиниб, тегишли жадвал билан таққосланади. Унинг натижаси эса талабаларга эълон қилинади. Бу мавзунини баён этишда профессор-ўқитувчи “Блиц”, “Қора қут”, “БББ” каби инновацион ва педагогик технологиялардан ҳам фойдаланиши мумкин.

Келтирилган фикрлар, кўрсатилган слайд ва анимациялар, чиқарилган хулосалар ҳамда педагогик технологияларнинг натижалари талабаларда ўтилган мавзу ҳақида кўникма ҳамда малакаларни ҳосил бўлишига олиб келишини алоҳида таъкидлаш жоиздир. Юқорида келтирилган усул ва омиллар шу мавзу юзасидан ўтиладиган дарс унумдорлигини ва талабаларнинг атом физикасига бўлган қизиқишларини янада оширади.

Адабиётлар

1. Пономарев Л.И. Под знаком кванта. –Москва: ФИЗМАТЛИТ. 2005.
2. Ewart P. Atomic physics. Atomic physics lecture notes final. 1990.
3. Матвеев А.Н. Атомная физика. –Москва: “Лань”, 2009.
4. Попов А.М., Тихонова О.В. Лекции по атомной физике. –Москва: МГУ. 2007.
5. Милантьев В.П. Атомная физика. –Москва: Издательство Российского университета дружбы народов. 1999.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада умумий физиканинг “Атом физикаси” бўлимига тегишли бўлган “Атом моделлари” мавзусини олий ўқув юрталарининг маъруза дарсларида ўқитиш методикаси тўғрисида фикр юритилади.

РЕЗЮМЕ

В статье приводится методика преподавания темы «Модели атома» в разделе атомной физики общего курса физики, на лекционных занятиях в высших учебных заведениях.

SUMMARY

The article is devoted to the methods of teaching the topic “Atomic models” in the part of atomic Physics of the general course of Physics at lectures of higher educational institutions.

БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРГАРЛИК БОСКИЧИДА 11-12 ЁШЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ БАЗАВИЙ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИ

Ж.М.Матжанов - эркин изланувчи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Таянч сўзлар: ўсмир боксчилар, бокс техникаси, тўғридан зарбалар, ёндан зарбалар, орқага қадам ташлаш, олдинга қадам ташлаш, чапга қадам ташлаш, ўнгга қадам ташлаш, типик хатолар.

Ключевые слова: юные боксёры, приёмы бокса, прямые удары, боковые удары, обратные движения, шаг вперёд, слева направо, шаг за шагом, типичные ошибки.

Key words: junior boxers, boxing techniques, direct blows, side impacts, backward moves, step forward, left-right, step-by-step, typical errors.

Долзарблиги. Республикамизда жисмоний тарбия ва спортга, айниқса, болалар спортини ривожлантириш ва оммавийлаштиришга устувор йўналишлардан бири сифатида қаралмоқда [1]. Берилаётган эътибор болалар-ўсмирлар спортини назарияси ва услубияти соҳасини тубдан такомиллаштириш талабини юзага келтиради.

Ёш боксчиларни ўргатиш жараёнида техник ҳаракатларни биокинематик жиҳатдан тўғри шакллантириш муҳим аҳамиятга эга. Ёш шуғулланувчини ўргатишнинг энг асосий вазифаларидан бири – боксчи учун зарур бўлган жисмоний сифатларнинг (тезкорлик, эгилувчанлик, чаққонлик, мувозанат, махсус чидамлик, куч ва бошқ.), шунингдек, силжиб юриш, зарба бериш, химоя ҳаракатлари ҳамда қарши зарбалардаги техник кўникмаларнинг ҳар томонлама ривожланишини таъминловчи машқлар техникасини егаллашдир [2, 3, 4, 5, 6, 7, 8]. Шу сабабли бу машқларга катта эътибор қаратиш ва шуғулланувчилардан ҳаракатларни аниқ бажаришларини талаб этиш лозим.

Ўтказилган педагогик кузатувлар, суҳбатлар ва видеотаҳлиллардан олинган илмий-услубий маълумотларга таяниб фикр юритадиган бўлсак, ҳозирги вақтда бошланғич тайёргарлик боскичида ёш боксчиларнинг техник тайёргарлигида (силжиб юриш, зарба бериш (битталиқ, иккиталиқ ва серияли), ҳамда химоя ҳаракатлари (қўллар, оёқлар ва гавда ёрдамида))

спортчилар томонидан йўл қўйилаётган типик хатоларнинг мақсадли хал этилиши тизимли таҳлил этилиб мақсадли ечимини топиши зарур бўлган муаммолардан бирига айланди. Мазкур ҳолат тадқиқот ишмининг ўта муҳим аҳамиятга эга эканлигини ва долзарблигини белгилаб беради.

Тадқиқотнинг мақсади: 11-12 ёшли боксчиларнинг техник тайёргарлигида типик хатоларни аниқлаш.

Тадқиқотнинг вазифаси:

- 11-12 ёшли боксчиларнинг қадам ташлаш (орқага, ёнга, олдинга) ҳаракатларидаги типик хатоларни аниқлаш;

- ўсмир боксчиларнинг тўғридан, ёндан зарба ҳаракатларини бажаришида типик хатоларни аниқлаш;

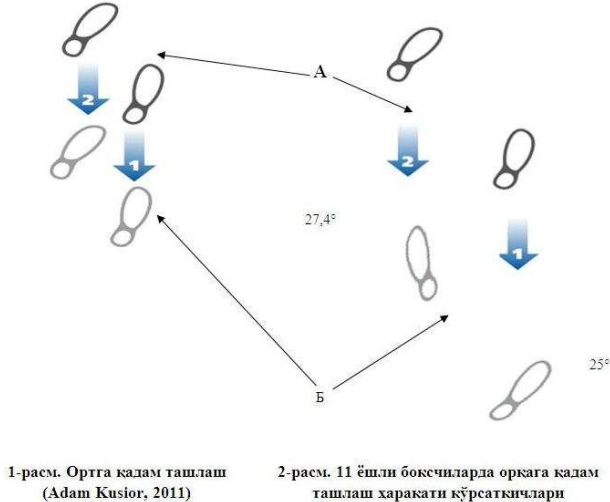
- ўсмир боксчиларнинг техник тайёргарлигида аниқланган типик хатоларни бартараф этиш юзасидан таклиф ва тавсияларни ишлаб чиқиш.

Тадқиқот усуллари: илмий-услубий адабиётлар таҳлили, видеотаҳлил (3D), педагогик кузатув, эксперт баҳолаш ва математик статистик таҳлил.

Тадқиқотни ташкиллаштириш: Тажриба Яққақураш спорт турларига ихтисослашган болалар-ўсмирлар спорт мактабининг бошланғич тайёргалик боскичида шуғулланувчи 11-12 ёшли боксчиларнинг жисмоний машғулоти жараёнида ўтказилди. “Очиринг” спорт мусобақаларининг 56 тадан ортиқ жанглар

ри видеотахлил қилинди.

Олинган натижалар муҳокамаси. Орқага кадам ташлаш жанговар тик туриш ҳолатидан орқада турган ўнг оёқда оёқ кафти узунлигига тенг бўлган кичик кадам ташлашни бажариб, сўнгра чап оёқда худди шундай масофага орқага қўйилади. Орқага кадам ташлаш асосан ҳимояланиш, жангдан чиқиш ва қарши ҳужумни тайёрлаш учун қўлланилади. Кадам узунлиги рақиб ҳужуми ва масофа хусусиятига қараб аниқланади [4].



Изоҳ: А – дастлабки ҳолат, Б- тугалланган ҳолат

Бошланғич тайёргарлик босқичда шуғулланувчи 11-12 ёшли боксчиларнинг техник тайёргарлигини баҳолашда кадам ташлаш ҳаракатлари тадқиқ қилинди. 11 ёшли боксчиларнинг орқага кадам ташлаш ҳаракатини бажаришда чап оёқ 27,7°, ўнг оёқда 25° га нотўғри жойлашиши аниқланди (1-2-расмга қаранг).

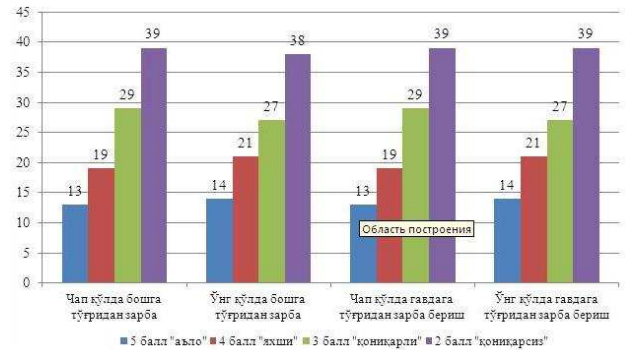
Мазкур ҳолат ўсмир боксчиларнинг орқага кадам ташлаш ҳаракатини бажаришда координациянинг бузилиши, рақиб ҳужумига жавоб зарбасини бериш ва ҳимоя ҳаракатларни тўлиқ бажаришига тўсқинлик қилади. Тажриба давомида 11-12 ёшли боксчиларнинг олдинга кадам ташлаш, чапга кадам ташлаш ва ўнгга кадам ташлаш ҳаракатларини бажаришда ҳам орқага кадам ташлашдаги типик хатолар аниқланди.

Шу билан биргаликда силжиб юришларда оёқлар орасидаги масофанинг бузилиши; оёқлар учидан эмас, балки бутун оёқ кафтида силжишлар; орқага чекиниш билан ҳимояланишда масофани ҳаддан ортиқ узайтириб юбориш ва бошқалар.

Ўтказилган тажрибалар натижасига кўра 11 ёшли боксчиларнинг ҳужум ҳаракатлари кўрсаткичлари қуйидагича бўлди: боксчиларнинг чап қўлда тўғридан бошга зарба бериш техникаси экспертлар томонидан 19% - “аъло”, 19% - “яхши”, 29% - “қониқарли”, 39% - “қониқарсиз” баҳоланган. Мазкур ҳолат бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир боксчиларнинг техник тайёргарлигида қўлланилаётган восита ва усулларнинг шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятларига мос ҳолда ўқув-машғулотлари жараёнига жорий этилмаслиги билан тушунтирилади.

11 ёшли боксчиларнинг чап қўлда тўғридан бошга зарба ҳаракатини бажаришда мусобақа фаолияти таҳлил этилганда қуйидаги натижалар олинди. Зарбалар беришда ҳаракатларнинг нотўғри динамикаси 44%ни, зарба беришда қўллар ҳаракатлари билан бирга олдинга, орқага ва ён томонларга силжиб юришларда нотўғри координация 52-55%ни, зарбаларни силтаниб бажариш 24-27%ни, бош кўтарилган ва зарба учун очик

қолган 35-39%ни, зарба муштнинг тақиқланган жойи билан бериш 32-35%ни, боксчининг ҳаракатлари чекланиб қолган, ҳаракат эркинлиги йўқ 18-21%ни, зарбалар фақат битта дастлабки ҳолатдан берилди 52-53% ва зарба кучли, лекин ноаниқ 74-76%ни ташкил этди. Боксчиларнинг мусобақа фаолиятида техник ҳаракатларни бажаришда типик хатолар кўп фоизни ташкил этиши ўқув-машғулотлар жараёнидан 312 соатдан 96 соати техник-тактик тайёргарлик учун ажратилиши етарли эмаслигини тасдиқлайди [3].



3-расм. 11 ёшли боксчиларнинг ҳужум техникаси тайёргарлиги кўрсаткичлари

11 ёшли боксчиларда ўнг қўлда тўғридан бошга зарба ҳаракатининг бажарилиши 14% - “аъло”, 21% - “яхши”, 27% - “қониқарли”, 38% - “қониқарсиз” баҳоланган (3-расмга қаранг). Мазкур олинган натижалар С.С.Тажибоевнинг тадқиқот ишларида олинган маълумотлар билан бир-бирига яқин эканлигини тасдиқлайди [2]. Лекин ўтказилган тадқиқот ишларида техник ҳаракатларда учрайдиган типик хатоларнинг таснифланиши ва мусобақа фаолиятида қандай аҳамиятига ва натижадорликка эга эканлиги муаллифнинг эътиборидан четда қолган.

11 ёшли боксчиларнинг ўнг қўлда тўғридан бошга зарба ҳаракатида бажаришдаги типик хатолар жанговар тик туриш ҳолатидан ўнг оёқ учидан депсиниб гавдани тос – сон бўғимидан чапга бурмаслик 52-55%ни, ўнг елкани кескин қайирмаслик 17-19%ни, зарба пайтида иякни беркитиш учун ўнг елкани бир оз кўтармаслик 37-39%ни, ўнг қўл билан бошни ҳимояламаслик 27-29%ни, гавдани мумкин бўлган жавоб ёки қаршиловчи ҳужумлардан эҳтиётламаслик 45-47%ни ва қўлни зарба траекторияси бўйлаб дастлабки ҳолатга қайтармаслик 41-43%ни ташкил этди.

Боксчини бошланғич ўргатиш босқичида тренернинг асосий вазифаларидан бири – унда машғулотларда мустақилликни тарбиялашдир. Тренер ўз ўқувчисини у бажараётган умумий ривожлантирувчи ва махсус машқларнинг сифатини мустақил таълил қилишга, юзага келган хатоларни танқидий нуктаи назардан кўриб чиқишга ўргатиши зарур.

Боксчиларнинг спорт тайёргарлиги ўсиши билан уларнинг мустақиллигига талаблар айниқса ортади. Юқори малакали боксчилар ўқув-машғулот йиғинларида кўп ҳолларда ўз тренерларисиз бўладилар. Ушбу ҳолда тайёргарлик самарадорлиги боксчининг ўз тренери томонидан тузилган индивидуал машғулот режасини бажаришда қанчалик мустақиллигига кўп жиҳатдан боғлиқ. Шундай экан, бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-12 ёшли боксчиларнинг тайёрлаш тизимида ҳам шуғулланувчиларнинг мустақил фикрлашга ва техник ҳаракатларни бажаришда йўл қўйилган типик хатоларни онгли тарзда тушунишга ҳамда бартараф этишга ўргатиш керак.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (янги таҳрири). –Тошкент: 2015 йил 4 сентябрь. <http://lex.uz>
2. Тажибаев С.С. Ўсмир яққакурашчиларнинг комплекс тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикасини

илимий-педагогик асослаш. Пед. фан. док.. (DSc) диссертация. –Чирчик: 2019, 360-б.

3. Tajibayev S.S., R.N.Abdurhamidov Boks bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'garagi mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar. - T.: 2017. 244-b.

4. Isroilov Sh.X., Xalmuxamedov R.D., Tajibayev S.S. "Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish" Elektron multimedia darslik. -T.: 2015.

5. COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Commission Chairman Philip Jun. DATE: AUGUST 2011, -P. 275.

6. Boxing Mastery Advanced Technique, Tactics and Strategies from the Sweet Science. Mark Hatmaker with Doug Werner. Tracks Publishing San Diego, Coliformia. Copyright. 2004. -P. 225.

7. [Basic reliability parameters of a boxing punch](#). Šiška, L., Broďáni, J., Štefanovský, M., Todorov, S. 2016. [Journal of Physical Education and Sport](#). 16(1), 38, -P. 241-244.

8. Samir Chadli, Noureddine Ababou, Amina Ababou. A New Instrument for Punch Analysis in Boxing. [Procedia Engineering](#). Volume 72, 2014, Pages 411-416 <https://doi.org/10.1016/j.proeng.2014.06.073>.

РЕЗЮМЕ

Мақолада бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир боксчиларнинг ҳужум техникасини бажариш кўникмалари ривожланишининг ёшга ҳос хусусиятлари ва спортчиларнинг қадам ташлаш (орқага, ёнға, олдинға) ҳаракатлари тадқиқ этилган. Ҳамда ўсмир боксчиларнинг мусобақа фаолияти таҳлил қилиниб, ҳужум техникасида ва қадам ташлашлардаги типик хатолар аниқланган.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются вековые особенности умений юных боксёров тренироваться на начальном этапе подготовки и пошаговых (назад, направо, вперед) движений спортсменов. Также были проанализированы результаты соревнований боксёров и выявлены типичные ошибки в технике атаки и действиях.

SUMMARY

The article examines the age-old features of the skills of young boxers to train in the initial stage of preparation and the step-by-step (backward, to the right, forward) movements of athletes. The competitor's performance of the boxers was also analyzed and typical errors in attack technique and steps were identified.

MODULLI TA'LIM TEXNOLOGIYASI ASOSIDA BO'LAJ'AK MUSIQA O'QITUVCHILARINING KASBIY KOMPETENTLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Sh.N.Omanqulova – assistant o'qituvchi

Samarqand davlat universiteti

Tayanch so'zlar: modul, modulli o'qitish texnologiyalari, musiqa ta'limi, o'qituvchi faoliyati, kompetentlik, kasbiy kompetentlik, bo'lajak o'qituvchi.

Ключевые слова: модули, модульные технологии обучения, музыкальное образование, педагогическая деятельность, технология, компетентность, профессиональная компетентность, будущий учитель.

Key words: modules, modular learning technologies, music education, teaching activity, technology, competence, professional competence, future teacher.

Mamlakatimizda ta'lim tizimini yanada rivojlantirish davlat siyosati darajasiga ko'tarilib, uning moddiy-texnik bazasini va o'quv- metodik faoliyatini xalqaro talablar darajasiga ko'tarishga, salohiyatli va zamon talabiga javob beradigan kadrlarni tayyorlashga alohida ahamiyat berilmoqda.

“Farzandlarimizni mustaqil fikrlovchi, zamonaviy va kasb-hunarni egallagan, mustahkam hayot nazariyasiga ega chinakam vatanparvar insonlar sifatida tarbiyalash biz uchun dolzarb ahamiyatga ega bo'lgan masala hisoblanadi”.

Bu borada Prezidentimiz Sh.Mirziyoyevning “Biz ta'lim va tarbiya tizimining barcha bo'g'inlari faoliyatini bugungi zamon talablari asosida takomillashtirishni o'zimizning birinchi darajali vazifamiz deb bilamiz” [2:488] degan fikrlari barcha pedagog xodimlar zimmasiga katta mas'uliyat yuklaydi.

Bunday mas'uliyat birinchi navbatda Oliy ta'lim muassasalarida tayyorlanayotgan bo'lg'usi o'qituvchilarga o'qitilayotgan barcha fanlarni o'qitishning maqsad va vazifalaridan kelib chiqqan holda ularni mukammal o'zlashtirish va ta'lim amaliyotiga har jihatdan tayyorgarlikka ega bo'lishlarini, kasbiy kompetentlikni takomillashtirishni taqozo etadi.

Bunday maqsadlarga erishish yo'lida oliy ta'lim tizimi o'quv-metodik bazasini yanada mustahkamlash, talabalarni har tomonlama intellektual bilim olishlari uchun sharoitlarni yanada yaxshilash, kadrlarning ilmiy salohiyatini oshirish lozim bo'lmoqda. Bugungi kunda oliy ta'lim tizimi ta'lim-tarbiya jarayonlarida ko'plab samarali texnologiyalardan foydalanib, ta'lim sifatini ko'tarishga, bo'lg'usi musiqa ta'limi o'qituvchilarini tayyorlashda ularning sohaga oid bilim va zamonaviy axborot oqimini o'zlashtirishga, ularda individual va mustaqil ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishga, ilmiy-texnikaviy va o'quv, musiqiy-ilmiy adabiyotlar bilan ijodiy ishlashga imkoniyat yaratishni taqozo etadi. Ana shunday texnologiyalardan biri modullarga asoslangan modulli o'qitish texnologiyasidir.

“Modul” lotincha so'z bo'lib, “qism”, “bo'lak”, “blok” degan ma'nolarni bildiradi. Modul – pedagogik

texnologiyani tashkil qiluvchi va tarkibiy bo'laklarni ifodalovchi tushunchadir. Tarkibiy bo'laklar ham eng kichik bo'laklar ya'ni modullar va ularni miqdorini ifodalovchi to'plamlardan iborat bo'ladi. Eng kichik modullar pedagogik texnologiyani hosil qiluvchi qismlar vazifasini bajaradi. Ta'lim jarayonida modulli talim texnologiyalaridan foydalanish quyidagi ijobiy maqsad va vazifalarni ko'zda tutadi. Har bir modul oxirida nazorat ishlari o'tkaziladi va xulosa chiqariladi. Modulli o'qitishning maqsad va vazifalari quyidagilardan iborat.

- dars mavzusi mantiqiy tugallangan fikrli qismlar ya'ni modullarga ajratiladi;
- har bir modulni talabalar o'zlashtirishlari uchun o'quv topshiriqlari tuziladi;
- talabaniq vaqtdan unumli foydalanishi va professor-o'qituvchi faoliyatiga ham baho berish imkoniyatining yuzaga keladi;
- talabaniq intellektual jihatdan yuqori darajada rivojlanishini ta'minlaydi;
- o'qituvchi bilan o'zaro hamkorlikni yaqinlashtiradi;
- o'zini o'zi nazorat qilishga yetaklovchi eng tezkor muqobil variant;
- talabaga o'z faoliyati doirasida yangiliklar yaratish imkoniyatini beradi;
- modulli darslarni tashkil etishda har bir dars materiallari ustida jiddiy ish olib boriladi;
- yetakchi g'oyalar ajratiladi;
- o'quvchilar uchun integrallashgan maqsadlarni shakllantiradi va b;

Modulli o'qitish texnologiyasi bo'lg'usi musiqa o'qituvchilarini kasbiy kompetentligini takomillashtirish omili bo'lib, bu yosh o'qituvchilarning o'quv muassasasi muhitiga jadal moslashishlari uchun imkoniyat yaratadi. O'quv jarayonini sifatini o'zgartirish uchun qulay sharoit yaratadi. O'qitish va o'quvchilarning bilim olish darajasini rivojlantirishga asos bo'ladi.

Shu o'rinda “kompetentlik” tushunchasiga ta'rif berib o'tsak.