

сифатларнинг маълум даражада таркиб топганлиги билан характерлидир.

2. Фаолиятга нисбатан индифферент (юзаки) муносабатлар, бизнингча, фаолият талаблари ва махсулидан етарли қоникмаслик, фаолиятга нисбатан барқарор қизиқишларнинг йўқлиги, фаолият ва шахснинг ижтимоий тараққиёти ўртасидаги уйғунлик таъминланишининг етарли эмаслиги ва фаолият билан шунчаки мажбурий асосида машғул бўлиш натижасида содир бўлади.

3. Фаолиятга нисбатан салбий муносабатларнинг намоён бўлиши шахс индивидуаллик дунёси ва фаолият талаблари ўртасидаги адекватлик йўқолганда

фаолиятга нисбатан фақат моддий-мажбурий ҳаракатларининг ёки фаолият талаби ва унинг махсулидан ҳиссий-ижтимоий мазмундаги қоникшининг ниҳоятда паст даражада намоён этилиши билан характерланади.

Юқоридаги мулоҳазалар талқинидаги фаол-ижобий муносабатнинг ҳар бир шахсда намоён этилиши ўз талаблари махсулидан қоникш асосидагина қарор топиши мумкинлигини уқтирмакда, қолаверса, фаолият махсулидан қоникш ва шахснинг ўз фаолиятдан мамнун бўлиши ҳамда ўз ижтимоий эҳтиёжларининг қондирилиши асосида қарор топтирилган ҳаракатлар мажмуасини ифодалайди.

Адабиётлар

1. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. –М.: Аспект Пресс, 2001.
2. Karimova V. Ijtimoiy psixologiya va amaliyot. –T.: 2009.
3. Платонов К.К.. Система психологии и теория отражения . –М.: «Наука», 1982. –С. 309.
4. Петровский А. «Психология неадаптивной активности» (1992).
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. –Питер, 2002. –С. 720.
6. Столин В.В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности. Докторской диссертации. 1985 г.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада касб танлашга муносабат тизими мезонларининг танланиши, касб танлашга таъсир қилувчи омиллар ёритилган бўлиб, ушбу ўқучиларни касбга йўналтириш, уларни эркин касб танлашга ўргатиш масалалари ёритилган. Шунингдек мақолада касб танлашга муносабат омили мезонлари танланишининг илмий-назарий ва амалий-услубий жиҳатлари ҳамда уларни тадқиқ қилишнинг жиҳатлари ўрганилган.

РЕЗЮМЕ

В данной статье рассматриваются вопросы реализации реформ в сфере образования в нашей стране, на основе этих реформ вопросы профориентации учащихся, подготовки их к выбору свободной профессии. В статье также рассматриваются такие аспекты образования последних лет в нашей стране, как практическое решение реформ в сфере профессионального обучения студентов.

SUMMARY

This article discusses the implementation of reforms in the field of education in our country, on the basis of these reforms, the issues of career guidance for students, preparing them for the choice of a free profession. The article also discusses such aspects of education in recent years in our country as a practical solution to reforms in the field of vocational training of students.

ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА АЙРИМ ЖИСМОНИЙ ВА ФУНКЦИОНАЛ КЎРСАТКИЧЛАРНИ ТУРЛИ ЮКЛАМАЛАР ТАЪСИРИДА ЎЗГАРИШ ДИНАМИКАСИ

П.У.Қалжанов – катта ўқитувчи

Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институтини

Таянч сўзлар: жисмоний ва функционал кўрсаткичлар, тест, юклама, сакраш, моккисимон югуриш, машғулоти, ўйин, юракни қисқариш сони (ЮҚС), нафас олиш сони (НОС).

Ключевые слова: показатели физического и функционального статуса, тест, нагрузка, прыжок, челночный бег, тренировка, игра, частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхания (ЧД).

Key words: physical and functional indicators, test, volleyball players, special working capacity, hopping endurance, shuttle run, heart rate, breath frequency, arterial blood pressure.

Ишнинг долзарблиги. Барча спорт турларида, шу жумладан волейболда ҳам техник-тактик маҳорат даражасини узоқ муддатли машғулоти ва мусобақа юкламалари таъсирида саклаб қолиш нафақат жисмоний тайёргарлик билан белгиланади, балки устувор жиҳатдан функционал имкониятларга боғлиқдир. Лекин, айрим манбалардан маълумки, ҳатто юқори малакали спортчиларда ҳам жисмоний ва функционал имкониятлар машғулоти ҳамда мусобақа юкламалари таъсирида кескин тушиб кетади.

Шуни ҳам таъкидлаш жоизки, айрим ҳолатларда жисмоний ва функционал кўрсаткичлар баъзи тестлар юкламаларидан сўнг ҳам сустлашиши кузатилган. Бундай ҳолат машғулоти ва мусобақалар оралиқларида уларнинг якунида иш қобилиятини тиклашга қаратилган релаксацион машқларни қўллашга жиддий эътибор бермаслигидадир (Л.П.Матвеев, 2005; Л.П.Волков, 2002; В.Н.Платонов, 2015; М.А.Годик, 2006; А.В.Беляев, 2000; Ж.К.Холодов; В.С.Кузнецов, 2014; А.Г.Фурманов, 2007).

Тадқиқотнинг мақсади. Ёш волейболчиларда айрим жисмоний ва функционал кўрсаткичларни турли юкламалар (машғулоти, мусобақа, тест юкламалари) таъсирида ўзгариш динамикасини ўрганишга бағишланган.

Тадқиқот объекти сифатида Тошкент шаҳридаги 2-болалар ва ўсмирлар спорт мактабида шуғулланувчи 43 нафар 15-16 ёшли волейболчилар танланди. Тадқиқотда қуйидаги услуб-тестлардан фойдаланилди: юқорида

қўтарилган қўллар учидан 43 см. баландда ўрнатилган маркерга максимал марта сакраб қўлларни теккизиш сонини аниқлаш (сакраш чидамкорлиги): юракнинг қисқариш сони (ЮҚС) ва артерия қон босими (АҚБ)ни MiBand-2 асбоби ёрдамида аниқлаш, нафас олиш сони (НОС)ни аниқлаш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили. Тадқиқот натижаларининг қиссий таҳлилидан маълум бўлдики, 15-16 ёшли волейболчиларда машғулотида аввал ва кейин маҳсул иш қобилиятини ифодаловчи кўрсаткичлар бир-биридан яққол фарқланувчи ўзгаришлар динамикаси билан қайд этилди. Масалан, ушбу волейболчи болаларда 43 см. баландда ўрнатилган маркерга максимал марта сакраш сони $31,9 \pm 3,44$ мартани ташкил этди. Демак, ана шу максимал марта вертикал сакрашлар сони мазкур болаларнинг сакраш иш қобилиятини ифодалайди – деб эътироф этиш мумкин. Лекин бундай ҳажмга лойиқ максимал марта сакраш иш қобилияти шу ёшли волейболчилар учун етарлими ёки йўқми? – деган савол туғилади. А.В.Суханов, Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина (2012)ларнинг маълумотларига қараганда, 5 партияли бир ўйин давомида юқори малакали волейболчилар фақат ҳужум зарбалари ва тўсиқ қўйиш учун ўртача 106 марта, ўйин функцияларига қараб индивидуал кўрсаткичлар диапазони 76–114 мартани ташкил этар экан. Бир машғулоти давомида эса фақат зарба ва тўсиқ қўйиш учун 147 мартагача сакрашга тўғри келар экан. Бундан ташқари ушбу волейболчилар яна 250

мартагача бошка техник усуллар (тўп узатиш, тўп киритиш) ва чалгитувчи ҳаракатларни ижро этиш учун кўп марталаб сакрашларига тўғри келар экан. Шундай экан, тадқиқотимизда иштирок этган ёш волейболчиларда қайд этилган максимал марта сакраш сонининг ўртача кўрсаткичи ($31,9 \pm 3,44$ марта)ни етарли деб бўлмайди. Боз устига мазкур кўрсаткичнинг кардиопульсометрик қийматининг нисбатан баланд бўлиши сакраш иш қобилиятининг оптимал шаклланмаганлигидан дарак беради. Ана шу жиҳатдан

максимал марта сакраш, тезкорликни ифодаловчи бошка тестлар ва машғулот юкламаларининг функционал қийматини аниқлаш волейболчиларга хос махсус иш қобилиятини янада объектив баҳолаш учун ниҳоятда муҳимдир. Чунончи, тадқиқотда иштирок этган 15-16 ёшли волейболчиларда максимал марта сакраш тестидан аввал ЮҚС $77,5 \pm 2,83$ марта/дақ. билан ифодаланган бўлса, тест юкламасидан кейин ушбу кўрсаткич $129,4 \pm 3,92$ марта/дақ.ни ташкил этди (1-жадвал).

1-жадвал. 15-16 ёшли волейболчиларда машғулот ва тест юкламаларидан аввал ҳамда кейин иш қобилиятини ифодаловчи кўрсаткичларнинг ўзгариш динамикаси – $n=43$ ($\bar{X} \pm \delta$)

Функционал тестлар Харакат тестлари	Харакат тестлари натижалари	ЮҚС (марта/дақ.)	НОС (марта/дақ.)	АҚБ (мм/с.у.)	
				Систолик босим	Диастолик босим
43 см. баландда ўрнатилган маркерга максимал марта сакраш (марта): - машғулотдан аввал	$31,9 \pm 3,44$	$77,5 \pm 2,83$ $129,4 \pm 3,92$	$14,3 \pm 1,12$ $35,6 \pm 2,26$	$117,9 \pm 3,17$ $147,5 \pm 4,22$	$81,9 \pm 2,17$ $77,3 \pm 2,01$
- машғулотдан кейин	$25,5 \pm 3,12$	$159,2 \pm 5,02$ $168,6 \pm 5,39$	$37,7 \pm 2,76$ $41,3 \pm 3,44$	$156,5 \pm 3,71$ $161,7 \pm 3,89$	$75,2 \pm 2,11$ $77,8 \pm 2,11$
“Арчасимон” югуриш 92 м. (сек.): - машғулотдан аввал	$24,5 \pm 2,05$	$72,6 \pm 2,92$ $129,4 \pm 4,36$	$13,7 \pm 1,02$ $38,3 \pm 3,14$	$127,3 \pm 2,46$ $149,2 \pm 3,72$	$71,6 \pm 1,81$ $75,2 \pm 1,53$
- машғулотдан кейин	$28,9 \pm 2,47$	$168,3 \pm 3,97$ $172,5 \pm 4,07$	$39,2 \pm 2,18$ $43,8 \pm 2,36$	$158,4 \pm 3,01$ $167,5 \pm 5,38$	$73,5 \pm 1,92$ $71,7 \pm 1,78$
9-3-6-3-9 м.га моккисимон югуриш (сек.): - машғулотдан аввал	$8,3 \pm 0,78$	$69,6 \pm 2,11$ $127,4 \pm 4,09$	$14,9 \pm 1,27$ $33,7 \pm 2,78$	$124,3 \pm 2,16$ $147,5 \pm 3,12$	$70,5 \pm 1,52$ $73,6 \pm 1,92$
- машғулотдан кейин	$12,7 \pm 0,99$	$138,7 \pm 4,72$ $159,4 \pm 5,88$	$37,9 \pm 2,03$ $43,4 \pm 3,17$	$149,8 \pm 3,24$ $161,7 \pm 3,98$	$72,6 \pm 1,67$ $75,3 \pm 1,81$

Изоҳ: ЮҚС – юракни қисқариш сони; НОС – нафас олиш сони; АҚБ – артерия қон босими; суратда – тестдан олдин; маҳражда – тестдан кейин.

Биз ана шу фикр ёки хулосанинг объективлик хусусиятини ўрганиш мақсадида 15-16 ёшли волейболчиларда 5 партияли моделлаштирилган ўйин юкламасидан аввал ва кейин махсус иш қобилиятининг ўзгариш динамикасини аниқлаш бўйича қўшимча тадқиқот ўтказдик. Тадқиқот натижалари 2-жадвалда келтирилган. Жадвалда қайд этилган натижалардан шу нарса маълум бўладики, ўйин бошланмасдан олдин олинган максимал сакраш сони мувофиқ тест бўйича $34,5 \pm 3,47$ мартани ташкил этди. Бундай ўртача кўрсаткич машғулот олдиндан олинган максимал сакраш кўрсаткичидан бироз юқориқроқ микдорда (2,5 мартага) қайд этилганлиги одатда ўйинолди вазиятларида юзага келадиган мотивацион-эмоционал фаоллик билан боғлиқ эканлиги эҳтимол қилинади.

2-жадвал. 15-16 ёшли волейболчиларда 5 партияли ўйин юкламасидан аввал ва кейин махсус иш қобилиятининг ўзгариш динамикаси – $n=24$ ($\bar{X} \pm \delta$)

Функционал тестлар Харакат тестлари	Харакат тестлари натижалари	ЮҚС (марта/дақ.)	НОС (марта/дақ.)	АҚБ (мм/с.у.)	
				Систолик босим	Диастолик босим
43 см. баландда ўрнатилган предметга максимал марта сакраш (марта): - ўйиндан аввал	$34,5 \pm 3,47$	$78,3 \pm 3,12$ $129,7 \pm 3,94$	$13,7 \pm 1,28$ $39,2 \pm 3,16$	$121,4 \pm 2,15$ $147,6 \pm 5,01$	$78,5 \pm 2,12$ $75,2 \pm 2,04$
- 2 партиядан кейин		$137,2 \pm 4,12$	$32,5 \pm 2,46$	$139,6 \pm 4,07$	$70,7 \pm 1,92$
- 4 партиядан кейин		$143,8 \pm 4,36$	$37,3 \pm 2,93$	$143,5 \pm 4,72$	$74,2 \pm 2,11$
- 5 партиядан кейин (ўйиндан кейин)	$27,2 \pm 2,83$	$147,6 \pm 4,79$ $155,7 \pm 5,12$	$39,7 \pm 3,08$ $43,9 \pm 3,95$	$153,9 \pm 5,11$ $161,2 \pm 5,91$	$73,5 \pm 2,07$ $74,7 \pm 2,16$
“Арчасимон” югуриш 92 м. (сек.): - ўйиндан аввал	$26,7 \pm 2,12$	$73,6 \pm 2,97$ $129,3 \pm 3,18$	$15,3 \pm 1,36$ $35,7 \pm 2,76$	$127,4 \pm 2,29$ $147,2 \pm 4,66$	$72,5 \pm 1,97$ $77,3 \pm 2,08$
- 2 партиядан кейин		$137,2 \pm 4,12$	$32,5 \pm 2,46$	$139,6 \pm 4,07$	$70,7 \pm 1,92$
- 4 партиядан кейин		$143,8 \pm 4,36$	$37,3 \pm 2,93$	$143,5 \pm 4,72$	$74,2 \pm 2,11$
- 5 партиядан кейин (ўйиндан кейин)	$29,8 \pm 2,37$	$147,6 \pm 4,79$ $165,7 \pm 5,11$	$39,7 \pm 3,08$ $45,9 \pm 3,97$	$153,9 \pm 5,11$ $164,3 \pm 5,96$	$73,5 \pm 2,07$ $76,7 \pm 2,39$

Изоҳ: ЮҚС – юракни қисқариш сони; НОС – нафас олиш сони; АҚБ – артерия қон босими; суратда – тестдан олдин; маҳражда – тестдан кейин.

Ўйин юкламасидан аввал олинган тест кўрсаткичларининг ўйин якунида (5 партиядан кейин) кескин тушиб кетиши, тест ва ўйин юкламаси, шу жумладан ҳар бир партиядан кейин (5 партия) шу юкламаларнинг функционал қиймати (ЮКС, НОС, АКБ)нинг дастлабки (ўйинолди) кўрсаткичларга нисбатан кескин ортиб кетиши мазкур ёш волейболчиларда махсус жисмоний иш қобилияти анча заиф даражада ривожланганлигидан далолат беради.

Хулоса. Ўтказилган тадқиқот натижаларига асосан шундай тўхтамга келиш мумкинки, 15-16 ёшли волейболчиларда махсус жисмоний иш қобилиятини

баҳолаш мақсадида қўлланилган тестлар натижалари (максимал марта сакраш 34,5-31,9 марта, арчасимон югуриш 26,7-24,5 сек.)ни машғулот ва ўйин юкламалари нитажасида сусайиб кетиши, юкламалар қийматининг ортиб кетганлиги уларда жисмоний ва функционал тайёргарлик етарли шаклланмаганлигини тасдиқлайди. Рақобат борган сари кучайиб бораётган, юкламалар ҳажми ва шиддати кескин ўсиб бораётган замонавий волейболда юксак натижага эришиш эса юксак шаклланган интеграллашган жисмоний, техник-тактик ва психофункционал имкониятларга эга бўлишни талаб қилади.

Адабиётлар

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. // Учебник. ISBN 978-5-98724-059-5. 2009. –С.360.
2. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. –С. 294.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. -М.: Терра-Спорт, 2006.-272 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её приклад. / Л.П.Матвеев.-Изд. Четвертое, испр. И доп.-СПб. [и др.]. –Лань: 2005. – С. 377, [1]с.: ил., табл.; 21 см.; ISBN 5-8114-0585-5: 3000.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: Учебник для тренеров I кН-К.: Олимпийская литература. 2015. –С. 1, 680.
6. Суханов А.В., Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. // Методическое пособие. -М.: 2012.
7. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. -Минск: МЕТ, 2007. –С. 329.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник. 12-е изд., исп. -М.: Академия, 2014. –С.480.

РЕЗЮМЕ

Мақолада ёш волейболчиларда айрим жисмоний ва функционал кўрсаткичларни машғулот ҳамда ўйин юкламалари таъсирида ўзгариш динамикаси таҳлил қилинган. Аниқландики, машғулот ва тестлардан аввал олинган дастлабки кўрсаткичлар шу машғулот ва тестлар юкламалари таъсирида тушиб кетган. Лекин ўйин юкламаларидан сўнг ушбу кўрсаткичлар янада сустлашган. Бундай ҳолат тадқиқотда иштирок этган волейболчиларнинг жисмоний имкониятлари ҳам, уларнинг функционал компонентлари ҳам мукаммал шаклланмаганлигидан дарак беради.

РЕЗЮМЕ

В статье анализируется динамика изменений некоторых показателей физического и функционального состояния у юных волейболистов под влиянием различных нагрузок. Установлено, что исходные показатели, полученные до тренировки и до применения тестов значительно снизились под влиянием этих нагрузок. Однако, под влиянием игровых нагрузок наблюдалось еще большее снижение изучаемых показателей, что связано, очевидно, с недостаточно устойчивым развитием физического и функционального состояния обследованных юных волейболистов.

SUMMARY

The analysis of results of the research of the level of development of special efficiency of young volleyball players of 15-16 years and the possibility of its preservation in the course of the game is presented in article. It is established that such level of the studied qualities decreases in process of end of game parties more and more. The opinion is put forward that such dynamics of change of these qualities demonstrates instability of their status.

ЛИНГВИСТИК ВА КАСБИЙ МУҲАНДИСЛИК БИЛИМЛАРИ ЧЕТ ТИЛИ КАСБИЙ КОММУНИКАТИВ КОМПЕТЕНТЛИГИНИНГ ТАРКИБИЙ ҚИСМИ СИФАТИДА

Б.Ф.Қаршиева – ўқитувчи

Термиз давлат университети

Таянч сўзлар: грамматика ва лексика, формула, график, диаграммаларни ўқиш қодалари, мажхул нисбат, иккинчи блок, учинчи блок.

Ключевые слова: грамматика и лексика, формулы, графика, принципы чтения, пассивный залог, второй блок, третий блок.

Key words: grammar and vocabulary, formulas, graphics, reading principles of diagram, passive voice, the second block, the third block.

Кириш. Билингвал таълим учун зарур бўлган лингвистик билимларни танлашда биз минимал шакл, мавзунинг мақсадга мувофиқлиги, контекстлилик ва муаммолилик тамойилларига амал қиламиз. Ушбу тамойилларга асосланиб, биз тил билиш учун зарурий блокларни ажратамиз (1-расм).

Муҳандислик фанлари бўйича функционал-семантик ёндашув нуқтаи назаридан ўтказилган аутент дарслик ва қўлланмалар таҳлили ва мавжуд тажрибалар таълимга ҳақиқий ва мажхул товушларни, инглизча гапларда сўзлар тартиби, вақт, жой, сабаб, оқибат, ҳаракат усули, шарти каби ҳолатни ифодаловчи сўзлар, шунингдек лексик воситалар (терминология), шу жумладан сўз ясалишини ўз ичига олган грамматик воситаларни **биринчи блок** таркибига киритиш имконини беради.



1-расм. Интеграциялашган билингвал таълимда иштирок этадиган тилларни билиш