

hunarmandchilikni tushunish, qadrlash va yaratib bilish qobiliyatini yo'qotdi.

Bugungi kunda davlatimiz xalq hunarmandchiligining barcha sohalarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratmoqda. Respublikamiz umumta'lim maktablarida mehnat tarbiyasi darslarida mashqlarda, to'garaklarda o'quvchilarga «Ustoz-shogird» uslubida hunar o'rgatish yo'lga qo'yilmoqda. O'quvchi-yoshlarga milliy hunarmandchiligimiz va uning yutuqlari to'g'risida ma'lumot berish milliy qadriyatlar asosida tarbiyalashda mehnat kasb-hunar o'quvchilarning o'ziga xos vazifalari bor. Respublikamiz xalqining geografik joylashish o'rniga bog'liq o'zi yashab turgan elatda taniqli usta hunarmandlarni ularning bizga qoldirgan milliy meroslarini ko'rsatish va ularning ishlari davom ettiruvchi shogirdlar tayyorlash ishlari olib borilmoqda. Demak, biz hunar, hunarmand, hunarmandchilik deganda nimani tushunamiz? – degan savolga javob berishga to'g'ri keladi. Hunar odamzotning eng tayyorgarlikni talab qiladigan tirikchilik manbai bo'lgan mehnat yo'lidir. Hunarmand – ma'lum bir hunarni yaxshi egallagan inson. Hunarmand – belgili bir hunar turi bilan shug'ullanuvchi inson. Biz o'quvchilarga hunar o'rgatish orqali uning foydali ishlar bilan band bo'lishiga va har qanday noqulay vaziyatlardan asraymiz.

Umumta'lim maktablarida jamiyatimizda barcha kasblar yaxshi ekanligini o'quvchilarga yetkazib berish shuningdek, kasblarning buyuk ekanliklari haqida ma'lumotlar berib borish lozim. O'quvchi yoshlarga milliy hunarmandchiligimiz haqida ma'lumotlar berish, ularni o'rgatish, otabobolarimizdan milliy meroslarni hozirgi kunga qadar qadrlash va uni avloddan-avlodga yetkazish uchun maktablarda o'quvchilarga milliy hunarmandchilik sirlarini o'rgatib borishimiz zarur. Sababi, mamlakatimizning

kelajagi bo'lgan yoshlarimizni ongli va bilimli kadrlar qilib tayyorlash bizning asosiy burchimizdir.

Qoraqalpoq xalqining madaniyati va badiiy san'ati o'zining boshqa xalqlarda umuman uchramaydigan an'analariga, boy merosiga ega. Shu kungacha yetib kelgan madaniy meroslarimizga e'tibor beradigan bo'lsak, eng qadimgi va o'rta asrlarda yashagan xalqlar bilan qoraqalpoqlarning o'zaro bir-birlari bilan yaqin aloqalarda bo'lganligiga amin bo'lamiz. Hunarmandchilik xalqning kundalik turmushi bilan birga yonma-yon rivojlanib kelgan. Uning asosiy turlari ko'pincha marosimlarda kiyadigan naqshli kiyimlar hosil metallardan ishlangan zargarlik buyumlari, odamlar yashaydigan uyning ustunlari, uy buyumlari, har xil asboblari, qurol-yaroqlar va hakoza. O'quvchilarga qo'l hunarlari turlaridan zargarlik, yog'ochga naqsh berish, to'qimachilik, gilamchilik, kulolchilik, teri buyumlariga ishlov berish turlarini aytib o'tish mumkin.

Bu milliy meroslarimizga otabobolarimizning milliy ijodkorlik xususiyatlarini qadrlash, milliy madaniyatimizning boy meroslaridan biri ekanligini bilishimiz zarur. Naqsh solingan buyumlar ko'pincha oq toldan, qora toldan, tut yog'ochidan, qorag'ay yog'ochlaridan ishlangan. Bu yog'ochlarga naqshli rang berishda har xil usullari mavjud (qaynatish, quritish, ko'mib qo'yish). Dastlab naqshlar qog'ozga ishlanib, keyinchalik terilarning yuziga qo'yilib, shu tariqa nusxa olinadi. Har xil naqsh bo'laklaridan tayyorlangan qismlar katta qo'shma naqshlarga birlashtiriladi. Bu karton va yupqa kongiltirdan ishlanadi. Bunday nusxalar taxtaning yuz qismiga tekis tushadi, ko'zg'alib ketmaydi va siljmaydi hamda naqsh esa oson ko'chiriladi. Shuningdek, hayvon suyaklariga ham naqsh berish juda ham qadimgi an'analarimizdan sanaladi. O'quvchilarga milliy hunarmandchilik sirlarini o'rgatish ularni asrab avaylash zarurligini o'rgatib borishimiz zarur.

#### Adabiyotlar

1. Буниятов З.М. Государство Хоразмшахов-Ануштегинидов. 1097-1231. -М.: «Наука». 1986.
2. Ал Макдиси. Ахсан ат такасим фи-марифат ал – акалим. МИТТ. Т.І.
3. Греков Б.Д., Якубовский А.Ю. Золотая Орда и её падение. - М.- Л.: 1950.
4. Доспанов О.Т. Жампык кала - орта эсирлер естелиги. -Нөкис: «Қарақалпақстан»,1992.
5. Ходжаев Т.К, Мамбетуллаев М.М. Раннесреднековый некрополь Куяк кала. -М.: 2008.
6. Толстов С.П. Древний Хорезм. -М.: 1948.
7. Гудкова А.В. Ток кала. -Ташкент: «Фан»,1964.
8. Манылов Ю.П. Археологические памятники Султануиздага эпохи античности и средневековья. // Автореферат дисс. канд. ист. наук. –Ташкент:1974.
9. Доспанов О.Т. О некоторых результатах раскопок Джанпык калы в 1987-1989 гг. Новые открытия в Приаралье. –М.: 1991. Вып.2.

**REZYUME.** Ushbu maqolada ta'limda tarixiy-madaniy meros va o'quvchilarni milliy hunarmandchilikka o'rgatish masalalari, maktabda o'quvchilarni aniq bir kasbga mehr qo'ydirishda tarixiy-madaniy meroslardan foydalanish va ushbu faoliyatda pedagoglarning hisssasi haqida so'z yuritiladi.

**РЕЗЮМЕ.** В данной статье рассматриваются вопросы историко-культурного наследия в воспитании и обучении школьников народным промыслам, использование историко-культурного наследия в школе для привития учащимся любви к конкретной профессии, а также вклад педагогов в эту деятельность.

**SUMMARY.** This article discusses the issues of historical and cultural heritage in the education and training of schoolchildren in folk crafts, the use of historical and cultural heritage at school to instill in students a love for a particular profession, as well as the contribution of teachers to this activity.

#### КУРАШЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ХАРАКАТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

**Б.Қ.Еримбетов** – педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори, профессор  
Бердақ номидаги Қорақалпоқ давлат университети

**Таянч сўзлар:** курашчи полвонлар, курашчининг умумий ва махсус тайёргарлиги, харкатларга ўргатиш, харакатланиш хатолари, техник маҳорат, техник такомиллаштириш.

**Ключевые слова:** курашисты, общая и специальная подготовка курашистов, обучение движениям, двигательные ошибки, технические навыки, техническое совершенствование.

**Key words:** kurash wrestlers, general and special training of kurash wrestlers, movement training, motor mistakes, technical skills, technical improvement.

Кўп йиллик тайёргарликда спортчи базавий, мутахассисликка чуқурлаштириш, спортда такомиллаштириш, олий спорт маҳорати даврларини ўтади. Малакали курашчилар тайёргарлиги эса кўпроқ мутахассисликка чуқурлаштириш ва спортда такомиллаштириш даврига тўғри келади. Мавзуимиз бўйича, уларнинг техник харакатларини мазкур даврга хос равишда такомиллаштириш мақсадга мувофиқ бўлади. Бунинг учун қуйидаги мутахассислар фикри билан танишиб чиқиш фойдадан ҳоли эмас.

Керимов Ф.А. фикрича, курашчининг техник харакатлар заҳираси канчалик бой бўлса, уларни канчалик катта маҳорат билан қўллай билса, унинг техник маҳорати шунчалик юкори бўлади [1].

Кураш техникаси курашчи маҳоратининг асоси ҳисобланади ва кўп жиҳатдан унинг имкониятларини белгилаб беради. Курашда ўнлаб усуллар ва уларнинг вариантлари мавжуд. Бироқ бу курашчи уларнинг ҳаммасини мукамал билиши лозим дегани эмас.

Спортчи янада янги ва янги усуллар, қарши усуллар

хамда ҳимояланишларни эгаллаб бориши билан унинг алоҳида хусусиятлари ва одатларига жавоб берадиган ҳамда унинг томонидан муваффақиятли бажариладиган усулларнинг бир қисми кейинчалик такомиллаштириш мақсадида режага киритилади.

Курашчининг ҳар томонлама техник тайёргарлиги - турли спорт турларини ривожлантиришнинг замонавий даражасига қўйиладиган муҳим талаблардан биридир. Мустаҳкам эгаллаш учун техник ҳаракатларни танлашда қуйидаги қоидаларга амал қилиш лозим:

- амалдаги мусобақа қоидаларида қайси бири техник ҳаракат муваффақиятли ҳисобланган ўша техник ҳаракатларни эгаллаш;

- техниканинг ҳамма турлари ичидан спортчининг алоҳида хусусиятларига энг яхши жавоб берадиган усуллар, қарши усуллар ва ҳимояланишларнинг вариантларини эгаллаш;

- асосий рақобатчиларнинг маҳорати хусусиятларини ҳисобга олиш ва улар билан курашишда яхши натижа берадиган техник ҳаракатларни танлаш;

- аввал ўрганилган усуллар ва қарши усулларни қўллаш имкониятини кенгайтириш мумкин бўлган техник ҳаракатларга кўпроқ эътибор қаратиш;

- курашчи заҳирасида мавжуд бўлган усуллар билан комбинациялар ҳамда боғланишларда қўллаш мумкин бўлган техник ҳаракатларни ўрганиш;

- ҳаракат вазифасини энг оқилона ҳал этиш хусусиятига эга бўлган ҳаракат техникасига ўргатиш лозим; бу келгусида қайта ўрганишдан холос қилади;

- керак бўлмаган ҳаракатлар ва ортикча мушак зўриқишини бартараф этиб, техника асослари ҳамда умумий ҳаракат маромини эгаллаш;

- усулларга ўргатиш вақт оралиғида жамланган бўлиши зарур, чунки тренировка машғулоти орасидаги узоқ танаффуслар унинг таъсирини пасайтиради. Бошқа томондан, битта тренировка дарси давомида усулларни жуда тез-тез такрорлаш мақсадга мувофиқ эмас, чунки янги координацияларни яратиш асаб тизимини тез толиқтирадиган қийинчиликни енгиб ўтиш билан боғлиқ;

- жисмоний шарт-шароитлар етарлича бўлмаслиги оқибатида юзага келадиган техник ҳолатларни олдини олиш мақсадида ҳаракатларнинг динамик тавсифларига мос келадиган юқори даражадаги махсус жисмоний тайёргарликни ташкил этиш лозим.

Курашчининг техник маҳоратини ошириш учун ҳаракатларни бажариш пайтида ҳаракатланишдаги ҳатоларни ўз вақтида аниқлаш ҳамда уларни пайдо бўлиш сабабларини белгилаш муҳим аҳамиятга эга. Бундай ҳатоларни ўз вақтида бартараф этиш кўп жиҳатдан техник такомиллаштириш жараёни самарадорлигига сабаб бўлади [2]. Ҳаракатларга ўргатишда юзага келадиган ҳамма ҳаракатланиш ҳатолари бешта гуруҳга бўлинади: ҳаракатланиш етишмаслиги сабабли ҳатолар; ўқитишдаги камчиликлар сабабли ҳатолар; шароитларнинг ғайритабиийлиги сабабли ҳатолар ҳамда қўтилмаган ҳатолар.

Курашнинг техник тайёргарлиги спортчи томонидан юқори спорт натижаларига эришишни таъминловчи ҳаракатлар тизимининг эгаллаганлик даражаси билан тавсифланади. Курашчининг умумий ва махсус техник тайёргарлиги ажратилади. Умумий техник тайёргарлик ёрдамчи спорт турларидаги ҳар хил ҳаракат малакалари ҳамда кўникмаларини эгаллашга, махсус техник тайёргарлик спорт курашида техник маҳоратга эришишга қаратилган.

Курашда техник тайёргарлик бир қатор мураккаб вазифаларни ҳал этишга йўналтирилган:

- максимал кучланишдан фойдаланиш самарадорлигини ошириш;
- иш кучланишини тежаш;
- мусобақа фаолиятини ўзгарувчан ҳолат шароит-

ларида ҳаракатланиш тезкорлиги аниқлигини ошириш.

Спорт техникасини такомиллаштириш курашчиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги давомида амалга оширилади ва у танланган кураш турида техник маҳоратни оширишга қаратилади.

Техник маҳорат деганда кескин спорт кураши шароитларида энг оқилона ҳаракат техникасини мукамал эгаллаш тушунилади.

Техник маҳоратни такомиллаштиришнинг учта босқичи ажратилади;

1. Изланиш.
2. Барқарорлаштириш.
3. Мослашишни такомиллаштириш.

Биринчи босқичда техник тайёргарлик мусобақа ҳаракатларининг янги техникасини шакллантиришга, уни амалиётда эгаллаш шарт-шароитларини яхшилашга, мусобақа ҳаракатлари тизимига кирувчи айрим ҳаракатларни ўрганишга (ёки қайта ўрганишга) қаратилган.

Иккинчи босқичда техник тайёргарлик мусобақа ҳаракатларининг бутун малакаларини чуқур ўзлаштириш ва мустаҳкамлашга қаратилган.

Учинчи босқичда техник тайёргарлик шаклланган малакаларни такомиллаштириш, уларнинг асосий мусобақалар шароитларига мос ҳолда мақсадга мувофиқ вариантлилиги, барқарорлиги, ишончлилиги чегараларини кенгайтиришга қаратилган.

Техник ҳаракатларнинг бажарилишини кийнлаштирувчи спортчи организмнинг турли ҳолатларида машқларни бажариш услуби ҳам турли хилдаги усулларда амалга оширилади:

Ҳаракатни анча толиққан ҳолда бажаришнинг услубий усули: бу ҳолда катта ҳажм ва шиддатдаги жисмоний юк кейин спортчига техникани ривожлантиришга қаратилган машқлар таклиф қилинади.

Назорат ўқув-тренировка беллашувлари ўтказилгандан сўнг катта эмоционал зўриқиш ҳолатида ҳаракатларни бажаришнинг услубий усули.

Вақти-вақти билан қўришни таъқиқлаш ёки чеклашнинг услубий усули ҳаракатланиш малакасининг рецепторли-анализаторли таркибига танлаб таъсир кўрсатишга ёрдам беради [3].

Мусобақа вазиятида айрим усуллар ёки ҳаракатларни мажбуран бажариш усули малакани такомиллаштириш жараёнида курашчи фаоллигини рағбатлантиради. Ўқув-тренировка беллашувларида курашчи ҳимоянинг техник усуллари, ёки аксинча, ҳужум усулларига кўпроқ диққатни тўплашга кўрсатма олади.

Техник ҳаракатларни бажариш шартларини енгиллаштириш услуби бир қатор услубий усуллардан иборат:

1. Ҳаракат элементини ажратиш услубий усули. Масалан, эркин курашда - белдан юқори қисмдан ушлаб олишни амалга ошириш.

2. Мушак зўриқишини пасайтириш услубий усули курашчига ҳаракатланиш малакасидаги айрим ҳаракатларга янада аниқ тузатишларни киритишга ёрдам беради. Техник ҳаракатларни такомиллаштириш учун курашчига анча енгил вазн тоифасидаги рақиб танланади.

3. Тезкор ахборот услубий усули зарур ҳаракат кенглиги, мароми, сураътини тез эгаллаб олишга ёрдам беради, бажариладиган ҳаракатни англаш жараёнини фаоллаштиради.

Бирга таъсир кўрсатиш услуби спорт тренировкасида ўзаро биргаликда жисмоний сифатларни ривожлантириш ва ҳаракат малакаларини такомиллаштиришга асосланган услубий усуллар ёрдамида амалга оширилади. Бу ҳолда усулларни такомиллаштиришда курашчига анча оғир вазн тоифасидаги рақиб танланади.

# Адабиётлар

1. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. –Toshkent: 2022. 388-b.
  2. Керимов Ф.А. Методика обучения сложным технико-тактическим действиям в вольной борьбе: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: 1984. –С. 24.
  3. Taymurodov A.R., Atajanov S.F. Kurash sport pedagogik mahoratini oshirish “ItaPRESS” nashriyoti. –Toshkent: 2022. 272-b.
- РЕЗЮМЕ.** Ушбу мақолада курашчиларнинг техник ҳаракатини машғулотлар ва мусобақа фаолияти юқламалари орқали такомиллаштириш бўйича маълумотлар тақдим этилган.
- РЕЗЮМЕ.** В данной статье представлена информация по совершенствованию техники движений курашистов за счёт тренировочных и соревновательных нагрузок.
- SUMMARY.** This article provides information on improving the technique of movements of kurash wrestlers through training and competitive loads.

## РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 8-10 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

А.Ж.Ешбаев – доцент

Ш.Б.Утениязова – студент

Нукусский государственный педагогический институт имени Ажисияза

**Таянч сўзлар:** бадий гимнастика, ўқув-машқ жараёни, бошланғич тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, учебно-тренировочный процесс, начальной подготовки, специальной физической подготовки.

**Key words:** rhythmic gymnastics, educational and training process, initial training, special physical training.

Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризуется эластичностью мышц и связок, обуславливающих амплитуду движений. Наравне с ведущими физическими качествами гибкость выступает одной из главных постулатов движений. С внешней стороны она обнаруживается в величине амплитуды (размаха) сгибаний – разгибаний и других движений. Таким образом, ее показатели выражаются по предельной амплитуде движений, рассчитанной в угловых градусах или линейных величинах (сантиметрах) [1]. Польский ученый Г.Прощацка утверждает, что рассматривая структуру гибкости, необходимо уделять внимание особо значимым компонентам: дифференцировке и воспроизведению мышечных усилий, координации деятельности больших мышечных групп и мелких движений, скорости и амплитуде движения.

Ю.И.Евсеев способность выполнять движение с максимальной амплитудой определяет как гибкость. Он считает, что гибкость – важное психофизическое качество, которое вместе с быстротой, силой, выносливостью, ловкостью формируется морфофункциональными биологическими особенностями человека [2]. М.М.Стюарт считает, что гибкость способна наделять индивида главным умением искусного владения своим телом, умением ощущать его, постоянно взаимодействовать с ним, знать его возможности и применять их, распоряжаться им. Данное умение особенно ценилось, и к его приобретению устремлялись еще древние люди [3].

При наличии гибкости человек ощущает себя легким, свободным в действиях, раскрепощенным, непринужденным в движениях, приобретает умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его. С эстетической точки зрения гибкий человек считается очень красивым. Гибкость олицетворяет изящность, пластичность, грациозность, выразительность движениям.

Гибкий человек никогда не растрчивает свои силы на лишние, бесполезные движения, его движения крайне точны и правильны. Это во многом облегчает, приближает наступление любой деятельности, сохраняет внутренние энергетические ресурсы. Двигательная основа любой деятельности у гибкого человека разумна и логически обоснована. Люди, не обладающие гибкостью в достаточной степени, обладают пониженной способностью мышц к растягиванию и имеют повышенный мышечный тонус. Это служит причиной координационных нарушений в процессе выполнения движения. Негибкий ребенок затрачивает намного больше количества энергии, чем ребенок, обладающий гиб-

костью, поэтому у него быстрее возникает утомление. Травмы нередко выступают результатом недостаточно-го развития гибкости. Часто специалисты в области медицины говорят о гибкости как о важном качестве, оказывающем влияние на характер и результат конкретной деятельности. Во многих видах деятельности гибкость является залогом успеха. Она дает возможность быстрее и лучше завоевать рациональной техникой выполнения движений, экономнее применять силу, быстроту и другие физические качества и на этой основе достичь наивысших практических результатов [3].

Гибкость при занятиях физкультурой приобретает особое значение. Прыгает ли ребенок, лазает, катается на лыжах, роликах, велосипеде, плавает, гибкость упрощает его «усилия, бережет его мышцы от чрезмерного напряжения, растяжки и других повреждений» Гибкость характеризуется анатомическими возможностями человека: формой суставов и степенью соответствия сочленяющихся поверхностей друг другу. Ограничителем реального размаха движений являются суставные связки. Под влиянием постоянного растягивания повышается их эластичность. Это является результатом увеличения подвижности в суставе, улучшения показателей гибкости. По мнению Ж.К.Холодова, возможный максимальный размах движений зависит не только от формы сустава и соответствия взаимосвязанных поверхностей друг другу, но и других индивидуальных особенностей суставного аппарата: конфигурации суставных концов костей, толщины суставного хряща. В то же время данные особенности не проявляют значимого влияния на показатели реальной гибкости. Самым значимым фактором, обуславливающим амплитуду движения при выполнении двигательного действия, являются мышцы, охватывающие сустав, их способность удлиняться и сокращаться.

Необходимо отдавать предпочтение использованию широкого спектра упражнений для того, чтобы проявлять гибкость и иметь хорошую подвижность во всех суставах. Необходимо отметить, что, развиваясь, самой гибкостью создаются наилучшие условия за целью совершенствования определенных психофизических качеств. Например, установлено, что упражнения, прежде всего направляемые на развитие гибкости, вместе с тем способствуют развитию силы и выносливости. Гибкость с ее умеренной тратой энергии, с ее рациональными движениями создает максимально выгодные условия для развития выносливости. Помимо этого, гибкость выступает составной частью такого сложного, комплексного качества, как ловкость, с помощью которой реализуется функция управления нашими движениями. В.А.Бароненко доказал, что проявление гибкости находится во власти от многих факторов: физио-