

Quyida mana shunday mazmunli dars tashkil etishda darslarda foydalanishimiz mumkin bo'lgan didaktik o'yinlar va pedagogik texnologiyalardan bir nechtasini ko'rib chiqamiz.

❖ Kim tezroq o'yin maqsadi writing-yozish texnikasini rivojlantirish. O'yinning borishi: inglizchilarga gaplar yozilgan kartalar beriladi va kartadagi gaplarning so'zlari notartib joylashgan bo'ladi. Kim birinchi va to'g'ri tartibda joylashtirib yozsa shu o'quvchi g'olib bo'ladi. Bu o'yin ko'proq yuqori sinflarda samara beradi.

❖ Men kimman? o'yin maqsadi speaking-gapirish texnikasini rivojlantirish. O'yinning borishi: guruhdagi xohlovchi chiqib biror narsa yoki shaxsni nomini aytmasdan tasvirlaydi va qolgan o'quvchilar ta'rifga ko'ra kim yoki nimaligini topishi kerak. Bu o'yin nutqiy savodxonlikni oshiradi. Bu o'yin ko'proq boshlang'ich sinflarga xos.

❖ Davomiy hikoya o'yin maqsadi vocabulary-so'z boyligini rivojlantirish. O'yinning borishi: sinf 2 guruhga bo'linadi va 2 turdagi hikoyalar yarim tayyor holatda beriladi va guruhlar o'z fantaziyalariga kelib chiqqan holda hikoyani davom ettirib oxiriga yetkazadilar. Qaysi guruhda ko'proq yangi so'z ishlatilsa shu guruh g'olib hisoblanadi. Bu o'yin o'quvchilarni bir-birlari bilan hamjihatlikda ishlashga o'rgatadi. Bu o'yin yuqori sinflarda yaxshiroq samara beradi.

❖ Noisy dictation o'yin maqsadi grammatikani rivojlantirish. Sinfidagi o'quvchilar bir biriga yuzma-yuz qilib joylashtirilishi bilan mazkur o'yin boshlanadi va vaqt belgilanib bir vaqtda bir birlarini ham eshitib ham ro'parasidagi o'quvchining aytga so'zlarini ilg'ab to'g'ri yoza olishi kerak. Bu o'yin biroz shovqinli bo'ladi va aynan mana shu shovqin ularga hatto shunday vaziyatda ham so'zlarni ilg'ay olishni rivojlantirish imkonini beradi. Listening- eshitish texnikasini oshiradi. Ingliz tilida so'zlar

eshitilganidek yozilmaydi, masalan speak-gapirmoq so'zida {ea} diftongi [i] tovushini beradi [spi:k]. Agar o'quvchi so'zlarni to'g'ri anglay olsa demak bu yaxshi natija. Bu o'yin boshlang'ich hamda yuqori sinflarda ham qo'llaniladi.

Taniqli metodistlar ta'kidlashicha, ingliz tili grammatikasini o'rgatishda, avvalambor, grammatika minimumini to'g'ri tanlash va ingliz tili grammatikasini o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olish taqozo etiladi. Ingliz tili grammatikasini o'ziga xos qiyinchiliklari va xususiyatlari quydagilar: ingliz tilidagi noto'g'ri fe'llar mavjudligi, ingliz tilidagi gap qurilishni qat'iyligi, ingliz tilidagi artikillar, predlog va zamonlarning ko'pligidir. Yuqoridagi kabi xususiyatlar ingliz tili grammatikasini o'zbek tili grammatikasidan farqlaydi.

Maktablarda kuzatilayotgan muammolar qatorida o'quvchida darsga nisbatan passivlik, zerikish, diqqatni jamlay olmaslik kabi jihatlarda ham mavjud. Ingliz tilini o'rgatishdagi leksik qiyinchiliklarga kelsak, ular quyidagilar: ingliz tilidagi deyarli barcha so'zlar turli ma'nolarni anglatadi. Ya'ni bir so'z birdan oshiq ma'noni anglatadi. M. Norovning ta'kidlashicha, ingliz tilida bitta so'z maksimal 23ta ma'noni berar ekan. Ingliz tili lug'atining ma'lum qismi boshqa tillardan kirib kelganligi; Ingliz tilining idiomalarga boyligi hamda bir qancha boshqalar

Xulosa qilib aytganda, chet til o'rganishda qiyinchiliklarga duch kelish tabiiy, albatta. O'quvchilar o'quvchilarning qayerda qanday qiyinchiliklarga uchratayotganliklarini kuzatib borib uni bartaraf etish yollarini topib o'quvchilarga yengillik yaratib borishlari darkor. Zero, til materiallarini o'zlashtirishdagi qiyinchiliklar nutq faoliyatlarining barcha turlarida ko'nikma xosil qilishlariga to'sqinlik qiladi.

Adabiyotlar

1. Karimov I.A. Ona yurtimiz baxtu iqbol va buyk kelajagi yo'lida hizmat qilish — eng oliy saodatdir. -T.: «O'zbekiston». 2015.
2. Norova M. Tarjima leksik birlik va leksik transformatsiyaning qo'llanilishi. Maqola 2-b.
3. Мухаммаджонов Ф.М. О'рта мактаб о'қувчиларининг инглиз тили о'рганishда duch keladigan qiyinchiliklari. Ф.М.Мухаммаджонов, Д. Р. Юсупова. Текст : непосредственный. // Молодой ученый. 2016. № 3.1 (107.1).
4. www.scientificprogress.uz «SCIENTIFIC PROGRESS» Scientific Journal ISSN: 2181-1601 Volume: 1, ISSUE: 4 148.

REZYUME. Ushbu maqolada ingliz tili grammatikasini induktiv va deduktiv usullardan foydalangan holda o'rgatishning bir biridan farqi hamda ularning ahamiyati haqida so'z yuritilgan.

РЕЗЮМЕ. В данной статье анализируются различия и особенности использования индуктивного и дедуктивного метода в обучении английской грамматике.

SUMMARY. There are analyzed the differences of using inductive and deductive ways of teaching grammar and their peculiarities in this article.

YOSH BADIY GIMNASTIKACHILARNI XOREOGRAFIK MASHQLARI ORQALI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

T.A.Djumaniyazova – katta o'qituvchi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Tayanch so'zlar: xoreografiya, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, majmua, nazorat sinovlari.

Ключевые слова: хореография, физическая подготовка, техническая подготовка, комплекс, экзамены.

Key words: choreography, physical training, technical training, complex, exams.

Mavzuning dolzarbligi. Asosiy etiborimizni yosh badiiy gimnastikachi qizlarni sport bilan, jumladan badiiy gimnastika sporti bilan, shug'ullanishi ularning salomatligiga va jismoniy to'g'ri rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi hech kimga sir emas.

Badiiy gimnastika bilan shug'ullanish davomida yosh qizlarni gimnastika sohasiga oid mashqlarni, jumladan gimnastikada keng qo'llanadigan buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni, bajarishni boshlang'ich o'rgatish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birgalikda jismoniy sifatlariga etibor qaratish lozim, Ushbu o'rinda bunday mashqlarni bajarish jarayoni, tezligi va boshqa siru – sinoatlarini bajarish malaka va ko'nikmalarini mukammal o'zlashtirish usullarini ishlab

chiqish, har tomonlama o'rganish va tajribada sinovdan o'tkazish hamda ular asosida yosh avlodni tarbiyalashni tashkil qilish bugungi kun talabi hisoblanadi. Yuqorida bayon etilgan fikr – mulohazalar tanlangan mavzuning dolzarbligidan dalolat beradi.

Pedagogik kuzatuvlarimiz shuni ko'rsatdiki, badiiy gimnastikani sport turida xoreografiya mashqlari yuqori saviyali ustalarni tayyorlashni samarali vositasi sifatida tan olingan. Uning yordamida musobaqalar maydoniga olib chiqilgan kompozitsiyalarni yanada yorqin, betakror, ifodali, ko'rimli bo'lishini ta'minlaydi. "Xoreografiya" atamasi raqs tuzish bilan birga raqs va mimika san'atining barcha turlarini mujassam etadi. Aynan xoreografiya bilan shug'ullanish jarayonida gimnastikachilar san'atga

hammadan ko'proq oshno bo'ladilar. Umuman, san'at deganda voqe'likni obrazlar orqali aks ettirishni tushunamiz. Raqs san'ati esa bu obrazni tana xarakatlari va mimika (ya'ni yuz ifodasi) orqali etkazishdir. SHu bois xoreografiya shug'ullanuvchi gimnastikachilar tana xarakatlari orqali muayyan emotsional xolatlarni aks ettirish, turli kayfiyatlarni ifodalash ko'nikmalari, shuningdek yorqin va esda qolarli obrazni shakallantirish qobiliyati rivojlanadi.

Bundan tashqari, xoreografiya bilan shug'ullanish jarayonida buriluvchanlik, egiluvchanlik, koordinatsiya, barqarorlik, engil va baland sakrash kabi xususiyatlar paydo bo'ladi; to'g'ri qaddi-qomat shakllanadi; tayanch-xarakat apparati mustaxkamlanadi va nihoyat xarakatlanish madaniyati va ijodiy fikrlash qobiliyati shakllanadi, bu esa jismoniy sifatlarni rivojlantirishida juda muhim xususiyatdir.

Tadqiqotning maqsadi: yosh qizlarni badiiy gimnastika mashg'ulotlarida bajariladigan mashqlarni boshlang'ich o'rgatish uslubini ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari: yosh badiiy gimnastikachilarni, BOSM qatnashchilarning badiiy gimnastika mashg'ulotlarida boshlang'ich o'rgatish mashqlarni ishlab chiqilgan dasturini tajribada

Tadqiqot natijalari. Gimnastikachilarning xoreografik (texnik) tayyorgarligi darajasini ob'ektiv va aniqroq aniqlash maqsadida va surunkali ularning tayyorgarligida kamchiliklarni o'z vaqtida aniqlash uchun 2 marotaba yiliga (may-iyun va sentabr-oktabr oylari har o'quv yilining) badiiy gimnastikachilarning kompleks tekshiruvi (testlash) o'tkazildi.

1 jadval. Tajriba guruhi gimnastikachilarining xoreografik tayyorlov bo'yicha tavsiya etilgan dasturlarining ahamiyatligi ko'rsatkichlari

№	Dastur mashqlari	Bajarilishi uchun baho			
		1 yil	2 yil	3 yil	4 yil
I	1	2	3	4	5
	Qo'l vaoyoq pozitsiyasi	6.5 ± 1.7	6.9 ± 1.9	7.5 ± 1.7	7.5 ± 1.7
	demiplie	5.7 ± 2.3	5.9 ± 2.7	7.9 ± 2.3	7.7 ± 1.3
	grandplie	4.6 ± 0.95	4.7 ± 0.8	7.6 ± 0.95	7.5 ± 1.3
	releve	5.2 ± 1.2	5.4 ± 1.9	6.2 ± 1.2	6.1 ± 0.2
	batmantandyu	6.7 ± 0.9	6.9 ± 2	7.7 ± 0.9	7.5 ± 1.1
X ± δ		5,74 ± 1.41	5,96 ± 1,86	7,38 ± 1.41	7,26 ± 1,12
2	batmantandyu jete	6.1 ± 1.5	6,3 ± 1,7	7.1 ± 1.5	7.0 ± 0.5
	rond de jamb par ter	5.4 ± 2.1	5,9 ± 2	7.4 ± 2.1	7.1 ± 2.2
	rond de jamb an leer	4.7 ± 2.1	5,3 ± 1,2	6.7 ± 2.1	6.5 ± 1.2
	andeor	5.3 ± 1.1	5,5 ± 1,8	7.3 ± 1.1	7.0 ± 1.0
	andedan	6.7 ± 1.0	6,9 ± 1,3	7.7 ± 1.0	7.3 ± 1.5
	batmanfondyu	6.9 ± 1.5	7,3 ± 1,7	7.9 ± 1.5	7.8 ± 1.8
	batmanfrappe	5.9 ± 0.71	6,4 ± 1,1	7.9 ± 0.71	7.6 ± 1,1
	botyu	5.1 ± 1.3	5,4 ± 1,9	6.1 ± 1.3	6.0 ± 1.6
	passe	5.7 ± 1.4	6,1 ± 1,6	7.7 ± 1.4	7.2 ± 1.2
	Relevlyant	4.9 ± 0.67	5,2 ± 1,3	6.9 ± 0.67	6.6 ± 0.6
	develole	5.1 ± 1.7	5,4 ± 1,8	7.1 ± 1.7	7.0 ± 0.7
	adajio	4.9 ± 1.7	5,1 ± 1,2	6.9 ± 1.7	6.5 ± 1.3
	attetyud	5.1 ± 1.2	5,4 ± 1,8	7.1 ± 1.2	6,7 ± 1.5
	terbushon	4.9 ± 0.97	5,0 ± 1,2	6.9 ± 0.97	6.5 ± 1.9
	grandbatman	6.5 ± 0.83	7,2 ± 1,3	7.5 ± 0.83	7.1 ± 1.8
X ± δ		5,54 ± 1.21	5,89 ± 1,52	7,21 ± 1.74	6,9 ± 0,66
3	pike	5.2 ± 1.7	5.6 ± 1.9	6.2 ± 1.7	6.0 ± 0.7
	balanse	6.4 ± 1.4	6.8 ± 1.2	7.4 ± 1.4	7.1 ± 1.1
	pordebra	4.9 ± 1.4	5,4 ± 1,6	7.9 ± 1.4	7.9 ± 1.4
	halq raqslari kombinatsiyalari "Paxta".	6.8 ± 1.1	7,1 ± 1,3	7.8 ± 1.1	7.3 ± 1.5
	halq-xarakterli tyud o'rtada.	5.4 ± 0.67	5.8 ± 0.3	7.4 ± 0.67	7.3 ± 0.9
	To'liqin va siltanishlar	6.6 ± 1.4	6.8 ± 1.7	6.6 ± 1.4	6.4 ± 1.1
	muvozanatlar	6.3 ± 1.7	6.5 ± 1.9	6.2 ± 1.7	5,9 ± 1.1
	sakrashlar	4.2 ± 1.5	4.5 ± 1.1	8,3 ± 1.5	8,1 ± 1.1
	burilishlar	6.3 ± 1.7	6.8 ± 1.5	7.3 ± 1.7	7.0 ± 1.0
	X ± δ	5,8 ± 1.39	6,1 ± 1,38	7,3 ± 1.55	7,0 ± 1.1

Ko'pkurash	5,7±1.55	6,1±2,0	7,23±1.45	6,9±1.1
Ritmik gimnastika -	5.2± 1.7	5,7±1,2	7.9± 1.7	8,6± 1.9

Jadval 2. Tajriba guruhi badiiy gimnastikachilarning Egiluvchanlik tavsiya etilgan dasturlarining ahamiyatligi ko'rsatkichlari.

Egiluvchanlikning nazorat mashqlari aniqlanganda faqatgina 1% qizlar egiluvchanligi baland darajada ko'rsatishdi. Qolgan mashqlar bo'yicha baland ko'rsatkichlarga ega bo'lishmadi. Past natijani esa 54% dan ortiq

p/p	Normativni yozma ifodasi				
		baland	o'rta	past	topshirilmadi
1	Asosiy xolatdan oldinga egilish, qo'llar bilan tizzani quchoqlash, va qorin bilan ko'krakni songa tekkazish. Ortiqcha zo'riqishsiz 3 soniya ushlab turish.		5 12.5%	20 50%	15 37.5%
2	Gimnastika skameykasida oldinga egilish. O'lchash skameykani yuqori tomonidan uchinchi barmoqni orasi lineyka orqali aniqlanadi.		6 15%	22 55%	12 30%
3	«baliqcha» - tayanchga qorin bilan yotib, qo'l va oyoqlarni bukish. Barmoqlar bilan peshonaning oralig'i o'lchanadi.	2 5%	8 20%	19 47.5%	11 27.5%
4	Tayoqchani orqaga va oldinga o'tkazish. Panjalarni orasi lineyka orqali aniqlanadi.		4 10%	23 57.5%	13 32.5%
5	SHapagat chap, o'ng va ko'ndalang. Lineyka orqali tekshiriladi.		5 12.5%	20 50%	15 37.5%
6	CHanoqni tayanchdan uzmasdan yoki, gimnastika devoriga gavdaning orqa qismi bilan turib 3 soniya oyoqlarni oldinga ko'tarib ushlab turish gradus orqali tekshiriladi. gradusda o'lchanadi.		3 7.5%	27 67.5%	10 25%
	jami	1%	12.9%	54.5%	31.6%

qizlar ko'rsatdi. 31% dan oshiq qizlar egiluvchanlik mashqlarini topshirolmadi. Kelib chiqqan natijalardan ko'rinib turibdiki, qizlarning egiluvchanlik darajasi talabga javob bermaydigan xolatda. Xoreografiya mashqlarini o'zlashtirish uchun egiluvchanlik asosiy vosita hisoblanadi.

Jadval 3. Tajriba guruhi badiiy gimnastikachilarning Etezkor kuchni tavsiya etilgan dasturlarining ahamiyatligi ko'rsatkichlari

№ p/p	Normativni yozma ifodasi				
		baland	o'rta	past	topshirilmadi
1	Ikki oyoq bilan uzunlikka sakrash.		7 17.5%	22 55%	11 27.5%
2	Qadamlab sakrash. Oyoqning o'ng yoki chap tomoni bilan sakrab, ikkala oyoqning bittasiga qo'nish.	2 5%	9 22.5%	20 50%	9 22.5%
3	Asosiy xolatdan uch martta sakrash. Sifat va uzunlik baxolanadi.		5 12.5%	28 70%	7 17.5%
	jami	1%	18.5%	58%	22.5%

Tezkor kuchni nazorat mashqi natijalarining ko'rsatkichlari aniqlanganda faqatgina 1% qizlar tezkor kuchi baland darajada ko'rsatishdi. Qolgan mashqlar bo'yicha baland ko'rsatkichlarga ega bo'lishmadi. Past natijani esa 58% dan ortiq qizlar ko'rsatdi. 22.5% dan oshiq qizlar tezkor kuch mashqlarini topshirolmadi. Kelib chiqqan natijalardan ko'rinib turibdiki, qizlarning tezkor kuch darajasi qo'yilgan talabga javob bermadi. Xoreografiya mashqlarini o'zlashtirish uchun tezkor kuch ma'lum darajada kerakli vositalardan biri Hisoblanadi.

Jadval 4. Tajriba guruhi badiiy gimnastikachilarning Muvozanat saqlash tavsiya etilgan dasturlarining ahamiyatligi ko'rsatkichlari

№ p/p	Normativni yozma ifodasi				
		baland	o'rta	past	topshirilmadi
1	Bir oyoqda muvozanat saqlab turib, ikkinchi oyoq bukilgan xolatda tovonni tizza bo'g'imiga yaqinlashtirib turib, qo'llar oldinga, ko'zlar yumilgan xolatda.		6 15%	19 47.5%	15 37.5%
2	Oyoq uchida muvozanat saqlash. Ikkinchi oyoq orqaga, qo'llar yonga.		8 20%	20 50%	12 30%
3	5 ta o'mbaloq oshish, xar biri 2 soniyada bajariladi va joyida 5 ta sakrash.	2 5%	12 30%	23 57.5%	3 7.5%
	jami	1%	22.4%	51.6%	25%

Muvozanatni saqlash funksiyasini nazorat qilishni natija ko'rsatkichlari aniqlanganda esa faqatgina 1% qizlar muvozanatni saqlash funksiyasini baland darajada ko'rsatishdi. Qolgan mashqlar bo'yicha baland ko'rsatkichlarga ega bo'lishmadi. Past natijani esa 51.6% dan ortiq qizlar ko'rsatdi. 25% dan oshiq qizlar tezkor kuch mashqlarini topshirilmadi. Kelib chiqqan natijalardan ko'rinib turibdiki, qizlarning muvozanatni saqlash darajasi qo'yilgan talabga javob bermadi. Xoreografiya mashqlarini o'zlashtirish uchun muvozanatni saqlash asosiy vosita xisoblanadi.

YUqorida aytilganlarga tayangan holda jadval (1,2,3,4) keltirilgan misollarni hisobga olganda tajriba jarayonida olingan ma'lumotlarni solishtirib quyidagi xulosaga kelish mumkin:

- boshida ilgari surilgan tadqiqot gipotezasi 9-11 yoshli gimnastikachilarni xoreografik mashqlarga o'qitish maqsadida o'quv-trenirovka jarayonini qurish mumkinligi haqida o'zining amaliy tasdig'ini topdi;

- taklif etilgan etiltirib-rivojlantiruvchi komplekslar maxsus-harakatlanish komplekslari va maxsus-jismoniy sifatlarni o'quv-trenirovka mashg'ulotlari jarayonida rivojlantirishga imkon beradi;

- xoreografik tayyorgarlik vositalarini ratsional taqsimlash, shuningdek yil bo'yicha dasturiy o'quv metodlarini effektiv qo'llash nafaqat xoreografik mashqlarning katta xajmini muvafaqqiyatli o'zlashtirishga balki eng asosiysi estetik jihatdan oqilona musobaqaviy kombinatsiyalarni erkin mashqlarda yakkacho'p taxtada shakllantirishga imkon beradi.

Lekin o'quv-trenirovka jarayonining tajribada tasdiqlangan va samarali tavsiya etilgan xoreografiya mashqlari estetik vositalar sifatida o'rgatish metod va vositalari shuningdek maxsus-harakatlanish sifatlarni rivojlantirish faqat nazorat va rasmiy musobaqalarda tekshirish mumkin bo'ldi, mustaqil ekspertlar guruhi IBO'OZSMtrenerlari va etakchi xoreograflarni taklif etgan holda.

Adabiyotlar

1. Xaytmetov I.S Gimnastikaning sport turlarida xoreografik mashqlarini o'tkazish uslubiyoti O'quv-uslubiy qo'llanma -T.: «Fan va texnologiya», 2016,130-b.
2. Eshtaev A.K. Sport gimnastikasi mashgulotining nazariy asoslari. Uslubiy qo'llanma. T.: O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2009, 113-b.
3. Eshtaev A.K. Karabaeva D.S. Xasanova N. R. Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi. O'quv qo'llanma. "Fan va texnologiya nashriyoti" -T.: 2013, 252-b.
4. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения //Методическое пособие. - Т.: Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2009, -С. 124.
5. Umarov M.N., Ishtaev D.R. Kasbiy-pedagogik bilim va ko'nikmalarni gimnastika darsida shakllantirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. -T.: O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2010, 107-b.
6. Umarov M.N. Gimnastika. O'quv qo'llanma. -T.: 2015, 400-b.
7. Efiminko A.I. Yo'ldoshev K.K, Umarov M.N. Gimnastika darsining samaradorligini oshirish usullari. (Metodik qo'llanma). -T.: 1995, 102-b.

REZYUME.Ilgari surilgan tadqiqot gipotezasi 9-11 yoshli gimnastikachilarni xoreografik mashqlarga o'qitish maqsadida o'quv-trenirovka jarayonini ko'rish mumkinligi haqida o'zining amaliy tasdig'ini topdi, taklif etilgan rivojlantiruvchi komplekslar maxsus-harakatlarning komplekslari va maxsus-jismoniy sifatlarni o'quv-trenirovka mashg'ulotlari jarayonida rivojlantirishga imkon beradi.

PEZIOME. Исследовательская гипотеза нашла свое практическое подтверждение, что можно рассматривать учебно-тренировочный процесс с целью обучения гимнасток 9-11 лет хореографическим упражнениям, предлагаемые развивающие комплексы представляют собой комплексы специальных движений и специальных физических качеств. позволяет развиваться во время тренировок.

SUMMARY. The gynecology of the research has found that the 9-11 year old gymnastics team has found practical proofs that the training process can be trained to teach choreographic exercises, and the proposed developmental complexes have been specially formulated for special motion complexes and physical characteristics, which will allow them to develop in the course of training sessions.