qali inklyuziv ta'lim va u bilan bog'liq muammolarni ilmiy tadqiq etilganligi oilada tarbiyalanadigan har qanday holatdagi bola tarbiyasidagi muammo va masalalari har qanday millat bolasi uchun nihoyatda muhim masala ekanligini anglatadi. Har qanday mutaxassis va tadqiqotchi o'z ilmiy yondashuviga ega bo'lsa-da. Uni psixik taraqqiyotning manbalari va qonuniyatlari bilan bog'liq muommolar qiziqtirgan. Psixolog va pedagoglarning ushbu muammolarni o'rganish sohasida qo'lga kiritgan yangiliklari bolalar ongi va iqtidorining rivojlanishi, shu jumladan, inklyuziv ta'limning pedagogik ta'limning taraqqiyotiga xizmat qiladi.

Xulosa va takliflar (Conclusion/Recommendations). O'tkazilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, respublikada imkoniyati cheklangan bolalar uchun inklyuziv ta'limning pedagogik-psixologik xususiyatlarini ilmiy jihatdan asoslab beruvchi zarurat mavjud ekanligi o'rganildi. Shuningdek, inklyuziv ta'lim usuli barcha bolalarning ruhiy-jismoniy holatidan qa'tiy nazar, ta'lim jarayonida to'laqonli ishtirok etishni ta'minlashga qulay imkoniyat yaratishligi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati (References):

(1). Ture Yonsson. Inklyuziv ta'lim (o'qituvchilar uchun metodik qo'llanma). UNESKO xalqaro tashkiloti "Opereyshen Mersi" Xalqaro tashkiloti, Respublika ta'lim markazi. Toshkent, 2023.

(2). Devid Bayn. Rivojlanayotgan mamlakatlarda nogiron bolalarni baholash. Dastur va ko'rsatmalar. Kanada. Albert universitetining pedagogika fakulteti, 1991.

(3). Kristin Maylz. Kanada. Jamiyatdagi nogiron odamlarni o'qitish. Maktab o'qituvchilariga qo'llanma, 1991.

(4). Leontev A.N. Деятельность. Сознание. Личность. M: "Политическая литература". 1975, с. 235–302.

(5). Выготский Л.С. Дефект и сверхкомпенсация. "Проблема дефектологии". Moskva, 1996.

(6). Кржановская Л.М. Психологическая коррекция в условиях инклюзивного образования. Пособие для психологов и педагогов. М., «Владос», 2013.

(7). Каджаспаров Г.М. Педагогический словарь. М., «Просвещение», 1998.

(8). Nishonova Z., Alimova G. Bolalar psixologiyasi va uni o'qitish metodikasi. T., O'zbekiston yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg'armasi nashriyoti, 2006, 44-bet.

Sultonov Zohidjon Sobir o'g'li (Guliston davlat universiteti "Sport turlarini o'qitish uslubiyati" kafedrasi o'qituvchisi; sultanof444@gmail.com)

CHIM USTIDA XOKKEYGA IXTISOSLASHGAN SPORTCHILARNING UMUMIY JISMONIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI BAHOLASH

Annotatsiya. *Mazkur maqolada chim ustida xokkey bilan shug'ullanuvchi sportchilarning umumiy (UJT) va maxsus jismoniy tayyorgarligi (MJT) darajasini baholash masalalari yoritilgan. Maqolada sportchilarni jismoniy holatini aniqlash uchun test mezonlarini ishlab chiqish va ularning o'yin faoliyatidagi samaradorligini tahlil qilishdan iborat. Maqolada chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik va maxsus texnik mahorat ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik ko'rib chiqiladi. Olingan natijalar o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirishni optimallashtirishga xizmat qiladi.*

Kalit so'zlar: *chim ustida xokkey, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, testlash, sport natijalari, monitoring.*

ОЦЕНКА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ХОККЕЕ НА ТРАВЕ

Аннотация. *В данной работе рассматриваются вопросы оценки уровня общей (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) спортсменов, специализирующихся в хоккее на траве. Целью исследования является разработка тестовых критериев для определения физического состояния спортсменов и анализ их эффективности в игровой деятельности. В статье рассматривается взаимосвязь между показателями выносливости, скорости, гибкости и специальными техническими навыками. Полученные результаты способствуют оптимизации планирования учебно-тренировочного процесса.*

Ключевые слова: *хоккей на траве, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, тестирование, спортивные результаты, мониторинг.*

ASSESSMENT OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL PREPARATION OF ATHLETES SPECIALIZING IN FIELD HOCKEY

Annotation. *This work examines the assessment of general physical preparation (GPP) and special physical preparation (SPP) levels of field hockey athletes. The purpose of the study is to develop testing criteria for determining the physical condition of athletes and analyzing their effectiveness in competitive activities. The article considers the correlation between indicators of endurance, speed, flexibility, and*

specific technical skills. The results obtained serve to optimize the planning of the educational and training process.

***Keywords**: field hockey, general physical preparation, special physical preparation, testing, sports performance, monitoring.*

Kirish (Introduction). Zamonaviy chim ustida xokkey o'yini o'zining yuqori dinamikasi, tezkor qaror qabul qilish zaruriyati va o'yin davomidagi intensiv harakatlar bilan ajralib turadi. Sportchilarning musobaqa faoliyati davomida ko'rsatadigan samaradorligi bevosita ularning umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) va maxsus jismoniy tayyorgarligi (MJT) darajasiga bog'liqdir. UJT sportchining organizmini har tomonlama rivojlantirish va bazaviy chidamlilikni shakllantirish uchun zamin yaratsa, MJT bevosita o'yin texnikasini bajarish, klyushka bilan tezkor manyovrlar qilish va portlovchi tezlikni namoyish etish uchun zarurdir.

Vazifani hal qilish uchun chim ustida xokkey bo'yicha ixtisoslashgan (n = 40) yosh (17–18 yosh) va malaka (sportda kamolatga erishish guruhi 1-razryadli va SUN) sportchilaridan tadqiqotlar olindi. Ularning jismoniy va texnik tayyorgarligi darajasini aniqlash va baholash uchun testlar ilgari amalda ishlab chiqilgan va sinovdan o'tgan nazorat mashqlarini o'z ichiga olgan [1].

Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi quyidagi testlar yordamida aniqlandi: 30 m tezlikda yugurish, 100 m yugurish, uch marta sakrash, joydan uzunlikka sakrash, 100x4 m mokisimon yugurish, 1000 m yugurish, yuqoriga sakrash, 2000 m yugurish, qo'l dinamometriyasi-qo'llarning kuchini aniqlash.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi quyidagi test sinovlari natijalariga ko'ra baholandi: 100x4 (s) mokisimon yugurish, to'pini orqaga uloqtirish (3 kg), to'pni tayoq bilan uzoq masofaga uloqtirish, to'pni 7 m masofadan darvozaga zarba berish, 1 daqiqa davomida dribling soni, 30 m.ga zigzagsimon yugurish.

Chim ustida xokkeychilarning texnik tayyorgarligi quyidagi nazorat sinovlari natijalariga ko'ra baholandi: 1) ustunlarni aylanib o'tib 30 metrga yugurish; 2) ustunlarni aylanib o'tib darvozaga zarba berish bilan dribling, 3) ustinlarni aylanib o'tib, topni surib uzatish; 4) otish aniqligi va oralig'i; 5) darvoza urish vaqti; 6) darvoza zarbalarining aniqligi. Olingan ma'lumotlarni qayta ishlash, korrelyatsiya, tahlillar statistik statistik dasturlar to'plamlari yordamida amalga oshirildi [2].

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili (Literature review). V.M.Kostyukevichning fikricha, texnik-taktik harakatlarni (TTH) amalga oshirishning muvofiqlashtiruvchi murakkabligini hisobga olgan holda nafaqat o'yin texnikasini bajarish usullarini, balki ularning biomexanik tuzilishi va kinematik xususiyatlarini ham hisobga olish kerak. TTH ko'rsatkichlariga to'pni to'xtatish, to'pni uzatish, zarba berish, saralash, to'pni ushlash, darvozaga urish kiradi. Ushbu usullarning barchasini bajarish uchun xokkeychilar jismoniy jihatdan yaxshi rivojlangan, yuqori funksional imkoniyatlarga ega bo'lishi kerak, chunki o'yindagi vazifasi ma'lum jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga muayyan talablarni qo'yadi. Quyidagi jadvalda chim ustida xokkey bo'yicha ixtisoslashgan 17-18 yoshli sportchilarning ko'rsatkichlari keltirilgan.

Tadqiqot metodologiyasi (Research Methodology). Tezlik sifatlari yengil atletika sinovlari yordamida baholandi 30 m joydan, 100 m startdan, chidamlilik ko'rsatkichlari 1000 m va 2000 m.ga yugurish natijalari bo'yicha chidamlilik ko'rsatkichlari asosida baholandi. Tezlik-kuch fazilatlari yugurish va sakrash bilan uzunlikka sakrash sinovlari asosida baholandi. Muvofiqlashtiruvchi fazilatlari uch marta sakrash natijalari bo'yicha baholandi. Eksperimental guruhda, qo'llanilgan eksperimental dasturdan so'ng, o'rganilayotgan barcha jismoniy fazilatlarning o'sishi qayd etildi, ularning natijalari $P<0.05$ni ko'rsatdi. EG.da ishonchli o'sish qisqa masofalarga yugurish ko'rsatkichlarida aniqlandi (joydan 30 m va startdan 100 m.ga). Biroq, 1000 metrga yugurish uchun 19,2% yuqori o'sish ko'rsatkichi o'rnatildi, bu xokkeyda juda zarur bo'lgan sifat umumiy chidamlilik sifatining rivojlanishidan dalolat beradi. Tezlik-kuch sifatlarining o'sishi bo'yicha o'xshash natijalar "yugurishdan uzunlikka sakrash" va "yuqoriga sakrash" testlarida aniqlandi. O'sish ko'rsatkichlari mos ravishda 6,5% va 7,7%ni tashkil etdi. Ma'lumki, xokkeychilarning yetakchi fazilatlari orasida tezlik-kuch fazilatlari mavjud bo'lib, ularning rivojlanish darajasi xokkey kabi juda o'zgaruvchan va vaziyatli o'yinlarda o'yin harakatlarini amalga oshirishni ta'minlaydigan yaxshi tarkibiy asosni ko'rsatadi. Muvofiqlashtiruvchi fazilatlarning rivojlanish darajasi "uch marta sakrash" testida aniqlandi, bu sifat bo'yicha o'sish EGda $P<0.05$da 6,1%ni, NG esa 5,33%ni tashkil etdi. Shuni ta'kidlash kerakki, ushbu jismoniy sifat koordinatsion fazilatlar sifatida deyarli barcha o'yin texnikasini bajarishda muhim rol o'ynaydi, chunki xokkeychilar tomonidan turli xil o'yin vazifalarining TTH model ko'rsatkichlari muvofiqlashtirish murakkabligi rejimlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Tahlil va natijalar (Analysis and results). Tajriba boshida eksperimental va nazorat guruhlarini to'ldirishda NG va EG o'xshashligini aniqlash vazifasi qo'yildi. Tadqiqotdan keyingi keltirilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, NG umumiy jismoniy tayyorgarlikning deyarli barcha ko'rsatkichlarida ishonchli

o‘sish kuzatildi, 100 metrga yugurish bundan mustasno. Shuni ta’kidlash kerakki, NG va EGda 30 m va 100 mga past tezlikda yugurishda namoyon bo‘lgan tezlik fazilatlarining o‘sishi, bu irsiy omillarga ko‘proq moyil bo‘lgan tezlik fazilatlarining tarbiyalashga moyil emasligini ko‘rsatadi. Ammo chim ustida xokkeychilarga xos bo‘lgan yaxshi chidamlilik sifati rivojlanganligi aniqlandi [3]. Shunday qilib, xokkeychilarda 1000 metrga yugurish ko‘rsatkichining o‘sishi NGda 8,21%ni, EG xokkeychilarida esa 18,2%ni tashkil etdi, bu 2 baravar ko‘p. Biroq 2000 metrga yugurish natijalari past o‘sish ko‘rsatkichlari bilan tavsiflanadi, garchi EG 3,09%ga ishonchli o‘sishni qayd etsa-da, NGda o‘sish atigi 1,8%ni tashkil etdi va o‘sish ishonchsiz bo‘lib chiqdi. Bu haqiqat mashg‘ulot jarayonining turli davrlarida motor funksiyalarining namoyon bo‘lishi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Va, ehtimol, o‘smirlik davrida, shunga o‘xshash tarkibdagi mashqlardan foydalanish, bu holda turli xil uzoq masofalarga yugurish turli xil fazilatlarni takomillashtirishga ta'sir qiladi. Ehtimol, ushbu bosqichda boshqa jismoniy fazilatlarni rivojlantiradigan boshqa mashqlar qo‘llanilgan, bu esa chidamlilik sifatining pasayishiga olib keldi [4;206–210-b.].

Chim ustida xokkeychilarning kuch fazilatlari qo‘l dinamometriyasi ko‘rsatkichlari bo‘yicha o‘rganildi. Qo‘llarning kuchi NG da 5,35%ga oshdi va EG qiymati 9,03%ni tashkil etdi. Olingan ko‘rsatkichlar shuni ko‘rsatadiki, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi bo‘yicha ikkala guruhning xokkeychilari yaxshi formada, ammo EGda umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining miqdoriy o‘sishi NG-ga qaraganda ancha yuqori, bu ishonchlilik darajasi bilan tasdiqlangan, bu trenajorlardan foydalanish tufayli yuqori tana a’zolarning mushaklarining maqsadli rivojlanishini yana bir bor isbotlaydi.

Xulosa va takliflar (Conclusion/Recommendations). Nazorat guruhida test natijalariga ko‘ra o‘sish belgilanadi, ammo o‘sish ahamiyatsiz. Ikki ko‘rsatkich diqqatga sazovordir, to‘pni tayoq bilan uzoq masofaga uloqtirish (ammo natija haqiqiyligini tasdiqlamadi) va 30 m.ga zigzasimon to‘p yuritish. P<0.05 da tayoq bilan otishda farqlar 3,4%ni, 30 metrga to‘pni zigzagsimon olib yurishda esa 3,8%ni tashkil etdi. EGda maxsus jismoniy tayyorgarlikning barcha ko‘rsatkichlari sezilarli darajada oshdi va ishonchlilik darajasi bilan tasdiqlandi. Eng katta o‘sish 30 metrga to‘pni zigzagsimon yuritish natijasida qayd etildi, bu 16,03%ni tashkil etdi. Shuni ta’kidlash kerakki, eng ko‘p yetakchilikni tayanch yarim himoyachi, eng kamini esa himoyachi amalga oshiradi. Keyingi texnik-taktik harakat to‘pni 7 m masofadan darvozaga urish-ko‘rsatkichning o‘sishi 12,7%. Darvozaga zarbalar boshqa vazifalarga qaraganda hujumchi, shuningdek, markaziy va chetki yarim himoyachilar hamda chetki himoyachilar tomonidan amalga oshiriladi. Shuni ta’kidlash kerakki, darvozaga zarbalar faqat zarba aylanasidan amalga oshirilishi mumkin, zarbalar o‘yindan ham, jarima burchak zarbalari o‘ynalgandan keyin ham amalga oshiriladi. To‘pni tayoq bilan uzoq masofaga tashlash natijasining o‘sishi 7,9%ni tashkil qiladi. Ikki ko‘rsatkich shunga o‘xshash o‘sishga ega, mos ravishda, 4,6%, 4,9%. Shunday qilib, 100x4m mokisimon yugurishda – 4,9% va to‘pini tashlash – 4,6%. Sinovga ko‘ra, 1 daqiqa davomida dribling soni NGda o‘sish natijalari 1,26%ni tashkil etdi va EG-da o‘sish -3,9%ni tashkil etdi.

Jadval

Tajribadan so‘ng chim ustida xokkeyda (NG) sportchilarning texnik tayyorgarligi ko‘rsatkichlari

№	X+σ ko‘rsarkichlar	NG	EG	Farqlar, %	t	P
1	To‘siqlarni aylanib o‘tib, 30 m.ga yugurish	6,30±0,22	4,90±0,29	22,2	7,2	<0,05
2	Aylanib o‘tib, to‘pni yuritish (sek)	8,45±0,30	7,10±0,57	15,9	9,37	<0,05
3	Aylanib o‘tib, to‘pni uzatish (sek)	6,40±0,29	5,60±0,31	12,5	8,43	<0,05
4	Zarba uzoqligi (m)	15,05±3,20	17,90±1,53	18,9	3,59	<0,05
5	Darvozaga zarba aniqligi	13,81±1,45	16,00±1,80	15,9	4,24	<0,05

Ngda ko‘rsatkichlar o‘sishi quyidagicha – zarba uzoqligi – 18,9%, Darvozaga zarba aniqligi – 15,9%. Ko‘rsatkichlar P <0,05da ishonchli. Texnik va taktik ko‘rsatkichlar bo‘yicha natijalar EG o‘yinchilarining yaxshi sport formasini ko‘rsatadi, bu ko‘rsatkichlarning ahamiyati bo‘yicha o‘smirlar xokkeychilari yuqori malakali xokkeychilarga yaqinlashadilar, ya’ni yuqori ligaga o‘tish imkoniyati mavjud.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati (References):

(1). В.М.Костюкевич. Интегральная оценка технико-тактической деятельности высококвалифицированных игроков в хоккее на траве. “Наука в Олимпийском спорте”, № 1, 2008, с. 32–41.

(2). Годик М.А., Ширяев А.Г. Метод канонической корреляции в спортивно-педагогических исследованиях. Теор. и практ. физ. культ., 1974, № 7, с. 62–64.

(3). Быков В.А. Стратегия и тактика в командных игровых видах спорта [Электронный ресурс]. Ученые записки ун-та им. П.Ф.Лесгафта, 2011, с. 44–49.
(4). Buraimov I.B. Chim ustida xokkey nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llnma, T., 2025, 232-bet.

Saitxanova Dinara Ruslanovna (Toshkent Amaliy fanlar universiteti dotsenti (PhD); dinara.saitkhanova@mail.ru)

NUTQIY KO‘NIKMALARNI RIVOJLANTIRISHDA O‘LKASHUNOSLIK MATERIALLARI USTIDA ISHLASHDA AUTENTIK MATERIALLARDAN FOYDALANISH

Annotatsiya. *Mazkur maqolada ingliz tili darslarida nutqiy ko‘nikmalarni rivojlantirishda autentik o‘lkashunoslik materiallaridan foydalanishning afzalliklari tahlil qilinadi. Samarqand shahriga bag‘ishlangan inglizcha autentik matn misolida tinglab tushunish, o‘qish va og‘zaki nutqni rivojlantiruvchi topshiriqlar namunasi ishlab chiqiladi. Shuningdek, autentik matn asosida o‘qitishning lingvodidaktik va psixologik jihatlari yoritiladi.*

Kalit so‘zlar: *autentik material, o‘lkashunoslik, nutqiy ko‘nikma, ingliz tili, muloqot kompetensiyasi, Samarqand.*

Саитханова Динара Руслановна (кандидат наук, доцент, Ташкентского университета прикладных наук; dinara.saitkhanova@mail.ru)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АУТЕНТИЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПРИ РАБОТЕ С МАТЕРИАЛАМИ ПО ИЗУЧЕНИЮ МЕСТНОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ УСТНОЙ РЕЧИ

Аннотация. *В данной статье анализируются преимущества использования аутентичных материалов по местной истории для развития навыков устной речи на уроках английского языка. На примере аутентичного текста на английском языке о городе Самарканде разработаны образцы заданий, развивающих навыки аудирования, чтения и устной речи. Также освещаются лингводидактические и психологические аспекты обучения на основе аутентичных текстов.*

Ключевые слова*: аутентичные материалы, местная история, речевые навыки, английский язык, коммуникативная компетентность, Самарканд.*

Saitkhanova Dinara Ruslanovna (Associate Professor (PhD) at Tashkent University of Applied Sciences; dinara.saitkhanova@mail.ru)

THE USE OF AUTHENTIC MATERIALS WHEN WORKING WITH RESOURCES ON LOCAL CULTURE TO DEVELOP SPEAKING SKILLS

Annotation. *This article analyses the benefits of using authentic materials on local history to develop speaking skills in English lessons. Using an authentic text in English about the city of Samarkand as an example, sample tasks have been developed to develop listening, reading and speaking skills. The article also examines the linguistic and pedagogical aspects of teaching based on authentic texts.*

Keywords*: authentic materials, local history, language skills, English, communicative competence, Samarkand.*

Kirish. Zamonaviy globallashuv davrida chet tillarini, xususan, ingliz tilini o‘rganish va o‘rgatish jarayoniga bo‘lgan talab ortib bormoqda. Ingliz tili nafaqat xalqaro muloqot vositasi, balki ilmiy-texnik taraqqiyot, ta’lim va kasbiy rivojlanishning muhim omiliga aylangan. Shu boisdan ingliz tili o‘qitish metodikasini takomillashtirish, ayniqsa, tinglab tushunish ko‘nikmasini rivojlantirishga qaratilgan tadqiqotlar dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev 2016-yil prezidentlik lavozimi vazifasida ish boshlagan ilk kunlaridayoq xorijiy tilni mukammal bilgan tadbirkor yoshlarni tayyorlashga qaratilgan bir qator qonun hujjatlarini[1] imzoladi.

Mamlakatimizda bir qator qonun hujjatlari doirasida xorijiy tillarni o‘qitishning sifatini oshirishda xorijiy tillarni o‘qitish bo‘yicha eng yaxshi natijalarga erishgan maktablarni aniqlash va davlat organlariga ishga qabul qilishda xorijiy tillarni bilish talablari[2] kiritilganligi muhim ahamiyatga molikdir.

“O‘zbekistonning ochiqlik siyosati, dunyo bozoriga faol kirib borayotgani, barcha sohalarda xalqaro hamkorlik kengayayotgani xorijiy tillarni bilishga ehtiyojni oshirmoqda. Mamlakatimizda xorijiy tillarni

[1]O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. 2023-yil 30-aprel. (Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi, 01.05. 2023, 03/23/837/0241-son).

[2] Mirzakarimova M.M. Ingliz tili darslarida o‘quvchilar tadbirkorlik ko‘nikmalarini rivojlantirishning mohiyati va mazmuni. Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universitetining axborotnomasi. Nukus, 2022, 4-son, 93–96-betlar.