(4). Gallahue D.L., Ozmun J.C., Goodway J.D. (2022). Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. 8th ed. New York, McGraw-Hill.

(5). Williams, A.M., & Reilly T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), p. 657–667.

(6). Акрамов Ф.А. (2019). Методика подготовки юных вратарей в футболе. Теория и практика физической культуры, 8, с. 45–47.

(7). Каримов Ш.Н. (2021). Ёш футболчиларни тайёрлашда замонавий методлар. Спорт фани ва амалиёти, 3(2), 78–83-бет.

(8). Schneider G. (2018). Modern Goalkeeper Training. Berlin: Meyer & Meyer Sport.

(9). Luxbacher J. (2023). Soccer: Steps to Success. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

(10). Platt D., Maxwell,A., Horn R., Williams A.M., Reilly T. (2001). Physiological and technical analysis of 3 v 3 and 5 v 5 youth football matches. Insight, 4(4), p. 23–24.

Yusupova Farangiz Anvar qizi (Urganch davlat Pedagogika instituti magistri

YUQORI SINF O‘QUVCHILARINING UMUMIY RIVOJLANISHINI TARBIYALASHDA AYLANMA TRENIROVKA USULI

Annotatsiya. *Ushbu maqolada yuqori sinf o‘quvchilarni umumiy rivojlanishini tarbiyalashda aylanma trenirovka usuli umumta’lim maktablarida yuqori sinf o‘quvchilar orasidan jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini jalb qilish. Yuqori sinf o‘quvchilardan iste’dodli yoshlarni saralab olish hamda bolalar va o‘smirlar sport maktablari sport zaxirasini shakllantirish maqsadida, keyinchalik, mintaqaviy sport musobaqalarida ishtirok etish uchun sinfdan tashqari sport to‘garaklari va seksiyalari haqida aylanma trenirovka usulini tashkil qilish haqida fikr va mulohazalar berilgan.*

Kalit so‘zlar: *aylanma trenirovka, jismoniy tarbiya, o‘qituvchi, sport, sport maktab, musobaqa, sport to‘garaklari, jismoniy mashq, gimnastika, yugurish, sakrash, tayanib sakrash.*

МЕТОД КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК В ВОСПИТАНИИ ОБЩЕГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Аннотация. *В данной статье рассматривается использование ротационной подготовки в образовании, направленном на общее развитие учащихся старших классов, а также участие учителей физкультуры из числа учащихся старших классов в работе средних школ. В целях отбора талантливых молодых людей из числа старшеклассников и формирования спортивного резерва детских и подростковых спортивных школ были высказаны идеи и замечания по организации ротационной системы тренировок для внеклассных спортивных клубов и секций с целью последующего участия в региональных спортивных соревнованиях.*

Ключевые слова: *круговая тренировка, физическое воспитание, учитель, спорт, спортивная школа, соревнования, спортивные клубы, физические упражнения, гимнастика, бег, прыжки, скачки.*

CIRCUIT TRAINING METHOD IN EDUCATING THE GENERAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Annotation. *This article discusses the use of rotational training in the education of the general development of high school students and the involvement of physical education teachers from among high school students in secondary schools. In order to select talented young people from high school students and form the sports reserve of children's and adolescents' sports schools, ideas and comments were given on organizing a rotational training method for extracurricular sports clubs and sections for subsequent participation in regional sports competitions.*

Keywords*: circuit training, physical education, teacher, sports, sports school, competition, sports clubs, physical exercise, gymnastics, running, jumping, hopping.*

Kirish. Bugungi kunning o‘tkir va dolzarb muammolari bizdan zamonaviy taraqqiyotning asosiy tamoyillari har tomonlama chuqur tahlil etish bilan birga, insoniyatning yaqin-olis tarixidagi boy tajribasini ham teran idrok etishi, shu asosda amaliy xulosalar chiqarishni taqozo qilmoqda, ya’ni, tarix tajribasi bu odamzod uchun tobora muhim ahamiyat kasb qilib kelmoqda. Shu boisdan jismoniy madaniyat darslariga, o‘quv-mashg‘ulot jarayonlariga yangicha nazar bilan yondashish taqozo etiladi. Yosh avlodda jismoniy tarbiyaga oid bilimlarni rivojlantirish, sportda yuksak natijalarga erishishini ta’minlash uchun jismoniy tarbiya darslarida umumrivojlantiruvchi mashqlarni maktab yoshidan boshlab ularga mustahkam poydevor yaratish lozim. Bu esa jismoniy tarbiya mutaxassislarida katta mas’uliyatni, ya’ni, jismoniy tarbiya darslarini

to‘g‘ri tashkillashtirishni, darslarni mazmunli o‘tkazish uchun yangi ilg‘or texnologiyalardan foydalanishni, yangi usullarni ishlab chiqishni talab qiladi [1,2,3].

Ushbu talab va vazifalar ommaviy sportni rivojlantirish va iste’dodli yoshlarni saralash (seleksiya) sohasida ta’lim muassasalarining ustuvor yo‘nalishlarini belgilab beradi:

Umumta’lim maktablarida o‘quvchilar orasidan jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini jalb qilgan holda iste’dodli yoshlarni saralab olish (seleksiya) hamda bolalar va o‘smirlar sport maktablari sport zahirasini shakllantirish maqsadida, keyinchalik, mintaqaviy sport musobaqalarida ishtirok etish uchun sinfdan tashqari sport to‘garaklari va seksiyalari mashg‘ulotlarini tashkil etish.

Tadqiqot metodologiyasi va mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Dunyoning barcha davlatlarida o‘quvchi yoshlar orasida sog‘lomlashtirish masalasiga katta e’tibor qaratilmoqda. Biroq so‘nggi yillarda o‘sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy rivojlanishi hamda jismoniy tayyorgarlik holati pasayib borishi kuzatilmoqda. Buning asosiy sabablaridan biri umumta’lim maktablaridagi jismoniy tarbiya jarayonining past samaradorligi, jumladan, jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarning jismoniy holatiga nisbatan individual yondashuvning yetarli darajada olib borilmayotganligi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport faoliyati ko‘pgina maktab o‘quvchilari uchun salomatlikni saqlash va mustahkamlashda hamda jismoniy tayyorgarlikni oshirishda zarur ehtiyojga aylanmagan. Jismoniy tarbiya bo‘yicha ta’lim tizimini takomillashtirishning asosiy vazifalaridan biri bu ta’lim jarayonini o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi holatiga muvofiq holda tashkil qilishdir.

Respublikamizda jismoniy tarbiya o‘quv mashg‘ulotlarini tashkil qilish va o‘tkazishni takomillashtirish masalalariga katta e’tibor qaratilmoqda, biroq ilmiy-uslubiy adabiyotlarda bolalarda koordinatsion qobiliyatini shakllantirish hamda bolalar organizmi shakllanishining turli yosh davrlarida uni takomillashtirish xususiyatlari yetarlicha yoritilmagan.

Keyingi vaqtlarda bir qancha olimlar tomonidan maktab yoshidagi bolalarning harakat faolligini oshirish muammolari tadqiq qilinmoqda. Ushbu ishda Bogen M.M., Germanov G.N., Zemsova I.I., Ignatov S.N., Imas E., Mingazova Y.G., Mixaylov N.G., Muxanova N.V., Sokolov E.S., Solodkov A.S. kabi mualliflarning ishlari o‘rganildi. Bolalarning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida koordinatsion qobiliyatini shakllantirish masalalari o‘zbekistonlik olimlardan Z.S.Artiqov, M.A.Aslanova, B.G‘.Boyboboyev, F.A. Kerimov, R.S.Salomov, T.S.Usmonxojayev, N.K.Ro‘zmetovlar ishlarida, shuningdek, bolalik yoshida koordinatsion qobiliyatni shakllantirishda tayanch-harakat apparatining anatomik, fiziologik va funksional xususiyatlari R.D.Xalmuhamaedov, D.D.Sharipova, A.K.Eshtayev va boshqa olimlarning ilmiy izlanishlarida o‘z aksini topgan. Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilar qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalashning nazariy va amaliy asoslarini ishlab chiqish bo‘yicha tadqiqotlar o‘tkazilgan.

Tahlil va natijalar. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari orqali olinadigan foyda juda ko‘p, bu yoshlarda sog‘lom turmush tarz muhimligini biladigan mas’uliyati bo‘lib yetishishga katta ahamiyatiga ega. Jismoniy tarbiya jarayoni boshqaradigan, inson organizmga, jismoniy o‘sishiga ta’sir qiladigan tabiat qonunlari jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotida prinsip-tamoyil nomini olgan. Organizm rivojlanishining umumiy tamoyillarini bilish va ularni amaliyotda qo‘llash, o‘quvchilar jismoniy tarbiyasi jarayonini yanada samarali darajaga olib yetkazadi. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikaga oid adabiyotlarda tamoyillar har xil ta’riflangan, lekin manbalarining tahlili shuni ko‘rsatadiki, har xil nomlar bilan ta’riflangan bir prinsip quyidagi mazmunlarni bildiradi:

–umumta’lim maktablaridagi jismoniy tarbiya darslari jarayonida o‘quvchilarning har tomonlama rivojlanishilari uchun jismoniy mashqlarni ongli, tushungan holda tashkil qilish;

–jismoniy tarbiya o‘qituvchisi o‘rgatayotgan mashqlarni yaxshi o‘zlashtirilishi uchun ko‘rgazmalilikning turli xil shakllaridan foydalanish;

–har bir o‘quvchiga taklif qilinadigan muayyan maqsadga yo‘naltirilgan va psixologik og‘irliklarining soddaligini, tushunarliligini ta’minlash.

Yuqori sinf o‘quvchilar avvalgi mashg‘ulotlarda o‘zlashtirib olganlarini mustahkamlashlarida talabni kuchaytirish va keyingi mashg‘ulotlar uchun zamin yaratishni ta’minlash.

Jismoniy tarbiya, jismoniy mashqlarga o‘rgatish va shug‘ullanuvchilarni bilimlar bilan qurollantirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalashni o‘z ichiga qamrab olganligi uchun tamoyillarni didaktik emas, metodik-uslubiy deb atash qonuniyroqdir. Ko‘nikma va malakalarni shakllantirishda qo‘llaniladigan asosiy uslubiy tamoyillar o‘quvchilarning yoshlari qanday bo‘lishidan qat’iy nazar, barcha uchun bir xil va zarurdir.

Tadqiqotimizda ikki guruh tadqiqot va nazorat shug‘ullanuvchilari o‘quv-mashg‘ulot olib bordilar. Nazorat guruhi qo‘shimcha ravishda sport zalda qabul qilingan metodika bo‘yicha, qisman turli sport tayyorgarligi metodikasidan foydalanildi. Tadqiqot guruhi oldin tanlab olingan vositalar va aylanma trenirov-

ka metodi asosida shug‘ullandilar. Biz tomondan tadqiqot guruhi uchun aylanma trenirovkani ikkita turi tanlab olindi (1-jadval).

1-jadval

Tadqiqot guruhida qo‘llaniladigan aylanma trenirovka metodlari tavsifi

Metod	Takrorlash soni	Davomiyligi	Maromi	Dam olish	Mashq (vosita)
Uzoq muddat uzluksiz aylanma trenirovka metodi	Aylanish soni (2–4)	Aylanib o‘tish vaqti 6 dan 10 daqiqagacha, bitta bekatda ish davomiyligi 40–60 soniya	Past yoki yuqori	To‘xtovsiz	Har bir mashqni takrorlash maksimumi (yakka tartibda): ½–1/3 (dastlab), 2/3–3/4 takrorlash maksimumi (bir qancha oydan keyin)
Masofali ish tartibidagi aylanma trenirovka	Aylanish soni (2–4)	6–13 daqiqa, bitta bekatda ish davomiyligi 35–50 soniya	Ketma-ketlik submaksimal	Aylanish oralig‘ida dam olish 4 daqiqa, bekatlar orasida dam olish 35–59 soniya	Yugurish, sakrash, o‘tirib turish, tayanib sakrash mashqi, turnikda tortilish, to‘ldirma to‘p bilan ishlash va gimnastika mashqlari.

Biz tomonimizdan aylanma trenirovkani turli-tumanligi aniqlangandan keyin tayyorgarlik davrida foydalaniladigan 2 ta mashqlar majmuasi ishlab chiqildi:

№ I. Yuqori sinf o‘quvchilarni UJT oshirishga yo‘naltirilgan mashqlar majmuasi:

1-bekat. Gimnastika devorida bukilgan oyoqlarni ko‘tarish va tushirish.

2-bekat. Arg‘amchida sakrash mashqi.

3-bekat. Past turnikda tortilish mashqi.

4-bekat. Yon tomon bilan to‘ldirma to‘p ustidan sakrash mashqi.

5-bekat. Gimnastika devorida qo‘llarni bukib yozish.

6-bekat. Gimnastika to‘shagida yotgan holda gavdani bukib yozish.

7-bekat. O‘rindiqda o‘tirgan holda orqaga tayanib qo‘llarni bukib yozish.

8-bekat. Gimnastika to‘shagida yotgan holda oyoqlarni to‘g‘rilagan holda bukib yozish mashqi.

9-bekat. Gimnastika o‘rindig‘iga sakrab chiqish.

10-bekat. Tik turgan holda qo‘llar yuqorida. To‘ldirma to‘pni ushlagan holda 1-oldinga egilib, to‘p polga qo‘yiladi; 2-gavdani to‘g‘rilash; 3-oldinga egilib to‘pni olish.

№ 2. Yuqori sinf o‘quvchilarni UJT oshirishga yo‘naltirilgan mashqlar majmuasi:

1-bekat. Arg‘amchida sakrash mashqi.

2-bekat. Gimnastika to‘shagida yotgan holda gavdani bukib yozish.

3-bekat. Rezinali moslamani tortish mashqlari.

4-bekat. Qo‘llarni tayanib o‘tirgan holda yuqoriga sakrash mashqi.

5-bekat. Bosh orqasida qo‘llarni qadoq tosh bilan bukib yozish.

6-bekat. Polga tayanib, qo‘llarni bukib yozish.

7-bekat. Navbatma-navbat qadoq toshlarni yuqoriga ko‘tarish.

8-bekat. Shvesariya to‘pi ustida yotish.

9-bekat. To‘ldirma to‘pni sherigiga uloqtirish.

10-bekat. Turnikda tortilish.

Aylanma trenirovka metodi yakunida egiluvchanlikka yo‘naltirilgan mashqlardan foydalanildi. Tizzalarga tayanib orqagaga engashib panjalarda o‘tirish, qo‘llar bilan oyoq panjasini ushlash. Orqaga tirsalib tizzalarni poldan uzish. 10–20 marta takrorlash. Devorga yuza bilan bir masofada turib oyoqlarni orqaga cho‘zish. Oldinga egilib gavdani 45 darajada ushlash. Orqadagi oyoqni to‘g‘riga uzatish. Oyoqlar harakatini 20–30 marta takrorlash mashqlari.

Xulosa va takliflar. Xulosa qilib aytganda ilmiy adabiy manbalar va amaliy tajribalar shundan dalolat berdiki, o‘quvchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichi mashg‘ulotlar metodikasi yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi, shuningdek, o‘quvchilarning tahlil natijasida ishlab chiqilgan majmualar va aylanma trenirovkaning tashkiliy-uslubiy asoslari sportga tayyorlashning maqsad va vazifalariga mos holda mashg‘ulot mazmunini tizimli o‘zlashtirishga imkon yaratib trenirovka jarayonini takomillashtiradi. Aylanma trenirovka majmuasini tuzilishi, dastlab, o‘rganilgan harakat bilan bog‘liq qiyin bo‘lmagan, jismoniy tarbiya malakalarini o‘zlashtirishga tayyorlovchi va yondashtiruvchi shakldagi, shuningdek, yondashtiruvchi va boshqa sport turlari elementlarini o‘z tarkibiga oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

(1). O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-farmoni. Toshkent. 2018-yil 5-mart (Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 06.03.2018, 06/18/5368/0851-son).

(2). O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni (Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 25.01.2020, 07/20/5924/0081-son).

(3). O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni (Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 31.10.2020. 06/20/6099/1450-son).

(4). Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi me’yoriy-huquqiy hujjatlar to‘plami. Toshkent. 2011, 131-bet.

(5). Maxkamjanov K., Salomov R., Ikramov I. Jimoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik, T., “Iqtisod moliya”, 2008, 18-bet.

(6). Salomov R.S. Jimoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik, 1-jild, T., “ITA PRESS”, 2015, 9-bet.

(7). Jammatov J., Ro‘zmetov N. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Jismoniy qobiliyatlar). O‘quv qo‘llanma, “Barkamol fayz media”, 2020.

(8). Abdullaev A., Xonkeldiyev Sh. Jimoniy tarbiya nazarisi va uslubiyoti. O‘quv qo‘llanma, Toshkent, O‘z DJTI, 2005.

(9). Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания. Учебник, М., «Просвещение», 1990, 30 с.

(10). Абзалов Р.А., Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебное пособие, Казан, изд-во “Вестфалика”, 2013, 35 с.

Zakirova Feruza Gulyamovna (O‘zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti mustaqil tadqiqotchisi; f.zakirova@mail.ru)

TIBBIY PEDAGOGIKANING FANLARARO ALOQALARI VA METODOLOGIK ASOSLARI

Annotatsiya. *Ushbu maqolada tibbiy pedagogikaning fanlararo aloqalari va metodologik asoslari yoritilgan. “Tibbiy pedagogika” atamasi pedagogika tushuncha asosida shskllangan bo‘lib tibbiy ta’lim nuqtayi nazaridan insonni tarbiyalash va o‘qitishni bildiradi. Tibbiy pedagogika ta’lim jarayonini faqat bilim berish sifatida emas, balki insonning umumiy sog‘ligi va uning himoyasini ta’minlash vositasi sifatida ham namoyon qiladi.*

Kalit so‘zlar: *tibbiy pedagogika, psixologiya, fiziologiya, evolutsiya, konseptual asoslar.*

Закирова Феруза Гулямовна (Независимый соискатель, Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан; f.zakirova@mail.ru)

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКОЙ ПЕДАГОГИКИ

Аннотация. *В данной статье рассматриваются междисциплинарные связи и методологические основы медицинской педагогики. Термин «медицинская педагогика» сформирован на основе концепции педагогики и означает воспитание и подготовку человека с точки зрения медицинского образования. Медицинская педагогика представляет собой образовательный процесс не только как средство передачи знаний, но и как средство обеспечения общего здоровья человека и его защиты.*

Ключевые слова: *медицинская педагогика, психология, физиология, эволюция, концептуальные основы.*

Zakirova Feruza Gulyamovna (Independent researcher at the Institute of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan; f.zakirova@mail.ru)

INTERDISCIPLINARY RELATIONS AND METHODOLOGICAL BASES OF MEDICAL PEDAGOGY

Annotation. *This article discusses the interdisciplinary relations and methodological foundations of medical pedagogy. The term "medical pedagogy" is formed on the basis of the concept of pedagogy and means the upbringing and training of a person from the point of view of medical education. Medical pedagogy represents the educational process not only as a means of imparting knowledge, but also as a means of ensuring the general health of a person and his protection.*

Keywords: *medical pedagogy, psychology, physiology, evolution, conceptual foundations.*

Kirish (Введение / Introduction). “Tibbiy pedagogika” atamasi pedagogika tushuncha asosida shskllangan bo‘lib tibbiy ta’lim nuqtayi nazaridan insonni tarbiyalash va o‘qitishni bildiradi. “Tibbiy pedagogika” pedagogik ta’limning metodologik asosni tashkil etib, shaxsni rivojlanishga qaratilgan maqsadlar,