imo to‘g‘ri proporsional munosabat bo‘lmas ekan, kamolot pillapoyalarida bardam ishonchli odimlash mushkul.

Tarbiya jarayoni avlodlararo ijtimoiy-tarixiy hayotiy tajribani uzatishga xizmat qiladigan, oila, ta’lim muassasalari, ijtimoiy, siyosiy va boshqa tashkilotlar ta’siri ostida jismonan sog‘lom, ma’nan barkamol insonni shakllantirish va takomillashtirish jarayonini anglatuvchi tushunchadir. Demak, ayni vaqtda ta’lim va tarbiya atributlari bir shaxsda alohida-alohida shakllanishi, bir-birini inkor etishi kamyob holatdir. Chunki ular bir-birini vujudga kelishiga turtki bo‘ladi, bo‘shliqlarini to‘ldiradi, rivojlanishini ta’minlaydi. Ammo bilim, asosan, o‘rganish, tarbiya esa amal qilishda o‘z ifodasin topishini hisobga olsak, bu mohiyatan yaxlit tushunchalarning biror shaxsda jamlanishi yoki jamlanmasigi jamiyat, oila, ta’lim muassasalardagi muhit, u yerda tarkib topgan qarashlar holatiga bog‘liq ekani oydek ravshandir.

Tarbiyalanganlik holati, avvalo, kishining oilada, jamoat joylarida, o‘zini tutishida, atrofidagilar bilan o‘zaro muomalasida, zimmasidagi mas’uliyat bilan his qilishida, o‘z vazifa va burchini sidqidildan bajarishida, o‘zgalar bilan ongli muloqotida bilinadi.

Bugungi kunda ta’lim muassasalarida tarixiy sinovdan o‘tgan, milliy an’analar asosida shakllangan “Xalq pedagogikasi”ni hamda zamonaviy mezonlarni o‘zida uyg‘unlashtirga tarbiya texnologiyasiga ehtiyoj sezilmoqda. Bu texnologiyaning hayotimizda aks etishi tarbiya ishiga aynan bir makon va zamonni talab etadiga alohida jarayon sifatida qaramasligimizni taqozo etadi. Bunda tarbiyachining xoh ota-ona, xoh o‘qituvchi-murabbiy bo‘lsin ma’naviy-ma’rifiy darajasi, mavjud sharoit va yaratilgan imkoniyatlar ahamiyatlidir. Shu o‘rinda tarbiyada keng jamoatchilik va maktabning o‘rni beqiyos katta. Chunki bolaning bilimlilik darajasi, albatta, tarbiyalanganlik holatiga o‘z ta’sirini o‘tkazadi. Bola maktabda o‘qitiladigan barcha fanlardan davlat ta’lim standartlari darajasida bilim, ko‘nikma malakani egallagan bo‘lsa, demak, tabiat jamiyat qonun-qoidalariga amal qilishni o‘zining vazifasi burchi deb biladi. Endi o‘ylab ko‘raylik, ertangi kunimizni hal qiluvchi kuchi, taraqqiyotimizning charxpalagiga aylanishi lozim bo‘lgan yosh avlod tarbiyasida oila va maktab o‘rtasida shugina hamkorlikning o‘zi yetarlimi? Aslida, o‘z farzandi haqida “o‘zlashtirish ko‘rsatkichi past” degan xulosani eshitgan ota-ona o‘g‘li yoki qizi bilan ushbu muammo yuzasidan ochiq suhbatlashishi, maktabiga borib, vaziyatni o‘rganishi kerk emasmi? Bolasining bilim olishidagi oqsashlar tarbiyasidagi noqisliklarning eng kichik mevasimasmikan? Muammolar yechimida oqibatdan ko‘ra sababni muhokama qilish samaraliroq-ku! [4].

Kundalik hayotda o‘qituvchi va bolaning ota-onasi o‘rtasidagi to‘g‘ri munosabat ota-onalarga farzandining ta’lim muassasasida o‘qishi, xulq-atvori, jamoat ishlaridagi faolligi haqida ma’lumot berib borish bilan birga, o‘quvchiga o‘zi haqida eslatib turishi, ya’ni o‘zinning yutuq kamchiliklariga “ko‘zgu” vazifasini o‘tashi lozim. Haqqoniy yo‘lga qo‘yilgan munosabat, bola haqida ota-ona va pedagog tomonidan samimiy fikr-mulohazalarning bildirilishi ta’lim-tarbiya jarayonida ijobiy o‘zgarish yasaydi. Darhaqiqat, hozir shaxsni shakllantirish bo‘yicha ta’lim omilida katta yutuqlarga erishdik, ammo shaxs ma’naviyatini shakllantirishda ta’limga qaraganda tarbiya ishlari ma’lum darajada orqada qolayotgandek [5], deydi sotsiologiya fanlari doktori Mansur Bekmurodov.

Xulosa va takliflar (Conclusion/Recommendations). Bizning mustaqil diyorimizda, ajdodlarimiz ruhini shod etish, ularni qadrlashga, ulardan foydalanib, ular haqida ilmiy tadqiqotlar olib borishga, ularni ilmiy merosini keng jamoatchilikda targ‘ib qilish o‘zini haqiqiy inson sanagan, yurtni ardoqlagan har bir o‘g‘il-qizning insoniy va ma’naviy burchi desak, mubolag‘a bo‘lmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati (References):

(1). Samarqandagi She’rdor madrasasi peshtoqiga yozib qo‘yilgan hadisdan.
(2). Hur Turkiston kitobi. Tohir Qahhor. Toshkent, 1962.
(3). B.Hamraqulova. Tarbiya – jamiyat ishi. “Tafakkur” jurnali, 2008-yil, 2-son.
(4). “Tafakkur” jurnali, 1, 2, 3-sonlar, 2021.
(5). Sotsiologiya fanlari doktori Mansur Bekmurodov.

Xoldorov Sharof G‘ulom o‘g‘li (O‘zbekiston–Finlandiya pedagogika instituti, Samarqand shahri)

14–15 YOSHLI GANDBOLCHILARNING TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGINI DIFFERENSIYALI YONDASHUV ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Annotatsiya. *Maqolada pedagogik tadqiqot natijalari 14–16 yoshdagi gandbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda “differensial yondashuv” usullaridan foydalanish samaradorligi to‘g‘risida xulosa chiqarishga imkon beradi. 14–16 yoshdagi gandbolchilarni tayyorlashning yillik sikli jarayonida tezkorlik va kuchga yo‘naltirilgan samarali mashqlar majmualari eksperimental ravishda sinovdan*

o'tkazildi. Old va orqa chiziq o'yinchilarining tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda o'quv-mashg'ulot jarayoniga "differensial yondashuv"ning joriy etilishi hamda 14–16 yoshdagi gandbolchilarning o'yin harakatlarining samaradorligini, tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishiga shug'ullanuvchilarning musobaqalardagi chiqishlarining umumiy samaradorligini oshirish bo'yicha uslublar yoritilgan.

Kalit so'zlar: *differnsial yondashuv, jismoniy tayyorgarlik, gandbol, tezkor-kuch sifati, o'rgatish vositalari va usullari.*

Холдоров Шараф (Узбекско-Финский педагогический институт, Самарканд)

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ 14–15 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНОГО ПОДХОДА

Аннотация. *В статье представлено исследование результатов педагогических изысканий, которые позволяют сделать вывод о целесообразности использования методов "дифференциального подхода" для развития скоростно-силовых качеств у гандболистов 14–16 лет. В процессе годичного цикла подготовки гандболистов 14–16 лет экспериментально были апробированы комплексы упражнений, направленных на развитие быстроты и силы. Внедрение "дифференциального подхода" в учебно-тренировочный процесс для развития скоростно-силовых качеств игроков передней и задней линии, а также повышение общей эффективности их действий в играх и соревнованиях через развитие игры и скоростно-силовых качеств, рассматриваются в статье.*

Ключевые слова: *дифференциальный подход, физическая подготовка, гандбол, скоростно-силовые качества, средства и методы обучения.*

Kholdorov Sharaf (Uzbek–Finnish Pedagogical Institute, Samarkand)

METHODOLOGY FOR IMPROVING THE SPEED-STRENGTH PREPARATION OF 14-15–YEAR-OLD HANDBALL PLAYERS BASED ON A DIFFERENTIATED APPROACH

Annotation. *The article presents conclusions on the effectiveness of using "differentiated approach" methods in developing speed-strength qualities of 14–16-year-old handball players, based on the results of pedagogical research. During the annual training cycle for handball players aged 14-16, a series of effective exercises targeting speed and strength were experimentally tested. The introduction of the differentiated approach to the training process of front- and back-line players significantly improved their speed-strength qualities. The methods discussed in the article aim to enhance the players' game performance, increase the effectiveness of their movements, and improve their overall results in competitions, thereby contributing to the development of their speed-strength qualities.*

Keywords*: differentiated approach, physical training, handball, speed-strength qualities, teaching tools and methods.*

Bugungi kunda mamlakatimizda gandbol sport turini aholi o'rtasida ommalashtirish, ayniqsa, xalqaro maydonda terma jamoalarimiz oyinlarining sifati va saviyasini oshirish mazkur olimpiya sportini rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. "Yosh avlodni ijodiy va intellektual salohiyatini oshirish va ruyobga chiqarish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakillantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish muhim ahamiyat kasb etmoqda". Musobaqa davrida iqtidorli gandbolchilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligini ilmiy nazariy jihatdan baholash va ularni tahlil qilish, tahlil natijalariga ko'ra tegishli tavsiyalar berish, mashg'ulot jarayonida esa ushbu tavsiyalarga jiddiy yondashish, mashg'ulotlarni zamonaviy pedagogik texnologiya asosida tashkil etish va o'tkazish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. O'rganishlar, dalillar, izlanishlar gandbolchilarni amplua bo'yicha tayyorlashning ijtimoiy pedagogik, jihatlarini ham o'rganish, o'z navbatida, ishning dolzarbligini belgilab beradi.

Tadqiqotning maqsadi. Yosh gandbolchilarning tezkor-kuch sifati tayyorgarligi samaradorligini "differensial yondashuv"ni qo'llash asosida oshiruvchi uslub hamda vositalarni ishlab chiqish va ularni amaliyotga joriy etishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. Yosh gandbolchilarni tezkor-kuch sifatlarini tayyorlashda to'pni mo'ljallash aniqligini kuchaytirish imkoniyatlarini oshirish, himoya o'yinchilarning bir yillik sikl doirasida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun ishoralarini qo'llash imkoniyatlarini kengaytirish.

Tadqiqot obyekti sifatida sport maktablarining yoshdagi gandbol shug'ullanuvchilari bilan olib boriladigan mashg'ulot jarayoni olingan.

Tadqiqot predmeti. 14–15 yoshdagi gandbolchilarning o'quv va musobaqa faoliyatida differensial usullarni qo'llashning tashkiliy-uslubiy asoslari tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotdailmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, nazariy-qiyosiy tahlil, pedagogik kuzatish, suhbat, pedagogik tajriba, matematik statistika kabi usullardan foydalanilgan.

Adabiyotlar tahlili. Hozirda yuqori iqtidorli gandbolchilarni tayyorlash, burchak o‘yinchilarining texnik-taktik tayyorgarligini oshirish, o‘yinchilarning yo‘nalishli yugurish tezligi, shuningdek, ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish orqali o‘yin samaradorligini yaxshilash asosiy muammolardan hisoblanadi. Mavzuga oid ilmiy-metodik adabiyotlarning tahlili shuni ko‘rsatadiki, respublikamizning qator olimlari Sh.K.Pavlov, J.A.Akramov, F.A.Abdurahmonov, R.I.Isroilov, X.M.Xabibjonova, A.Sh.Muminov, Sh.F. Tulaganovlar tomonidan gandbolda tezkor-kuch sifatlarini o‘quv mashg‘ulotlarida o‘rganish, muvozanat saqlash turg‘unligi, vaqt-oraliqni farqlash va to‘p otish aniqligini ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida takomillashtirish, maxsus kuch va koordinatsion tayyorgarlikning zamonaviy tizimi holatini baholash uslubiyati masalalari tadqiq qilingan.

Hozirgi kunda bir qator mualliflar V.N.Kudriskiy, Y.O.Savinkov, Kushniryuk S.G., V.I.Txorev, I.N. Aleshin, V.I.Ignatyeva, A.Y.Ovchinnikova, Y.N.Kotov, I.V.Petracheva, Y.N.Kotov tomonidan musobaqa davrida jamoaning mahorati o‘yinchilardagi texnik tayyorgarlikning darajasiga bog‘liqligi o‘yin uchun zarur bo‘lgan barcha uslublar va ularni bajarish usullari texnik tayyorgarlik jarayonida oshib borishi sportchining shaxsiy qobiliyati va jamoa uchun zarur bo‘lgan umum harakatlar takomillashishiga olib kelinishini ta’kidlaydilar.

Xorijlik olimlardan gandbol o‘yinini o‘rgatish metodlari va vositalari yuzasidan J.Bens, P. Eigenmann, B.Billater, H.Hoppeler, C.Garsia, C.Bataillon, P.Astrend, V.Barbanti, K.Cooper, sport musobaqalari bosqichlari yuzasidan R.Gray, K.Stark gandbol vositasida jismoniy taryyorgarlik tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid ma’lumotlarni D.Glengross L.Smithlarning tadqiqotlarida mavzuning boshqa jihatlarini ham ko‘rishimiz mumkin.

Tezkor-kuch mashqlari, asosan, mashg‘ulotning asosiy qismida bajariladi (tajriba 88%, nazorat guruhida 84%) farqlar katta emas. Ushbu dasturlarda gandbolchilarni jismoniy tarbiyalashga katta e’tibor qaratilmoqda (1-jadval). Jismoniy tarbiya umumiy jismoniy tarbiya va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo‘linadi.

1-jadval

Gandbolchilarni tayyorlash komponentlarining jismoniy tayyorgarlik nisbati (%)

Tayyorgarlik turlari	2021	2022	2023	2021	2022	2023	2021	2022	2023
Jismoniy	41	41	41	40	39	40	38	37	38
UJT (umumiy jismoniy tayyorlov)	25	25	25	22	21	22	18	18	18
MJT (maxsus jismoniy tayyorlov)	16	16	16	18	18	18	20	19	20
Texnik-taktik	36	36	36	35	36	35	32	33	32
Texnik	20	21	20	20	20	20	16	17	16
Taktik	16	15	16	15	16	15	16	16	16
O‘yin	23	23	23	25	25	25	30	30	30
Mashg‘ulotda	19	17	19	16	16	16	18	18	18

Bundan tashqari, dasturlarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka kiritilgan tarkibiy qismlarni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar ro‘yxati keltirilgan. Shuningdek, dasturlar talabalar har yil oxirida bajarishi kerak bo‘lgan me’yoriy talablarni o‘z ichiga oladi. Dasturlarning xulosasida mashg‘ulot jarayoni samaradorligini oshirishga qaratilgan uslubiy ko‘rsatmalar berilgan.

1-jadvalda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichiga va boshlang‘ich ixtisoslashuv va chuqur ixtisoslashuv bosqichlariga e’tibor qaratiladi, asosiy tayyorgarlik–jismoniy tayyorgarlik va umumiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga katta e’tibor qaratiladi, dastlabki ixtisoslashuv maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik ko‘nikmalarni rivojlantirishga o‘tish va chuquroq ixtisoslashuv, xususiy tayyorgarlik va sportga moslashtirilgan maxsus ko‘nikmalarni yanada chuqurlashtirish bosqichi amalga oshirildi.

Natijalar tahlili. Jismoniy tayyorgarlik (41% va 40% atrofida) boshlang‘ich tayyorgarlikda yuqori bo‘lgan, chunki bu bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikka katta e’tibor qaratiladi. UJT va MJT (maxsus jismoniy tayyorgarlik) foizlari dastlabki ixtisoslashuvda biroz pasaygan, chunki bu bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikdan ko‘proq maxsus tayyorgarlikka o‘tish boshlanadi.

Tajriba guruhi uchun maxsus tayyorgarlik dasturi qo‘llanilib, mazkur dastur tezkor-kuch ko‘rsatkichlariga qanchalik ta’sir ko‘rsatishi nazorat guruhi bilan taqqoslanadi. Bu bosqichda ko‘rsatkichlar orasidagi farq statistik jihatdan ishonchli darajada aniqlanishi mumkin. Navbatdagi tadqiqot bosqichda tajriba guruhi uchun maxsus dastur qo‘llanilib, ko‘rsatkichlarning o‘zgarishi qayd etiladi va nazorat guruhi bilan taqqoslanadi.

Morfofunksional va antropometrik ko‘rsatkichlar. Bo‘y uzunligi: Tajriba guruhi (165.5±4.3 sm), nazorat guruhi (165.7±4.2 sm)–farq P>0.05. Tana vazni: tajriba guruhi (55.8±3.6 kg), Nazorat guruhi (56.0±3.4 kg)-farq P>0.05. Ko‘krak aylanasi: tajriba guruhi (84.2±2.5 sm), nazorat guruhi (84.5±2.4 sm)-farq P>0.05. Tezkor-kuch ko‘rsatkichlari: qo‘l kuchi (o‘ng qo‘l): tajriba guruhi (28.6±2.7 kg), nazorat guruhi (28.5±2.8 kg)-farq P>0.05 ni tashkil etdi.

Qo‘l kuchi (chap qo‘l): tajriba guruhi (26.8±2.6 kg), Nazorat guruhi (26.9±2.5 kg)–farq P>0.05. Tezkor yugurish (30 m): Har ikki guruh (4.9±0.2 soniya)–farq P>0.05.

Vertikal sakrash balandligi: tajriba guruhi (42.5±3.1 sm), Nazorat guruhi (42.7±3.0 sm)-farq P>0.05. Fiziologik ko‘rsatkichlar: Yurak urish tezligi: Tajriba guruhi (72.5±3.2 zarb/min), Nazorat guruhi (72.7±3.1 zarb/min)-farq P>0.05 ko‘rsatgichlarini qayd etdi.



1-rasm. Birinchi va ikkinchi darajali o‘yinchilar uchun tezkorlik va kuch vositalarini farqlash strategiyasi.

10 stansiya-yuqori yelkama-kamarga yuqori tezkorlikda yo‘naltirilgan mashqlar orqa chiziq o‘yinchilariga xos maksimal tezkorlikda bajariladi (fitbol koptogini yuqoridan otish), 11 stansiya-oldingi chiziq o‘yinchilariga xos bo‘lgan sakrash mashqlari (maksimal tezkorlikda yuqoriga va pastga gimnastik skameykada ikki oyoqqa sakrash), 12 stansiyadam olish oralig‘i 3–5 daqiqa vaqt oraligi` kuzatildi.

Gandbolchilarni tezkor-kuch sifatini integral rivojlantirish jarayonida ikkita asosiy vazifa hal qilinadi:

1. O‘yinchining butun motorika tizimini har tomonlama rivojlantirish.

2. To‘g‘ridan to‘g‘ri o‘yin vaziyatlarini hal qilishning muvaffaqiyati bog‘liq bo‘lgan o‘ziga xos vosita qobiliyatlarini takomillashtirish.

Tadqiqotdan so‘ng, oldingi hujum chizig‘i, nazorat va tadqiqot guruhlari o‘yinchilarining ko‘rsatkichlari sakrash va tezlashishda orqa chiziq natijalaridan ustun turadi, orqa chiziq esa otish va surishda yuqori ko‘rsatkichlarga ega. Biroq eksperimental guruhning oldingi liniyasi o‘yinchilari oldingi nazorat gu-

ruhi o‘yinchilariga nisbatan sakrash va tezlashishda o‘z ko‘rsatkichlarini yaxshiladilar. Xuddi shunday holat eksperimental guruhning orqa chizig‘i o‘yinchilari bilan ham yuzaga keldi, lekin faqat nazorat guruhining orqa chizig‘i o‘yinchilari bilan taqqoslaganda otish va surish ko‘rsatkichlarida ko‘zga tashlandi. Tadqiqotdan so‘ng, oldingi hujum chizig‘i, nazorat va tadqiqot guruhlari o‘yinchilarining ko‘rsatkichlari sakrash va tezlashishda orqa chiziq natijalaridan ustun turadi, orqa chiziq esa otish va surishda yuqori ko‘rsatkichlarga ega. Biroq eksperimental guruhning oldingi liniyasi o‘yinchilari oldingi nazorat guruhi o‘yinchilariga nisbatan sakrash va tezlashishda o‘z ko‘rsatkichlarini yaxshiladilar. Xuddi shunday holat eksperimental guruhning orqa chizig‘i o‘yinchilari bilan ham yuzaga keldi, lekin faqat nazorat guruhining orqa chizig‘i o‘yinchilari bilan taqqoslaganda otish va surish ko‘rsatkichlarida ko‘zga tashlandi.

2-jadval

Orqa chiziq nazorat guruhi gandbolchilarining tezkor-kuch tayyorgarligi ko‘rsatkichlaridagi farqlarning ishonchliligi

Ko‘rsatkichlar	Tajribadan oldin n=10		Tadqiqotdan keyin n=10			
	X	m	X	m	t	P
Yugurish 30 m. (sek)	5,07	0,031	5,03	0,028	7,15	<0.001
Uzunlikka sakrash (sm)	195,7	1,289	199	1,167	-9,85	<0.001
Uch hatlab sakrash (sm)	599,3	1,576	602,6	1,627	-5,21	<0.001
15 soniyada surish (bir marta)	13,8	0,544	14,5	0,62	-4,582	<0.005
To‘ldirma to‘p otish 1kg (m)	14,4	0,486	14,9	0,519	-3,354	<0.01
1 kg to‘ldirma to‘pni ikki (m)o‘tirgan holda uloqtirish	5,6	0,17	5,7	0,145	-3,934	<0.005
To‘ldirma to‘pni otish kg o‘tirgan ikki (m)	6,35	0,174	6,4	0,197	-3,173	<0.05
To‘ldirma to‘pni otish kg ikki marta orqaga o‘tirish (m)	7	0,187	7,05	0,193	-3,344	<0.01
Qo‘l yordamisiz uzunlikka sakrash (sm)	159,8	1,31	162,4	1,298	-2,557	<0.05
Tez yugurish 6m (sek)	1,35	0,01	1,34	0,008	0,823	>0.1

Eksperimental va nazorat guruhlari gandbolchilarining tezkor-kuch tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining o‘sishi jadvalda keltirilgan. Tezkor-kuch ko‘rsatkichlarining o‘sish nisbati rasmda ko‘rsatilgan.

30 metrga yugurish va b metrga tezlashishda ko‘rsatkichlarning eng katta o‘sishi eksperimental guruh gandbolchilarida, old chiziq 2,8% va 2,5%, orqa chiziq o‘yinchilari 1,5% 1,6%. Yosh gandbolchi nazorat guruhida ushbu testlar bo‘yicha ko‘rsatkichlarning o‘sishi past va 0,7% dan 0,9%ni tashkil etdi.

Xulosalar.

1. To‘pni otish ko‘rsatkichlarining o‘sishi juda xilma-xildir. Eksperimental guruhning orqa chizig‘i o‘yinchilari barcha otish turlarida o‘z natijalarini sezilarli darajada yaxshiladilar. Ushbu o‘yinchilarda 1 kg to‘ldirma to‘pni uloqtirish natijalarining o‘sishi 18,5%, ikki qo‘l bilan o‘tirgan holda 1 kg to‘ldirma to‘pni uloqtirish 18,4%, ikki qo‘l bilan o‘tirgan 3 kg to‘ldirma to‘pni uloqtirish 17,6% va ikki qo‘l bilan orqaga o‘tirgan 3 kg to‘ldirma to‘pni uloqtirish 21,1%ni tashkil qiladi. Ikki qo‘li bilan o‘tirgan holda 1 kg to‘ldirma to‘pni tashlash natijalari kutilmagan bo‘ldi. Ular eksperimental guruhning oldingi chiziq o‘yinchilarida 0,8%ga, oldingi nazorat chizig‘i o‘yinchilarida 0,8%ga, oldingi nazorat chizig‘i o‘yinchilarida esa 1,7%ga kamaydi hamda 1 kg, 6,4% va 6,5% to‘ldirma to‘pni tashlashda eksperimental va nazorat guruhlarining oldingi qatoridagi o‘yinchilarda natijalar deyarli bir xil darajada oshdi. Ushbu testda orqa nazorat guruhi

o‘yinchilari 3,4% o‘sish bilan natija ko‘rsatdilar. 3 kg to‘ldirma to‘pni tashlashda natija eksperimental guruhning old chizig‘i o‘yinchilarida 1,6%ga, nazorat guruhining old chizig‘i uchun 0,8%ga va nazorat guruhining orqa chizig‘i uchun 0,7%ga oshdi. Ikki qo‘l bilan orqaga o‘tirgan 3 kg to‘ldirma to‘pni tashlashda eksperimental va nazorat guruhlarining oldingi chiziq gandbolchilarining natijalari teng ravishda 2,8%ga oshdi, orqa chiziq o‘yinchilarida esa o‘sish 0,7%ni tashkil etdi.

2. Eng muhim o‘sish sinovda qayd etildi. Otjimaniya eksperimental guruhning orqa chiziq o‘yinchilarida 15 soniyada (bir necha marta) va 25,9%ga teng. Bu yerda eksperimental va nazorat guruhlarining oldingi chizig‘idagi o‘yinchilarning birinchisida 6,5%, ikkinchisida 3,6% o‘sishi o‘rtasidagi farq aniqlandi. Nazorat guruhining orqa chizig‘i o‘yinchilarining o‘sishi 5%ni tashkil qildi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

(1). Akramov J.A, Gandbol. JTI uchun darslik, t. 2; Ignateva V.Y. Gandbol. Darslik, IFK, M., “FiS”, 1982, 380 c.

(2). Pavlov Sh.K., Abduraxmanov F.A., Raxmanova M.M. Gandboll. O‘quv qo‘llanma, 2010, 32–45-betlar.

(3). Pavlov Sh.K., Azizova R.I., Gandbol – BO‘SMlar uchun dastur. 2009, 5; Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. UzGIFK, T., 2006, 299 c.

(4). Pavlov Sh.K., Abdurahmanov F.A., Akramov J.A., Gandbol. JTI uchun darslik, 2005. 80–91-betlar; Беляев А.В. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе. Автореф. дис. ...канд. пед.наук, М., 1974, 28 с.

(5). Абдурахманов Ф.А., Лемешков В.А., Ливицкий А.Н., Павлов Ш.К., Яроцкий Я.И. Полдготовка гандболистов. Ташкент, 1992.

(6). Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. М., “Советский спорт”, 2023.

Normatov Xasan Isroil o‘g‘li (SamDCHTI rektor yordamchisi; normatovhasan109@gmail.com)

JISMONIY MADANIYAT DARSLARIDA TALABALARNING HARAKATLANISH MALAKALARINI SHAKLLANTIRISHNING METODIK ASOSLARI

Annotatsiya. *Ushbu maqolada jismoniy madaniyat darslarida talabalarning harakatlanish malakalarini shakllantirishning nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilinadi. Talabalarning harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirishda metodik yondashuvlarning ahamiyati, ularning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishga ta’siri yoritiladi.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy madaniyat, harakatlanish malakalari, metodik asoslar, ta’lim, sog‘lom turmush tarzi.*

Норматов Хасан (помощник ректора СамГИМЯ; normatovhasan109@gmail.com)

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. *В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты формирования двигательных навыков у студентов на уроках физической культуры. Освещается значение методических подходов к улучшению двигательных способностей студентов и их влияние на физическое, психологическое и социальное развитие.*

Ключевые слова: *физическая культура, двигательные навыки, методические основы, образование, здоровый образ жизни.*

Normatov Hassan (Assistant Rector of SamDCHTI; normatovhasan109@gmail.com)

METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR DEVELOPING STUDENTS’ MOTOR SKILLS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Annotation. *This article analyzes the theoretical and practical aspects of developing students’ motor skills in physical education lessons. The significance of methodological approaches to improving students’ motor abilities and their impact on physical, psychological, and social development is highlighted.*

Keywords: *physical education, motor skills, methodological foundations, education, healthy lifestyle.*

Kirish. Hozirgi zamonaviy ta’lim tizimida jismoniy madaniyat darslari shaxsning jismoniy salohiyatini oshirish, harakat madaniyatini shakllantirish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishning muhim qismi sifatida e’tirof etiladi. Talabalarning harakatlanish malakalarini shakllantirish nafaqat ularning jismoniy rivojlanishiga, balki psixologik va ijtimoiy kompetensiyalariga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu maqola talabalarning harakatlanish malakalarini shakllantirishga doir metodik asoslarni tahlil qilishga bag‘ishlanadi.

MUNDARIJA *** СОДЕРЖАНИЕ *** CONTENTS

FIZIKA-MATEMATIKA		
Jabborov Nasriddin Mirzoodilovich, Eshdavlatova Sevara Eshmamatovna, Raufov Humoyun Roziq o‘g‘li	Populatsion tizimlarning matematik modellashtirilishi: Maltus modeli va uning modifikatsiyasi	**3**
Akhmedov Olimjon Samadovich	Qovushqoq-elastik elliptik silindrga bo‘ylama va ko‘ndalang garmonik to‘lqin difraksiyasi	**7**
Korjavov Mustafa Javliyevich	Asosiy fizikaviy doimiylar va ularning barqarorligi	**13**
Шарипов Расулбек Ахмедович, Исмоилов Мухиддин Бахром угли	Полярные множества m -выпуклых функций	**16**
Sultanov Bekzod, Davronbekova Muslima	Invariants in Special Linear Transformations on a Plane	**23**
Toshtemirov Jaloliddin Mamasoat ugli	Effects of a Multicomponent Heat Source on Ambient Density in Multidimensional Fields	**33**
FALSAFA		
Nurullayev Hayotjon Umidjonovich	Ma’naviy tahdidlarning iqtisodiy jarayonlarga ta’siri	**38**
Dehqonova Saida Keldiboevna	Adolat universal kategoriya sifatida	**41**
Ismoilov Sobirjon To‘rabekovich	школа философии академика Ибрагима Муминова	**43**
Botirov Zafar Saydullayevich	O‘zbekistonda ijtimoiy davlat qurushning huquqiy va iqtisodiy asoslari	**46**
Negmatova Shaxzoda Shuxratovna	Samarqandda jadidchilik harakatining o‘ziga xos xususiyatlari	**50**
Исаева Дилбар Абдукадировна	Диалектический метод в изучении современного общества: от негативной диалектики к цифровой	**53**
TARIX		
Sulaymanov Salamat Arepbayevich, Allamuratov Anvar Alisher o‘g‘li	Xorazm: minglab qal’alarning qadimiy sivilizatsiyasi	**58**
TILSHUNOSLIK		
Tojiyeva Kamola Ne’matjon qizi	O‘zbek tili iqtisodiy-moliyaviy sohasiga oid leksik birliklarning vujudga kelish davriy ketma-ketligi	**61**
Jumatov Rashid Yangibayevich	Ingliz tilida toponimlar ifodalagan lokativ sintaksema variantlari	**65**
Xujaqulov Ravshan Isroilovich	Ingliz va o‘zbek tillarida xalq tabobatiga oid leksik birliklarning derivatsion tadqiqi	**69**
Muratkhodjaeva Feruzaxon Xotamovna	Mental leksikonning milliy-madaniy talqini	**72**
Maxmudova Manzura Adashovna	Konsept olamning lisoniy manzarasini aks ettiruvchi lisoniy hodisa sifatida	**74**
ADABIYOTSHUNOSLIK		
Botirova Shaxlo Isamiddinovna	Qissa prologi va ilk jumla modifikatsiyasi	**80**
Nazarova Dildora Ilhomovna	Yangi o‘zbek adabiyotida muxammas janri	**83**
Abdullayeva Umida Abdumutal qizi	Jahon adabiyotida ayol obrazlari: tarixiy davrlar va tadrijiy tahlil	**87**
Botirova Anaxon Dilmurod qizi	Pirimqul Qodirov qissalarida davr va qahramon masalasi	**90**
PEDAGOGIKA		
Ismailova Guzal Fayzullayevna	Talabalarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishda fanlararo mustaqil ta’lim integratsiyasini qo‘llash	**93**
O‘tepbergenov Jetkerbay Saqbergenovich, Pirimbetov Seydulla Jumaǵalievich, Iskandarov Sarvar Baltabayevich	Innovatsion texnologiyalarni informatika sohasida qo‘llash	**97**

Kodirova Muxabbatxon Matkarim kizi	Tibbiy ta'lim talabalarining ekologik kompetentligini rivojlantirish metodik tizimi	**101**
Kurbanova Shukurjon Yeldashbayevna	Hofiz Xorazmiyning shaxs ma'rifiy-axloqiy kamolotiga oid qarashlarining ta'lim samaradorligini oshirishdagi o'rni	**103**
Ashirova Anorgul Ismoilovna	Ta'limda intellektual muloqot tizimlari, chat-botlarning ahamiyati	**107**
Ibodullayeva Bahora Xamidullayevna, Bozorova Umida Baxtiyorovna	Odam va uning salomatligi fanida gigiyenik ko'nikmalarni shakllantirish	**110**
Daniyarova Sitora Qulmat qizi	Ikki tilli talabalarda metalingvistik faoliyatning mohiyati va xususiyatlari	**113**
Daniyarava Kamola Absattarovna	Mantiqiy fikrlashni rivojlantirishda o'qituvchining roli	**116**
Jalolova Mohinabonu Xurshid qizi, Ravshanova Shaxlo Erkinovna, Ro'ziyev To'lqin Razzoqovich	Fizika fanini o'qitishda fanlararo aloqadorlik	**118**
Kalandarova Sharofat Matkarimovna	Oliy ta'lim muassasalarida talabalarning kreativ tafakkurini mustaqil ta'lim orqali rivojlantirishda sun'iy intellekt dasturlarining ta'siri	**121**
Madaminov Uktamjon Ataxanovich	Ta'limda mobil ilovalarni ishlab chiqish va ulardan foydalanish metodikasi	**124**
Kamoliddinova Irodabonu Shavkat qizi	Talabalarining valeologik madaniyatini rivojlantirish texnologiyasi	**127**
Nishonov Farhod Musajonovich	Iqtisodiyot yo'nalishidagi talabalarni ixtisoslik fanlariga o'qitishda innovatsion shakl va usullarni qo'llashning samaradorligi	**131**
Urazboyeva Sabohat Ortiqboyevna	Boshlang'ich sinf ona tili darslarida badiiy matn ustida ishlash metodikasi	**134**
Shukurova Farida Xayrilla qizi	Kommunikativ kompetensiyani oshirish usullari va metodlari	**138**
Karimova Malohatoy Mo'minjonovna	Tarbiya jarayonida ta'limiy islohotlarning ahamiyati	**141**
Xoldorov Sharof G'ulom o'g'li	14–15 yoshli gandbolchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini differensiyali yondashuv asosida takomillashtirish metodikasi	**143**
Normatov Xasan Isroil o'g'li	Jismoniy madaniyat darslarida talabalarning harakatlanish malakalarini shakllantirishning metodik asoslari	**148**
Kodirov Ismoil Norkobilovich	Dual ta'limni muhandislar tayyorlashda "Tarmoq-korxona-oliygoh" darajasida tashkil etish va uni sinovdan o'tkazish samaralari	**151**
Sobirova Laylo Xudayberganovna	Boshlang'ich sinf o'quvchilarining egiluvchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uslubiyati	**156**
Xolmurodov Behzod Botir o'g'li	Talabalarning mustaqil ta'limini rivojlantirishda zamonaviy texnologiyalarning ahamyati	**159**
Xurramova Sanobar Mahmatmurodovna	Talabalarda tanqidiy fikrlashning shakllanganlik mezonlarining ba'zi jihatlari	**162**
Xudayberganov G'ayrat Quranboyevich	Kreativlikni rivojlantirishda fanlarni abssessial va ordinatal bog'lab o'qitishnining o'rni	**166**
Masharipova Feruza Jumanazarovna, Matlatipova Muslima G'ayrat qizi	Mastering Reading Through Note-Taking: Strategies for Enhancing Students' Comprehension and Retention	**169**
Axmedova Aziza Furqatovna	Importance of Reading Skills in A Foreign Language	**174**
Sabirova Nafisa Qurolbayevna	The Role of Artificial Intelligence in Language Teaching	**177**
Jamilova Nargiza Abdisalomovna	Innovative Methods of Teaching German Language	**179**
ILMIY AXBOROT		
Nabiyev Dilshod Pahlavonovich	Ma'lumotlar bazasi jadvallarining birga-ko'p bog'lanish munosabatlari	**183**
Tojiboyev Jasur To'ychiboy o'g'li	Data jurnalistika rivojida sun'iy intellektning o'rni	**186**
Ramatova Ma'mura Gulimboy qizi	Shimoliy Xorazmdagi indikatorli va formantli godonimlar	**189**
Matyakubov Xakimboy Xamidjanovich	Ingliz va o'zbek toponimik terminlarining antropotsentrik qiyosi	**193**

Mengboyev Azizbek Alijon o‘g‘li	O‘zbek xalq o‘yinlari nomlarining tematik tasnifi va lingvomadaniy xususiyatlari	**195**
Xolboyeva Iroda Shuxrat qizi	Head/bosh nomlari asosida shakllangan proverbial frazemalarning chog‘ishtirma tadqiqi	**198**
Madazimova Mavjudaxon Muminovna	Nemischa reklama matnlarida sifat qo‘llashning o‘ziga xos xususiyatlari	**200**
Botirbayeva Zulayxo, Bahodirova Feruza	Reklama tilida sintaktik strukturalarning shakllanishi	**203**
Ergasheva Nargiza Shavkatbek qizi	Fitonim komponentli frazeologik va paremiologik birliklarning etnografik tadqiqi	**205**
Egamberganova Mehriniso, Bahodirova Feruza	Siyosiy diskursning ijtimoiy-lingvistik, madaniy xususiyatlari	**208**
Karimova Dilorom Shavkat qizi	Olamning lisoniy manzarasida lingvomadaniyat va antropotsentrik birliklarning mohiyati	**211**
Ishanjanova Munosibxon Saidahmadovna	“Boburnoma”ning fransuzcha tarjimalarida etnogeografik birliklarning aks etishi	**216**
Salayeva Quvonchoy, Bahodirova Feruza	Konseptual metaforaning tilshunoslik hamda adabiyotshunoslikdagi ahamiyati	**219**
Hidoyatova Aziza Tal’at qizi	Yan Kvi Ja ijodida Kvanju qo‘zg‘oloni tasviri	**223**
Sarodbekov Sherzodbek Saforboyevich	Badiiy matn mazmunining butunligini ta’minlashda tarjima transformatsiyasining o‘rni	**227**
Бобоев Улаш Нематович	Национальные аспекты применения шок-теймента в текстах узбекских и французских СМИ	**231**
Рузиева Зилола Мустафаевна	Аксиологический потенциал русских глаголов в контексте пословиц	**234**
Матрасулова Мафтуна Матякубовна	Различия гендерно-культурных особенностей в английской и узбекской литературе	**237**
Kurbonova Nargiza Samadovna	Phraseology – Phenomenon of Language and Culture, Its Relevant Aspects of Study	**239**
Bayimbetova Mekhriban Berdibaevna	Imitative Words Were the Footing to the Language Formation	**242**
Muminova Aziza Arslonovna, Xasanova Dilorom Shavkat qizi	Linguisitic Analysis of Advertisisng Texts Expressing Advice: A Study of Selected Brands	**244**
Yuldasheva Fazilat Olimjonovna	The Use of Discourse Markers “Also” and “But” in English Fiction	**247**
Karimova Farog‘at Sadullaevna, Vaisova Zevarposhsha Ozodovna	The Untranslatable Melody: Exploring Lacunae in English and Uzbek Lullabies	**250**
Yusupova Nargis Ochlovna	Gradual Antonyms and Semantic Features of Contrast	**253**