O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 2



ISSN: 2181 7804


aiba
aiba


UZBEKISTAN







FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/2

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ш.Ш. Газиев – Научно-теоретический подход в организации тренировочного процесса в смешанных единоборствах. 3

Ш.Ф. Тулаганов., А.Ф. Тулаганов – Оценка специальной работоспособности высококвалифицированных гандболистов. 5

Р.А. Бурнашев – Сопряженный метод повышения скоростной выносливости у квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 8

К.Т. Шакиржанова., Е.С. Люлина – Спорт и гендерное равенство в Узбекистане. 14

А.А. Туляганов – Ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш. 19

Дж.Ю. Ташназаров – Юнон-рим курашчиларини тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш ҳаракатини кинематик таҳлил қилиш асосида техник тайёргарлигини такомиллаштириш (тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш усулини чап томонга бажариш асосида). 22

Г.И. Ахмедова., И.И. Ахмедов – Развитие задержки дыхания юных спортсменок занимающиеся синхронном плаванием. 27

Ш.У. Абидов – 10-11 ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. 31

И.Д. Ғанибоев – Ўнкурашчиларни машғулот жараёнларини режалаштириш. 34

А.И. Талипджанов – Анализ структуры технико-тактических действий футболистов высокой квалификации. 37

А.А. Кагарманова – Контроль веса юных дзюдоистов: проблемы и методические рекомендации. 40

Р.М. Қулмуродов – Триатлончи талабаларни йиллик тайёргарлик машғулотларида махсус чидамкорлик сифатини такомиллаштириш методикаси. 44

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 21.02.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/2

М.О. Хамудов – Ўқув машғулот гуруҳи тарбияланувчи 400 м масофага югурувчи спортчиларни жисмоний ривожланиш динамикаси. 47

И.И. Одилов – Развитие скоростной и силовой выносливости триатлетов 14-15 лет с использованием беговых тренировок. 51

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Ф.М. Мурадов – Пара-ўқ отувчилар интеграл тайёргарлиги таркибий қисмларининг таҳлили. 54

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

У.А. Мухиддинова – Роль спорта в формировании адаптивных копинг-стратегий. 57

А.Б. Жуманиязов – Олий ўқув юртларида таълим олаётган талабаларнинг амалий жисмоний тайёргарлик услубиятининг мазмуни. 60

О.У. Хакимов – Каратэ билан шуғулланувчи талаба-спортчилар машғулотида тезкор куч сифатини ривожлантириш. 64

Н.Р. Саидова – Югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотлар жараёнини бошқариш. 66

Ж.С. Нуруллаева – Футбол мусобақаларида допингга қарши кураш чоралари. 70

А.И. Олимов – Жисмоний маданият йўналиши талабаларининг “4+2” тартибидаги малакавий амалиётни ташкил қилиш жараёнларини такомиллаштириш. 74

М.С. Мейликулова – Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичидаги ёш каратэчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантириш. 77

С.Қ. Каримов – Курашчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигини оширишда унинг компонентларини моделлаштириш аҳамияти. 80

В.В. Серебряков., А.Д. Содиков., Я.А. Алимов – Оценка координационной способностей вестибулярного аппарата у студентов разных ВУЗов. 83

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент
А.И. ОЛИМОВ[1]
[1]Жиззах давлат педагогика университети
Жиззах шаҳри, Ўзбекистон

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ЙЎНАЛИШИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ “4+2” ТАРТИБИДАГИ МАЛАКАВИЙ АМАЛИЁТНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ЖАРАЁНЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Аннотация

В статье анализируется зарубежный опыт организации практик студентов факультета физического воспитания и опыт организации квалификационной практики «4+2» в Джизакском государственном педагогическом университете. Отражена интеграция теоретической и практической частей практики, развитие профессиональных навыков студентов, ее значение в педагогической подготовке. Также были рассмотрены результаты использования электронных платформ в практических процессах и сотрудничестве с образовательными учреждениями.

Ключевые слова: *физическое воспитание, профессиональная практика «4+2», профессиональное обучение, электронные платформы, образовательные учреждения, повышение квалификации.*

Annotation

Мақолада жисмоний маданият йўналиши талабаларининг амалиёт жараёнларини ташкил қилишда хорижтажрибаси ва Жиззах давлат педагогика университетида “4+2”тартибидаги малакавий амалиётни ташкил қилиш тажрибаси таҳлил қилинган. Амалиётнинг назарий ва амалий қисмлари уйғунлаштирилиши, талабаларнинг касбий кўникмаларини ривожлантириш йўналишлари ва унинг педагогик тайёргарликдаги аҳамияти акс эттирилган. Шунингдек, амалиёт жараёнларида электрон платформалардан фойдаланиш ва таълим муассасалари билан ҳамкорликнинг натижалари кўриб чиқилган.

Калит сўзлар: *жисмоний маданият, “4+2” малакавий амалиёти, касбий тайёргарлик, электрон платформалар, таълим муассасалари, касбий кўникмаларни ривожлантириш.*

The article analyzes foreign experience in organizing internships for students of the Faculty of Physical Education and the experience of organizing the qualifying internship «4 + 2» at the Jizzakh State Pedagogical University. The integration of theoretical and practical parts of the internship, the development of students' professional skills, and its importance in pedagogical training are reflected. The results of using electronic platforms in practical processes and cooperation with educational institutions were also considered.

Key words: *physical education, professional internship «4+2», professional training, electronic platforms, educational institutions, advanced training.*

Долзарблиги: Ҳозирги глобаллашув даврида таълим тизимини такомиллаштириш жамиятнинг устувор вазифаларидан бирига айланмоқда. Педагогик кадрларни тайёрлаш сифатини ошириш Ўзбекистон Республикаси таълим соҳасидаги ислоҳотларнинг муҳим йўналишларидан бири ҳисобланади. «4+2» малакавий амалиёти орқали талабалар назарий билимларни амалий жараёнда қўллаш имкониятига эга бўладилар. Бу нафақат талабаларнинг профессионал кўникмаларини ривожлантиради, балки уларни меҳнат бозори талабларига мослаштиради. Шунингдек, мазкур амалиёт таълим муассасалари билан мустаҳкам ҳамкорлик ўрнатиш, замонавий технологиялардан самарали фойдаланиш ва талабаларнинг педагогик муҳитга мослашувини таъминлашда муҳим аҳамиятга эга. «4+2» тизими таълим сифатига қўйилаётган халқаро талабларга жавоб берадиган кадрларни тайёрлашда инновацион ёндашувларнинг амалий татбиқини кўрсатади.

Педагог кадрларни тайёрлашда назарий ва амалий қисмларни уйғунлаштириш орқали талабаларнинг касбий тайёргарлигини таъминлаш долзарб вазифа ҳисобланади. Бу амалиёт таълим сифати ва самарадорлигини ошириш билан бирга, халқаро майдондаги рақобатбардошликни таъминлашга ҳам хизмат қилади. Бу амалиёт таълим сифатини оширишга, талабаларнинг касбий тайёргарлигини мустаҳкамлашга хизмат қилади.

Мақсад ва вазифалар. Жиззах давлат педагогика университетида «4+2» тартибидаги малакавий амалиётни ташкил қилиш тажрибаси ўрганиб таҳлил қилиш ва бошқа ОТМларига ушбу тажрибаларни оммалаштиришни мақсад қилганмиз. Шу асосда:

- Талабаларнинг педагогик кўникмаларини ривожлантириш жараёнини мониторинг қилиш;
- Электрон платформалар орқали амалиётни самарали бошқариш;
- Талабаларни таълим муассасаларига тақсимлаш жараёнини оптималлаштириш;
- Амалиёт натижаларини таҳлил қилиш ва яхшилаш чора-тадбирларини ишлаб чиқиш, каби вазифалар қўйилди.

Натижалар ва муҳокамалар. Жиззах давлат педагогика университети (ЖДПУ) олий таълимда илғор методикалар ва инновацион ёндашувларни жорий этиш бўйича фаолият юритиб келмоқда. Талабаларнинг касбий тайёргарлигини ошириш мақсадида амалга оширилаётган «4+2» амалиёти тизими ушбу жараённинг энг муҳим қисмларидан биридир. Мазкур амалиёт Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 21 июндаги ПҚ-289-сон Қарорига мувофиқ, педагогик таълим сифатини ошириш ҳамда педагог кадрлар тайёрлаш тизимини ривожлантириш мақсадида жорий этилган.[1]

Мазкур Қарорда педагог кадрлар тайёрловчи олий таълим муассасалари кундузги таълим шаклида таҳсил олаётган 2 — 4-босқич талабалари учун ҳафталик ўқув машғулотлари «4+2» тартибида, шу жумладан дарсларнинг 4 куни олий таълим муассасасида, 2 куни мактабгача ва умумий ўрта таълим муассасаларида амалиёт ўташ тартибида олиб борилишини таъминлаш белгилаб берилган. Бу тизим талабаларнинг назарий ва амалий билим-

ларини мустаҳкамлашга, уларнинг касбий малакасини ривожлантиришга хизмат қилади. Амалиёт самарадорлигини баҳолаш кўрсаткичлари сифатида қуйидаги кўрсаткичлар назарда тутилади:

► Талабаларнинг касбий кўникмаларини ривожлантириш: Амалиёт орқали талабаларнинг педагогик, маъмурий ва бошқарув кўникмаларининг ривожланиши.

► Амалиётга бўлган муносабат: Талабаларнинг амалиётга бўлган муносабати, ишга бўлган масъулиятли ёндашуви, ишдаги самарадорлик.

► Таълим муассасалари билан ҳамкорлик самараси: Таълим муассасалари билан ҳамкорлик орқали амалга оширилган амалиёт дастурларининг натижалари, амалиётда қатнашган педагоглар ва ташкилот маъсуллари томонидан олинган фикр-мулоҳазалар.

► Талабаларнинг қўлга киритган тажрибаси: Талабалар амалиёт давомида қайси касбий кўникмаларга эга бўлишгани ва уларнинг амалиётга бўлган ишончини кучайтириш.

► Талабаларнинг ишга жойлашиш даражаси: Амалиётни ўтаган талабаларнинг иш билан таъминланиш даражаси, амалиётдан кейинги ўқиш ва ишга кириш фаолиятидаги муваффақиятлар.

Бир қатор олимлар томонидан ўтказилган тадқиқотларда жисмоний тарбия соҳасидаги бўлажак мутахассисларнинг касб танлашда ва кейинги педагогик фаолиятида педагогик амалиётнинг мотиватсион томонига та’сирининг ижобий тендентсияларини аниқлашга имкон берган. Педагогик амалиёт олдидан талабаларнинг 43,8 фоизи та’лим соҳасида ишлашни режалаштирган бўлса, 26,7% режалаштирммаган ва 29,5% ўз танлови ҳақида қарор қабул қилмаган. Амалиётни тугатгандан сўнг талабаларнинг фикрлари ижобий томонга ўзгарган талабаларнинг 69,2 фоизи та’лим соҳасида ишлашни режалаштиришган, 15,6% ўз мутахассислиги бўйича ишлашни хохламаган, 15,2% эса қарор қилмаган.[2]

Хитойдаги жисмоний тарбия бўйича мутахассисликка тайёрланаётган талабаларнинг педагогик кўникмаларни ўрганган олимлар кўникмаларни ўрганиш даражаси ва таъсир қилувчи омилларни таҳлил қилиб, жисмоний тарбия мутахассисларини тайёрлашда педагогик кўникмаларни ривожлантириш муҳимлиги таъкидланган. Ушбу жараёнда ўқувчиларнинг ҳиссий жалб қилиниши ва ўқитиш методикасини яхшилаш асосий омиллар ҳисобланишини таъкидлашган [4].

Колумбиянинг Кордова университети бир қатор олимлари томонидан ўтказилган тадқиқот жисмоний тарбия, рекреатсия, спорт ва спорт бошқаруви соҳасидаги педагогик тадқиқот амалиётининг тизимлаштириш омилларини таҳлил қилишга қаратилиб талабалар иштирокида олиб борилган бўлиб, 6 асосий ўлчов ва 24 индикатор орқали таҳлил қилинган. Фактор таҳлили орқали талабаларнинг тадқиқот амалиётидаги иштирокини ўлчаш учун Cronbach’s Alpha ($\alpha = 0.927$) ишлатилган. Бу юқори ишончли натижа сифатида баҳоланган. Таҳлил натижалари бўйича тадқиқотга асосланган ўрганиш (factor loading = 0.936) энг муҳим омил сифатида аниқланган. Жисмоний тарбия ва спорт ўқитиш жараёнида талабаларнинг тадқиқот репортлари ёзиш қобилияти ва илмий тадбирларда иштирок этиш билан ўзаро боғлиқлиги аниқланган [5].

Муаллифлар томонидан жисмоний тарбия ўқитувчилари – амалиёт методистлари ўртасида ўтказилган сўров натижаларини таҳлил қилиш жараёнида кўпчилик таълим муассасаларида бош ўқитувчи ёки директор томонидан амалиётни ташкил этиш бўйича мунтазам равишда кириш ва якуний йиғилишлар ўтказиб туриши аниқланган. Бироқ, бу кўпчилик томонидан та’кидланганидек, амалиётчи талабалар учун мактаб ма’мурияти, жисмоний тарбия ўқитувчиси билан, синф раҳбари билан ишончли муносабатларни ўрнатиш учун ма’лум вақтни талаб қилади. Педагогик амалиётнинг асосий вазифаларини ҳал этишнинг муваффақияти раҳбарларнинг амалиётчи талабаларга нисбатан эҳтиёткорлик билан муносабати билан белгиланади. Шундай қилиб, сўровда қатнашган барча жисмоний тарбия ўқитувчилари - амалиёт раҳбарлари - машг’улотлар бошланишидан олдин амалиётчи талабалар томонидан тайёрланган дарс ишланмалари ва эслатмаларини мунтазам равишда текшириб турадилар. Агар барча амалиётчи талабалар ўз ҳамкасблари ва бошқа амалиётчи талабаларнинг машг’улотларига мунтазам қатнашса ва таҳлил қилса, амалиёт натижалари янада муҳимроқ бўлиши мумкин. [3]

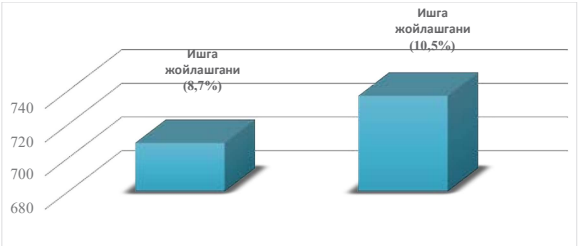
Талабалар амалиёт давомида бир қатор аниқ вазифаларни бажаришлари керак жумладан: ўқувчилар билан дарс ташкил қилиш ва амалий машғулотлар ўтказиш, дарсларни режалаштириш ва уларнинг самарадорлигини баҳолаш; ўқувчиларнинг билимларини баҳолаш, уларнинг хатоларини аниқлаш ва уларга кўмаклашиш; педагогик тадқиқотлар ўтказиш, методик материаллар ишлаб чиқиш ва педагогик тажриба олиш; мактабларда ва таълим ташкилотларида ишлаш муҳити, ишдаги жараёнлар билан танишиб, келажакдаги профессионал фаолият учун тайёргарлик кўриш.

«4+2» амалиётининг асосий мақсади талабаларни таълим муассасаларида амалий тажрибага эга бўлишга, ўқитувчилик кўникмаларини шакллантиришга ҳамда уларнинг касбий тайёргарлигини оширишга йўналтирилган. Бу тизим орқали талабалар педагогик билимларини амалиётда қўллаб, ўз мута-

хассислик соҳасида амалиётни пухта ўтаган ҳолда университетни тамомлашлари мумкин бўлади.

ЖДПУ талабаларнинг «4+2» тартибидаги амалиётини ташкил қилишда Жиззах вилояти мактабгача ва мактаб таълими бошқармаси ҳамда, Самарқанд ва Сирдарё вилоятининг айрим туманлари таълим ташкилотлари билан талабалар амалиёти бўйича уч томонлама шартномалар имзоланди. Бу шартномалар асосида талабалар ўз мутахассисликларига мос таълим муассасаларида амалиёт ўташлари ва уларнинг амалиёт жараёнида оладиган тажрибасини тегишли идоралар назорат қилиб боришлари таъминланмоқда.

Тузилган шартномаларга асосан мактаблар, мактабгача таълим ва спорт таълими ташкилотлари билан амалга оширилган ҳамкорлик орқали талабаларнинг амалиёти тизимли ва тартибли ташкил этилди. Талабалар амалиётини ўташ жараёнида уларни вақтча иш билан таъминлаш ҳамда келгусида доимий иш билан таъминлаш каби масалалар ҳам ҳал этилмоқда. Шартномага кўра, талабаларни амалиёт жараёнида вақтинча, келгусида эса доимий иш билан таъминлашга эришилмоқда. Жумладан, университетда 2023-2024-ўқув йилида бакалаврят (2-, 3-, 4-курс) 8067 нафар талабанинг 709 нафар (8,7%) и ишлайдиган жойида амалиёт ўтаган бўлса, 2024-2025-ўқув йилида (2-, 3-, 4-курс) 7315 нафар талабанинг 737 нафар (10,5%)и иш жойида амалиёт ўтади. Бу эса ишга жойлашиш кўрсаткичларининг ҳам йилдан йилга яхшиланаётганининг яққол ифодасидир (1-расм).



2023-2024-ўқув йили бакалаврият (2-3-4-курс) 7315 нафар	2024-2025-ўқув йили бакалаврият (2-3-4-курс) 8067 нафар

1-расм. ЖДПУ да 4+2 шаклда амалиётини ўташ жойларида иш билан таъминланган талабалар

Жисмоний маданият факултети 60111200-жисмоний маданият таълим йўналиши 2-3-курс талабалари 2023-2024-ўқув йилида жами талабалар сони 298 нафарни ташкил қилган бўлиб, шундан 25 нафари (8,3%) ишлайдиган жойида амалиёт ўтаган. 2024-2025-ўқув йилида эса 2-3-курс талабалар сони жами 309 нафарга етган, иш жойида амалиёт ўтаганлар эса 32 нафарни (10,3%) ташкил қилган. Бу эса ишга жойлашиш даражасининг 2% ошганини кўрсатади. (2-расм).



2023-2024-ўқув йили бакалаврият (2-3-курс) 298 нафар	2024-2025-ўқув йили бакалаврият (2-3-курс) 309 нафар

2-расм ЖДПУ жисмоний маданият йўналиши талабаларининг 4+2 шаклда амалиётини ўташ жойларида иш билан таъминланган талабалар

Амалёт даврида ишга жойлашиш даражасининг ўсиш динамикаси таҳлил қилинганда, 2023-2024-ўқув йилидаги кўрсаткич 8,3% ни ташкил қилган бўлса, 2024-2025-ўқув йилида бу рақам 10,3% га етган. Бу эса иш жойида амалиёт ўтаган талабалар сонининг 24,1% га ошганини англатади. Бундан кўриниб турибдики, талабаларнинг меҳнат бозорига интегратсияси яхшиланмоқда.

Бундан ташқари, талабаларнинг амалиёт жараёнидаги иштирокини самарали мониторинг қилиш мақсадида замонавий электрон платформалар ва замоновий ахборот технологияларидан унумли фойдаланмоқда. Уларнинг вазифаларни бажариши ҳамда давоматини назорат қилиш мақсадида электрон платформалар жорий этилди.

ЖДПУ талабаларнинг амалиёт жараёнидаги иштироки ва давомати устидан самарали мониторинг ўрнатиш мақсадида замонавий электрон платформалар ва замоновий ахборот технологияларидан фойдаланмоқда. Амалиёт жараёнидаги вазифаларни бажариш ҳамда давоматни назорат қилиш мақсадида электрон платформалар жорий этилди. Бу платформалар орқали талабаларнинг амалиётдаги иштироки ҳақидаги маълумотлар доимий равишда янгиланиб турилади ва масъуллар томонидан кузатиб борилади.

Жиззах шаҳридан ташқари ҳудудларда амалиёт ўтаётган талабалар давомати махсус бот орқали электрон платформага киритилади. Бу амалиёт давомида талабаларнинг ўз вақтида таълим муассасасига бориши ва вазифаларни тўлиқ бажариши таъминланишига ёрдам беради. Талабаларининг амалиёт ўташ жараёнидаги қулайликларни таъминлаш мақсадида уларнинг яшаш жойларини инобатга олган ҳолда амалиётга тақсимланишини таъминлади. Доимий яшаш жойи Жиззах вилоятида бўлган талабалар ўзларига яқин бўлган таълим муассасаларига тақсимланди, бошқа вилоятларда яшайдиган талабалар эса Жиззах шаҳридаги мактаб ёки мактабгача таълим ташкилотларида амалиёт ўташ учун тақсимланди. Бу ҳолат талабаларнинг

амалиёт жараёнидаги иштирокини осонлаштиришга қаратилган. Шунингдек, талабаларнинг амалиёт ўташдаги тажрибаларини кўпроқ ошириш мақсадида, улар ўқиётган йўналиш бўйича бўш иш ўринлари мавжуд бўлган тақдирда, уларни вақтинчалик иш билан таъминлаш бўйича чора-тадбирлар кўрилмоқда. Бу жараёнда ЖДПУ ва таълим муассасалари ўртасида ҳамкорлик кучайтирилди, ва бу орқали талабаларни келажакда тўлиқ иш билан таъминлаш мақсад қилиб қўйилган.

Хулоса. «4+2» амалиёти талабаларнинг назарий билимларини амалий тажриба билан мустаҳкамлаш имкониятини берадиган самарали тизимдир. Бу тизим ёрдамида талабалар педагогик кўникмаларини ривожлантириш, амалий машғулотлар орқали мутахассислик бўйича тажрибага эга бўлиш ва таълим муассасаларида педагогик фаолият юритиш учун тайёргарлик кўриш имкониятига эга бўлмоқдалар. Талабаларга қўйилган юқори талаблар, уларнинг амалиётдаги иштироки ва кўрсатилаётган замонавий ёрдамлар келажакда юқори малакали педагогларни тайёрлаш учун мустаҳкам замин яратади. Талабалар амалиётни ўташ орқали олиши мумкин бўлган касбий кўникмалар ва педагогик тажриба орқали уларнинг келажакдаги педагогик фаолияти учун мустаҳкам асос яратилмоқда. Амалиётни муваффақиятли ўтаган талабалар учун иш билан таъминлаш имкониятларининг кенгайиши назарда тутилади. Амалиёт ўтаган талабаларнинг кўпчилиги келгусида ҳамкорликдаги таълим муассасаларида ишга жойлашишлари кутилмоқда. Ҳар бир талабани иш билан таъминлашга ёрдам бериш учун вақтинчалик иш ўринлари, келажакда доимий иш билан таъминлаш бўйича ҳамкорлик саъй-ҳаракатлар амалга оширилади.

ЖДПУнинг «4+2» амалиётини ташкил этиш тажрибаси келгусида Ўзбекистондаги бошқа олий таълим муассасалари учун ҳам намуна сифатида хизмат қилиши мумкин. Бу тажриба талабаларнинг билим ва малакасини оширишга ёрдам бериши, олий таълим муассасаларидаги ўқув жараёнини замонавийлаштиришга ҳисса қўшиши ва Ўзбекистон таълим тизимини халқаро миқёсда ривожлантиришга хизмат қилиши мумкин.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 21 июндаги ПҚ-289-сон “Педагогик таълим сифатини ошириш ва педагог кадрлар тайёрловчи олий таълим муассасалари фаолиятини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги қарори. www.lex.uz (Қонунчилик маълумотлари миллий базаси, 22.06.2022 й., 07/22/289/0562-сон; 04.07.2023 й., 06/23/107/0441-сон).

2. Кивихарю И. В., & Червякова Е. Э. Совершенствование профессионалной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта в формате педагогических практик. Царскоселский чтения, II (XVII), 2013, 391-396 ст.

3. Печёрина О. В. «Педагогическая практика в профессионалной подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту» СибСкрипт, no. 3, 2008, 66-69 ст.

4. Liu, Yingzhi & Saguil, Juzy. Chinese Pre-Service Physical Education Teachers Engagement in Learning Pedagogical Skills: Input to a Development Training Program. International Journal of Education and Humanities. 16. 2024, 238-244 p.

5. Ramón, José & Silveira Pérez, Yahilina & Romero, Yanilis. Determining factors in the systematization of investigative pedagogical practice in physical education, recreation, sport,and sports administration. Retos. 61,. 2024, 1439-1448 p.



М.С. МЕЙЛИҚУЛОВА[1]
[1]ISFT институти
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

ЧУҚУРЛАШТИРИЛГАН ИХТИСОСЛИК БОСҚИЧИДАГИ ЁШ КАРАТЭЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОР-КУЧ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Аннотация

В данной работе было проведено исследование методики развития быстро-силовых качеств юных каратистов на этапе углубленной специализации. В ходе тренировки размер нагрузок распределялся по зонам интенсивности.

Ключевые слова: Физическая нагрузка, зоны интенсивности, объём, скоростные качества, соревновательные упражнения.

Annotation

Ушбу ишда чуқурлаштирилган ихтисослик босқичидаги ёш каратэчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантириш услубияти ҳақида тадқиқот олиб борилган. Машғулот жараёнида юкламалар ҳажми шиддат зоналари бўйича тақсимлаб берилган.

Калит сўзлар: Жисмоний юклама, шиддат зоналари, ҳажм, тезкор-куч сифатлари, мусобоқа машқлари

This work investigates the methodology for developing the speed-strength qualities of young karatekas at the advanced specialization stage. During training, the volume of loads is distributed according to intensity zones.

Keywords: Physical load, intensity zones, volume, speed-strength qualities, competition exercises.

Долзарблиги. Маълумки, спортчиларнинг юқори натижаларга эришиши уларнинг жисмоний ва техник тайёргарликни шаклланиш даражасига боғлиқ. Бугунги кунда барча ўтказилган тадқиқот ишларида ёш каратэчилар томонидан мусобақа машқларини техник маҳорат билан амалга оширишни такомиллаштиришда комплекс ёндашув услубларидан фойдаланиш тавсия этилган. Бироқ чуқурлаштирилган босқичда ёш каратэчиларнинг жисмоний сифатларидан тезкор-куч қобилиятларини ривожлантиришга юналтирилган махсус ёрдамчи машқлардаги машғулот юкламаларини турли шиддат зоналари бўйича тақсимлаш ва режалаштириш аҳамияти ва унинг самарадорлигини аниқлаш муам-




UZBEKISTAN







