

XALQ TA'LIMI

ISSN 2181-7839

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGINING
ILMIY-METODIK JURNALI

Muassis:

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi

PUBLIC EDUCATION

SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL
MINISTRY OF PUBLIC EDUCATION OF THE
REPUBLIC OF UZBEKISTAN

6

2021

(Maxsus son)

Jurnal 1918-yil dekabr oyidan chiqa boshlagan
O'zMAA tomonidan 2013-yil 4-martda qaytadan ro'yxatga olinib, 0104-raqamli guvohnoma berilgan.

TOSHKENT



MAKTABGACHA TARBIYA

M. Ikromova 97 Kelajakka yo'naltirilgan o'quv dasturlarining tahlili (maktabgacha ta'lim tizimi misolida)



ILM, MA'RIFAT VA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR

I. Mirabdullayev 102 Iqtisodiy masalalarni yechishda axborot texnologiyalaridan foydalanishning afzalliklari



PSIXOLOGIYA

S. Boltobayev, S. Azizov 106 Gandbolchilarning musobaqa oldi va musobaqa davridagi psixologik tayyorgarliklari ulardagi stress holatlarini oldini olish omili

G'. Abdullayev, D. Jabbarova 109 Bolalarning psixik rivojlanishiga oilaviy muhitning salbiy va ijobiy ta'sirini psixologik jihatlarini



TA'LIMDA SOTSIOLOGIYA

X. Mirzahmedov 115 Yoshlar sotsiologiyasi: innovatsion tarbiya



TA'LIMDA MUTOLAA

D. Muminova 119 Bolalarda mutolaa madaniyatini rivojlantirishning nazariy-metodologik asoslari



ТЕОРИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

A. Мирзаназарова 124 Республика узбекистан – инициатор и архитектор добрососедских отношений



МЕТОДИКА ОБРАЗОВАНИЯ

P. Габдулхакова 129 Вопросы становления современной методики обучения русскому языку в общеобразовательной школе

C. Мамадалиева 135 К проблеме обучения русской фразеологии учащихся школ с узбекским языком обучения



НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Д. Мирзабдуллаева 139 Актуальность учений восточных мыслителей как рациональные средства разрешения конфликтов

TA'LIM-TARBIYA, ILM-FAN – MILLATNI BUYUK QILADI

*Hamмамizga ayonki, taraqqiyotning tamal toshi ham,
mamlakatni qudratli, millatni buyuk qiladigan kuch
ham bu – ilm-fan, ta'lim va tarbiyadir. Ertangi kunimiz,
Vatanimizning yorug' istiqboli, birinchi navbatda, ta'lim
tizimi va farzandlarimizga berayotgan tarbiyamiz bilan
chambarchas bog'liq.*

Shavkat MIRZIYOYEV

Zamonaviy bilim va yuksak ma'naviy-axloqiy fazilatlarga ega, mustaqil fikrlaydigan yuqori malakali kadrlar tayyorlash bugungi oliy ta'lim tizimi oldida turgan dolzarb vazifadir.

Bugun oliy ta'lim muassasalarida o'quv jarayonini bosqichma-bosqich kredit-modul tizimiga o'tkazish, xalqaro tajribalardan kelib chiqib, oliy ta'limning ilg'or standartlarini joriy etish zarur. Shuningdek, oliy ta'lim mazmunini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish, ijtimoiy soha va iqtisodiyot tarmoqlarining barqaror rivojlanishiga munosib hissa qo'shadigan, mehnat bozorida o'z o'rnini topa oladigan yuqori malakali kadrlar tayyorlash hamon ahamiyatini yo'qotmagan.

Ta'lim va fan sohasiga investitsiyalarni yo'naltirish, ta'lim sohasida keng qamrovli va chuqur islohotlar o'tkazish, mamlakat intellektual salohiyatini rivojlantirish iqtisodiy va ijtimoiy masalalarni hal etishning muhim garovi hisoblanadi.

Davlatimiz rahbarining ta'lim sohasiga alohida e'tibor bilan yondashgani, ta'lim tizimida tubdan islohotlarni amalga oshirish siyosati davlat siyosatining eng muhim ustuvor yo'nalishi deb belgilangani mamalakatimizning iqtisodiy va ijtimoiy sohalaridagi muvafaqiyatlarining kafolati bo'lishi shubhasiz.

O'tgan yillar mobaynida Namangan davlat universiteti ijtimoiy-iqtisodiy sohalar uchun yuqori malakali kadrlar tayyorlaydigan yetakchi oliy ta'lim muassasalaridan biriga aylandi. Bunda yurtimizga har tomonlama yetuk, bilimli, zamonaviy bilim, ko'nikma va malakalar bilan qurollangan, raqobatbardosh kadrlar yetishtirishga alohida e'tibor qaratildi.

Universitetning moddiy-texnik bazasi davr talablari darajasida yanada mustahkamlandi. Yangi o'quv binolari qurildi, zamonaviy auditoriyalar, mutaxassislik kafedralari uchun maxsus kabinetlar, sport inshootlari va boshqa obyektlar barpo etildi, mavjudlari rekonstruksiya qilindi. O'quv-ta'lim jarayoniga ilg'or pedagogik texnologiyalar joriy qilinib, o'quv xonalari zarur jihozlar bilan ta'minlandi.

Namangan davlat universiteti professor-o'qituvchilari jamoasining sa'y-harakatlari bilan nafaqat mutaxassislik, balki ijtimoiy-gumanitar fanlardan ham yuzlab darslik, qo'llanma va ma'ruzalar kurslari tayyorlandi.

Xususan, keyingi uch yil ichida fakultetlar soni 9 tadan 15 taga, mutaxassislik kafedralari soni 27 tadan 46 taga, ta'lim yo'nalishlari soni 31 tadan 52 taga, magistratura mutaxassisliklari soni esa 12 tadan 26 taga yetkazildi. Bunga mos ravishda ilm istagida bo'lgan universitet talaba- yoshlari soni 5100 nafardan qariyb 21000 nafarga yetdi. Professor-o'qituvchilar soni 470 nafardan 710 nafarga yetdi.

Universitetda 2018-2020-o'quv yiliga qadar ilmiy salohiyat 26 foizni tashkil etib, bironta ixtisoslik bo'yicha ixtisoslashgan kengash faoliyat olib bormagan. Keyingi yillarda ilmiy pedagog kadrlar tayyorlash masalasiga ham katta e'tibor qaratilib, ilmiy salohiyat 37 foizdan oshdi, ta'lim sifatini ta'minlash yo'lida bugungi kunda 12 ta ixtisoslik bo'yicha 9 ta ixtisoslashgan kengash faoliyat olib bormoqda. Albatta, bu borada 27 ta ixtisosliklarda tayanch doktoranturada tahsil olayotgan doktorantlar hisobidan universitet ilmiy-pedagog kadrlari saflarini salohiyatli kadrlar bilan to'ldirish maqsadi belgilab olingan.

Universitetda yetakchi xorijiy mamlakatlar ta'limi tajribalarini o'rganish va ular bilan hamkorlik qilish ishlariga alohida e'tibor qaratiladi. Shu maqsadda Rossiya, Xitoy, Turkiya, Qozog'iston, Belarus va boshqa davlatlarning ta'lim muassasalari bilan kadrlar tayyorlash va o'zaro tajriba almashish borasida ham-korlik o'rnatilgan.

Namangan davlat universitetida malakali kadrlar tayyorlash jarayoni muntazam islohotlar asosida davom ettirilmoqda. Bu esa yuksak ma'naviyatli, mustaqil fikrlaydigan, Vatanimiz taqdiri va istiqboli uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga qodir oliy malakali mutaxassis kadrlar safini kengaytirishga xizmat qilmoqda.

Oliy ta'lim tizimi sifat va mazmun jihatidan yangi bosqichga ko'tarish, ijtimoiy-iqtisodiy sohalarining barqaror rivojlanishiga munosib hissa qo'shuvchi va o'z o'rnini topa olishga qodir yuqori malakali kadrlar tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa qilib aytganda, ta'lim tizimi oldida turgan vazifa ta'lim oluvchilarga nafaqat bilim berish, balki ularni bilim olishga qiziqtirish, bilishga moyillik, ijodiy tafakkur, mustaqil aqliy mehnat bilim va ko'nikmalarini shakllantirish hamda rivojlantirilishini ta'minlashdan iborat bo'lgan yangi vazifalar faol metodlarning paydo bo'lishi va takomillashuvini taqozo etdi. Bu kabi vazifalarning vujudga kelishiga axborotning shiddat bilan taraqqiy etishi sabab bo'lmoqda.

XXI asr texnika texnologiyalar asrida ta'lim tizimida yangi zamonaviy oliy ta'lim muassasalari qad rostlamoqda. Bularning barchasi bizning yosh avlodlarimiz kelajagimiz uchun qurilayotgan mustahkam poydevor desak aslo mubolag'a bo'lmaydi.

SADULLA BOLTOBAYEV,

Namangan davlat universiteti, tibbiyot fanlari nomzodi,

“Jismoniy madaniyat” kafedrasi mudiri

Sobit AZIZOV,

Namangan davlat universiteti, pedagogika fanlari nomzodi,

“Jismoniy madaniyat” fakulteti dekani

GANDBOLCHILARNING MUSOBAQA OLDI VA MUSOBAQA DAVRIDAGI PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKLARI ULARDAGI STRESS HOLATLARINI OLDINI OLISH OMILI

Annotatsiya

Maqolada gandbolchilarni musobaqa oldi va musobaqa davridagi psixologik tayyorgarliklari o'yin paytida sodir bo'ladigan stress holatlarini oldini olishning asosiy omili ekanligi yoritilgan.

Kalit so'zlar. Jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik.

В статье рассматривается психологическая подготовка гандболистов до и во время соревнований, как основной фактор, предотвращающий стрессовые ситуации.

Ключевые слова. Физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка.

The article deals with the psychological training of handball players before and during the competition, as the main factor that prevents the occurrence of stressful situations during the games.

Key words. Physical preparation, special physical preparation, technical-tactical preparation, psychological preparation.

Gandbol o'yini bugungi kunda gandbolchidan har tomonlama mukammal tayyorgarlikni talab qilmoqda, chunki har tomonlama mukammal (jismoniy, maxsus jismoniy, texnik-taktik, intellektual, psixologik) tayyorgarliklar etarli bo'lmasligi, maydondagi harakatlarning samarasiz tugallanishiga, xususan, jamoaning o'yinni muvoffaqiyatsiz tugatishiga olib keladi. Sport mahoratining yuksak bosqichida, ya'ni malakali, katta yoshdagi sportchilarda shunday ko'ngilsiz oqibatlar ro'y bermasligi uchun mashg'ulotlarni to'g'ri yo'naltirish, tayyorgarlikni barcha turlariga ilmiy asosda yondashish maqsadga muvofiq bo'ladi. Ayniqsa, mashg'ulotlarni tashkillashtirishda oydan-oyga, yildan-yilga mashg'ulot yuklamalarining hajmi va shiddati “zinapoya” sifatida emas, balki “to'lqinsimon” shaklda ortirib borilishi maqsadga muvofiqdir. Har-bir jamoaning murabbiyi o'z kasbiy faoliyatlarini ilmiy asosda tashkil qilishi, malakali gandbolchilar tayyorlash muammosining printsiplial jihatlaridan biridir.

Shunday qilib, tadqiqotning maqsadi, gandbolchilarni musobaqa oldi va musobaqa davridagi psixologik tayyorgarliklari, ulardagi stress holatlarini oldini olish omili

ekanligini o'rganib, ilmiy jihatdan asoslashdan iboratdir.

Tadqiqot materiallari va metodlari. Tadqiqot ishining asosiy materiallari mavzuga oid adabiyot manbalari va metodik hujjatlardan iboratdir. Tadqiqot ishida mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar va me'yoriy hujjatlar taxlili, umumlashtirish va qiyoslash metodlaridan foydalanilgan.

O'zbekiston terma jamoasi qizlarini musobaqalarga tayyorgarlik darajalarini Shimoliy Koreya bilan birinchi o'yindan oldin so'rovnoma orqali aniqlandi:

1. Maqsadga intiluvchanlik - 71%;
2. Jasurlik va qat'iyatlik -69%;
3. Harakatchanlik va tirishqoqlik - 75%;
4. Tashabbuskorlik va ijodkorlik -67%;
5. O'z-o'zini boshqarish - 65%.

O'yindagi natija 26:25 Shimoliy Koreya terma jamoasi qizlari foydasiga.

Ikkinchi o'yindan oldingi natijalar esa quyidagicha bo'ldi:

1. Maqsadga intiluvchanlik - 81%;
2. Jasurlik va qat'iyatlik -79%;
3. Xarakatchanlik va tirishqoqlik - 82%;
4. Tashabbuskorlik va ijodkorlik -75%;
5. O'z-o'zini boshqarish - 69%.

Ikkinchi o'yinda 32:27 hisobida O'zbekiston terma jamoasi gandbolchi qizlari g'olib bo'lishdi.

Xulosa va tavsiyalar. Tadqiqot jarayonida olingan natijalarni taxlili shuni ko'rsatdiki, murabbiylar ish faoliyatida gandbolchilarni musobaqa oldi va musobaqalar davrida psixologik tayyorlashda quyidagilarga alohida e'tibor berishlari o'yinchilardagi stress xolatlarini oldini olishga yordam beradi:

1. Sportchining tayyorgarligi. Sportchi o'z oldida turgan musobaqaga qanchalik yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bo'lsa, u o'zini shunchalik ishonchli his qiladi, uning ruxiy holati ham optimal darajada bo'ladi, yaxshi tayyorgarlik ko'rmagan sportchida esa uning aksi kuzatiladi. Bunday sportchi nihoyatda qattiq hayajonlanadi, xavotirga tushadi.

2. Musobaqalashuv tajribasi. Sportchi turli miqyosdagi musobaqalarda qancha ko'p qatnashgan bo'lsa, uning shaxsiga xos ijobiy sifatlar, shunchalik yaxshi namoyon bo'ladi. Biroq bunda sportchining jismoniy, texnik, taktik, nazariy va psixologik tayyorgarligini o'zida mujassam etgan sport tayyorgarligi darajasi ham katta rol o'ynaydi.

3. Musobaqalar miqyosi. Musobaqalarning miqyosi qanchalik baland bo'lsa, sportchilardagi ruxiy zo'riqish ham shunchalik yuqori bo'ladi. Chunki sportchining musobaqa faoliyati natijalarining shaxsiy va ijtimoiy ahamiyati, uning "g'alabasi" yoki "mag'lubiyati", sportchi yoki jamoaning, davlatning ijtimoiy maqomi va obro'si oshishiga ta'sir ko'rsatadi. Albatta, zo'riqishning intensivligi sportchining oldiga qo'ygan vazifalariga ham bog'liqdir.

4. Emotsional holatlarning sur'ati. Emotsional holatlarning sur'ati sportchilarning musobaqa davomidagi motivlari darajasiga bog'liq bo'ladi, ularga qo'yidagilarni kiritish mumkin:

- musobaqalarda qo'lga kiritilgan g'alaba, xususan, qo'lga kiritilgan sport natijasi orqali o'z shaxsiyatini namoyon qilish motivi;
- sport orqali o'zining moddiy ehtiyojlarini qondirish motivi;
- sport murabbiysiga yaxshi munosabat, murabbiyning umid va ishonchini oqlash motivi;

- sportga xos kurashchanlikka intilish, sportga muhabbat motivlari;
- o'zini musobaqaviy faoliyatga xos bo'lgan ekstremal sharoitlarda sinab ko'rish motivlari;
- musobaqalardan g'alaba quvonchini kutish motivlari;
- musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishib, mamlakat terma jamoasi tarkibiga kirish motivlari;
- sport orqali dunyoni ko'rish orzularini qondirish motivlari;
- dunyoviy rekordlarni o'rnatish bilan bog'liq motivlar;
- chempion bo'lish, sovrindor bo'lish va hokazo unvonlarga erishish bilan bog'liq motivlar;
- sportchining estetik tuyg'ulari bilan bog'liq motivlar;
- sportchining – vatanparvarlik, mamlakat, jamiyat, jamoa oldidagi burchi va majburiyati tuyg'usi, sportchilik sha'ni tuyg'usi kabi ma'naviy tuyg'ulari bilan bog'liq motivlar.

Motivatsiyalar shaklining xilma-xilligi sportchining shaxsiy xususiyatlariga ham, shuningdek, musobaqa ishtirokchilarining, sport natijalarining ijtimoiy ahamiyatiga ham bog'liq bo'lishi mumkin. Sport tayyorgarliklari tizimida musobaqada ishtirok etish motivini shakllantirish juda muhim ahamiyat kasb etadi. Motivning ijtimoiy ahamiyati qanchalik yuqori bo'lsa, uni sportchi tomonidan yaxshi anglab etilsa, sportchining yuqori sport natijalarini qo'lga kiritishiga, xususan, musobaqalarda g'alaba qozonishiga zarur bo'lgan sharoit shunchalik yaxshiroq yaratilgan bo'ladi.

5. Musobaqa ishtirokchilarining tarkibi. O'z kuchlariga ko'ra teng raqiblar musobaqalashganda kurashlar yanada qizg'in tus olib, sportchilarning emotsional zo'riqishlari yuqori darajaga etadi. Agar musobaqalashayotgan tomonlarning tayyorgarlik darajalari bir-biridan sezilarli farq qilsa, emotsional zo'riqish ham shu qadar past bo'ladi.

6. Musobaqalarni tashkil etish va jihozlash shart-sharoitlari. Odatda musobaqa yomon tashkil etilsa, hakamlar noto'g'ri ish tutsalar, emotsional zo'riqishning kuchayishi va agressiv, tajovuzkor his-tuyg'ularning paydo bo'lishi yuz beradi. Bundan tashqari, agressiv his-tuyg'ularning paydo bo'lishiga tomoshabinlar sonining, ayniqsa musobaqalashayotgan sportchilarga nisbatan do'stona munosabatda bo'lmayotganlar sonining katta bo'lishi ham sabab bo'ladi.

7. Emotsional zo'riqishning kelib chiqishi. Emotsional zo'riqishning kelib chiqishi sportchi shaxsining individual xususiyatlariga ham bog'liqdir. Bunga quyidagilar kiradi: asab turi, temperament, shaxsning xarakteri, sportchining irodaviy va ma'naviy rivojlanish darajasi.

8. O'z – o'zini tartibga solish usullarini egallaganlik darajasi. Agar sportchi o'z-o'zini tartibga solish usullarini egallagan bo'lsa, bu uni turli noxush vaziyatlarda himoya qiluvchi ichki himoya vositasi bo'lib xizmat qiladi. Masalan, stress holati yuzaga kelganda yoki musobaqa jarayonida ko'plab sal'biy omillar paydo bo'lganda tezkorlik bilan o'z vaqtida ularni bartaraf eta oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. *“Handball” History and stories Dr. Hassan Moustafa. 2013.*
2. *“Handball training” Werner Grage. 2012.*
3. *“Positions training” Axel Kramer. 2015.*
4. *Akramov L. A. Gandbol. Darslik. T. 2008 y.*