

МУГАЛЛИМ ҲАМ ЎЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИҶ



ISSN 2181-7138

№ 2 - 2022 жыл

Илимий-методикалық журнал

Редактор:
А. Тилегенов

Редколлегия ағзалары:
Мақсет АЙЫМБЕТОВ
Нағмет АЙЫМБЕТОВ
Байрамбай ОТЕМУРАТОВ
Кеңесбай АЛЛАМБЕРГЕНОВ
Алишер АЛЛАМУРАТОВ
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ
Тўлкин АЛЛАЁРОВ
Умида БАҲАДИРОВА
Фархад БАБАШЕВ
Аскар ДЖУМАШЕВ
Гўлнара ЖУМАШЕВА
Мырзамурат ЖУМАМУРАТОВ
Аскарбай НИЯЗОВ
Сабит НУРЖАНОВ
Уролбой МИРСАНОВ
Арзы ПАЗЫЛОВ
Барлықбай ПРЕНОВ
Қаххор ТУРСУНОВ
Тажибай УТЕБАЕВ
Саодат ТОШТЕМИРОВА
Амангелди УТЕПБЕРГЕНОВ
Ризамат ШОДИЕВ
Зафар ЧОРИШАНБИЕВ
Бекзод ХОДЖАЕВ
Дўстназар ХИММАТАЛИЕВ
Гулрухсор ЭРГАШЕВА

Шўлкемлестириўшилер:
Қарақалпақстан Республикасы
Халық билимлендириў
Министрлиги, ӨЗПНИИ
Қарақалпақстан филиалы

Ўзбекстан Республикасы
Министрлер Кабинети
жанындағы Жоқарғы
Аттестация Комиссиясы
Президиумының 25.10.2007
жыл (№138) қарары менен
дизимге алынды

Қарақалпақстан Баспа сўз хэм
хабар агентлиги тәрәпинен
2007-жылы 14-февральдан дизимге
алынды №01-044-санлы гўўалық
берилген.

Мәнзил: Нөкис қаласы,
Ерназар Алакөз көшеси №54
Тел.: 224-23-00
e-mail: uzniipnkkf@umail.uz,
mugallim-pednauk@umail.uz
www.mugallim-uzliksiz-bilim.uz

Журналға келген мақалаларға жуўап қайтарылмайды, журналда жәрияланған мақалалардан алынған үзиндилер «Мугаллим ҳәм ўзликсиз билимлендириў» журналынан алынды, деп көрсетилиўи шәрт. Журналға 5-6 бет көлеминдеги материаллар еки интервалда TIMES NEW ROMAN ирифтинде электрон версиясы менен бирге қабыл етиледи. Мақалада келтирилген маглыўматларға автор жуўапкер.

МАЗМУНЫ

ТИЛ ҲАМ ӘДЕБИЯТ

Қабулова М.Т. Лирикалық қосықларды оқытыұда оқыұшылардың аұзыеки сөйлеұ	
тилин раұажландырыұ	4
Халмуратова М.Т. Оптимизация преподавания языковых дисциплин в медицинских	
вузах (на примере русского языка)	8

ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ

Zubaydullayev O'R. Bo'lajak o'qituvchilarni art-pedagogika asosida kasbiy faoliyatga	
tauyorlashningsamarali shakl, metod va vositalari	11
Абдурахимова Д.А., Миравазов И.И. Ўзбекистон Республикаси мудофаа тизимида	
курсантлар мустакил таълимини баҳолашда кредит-модуль тизимини жорий этишнинг	
ўзига хос хусусиятлари	17
Абдурахимова Д.А., Хасанбаев Х.Х. Ўзбекистон мудофаа тизимидаги ҳарбий таълим	
муассасалари ҳарбий педагогларининг профессионал тайёргарлиги; тарихи ва таракқиети	22
Абдурахимова Д.А. Амонов Н.А. Ҳарбий-касбий компетентлик: мазмун ва моҳият	28
Zubaydullayev O'R. Bo'lajak o'qituvchilarni art-pedagogika asosida kasbiy faoliyatga	
tauyorlash texnologiyasi	33
Давронова Д.С. Оилада соглом маънавий муҳитни барқарорлаштириш шакллари	40
Маллаева О.М. Умумий ўрта таълим мактаб инглиз тили ўқитувчиларининг индивидуал	
касбий ривожланиш траекториясини лойиҳалаш	44
Mustabova G.S., Jalilov Sh. I. Shaxsning hissiy va aqliy kamol topishida musiqiy	
tarbiyaning ahamiyati	49
Azizova Z.F. Tasviriy san'at ta'limida maktabgacha va boshlang'ich ta'lim uzviyligi	52
Сулаймонова Д.Н. Бўлажак бошланғич синф ўқитувчиларида танкидий ва креатив	
тафаккурни шакллантиришнинг самарали шакл, методлари	56
Абдуазимов А. XX аср Туркистон ўлкасида таълим ва тарбия масаласи	
ривожланишинининг педагогик шарт-шароитлари	61
Гуламов Ж.Б. Развитие критериев и уровней ответственности у студентов вузов	
в условиях дистанционного обучения	64

МИЛЛИЙ ИДЕЯ ҲАМ РУЎХИЙЛИҚ ТИЙКАРЛАРЫ, ТАРИЙХ, ФИЛОСОФИЯ

Axmedova M.B. "AL-JOMI' AS- SAHIH" asarining yoshlar ta'lim-tarbiyasidagi o'rni	
va uning jahon tillariga tarjimalari	74

ФИЗИКА, МАТЕМАТИКА, ИНФОРМАТИКА

Chuyanov X.U. Differensial tenglamalarini raqamli ta'lim texnologiyalari asosida	
yechish metodikasi	75

Oteniyazov E. Geometrik masalalarni koordinatalar usuli yordamida yechishni o'rgatish	80
Rahmatova Z.G'. Thunkable texnologiyasi orqali uzluksiz ta'limda o'qitishning metodikasi va baholash mezonlari	84
Орлова Т.А. Виды задач по астрономии, и методика их решения на практических занятиях по предмету «Курс астрономии» в педагогических вузах	88

БАСЛАҒЫШ КЛАСС, МЕКТЕПКЕ ШЕКЕМГИ ТӘРБИЯ

Норбўтаев Х.Б. Бошланғич таълимда экологик ҳафвсизлик маданиятини такомиллаштириш	93
Халилова Ҳ.М. Бошланғич синф ўқувчилари онгида “тарбия” фанини шакллантириш механизмларини такомиллаштиришнинг илмий-назарий асослари	98
Норбўтаев Х.Б., Жумаев Х.С. Бошланғич синф ўқувчиларида географик тушунчаларни шакллантиришнинг педагогик жиҳатлари	103
Абдусаматов А.С. Бошланғич синф ўқувчиларини ўқув-билиш фаолиятини моделлаштиришнинг ўзига хос хусусиятлари ва шакллари	108
Мирзасев О.Х. Мактабгача ёшдаги болаларда психик жараёнларнинг ривожланиш хусусиятлари	111
Умнов Д.Г. Формирование представлений у детей дошкольного возраста потребительно-экономических ценностей	117

ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ХӘМ СПОРТ

Абдуллаев А., Каримова Г.Б. Ўқувчи организмнинг куникалик ҳаракат режими	123
Begimqulov O.J. O'smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi	127
Begimqulov O.J. Sport maktablarida kurashchilarni tayyorlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari	129
Dexqonov J.M. Voleybol tarixi rivojlanishi va musobaqa qoydolari haqida tushunchalar	133
Жамматов Ж.Ш. Гандболда юкори малакали ўйинчилар тайёрларлигини индивидуаллаштириш	137
Maxmudov B.A. Oliy ta'lim tizimining jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishida bo'lajak o'qituvchilarining kasbiy tayyorgarligi	142
Madaminov A.E. Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalarining ilmiy tadqiqot faoliyatini rivojlantirishning tashkiliy-pedagogik shartlari	145
Давурбаева М.Ж. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faolligini rivojlantirish	147
Maxmudov B.A. Talabalarga jismoniy mashqlar bajarishni o'rgatish va nazorat qilish haqida	150
Jumayev A.T. Voleybol texnikasini o'rgatish	153
Исмаилов Ш. Физическое воспитание школьников в современных условиях школы	156

1. O'tkazilgan tadqiqotimizda asosiy gimnastika vositalari va harakatli o'yinlardan foydalanish tadqiqot guruhi bolalarining harakat faolligi rivojlantirishda ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

2. Ertalabki gimnastika (uyda) 10 daqiqa davomida harakatlarning hajmi, qadamlar soni bir xil natija, o'g'il va qiz bolalarda 400-500 taga yetishi aniqlandi. Bu ularni salomatligini mustahkamlashga imkon yaratdi.

3. Jismoniy tarbiya darslari va tanaffuslar oralig'i, jismoniy tarbiya daqiqalarida, (3 daqiqa davomi) o'g'il bolalarda 120-150 ta qadam, qiz bolalar 130-150 ta qadamlar sonini tashkil etishi mumkinligini ko'rsatdi.

Adabiyotlar.

1. Начинская С.В. Двигательная активность младших школьников // Научные труды Московского педогогического государственного университета. -М.: Прометей, 2006.- С.530-532.
2. Видякин М.В. Начинающему учителю физкультуры.- Волгоград: Учитель, 2004.-154 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студентов ВУЗ ов.-2-е изд.,испр. идоп.-М.:Академия, 2009.-480с.
4. Аллохвердиев Ф.А. Урок гимнастики в школе. Санкт-Петербург, 2011.-С.75.
5. Давурбаева М.Ж. Бошлангич синф ўқувчиларининг асосий гимнастика восита ва услублари орқали жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш технологияси: Дис....р. ф. д.(Ph).-Ч.,2019.-1176.

РЕЗЮМЕ

Маколада жисмоний тарбия машғулотида асосий гимнастика воситаларидан ва ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш бошлангич синф ўқувчиларининг ҳаракат фаоллиги ва функционал тайёргарлигини ўсишига имкон яратди.

РЕЗЮМЕ

В статье использование средств базовой гимнастики и подвижных игр на занятиях по физическому воспитанию позволило учащимся начальных классов повысить их двигательную активность и функциональную подготовленность.

SUMMARY

In the article, the use of basic gymnastics and outdoor games in physical education classes allowed primary school students to increase their motor activity and functional readiness.

TALABALARGA JISMONIY MASHQLAR BAJARISHNI O'RGATISH VA NAZORAT QILISH HAQIDA

Maxmudov B.A.

O'zbekiston xalqaro islom akademiyasi

Jismoniy tarbiya va sport fani katta o'qituvchisi (PhD)

Tayanch so'zlar: talaba, jismoniy tarbiya, ta'lim, sport, mashg'ulot, nazorat, o'rgatish, ta'lim, jarayon.

Ключевые слова: студент, физическое воспитание, воспитание, спорт, тренировка, контроль, обучение, процесс.

Key words: student, physical education, education, sports, training, supervision, teaching, learning, process.

Ta'lim va tarbiya o'qitishning ikki qirrasini hisoblanadi. O'rgatish o'qituvchining bilimi, ko'nikma va malakasini talabaga bosqichma – bosqich berib, undagi jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishdir. Tarbiya esa o'qituvchining ma'lum maqsadga yo'naltirilgan muntazam ravishda o'rganuvchining ma'naviyati va ruhiyatiga ta'siri. Shu bois, ta'lim va tarbiya doimo uyg'unlikda olib boriladi. Nazariy va amaliy harakterdagi o'quv mashg'ulotlari talaba jismoniy madaniyatining asosini tashkil etadi. Bunday mashg'ulotlar o'quv rejasida belgilangan soatlar davomida amalga oshiriladi. Nazariy bilimlar berish ma'ruzalar tarzida

amalga oshiriladi. Amaliy qism o'quv-uslubiy va o'quv-mashg'ulotlar shaklida tashkil etiladi.

Guruhlarda va alohida o'quvchilar bilan qo'shimcha mashg'ulotlar tashkil etish DTS talablarini to'liq bajara olmayotgan talabalarning ko'nikma va malakalarni chuqurlashtirish uchun o'tkaziladi.

Yakuniy nazorat ham o'kuv darslarida amalga oshiriladi. Unga joriy va oraliq nazorat talablarini bajargan talabalargina kiritiladi. Ma'lum sabablarga ko'ra, amaliy mashg'ulotlardan ozod etilgan talabalar yozma tarzda yakuniy nazorat topshiradi [2; 46-b.].

Mashqlarni ongli ravishda, sidqidildan bajarishga yo'llashda ularni jismoniy holatlarini, o'qishga munosabatlarini yanada yuqori darajaga ko'tarishni; har bir mashqni bajarishda, uning maqsadi, vazifasi, muayyan maqsadni aniq ko'z oldiga keltirish, mashq bajarish texnikasini, uning organizmga ta'sirini aniqlash; jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida xosil qilingan tajribalarni taxdill qilib, ularni umumlashtirish lozim deb hisoblaymiz. Faollik talabada dars jarayonini to'g'ri tashkil etilsagina shakllanadi.

Buni amalga oshirish dastlabki davrlarida ancha qiyin bo'ladi. Talabani mashqlarni mustaqil holda bajarishi uni o'zlashtirishini mustahkamlaydi, shuningdek bu undagi qiziqishlarni orttiradi.

Darslardagi muntazamlilik va sodda mashqlardan murakkablariga o'tib borish, ilgari erishilgan natijalarni mustahkamlaydi. O'quv darslari va mashqlar orasidagi tanaffuslar uch kundan oshmasligi lozim. Zero, talaba tayyorgarligining samaradorligini kamaytiradi, yetarli darajadagi natijaga erishib bo'lmaydi. Mashqlarni bajarishga intilish uni murakkablashtirib borish bilan erishiladi. Dastlab mashqlar kompleksining bir bo'lagini oddiyroq, keyin esa murakkabroq sharoitda takomillashgan holda bajarishga erishiladi. Talabadan bajarilishi lozim bo'lgan mashqlarning murakkabligi ularning jismoniy holatlari, tayyorgarlik darajalariga bog'lab talab etishni ta'kidlash lozim. Erishilgan natijalarni, olingan bilimlarni mustahkamlash - hosil qilingan harakat ko'nikmalarini bir xil darajada, bir meyorda saqlay olish, jismoniy va maxsus sifatlarni imkon boricha ko'proq vaqt davomida saqlash zarur.

Jismoniy mashqlarni bajarishga o'rgatish metodi - o'qituvchini talabaga bilim berish bilan unda ma'lum darajadagi ko'nikmalar va maxsus jismoniy jihatlarni shakllantirish. Pedagogik amaliyotda og'zaki tushuntirish, ko'rgazmalilik metodlaridan alohida yoki aralash holda qo'llaniladi. U yoki bu uslubdan foydalanish o'quv materialining mazmuni, ta'limning maqsadi, o'qituvchini o'zining tayyorgarlik darajasiga va uning uslubiy mohirligiga bog'liq holda olib boriladi.

Og'zaki tushuntirish o'rganuvchi bilan suhbat qilish, hikoya qilish, izohlash kabilar bilan olib borilishi hammamizga ma'lum. Ko'rgazmalilik usulida videofilm, fotosurat, jurnallardagi rasmlar, chizmalar namoyish etiladi.

Odatda, ko'rsatilayotgan mashqlarni malakali mutaxassis tomonidan sharxdanishi muhim hisoblanadi. Ko'rsatish – mashqlar bajarilishi oldidan bajarilishi maqsadga muvofiq.

Amaliy uslub talabada harakat ko'nikmalarini yuzaga kelishi, uni rivojlanishi hamda takomillashuvi, jismoniy va maxsus sifatlarni hosil bo'lib, ularni mustahkamlanishida muhim ahamiyatga ega. Bu odatda, mashqlarni to'la yoki uning qismlarini takror hodda bajarish, talabaga topshiriq berib, murakkablashtirib borish bilan erishiladi [1; 86-b.].

Jismoniy mashqdar bajarishni o'rgatishda mashqlarning og'ir-yengilligiga ham e'tibor berish lozim. Mashqlarni bajarishga o'rgatishda tanishtirish, ko'rsatib berish, takomillashtirish, yo'l qo'yilgan kamchiliklarni tuzatish bilan olib boriladi.

Tanishtirishda mashqning nomini aytamiz va uni to'liq holda qanday bajarishni ko'rsatamiz hamda bu mashqni bajarishda organizmga ta'sirini izohlaymiz; mashqning alohida qismlarini bajarib, uni amalga oshirish yo'llarini - texnikasini ko'rsatamiz; mazkur mashqni qanday bajarishini nazorat qilamiz.

Talaba ushbu mashqni to'la tasavvur etib olgunicha, uni bir necha marta takrorlab ko'rsatish lozim. Mashqni o'qituvchini o'zi bajarib ko'rsatishi yoki tayyorgarligi yaxshi bo'lgan talaba amalga oshirishi lozim. Murakkab mashqdar to'raligicha, keyin uning, qismlarini qanday bajarishni izoxdab ko'rsatish lozim. Talaba osonroq o'zlashtirishi uchun uni sekin bajarish maqsadga muvofiq bo'ldi:

Talabalar yangi meyaqlar bajarishni o'rganishlari ularda ilgari hosil bo'lmagan harakat ko'nikmalarini yuzaga keltiradi. Asosiysi, mashqlarni mustaqil to'ri bajarishga o'rganib, unga ko'nikish hosil qilish, o'rganib olish, o'rganuvchining tayyorgarligi, o'qituvchining kasbini mahoratiga bog'li.

Takomillashtirish mashqlarni o'rgatishda asosiy va yakuniy bosqich hisoblanadi. Bunda o'rganuvchi mashqning mazmun va mohiyatiga tushunib yetganligi muhim mashqni takror va takror bajarish, asta-sekin jismoniy yukni oshirib borish tarzida olib boriladi. O'qituvchi mashq bajarilishini kuzatib boradi, bunda talabaning tayyorgarlik darajasini hisobga olib, toliqib qolmasligiga e'tibor qaratadi.

Ehtiyot choralarini ko'rish va yo'l qo'yilayotgan kamchiliklarni o'qituvchi tomonidan bartaraf etib borish o'rgatishning muhim tomoni hisoblanadi. Xatolarga yo'l qo'ymaslik uchun o'qituvchi quyidagilarni bajarishi lozim:

- mashqni aniq va to'g'ri tushuntirib, uni bajarib ko'rsatishi;
- oldin o'rgangan mashq unsurlaridan foydalanishi;
- talaba mashqni bajarayotganda yordam ko'rsatishi;
- mashq bajarayotgan talabani jismoniy tayyorgarlik darajasiga ko'ra vazifa belgilashi;
- o'quv mashg'ulotlari amalga oshiriladigan joyni e'tibor bilan tayyorlatishi.

Mashq bajarishda qiynalayotgan talabaga o'qituvchi doimo yordam berishi lozim. O'qituvchining vazifasi talaba bajarishi lozim bo'lgan mashqni osonroq o'rganib olib, shikastlanishini oldini olishi kerak. Ehtiyot choralarini ko'rish, ya'ni himoyalash har doim zarur.

O'quv jarayonida bir haftada o'tkaziladigan darslarda nazariy va amaliy mashg'ulotlarni jadvalga qo'yilishi ham talabalarining jismoniy tayyorgarligida muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tayyorgarligi yaxshi bo'lganlarga ham hordiq zarurligini esdan chiqarmasligimiz kerak.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi dars mobaynida jismoniy va maxsus sifatlarini rivojlantirish takomillashtirish borishni e'tibor lozim.

O'quv mashg'ulotlari davomida talabalarda harakat ko'nikmalari jismoniy va sifat ko'rsatkichlari shakllanib boradi. Harakat ko'nikmalari deganda o'rganish jarayonida muayyan harakatlarni avtomatlashgan darajagacha yetkazilishini tushunamiz. Biror harakatni shartli refleks darajasiga yetgan maromdagi holat desak ham xato bo'lmaydi. Muayyan harakatni ko'p marta takrorlash bilan bosh miyada mustahkam shartli refleks bog'lamlari, boshqacha aytganda, dinamik stereotip yuzaga keladi.

Harakat ko'nikmalari muayyan vaqt davomida hosil bo'ladi. Bu ayrimlarda tez, boshqalarida ma'lum vaqtdan keyingina yuzaga keladi. Bunga talabaning jismoniy tayyorgarligini va rivojlanganligini turlichaligi; qancha vaqtda charchashi; o'rgatishda qo'llanilayotgan uslubni noto'g'ri tanlangani, darsni to'g'ri tashkil etilmaganligi kabi omillar sabab bo'ladi.

Talabaning jismoniy sifatleri ulardagi kuch, tezlik, chidamlilik, bardoshlilik, chaqqonlikdir. Har bir jismoniy sifatni rivojlantirish va takomillashtirish uchun maxsus uslublardan foydalaniladi. Tezlik ma'lum vaqt davomida harakatlarni bajarish hisoblanib, harakat reaksiyalarini tezligi, alohida harakatlarni tezligicha ajratiladi. Harakat tezligi eng kam vaqtda siklik va atsiklik harakatlarni bajarishdir. O'quv darslarida talabalarga tezlikni

o'shish zarurligini «sezdirishga» harakat qilamiz. Tezlikni o'shishni talab qiladigan mashqdarni muntazam ravishda bajarish bosh miyadagi nerv markazlari orasidagi aloqalarni mustahkamlaydi. Bu esa, yurak, ichki a'zolar, muskullarning biomekanik faoliyatini ularda kislorod yetishmagan davrda ham ma'lum maromdagi faoliyatni ta'minlaydi.

Chidamlilik - bu odamni ko'p vaqt davomida ish qobiliyatini yuqori darajada bo'lishiga erishish hisoblanib, uni umumiy chidamlilik deyilib, alohida mashq bajarishdagisiga maxsus deysh odat bo'lgan. Talabalardagi bu qobiliyatni mustahkamlashda barcha usullar qo'l kelaveradi.

Chaqqonlik - kutilmagan vaziyatdagi murakkab, maqsadni amalga oshirishga yo'naltirilgan maxsus harakat. Chaqqonlik eng murakkab sifat hisoblanib, bir aniq harakat faoliyatining ikkinchisi bilan tez almashtirib ish bajarish. Chaqqonlikka bajarilayotgan mashqdarni murakkablashtirib borib erishiladi. Gimnastika, sport o'yinlari sakrash kabilar talabada chaqqonlik sifatini shakllantiradi.

Maxsus sifatlar talaba turli mashqlarni bajarishda harakat koordinatsiyalarini, muvozanatni, noqulay omillar ta'sirida, vaqtincha aniq amalga oshira olish bilan hosil qilinadi.

Muxtasar qilib aytganda, jismoniy takomillashtirish talabani jismoniy holatini yaxshilash, unda bilim, malakani qulay sharoitga mos keladigan holga, yani mashqlarni muntazam, aniq bajarishga erishish. Bu pedagogning mahorati, tajribasi, o'z vazifasiga sidqidildan munosabati, o'quv jarayonini, mashg'ulotlarni uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etishi kabilar.

Demak, omillar bilan bog'liq, jismoniy mashqlarni talabalarga amalga bajarishga o'rgatish jismoniy madaniyatni, amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish, takomillashtirish garovidir.

Adabiyotlar:

1. Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук.-М.: 1993.-45с.
2. Махкамова М.Ю. Бўлажак тарбиячиларнинг мулоқот маданиятини шакллантириш. Дисс.п.ф.н. Тошкент-2002 й. 170 б.

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqola oliy ta'lim tizimi talabalarga jismoniy mashqlar bajarishni o'rgatish va nazorat qilish borasida yozilgan bo'lib, unda mashqlarning qonuniyatlar asosida o'rganilishi va uni qanday nazorat qili mumkinligi borasida tavsiyalar berilgan.

РЕЗЮМЕ

Эта статья написана об обучении и контроле упражнений в системе высшего образования, с рекомендациями о том, как можно изучать упражнения в соответствии с законами и как их можно контролировать.

SUMMARY

This article is written about teaching and controlling exercise in the higher education system, with recommendations on how exercises can be studied according to the laws and how they can be controlled.

VOLEYBOL TEXNIKASINI O'RGATISH

Jumayev A.T.

CHDPI Fakultetlararo jismoniy tarbiya kafedrası o'qituvchisi

Tayanch so'zlar: voleybol, o'yin, harakat, hujum, himoya, texnika, sport, trenirovka, jismoniy, yuklama.

Ключевые слова: волейбол, игра, движение, нападение, защита, техника, спорт, тренировка, физическая, нагрузка.

Key words: volleyball, game, movement, attack, defense, technique, sport, training, physical, load.