



МУРАДЛИМ ХЭМ ЎЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ

илимий-методикалық журнал № 3



Нөкис - 2021



Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендируй



ISSN 2181-7138

№ 3 2021 жыл

Илимий-методикалық журнал

Редактор:

А. Тилегенов

Редколлегия аъзалары:

Мақсет АЙЫМБЕТОВ
Нағмет АЙЫМБЕТОВ
Кеңесбай АЛЛАМБЕРГЕНОВ
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ
Өсербай АЛЕУОВ
Асқар ДЖУМАШЕВ
Гулнара ДЖУМАШЕВА
Дўстмурод ДЖУРАЕВ
Комилжон ГУЛЯМОВ
Батырбек КАИПБЕРГЕНОВ
Амангелди КАМАЛОВ
Сарсен КАЗАХБАЕВ
Гулмира КАРЛЫБАЕВА
Сабит НУРЖАНОВ
Уролбой МИРСАНОВ
Арзы ПАЗЫЛОВ
Зухра СЕИТОВА
Айдын СУЛТАНОВА
Тажибай УТЕБАЕВ
Ризамат ШОДИЕВ
Ойбахор ШАМИЕВА
Зафар ЧОРШАНБИЕВ
Бекзод ХОДЖАЕВ
Дўстназар ХИММАТАЛИЕВ
Гулрухсор ЭРГАШЕВА

Шөлкемлестириўшилер:

**Қарақалпақстан Республикасы
Халық билимлендириў
Министрлиги, ӨЗПИИИ
Қарақалпақстан филиалы**

Өзбекстан Республикасы

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

**Қарақалпақстан Баспа сөз хэм
хабар агентлиги тәрепинен
2007-жылы 14-февральдан дизимге
алынды №01-044-санлы гуўалық
берилген.**

**Мәнзил: Нөкис қаласы,
Ерназар Алакөз көшеси №54
Тел.: 224-23-00**

**e-mail: uzniipnkkf@gmail.com,
mugallim-pednauk@gmail.com
www.mugallim-uzliksiz-bilim.uz**

Журналға келген мақалаларға әсуўап қайтарылмайды, журналда әсерияланған мақалалардан алынған үзиндилер «Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендириў» журналынан алынды, деп көрсетилиўи шәрт. Журналға 5-6 бет көлеминдеги материаллар еки интервалда TIMES NEW ROMAN шрифтинде электрон версиясы менен бирге қабыл етилиеди. Мақалада келтирилген маглыўматларға автор әсуўапкер.

МАЗМУНЫ

ТИЛ ҲАМ ҶАМИАТ

Baymurotov S. Qaraqalpaq tilinde kosmonimler	4
Қабулов С.Т. Методика использования кейс-технологий на уроках русского языка как неродного в школах Каракалпакстана	7
Уришов Ш.М. Невербальная коммуникация в диалоге и коммуникация в диалоге языков культур	12

ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ

Murotov X.X. Elektron drsliklar – talabalar mustaqil ta’lim olishlarining muhim omili	19
Пардаев Б. Ижтимоийлашув омилларининг шахс камолоти ва жамият тараққиётида туган ўрни	23
Гулямов К. М., Орифова Н.С. Талабаларга кулолчилик санъатини ўргатишда бадий лойиҳалашнинг ўрни	28
Каримова Д.С. Оилавий ажримларни болалар тарбиясига салбий таъсирини бартараф этишнинг педагогик профилактик асосларини такомиллаштириш омиллари	33
Нуртаев У.Н. Бўлажак тасвирий санъат ўқитувчиларини касбий компетентлигини ривожлантириш муаммолари	38
Абдусаломов Б.У. Махсус фанларни ўқитиш жараёнида бўлажак кулол - рассомларнинг касбий компетенцияларини шакллантириш	42
Сиддиқов К.Б. Кулолчилик машғулотларида талабалар томонидан материалшунослик асосларини ўзлаштиришнинг методик тизими	46
Ярматов Р.Б., Ахмедова М.Х. Бўлажак инглиз тили ўқитувчиларининг методик тайёргарлигида инновацион ёндашув	49
Гулямов К. М., Солиева Д. Б. Бадий кулолчиликни ўргатишда устоз-шогирд анъаналари талабаларнинг касбий компетентлигини ривожлантиришнинг муҳим омил сифатида	54
Муродов Ф.М. Ўрта осийлик қомусий олимлар таълимоти мазмунидаги математик қарашлардан олий педагогик таълим жараёнида фойдаланиш долзарб педагогик муаммо сифатида	57
Ярматов Р.Б., Ахмедова М.Х. Бўлажак инглиз тили ўқитувчиларининг касбий педагогик тайёргарлигини такомиллаштириш	62
Раҳматуллаев А., Сатторова Д. Таълим жараёнида интерфаол методларнинг дидактик аҳамияти	67
Абдурахимова Д.А. Глобаллашув шароитида ҳарбийхизматчиларнинг касбий компетентлигини такомиллаштириш омиллари	69
Холбоев А.М. Талабаларда илмий дунёқараш асосларини тарбиялаш	72
Қурбонова М.Э. Академик лицейларда кимё фанини ўқитишда инновацион технологияларни қўллаш йўллари	74

МИЛЛИЙ ИДЕЯ ҲАМ РУҶҲИЙЛИК ТҲИҚАРЛАРИ, ТАРИЙҲ, ФИЛОСОФИЯ

Бекимбетова Д.О. Ўзбекистонда қарор топаётган эркин фуқаролик жамияти	77
Усмонов С.С. Қўпмиллатли давлатларда ижтимоий – сиёсий барқарорликни таъминлашнинг мафқуравий омиллари	80

ФИЗИКА, МАТЕМАТИКА, ИНФОРМАТИКА

Турсунов Қ. Ш., Коржаов М. Ж. Оламнинг физик манзараси—умумлаштириш методи сифатида	84
Қўзиев Н.М., Шабарова У. Техника йўналиши талабаларидатехник тафаккурни шакллантириш билан боғлиқ муҳим сифатлар	91
Қо‘ziyev O.Ch. Analogiya va umumlashtirish metodini qo‘llashga yo‘naltirilgan masalalar sistemasiga qo‘yiladigan talablar	95

БАСЛАЎШ КЛАСС, МЕКТЕПКЕ ШЕКЕМГ‘И ТЎРБИЯ

Jumasheva G.X., Karlibaeva J. Tutligiwdi joq etiwge qaratilgan oymlar	100
Aimbetova D. M. Ekskursiya - oqitiwdin‘ arnawli tu‘ri	103
Исмонлова И. Мустақиллик йилларида Қорақалпоғистон Республикасида фаолият олиб бораётган мактабгача таълим ташкилотларининг таълим-тарбиявий аҳамияти	105
Джанпенцова Г.Э., Маттиева М.Н. Математическое моделирование в диагностике готовности детей к школьному обучению	108

ФИЗИКАЛЫҚ ТЎРБИЯ ҲАМ СПОРТ

Hamroqulov R.A., Robilova Sh.M. O‘quvchilarda jismoniy chidamlilikni aniqlashda kardiorespirator indeksining ahamiyati	112
Хамроқулов Р.А., Абдураимов Д.Т. Акробатика спорт машғулотларида 6-7 ёшли қизларнинг егилувчанлик жисмоний сифатларини ривожлантириш методикаси	115
Nurmatov F.A. Maktab o‘quvchilari jismoniy madaniyatining maqsad va vazifalari	120
Адизов Б.Р., Абдулахатов А.Р. Кураш фалсафаси ва илмини таълим тизимида ўргатиш хусусида	124
Xudoyberganov J. S. Kurashchilarning sport mahoratini oshirishda texnik harakatlarini va jismoniy sifatlarining o‘rni	127
Жумаев А.Т., Турдиев Ф.А. Ёшлар – ўсмирларга мувофиқ тавсия этиладиган жисмоний маданият турлари	130
Sultonov A. I. Belbog‘li kurash qoidalarining xususiyatlari	133
Абдулахатов А.Р., Худойбергенов Ж. С., Соатов Э.М. Кураш фани ўқитувчилари ва мураббийлари фаолиятига қўйиладиган талаблар	135
Журабоев А. Б., Худойбергенов Ж. С., Юсупбаева А.С. Спорт машғулотлари- спортчиларни тайёрлаш омили спорт машғулотларининг тайёргарлик даври	139
Xudoyberganov J. S. Kurashchilarning sport mahoratini oshirishda texnik harakatlarini va jismoniy sifatlarining o‘rni	143
Нурматов Д.Е. Ўспиритларда экологик маданиятини тарбиялаш жараёни	147
Mamatqulov R.S. Значение воспитания выносливости студентов средствами кластерного метода с помощью физические упражнения	151
Умаралиева Д.У. Спортивная подготовка в легкой атлетике студентов-спринтеров	156

2. Kurash A. Atayev T. «O'qituvchi» 1987 y.
3. Belbog'ii Turkiston kurashi. N.X.A/izov, T. «O'qiluvchi» 1998 y.
4. Dzyudo kurashi. A.A.Abdusattorov, A.A.Istomin. T. «Ibn Sino» 1993 y.
5. Yu.M.Yunusova. Osnov metodik fizicheskoy kultur. Tashkent 20C5 g.
6. K.D.Yarashev Jismoniy larbiya va sportni boshqarish. Toshkent. «Abu All ibn Sino» 2002 yil

РЕЗЮМЕ

Belbog'li kurashda raqibga nisbatan oyoqlar bilan harakatlanish man etiladi: chalish, oyoqni bosish, ilib olish, tizzaga bukish, oyoqlarni ushlab olish va hokazo. Undan tashqari, raqib belbog'idan qo'lni uzish, raqibni ko'tarmasdan yiqitish, beldan yiqitish va gilamdan tashqariga yiqitishlar ham mumkin emas. Qoidaga ko'ra raqibni belbog'idan ushlab an'anaviy usulda bo'ladi.

РЕЗЮМЕ

В борьбе на поясах запрещается движение ногами против соперника: удары ногами, прижимание ногами, подвешивание, сгибание в коленях, удерживание ног и т.д. Также не разрешается порвать пояс соперника, сбить противника с ног, не приподняв его, сбить с пояса и сбить с ковра. Как правило, соперника принято удерживать за пояс.

SUMMARY

In belt wrestling, it is forbidden to move the legs against the opponent: kicking, pressing the legs, hanging, bending the knees, holding the legs, etc. It is also forbidden to cut off the opponent's belt, knock down the opponent without lifting him, knock him down from the waist and knock him off the carpet. As a rule, it is traditional to hold the opponent by the belt.

КУРАШ ФАНИ ЎҚИТУВЧИЛАРИ ВА МУРАББИЙЛАРИ ФАОЛИЯТИГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР

Абдулахатов А.Р.

ЧДПИ. доцент в.б.

Худойберганиев Ж. С.

ЧДПИ ўқитувчи

Соатов Э.М.

ЎзМУ ўқитувчиси

Таянч сўзлар: кураш, ўқитувчи, бошқарувчилик, спорт, жисмоний маданият, ҳаракат, машқ, ўйин, намуна.

Ключевые слова: борьба, учитель, менеджмент, спорт, физическая культура, движение, упражнения, игра, пример.

Key words: wrestling, teacher, management, sports, physical education, movement, exercise, play, example.

Бутунги кунда Республикаимизда жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш учун яратилаётган имкониятлар аҳоли жисмоний маданиятини ошириш учун кучли туртки бўлиб хизмат қилмоқда.

Кураш фанини ўқитишдаги фаолиятлари ғоят мураккаб ва қўп қиррали жараён ҳисобланади. Турли номлардаги дарсликларни ўргатиш билан бир қаторда ўқувчиларнинг ҳулқ-атворлари, билим даражалари ва фанга бўлган муносабатларини кузатиш, ўргатиш, тарбия бериш билан қўшиб олиб борилади. Бунинг учун эса ўқитувчида чуқур билим, педагогик маҳорат ва шахсий намуна, ташаббускорлик, янгиллик сари ижодий изланиш фаолиятлар устун бўлиши керак.

Кураш фани ўқитувчиларида ҳам мазкур фаолиятлар мавжуддир. Бунга қўшимча яна амалий фаолиятлар ҳам талаб этилади, яъни ҳар бир дарсда машқлар, ҳаракатларни ўқитувчи кўрсатиб бериш, наъмуна бўлиш талаб этилади. Бу фаолият жисмоний тар-

бия ўқитувчисининг қўп қиррали ва маҳоратли меҳнатининг мазмунидир. Шу сабабдан айтиш мумкинки, жисмоний тарбия ўқитувчисининг ижодий ва амалий фаолияти бопқа фан ўқитувчиларининг фаолиятдан анча устун туради. Бу жараёнларнинг баъзи бир томонларини қисқача равишда қуйидагича ифода этиш мумкин:

Ёшларни назарий билимлар билан чуқурроқ қуроллантиришни давр такозо этмоқда. Булар “Таълим тўғрисида”ги қонун ва давлат таълим стандартларида қайд этилган. Барча соҳалар каби жисмоний тарбия ва спорт таълими жараёнида умумий билимлар билан бир қаторда ҳаётини зарур бўлган назарий билимларни бериш долзарб муаммолардан биридир.

Назарий билимлар деганда асосан қуйидагиларни тушунмоқ керак, яъни:

- дастуридаги барча фанларнинг мазмуни.
- жисмоний тарбия назариясининг асослари.
- спорт машғулотларининг ташкилий ва амалий асослари.

1. Назарий билимларни эгаллаш ва уни ўқувчиларга ўргатиш:

- жисмоний тарбия назарияси ва услубияти фанининг мазмун ва қонуниятларини чуқур билиш, уларга амал қилиш, ўқувчиларга назарий билим ва тушунчалар беришда давр талаблари асосида янги усуллар, технологиялар ҳамда педагогик маҳоратлар, илғор тажрибалар, илмий тадқиқот натижаларидан самарали фойдаланиш;
- кураш тарихи бўйича жаҳон халқлари ва Ўзбекистоннинг қадимий ва яқин ўтмишидаги тарихини яхши билиш. Уларни ўқувчи-ёшларга ўргатишда ҳозирги даврдаги ютуқларни далилий ашёлар асосида сўзлаб бериш, видео-таъсир ва компьютерларда намойиш этиш;
- инсон танаси ва аъзоларининг вазифалари ҳақида чуқур билимга эга бўлиш.

Кураш бўйича ўқувчи-ёшларга тушунчалар беришда машқларнинг зарурияти, ўрганиш даражалари ва йўллари ҳақида намуналар (бўгинлар, мушаклар, ҳаракатлар ва ҳ.к) бериш.

- Биокимё (биохимия) озиқ-овқатларни ҳазм қилиш, уларнинг турлари ва миқдорлари ҳақида (ички аъзолар: ошқозон-ичак, жигар, ўт, қовуқ ва ҳ.к) тўла маълумотлар бериш;
- Биомеханик тушунчалар: ҳаракатларни бажаришдаги сарф бўладиган куч-қувватлар (энергия), уни мушаклар тузилиши ва ҳаракатига мос равишда сарфлаш (бериш), кучларни қайта тиклаш, қон ҳаракати орқали танани қиздириш ва совутиш йўллари. Умуман бу соҳада ўзлаштириш, чуқур билимга эга бўлиш ҳар бир кишининг бурчи бўлиши лозим.
- машқ-ўйинларни бажаришда (дарс, машғулот, мусобақа) техника-тактика қоидаларга риоя қилиш асосида аҳлоқ-одоб, ўзаро ҳурмат, ўзини сақлай билиш каби маънавий-маърифий маданиятни унутмаслик.
- гигиеник талаблар (ювиниш, тозалик, махсус спорт кийимлари ва ҳ.к) ва қоидаларга тўла риоя қилиш.

2. Амалий фаолиятлар:

- кураш турларини яхши билиш, намуна сифатида ўқувчиларга усул ва машқларни кўрсатиб бериш;
- умумиривожлантирувчи ва махсус машқларини ўқувчилар билан биргаликда бажариш;
- кураш дарсларида сакрашлар, улоқтириш, иргитиш машқларини кўрсатиш ва имконият даражасида ўқувчилар билан биргаликда бажариш (ким яхши, тез бажариш – баҳс, мусобақа);

- махсус машқлар бўйича дарслар ва тўғарак машғулотларида ўқувчиларга техника-тактика қоидаларни амалий кўрсатиш, улар билан биргаликда ўйнаш (бахс-мусобақа);
- кураш дарсларини ўтказишда ўқитувчи шахсан намунавий кўрсатиши лозим;
- жисмоний тарбия дастури асосида бошқа турлар ва ноанъанавий машқ-ўйинларни (халқ миллий ўйинлари, спорт ўйинлари в.б ларни) ташкил қилишда иктидорли ўғил-қизлардан намунавий кўрсатишда фойдаланиш;
- кураш тўғараклари ва мусобақалар жараёнида зарур бўлган машқларни такрор кўрсатиш ва ўқувчиларнинг ўзлаштиришда хато камчиликларни тузатишда видео тасвир, расм (сурат), чизма (схема) ва бошқа воситалардан мақсадли фойдаланиш;
- дам олиш кунни ёки таътил пайтларида бир кунлик ва тунаб келиш пий-да юриш саёҳатларини ташкил қилишда (махсус тестлар) барча тартиб-қоидаларга риоя қилиш (жиҳозлар, йўл қоидалари, одоб-интизом ва ҳ.к);
- сувда сузиш (махсус ҳавза, ариқ-канал, кўл-дарё) машғулотларини (да-рс, махсус тестлар) ташкил қилиш ва ўтказишда ҳушёрликни таъминлаш, кўш-имча назорат ва қўмаклашиш имкониятлардан фойдаланиш;
- қишлоқ шароитларида юқори синф ўқувчилари билан отда юриш, отни чоғ-тириш, ариқ-тўсиқлардан сакраб ўтиш, от устида тортишиш (ағдариш), пой-га каби ўйинларни ташкил қилиш лозим. “Чиллик”, “Пода тўп”, “Оқ суяк” каби спортга ҳос миллий ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишда ўқувчилар чавондоз-полвонлар, спорт мухлислари ва кекса кишилардан фойдаланиш лозим бўлади.

Демак, кураш дарслари ўқитувчисининг назарий билим ва амалий малакаларга пухта эга бўлиши педагогик маҳоратни оширишда муҳим аҳамият касб этади.

Жисмоний тарбия дарсларида педагогик кузатиш ғоят мураккаб фаолият ҳисобланади. М; фанларни ўқитишда ўзлаштиришни синаш, билиш, ҳулоса қилиш учун дарс давомида ўқитувчи 4-5 та ўқувчидан сўраб билади. Қолганлари эса бир дарс давомида номаяълум бўлиб қолаверади. Жисмоний тарбия дарсларида (гимнастика асбоблари, енгил атлетикадаги сакрашлар, улоқтириш фаол-иятлар бундан мустасно) деярлик барча ўқувчилар бир хил машқни бир вақтда барабарига бажаришади. Уларни бирма-бир кузатиш лозим бўлади. Хато ёки нотўғри бажарганлар тезда кўзга ташланади, уларни танлаб ўргатиш, изоҳ бер-иш ва қўпроқ такрорлашни талаб этилади. Бундай ҳолатлар умум ривожланти-рувчи машқлар, кросс югуришлар, спорт ўйинлари турларида содир бўлади. Бу йўлда ўқитувчи бевосита кўрсатиб бериши ва иктидорли ўқувчилар ижросида намуна қилиб кўрсатиши ҳам мумкин бўлади. Психологик кузатишлар жисмо-ний тарбия дарсларида қизиқарли равишда амалга оширилади, бунда ўқитувчи-нинг билим савияси ва тажрибалари асосий ўринда бўлиши лозим, яъни:

- югуриш, сакраш турникда тортилиш, тўп ўйинлари ва бошқа ҳаракат-ларда баъзи бир ўқувчиларнинг (жисмонан заифроқ, ҳоҳиши йўқ, астойдил кизи-қиш ва ҳ.к) юзи қизариши ёки аксинча оқариши содир бўлади. Бундай ҳолат-ларни ўқитувчи ва фаол ўқувчилар ўз вақтида кўриши, сезиши, билиши керак. Меъёрий юкланиш олган бўлса уларни камайтириш, қийналган ўқувчиларни ажратиб махсус машқ-ўйинларга сафарбар этилиши лозим;
- тана аъзоларининг оғриши (бўйин, қорин, оёқ ва ҳ.к) ҳақида шикоят (хабар) қилиш ҳоллари тез-тез учрайди. Улар асосан бир-бирига урилиш, йиқилиш, тўқнашиш каби ҳолатларда юз беради. Ушбу ҳодисалар жараёнида устоз

-мураббий сўзсиз ўрнатилиш зарур.

Турли масофаларга югуришда (сўнггида) нафас олишни оғирлаштириш, ҳаракатсизлик ва қорин оғриги пайдо бўлиши мумкин. Бу ҳолатлар касалманд ёки жисмоний тайёргарлиги кам бўлган ўқувчиларда учрайди. Шу сабабдан бундай ўқувчиларни доимо кузатиш, зарур бўлганда машқлар ва унинг бажарилиш меъёrlарини қисқартириш лозим бўлади.

- кураш ва қисқа масофаларга югуриш жараёнларида баъзи бир иктидорли ўқувчилар ғаразғўйлик, кўролмаслик, гирромлик каби хислатларини ишлатади. Айниқса рақиб бўлган ўқувчилар ютказиш натижасида бир-бири билан тўқнашиши (жаҳл билан қараш, ҳақорат қилиш, туртиш, тепиш, бош билан уриш, муштлаш ва ҳ.к.) табиийдир. Бундай ҳолатларнинг содир бўлмаслиги учун ўқитувчи-мураббий доимо уларни билиши, кузатиши ва қоида-талаблар асосида огоҳлантириб туриши лозимдир.

Ақсарият кўпчиликлари мураббийлар, айниқса ёш мутахассислар курашчи болалар билан машғул ўтказишда спортнинг техник ва тактик амалларига таянишади. Шу сабабдан курашчилар ҳатто баъзи таниқли курашчилар ҳам инсон танасидаги юз берадиган анатомик, физиологик, биологик, биомеханик, биокимёвий, психологик ва педагогик фаолиятларни яхши билишмайди. Натижада эса қуйидаги ҳолатлар юзага келади:

- жароҳатланиш.
- қизиқишнинг сўниши ёки йўқолиши.
- яхши натижаларга эришаолмаслик.
- шугулланиш, мусобақаларда қатнашиш фаолияти тугагач мураббийлик қилишда тажрибасизлик ва ҳ.к.

Курашчиларга инсон ҳаракатида табиий равишда юз берадиган энг муҳим фаолиятлар (бўғинлар ҳаракати, кўриш, сезиш аъзолари, сарф қилина-диган озиқа қувватлари ва уларни қайта тиклаш ва ҳ.к.) ва уларни такомил-лаштиришга қаратилган назарий билимлар бериш эътибордан четда қолади.

Олиб борилган кузатишлар, сўров-суҳбатлар, амалий синов-тажриба ишларининг натижаларига асосланиб қуйидагича фикр билдириш мумкин:

1. Жисмоний маданият ва спорт тараққиёти ҳақида маълумназарий билимларга эга эмаслиги;

2. Спортчилар фаолиятида асосий восита бўлган жисмоний сифатларни (куч, тезлик, чидамлиликл, эгилувчанлик ва эгчиллик) нагўтри ривожлантириш;

3. Спортда энг юқори кўсаткичларга эришиш йўллари йўлларини ўзлаштирган;

4. Жисмоний ривожланиш ва юксак маҳоратларга эришишда анатомик, физиологик, биомеханик, психологик, гигиеник омилларнинг ижобий таъсири ҳақида тушунчаларга эга эмасликлар;

5. Бу кўсаткичлар техник ва тактик тайёргарликка оид тушунчаларни ўргатишга эътиборни қучайтириш;

6. Курашчиларга махсус адабиётларни ўқишни тавсия этиш, назарий билимлар билан қуроллантириш учун тавсияномалар, услубий қўлланмалар кўп ишлаб чиқишни талаб этади.

Муаммоларни ҳал қилиш учун қуйидагилар таклиф этилади:

- умумтаълим ўрта мактаблар, академик лицейлар ва касб-хунар коллежлари ҳамда олий таълим муассасаларида ўзларининг имкониятлари ва эҳтиёжлари асосида курашчи мутахассисларга бўлган талабларни аввалдан белгилашлари, шу асосда олий таълим муассасаларига буюртмалар бериш лозим;

- ишлаб чиқариш жамоаларида кураш бўйича тугараklar ташкил этиш, мураббийларни жалб этишни йўлга қўйиш зарур. Шу асосда мутасадди ташкилотлар ва ўқув юртлари билан шартномалар тузиш, жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларга буюртмалар беришни одатлантириш;
- яшаш жойлари, айниқса ширкат ва кишлоқ хўжаликларида кураш бўйича штатлар ажратиш, мураббийлар ва ташкилотчи-услубчиларни жалб этиш, меҳнатига яраша ҳақ тўлаш лозимдир.
- болалар саломатлигини муҳофаза қилиш ва иқтидорли қизларни кураш билан шуғуллантириш мақсадида маҳаллий миқял хотин-қизларидан кадрлар тайёрлашни режалли асосда йўлга қўйиш давр талабидир.

Хулоса қилиб айтганда Кураш машғулотларини тарғиб қилишда буюк келажақ нафаси билан яшаш, меҳнат қилиш лозим. Бу йўлда оммавий ахборот воситалари ходимлари, спорт ташкилотлари раҳбарлари ва етакчи мутахассисларнинг ўзаро ҳамкорлигини яхши йўлга қўйиш лозимдир.

Адабиётлар :

1. Ш.М.Мирзиёев. Кураш миллий спорт турини янада ривожлантириш чора тadbirlari тўғрисидаги Қарори.2017 йил 2 октябрь.
2. Ахмедов Ф. Қ. Жисмоний таълимда миллий ананаларнинг ўрни. Тошкен 2010 йил “ Фан нашрети” 110-бет.
3. К. Юсупов Кураш Халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси. Тошкент 2005 йил 129- бет.
4. Ф.Қ.Ахмедов,А.Р.Абдулахатов Ўзбек кураши миллий ва умуминсоний кадриятлар дурдонаси.Тошкент 2017 йил 128- бет.

РЕЗЮМЕ

Мазкур мақолада кураш фани ўқитувчилари ва мураббийлари фаолиятига қўйиладиган талаблар тўғрисида сўз боради.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются требования к деятельности учителей и тренеров по борьбе.

SUMMARY

The article discusses the requirements for the activities of teachers and wrestling coaches.



**СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ-СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ОМИЛИ
СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИ**

Журабоев А.Б.

Тош.вил.ЧДПИ

Худойбергенов Ж.С.

Тош.вил.ЧДПИ

Юсупбаева А.С.

Тош.вил.ЧДПИ

Таянч сўзлар: спорт машгулотлари, спортчиларни тайёрлаш, тайёргарлик даври, омил, махсус тайёргарлик, организм.

Ключевые слова: спортивная подготовка, подготовка спортсменов, тренировочный период, коэффициент, специальная подготовка, организм.

Key words: sports training, training of athletes, training period, coefficient, special training, organism.

Т. Н. Қары Ниязий атындағы Өзбекстан педагогикалық
илим-изертлеў институтының Ж. Орынбаев атындағы
Қарақалпақстан филиалы

**«МУҒАЛЛИМ ХӘМ ҮЗЛИКСИЗ
БИЛИМЛЕНДИРИЎ» № 3**
Нөкис — 2021

Басып шығыўға жуўапкер:

А. Тилегенов

Баспаға таярлаған:

А. Тилегенов, Н. Абдукаримов

Оригинал-макеттен басыўға рухсат етилди 12.05.2021. Форматы 60x84^{1/16}

«Таймс» гарнитурасында офсет усылында басылды.

Шәртли б.т. Нашр. т. Нусқасы 2000. Буйыртпа №

«NISO POLIGRAF» ШК босмахонасида босилди.

Тошкент ш., Ҳ. Бойқаро, 51