

SCIENCE
PROBLEMS.UZ

ISSN: 2181-1342 (ONLINE)

№ S/3 (3) - 2023

ИЖТИМОЙ-ГУМАНИТАР ФАНЛАРНИНГ
ДОЛЗАРЪ МУАММОЛАРИ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES
AND SOCIAL SCIENCES



ЭЛЕКТРОН ЖУРНАЛ

ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ

ELECTRONIC JOURNAL

SCIENCEPROBLEMS.UZ

ИЖТИМОЙ-ГУМАНИТАР ФАНЛАРНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

Махсус сон

№ S/3 (3)-2023

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО- ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

Специальный выпуск

ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES
Special Issue

ТОШКЕНТ-2023

БОШ МУҲАРРИР:

Исанова Феруза Тулқиновна

ТАҲРИР ҲАЙЪАТИ:

07.00.00-ТАРИХ ФАНЛАРИ:

Юлдашев Анвар Эргашевич – тарих фанлари доктори, сиёсий фанлар номзоди, профессор, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Мавланов Уктам Махмасабирович – тарих фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Хазраткулов Абдор – тарих фанлари доктори, доцент, Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университети.

08.00.00-ИҚТИСОДИЁТ ФАНЛАРИ:

Карлибаева Рая Хожабаевна – иқтисодиёт фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

Худойқулов Садирдин Каримович – иқтисодиёт фанлари доктори, доцент, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

Азизов Шерзод Ўктамович – иқтисодиёт фанлари доктори, доцент, Ўзбекистон Республикаси Божхона институти;

Арабов Нурали Уралович – иқтисодиёт фанлари доктори, профессор, Самарқанд давлат университети;

Холов Актам Хатамович – иқтисодиёт фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Шадиева Дилдора Хамидовна – иқтисодиёт фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент в.б, Тошкент молия институти;

Шакаров Қулмат Аширович – иқтисодиёт фанлари номзоди, доцент, Тошкент ахборот технологиялари университети

09.00.00-ФАЛСАФА ФАНЛАРИ:

Ҳакимов Назар Ҳакимович – фалсафа фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

Яхшиликков Жўрабой – фалсафа фанлари доктори, профессор, Самарқанд давлат университети;

Ғайбуллаев Отабек Мухаммадиевич – фалсафа фанлари доктори, профессор, Самарқанд давлат чет тиллар институти;

Ҳошимхонов Мўмин – фалсафа фанлари доктори, доцент, Жиззах педагогика институти;

Носирходжаева Гулнора Абдукаҳхаровна – фалсафа фанлари номзоди, доцент, Тошкент давлат юридик университети.

10.00.00-ФИЛОЛОГИЯ ФАНЛАРИ:

Ахмедов Ойбек Сапорбаевич – филология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университети;

Кўчимов Шухрат Норқизилович – филология фанлари доктори, доцент, Тошкент давлат юридик университети;

Салахутдинова Мушарраф Исамутдиновна – филология фанлари номзоди, доцент, Самарқанд давлат университети;

Кучкаров Раҳман Урманович – филология фанлари номзоди, доцент в/б, Тошкент давлат юридик университети;

Юнусов Мансур Абдуллаевич – филология фанлари номзоди, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Саидов Улугбек Арипович – филология фанлари номзоди, доцент, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси.

12.00.00-ЮРИДИК ФАНЛАРИ:

Ахмедшаева Мавлюда Ахатовна – юридик фанлар доктори, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

Мухитдинова Фирюза Абдурашидовна – юридик фанлар доктори, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

Эсанова Замира Нормуратовна – юридик фанлар доктори, профессор, Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган юрист, Тошкент давлат юридик университети;

Ҳамрокулов Баҳодир Мамашарифович – юридик фанлар доктори, профессор в.б., Жаҳон иқтисодиёти ва дипломатия университети;

Зулфиқоров Шерзод Хуррамович – юридик фанлар доктори, профессор, Ўзбекистон Республикаси Жамоат ҳавфсизлиги университети;

Хайитов Хушвақт Сапарбаевич – юридик фанлар доктори, профессор, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Асадов Шавкат Ғайбуллаевич – юридик фанлар доктори, доцент, Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси;

Сайдуллаев Шахзод Алиханович – юридик фанлар номзоди, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

Амиров Зафар Актамович – юридик фанлар бўйича фалсафа доктори (PhD), Ўзбекистон

Республикаси Судьялар олий кенгаши
хузуридаги Судьялар олий мактаби

13.00.00-ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ:

Хашимова Дильдархон Уринбоевна – педагогика фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат юридик университети;

Ибрагимова Гулнора Хавазматовна – педагогика фанлари доктори, профессор, Тошкент давлат иқтисодиёт университети;

Закирова Феруза Махмудовна – педагогика фанлари доктори, Тошкент ахборот технологиялари университети хузуридаги педагогик кадрларни қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш тармоқ маркази;

Тайланова Шоҳида Зайниевна – педагогика фанлари доктори, доцент.

19.00.00-ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ:

Каримова Васида Маманосировна – психология фанлари доктори, профессор, Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети;

Ҳайитов Ойбек Эшбоевич – Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти, психология фанлари доктори, профессор

Умарова Навбахор Шокировна – психология фанлари доктори, доцент, Низомий номидаги

Тошкент давлат педагогика университети, Амалий психологияси кафедраси мудири;

Атабаева Наргис Батировна – психология фанлари доктори, доцент, Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети;

Қодиров Обид Сафарович – психология фанлари доктори (PhD), Самарканд вилоят ИИБ Тиббиёт бўлими психологик хизмат бошлиғи.

22.00.00-СОЦИОЛОГИЯ ФАНЛАРИ:

Латипова Нодира Мухтаржановна – социология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон миллий университети кафедра мудири;

Сеитов Азамат Пўлатович – социология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон миллий университети;

Содиқова Шоҳида Мархабоевна – социология фанлари доктори, профессор, Ўзбекистон халқаро ислом академияси

23.00.00-СИЁСИЙ ФАНЛАР

Назаров Насриддин Атакулович – сиёсий фанлар доктори, фалсафа фанлари доктори, профессор, Тошкент архитектура қурилиш институти;

Бўтаев Усмонжон Ҳайруллаевич – сиёсий фанлар доктори, доцент, Ўзбекистон миллий университети кафедра мудири

ОАК Рўйхати

Мазкур журнал Вазирлар Маҳкамаси хузуридаги Олий аттестация комиссияси Раёсатининг 2022 йил 30 ноябрдаги 327/5-сон қарори билан тарих, иқтисодиёт, фалсафа, филология, юридик ва педагогика фанлари бўйича илмий даражалар бўйича диссертациялар асосий натижаларини чоп этиш тавсия этилган илмий нашрлар рўйхати (Рўйхатга) киритилган.

Crossref DOI:

Тахририят Crossref DOI нинг расмий аъзоси ҳисобланади ва 10.47.390 DOI префиксига эга. Ҳар бир нашр ва илмий мақолага индивидуал Crossref DOI рақами бериледи.

Google Scholar

Журнал Google Scholar (Академия) да индексацияланади.

Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари электрон журнали 1368-сонли гувоҳнома билан давлат рўйхатига олинган.
Муассис: “SCIENCEPROBLEMS TEAM” масъулияти чекланган жамият.

Тахририят манзили:

Тошкент шаҳри, Яккасарой тумани, Кичик Бешёғоч кўчаси, 70/10-уй. Электрон манзил: scienceproblems.uz@gmail.com
Телеграм канал: https://t.me/scienceproblems_uz

МУНДАРИЖА**07.00.00 – ТАРИХ ФАНЛАРИ***Шоев Иззатулло Хусенович*

СУДЕБНОЕ ДЕЛО В БУХАРСКОМ ЭМИРАТЕ 7-15

Mirsoatova Sayyora Turg'unovna

KALTAMINOR MADANIYATINI DAVRIY MADANIY SANALASH MUAMMOLARI (sopol idishlar va uy-joylar misolida) 16-21

*Музаффаржон Мансуров*СОВЕТ ИТТИФОҚИ ЙИЛЛАРИДА ЎЗБЕКИСТОНДА ТАШҚИ ТУРИЗМ
РИВОЖЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ 22-32*Qodirova Ra'no Mamirjonovna*

O'ZBEKISTON SSR MAKTABLARIDA TARIX VA IJTIMOY FANLARNI O'QITILISHI (XX asrning 30-yillari) 33-38

08.00.00 – ИҚТИСОДИЁТ ФАНЛАРИ*Пардаева Шаҳноза Абдинабиевна*ХЎЖАЛИК ЮРИТУВЧИ СУБЪЕКТЛАР МОЛИЯВИЙ ОҚИМЛАРИНИ БОШҚАРИШДА
СТРАТЕГИК БОШҚАРУВ ҲИСОБИНИНГ РОЛИ 49-45*Камчибеков Фарход Олимжонович*ЭРКИН ИҚТИСОДИЙ ВА КИЧИК САНОАТ ЗОНАЛАРИ ФАОЛИЯТИНИНГ ЖАҲОН
ТАЖРИБАСИ 46-53*Баратов Махсудали Назиралиевич*МИКРОМОЛИЯЛАШТИРИШНИНГ ЧЕТ ЭЛ ТАЖРИБАСИ ВА ИЖТИМОЙ МУАММОЛАРНИ
ҲАЛ ЭТИШДАГИ РОЛИ 54-61*Nosirov Ilkhom Abbosovich, Ermatov Ilmidin Toshmatovich*ENVIRONMENTAL MANAGEMENT OF THE USE OF NATURAL RESOURCES IN THE
SUSTAINABLE DEVELOPMENT OF THE NATIONAL ECONOMY OF UZBEKISTAN 62-71*Nasirxodjaeva Dilafruz Sabitxanovna, Nurboyev Jalaliddin Mamadievich*O'ZBEKISTON MAXSUS IQTISODIY ZONALARINING EKSPORT KO'RSATKICHIGA TA'SIR
ETUVCHI OMILLAR REGERESSION TAHLILI 72-78*Aliyev Maruf*

HOW TO IMPROVE THE SOCIAL PROTECTION SYSTEM? 79-85

*Ачилов Уйғунжон Улуғбекович*ПЕНСИЯ ЖАМҒАРМАСИ ДАРОМАДЛАРИ ҲАЖМЛАРИГА ОМИЛЛАР ТАЪСИРИНИНГ
ЭКОНОМЕТРИК ТАҲЛИЛИ 86-92*Ashurov Maxammadjon Sotvoldievich*O'ZBEKISTON IQTISODIYOTINI INNOVATSION MODELGA O'TISHINING AYRIM
YO'NALISHLARI 93-99*Абдуллаева Зулфия Иззатовна*МЕҲМОНХОНАЛАРНИ КЛАСТЕРЛАШ - МЕҲМОНХОНА БИЗНЕСИДА БОШҚАРУВНИНГ
САМАРАЛИ ШАКЛИ 100-106*Қурбонов Сирожиддин Қурбонович*МЕҲНАТ БОЗОРИДА ИШЧИ КУЧИ РАҚОБАТБАРДОШЛИГИНИ ОШИРИШНИНГ
ИЖТИМОЙ-ИҚТИСОДИЙ АҲАМИЯТИ 107-113

Ismanov Ibroxim Nabiyevich

MHXS MUVOFIQ KONSOLIDATSIYALANGAN MOLIVAVIY HISOBOTLARNI SHAKLLANTIRISH
TEXNIKASI 114-126

Turobov Sherzod Alisherovich, Namozov Bekjon Bo'ron o'g'li

TIJORAT BANKLARI FAOLIYATI TAHLILINI TASHKIL QILISH 127-133

Bahodirov Shohruh Bahodir o'g'li

O'ZBEKISTONDA TURIZM XIZMATLARI BOZORINING RIVOJLANISHI VA UNING
MAKROIQTISODIY KO'RSATKICHLARGA TA'SIRI 134-143

09.00.00 - ФАЛСАФА ФАНЛАРИ

Tojaliyev Abdunosim Abdulxakimovich

INNOVATSIYA VA IJTIMOIIY MADANIY RIVOJLANISH 144-154

Sagdullayeva Dilbar Shuxratovna

FUQAROLIK JAMIYATI INSTITUTLARI YOSHLAR IJTIMOIIY FAOLLIGINI OSHIRISH OMILI
SIFATIDA 155-162

Abdumalikov Abdulatif Abidjanovich

ATROF MUHITGA INNOVATSION MUNOSOBATNI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOIIY-
FALSAFIY ASOSLARI 163-168

Xalliyev Jasurbek Iskandarovich

OGAHIIY TARIXIIY ASARLARIDA BILISH TUSHUNCHASI BILAN BOG'LIQ ERONIIY QATLAMGA
OID MA'RIFIY-FALSAFIY ISTILOHLAR 169-173

10.00.00 - ФИЛОЛОГИЯ ФАНЛАРИ

Raximjonova Dilshodaxon Abubakir qizi

AN'ANAVIIY TERMINOLOGIYA MAKTABLARI 174-180

Осипова Агата Викторовна

СЛОЖНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПАДЕЖНОЙ СИСТЕМЕ РУССКОГО ЯЗЫКА УЗБЕКОЯЗЫЧНЫХ
УЧАЩИХСЯ 181-186

Ахмедова Азиза Комиловна

БАДИИЙ ОБРАЗ ТАСНИФИ, ТИПОЛОГИЯСИ ВА БАДИИЙ-ФУНКЦИОНАЛ
ХУСУСИЯТЛАРИ 187-191

Кучкарова Ҳафиза

НЕМИС АДАБИЁТШУНОСЛИГИДА ЖАНРНИНГ ЎРНИ 192-196

Комилова Муяссар Мавжудовна

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ РУССКОЙ РЕЧИ УЧАЩИХСЯ ВОЕННОГО
АКАДЕМИЧЕСКОГО ЛИЦЕЯ ПРИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМ ОБУЧЕНИИ 197-203

Mirodilova Nargiza Mirvaliyevna

THE SEMANTIC - STRUCTURAL PRIORITIES OF ICT TERMINOLOGY 204-207

*Shirin Dadabayeva*COMPARATIVE SUPERSYNTACTIC INTEGRITY IN THE UZBEK AND ENGLISH
LANGUAGES

208-213

12.00.00 – ЮРИДИК ФАНЛАР*Turdiyev Bexruz Sobirovich*

IBN SINONING HUQUQIY TA'LIMOTLAR RIVOJIDA QO'SHGAN HISSASI

214-220

*Матчанов Фахриддин Курамбой ўғли*МАҲКУМЛАРНИ АХЛОҚАН ТУЗАТИШ ВОСИТАЛАРИНИ ҚЎЛЛАШ БЎЙИЧА АЙРИМ
ХОРИЖИЙ ДАВЛАТЛАР ТАЖРИБАСИ

221-226

13.00.00 – ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ*Боборахматов Бобир Бўриевич*ЕНГИЛ АТЛЕТИКАНИНГ ЮГУРИШ ТУРЛАРИ БЎЙИЧА КЎП ЙИЛЛИК ТИЗИМЛИ
БОШҚАРИШ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯСИ

227-233

Uraimov Sanjar Ro'zmatovich

BOSHLANG'ICH MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY FAOLLIGINI BAHOLASH

234-238

*Shamuratov Jasur*O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARS JARAYONLARINI
TAKOMILLASHTIRISHDA YANGICHA PEDAGOGIK YONDASHUV

239-243

*Fedotova Kristina Anatolevna*THE SIGNIFICANCE OF INTEGRATING LANGUAGE SKILLS IN THE PROCEDURE OF THE
ENGLISH LANGUAGE TEACHING

244-250

*Устоев Абдураззоқ Қурбонovich*ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ЖАРАЁНИДА ПСИХОЛОГИК ҚЎЛЛАБ-
ҚУВВАТЛАШ

251-256

Ismoil Rustamov

CHOLG'U IJROCHILIGIDA DOIRA USULLARNING AHAMIYATI

257-263

*Erkaboyev Oybek Muhammadjonovich*X VA XI SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI CHAQIRUVGA QADAR
BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK-2021 TESTLARI BILAN QIYOSIY BAHOLASH

264-268

*Usmanova Dilnoza Muratovna*THE ROLE OF PROJECT METHODS IN REVEALING CREATIVITY OF ENGLISH
TEACHER

269-275

*Atabayeva Mavjuda Rustamovna*O'ZBEKISTON TABIIY GEOGRAFIYASINI O'QITISHDA KLASTER METODI ORQALI TANQIDIY
FIKRLASH KO'NIKMASINI SHAKLLANTIRISH

276-282

*Fayzullayeva Madina Abdumo'min qizi*TA'LIM KLASTERI SHAROITIDA TA'LIM JARAYONINI RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA
TASHKIL QILISH VA RIVOJLANTIRISHNING METODIKASI

283-289

Salimova Shahlo Sayfulloyevna

BO'LAJAK TEXNOLOGIYA O'QITUVCHILARINI MAKTABDA PSIXOLOGIK XAVFSIZ TA'LIM MUHITINI LOYIHALASH UCHUN TAYYORLASH 290-296

Matchanova Nargiza To'lqinovna

O'ZBEKISTONDA XORIJIY TALABALARNING IJTIMOY MOSLASHUV MUAMMOLARI 297-304

Erkaboyeva Feruz G'ayratovna

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTI TARBIYALANUVCHILARNING OG'ZAKI NUTQINI RIVOJLANTIRISHDA O'YIN VA O'YINCHOQLARNING O'RNI 305-309

Bozorova Aziza Saidmurot qizi

MAKTAB O'QUVCHILARIDA EKOLOGIK TA'LIM MASALALARI (boshlang'ich ta'lim misolida) 310-315

Сулайманова Дилдора Назаровна

КРЕАТИВ ТАФАККУР ТУШУНЧАСИНИНГ ФАЛСАФИЙ ВА ПЕДАГОГИК МАНБАЛАРДАГИ ТАЛҚИНИ 316-325

09.00.00 - СИЁСИЙ ФАНЛАР

Фаррух Эшмаматов Эшқобил ўғли

СИЁСИЙ МАФКУРА – ЖАМИЯТ РИВОЖИ ВА ШАХС ФАОЛИЯТИНИНГ АМАЛИЙ АҲАМИЯТИНИ БЕЛГИЛАБ БЕРУВЧИ МУҲИМ ҒОЯЛАР ТИЗИМИ СИФАТИДА 326-334

13.00.00-Педагогика фанлари

Боборахматов Бобир Бўриевич
Термиз давлат университети
Спорт бошқаруви кафедраси ўқитувчиси

ЕНГИЛ АТЛЕТИКАНИНГ ЮГУРИШ ТУРЛАРИ БЎЙИЧА КЎП ЙИЛЛИК ТИЗИМЛИ БОШҚАРИШ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯСИ

Аннотация. Мақолада югуриш йўналишларига ихтисослашган ёш спортчиларни чуқурлаштирилган тайёргарлик босқичида тайёрлаш жараёнининг тузилиши ва мазмуни кўриб чиқилади. Бундан ташқари 12-16 ёшдаги ёш спортчиларни тайёрлаш тизимининг асосий қоидаларини ишлаб чиқиш зарурлиги кўрсатилган. Муаллифнинг фикрича, ёш юқори тоифали югурувчиларни тайёрлаш самарадорлигини машғулот юкламаларининг ҳажми ва интенсивлигини ошириш орқали эмас, балки машғулот жараёнини рационализация қилиш орқали сезиларли даражада ошириш мумкин. Машғулотлар макро-, мезо- ва микроциклларнинг оптимал тузилишига асосланади. Биологик ривожланишнинг соматик тури ва варианты, анаэроб чегараси ва юрак уриш тезлиги билан боғлиқ функционал кўрсаткичлар, таянч-ҳаракат тизимининг хусусиятлари ва кўп йиллик тайёргарлик циклининг истиқболда мушаклар кучини намоён қилишнинг ўзига хос хусусияти асосида машғулотлар жараёнини бошқариш таклиф этилади. Аэроб ва анаэроб чегарани вақти-вақти билан аниқлаш ҳам тавсия этилади.

Калит сўзлар: енгил атлетика, югуриш турлари, тизимли бошқарув, кўп йиллик тайёргарлик, ёш спортчилар, машғулотлар, педагогик технология.

Боборахматов Бобир Буриевич
Термезский государственный университет
Преподаватель кафедры Спортивного менеджмента

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ МНОГОЛЕТНЕГО СИСТЕМНОГО УПРАВЛЕНИЯ БЕГОВЫМИ ВИДАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Аннотация. В статье рассмотрены структура и содержание тренировочного процесса юных спортсменов специализирующихся в беговых видах легкой атлетики на этапе интенсивной подготовки. Кроме того, указывается на необходимость разработки основных правил системы подготовки юных спортсменов 12-16 лет. По мнению автора, эффективность подготовки юных бегунов высокого класса можно существенно повысить не за счет увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, а за счет рационализации тренировочного процесса. Тренировки строятся на оптимальной структуре макро-, мезо- и микроциклов. Предлагается управлять тренировочным процессом, исходя из соматического типа и варианта биологического развития, функциональных показателей, связанных с анаэробным порогом и частотой сердечных сокращений, особенностей опорно-двигательного аппарата, особенностей проявления мышечной силы в ракурсе многозадачности годового цикла обучения. Также рекомендуется периодическое определение аэробного и анаэробного порога.

Ключевые слова: легкая атлетика, виды бега, систематическое управление, многолетняя подготовка, юные спортсмены, тренировка, педагогическая технология.

Boborakhmatov Bobir Burievich

Termez State University

Lecturer at the Department of Sports Management

PEDAGOGICAL TECHNOLOGY FOR LONG-TERM SYSTEMIC MANAGEMENT OF RUN-WIDE TYPES OF LIGHT AND ATHLETICS

Abstract. The article considers the structure and content of the training process of young athletes specializing in cross-country athletics at the stage of intensive training. In addition, the need to develop the basic rules for the training system for young athletes aged 12-16 is indicated. According to the author, the effectiveness of training young high-class runners can be significantly improved not by increasing the volume and intensity of training loads, but by rationalizing the training process. Training is based on the optimal structure of macro-, meso- and microcycles. It is proposed to manage the training process based on the somatic type and variant of biological development, functional indicators associated with the anaerobic threshold and heart rate, features of the musculoskeletal system, features of the manifestation of muscle strength in terms of multitasking of the annual training cycle. Periodic determination of the aerobic and anaerobic threshold is also recommended.

Key words: athletics, types of running, systematic management, long-term training, young athletes, training, pedagogical technology.

DOI: <https://doi.org/10.47390/SP1342V3SI3Y2023N31>

Кириш. Спорт фаолиятидаги муваффақиятлар кўп жиҳатдан болалар, ўсмирлар, ўғил болалар ва қизларнинг табиий мойиллиги ва кўп йиллик машғулотлар давомида педагогик таъсирларни вақт бўйича тўғри танлаш ва тақсимлаш билан боғлиқ. Олимлар педагогик, биотиббий, психологик ва математик тадқиқот усулларининг кенг арсеналидан фойдаланган ҳолда олинган экспериментал маълумотлар асосида узоқ муддатли спорт машғулотларининг фундаментал қоидаларини ва уларни амалиётга татбиқ этиш усулларини ишлаб чиқдилар. Тўпланган тадқиқот маълумотлари спортчиларни эрта болалиқдан бошлаб фаол спорт билан шуғулланишнинг охиригача тайёрлашнинг назарий ва услубий контсепциясининг асосларини яратишга имкон берди. Ушбу мустаҳкам илмий-услубий асосда узоқ муддатли спорт машғулотларининг ҳар бир босқичи учун мақсад, вазифалар ва фундаментал педагогик йўриқномалар шакллантирилди. Кейинги йилларда бир қатор тадқиқотлар туфайли танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда узоқ муддатли машғулотларнинг биринчи ва иккинчи босқичларида ўқув машғулотларини режалаштириш бўйича аниқ амалий тавсиялар ишлаб чиқилди. Шу билан бирга, югуриш турлари йўналишларига ихтисослашган ёш спортчиларни тайёрлаш жараёнининг тузилиши ва мазмуни ҳақидаги маълумотлар чуқурлаштирилган тайёргарлик босқичида анча кичикроқ ҳажмда келтирилган.

Шу билан бирга, бундай маълумотларнинг етишмаслиги узоқ муддатли машғулотларнинг иккинчи босқичига нисбатан узлуксизликни таъминлашни ва учинчи босқичда ёш югурувчилар ва югурувчилар танасининг тўртинчи босқичда максимал юкларни бажаришга тайёрлигини шакллантиришни қийинлаштиради. Ёш югурувчиларни тайёрлаш жараёнини бошқаришнинг педагогик амалиётини уларнинг

ёшига боғлиқ ривожланишининг адекват ритмларига, уларнинг морфологик ва функционал ҳолатининг параметрларига педагогик таъсирларнинг мазмуни ва тузилиши тўғрисида янги илмий ва технологик билимлар билан таъминлашнинг долзарб зарурати. тизимлар ва ушбу ташкилий-педагогик вазифани ҳал қилиш бўйича илмий асосланган тавсияларнинг йўқлиги ҳозирги муаммоли вазиятнинг моҳиятидир.

Юқорида тавсифланган ҳолатлар 12-16 ёшдаги ёш спортчиларни тайёрлаш тизимининг асосий қоидаларини ишлаб чиқиш зарурлигини кўрсатади, бу бизнинг тадқиқотимизнинг долзарблигини олдиндан белгилайди.

Адабиётлар таҳлили ва методология. Кўп йиллар давомида олимлар энгил атлетиканинг югуриш турларини ўргатиш самарадорлигини ошириш йўлларини излашди. Бир қатор мутахассислар анъанавий ўқув жараёнини такомиллаштириш тарафдорлари (В. В. Балахничев [1; 16 б.], Ю. В. Верхшанский [3; 23 б.], М. А. Годик [4; 43 б.]), бошқалари дастурлаштирилган таълимга эътибор беришади (В. К. Бальсевич [2; 39 б.], С.А. Локтев [7; 14 б.], Л. П. Матвеев [8; 143 б.]), оғзаки билим даражаси ва ҳаракатлар техникасини ўзлаштириш жараёни учун ўзгартирилган бошқарув тизимлари (Г. Н. Максименко [9; 43 б.], В. М. Дьячков [5; 114 б.], В. М. Зацюрский [6; 121 б.]).

Тадқиқотнинг мақсади энгил атлетика спортга ихтисослашган ёш спортчиларни узоқ муддатли тайёрлашнинг педагогик тизимини илмий ва технологик жиҳатдан асослашдир.

Энгил атлетика бўйича ихтисослашган ёш спортчиларнинг ёши ва кинезиологик салоҳиятининг асосий параметрларининг малака динамикаси қонуниятлари тоғрисидаги маълум илмий маълумотларга асосланиб, спортни илмий, услубий ва тиббий-биологик таъминлаш технологияларига янги ёндашувлар, спорт элитасини тайёрлаш, машғулотларнинг ёш спортчининг морфо-функционал ва биомеханик тизимларининг ҳолати ва ривожланиш ритмларига мувофиқлиги принциpidан келиб чиқиб, жуда кўп ўқув юқларининг ҳажми ва интенсивлигини ошириш орқали, лекин ўқув жараёнини ратсионализация қилиш орқали биз ёш юқори тоифали югурувчиларни тайёрлаш самарадорлигини сезиларли даражада оширишни тақлиф қилдик.

Ёш спортчилар ўртасида ушбу муаммони ҳал қилишда макро-, мезо- ва микроциклларни оптимал тузишни асослаш, жисмоний ва техник тайёргарликнинг зарурий тузилмасини аниқлаш ва унинг спорт маҳоратининг ўсиши билан ўзгариши, машғулотлар ва мусобақа юқламаларининг мазмуни ва тузилишини, шунингдек, спортчининг тикланиши ва соғлигини сақлаш жараёнларини мониторинг қилишнинг биотиббийет усуллари педагогик маҳорат ривожланишининг асоси ҳисобланади.

Тадқиқот вазифалари қуйдигалрдан иборат бўлди:

1. Энгил атлетика бўйича ихтисослашган ёш спортчиларнинг асосий морфофункционал тизимлари ва жисмоний сифатларининг рағбатлантириш орқали ривожланишининг ўзига хос хусусиятларини ва уларнинг спорт кўрсаткичларига таъсир даражасини ўрганиш.

2. Йиллик циклда турли хил ўқув воситалари ҳажмларининг нисбатини энгил атлетика билан шуғулланувчиларни чуқурлаштирилган тайёрлаш босқичида экспериментал текшириш.

3. Машғулот микроциклларини қуришнинг асосий қонуниятларини очиб бериш, энгил атлетикага ихтисослашган спортчиларни тайёрлашнинг тайёргарлик ва мусобақа

даврларида улардан фойдаланишнинг самарали схемаларини экспериментал асослаб бериш.

4. Машғулотлар самарадорлиги ва мусобақа юкламалари ҳамда ёш спортчиларда тикланиш жараёнларининг боришини педагогик ва тиббий-биологик назорат маълумотларидан фойдаланишнинг педагогик алгоритмларини назарий ва экспериментал жиҳатдан асослаш.

Вазифаларни ҳал қилиш учун қуйидаги методлар қўлланилди:

- енгил атлетика ва спорт ўйинларида турли ёшдаги ва малакали спортчиларни тайёрлаш муаммолари бўйича маҳаллий ва хорижий адабиётларни мантиқий ва мазмунли таҳлил қилиш, спорт ютуқларини таҳлил қилиш, тайёрлашда илғор педагогик тажрибани ўрганиш ва умумлаштиришни ўз ичига олган назарий таҳлил қилиш;

- бошқариш ва назорат қилиш муаммоларини ўрганиш услубари (адабий манбалар ва ҳужжатларни ўрганиш, эксперт баҳолаш технологиялари);

- педагогик тадқиқот услублари мажмуи (педагогик кузатишлар, педагогик назорат тестлари, педагогик тажрибаларни аниқлаш ва шакллантириш);

- биотиббӣёт тадқиқот услублари мажмуаси (антропометрия, спорт тестерлари ёрдамида пулсометрия, полидинамометрия, биокимёвий қон тестлари, полиэлектрокардиография, реография);

- экспериментал маълумотларни математик ва статистик қайта ишлаш усуллари (корреляция таҳлили, Стъудент мезони бўйича қиёсий таҳлил).

Тадқиқот материаллари стандарт компьютер дастурлари ёрдамида қайта ишланди.

Муҳокама. Тадқиқот тўрт босқичда амалга оширилди. Биринчи босқичда енгил атлетика бўйича ихтисослашган ёш спортчиларнинг кўп йиллик машғулотларини бошқариш муаммоси ҳолати ўрганилди ва уни ҳал этишнинг истиқболли ёндашувларини режалаштириш бўйича ишлар олиб борилди.

Иккинчи босқичда енгил атлетика бўйича ихтисослашган ёш спортчиларнинг асосий морфологик ва функционал тизимлари ва жисмоний сифатларининг рағбатлантирилган ривожланишининг ўзига хос хусусиятлари ҳамда уларнинг спорт кўрсаткичларига таъсир қилиш даражаси ўрганилди.

Учинчи босқичда енгил атлетиканинг югуриш турлари билан шуғулланувчиларнинг чуқурлаштирилган тайёргарлигининг йиллик циклидаги турли воситалар ҳажмларининг нисбати экспериментал синовдан ўтказилди, шунингдек, ёш спортчиларда машғулотлар самарадорлиги ва мусобақа юкламалари, тикланиш жараёнларининг боришини педагогик ва тиббий-биологик назорат қилиш маълумотларидан фойдаланишнинг назарий жиҳатдан асосланган ва экспериментал синовдан ўтган педагогик алгоритмлари ўрганилди.

Тўртинчи босқич машғулот микроциклларини режалаштиришнинг асосий қонуниятларини очиб беришга ва тушунишга, енгил атлетиканинг югуриш турларига ихтисослашган ёш спортчиларни тайёрлашнинг тайёргарлик ва мусобақа даврларида қўллашнинг самарали схемаларини экспериментал асослашга бағишланди.

Назарий ва услубий тадқиқотлар натижасида биринчи босқичда 12-16 ёш оралиғида енгил атлетиканинг югуриш йўналишлари бўйича узоқ муддатли

машғулотлар мазмуни ва тузилишини бошқариш бўйича ташкилий-услугий талаблар алгоритми асослаб берилди. Алгоритм тадқиқотимизнинг асосий натижаларини бирлаштирган ҳолда қуйидаги асосий қоидаларда келтирилган.

1. Келажакда халқаро миқёсдаги спорт натижаларига эришишга йўналтирилган ёш спортчи-югурувчиларни узоқ муддатли тайёрлаш мазмуни ва тузилмасини бошқариш тизимини учта даражада ифодалаш мумкин:

- стратегик танлов ва режалаштириш;
- ўргатиш, тарбиялаш ва тарбиявий таъсирлар босқичини оператив ва жорий ташкил этиш ва амалга ошириш;
- потенциал истиқболли спортчининг мусобақалар ва ўқув-машғулотлари фаолиятининг индивидуал мақбул услуги ва ритмини шакллантириш.

2. Стратегик танлаш ва режалаштириш бошқаруви тоифасининг педагогик маъноси машғулот пайтида ривожланиши қийин бўлган спорт қобилиятларининг устун параметрлари ҳолатининг белгиларини ташхислаш асосида спортчининг потенциал имкониятларини пухта таҳлил қилиш зарурлигини англатади.

3. Ўргатиш, тарбиялаш ва тарбиявий таъсирларни босқичма-босқич жорий этиш ва амалга ошириш ҳажми, интенсивлиги, биомеханик амалга ошириш шакллари доимий равишда тузатиш, спорт машғулотларининг долзарб ва кўп йиллик мақсадларига эришишга қаратилган машғулотлар таъсирининг самарадорлигини ошириш, психологик ёрдам ва жорий прогнозлашни таъминлайдиган дидактик тузилмани яратишга қаратилган назорат тадбирларини ўз ичига олади.

4. Мусобақалар ва ўқув-машғулотлари фаолиятининг индивидуал мақбул услуги ва ритмини шакллантиришнинг бошқарув тоифаси ўқув юкламаларининг йўналишларини ўзгартириш ҳажмлари, интенсивлиги ва ритмлари таркибий қисмларининг умумий формати ва контурларини назорат қилади. Иккинчиси ёш спортчилар танасининг морфологик ва функционал тизимларининг ҳолати динамикаси билан боғлиқ ҳолда, ҳозирги ва тезкор педагогик муаммоли вазиятлар ва бошқа тартибдаги вазифалар ва уларни ҳал қилиш имкониятларининг ўзига хос чекловлари билан белгиланади.

Натижалар. Тетраполяр дифференциал реограмма кўрсаткичлари бўйича енгил атлетиканинг югуриш турларига ихтисослашган спортчиларнинг юрак-қон томир тизими ҳолати динамикасига машғулотларнинг таъсирини баҳолаш имкониятларини ўрганиш қуйидагиларни аниқлашга имкон берди:

- спортчилар қонининг кучли ҳажми (ҚКХ) қиймати спортчиларнинг ёши, спорт ихтисослиги, спорт тайёргарлиги даражаси, шунингдек, спорт машғулотлари босқичларига боғлиқ бўлади;
- спортчиларнинг бир ёш босқичидан иккинчисига ўтиши билан қоннинг кучли ҳажми кўрсаткичлари ошади;
- қоннинг кучли ҳажми даражасининг энг юқори кўрсаткичлари узоқ масофага югурувчилар учун, энг пасти эса спортчи бўлмаган ўқувчилар учун хосдир;
- қоннинг кучли ҳажми даражасининг энг юқори кўрсаткичлари мусобақалар даврининг бошида қайд этилади.

12 ёшдан 16 ёшгача бўлган даврда организмнинг морфологик ва функционал тизимлари билан бир қаторда тананинг мувозанат функцияси ривожланади. Тана

мувозанати стратегиясини шакллантириш тезлиги табиий ўсиш жараёнлари хусусиятлари билан белгиланади. Спорт билан шуғулланадиган 14-15 ёшдаги қизлар ва 15-16 ёшли ўғил болаларда стабилметрик кўрсаткичлар катталар учун хос бўлган қийматларга етади. Спорт билан шуғулланмайдиган ўсмирларда мувозанат функциясининг нормаллашиши қизлар учун 15-17 ёшда ва ўғил болалар учун 17-18 ёшда содир бўлади. Муаллиф энгил атлетиканинг югуриш турлари тананинг мувозанат функциясини шакллантириш жараёнини интенсив нормаллаштиришга ёрдам беришини аниқлади.

Машғулотларни режалаштиришнинг ўзига хослиги юқори интенсивликдаги югуриш юкламасини кўпайтиришни, макросоматик турдаги иккала жинсдаги спринтерлар учун ҳам куч машқлари ҳажмини оширишни таъминлайди. Сакраш машқлари сони аксинча камайиши керак, айниқса спортчилар балоғат ёшида бўлган даврда. Микросоматик типдаги шахсларда юқори интенсивликдаги югуриш ҳажми ва куч машқлари сони камаяди. Микросоматик типдаги инсонларда ҳар хил турдаги сакрашлар ҳажми машғулотларнинг барча босқичларида макросоматик тип вакилларига нисбатан каттароқ бўлади. Ўрта ва узоқ масофаларга югуришга ихтисослашган макросоматик спортчилар учун югуриш юкламаларини режалаштиришда кўпроқ аэробик режимда, микросоматик турдаги одамлар учун эса аралаш ва анаэроб режимларда югуриш юкламаларининг миқдорини ошириш керак. Юкламаларнинг умумий ҳажми мушак массасининг топографиясига ва иштирокчиларнинг индивидуал соматотипик ва функционал хусусиятларига қараб танланган махсус югуриш машқларини ўз ичига олиши керак.

Қисқа, ўрта ва узоқ масофаларга югурувчилар билан ишлашда спорт машғулотларининг барча босқичларида чидамликни ривожлантиришга қаратилган жисмоний машқларни режалаштириш керак, бу эса спортчиларнинг функционал кўрсаткичларини керакли даражага кўтариш имконини беради. Тадқиқот натижалари асосида, айниқса қисқа ва ўрта масофага югурувчилар учун чидамликни ривожлантиришга қаратилган мушаклар юкламаларидан спорт машғулотларининг мусобақалар даврида фойдаланишни тавсия қилиш мумкин.

Хулоса. Шунини ҳисобга олиш керакки, болалар ва ўсмирларнинг спортга тайёргарлиги ортиши организмнинг функциялари ва тизимларининг яхшиланиши билан бирга келади. Шунинг учун функционал қобилият мезонлари ҳар бир ёш даражасида сезиларли даражада фарқ қилиши мумкин. Махсус чидамлик ва бошқа жисмоний сифатларни устунроқ такомиллаштириш учун сенситив даврлар ҳақидаги маълумотлардан фойдаланиш керак. Ёши ва жисмоний тайёргарлигидан қатъий назар, махсус чидамликни оширишга ёрдам берадиган машғулотлар таъсирида югуриш тезлиги ва самарадорлиги ошади. Мураббийликда спортчининг ҳолатини бошқариш, нафақат сезгирлик ва кўра билиш, спорт натижаларига таяниш, балки тананинг функционал тизимларининг объектив морфологик, физиологик кўрсаткичларидан ҳам фойдаланиш жуда муҳимдир. Бу эса доимо қисқа, ўрта ва узоқ масофаларга югуришда ишончли захирани тайёрлашга ёрдам беради.

Адабиётлар/Литература/References:

1. Балахничев В. В. К проблеме целевого программирования государственной поддержки легкой атлетики в России до 2004 г. // Теория и практика физической культуры, 1996. № 6. - С. 15-17.
2. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теория и практика физической культуры, 1999. № 4. - С. 21-26, 39-40.
3. Верхошанский Ю. В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры, 1993. № 11-12. - С. 21-24.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
5. Дьячков В. М. Ведущие параметры, фазы и элементы координации и их отражение в ритме двигательного акта: Сб. науч. тр. ВНИИФКа. - М., 1972. - С. 77-131.
6. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1966. - 200 с.
7. Локтев С. А. Педагогический и медико-биологический контроль за юными бегунами на средние дистанции // Теория и практика физической культуры, 1994. № 11. - С. 11-14.
8. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
9. Максименко Г. Н. Научно-методические основы системы подготовки юных спортсменов, специализирующихся в легкой атлетике и спортивных играх, на этапе углубленной тренировки. Автореф. дисс. ... докт. - М., 1996. - 64 с.

SCIENCEPROBLEMS.UZ

ИЖТИМОЙ-ГУМАНИТАР ФАНЛАРНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

№ S/3 (3)-2023 йил

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО- ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари электрон журнали 2020 йил 6 август куни 1368-сонли гувоҳнома билан давлат рўйхатига олинган.

Муассис: "SCIENCEPROBLEMS TEAM"
масъулияти чекланган жамият

Таҳририят манзили:

100070. Тошкент шаҳри, Яккасарой тумани, Кичик Бешёғоч кўчаси, 70/10-уй. Электрон манзил:

scienceproblems.uz@gmail.com

Боғланиш учун телефонлар:

(99) 602-09-84 (telegram).