

муваффақиятлардан иборат бўлган катта мақсадга эришиш учун қарор.

**Хулоса.** Гандбол - бу жамоавий спорт тури бўлиб, унда ўйинлар рақиб билан тўқнашув билан ўтказилади. Жамоалар рақиб устидан устунликка эришишга интилишади, ўз режаларини яширишади ва бир вақтнинг ўзида рақиб режаларини очишга ҳаракат қилишади. Ўйин жараёни техника, тактика ва стратегиянинг мавжудлиги билан белгиланади. Ушбу компонентларсиз, шунингдек гандболчиларнинг психологик хусусиятлари (интеллект, мотивацион ва ҳиссий компонентлар) намоён бўлмаса, жамоалар курашга бой спорт турларини ўтказиши мумкин эмас.

*Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:*

1. Игнатъева В.Я. Гандболчиларни юқори спорт маҳорати босқичида тайёрлаш. 2005.
2. Плаус С. Баҳолаш ва қарор қабул қилиш психологияси. 1998.

## **УДК 612**

### **СПОРТ ТЕРМИНОЛОГИЯСИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МУТАХАССИСИНИНГ КАСБИЙ НУТҚИ АСОСИ СИФАТИДА**

*Усахов Р.М.*

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг  
Нукус филиали, Нукус шаҳри, Ўзбекистон*

Ҳозирги замон талаблари талабаларда зарурий асосий компетенцияларни шакллантириш учун хорижий терминологияни ўрганиш ва тушунишни талаб қилади. Илмий ва спорт адабиётларини таҳлил қилиш асосида спорт ва жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида хорижий терминологиядан тизимли равишда фойдаланилаётганлиги аниқланди. Аммо, амалиёт шуни кўрсатадики, барча мутахассислар спорт фаолияти ва шахслараро муносабатлар жараёнида хорижий терминларни тўғри тушунмадилар ва талқин қиладилар.

Шуни таъкидлаш керакки, оммавий спорт ишлари тарбиявий, соғломлаштириш вазифаларини ҳал этишга ёрдам беради ва инсоннинг ахлоқий, жисмоний ва руҳий фазилатларини шакллантиради. Маълумки, жисмоний тарбия машғулотларини мусобақа машғулотларидан фойдаланган ҳолда тўғри ташкил этишда

талаба ёшларда рақибга хурмат (ҳалол ўйин), олижаноблик, жасорат, ўзини тута билиш, қатъиятлик каби шахсий фазилатларни намоён этиш имконияти мавжуд [1].

Муайян қоидаларга мувофиқ амалга ошириладиган мусобақавий фаолият сифатида спорт гуруҳларга бўлинади:

Олимпия спорт турлари, ноолимпия ва ногиронлар спорти. Сиёсий ва диний эътиқоди, ахлоқий ва ижтимоий келиб чиқишидан қатъи назар, барча одамлар спорт билан шуғулланиш ҳуқуқига эга. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги давлат сиёсатида инсон ҳаёти ва соғлиғи хавфсизлигини таъминлаш, замонавий халқаро андозаларга эътибор қаратиш, мамлакатимиз анъаналари ва ютуқларини бу борадаги жаҳон тажрибаси билан уйғунлаштиришга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Машғулот ва мусобақа жараёнида жисмоний машқлар билан шуғулланган киши чуқурроқ мақшларни ўзлаштиради, жисмоний фазилатларни ривожлантиради, кўникма ва малакаларни эгаллайди.

Кейинги вақтлари ҳаваскорлар ва профессионал спорт турлари бўйича яхши ривожланган спорт тайёргарлиги мавжуд. Олий ўқув юртларининг ўқув ва таълим тизими модернизация қилиниб, жисмоний тарбияга бўлган рағбатлантириш, соғлом турмуш тарзига интилишни кучайтириш бўйича тадбирлар фаоллаштирилмоқда [2].

Барча спорт турлари ўртасида футбол етакчи, бокс иккинчи ўринда, оммавий спортнинг машҳур турларидан баскетбол, волейбол, биатлон, каратэ, енгил атлетика, теннис ва хоккей ҳисобланади.

Ҳар қандай спорт турини такомиллаштириш учун сиз унинг пайдо бўлиш тарихини, ихтиросини, ўйин шартларини ва қоидаларини билишингиз керак.

Бундай маълумотларни ўрганиш ва бу билимларни ҳақиқий материал ва терминология туфайли амалга ошириш мумкин.

Бу чет тилини, бу ҳолда инглиз тилини спорт билан бирлаштириш жуда муҳим ва самарали.

Инглиз тилини ўрганишда муваффақиятга эришиш сабр, кучли ишонч ва узоқ жараёни талаб қилади.

Тилни билиш ақлий салоҳиятни ривожлантиришга, дунёқарашни кенгайтиришга ва касбий ўсишга ёрдам беради. Инглиз тилини ўрганиш учун бир нечта рағбатлантирувчи омиллар мавжуд:

1. Мансаб ўсишининг муваффақиятли ютуғи. Инглиз тилини билиш билан яхши иш топиш, халқаро компанияда ишлаш,

музокаралар олиб бориш ва мартаба зинапоясида юқорига кўтарилиш анча осонлашади.

2. Ахборот олиш имконияти. Профессинал адабиётларни ўқинг, халқаро анжуманларда қатнашинг.

3. Терминологияни тушуниш. Турли вазиятларда луғатдан фойдаланишни тан олиш ва билиш, нутқнинг турли томонларида сўзнинг семантикасини тушуниш.

Жисмоний тарбия машғулотларида инглиз муҳитига шўнғиш мунтазам машғулотдир. Бизнингча, ўқув машғулотларини самарали ташкил этиш учун замонавий, ўқувчиларнинг ёш хусусиятлари ва эҳтиёжларига мос келадиган хорижий тил атамаларидан тизимли фойдаланиш зарур. Шунинг учун жисмоний тарбия ўқитувчи ва мураббийлари бу ёндашувни мотивацион восита сифатида қўллашлари ва ўқувчиларнинг тайёргарлик даражасига қараб жорий этишлари керак.

Яхши фигурага эга бўлиш учун машғулот давомида барча мушакларни ишлатиш керак, тилни ўрганишда эса барча жиҳатлар ва кўникмалардан фойдаланиш керак: буйруқларни тинглаш, жавоб бериш, маслаҳат ёзиш, маълум кўрсатмаларни ўқиш. Узоқ танаффуслар жисмоний тайёргарликка салбий таъсир кўрсатади, бу жонли мулоқот муҳитида ҳам содир бўлади, сиз узоқ вақт пауза қилишингиз шарт эмас, лекин доимо ўзингизни формада сақланг.

Замонавий жамиятда кўплаб фанлар ва фаолият соҳалари мавжуд бўлиб, уларнинг ҳар бири аста-секин ўз терминологиясини ва атрибутларни тавсифлаш учун професинал тилни ишлаб чиқаради.

**Хулоса.** Спорт терминологиясини кенг тарқатиш муаммоси илмий адабиётларни янада ўрганиш ва қайта ишлашни талаб қилади. Талабалар шуни билишлари керакки, спорт номларини такомиллаштириш халқаро ва миллий компонентларнинг ўзаро таъсирини талаб қилади. Инглиз терминологиясини ўзлаштирган талаба турли вазиятларда осонгина мулоқот қилади, аниқ тушунчаларни тушунади ва маълум бир спорт тури бўйича билимларни чуқурлаштиради.

*Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:*

1. Блеер А.Н. Спорт терминологияси. Изоҳловчи луғат-маълумотнома. 2010.
2. Ланда Б.Х. Жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарликни комплекс баҳолаш методикаси. 2006.