



Tadqiqot.uz



**ЎЗБЕКИСТОН
ОЛИМЛАРИ ВА
ЁШЛАРИНИНГ
ИННОВАЦИОН
ИЛМИЙ-АМАЛИЙ
ТАДҚИҚОТЛАРИ
МАВЗУСИДАГИ КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ**

2021

- » Ҳуқуқий тадқиқотлар
- » Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар
- » Тарих саҳифаларидаги изланишлар
- » Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни
- » Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни
- » Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар
- » Педагогика ва психология соҳаларидаги инновациялар
- » Маданият ва санъат соҳаларини ривожланиши
- » Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши
- » Техника ва технология соҳасидаги инновациялар
- » Физика-математика фанлари ютуқлари
- » Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар
- » Кимё фанлари ютуқлари
- » Биология ва экология соҳасидаги инновациялар
- » Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари
- » Геология-минерология соҳасидаги инновациялар



**31 DEKABR
№35**

CONFERENCES.UZ

**“ЎЗБЕКИСТОН ОЛИМЛАРИ ВА
ЁШЛАРИНИНГ ИННОВАЦИОН
ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАРИ”
11-ҚИСМ**

**«ИННОВАЦИОННЫЕ НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
УЧЕНЫХ И МОЛОДЕЖИ УЗБЕКИСТАНА»
ЧАСТЬ-11**

**«INNOVATIVE SCIENTIFIC AND PRACTICAL
RESEARCH OF SCIENTISTS AND YOUTH OF
UZBEKISTAN»
PART-11**

ТОШКЕНТ-2021



УУК 001 (062)
КБК 72я43

“Ўзбекистон олимлари ва ёшларининг инновацион илмий-амалий тадқиқотлари” [Тошкент; 2021]

“Ўзбекистон олимлари ва ёшларининг инновацион илмий-амалий тадқиқотлари” мавзусидаги республика 35-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 31 декабрь 2021 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2021. - 32 б.

Ушбу Республика-илмий онлайн конференция 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналишлари бўйича Ҳаракатлар стратегиясида кўзда тутилган вазифа - илмий изланиш ютуқларини амалиётга жорий этиш йўли билан фан соҳаларини ривожлантиришга бағишланган.

Ушбу Республика илмий конференцияси таълим соҳасида меҳнат қилиб келаётган профессор - ўқитувчи ва талаба-ўқувчилар томонидан тайёрланган илмий тезислар киритилган бўлиб, унда таълим тизимида илғор замонавий ютуқлар, натижалар, муаммолар, ечимини кутаётган вазифалар ва илм-фан тараққиётининг истиқболдаги режалари таҳлил қилинган конференцияси.

Масъул муҳаррир: Файзиев Шохруд Фармонович, ю.ф.д., доцент.

1. Ҳуқуқий тадқиқотлар йўналиши

Профессор в.б., ю.ф.н. Юсувалиева Рахима (Жаҳон иқтисодиёти ва дипломатия университети)

2. Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар

Доцент Норматова Дилдора Эсоналиевна (Фарғона давлат университети)

3. Тарих саҳифаларидаги изланишлар

Исмаилов Ҳусанбой Маҳаммадқосим ўғли (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Таълим сифатини назорат қилиш давлат инспекцияси)

4. Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни

Доцент Уринбоев Хошимжон Бунатович (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

5. Давлат бошқаруви

Доцент Шакирова Шоҳида Юсуповна (Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети)

6. Журналистика

Тошбоева Барнохон Одилжоновна (Андижон давлат университети)

7. Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар

Самигова Умида Хамидуллаевна (Тошкент вилоят халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳудудий маркази)



8.Адабиёт

PhD Абдумажидова Дилдора Рахматуллаевна (Тошкент Молия институти)

9.Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни

Phd Вохидова Мехри Хасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

10.Педагогика ва психология соҳаларидаги инновациялар

Турсунназарова Эльвира Тахировна (Навоий вилоят халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳудудий маркази)

11.Жисмоний тарбия ва спорт

Усмонова Дилфузахон Иброхимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

12.Маданият ва санъат соҳаларини ривожлантириш

Тоштемиров Отабек Абидович (Фарғона политехника институти)

13.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши

Бобохонов Олтибой Рахмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

14.Тасвирий санъат ва дизайн

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

15.Муסיқа ва ҳаёт

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар

Доцент Нормирзаев Абдуқайом Раҳимбердиевич (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

17.Физика-математика фанлари ютуқлари

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманган муҳандислик-технология институти)

18.Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар

Т.ф.д., доцент Маматова Нодира Мухтаровна (Тошкент давлат стоматология институти)

19.Фармацевтика

Жалилов Фазлиддин Содиқович, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлаштириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

20.Ветеринария

Жалилов Фазлиддин Содиқович, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлаштириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

21.Кимё фанлари ютуқлари

Рахмонова Доно Қаххоровна (Навоий вилояти табиий фанлар методисти)



22. Биология ва экология соҳасидаги инновациялар

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

23. Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари

Доцент Сувонов Боймурод Ўралович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

24. Геология-минерология соҳасидаги инновациялар

Phd доцент Қаҳҳоров Ўктам Абдурахимович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

25. География

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

Тўпламга киритилган тезислардаги маълумотларнинг ҳаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулдир.

© Муаллифлар жамоаси

© Tadqiqot.uz

PageMaker\Верстка\Саҳифаловчи: Шаҳрам Файзиев

Контакт редакций научных журналов. tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot, город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

1. Umarova Mohiro'y Rasuljon qizi	
UMUMTALIM MAKTABLARIDA O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNI YANGI TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI.....	7
2. Abdullayeva Guljan Jorabayevna	
MAKTAB O'QUVCHILARIGA BASKETBOLL O'YINI HAQIDA MA'LUMOT BERISH VA USHBU O'YINNI TARG'IB QILISH	9
3. Baxtiyorov Mohir Oybek o'g'li	
SPORT MUSOBAQALARINI TASHKIL ETISH VA TAYYORGARLIK NATIJALAR.....	12
4. Bekmanova Hurshida Shokirjonovna	
ANTROPOMETRIK KO'RSATKICHLARNI MAXSUS USULLARDA ANIQLANISHI. ANTROPOMETRIK O'LCHAMLARNI OLISHDA ISHLATILADIGAN JIHOZLAR VA ASBOBLAR	14
5. Bekmanova Surayyo Shokirjon qizi, Yoqubov Sarvarbek Bahodirovich	
QISHLOQ JOYLARIDA QIZLARNI SPORTGA JALB QILISHDAGI QIYINCHILIKLAR VA ULARNING YECHIMI.....	18
6. Mardonova Mahliyo Tolibovna	
JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA ZAMONAVIY TA'LIM VA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARI.....	20
7. Menglimurodov Bobur Nazir o'g'li	
ZAMONAVIY ARMIYADA SPORTNI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARI.....	22
8. Normetova Berajab Jobbarganovna	
BOLALAR VA O'SMIRLAR SOG'LIGINI MUSTAHKAMLASHDA JISMONIY TARBIYANING AHAMIYATI	24
9. Palvanova Zulfiya Alimovna	
YOSH SPORTCHILARNI JISMONIY VA RUHIY TAYYORLASH	25
10. Ruzmetov San'at Farxodovich, Qurbonov Ixtiyor Komilovich	
JISMONIY TARBIYA BILAN SHUG'ULLANISH FOYDALARI	27
11. Bekmanova Hurshida Shokirjonovna	
JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH USLUBLARI	29



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

UMUMTALIM MAKTABLARIDA O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNI YANGI TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI

Umarova Mohiro'y Rasuljon qizi,

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
sport faoliyati yo'nalishi 2-kurs magistranti. 998 99 4383354

Annotatsiya: Ushbu maqolada umumtalim maktablarida o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarni yangi texnologiyalar asosida rivojlantirish samaradorligi haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: o'rta masofa, yugurish, sog'lom, yosh avlod, sport, yengil atletika

Yosh avlodni jismonan sog'lom, aqlan yetuk bo'lib o'sishida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati kattadir. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga bo'lgan e'tibor davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Bu borada qabul qilingan qonunlar jismoniy tarbiya va sport ishlarini rivojlantirishga keng yo'l ochib bermoqda. Davlatimiz rahbari Shavkat Miromonovich Mirziyoyev nufuzli yig'inlarda sport bugun yurtimiz ta'lim-tarbiya tizimining uzviy qismiga aylanganini alohida qayd etib kelmoqda. Sportni ta'lim-tarbiya bilan mo'rtanosib ravishda izchil rivojlantirish mamlakatimiz mustaqil taraqqiyot yo'lidagi davlat siyosatining eng ustuvor yo'nalishlaridan etib belgilangan. Bugungi kunga kelib sport insonni tarbiyalash omili va uning qobiliyatlarini yuzaga chiqaruvchi manba hisoblanadi. Zamonaviy sport, ilmiy-uslubiy bilimlarning yuqori darajasi, rekord natijalarning kundan-kun o'sib borganligi – o'quv mashg'ulot va tarbiya jarayonida markaziy shaxs hisoblanuvchi murabbiy faoliyatiga yuqori talablar qo'yimoqda. Mustaqillik yillarida bu borada keng ko'lamli ishlar amalga oshirildi. Aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zarur sharoitlar yaratildi. Shahar va qishloqlarda zamonaviy sport komplekslari bunyod etildi. “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va Universiada musobaqalari yoshlarni ommaviy sportga, sog'lom turmush tarziga oshno qilish vositasiga aylandi. Iste'dodli bolalarni tanlash va professional sportchilarni tayyorlash bo'yicha uzluksiz tizim yaratildi. Umumta'lim maktablari va bolalar sport majmualaridagi mashg'ulotlarda qobiliyati ko'zga tashlangan o'g'il-qizlar bolalar va o'smirlar sport maktablari, sport kollejlari olinib, professional yondashuvlar asosida tarbiyalanmoqda. Oliy o'quv yurtlari va o'quv-yig'in mashg'ulotlarida mahoratini oshirmoqda.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoevning joriy yil 15 fevraldagi «Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi farmoni mamlakatimiz sporti rivojida yangi davrni boshlab berdi. Sport turlari bo'yicha xalqaro arenalarda yuksak natijalarga erishish, o'quv-mashg'ulot jarayoniga ilg'or texnologiyalarni qo'llash bilan bir qatorda, uslubiy ta'minotni talab darajasiga olib chiqishni ham taqazo etadi. Yengil atletika mashqlarini o'rgatish va o'rgatish metodikasini takomillashtirish bo'yicha juda ko'plab yetakchi olimlar faoliyat yuritishgan hamda o'quv adabiyotlarni yaratishgan. Ulardan N.G.Ozolin, Yu.G.Travin, V.P.Filin, L.S.Xomenkov, V.I.Voronin, E.N.Matveyev, Yu.N.Primakov, X.T.Rafie, G.G.Arzumanov, A.Malixina, K.T.Shakirjanova, R.Q.Qudratov, E.R.Andresslar shular jumlasidandir. O'sib kelayotgan yoshlarni rivojlanganlik darajasi, sog'ligini mustahkamlash, tayyorgarlik darajasini oshirish va irodaviy fazilatlarini shakllantirishda yengil atletika mashqlaridan keng foydalanib kelinmoqda. Biz bilamizki, yengil atletika mashqlari turli xil bo'lib, Jahon chempionatlari va Olimpia o'yinlari dasturidan ushbu sport turi bo'yicha 47 ta oltin medallar uchun kurash olib boriladi va bu turlarning barchasi “klassik” turlar hisoblanadi.

O'rta masofalarga yugurish tarixi kishilik jamiyatining tarixi bilan chambarchas bog'liq hisoblanadi. Insoniyat yaralgandan boshlab yugurish turlari bilan muntazam shug'ullanib kelgan.



Buyuk mutaffakir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni yurish, yugurish, sakrash, suzish hamda gimnastika mashqlari bilan davolashda keng foydalangan. Bizga tarixdan ma'lumki, jahongir sarkarda Amur Temur o'z qo'shini jismoniy tayyorgarligini oshirishda har xil sharoitlarda suvda, qumloq, past, baland bo'lgan joylarda, tepaliklarga chiqishda yugurish turlaridan foydalanib kelgan. Qadimgi grek afsonalarida aytilishicha, qadimgi yunon pahlavoni Gerakl qirol Avgiem ustidan qozonilgan g'alaba sharafiga aka-ukalar o'rtasida yugurish musobaqasini tashkil etgan. Bu yugurish musobaqasi o'tkazish joyini 600 oyoq panjasi bilan o'lchab chiqib, bu masofani uzun stadion, ya'ni stadiy nomi bilan atagan. Stadion 192,27 m teng bo'lib, dastlabki yugurish musobaqalari ushbu stadionda o'tkazila boshlagan. O'rta masofaga yugurish Gipiy uzoq masofaga yuguruvchilarni giplitodramoslar deb atalgan.

O'rta masofalarga yugurishga 800 m va 1500 m ga yugurish, uzoq masofalarga yugurishga 3000 m dan 10000 m gacha yugurishlar kiradi. Ular stadionda yoki kross masofalarida o'tkaziladi. Yugurish jarayonini shartli ravishda quyidagilarga bo'lish mumkin: start va startdan tezlik olish, masofa bo'ylab yugurish va marraga etib kelish. Yugurish texnikasi asoslari eng konservativ bo'lib, ko'p asrlar davomida ular jiddiy o'zgarmagan. Yetakchi sportchilarning individual texnikasini o'rganish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar faqat kichik o'zgarishlar kiritilishiga asos bo'lgan. Yugurish tezligini va chidamlilikni oshirish uchun ko'proq takroriy, o'zgaruvchan, tekis va kontrol metodlar qo'llaniladi. Keyingi yillarda o'zgaruvchan metodning fartlek (yugurish o'yini) deb ataladigan turi ko'proq qo'llana boshladi. Fartlekda muntazam bo'lmagan tezlanishlar o'tkaziladi va ularning jadalligi va uzoqligi turli xil bo'lishi mumkin. Fartlek asosan ochiq joylarda, grupp bilan va yakka o'tkaziladi. Hozirgi paytda seriyali yugurishlar keng qo'llaniladi. Masalan 3-4X300 m dan keyin 200 metr sekin-sekin yuguriladi (seriya), undan keyin bir necha minut dam olish: yurish yoki juda ham sekin lo'killab yugurish. Bunday seriyalar bir nechta bo'lishi mumkin. Ular masofaning uzunligi va bu masofani yugurib o'tish tezligi jihatidan bir xil yoki har xil bo'lishi mumkin. Yuguruvchining mashq ko'rganlik darajasini, masofada kuch taqsimlay bilishini ko'rish uchun musobaqadan bir necha kun yoki bir hafta oldin kontrol yugurish o'tkaziladi. Bunday yugurish odatda mashg'ulot qilinadigan masofadan qisqaroq masofada o'tkaziladi (masalan, 800 m yuguruvchilarga 600 m, 1500 m yuguruvchilarga 1200 m, 5000 m yuguruvchilarga 3000 m; 400 metrga yuguruvchi ayollar uchun kontrol yugurish maso-fasi —300 m). Yuguruvchining musobaqada qatnashishi ham, kontrol yugurish ham natijani oshirish uchun birdek yaxshi vositadir.

Shunday qilib o'rta masofalarga yuguruvchi sportchilarda maxsus chidamlilik darajasi yuqori bo'lishi talab qilinadi, ya'ni yugurish tezligining qisman o'zgarishlari sharoitida (start davomida tezlik olish, masofa bo'ylab olg'a intilish, marraga yaqinlashish masofasida tezlashish) butun masofani o'zi uchun maksimal yuqori tempda bosib o'tishi talab qilinadi. Maxsus chidamlilikni shakllantirish uchun asos sifatida yuguruvchi sportchining jismoniy va kuch jihatidan tayyorgarligi darajasi, uning umumiy chidamliligi va tezkorligi qayd qilib o'tiladi. Ana shuning uchun xam o'rta masofalarga yuguruvchi sportchilarning mashg'ulotlari tarkibiga yuk bilan mashq bajarish, gimnastika snaryadlarida mashq bajarish, turli xildagi sakrash va tezlik – kuchga oid mashqlar kiritiladi.

Xulosa qilib aytganda, o'rta masofaga yugurishda ayollarda aralash aerob-anaerob xususiyatga ega yuklamalar ko'proq qollanilishi kerak, ularning yillik hajmi qizlarda 1000 km dan, ayollarda 3000-4000 km gacha atrofida bo'lishi zarur. Yengil atletikaning bu turida ayollarda yillik siklda yugurish hajmining asosiy o'sishi 14-15 yosh davriga to'g'ri keladi va 16 yosh atrofida barqarorlashadi. Bu ayniqsa antropometrik belgilar: tana uzunligi va og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi va boshqalar ancha o'sib borishi kuzatiladigan qizlarga xosdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida”gi Farmoni. 2002 yil 24 sentyabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi Farmoni. Toshkent sh., 2017-yil 15-fevral, PF-4956-son.
3. Ozolin N.G. Makarov D. P. “Yengil atletika” Moskva, 1972 y.
4. Normurodov A.N. Yengil atletika. Toshkent: 2002 yil.
5. Niyozov I. Yengil atletika. O'zDav JTI, 2005 yil.



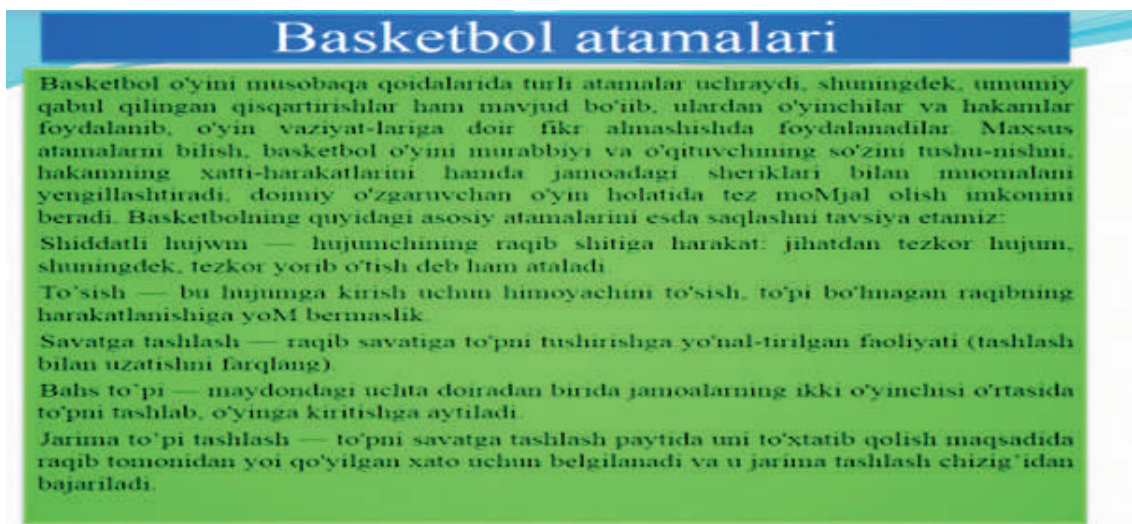
МАКТАБ О‘QUVCHILARIGA BASKETBOLL O‘YINI HAQIDA MA’LUMOT BERISH VA USHBU O‘YINNI TARG‘IB QILISH

Abdullayeva Guljan Jorabayevna
Navoiy viloyati Zarafshon shahar
4-umumiy o‘rta ta’lim maktabi
jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada basketbol o‘yining jahonda tutgan o‘rni va rivojlanishi haqida ma’lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Neysmit, to‘p, darvoza, match, sport, o‘yinlar, jarima....

Hozirgi kunda basketbol o‘yining rivojlanish tarixi 1891-yilning dekabr oyidan boshlangan. Sprigfild shahridagi (AQSH, Massachuri shatati) xristian –ishchilar maktabining anatomiya va fiziologiya o‘qituvchisi doctor Jeyms A. Neysmit talabalarning qish faslidagi jismoniy mashg‘ulotlarini bir qator jonlantirishga qaror qildi. Neysmit tomonidan ijro qilingan o‘yinning dastlabki variant 5 ta asosiy shartdan va 13 ta asosiy qoidalaridan iborat bo‘lgan o‘sha o‘yinning dastlabki qoidalari 1892 yil 15-yanvarda “Uchburchak” (“Triugolnik”) degan gazeta sahifalarida bosilib chiqadi. Neysmit yangi o‘yin uchun fythol to‘pini tanlaydi, chunki bu to‘pni qo‘l bilan olib olish oson bo‘lib uni oshirish qiyin hamda yerga urilgan vaqtda to‘p yerdan doimo yuqoriga otilib o‘ynashi unga ma’qul bo‘lgan.



Basketbolning rivojlanish bosqichlari:

1-bosqich

1891-1918-yillarni o‘z ichiga olib, basketbolning yangi o‘yin sifatida shakllanib boorish bosqichi hisoblanadi. Avvaliga gimnastika darslarini biroz jonlantirish uchun yaratilgan basketbol asta-sekin sport o‘yiniga aylanib, uning o‘ziga xos barcha xususiyatlari shakllana boshlaydi. Uning dastlabki rasmiy o‘yin qoidalari, texnikasi va taktikasi yaratiladi.

2-bosqich

1919-1931-yillardan iborat bo‘lib, bu davr milliy basketbol federatsiyasi tashkil etilganligi bilan ajralib turadi. Bu esa basketbolning sport o‘yini sifatidarivojlanib borishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Xuddi shu davrda dastlabki basketbol bo‘yicha xalqaro turnir-musobaqalar o‘tkaziladi.

3-bosqich

1932-1947-yillarni o‘z ichiga oladi. Bu davrda butun dunyo bo‘yicha basketbol o‘yini har tomonlama rivojlanganligi bilan xarakterlidir. Bu davrda basketbol o‘yini federatsiyasi (FIBA) tashkil etiladi. Bu hodisa basketbolni sportning Olimpiya turidagi



o'yinlar qatoriga kiritilishi bilan birga sodir bo'ladi.

4-bosqich

1948-1965-yillarni o'z ichiga oladi. Bu yillarda butun dunyoda basketbol o'yini shiddat bilan rivojlanibgina qolmay, muayyan sakrashlar tarzidagi taraqqiyot va sport mahoratining o'sishi ham ana shu davrga to'g'ri keladi. To'pni bir qo'l bilan otish qoidasi paydo bo'ladi raqibning hujumiga qarshi o'zini himoya qilish texnikasi va taktikasida ancha murakkab usullar paydo bo'ladi. Mini basketbol o'yini vujudga kelib, dunyo bo'ylab tarqala boshlaydi.

5-bosqich

1986-1990-yillarda milliy Federatsiyalar soni ortadi. Milliy professional basketbol uyushmalari (XBA) paydo bo'ladi. Basketbolchilarning xalqaro aloqalari mustahkamlanadi, o'yin texnikasi va taktikasida yangiliklar vujudga keladi.



Sherik — o'z jamoasi o'yinchisi.

To'pni uzatish — bu o'yinchining to'pning boshqa o'yinchiga tez siljishiga yo'naltirilgan faoliyati bo'lib, to'g'ri yuqoridan sakratib, „kryuk“ bilan qo'lga uzatishlardan iborat. **Birinchi uzatish** — bu uzatish, himoyada to'pni egallagan yoki shitdan qaytgan paytdan so'ng bajariladi. Birinchi tez va aniq uzatish, tez yorib o'tib hujum qilishning muvaffaqiyatini ta'minlaydi. **Yashirin uzatish** — buni o'yinchi eng oxirgi lahzagacha bildirmaydi va to'pning uchish yo'nalishini niqoblaydi. O'yinning taktik chizig'ida to'pni uzatish ketma-ket chiziqlarda belgilanadi. **Himoya qilish** — sherigi g'amxo'rlik qilib, kuzatib, qo'riq-lab turganda himoyachini hujumchi o'tishi mumkin bo'lgan to-monga siljitishdir.

Pressing — inglizcha so'z bo'lib, hujumchilarni shoshilinch faoliyat va xato qilishga majbur qiladigan tig'iz, faol himoyadir. O'yinning oxirgi daqiqalarida ko'pincha jamoa bilan qo'llanadi.

O'yin usullari (yoki o'yin texnikasi unsurlari) — basketbolchiga asosiy malakalar. o'yinda faol va samarali qatnashish imkonini beradi. Bunga uzatishlar, ushlash, olib yurish, tashlash, to'psiz va to'p bilan o'tishlar, sakrab qaytgan to'p uchun kurash, raqibni qo'riqlash va boshqalar kiradi.

Probejka yoki to'p bilan yugurish. O'yinchi to'pni olib yurishni boshlab, to'pni qo'lidan chiqarmaguncha u o'ng oyog'ini poldan (maydondan) ko'tarishga haqi yo'q. O'yinchi harakatda to'pni olib qo'lida to'p bilan ikki qadamdan ortiq yurish qila olmaydi, bu yoki u vaziyatda qoidani buzish probejka sifatida qayd qilinadi va to'p boshqa jamoaga beriladi.





Xulosa o‘rnida shuni ta’kidlash lozimki, sport turlarining yosh avlodni tarbiyasida ahamiyati beqiyos. Basketbol ham ana shunday sport turlaridan biri bo‘lib, bugungi kunda o‘quvchi yoshlarning sevimli o‘yiniga aylangan.

Shuni alohida ta’kidlash joizki, ta’limning barcha bosqichlarida o‘qituvchi o‘zlashtirilayotgan faoliyatni o‘quvchilar bilan birga tahlil qilishi, baholashi va xatolarni o‘z vaqtida tuzatib borishi lozim ekanligi xususidagi amaliy ishlaridagi kamchiliklar, o‘quvchilarning o‘zlashtirishi lozim bo‘lgan ko‘nikma hamda malakalarni shakllantirishda salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Rasulev O.T Basketbol. Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik Toshkent-1998 y
2. Internet saytlari va metodik qo‘llanmalar.



SPORT MUSOBAQALARINI TASHKIL ETISH VA TAYYORGARLIK NATIJALAR

Baxtiyorov Mohir Oybek o‘g‘li
Navoiy viloyati Qiziltepa tumani
15-umumiy o‘rta ta’lim maktabi
jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada sport musobaqalarini tashkil etish va tayyorgarlik. Natijalar haqida ma’lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: musobaqa, olimpiada, sport, nazorat, rekord, natijalar, tayyorgarlik..



Olimpiada sport o‘yinlari tarkibida sport musobaqalari markaziy element hisoblanib, bu sportchilarning musobaqalar natijaviy faoliyati uchun talab qilinuvchi barcha tashkiliy, uslubiy va tayyorgarlik tizimlari tavsiflarini belgilab beradi. Belgilangan maqsad va vazifalari, tashkillashtirish shakli, ishtirokchilar tarkibiga bog‘liq holda sport musobaqalarini har xil turlarga ajratib chiqish mumkin.

Yirik rasmiy musobaqalar uzoq vaqt davomiyligidagi tayyorgarliklar ko‘rilishi samaradorligini o‘zida aks ettirib, sportchilar va jamoaning tayyorgarligi joriy tizidagi baholash imkonini beradi. Boshqa musobaqalar esa

nisbatan muhim ahamiyatga ega hisoblangan musobaqalar uchun sportchi-larning ishtirokini aniqlashda munosib sportchilarni tanlab olish masalasini hal qilishni ta’daqlab beradi, shuningdek, sportchilarning har tomonlama tayyorgarligi takomillash-tirilishining muhim samarali vositasi hisoblanadi.

Tayyorgarlik musobaqalari. Ushbu musobaqalarda asosiy vazifa – sportchilarning musobaqalar faoliyatida oqilona texnika va taktikani takomillashtirish, organizmning turli xil tizimlarini musobaqalarga tegishli yuklamalarga moslashtirish va boshqalardan tashkil topgan. Bunda sportchilarning mashq qilish darajasi oshiriladi, ularda musobaqalarga bo‘lgan tajriba va ko‘nikmalari shakllantiriladi.

Nazorat musobaqalari sportchilarning tayyorgarlik darajasini baholash imkonini beradi. Bu musobaqalar davomida sportchilarning texnika, taktikani o‘zlashtirish darajasi, harakatlarga oid sifatlarning rivojlanish darajasi, musobaqalar yuklamalarga nisbatan psixik jihatdan tayyorlik darajasi tekshiriladi. Nazorat musobaqalarining natijalari tayyorgarlik jarayoni tuzilishiga o‘zgartirishlar kiritish imkonini beradi.

Yaqinlashtiruvchi (model) musobaqalar. Ushbu musobaqalarning asosiy vazifasi – sportchilarni makrotsikldagi, yillik, to‘rt yillik davomidagi asosiy musobaqalarga olib kelish, yo‘naltirish hisoblanadi.

Tayyorgarlik, nazorat, yaqinlashtiruvchi (model), saralish va asosiy musobaqalar ajratib ko‘rsatiladi.

Xotira musobaqalari davomida sport yoki ijtimoiy tashkilotlar, gazeta tahririyat-lari, vazirliklar va idoralar miqyosida ilg‘or davlat arboblari yoki buyuk sportchilar xotirasiga bag‘ishlangan, shuningdek, bayramlar munosabati bilan musobaqalar tashkil qilinishi amalga oshiriladi.

Bellashuv uchrashuvlari ko‘rinishidagi musobaqalarda esa shahar, respublika miqyosidagi sport jamiyatlari, jismoniy tarbiya jamoalari to‘garaklari, sportchilar guruhlar o‘rtasida mahoratni takomillashtirish, sportchilarda vatanparvarlik va o‘z jamoasiga, shahar va o‘z respublikasiga sodiqlikni tarbiyalash maqsadlarida amalga oshiriladi.

Saralash musobaqalari terma jamoa tarkibini yig‘ish maqsadlarida kuchli bokschilar orasidan tanlab olishni amalga oshirish uchun o‘tkaziladi.

Tasnifiy musobaqalar («ochiq ring») – kichik razryadlardagi sportchilarni tayyorlashning asosiy shakli hisoblanib, ularning kelgusida katta ringga chiqish imkoniyatlarini ta’daqlaydi.

Hududiy miqyosdagi musobaqalar jismoniy tarbiya va sport ishlari qo‘mitasi tomonidan tashkil



qilinib, shahar, tuman, viloyat, respublika miqyosida boksning holatini va rivojlanishini tekshirish maqsadlarida, KSJ va idoralarga mansubligidan qat’i nazar tegishli hududda istiqomat qiluvchi alohida sportchilar va sport jamoalarining ishtirokini hisobga olgan holatda o’tkaziladi.

Idoralararo musobaqalar joylarda ishlash holatini tekshirish maqsadlarida KSJ va idoralar tomonidan tashkil qilinadi.

Xalqaro musobaqalar O’zbekiston Respublikasi miqyosida Madaniyat va sport ishlari vazirligi tomonidan tashkil qilinib, shuningdek, KSJ va idoralar tomonidan horijiy bokschilarni jalb qilish asosida tashkillashtiriladi. Olimpiada, jahon birinchiligi va Yevropa birinchiligi musobaqalari AIBA va EABA tomonidan tashkil qilinadi.

Xullas,

REKORDLAR

O’zbekiston

O’NKURASH	8445	Рамиль Ганиев	Ташкент	5- 6.08.1997
YETTIKURASH	6241	Екатерина Воронина	Ташкент	17- 18.08.2019

Osiyo

YETTIKURASH	6942		Сирия	25-26 апреля 1996
O’NKURASH	8725		Казахстан	23-24 августа 2004

Jahon

O’NKURASH	9126	Кевин Майер	Франция	16.09.2018	Франция
YETTIKURASH	7291			24.09.1988	,

har bir sport bo’yicha musobaqalarda ishtirok etish uchun puxta tayyorlanish talab etiladi. Shundagina natijaga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sokolova N. D, G’aniyeva F.V, Ismatullayev X. A Basketbol. Ma’ruzalar to’plami. Toshkent-2001
3. Internet saytlari



ANTROPOMETRIK KO'RSATKICHLARNI MAXSUS USULLARDA ANIQLANISHI. ANTROPOMETRIK O'LCHAMLARNI OLISHDA ISHLATILADIGAN JIHOZLAR VA ASBOBLAR

Bekmanova Hurshida Shokirjonovna

Urganch davlat universiteti o'qituvchisi

Telefon: +998974530718

bekmanova.hurshida@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqolada olimlarning mahsus usullar orqali sportchilarda antropometrik tahlil o'tkazish, haqidagi ma'lumotlari keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: diagnostika, puls, ko'rsatkich, indeks, yuklama, kompleks.

Аннотация: В этой статье приведены данные о проведении антропометрического анализа на спортсменах через особые методы учёных.

Ключевые слова: диагностика, пульс, индикатор, индекс, нагрузка, комплекс.

Annotation: This article presents the data of scientists on the anthropometric analysis of athletes using special methods.

Keywords: diagnostics, pulse, indicator, index, load, complex.

Sog'lomlashtiruvchi mashqlarning ta'siri vazifalaridan biri jismoniy ahvolni nazorat qilishdir. Jismoniy ahvol tushunchasi talabalar salomatligi: jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, jismoniy va funktsional tayyorlik darajasi bilan belgilanadi. O'quv - sog'lomlashtirish jarayonida jismoniy ahvolni baholash uchun L.Ivashenko, Ye.A.Pirogova va L.A.Kalining testlaridan foydalanish tavsiya etiladi. L.Ivashchenko (1989) jismoniy ahvol diagnostikasini K.T.Sadra (1980) testlari yordamida amalga oshirishni tavsiya etadi. Bunda K - indeksning shartli birliklardagi qiymati; a-yosh; t-1000 m ga yugurishga ketgan vaqt (min); CHSS boshlang'ich tinch turganda boshlang'ich CHSS zarb/min; CHSS5- 1000 m yugurgandan so'ng 5-minutda, zarb/min. Jismoniy ahvolni baholash quyidagi shkalada amalga oshiriladi. Baholash quyidagi ko'rsatkichlar bo'yicha amalga oshiriladi: jismoniy ahvolning past darajasi - 0,375, o'rtachadan pastroq 0,376 - 0,525, o'rtacha - 0,526 - 0,675, o'rtachadan yuqoriroq - 0,676 - 0,825, yuqori - 0,826 va undan baland. Ko'rgazma uchun jismoniy ahvol darajasini hisoblashni keltiramiz. Ko'rsatkichlari quyidagicha bo'lgan subyektda jismoniy ahvol darajasi: 42 yosh, (CHSS 60 zarba minutiga, AD 120/80 mm sim. ust, vazni - 78 kg, bo'yi 170 sm. AD - o'rtacha hisoblanadi: Diastoli ADq1/3AD pulsli

Bu yerda, Pulsli AD sist - diast.AD, ya'ni 120-80-40 mm sim. ust.demak:

Adsr-80+40/3-93 mm sim.ust.

Keyin jismoniy ahvol darajasi indeksi $-x - 0,707$ ni x diapazon bilan taqqoslab kuzatilayotgan shaxsning jismoniy ahvoli darajasini aniqlaymiz - o'rtachadan yuqori «Student» lotinchadan tarjima qilganda «astoydil ishlovchi, bilimlarga chanqoq» ma'nosini anglatadi. Shuning uchun shunday ta'limni yaratish kerakki, u talabada sog'lomlashtirishning u yoki bu vositalarini egallashga zarurat, ehtiyoj uyg'otsin. Bunga esa o'z - o'zini nazorat qilish va o'z - o'zini baholash usullari yordam berishi ma'lum.

Mustaqillikka o'rgatish talabalarda umumta'lim bilimlar va ko'nikmalarni shakllantirish orqali ta'minlanadi.

Talabalarni mustaqillikka o'rgatishning ayrim usullarini ochib berish va ularning mazmunini asoslab berishda to'xtalib o'tamiz. O'z - o'zini nazorat qilish va baholash normativli testlarni bajarishni nazarda tutadi. Jismoniy ahvolni baholashda sinalgan Kverg testi qo'llaniladi.

L.A.Kalinina (1988) ishidagi yo'nalish o'ziga xos qiziqish uyg'otadi. U jismoniy faollik ko'rsatkichini hisoblab layoqatlilik kategoriyasini aniqlashni taklif etadi. 5 ballik tezlikda tez-tez nafas olish, terlash bilan birgalikda kuzatiluvchi yuqori yuklamalar, 4 ballda ko'chib turuvchi og'ir yuklamalar (masalan, tennis o'yinida), 3 ballda - og'irligi bir me'yorda yuklamalar (masalan, velosiped haydash), 2 ballda - o'rtacha og'irlik (masalan, voleybol o'yinaganda), 1 ballda - yengil yuklamalar (baliq tutish, sayr) baholanadi.

Jismoniy yuklamalar davomiyligini baholash quyidagicha: agar yuklama faoliyati 30 minutdan ortiq bo'lsa - 4 ball; 20 minutdan - 30 minutgacha - 3 ball; 10 minutdan - 20 minutgacha - 2 ball; 10 minutdan kam bo'lsa - 1 ball.

Jismoniy yuklamalar chastotasi quyidagicha baholanadi: har kunlik yuklama - 5 ball; haftada



3 - 5 marta - 4 ball; haftada 1-2 marta - 3 ball; bir oyda 1 martadan kam -1 ball. Endi tezlik ballini davomiylik balliga keyin uni jismoniy yuklama chastotasi balliga ko'paytiramiz. Hosil bo'lgan son 40 dan kam bo'lsa bu layoqatlikning past kategoriyasi, hayot tarzi o'tiruvchan (20 dan past) yoki jismoniy faolligi yetarlicha emas (20-40) hisoblanadi.

E.N.Vayner (2001) salomatlikni quyidagicha kompleks baholashni taklif etadi.

Jismoniy rivojlanishni aniqlash (sportchilarni).

Olimlarning (V.V. Bunak, M.V. Chernorutskiy, V.P. CHtetsov va bosh.) umumiy o'lchamlarning aniqlash xarakteristikasi, tana kesmlari, odamning tana konstituttsiyasi aniqlash usullari .

Bo'y va ogirlik indeksi Kettle: Og'irlik (g) / bo'y (sm)

O'rtacha ko'rsatkich — 370—400 g 1 sm bo'yga erkaklarda, 325—375 — ayollarda, bolalarda 15yosh — 325 g 1 sm ga, qizlarda — 318 g .

Maxsus formula bilan aniqlash. (Brok formulasi) Ogirlik-bo'y ko'rsatkichi gramm va santimetrda:

Grammlar miqdori 1sm bo'yga	Semizlik darajasi
540 gr yuqori	Yog'li
451—540	O'ta yuqori ogirlik
416—450	Ortiqcha ogirlik
401—415	Yaxshi
400	Eng yaxshi erkaklarda
390	Eng yaxshi ayollarda
360—389	O'rtacha
320—359	Yomon
300—319	Juda yomon
200—299	Sillasi qurigan

Antropometr, rostomer, yo'g'on tsirkul, sirg'anuvchi tsirkul, tazomer, santimetrli tasmalari, qo'l - oyoqning rentgen sur'atlari, stopomer, yog'och rom, bo'yoq idish, shtempel (muhr bo'yog'i), plantogrammalar uchun qog'oz, skipidar, uch burchaklar, transportirlar, chizg'ichlar, klyonka, planshetda oyoq panja skeleti.

Talabalardan biri tikka turib turadi.

Tekshirish usullari: antropometrik tekshirish metodlari 2 guruhga bo'linadi:

1. Kontaktli usulda tekshirish.
2. Kontaksiz usulda tekshirish - masofadan turib o'lchash.

Inson tanasidagi antropometrik nuqtalar va ularni aniqlashda ishlatiladigan ayrim asboblari.

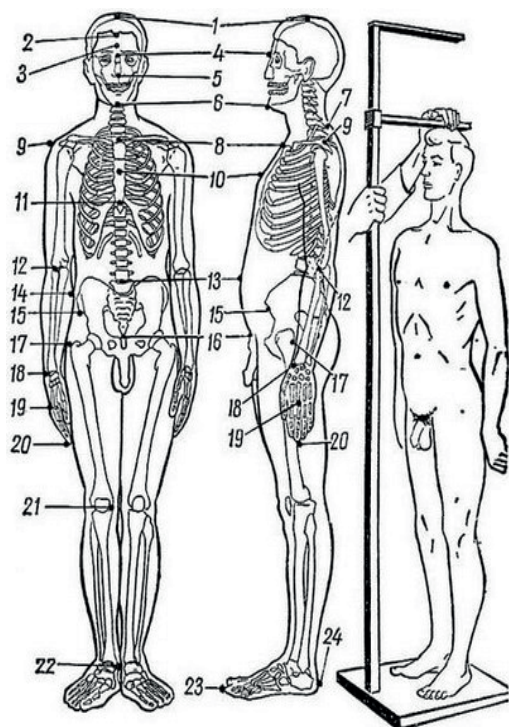


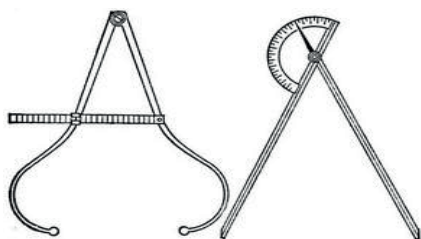
Рис. 1

Рис. 2.

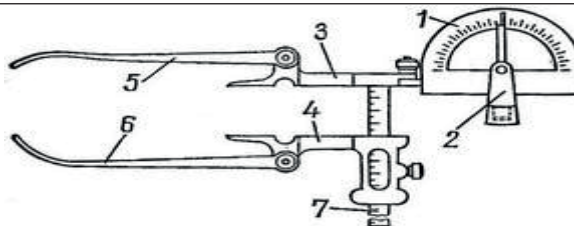
Расм. 1. Антропометрик нуқталар:

- 1 — boshning yuqorigi nuqtasi;
- 2 — Soch;
- 3 — Peshona;
- 4 — Burunning yuqorigi qismi;
- 5 — Burunning pastki qismi;
- 6 — Jag'ning pastki qismi;
- 7 — Bo'yin;
- 8 — To'shning yuqorigi qismi;
- 9 — Yelka;
- 10 — To'shning o'rta qismi;
- 11 — To'shning pastki qismi;
- 12 — Bilak bo'g'imi;
- 13 — Kindik;
- 14 — grebeshkovaya;
- 15 — ostistopodvzdoshnaya;
- 16 — Qosiq;
- 17 — Son suyagining yuqorigi qismi;
- 18 — shilovidnaya;
- 19 — Barmok bo'g'imlari;
- 20 — barmoqlar;
- 21 — Boldirning yuqori qismi;
- 22 — Boldirning pastki qismi;
- 23 — Oyoq panja suyaklari;
- 24 — Tovon.

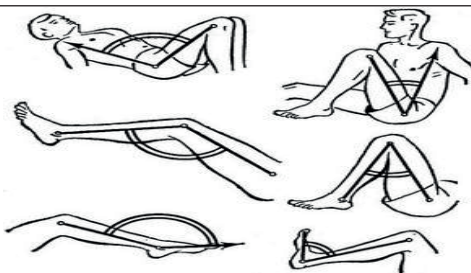
Расм. 2. O'sishni o'lchash.



Расм. 3. Tazomer. Расм. 4. Uglomer.



Расм. 5. Kombiniyalashgan tsirkul' Gamburtseva: 1 — goniometr; 2 — otogirlik; 3 — Yuqorigi labi; 4 — pastki labi; 5 — yuqorigi oyoqcha; 6 — pastki oyoqcha; 7 — yassi tokcha.



Uglomer yordamida tananing bo'g'imlarini harakatini va oyoqning ayrim qismlarini o'lchash usullari.

IFO	Vazn	Bo'yi	Bosh aylanasi	Qo'l uzunligi	Ko'krak aylanasi	Oyoq uzunligi	Kurak eni	Gavda uzunligi	Yelka uzunligi	Bilak uzunligi	Barmoq uzunligi
1-sportchi	60	1.66	57	74	94	91	15	48	23	22	7
2-sportchi	71	1.74	58	75.5	95	94	15	59	23	22	7
3-sportchi	63	1.82	57	81	91	105	13	60	23	24	8
4-sportchi	50	1.70	54	73	85	92	13	57	23	22	7
5-sportchi	70	1.84	57	83	93	100	14	56	23	26	8
6-sportchi	64	1.76	56	75	90	97	12	54	23	24	8
7-sportchi	55	1.61	55	69	87	89	11	47	23	24	7
8-sportchi	45	1.55	57	69	85	90	12	45	21	20	6
9-sportchi	59	1.59	59	70	88	89	11	48	23	22	7
10-sportchi	48	1.55	56	65	86	89	10	46	20	21	7



Yuqoridagilardan foydalangan holda talaba sportchilarni antropometrik o'lchamlari va ko'rsatkichlari haqidagi ma'lumotlar yig'ildi va barcha talaba sportchilarning tanasi ham ushbu talablarga javob bera olmasligini ko'rsatdi. Natija ushbu jarayonda sportchilar ham, murabbiylar ham birdek faol bo'lishlari kerakligini ko'rsatdi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abdullaev A., Xonkeldiev SH.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Farg'ona, 2001.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. М., 1997.
3. Xudoyberdiev R.E., Axmedov N.K., Zoxidov X.Z., Alavi K.A., Asomov S. A.
4. «Odam anatomiyasi» Tibbiyot oliy bilimgozlari uchun darslik. -Toshkent: «IbnSino» nashriyoti 1993.



QISHLOQ JOYLARIDA QIZLARNI SPORTGA JALB QILISHDAGI QIYINCHILIKLAR VA ULARNING YECHIMI

**Bekmanova Surayyo Shokirjon qizi,
Yoqubov Sarvarbek Bahodirovich**

Xorazm viloyati Bog'ot tumani 27-son maktab

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Telefon: +998(97) 792 08 30

+998(97) 792 08 20

surayyobekmanova@gmail.com

sarvaryoqubov9292@gmail.com

Annotatsiya: Qishloq joylarida qizlarni sportga jalb qilishdagi qiyinchiliklar, muammolar va ularning odilona yechimi.

Kalit so'zlar: Sport, sog'lom turmush tarzi, xotin-qizlar, inventarlar.

Insoniyat asrlar davomida sinovdan o'tgan ijtimoiy hodisa. Jismoniy mashqlarni ya'ni, sportni – sog'lom turmush tarzini shakllantirishning garovi deb, bejiz aytmagan. Chunki sport millati, irqi, dini va jinsidan qat'iy nazar, barchaga o'zlarining sog'lom turmush tarzlarini tashkil etishlari uchun keng imkoniyatlar yaratib beradigan omillardan biridir.

O'quvchi yoshlarning darsdan tashqari sport va sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil qilish va sport musobaqalarini o'tkazishda ularning jamoatchi tashkilotlari, ya'ni “Yoshlik”, “Talaba” sport uyushmalari xamda ularining quyi tarmoqlari xizmat qiladi. Yana shuni xam e'tirof etish kerakki mustaqillik sharofati bilan milliy qadiryatlar urf-odatlar tiklanmoqda. U juda ko'p ijobiy tamonlarga ega bo'lish bilan birgalikda maktab o'quvchilari ayniqsa maxalliy millat qizlarining jismoniy tarbiya sport bilan shug'ullanishlari xaqida turli fikr va muloxazalarni keltirib chiqarganligi sir emas. Ya'ni ularning murakkab mashqlarni bajarmasligi xozirgi mavjud bo'lgan sport kiyim-boshlarini kiymasligi va xakozolar. Bu xaqida Xalq ta'limi vazirligi Oliy va o'rta maxsusta'lim vazirligi o'zining katta anjumanlarida bir qarorga kelgan edi. Bu o'z navbatida axolining xaqli e'tirozlarini inobatga olish va qizlar mashg'ulotlarini talab va zamon sharoitiga moslab o'tkazishda birqadar olg'a siljish bo'ldi. Lekin mazkur soxada mutaxassislar qizlarning o'zlari va ba'zi bir ota-onalarining xam jiddiy e'tirozlari borki qizlarni jismoniy tarbiya va sportdan butunlay uzoqlashtirish mumkin emas.

Xalq ta'limi vazirligi tizimida bevosita jismoniy tarbiya va sport ishlariga rahbarlik qiluvchi bo'limlar, kabinetlar asosan quyidagi faoliyatlarni amalga oshirishda rahnamolik qiladilar:

- O'quvchi yoshlarning jismoniy kamolotini oshirish, ularni mehnat va hayotga tayyorlash, bunda jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishni o'rgatish.

- Sog'lom turmush tarzida jismoniy tarbiya va sportning mohiyatini, o'rnini ongli ravishda tushunishlariga erishish.

- Jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari va turli musobaqalarda qatnashish yo'li bilan o'zlarining jismoniy sifatlarini tarbiyalash, jamoa (komanda) ahilligi, o'zaro hurmat va g'oliblik, kurash yo'llarini o'rgatish.

- Jismoniy tarbiya vositalari orqali mehnatga tayyorgarlik va Vatan himoyasi uchun o'z kuch va qudratlarini oshirishga odatlantirish. Bunda «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlarini to'la bajarishlariga erishish.

- Sport cho'qqilarini egallashga chorlash, xalqaro sport maydonlarida respublika obro'yini ko'tarish tuyg'ularini kuchaytirish va vatanparvarlik fazilatlarini rivoj-lantirish.

- Bo'lajak kasbga tayyorlash va qaysi kasb-hunar bo'lmasin, o'z sog'liqlarini mustahkamlashga intilish, kelajakda sog'lom avlod uchun kurash yo'llarini egallash va hokozolar.

Ana shu faoliyatlar qishloq joylarida qanday amalga oshirilayotganligi bilan faqat mutasaddi tashkilotlarga emas, balki juda ko'p mutaxassislar, ilmiy xodimlar ham qiziqsa, qishloq joylaridagi ko'plab kuchli qizlarimiz ham o'zlarini jahon arenalarida vatanimiz bayrog'ini ko'tarishga o'z hissalarini qo'shishlari mumkin. Ana shularni e'tiborga olgan holda maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishlari hamda ularning jismoniy tayyorgarliklarini o'rganish maqsadida maxsus izlanish va tadqiqot ishlarini olib borilishi juda muhim deb o'ylayman. Buning uchun faqat shaharlarda sharoitlarni yaxshilash bilan erishish esa natijalarni sonini cheklab



qo'yadi. Chekka qishloqlarda ham juda kuchli qizlarimiz sharoitlar etishmasligi tufayli ma'lum bir qismigina shaharlarga ketib o'zlarini faoliyatlarini davom ettirishyapti xalos, qolganlari esa qolib ketyapti, ko'pchiligining sharoitlari to'g'ri kelmaganligi sababli sportni tark etishga majbur bo'lishyapti bu esa murabbiylarni yillar davomida ularga sarflagan katta mehnatlarini, kuchini yo'qqa chiqaryapti. Ammo qachongacha qishloq joylarida kuchli qizlarni yetishtirayotgan murabbiylar orqada yuraveradi, ular tayyorlagan sportchilar kuni kelib shaharlarda boshqa murabbiylar qo'lida tarbiyalangan deb hisoblanadi? Yoki majburan qishloqlardagi murabbiylar shaharlarga ketishlari kerak? Nima uchun? Men ham shular qatorida qolmaslik, o'z sharoitimni yaxshilash uchun mana 4yil bo'ldiki harakat qilyaman. Ammo erishayotgan yutuqlarimiz viloyat miqyosida bo'lib qolyapti, respublikaga hali sharoitlarimiz va imkoniyatlarimiz yetishmayapti. Chekka qishloqlarda ham hech bo'lmaganda maktablar sport zallarida yetarli sharoitlar bo'lishini istab qolardim, kerakli inventarlar, jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun xizmat qiladigan sport anjomlari shular jumlasidan. Men ishonaman oldinlab borayotgan, rivojlanishdan to'xtamayotgan yurtimiz kuni kelib bunday muammo va kamchiliklarni bartaraf etishga albatta erishadi. Kuchli sportchi qizlarimiz esa o'z qishloqlaridan to'g'ridan- to'g'ri osiyo, jahon va albatta olimpiyadaga chiqa olishadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. google.com
2. sport.uz



JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA ZAMONAVIY TA'LIM VA INNOVATSION TEKNOLOGIYALARI

Mardonova Mahliyo Tolibovna.

Navoiy viloyati Qiziltepa tuman
42- maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Bizning zamonamizda jismoniy tarbiya insonning jismoniy holatini optimallashtirish, sog'lom turmush tarzini tashkil etish va hayot amaliyotiga tayyorlash uchun muhim ijtimoiy funktsiyalarni bajaradi. Bugungi kunda u nafaqat insonning jismoniy, balki intellektual va ijtimoiy-psixologik tarkibiy qismlarni ham shakllantirishi kerak. Har qanday soha singari jismoniy tarbiya ham insonning ruhiy dunyosi - uning qarashlari, bilim va ko'nikmalari, hissiy munosabati, qadriyat yo'nalishlari, dunyoqarashi bilan ishlashni o'z ichiga oladi. Jamiyatimiz taraqqiyotining zamonaviy sharoitlari jismoniy madaniyatni shakllantirish muammosiga boshqacha qarashni talab qiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, intellektual salohiyat, noan'anaviy darslar, interfaol o'yinlar.

O'qituvchining kasbiy faoliyatida salomatlikni saqlaydigan texnologiyalar muhim o'rin tutadi, uning maqsadi o'quvchiga maktabda o'qish davrida sog'lig'ini saqlash, unda zarur bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish imkoniyatini berishdir. sog'lom turmush tarzi uchun, olingan bilimlarni kundalik hayotda qanday ishlatishni o'rgatish. Jismoniy madaniyat darslarida ushbu texnologiya asos bo'lib, u o'quvchilarning sog'lig'iga ta'sir qilish darajasi bo'yicha barcha texnologiyalardan eng muhimi hisoblanadi, chunki u bolalarning bilim faoliyatining yosh xususiyatlariga asoslanadigan vosita va statik yuklarning optimal kombinatsiyasi, kichik guruhlarda o'qitish, vizualizatsiyadan foydalanish va axborotni taqdim etishning turli shakllarining kombinatsiyasi hisoblanadi.

Salomatlikni saqlashning asosiy yo'nalishlaridan biri sinfda sog'lom psixologik muhitni yaratishdir. Muvaffaqiyat holati umuman o'quv jarayoni uchun ijobiy motivatsiyani shakllantirishga yordam berganda, bu hissiy taranglikni pasaytiradi, ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilarining munosabatlari qulayligini oshiradi.

Ta'lim faoliyatining turli turlarini almashtirish; o'quvchilarning tashabbuskorligi va ijodiy o'zini namoyon qilishini faollashtirishga yordam beradigan usullardan foydalanish katta ahamiyatga ega. Darsdagi psixologik iqlim ham katta ahamiyatga ega: "yaxshi kayfiyat- salomatlik kaliti". Ish shakllari, mazmuni va usullarini tanlashda o'quvchilarning yoshi, jinsi, sog'lig'ining holati, ularning rivojlanish darajasi va tayyorgarligi hisobga olinadi. Sinf xonasida biz sanitariya-gigiyena me'yorlariga (yorug'lik, havo xususiyatlari, harorat rejimi) muvofiq zarur shart-sharoitlarni ta'minlaymiz. Darslar asosan ochiq havoda o'tkaziladi.

Qoida tariqasida, innovatsiyalar an'anaviy muammoni yangi usulda hal qilishga urinishlar natijasida, faktlarni to'plash va tushunishning uzoq jarayoni natijasida, innovatsion ma'noga ega yangi sifat tug'ilganda paydo bo'ladi. Shuning uchun o'qituvchilar o'z amaliyotlarida ko'pincha no'an'anaviy, o'ziga xos texnologiyalarni joriy qilishadi. Biz hozir ular haqida gaplashamiz.

O'yin texnologiyalari.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda o'yin texnologiyalaridan foydalanish o'z ahamiyatini yo'qotmaydi. Har bir yoshning o'ziga xos o'yinlari mavjud, garchi istisnalar mavjud bo'lsa ham. O'yin texnologiyasi o'qitishning o'ziga xos shakli bo'lib, oddiy darsni qiziqarli va mazmunli o'tkazish imkonini beradi. Jismoniy tarbiya darslarida o'yin faoliyati ta'lim jarayonida muhim o'rin tutadi.

Raqobatbardosh texnologiyalar.

Raqobatbardosh texnologiyaning maqsadi vosita qobiliyatlarining maksimal namoyon bo'lishini rag'batlantirishdir. Jismoniy madaniyatning har bir darsida raqobatbardosh texnologiya elementlari qo'llaniladi:

-voleybol, basketbol va boshqalarda. o'quv o'yini jarayonida raqobat usuli majburiy ravishda qo'llaniladi. Bu usul darsning hissiy yo'nalishini oshirishga, o'yinga qiziqishni oshirishga, texnik va taktik ko'nikmalarni oshirishga va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga motivatsiyani oshirishga olib keladi.

Musobaqa usuli o'quvchilarni darsdan keyin jismoniy tarbiya va sportga jalb qilishda juda



samarali - bolalar sinflar orasidagi musobaqalarda bajonidil qatnashadilar, sinfdoshlari jamoalarini faol qo'llab-quvvatlaydilar, bu esa "jismoniy madaniyat" faniga nisbatan mas'uliyatli munosabatda bo'lishga yordam beradi, bolalarning o'zini-o'zi takomillashtirish istagini oshiradi.

Jamoa musobaqalari, shu bilan birga, o'zaro yordam, o'zaro mas'uliyat va butun jamoa oldidagi raqobat maqsadi - g'alabaga erishish uchun javobgarlik bilan tavsiflanadi.

Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim texnologiyasi.

Jismoniy madaniyat fanidan ham past, ham yuqori natijalarga erishgan o'quvchilar uchun shaxsga yo'naltirilgan va tabaqalashtirilgan yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Harakat sifatlarining past darajada rivojlanishi ko'pincha o'quvchilarning jismoniy madaniyat bo'yicha yomon ishlashining asosiy sabablaridan biri bo'lib, yuqori darajadagi o'quvchilar o'rtacha o'quvchi uchun mo'ljallangan darslarga qiziqmaydilar.

Shunday qilib, jismoniy madaniyat o'qituvchisi tomonidan o'quv jarayonini yangi talablar sharoitida loyihalash nafaqat ta'lim natijalarini rejalashtirish, balki o'qitishning mazmuni, usullari, shakllari va texnologiyalarini tanlashga boshqa yondashuvlarni ham nazarda tutadi. Jismoniy tarbiyada innovatsion texnologiyalardan foydalanish, eng avvalo, jismoniy tarbiya va sportga qiziqishni oshirish maqsadida pedagogik jarayonga ijodiy yondashishdir. Bu salomatlikni saqlash uchun o'quv jarayoni darajasini oshirish vazifasi bilan bog'liq holda biz intilayotgan asosiy maqsaddir.

Adabiyotlar:

1. Asmolov A.G. O'qish universal ta'lim harakatlarining bir qismi sifatida / Asosiy maktabda universal ta'lim harakatlarining shakllanishi: harakatdan fikrga. O'qituvchilar uchun qo'llanma, ed. A.G. Asmolov. - M.: Ta'lim, 2010.

2. Axutina T.V. Salomatlikni tejaydigan ta'lim texnologiyalari: individual yo'naltirilgan yondashuv. - Sog'liqni saqlash maktabi. 2000. T. 7. No 2.

3. Selevko G.K. Zamonaviy ta'lim texnologiyalari: Darslik. - M.: Xalq ta'limi, 1998 yil.

4. Lukyanenko V.P. Bepalko V.P. Pedagogik texnologiyaning tarkibiy qismlari. - M.: Ta'lim, 1999 yil.

5. Chaitsev V.G., Pronina Ch.V. Maktab o'quvchilarining PV-ning yangi texnologiyalari. Amaliy qo'llanma. - M., 2007 [O'quv qo'llanma]



ZAMONAVIY ARMIYADA SPORTNI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARI

Menglimurodov Bobur Nazir o'g'li

Termiz Davlat Universiteti Sport faoliyati va boshqaruvi fakulteti
Chaqiriqqacha harbiy ta'lim yonalishi 3 kurs talabasi

Annotatsiya: *Mazkur maqola, Zamonaviy armiyada sportni rivojlantirish muammolari va ularni hal qilish yo'llari keltirilgan bo'lib bu asnosida qonunga amal qilishlari keltirilgan.*

Kalit so'zlar: Sport-sog'lomlashtirish, ommaviy-sport musobaqalari, ommabop adabiyotlarni nashr etish.

Kirish: Fuqarolar turmushida jismoniy tarbiya va sport maqomini oshirish maqsadida har yili aprel oyining uchinchi shanbasida “Sport bayrami” umumxalq bayramini o'tkazish nazarda tutilmoqda. Ushbu bayramni, keng aholi qatlamlarini jalb etgan holda, yozgi sport mavsumining ochilishi tarzida o'tkazish mo'ljallanmoqda.

Oldingi tahrirga qarang.

Yangi tashkil qilingan jismoniy tarbiya va sport muassasalari darajasi va turini belgilash O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi tomonidan ularni O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlariga muvofiq attestatsiyadan o'tkazish asosida amalga oshiriladi.

(2-bo'limning to'rtinchi xatboshi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2005-yil 6iyuldagi 156-sonli qarori tahririda — O'R QHT, 2005-y., 27-son, 191-modda)

Davlat, jamoat va sport tashkilotlari faoliyatidagi ish sohalari va yo'nalishlarini aniq belgilab olish yo'nalishida jismoniy tarbiya va sportni boshqarishni takomillashtirish nazarda tutilmoqda.

Jismoniy tarbiya va sportni davlat tomonidan boshqarishni asosan quyidagilarga qaratish nazarda tutilmoqda: qonunchilik-me'yoriy hujjatlarni ishlab chiqish hamda davlat, jamoat va xususiy jismoniy tarbiya-sport muassasalari tomonidan ularga rioya qilish;

budjet mablag'lari va jalb etilgan mablag'lardan terma komandalarni Olimpiya va Osiyo o'yinlariga, jahon va Osiyo chempionatlariga tayyorlash, sportning milliy turlarini rivojlantirish maqsadli dasturlarini amalga oshirishda oqilona foydalanish;

aholining turli jins va yoshdagi guruhlarini jismoniy rivojlantirishning me'yoriy standartlarini ishlab chiqish;

sportning milliy turlarini, musobaqalar va o'yinlarni, ishlab chiqarishda jismoniy tarbiyani, muvofiqlashtirilgan jismoniy tarbiyani va shu kabilarni rivojlantirishning davlat dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirish;

Asosiy qism: O'ZBEKISTONDA ZAMONAVIY ARMIYA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI YANADA RIVOJLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI TO'G'RISIDA

Jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarning oldini olish, aholi keng qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga jalb etish, shuningdek O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimini isloh qilish davlat dasturi to'g'risida” 1998-yil 10-noyabrdagi Farmonini amalga oshirish maqsadida Vazirlar Mahkamasi qaror qiladi:

1. O'zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi hamda tegishli vazirliklar va idoralar tomonidan ishlab chiqilgan

Ma'lumot uchun qabul qilinsinki, respublika budjeti va mahalliy budjetlar, sport federatsiyalari, klublari, jamiyatlari, homiylar, xorijiy investorlar mablag'lari, shuningdek sport tashkilotlari tomonidan aholiga pulli xizmatlar ko'rsatishdan tushgan mablag'lar Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturini mablag' bilan ta'minlashning asosiy manbalari hisoblanadi.

2. O'zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi, Milliy olimpiya qo'mitasi, Xalq ta'limi vazirligi, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, Sog'liqni saqlash vazirligi, Mudofaa vazirligi, Ichki ishlar vazirligi, Qishloq va suv xo'jaligi vazirligi, boshqa vazirliklar va idoralar, Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari, Kasaba uyushmalari Federatsiyasi Kengashi, “Kamolot”, “Sog'lom avlod uchun”, “Mahalla” jamg'armalari bilan birgalikda bir oy muddatda:

Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturini amalga oshirishni ta'minlash bo'yicha aniq tadbirlarni ishlab chiqsinlar;

har bir tumanda qishloq sport-sog'lomlashtirish klublari tashkil etsinlar, ularning faoliyatiga



sportning ommaviy, milliy turlarini va xalq o'yinlarini keng joriy qilsinlar;

aholining barcha qatlamlarini jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va ommaviy-sport ishlariga keng jalb etishga yo'naltirilgan muntazam ommaviy-sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish tizimini ishlab chiqsinlar va amalga oshirsinlar;

mamlakat hududidagi barcha mavjud sport inshootlarini, ularning idoraviy mansubligidan qat'i nazar, xatlovdan o'tkazsinlar, shuningdek, mintaqaviy xususiyatlarni hisobga olgan holda, ommaviy musobaqalarni muntazam o'tkazish bo'yicha aniq chora-tadbirlar ko'rsinlar;

aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilovchi maxsus testlarni ishlab chiqsinlar va joriy qilsinlar. Mazkur testlarni muvaffaqiyatli topshirganlar uchun uch darajali “Alpomish” va “Barchinoy” nishonlarini ta'sis etsinlar.

3. O'zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi Adliya vazirligi bilan birgalikda, manfaatdor vazirliklar va idoralar bilan kelishgan holda, sport-sog'lomlashtirish klublari to'g'risidagi Namunaviy nizomni bir oy muddatda ishlab chiqsin va tasdiqlasin.

Belgilab qo'yilsinki, sport-sog'lomlashtirish klublari, jamoat tashkilotlari sifatida, o'z faoliyatini muassislarning ulushli mablag'lari, a'zolik badallari, homiyar mablag'lari va qonunchilikka zid bo'lmagan boshqa manbalar hisobiga amalga oshiradilar.

4. O'zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasiga:

bir oy muddatda Adliya vazirligi bilan birgalikda “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida” O'zbekiston Respublikasi Qonunining yangi tahrirdagi loyihasini;

Toshkent shahar hokimligi bilan birgalikda poytaxtda Respublika boksni rivojlantirish markazini tashkil qilish bo'yicha ikki oy muddatda;

Qishloq va suv xo'jaligi vazirligi bilan birgalikda Toshkent otchopari negizida Respublika milliy sport turlarini rivojlantirish markazini tashkil qilish bo'yicha ikki oy muddatda;

umumxalq “Sport bayrami”ni ta'sis etish to'g'risida o'n kun muddatda takliflar kiritilsin.

Xulosa: Jismoniy tarbiya va sportni ilmiy-uslubiy va tibbiy ta'minlash

Ushbu yo'nalishda quyidagilar nazarda tutiladi:

jinsi va yoshiga ko'ra aholining jismoniy tayyorgarligi darajasi bo'yicha maqsadli dasturlar va me'yoriy talablarni ishlab chiqish;

jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va amaliyotining eng dolzarb muammolari bo'yicha ilmiy, uslubiy va ommabop adabiyotlarni nashr etish dasturini tayyorlash, faoliyatning turli yo'nalishlari bo'yicha ma'lumotlarning tarmoq bankini yaratgan holda jismoniy tarbiya va sportni ilmiy-axborot bilan ta'minlash tizimini tashkil qilish, ilmiy, uslubiy va ommabop adabiyotlarni nashr etishni ta'minlash, sportning milliy turlari va xalq o'yinlarini ilmiy-axborot bilan ta'minlash tizimini tashkil etish, “Fan sportga” ilmiy-sport jurnalini nashr etishni tashkil qilish.

Foydanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining “Ta'lim to'g'risida” gi qonuni, 1997.
2. O'zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi qonuni, 2000.
3. O'zbekiston Respublikasining Davlatta'lim standartlari, 1998. 4. O'zbekiston Respublikasining Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, 1997. 5. O'zbekiston Respublikasining Sog'lom avlod davlat dasturi, 2008.



BOLALAR VA O`SMIRLAR SOG`LIGINI MUSTAHKAMLASHDA JISMONIY TARBIYANING AHAMIYATI

Normetova Berajab Jobbarganovna

Urganch tuman 19-son umumiy o`rta ta`lim maktabi

Annotatsiya: Rivojlanib borayotgan jamiyatimizda sog`lom avlodni, komil insonlarni voyaga yetkazish masalasiga katta e`tibor berilmoqda.

**Kalit so`zlar:** Jismoniy tarbiya, sog`likni mustahkamlash, chidamlilikning kuch, statik va tezlik turlarini rivojlantiradi

Jismoniy tarbiya sog`liqni mustahkamlash, yuqori ish qobiliyatiga erishishga, hayotiy muhim harakat o`quv va malakalarini egallashga yo`llangan. U odamni unumli mehnat qilishga tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Jismoniy xususiyatlardan tashqari, bu vaqtda ruhiy xususiyatlar ham rivojlanadi. Turli xil jismoniy mashqlar, harakatli o`yinlar, sport jismoniy tarbiyaning vositalari hisoblanadi. Ular bilan uy sharoitida, yosh bolalar va o`smirlar sport maktablarida shug`ullanadilar. Turli guruh muskullar, bo`g`im va bog`lamlarni muntazam ravishda mashq qildirish ularning funksiyasi va koordinatsiyasini kuchli rivojlantiradi. Jismoniy yuklama organlar va organizm sistemasini, harakat apparatlarining normal faoliyatini ta`minlaydi, moddalar almashinuvi jarayonini mashq qildiradi. Turli xil mashqlarni har kuni ma`lum miqdorda bajarish, o`zini hech qanday bo`shashtirishga yo`l qo`ymay, ularni to`g`ri va oldindan belgilangan hajmda bajarishga intilish, odatni, keyin esa ahloqiy qoidalarga qat`iy rioya qilish ehtiyojini shakllantiradi hamda irodasi mustahkamlanadi. O`smir yoshdagi bolalar egallagan jismoniy harakatlarni mustahkamlash bilan birga, sharoitning murakkabligi va sport texnikasi bo`yicha bajariladigan harakatlarning asosiy turlarini ham egallaydilar. Bu yoshda jismoniy mashqlar bilan tizimli ravishda shug`ullanishga odatlanish shakllanadi va mustahkamlanadi. Umuman o`smir yoshidagi o`quvchilarga jismoniy yuklama kichik yoshdagi maktab o`quvchilariga nisbatan ko`p bo`lishi mumkin, ammo kuchga oid mashqlar cheklangan bo`lishi lozim, chunki bu yoshda kuch yuklamasi ko`p bo`lsa, organizmning normal o`sishiga xalaqit berishi mumkin. Masalan, boshlang`ich sport tayyorgarligi guruhlarida badiiy gimnastika va sport gimnastikasi, suzish, figurali uchish, tennis mashg`ulotlariga 4-6 yoshdan, futbol, kurashga 8-10 yoshdan, boksga 10-12 yoshdan qatnashishlari tavsiya etiladi. O`smir yoshdagi maktab o`quvchilari ko`pincha o`z jismoniy imkoniyatlarini ortiqcha baholashga moyil bo`ladilar. Natijada muvaffaqiyatsizlik, uzilish, jismoniy mashqlarning turli xillaridagi past natijalar ularda o`ziga bo`lgan ishonchning yo`qolishiga va shu bilan birga jismoniy mashg`ulotlarga salbiy munosabatda bo`lishga olib keladi. Yuqori sinf o`quvchilari, ilgari o`zlashtirilgan harakatlar asosiy turlarini takomillashtiradilar, chidamlilikning kuch, statik va tezlik turlarini rivojlantiradilar, sport mashqlarining asoslari, jismoniy mashqlarning mustaqil metodikasi bo`yicha bilimlarni egallaydilar, jismoniy mashqlarni tanlash va bajarish malakasini shakllantiradilar, harakatlar sifati, ularni analiz qilish yuzasidan o`z-o`zini kuzatish qobiliyatini hosil qiladilar. Bu yoshda kuch yuklamasi oshirilgan bo`lishi mumkin, ammo katta yoshdagi maktab o`quvchilari organizmining muhim xususiyatlarini esda tutish zarur: ularning chidamliligi kuchidan orqada qoladi. Bundan tashqari, bu yoshda tayanch harakatlanish sistemasining imkoniyatlari yurak-tomir tizimining imkoniyatlaridan ortib ketadi. Shuning uchun jismoniy yuklama yurak faoliyatini biron-bir izdan chiqishga olib kelmasligi kerak. Xulosa qilib aytadigan bo`lsak, sog`liqni saqlash va mustahkamlashda jismoniy tarbiya muhim omil hisoblanadi. Chunki markaziy nerv tizimini tetiklashtiradi, moddalar almashinuvini tezlashtiradi va barcha ichki organlar, birinchi navbatda yurak-tomir tizimini faollashtiradi. bugungi kunda yosh avlodni tarbiyalash, bolaning jismoniy va ma`naviy jihatdan sog`lom bo`lib voyaga yetishida sportning o`rni beqiyosdir. Shunga ko`ra mutaxassislar, murabbiylar muntazam ilmiy izlanishda bo`lishlari talab etiladi.



YOSH SPORTCHILARNI JISMONIY VA RUHIY TAYYORLASH

Palvanova Zulfiya Alimovna

Xorazm viloyati Urganch shahar

28-son maktabning jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada jamiyatning umidli yoshlarining har tomonlama sog'lom, jismoniy qobiliyati, jismoniy madaniyatini rivojlantirish kerakligi haqida mulohaza qilinadi.

Kalit so'zlar: Jamiyat, jismoniy qobiliyatlar, jismoniy sifatlar, fiziologik, morfologik, sport, akrobatika, yengil-atletika.

Jamiyat rivojlanishining hozirgi bosqichida yosh sportchilarni tayyorlash masalalari alohida ahamiyat kasb etib bormoqda. Mamlakatimiz hamda chet el mutaxassislarining qator tadqiqotlari jismoniy tayyorgarlik muammolariga bag'ishlangan. Ularning ko'pchiligi asosan katta yoshli sportchilarda jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chidamlik va boshqalar) tarbiyalash qonuniyatlari yuzaga chiqarishga yo'naltiriladi.

Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg'ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funksional baza yaratishga yo'naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi.

Shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug'ullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog'liq bilimlarni o'zlashtiribgina qolmay, o'z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar.

Jismoniy qobiliyatlar-insonning u yoki bu mushak faoliyatlari talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta'minlaydigan ruhiy-fiziologik hamda morfologik hususiyatlari majmuasidir.

Inson harakat imkoniyatlarining alohida jihatlarini ifodalash uchun uzoq vaqt „jismoniy (harakatlantiruvchi) sifatlar“ degan atama qo'llanilgan. Hozir ayrim mualliflar uni „jismoniy sifatlar“ tushunchasining soda formalistik mazmuni tufayli ilmiy muomaladan chiqarib yuborishni va ularning o'rniga faqat „jismoniy qobiliyatlar“ atamasini qo'llashni taklif qilmoqdalar. Shunga qaramay, kundalik nutqda va ilmiy-uslubiy adabiyotlarda mazkur atama ancha keng tarqalgan. Shuning uchun, ehtimol, bu ikki tushuncha orasidagi o'xshash va farqli tomonlarni aniqlash, ulardan foydalanish vaziyatlarini belgilab olish o'rinlidir.

Zamonaviy sport sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuksak talablar qo'yadi. Buni quyidagi omillar bilan izohlash mumkin:

1) Sportdagi yutuqlarning o'sib borishi har doim sportchidan qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi;

2) Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini oshirishning zaruriy sharti.

Qo'llaniladigan vositalarning ta'sir ko'rsatish hususiyati va yo'nalishiga ko'ra jismoniy tayyorgarlikni umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), yordamchi hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) turlariga bo'lib o'rganiladi.

Yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

1) Yosh sportchilar organizmdagi funksional imkoniyatlarini oshirish;

2) Jismoniy sifatlar- kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillikni rivojlantirish;

Yosh sportchilar organizmdagi jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni yo'q qilish.

UJT tarkibiga nihoyatda turli-tuman vositalar kiradi; ular sirasiga

snaryadlar bilan bajariladigan, sheriklikda maxsus qurilmalarda amalga oshiriladigan mashqlar, har xil sport turlari-akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqalarga xos umumrivojlantiruvchi mashqlar bor.

Yosh sportchilarning yordamchi jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan samarali faoliyat uchun zarur bo'lgan funksional asosni yuzaga keltirishga mo'ljallanadi. U maxsus yo'nalishga ega bo'lib quyidagilarni hal etishga qaratilgan:

1) sportchining tanlangan sport turiga xos harakat faoliyatlarida namoyon bo'ladigan funksional imkoniyatlarini rivojlantirish;



2) organizmning yuqori darajadagi maxsus yuklamalarga chidamliligi qobiliyatini takomillashtirish;

3) tiklanish jarayonlarining kechish shiddatini orttirish.

Yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (MJT) tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa faoliyatining hususiyatlari qo'yadigan talablarga qat'iy rioya qilgan holda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Yosh sportchilarni maxsus jismoniy tayyorlash quyidagi vazifalarni hal etadi:

1) tanlangan sport turi uchun hos bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish;

2) tanlangan sport bo'yicha muvaffaqiyatli texnik-taktik takomillashuv uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini chuqurlashtirib rivojlantirish;

3) ixtisoslashtirilgan mashqlarni bajarishda ko'proq qatnashadigan alohida mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yosh sportchilarning MJT harakat ko'nikmalari tizimidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida musobaqa mashqlari ularning sportchi organizmiga ta'sirini kuchaytiruvchi har turli murakkablashtiruvchi unsurlar bilan birgalikda qo'llaniladi. Jismoniy tayyorgarlikning barcha turlari muayyan o'xshashliklarga ega. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi sport ixtisosligi bilan chambarchas bog'liq. Mashq jarayonida jismoniy tayyorgarlikning biror turiga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratining kuchayishiga to'sqinlik qiladi. Yosh sportchilarning yoshi, malakasi, ularning alohida hususiyatlari, mashg'ulot jarayonining bosqich va davrlari, organizmning ayni paytdagi holatidan kelib chiqib o'zgartiriladi. Sportchining malakasi oshib borar ekan, MJT vositalarining hissasi ortib, UJT vositalarining hajmi shunga muvofiq tarzda kamayib boradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O.V.Goncharova. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish.
2. L.A.Djalilova. Jismoniy tarbiya va sport tarixi: O'quv qo'llanma.
3. www.tadqiqot.uz



JISMONIY TARBIYA BILAN SHUG‘ULLANISH FOYDALARI

Ruzmetov San’at Farxodovich

Urganch shahar 28-son maktab o‘qituvchisi

Telefon: +998 (97) 362 58 00

sf.ruzmetov_5800@inbox.uz

Qurbonov Ixtiyor Komilovich

Urganch tumani 31-son maktab o‘qituvchisi

Telefon: +998 (99) 641 87 87

ixtiyor.komilovich_8787@inbox.uz

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportning hayotimizda tutgan o‘rni, jismoniy tarbiyaning sog‘liqqa foydalari hamda, jismoniy tarbiyaning iymonga foydalari bo‘yicha malumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, jismoniy mashqlar, organizmi chiniqtirish, xotirani kuchaytirish, badantarbiya bilan shug‘ullanish, ruhiy dalda.

Sportning hayotimizda tutgan o‘rni beqiyosdir. U insonning ruhan va jismonan yetuk bo‘lishida katta ahamiyat kasb etadi. Quyida jismoniy mashqlar bajarishning foydalari haqida to‘xtalib o‘tamiz.

Jismoniy tarbiyaning sog‘liqqa foydalari:

- sport bilan muntazam shug‘ullanish uzoq umr ko‘rishning eng oddiy yo‘lidir.
 - kishi sport bilan shug‘ullanganida organizmi yaxshi chiniqadi, muskullari tez charchamaydi. Chiniqqan odamning nerv-endokrin, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa hayotiy muhim a‘zolari hamda to‘qimalarining ish faoliyati ortadi.
 - sport mashg‘ulotlari odam tanasidagi to‘qimalarning tez yangilanishi, uning yosh, sog‘lom va tetik saqlanishiga sabab bo‘ladi.
 - taloqda limfotsitlar hosil bo‘lishi ko‘payib, organizmning yuqumli kasalliklardan himoyalaniish qobiliyati (immunitet) kuchayadi.
 - kam harakatlilik (gipodinamiya) yurak faoliyatini kuchsizlantiradi. Natijada yurak-qon tomir va boshqa kasalliklar yuzaga keladi.
 - mashqlar orqali qon aylanishi tezlashadi, miyamizga kislorod boradi, mushaklar kuchayib, bo‘g‘imlarning harakatini ta‘minlaydi, ruhiy taranglik yo‘qolib, energiya ortadi.
 - sport bilan shug‘ullanuvchilarda yurak klapanlari va muskullari yaxshi rivojlanib, uning hajmi boshqalarnikiga qaraganda kattaroq bo‘ladi.
 - o‘pkaning tiriklik sig‘imi ortadi (4500-6500 ml.ga etadi), nafas olish va qon aylanish a‘zolari yaxshi rivojlanadi.
 - odatda zaiflashgan, chiniqmagan tanada mikroblar yashashi va ko‘payishi uchun qulay sharoit topadi. Natijada bunday odam kasallanadi.
 - jismoniy mashqlar tufayli yurak, buyrak, o‘pka va tomirlar kuchga to‘ladi, tomirlar kengayadi va elastik holatga keladi. Shunday qilib tomirlardagi yog‘ nisbati, xolesterin, shakar va insulin pasayadi. Tananing yog‘ nisbati kamaysa, o‘zimizni kuchli his etamiz, asab tizimi sog‘lom bo‘ladi.
 - uy sharoitida jismoniy mashqlar bajarish yoki biron sport turi bilan shug‘ullanish hozirda keng tarqalgan semirishning oddiy davosidir. Zero, semirish ish faoliyatini pasaytiradi, sog‘liqni zaiflashtiradi.
 - jismoniy tarbiya mashqlari kishiga ko‘tarinkilik va ruhiy dalda bag‘ishlaydi. Bunday holda ishlar unumli va sog‘liq joyida bo‘ladi.
 - agar kishi bir kunda 10 daqiqa jismoniy mashqlar bajarsa, u daqiqasiga yuragining 10 marta urishini “tejab” qolar ekan. Bu bir yilda 500.000 martani tashkil qiladi. Mana shu yo‘l bilan yurak-qon tomir kasalliklaridan forig‘ bo‘lish, yurakni sog‘lom qilish, infarktdan qutulish mumkin.
 - aqliy mehnat jismoniy mehnat bilan almashtirib turilsa, odam uzoq vaqt charchamaydi, ishi unumli bo‘ladi. Chunki aqliy mehnat davrida miyadagi qo‘zg‘algan markazlar jismoniy mehnat vaqtida dam oladi. Chunonchi, ilm olishda har 40-60 daqiqada 5-6 daqiqa badantarbiya mashqlari bajarilsa, miyaning zo‘riqishidan paydo bo‘ladigan nevroz kasalligining oldi olinadi.
- Jismoniy tarbiyaning iymonga foydalari:
- sport mashg‘ulotlarini bajarish natijasida asab tizimi mustahkamlanib, noo‘rin g‘azablanish



oldi olinadi, odamning irodasi mustahkamlanadi. Imom Buxoriy naql qilgan rivoyatda aytilishicha, nasihat so‘rab kelgan kishiga Payg‘ambarimiz sollallohu alayhi va sallam: “G‘azablanma!” deganlar.

- sport bilan shug‘ullangan odam jismonan va ruhan kuchli bo‘ladi. Abu Hurayra roziyallohu anhu Rasululloh sollallohu alayhi va sallamdan rivoyat qiladi: “Allohgа har bir yaxshilikda kuchli mo‘min kuchsiz mo‘mindan afzal va sevimliroqdir” (Imom Muslim rivoyati). Demak, ham imon, ham badan jihatidan kuchli bo‘lgan mo‘min ustun ekan. Chunki badan quvvatli bo‘lsa, har bir ishda shijoatli va sabrli, ibodatda ixlosli va odamlarga yaxshilik qilishda davomli bo‘ladi.

- bolalarni yoshligidan chiniqtirib borish, ularga zamon talab qiladigan ba’zi muhim ishlarni, sport turlarini, jumladan, suzish, ot minish, o‘zini himoya qilish usullarini o‘rgatib borish lozim. Shariatimizda bu ishlarga alohida urg‘u berilgan.

- sport bilan muntazam shug‘ullanganda nafs yomonliklaridan tiyilish osonroq kechadi. Jumladan, shahvoniy nafsdan. Sport va foydali ilm bilan shug‘ullanilsa, xayolga har xil yomon fikrlar kelmaydi. Shahvatlar uchun sarflanishi mumkin bo‘lgan jismoniy kuch sport mashg‘ulotlariga ketadi.

Ommabop bo‘lgan sport turlariga quyidagilar kiradi: futbol, suzish, velosiped haydash, basketbol, voleybol, tennis, kurash va hokazo.

Sport bilan shug‘ullanish bilan birga o‘z vaqtida dam olish va vitaminlar bilan to‘yingan mahsulotlarni me‘yorida iste‘mol qilish ham lozim. Shunda, Allohning izni bilan, kishi sog‘lom bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Sports law and policy in the European Union II. Richard Parrish. Copyright, 2013.
2. Essentials of sports law II Fourth Edition. Clenn M. Wong. Copyright 2010 by ABC-CLIO.
12. Соколов А.С. Роль и участие местных органов власти Германии и Франции в развитии физического воспитания и спорта // Теория и практика физической культуры. –М., 2010. -№4. 45-49 б.



**JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARIDAN
FOYDALANISH USHLUBLARI**

Bekmanova Hurshida Shokirjonovna

Urganch davlat universiteti o'qituvchisi

Telefon: +998974530718

bekmanova.hurshida@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalarining dars jarayonida elektron darsliklardan foydalanish samaradorligi haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: internet, elektron darslik, tadqiqot, tajriba, mutaxassis, o'quv-qo'llanma.

Аннотация: В данной статье приведены сведения об эффективности использования электронных учебников студентами направления физической культуры в учебном процессе.

Ключевые слова: интернет, электронный учебник, исследование, опыт, специалист, учебное пособие.

Annotation: This article provides information on the effectiveness of the use of electronic textbooks in the teaching process of Physical Culture direction students.

Keywords: internet, electronic textbook, research, experience, specialist, manual.

Jismoniy madaniyat sohasida tadqiqotlarning hajmi muntazam ortib, ularning mavzulari ham tobora kengayib bormoqda. Ilmiy tadqiqotlarning samaradorligi va sifatini oshirishda ularni yana ham jadallashtirish katta ahamiyatga egadir. Shu bilan birga, sport fanining turli muammolari bo'yicha tadqiqot natijalarini tezlik bilan jismoniy tarbiya amaliyotiga tadbiq etish zarur. Bularning barchasi jismoniy tarbiya mutaxassislarining ilmiy - texnik axborot bilan, ta'kidlash joizki, faqat jismoniy tarbiya va sportning xilma-xil jihatlarini bo'yicha emas, balki u bilan to'g'ridan to'g'ri yoki bilvosita bog'liq fanlar (fiziologiya, tibbiyot, pedagogika, psixologiya, biomexanika va boshqalar) bo'yicha ham axborot bilan ta'minlanishini kuchaytirishni shart qilib qo'yadi. Bunda mutaxassisning zarur ilmiy-texnik axborotlarni yetarlicha to'liq va tezkorlik bilan olayotganiga qattiq ishonchi bo'lishi lozim.

Trenerlar, jismoniy tarbiya va sport sohasi olimlari hamda mutaxassislarining axborot ta'minotini yaxshilash masalalarini an'anaviy kutubxona-bibliografiya usullari bilan hal etish mumkin emas. Ilmiy-texnik axborot oqimining muntazam ko'payib borishi, ilmiy tadqiqot mavzularining kengayishi va shu bilan bog'liq holda axborot ehtiyojlarining o'sib, murakkablashib ketishi mazkur soha mutaxassislarini axborot bilan ta'minlashning yangi zamonaviy usul hamda vositalarini zudlik bilan joriy qilishni talab etadi. Ilmiy-texnik axborotni taqdim etish, saqlash, unga ishlov berishning elektron shakllariga o'tish obyektiv reallikka aylanib, uni iste'molchiga yetkazishning eng samarali vositasiga aylanmoqda. Internet orqali axborot topish yoki SD tashuvchilarda ma'lumotlar zaxirasidan foydalanish an'anaviy qog'oz texnologiyalari bilan qiyoslaganda, ish samaradorligini yuz va ming marotaba oshirib yuboradi.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik va boshqa tadqiqotlar hozirgi paytda juda rivojlanib bormoqda. Jismoniy tarbiya sohasida ishlayotgan mutaxassis zamonaviy axborot bilan to'la ta'minlanishi uchun axborot xizmati qanday bosqichda ekanligini bilishi kerak.

Shunday qilib mutaxassislarining axborotga bo'lgan talablari bosqichdan bosqichga o'tish jarayonida o'zgarib turadi.

Internetni jismoniy jihatdan bir-biri bilan har xil aloqa chiziqlari orqali bog'langan va axborot izlash, saqlash hamda uzatish uchun mo'ljallangan bir necha million kompyuterlar ko'rinishida tasavvur etish mumkin. Ko'p mutaxassislarining harakatlari tufayli Internet hozir gurkirab rivojlanmoqda, eng yangi istiqbolli texnologiyalar ishlab chiqilmoqda, yangi tarmoq ilovalari, yangi internet izlash tizimlari yaratilyapti. Izlash tizimining birinchi turini ko'pincha indeksli tizimlar deb ataydilar va bunda kalit so'z yordamida Internet sahifalarining hamma manzillarini izlab topish mumkin; yo'llovchi ko'rsatmalar va manzillarning birligi izlash to'g'risidagi hisobot shaklida foydalanuvchiga jo'natiladi. Izlash tizimlarining ikkinchi xili katalog tuzuvchilardir. Bunday tizimlar ierarxiya belgilari bo'yicha tartibga keltirilgan mavzu bo'limlari asosida Veb-sahifalarning manzillarini qidiradi.

Bugungi kunda izlash tizimlarining bu ikki turi bir-biriga yaqinlashib, ular orasidagi chegaralar



tobora shartli tus olib bormoqda. Har ikki tizim endi talabnomaga javoban Internetda topilgan sahifaning katalogini beradigan bo'ldi.

Izlash samarali bo'lishi uchun eng avvalo uning maqsadini aniqlashtirish kerak. Keyin izlash uchun zarur kalit so'zlar ko'rsatiladi. Kalit so'zlarni tayin qilib olish juda muhim. Agar kalit so'z sifatida, masalan, «Jismoniy madaniyat va sport» kabi keng tushuncha tanlab olinsa, u holda topilgan sahifalar hajmi shu qadar katta bo'ladiki, ularning hammasini ko'rib chiqish juda ko'p mehnat talab qiladi. To'g'ri tanlangan kalit so'zlar izlash sohasini toraytiradi, shu tariqa zarur axborotni topish uchun ketadigan vaqt va harakatlarni tejaydi. Internetda o'nlab, yuzlab axborot bog'lamlariga yo'llovchi ko'rsatmalari bo'lgan ko'p millionlab axborot materiallarini saqlovchi o'nlab izlash tizimlari mavjud.

Jismoniy tarbiya mutaxassisleri uchun Internet, birinchi navbatda, butun dunyodagi hamkasabalari bilan muloqot qilish vositasidir. Sport allaqachonlar milliy sarhadlardan oshib o'tgan, ammo faqat Internetgina ishonchli, tezkor, qulay muloqot vositasi - elektron pochtdan foydalanish imkonini berdi. Aynan Internet elektron pochta ilmiy olamida keng ommalashgan. Elektron pochta (E-mail) axborot matnlarini Internet tarmog'i orqali jo'natish vositasi sifatida paydo bo'ldi.

Elektron pochta tushunchasi odatdagi pochtni eslatadi. Chindan ham,

E-mail jo'natar ekansiz, oddiy xatdagidek, u qayerga va kimga yuborilayotganini, o'z manzilingizni ko'rsatasiz. Siz xatni bir necha manzilga yuborishingiz, unga fayl, multimedia axboroti, video hamda tovushli parchalar va h.k. ni qo'shib yuborishingiz ham mumkin.

Shulardan kelib chiqqan holda jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalarining kasbiy pedagogik tayyorgarlik jarayonida muhim fanlardan biri bo'lgan "Sport va xarakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi" fanining Gandbol sport turi yo'nalish sifatida olindi. Ushbu elektron qo'llanma o'quv-uslubiy materiallarning elektron tashuvchisi hisoblanadi.

Elektron qo'llanma quyidagi bo'limlardan tashkil topgan;

1-Gandbol o'yini kelib chiqishi va rivojlanishi tarixi. 2-Bo'lim Gandbol o'yini qoidolari. 3-Bo'lim Xakamlik jestlari. 4-Bo'lim Glossariy. 5- Nazariy materiallar.

6-Maydon o'lchamlari. 7-O'rgatuvchi video materiallar. 8-Foydalanilgan adabiyotlar. 9- Test savollari.

Ushbu dasturiy vosita, kompyuterning didaktik tamoyillari asosida ishlab chiqilgan va ushbu mavzuni mustaqil ravishda o'rganish samarasini sezilarli oshiradi, shuningdek shunga o'hshash didaktik qo'llanmalar yaratishda asosiy vazifani bajarishi mumkin. Ushbu qo'llanma asosiy xususiyati terminlar lug'ati hisoblanadi - nazariy bloklar bilan bog'liq tirik tizim.

Mutaxassisligi bo'yicha elektron darslikni ishlatish natijalari

Izlanishlar tuzilmasi quyidagi bandlardan iborat:

1. Talabalarni 2 guruhga 12 tadan qilib bo'lish: tajriba va nazorat.
2. Ma'ruzalarni barcha talabalar uchun odatiy uslubda o'qituvchi o'qishi.
3. Seminarlarga tayyorgarlik.

Nazorat guruhi seminarlarga oddiy uslubiy (metodik) adabiyotlarni qo'llagan holda tayyorlandi.

Tajriba guruhi seminarlarga elektron darslik yordamida tayyorlandi. Talabalar kompyuter xonalariga kirib, mustaqil ravishda elektron qo'llanma materialaridan foydalanishlari mumkin edi.

Nazorat va tajriba guruhlarida oldindagi mashg'ulotlarga bir xil vaqtda tayyorlanishdi. Seminar mashg'uloti. Nazorat guruhida nazariy materiallarni o'zlashtirishning tekshiruvchi ikki yo'nalishda amalga oshirildi:

- o'qituvchi talabalardan og'zaki so'rov tarzida;
- o'qituvchi talabalardan yozma ravishda.

Talabalarining tayyorgarligini tekshirishga ketgan vaqti aniqlandi, shuning bilan birgalikda talabalarining ishlarini tekshirishga, hamda xa-tolar ustidan ishlashga ketgan qo'shimcha vaqt ham inobatga olindi.

Tajriba guruhida seminar mashg'ulot: nazorat savol-javob elektron qo'llanma yordamida o'tkazildi. Barcha talabalar savol javob qilindi va baholandi. Yo'l qo'yilgan hato va kamchiliklar ham ushbu mashg'ulotda ko'rib chiqildi, bu o'z navbatida o'tilgan materiallarni o'zlashtirishga va tashkiliy vaqtlarni qisqartirishga yordam beradi.

Seminar mashg'uloti 80 daqiqani tashkil qiladi. Nazorat guruhida, o'rtacha, bir javobga 10 daqiqa ajratildi, tashkiliy vaqtlarni inobatga olgan holda, o'qituvchi og'zaki tarzda 8 nafar talabani javobini baholab ulguradi.



1-jadval

O'rganilayotgan ko'rsatkichlar	Guruhlar	
	Nazorat	Tajriba
4 ta mavzuni o'zlashti-rishga ketadigan vaqt	4,1 soat	3,3 soat
O'rtacha ball	68	80

Tajriba tugagach tajriba guruhi talabalaridan anketa so'rovi o'tkazildi. Ularga elektron o'quv qo'llanmani ishlatish va kelgusida uni ta'lim jarayonida qo'llash haqidagi fikrlarini aytish topshirildi. Anketa so'rov natijalarida shunisi aniqlandiki, 80 % talaba o'z ta'limini kompyuter texnologiyalari yordamida o'qishga xohishi borligi, chunki bunday turdagi tayyorgarlik, ular fikricha, ancha samaraliroq ekanligi aniqlandi.

Qolgan 20 % talaba, qo'llanilayotgan axborot texnologiyalari, chu-qurlashtirilgan tizimli bilim manbai bo'la olmaydi, deb hisoblashadi. Ularning fikricha ko'rsatilgan matn kompyuter manitorida juda qiyin aks ettiriladi va ularga materialni o'rganishda diqqatni jamlash qiyin deb javob berishdi. Bundan ko'rinib turibdiki talabalar ko'proq mustaqil ravishda elektron darsliklardan foydalanishni o'rganishlari zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. А.Н.Фураев К вопросу о компьютеризации анализа выполнения спортивных упражнений «Научно теоритический журнал» №11.Мос.Гос.академия1996.
2. Абдурахманов Ф.А., Ливицкий А.Н., Яроцкий А.И., Павлов Ш.К.. «Подготовка гандболистов». Учебное пособие. Тошкент, 1992.
3. Н.Н.Азизходжаева Педагогические технологии в подготовке учителя. Ташкент, 2000.

“ЎЗБЕКИСТОН ОЛИМЛАРИ ВА ЁШЛАРИНИНГ ИННОВАЦИОН ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАРИ”

(11-қисм)

Масъул муҳаррир: Файзиев Шохруд Фармонович
Мусахҳиҳ: Файзиев Фаррух Фармонович
Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Эълон қилиш муддати: 31.12.2021

Контакт редакций научных журналов. tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot, город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000
