Tadqiqot.uz

ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР МАВЗУСИДАГИ КОНФЕРЕНЦИЯ МАТЕРИАЛЛАРИ

2020

» 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

№17
30 июнь

conferences.uz

"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР" МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 17-КЎП ТАРМОҚЛИ ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ МАТЕРИАЛЛАРИ
11-ҚИСМ

МАТЕРИАЛЫ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ 17-МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЙ ДИСТАНЦИОННОЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИИ НА ТЕМУ "НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ"
ЧАСТЬ-11

MATERIALS OF THE REPUBLICAN 17-MULTIDISCIPLINARY ONLINE DISTANCE CONFERENCE ON "SCIENTIFIC AND PRACTICAL RESEARCH IN UZBEKISTAN"
PART-11

ТОШКЕНТ-2020

УУК 001 (062)
КБК 72я43

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" [Тошкент; 2020]

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" мавзусидаги республика 17-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 30 июнь 2020 йил. - Тошкент: Tadqiqot, 2020. - 77 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.

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

1.Ҳуқуқий тадқиқотлар йўналиши
Профессор в.б.,ю.ф.н. Юсувалиева Рахима (Жахон 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 мухандислик-қурилиш институти)

5.Давлат бошқаруви
PhD Шакирова Шохида Юсуповна (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги "Оила" илмий-амалий тадқиқот маркази)

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 ривожланиши
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.Мусиқа ва ҳаёт
Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар
Доцент Нормирзаев Абдуқаюм Раҳимбердиевич (Наманган мухандислик-қурилиш институти)

17.Физика-математика фанлари ютуқлари
Доцент Сохадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманган мухандислик-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 хаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулдир.

© Муаллифлар жамоаси
© Tadqiqot.uz

PageMaker\Верстка\Саҳифаловчи: Шахрам 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. Axmedov Mustafo Abdurazzoqovich
JISMONIY MASHQLARNING O‘QUVCHI-YOSHLARNI SOG‘LOMLASHTIRISHDAGI AHAMIYATI 8
2. Мирзаев Давлатжон Махамматович
ИНСОН САЛОМАТЛИГИГА БАДАНТАРБИЯНИНГ ИЖОБИЙ ТАЪСИРИ: МАКТАБЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА БАДАНТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ЎТКАЗИШГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР. 10
3. Ashiraliyev Akmaljon Akbarovich
SOG‘LOM HAYOT TARZI UCHUN GIMNASTIKADAN FOYDALANISH 11
4. Babaraxmatov Bobir Buriyevich
JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI JORIY ETISHNING ILMIY- PEDAGOGIK ASOSLARI 12
5. Bekmuratova Dilbar Ayubbergenovna
XOTIN-QIZLARNING HAYOTIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING AHAMIYATI 14
6. Murodov Komoliddin Nuriddinovich
KURASHCHILARNING KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISHDA MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANISH. 16
7. Sharipov Habibullo Abduqaxxorovich
JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI JORIY ETISHNING SHAKLLARI VA METODIKASI 18
8. Xolova Zarnigor Erkinovna
BADMINTON SPORT TURINI MAKTABLARDA RIVOJLANTIRISH 20
9. Муродов Камолиддин Нуритдинович
ЭРКИН КУРАШ БЎЙИЧА ЙИЛЛИК ЦИКЛНИНГ ЎТИШ ДАВРИДА ТИКЛАНИШ ВОСИТАЛАРИНИ ҚЎЛЛАШ 22
10. Холдоров Зохид Абдиваитович
ЎЗБЕК МИЛЛИЙ ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИ: ЎТМИШ ВА БУГУН 24
11. Norkuziyeva Gulilola Komiljon qizi
YOSH SPORTCHILARNI JISMONIY TAYYORLASH 25
12. Madraximov Maqsudbek Maxmudovich
BADMINTON SPORT TURINING TARIXI VA O‘YIN QOIDALARI 27
13. Mirzabekova Feruzaxon Nasriddinovna, Maripjonov Jasurbek Ma’mirjonovich
O‘SPIRIN YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY RIVOJLANISH 30
14. Ramazanov Medetbay Baxitbayevich
SPORT TURLARI BILAN SHUG‘ULLANISHDA SHAXS XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLISHNING AHAMIYATI 33
15. Saparbaeva Rawshan Qurbanbaevna
JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA SPORTNING O‘YINLARINING O‘RNI 35
16. Shamuratova Barno, Osmonbekova Nurjamol
JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING SOG‘LOM AVLOD TARBIYASIDAGI O‘RNI 37
17. Tursunnazarova Aziza Taxirovna
JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI O‘QUVCHI YOSHLARGA SINGDIRISHDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYANING O‘RNI 39
18. Болтаев Аъзам Акрамович
ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ САКРОВЧАНЛИК КЎНИКМАЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ АХАМИЯТИ 41

19. Пўлатов Лазиз Азамат ўғли, Бобоев Одил Кахарович
СПОРТ ТАШКИЛОТЛАРИДА РАҲБАРЛИК 43
20. Круглова Екатерина Сергеевна
НАУЧНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ТЕСТИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ 45
21. Пўлатов Лазиз Азамат ўғли
ЁШ ТАЭКВОНДОЧИЛАРНИ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ 47
22. Пўлатов Лазиз Азамат ўғли
ЁШ ТАЭКВОНДОЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ВА ТАКТИК МАҲОРАТИ 49
23. Тажиев Мухиддин
ПИЁДА ЮРИШ НИМА УЧУН ЭНГ ФОЙДАЛИ МАШҒУЛОТ ЭКАНЛИГИГА ОИД ИЛМИЙ ДАЛИЛЛАР 50
24. Халиллаев Шамсиддин
ФУТБОЛ ЎЙИНИНИНГ ПАЙДО БЎЛИШИ ВА ЎБЕКИСТОНДА РИВОЖЛАНИШИ 52
25. Набиев Т.Э.
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОЛЛЕКТИВИСТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТИВНОМ КОЛЛЕКТИВЕ 54
26. Юсупов Д. С.
СРЕДСТВА НАКОПЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ОПЫТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 58
27. Ortiqova Durdona Namangan viloyati
JISMONIY TARBIYA DARSLARINI SAMARALI TASHKIL ETISH YO'LLARI 62
28. Bobomurodov Sobit Erkinovich
SPORT AMALIYOTIDA MAHORAT VA UNI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING O'RNI 64
29. Валижон Ниязов, Шавкатбек Аваз Бадалов
5 ТА МУҲИМ ТАШАББУСТАРКИБИДА МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ АХАМИЯТИ 65
30. Xamdamov Sardor, Azamatova Oydinoy
MEHNAT FAOLIYATIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI 66
31. Мадазимов Ғайбулло Нарзуллаевич
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН МЕТОДЛАР 68
32. Raximov Faxretdin Xakimovich
JISMONIY TARBIYA VA SPORT: IQTIDORLI YOSHLARNI TANLASH, SARALASH VA ULARNI MAQSADLI TAYYORLASHNING ZAMONAVIY YO'LLARI 69
33. Dustov Dilmurod Karimovich
KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI 70
34. Тилавов Шахбоз Сидиқул ўғли, ... 72
ШАРҚ ЯККАКУРАШ ТУРЛАРИ БЎЙИЧА ТРЕНЕРНИ КАСБИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ХУСУСИЯТЛАРИ 72
35. Ro'zimatov Bahromjon Avduvahobovich 74
UMUMTA'LIM MAKTABLARINING SPORT TO'GAKAKLARIDA YOSH GANDBOL O'YINCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI 74

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

JISMONIY MASHQLARNING O‘QUVCHI-YOSHLARNI SOG‘LOMLASHTIRISHDAGI AHAMIYATI

Axmedov Mustafo Abdurazzoqovich
Namangan viloyati Mingbuloq tumani
30-sonli umumiy o‘rta ta’lim maktabning
Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi
Ming30makF.X@inbox.uz
+99894 173-23-51

Annotatsiya: Ushbu maqola jismoniy mashqlarning o‘quvchi yoshlarni sog‘lomlashtirishdagi ahamiyati, sport to‘garaklarida sog‘lomlashtirish ishlarini olib borish, jismoniy tarbiya darslari va sport to‘garaklarini to‘g‘ri tashkil etish haqida.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, sport, mashg‘ulot, sog‘lomlashtirish, o‘quvchi, o‘qituvchi, to‘garak.

Jismoniy tarbiyaga asoslangan sog‘lomlashtiruvchi sport to‘garagi mashg‘ulotlari pedagogik jarayonning ajralmas tarkibiy qismidir. U o‘quvchilarni jismonan to‘g‘ri rivojlantirishga, sog‘ligini mustahkamlashga, jismoniy mashqlarni mustaqil bajarishga yordam beradi. Umumta’lim maktablarida darsdan tashqari sport to‘garak mashg‘ulotlarini tashkil etilishi o‘quvchilarning bilim, ko‘nikma va malakalarini mustahkamlashda, dunyo qarashini shakllantishda va ularning ijobiy qobiliyatlarini o‘stiradi, hamda badiiy estetik didini oshirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari - bu sog‘lomlashtirish mashqlari va tabiiy omillardir.

Jismoniy mashg‘ulotlar organizmning tashqi muhitidagi salbiy omillar ta’siriga chidamliligini oshiradi, moddalar almashinuvini qon aylanishini yaxshilaydi, qayta tiklash jarayonlarini faollashtiradi va asab tizimini mustahkamlaydi.

Jismoniy sog‘lomlashtirish mashqlari ta’siri samaradorligini oshirish maqsadida turli kasalliklarning oldini oluvchi noan’anaviy vositalardan foydalanish tavsiya etiladi (Masalan: yurish, sog‘lomlashtiruvchi yugurish, umurtqa pog‘onasini sog‘lomlashtiruvchi mashqlar va h.k.).

O‘z vaqtida rejali va tartibli o‘tkaziladigan sport mashg‘ulotlar o‘quvchilarning sport to‘garak mashg‘ulotlariga bo‘lgan qiziqish va havaslarini yanada oshiradi, “Sog‘lom turmush” tasavvurini boyitishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Xalq Ta’limi Vazirligining 2011-yil 27-sentyabrdagi “Umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarining ish yuklamasini belgilash va taqsimlash to‘g‘risida”gi 220-sonli buyrug‘ining qabul qilinishi sport bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchilarimiz sonini tobora ortishiga sabab bo‘lmoqda.

Mazkur buyruqda, umumiy o‘rta ta’lim maktablari jismoniy tarbiya fan o‘qituvchilari darsdan so‘ng ish yuklamalari hisobidan bepul sport to‘garak mashg‘ulotlarini olib borishlari belgilab qo‘yilgan. Jumladan, umumiy o‘rta ta’lim maktabida faoliyat olib borishi kerak bo‘lgan sport to‘garaklar soni va mashg‘ulotlar vaqti o‘qituvchilarning dars soatlaridan kelib chiqqan holda belgilanadi.

Umumiy o‘rta ta’lim maktab jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va to‘garak murabbiylari faoliyat olib borayotgan maktablarida sport to‘garaklarini tashkil etishlarida ushbu tavsiyalardan amaliyotda foydalanishlari tavsiya etiladi. Shu bilan birga o‘z mahalliy sharoitlaridan kelib chiqqan

holda, sport to‘garaklarini rejalashtirishlari maqsadga muvofiqdir.

Sport to‘garaklarini guruhlar bo‘yicha tashkillashtirishda o‘quvchilarning yosh-fiziologik xususiyatlari va qiziqishlarini inobatga olish maqsadga muvofiqdir.

Ommaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini rivojlantirishning asosiy maqsadi salomatlikni mustahkamlashdir.

Respublikamizda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga kichik yoshdanoq barqaror, eng muhimi ongli qiziqishni uyg‘otish bo‘yicha bir qator usullar muaffaqiyat bilan tatbiq etib kelinmoqda. Kichik yoshdagi bolalar va o‘quvchilar ochiq havoda jismoniy mashqarni bajarish, ularning jismoniy va aqliy kamolotga yetishiga yordam beruvchi muhim omildir. Jismoniy mashqlarning insonning ruhiy va jismoniy holatiga ta’sirini ham qayd etish muhim. Harakat faolligi hordiq chiqarish va bo‘sh vaqtni o‘tkazish vositasi sifatida insonda osoyishta va yoqimli kayfiyat uyg‘otadi, inson atrofdagilardan, turmushdan qoniqish hissini tuyadi. Bunday ruhiy osoyishtalik jismoniy holatga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli yoshlarni bo‘sh vaqtdan doimo unumli foydalanishga o‘rgatish juda muhimdir. Jismoniy layoqatida nuqsoni bo‘lgan o‘quvchilarga katta harakat faolligini talab etadigan mashqlarni bajarishni qat’iy man etiladi. Bunday o‘quvchilarga o‘yinda ochkolarni hisoblash, hakamlik qilish, yugurish va estafeta o‘tkazilayotgan vaqtda yuguruvchilarning almashish tartibini nazorat qilish vazifalarini yuklash mumkin.

Jismoniy tarbiyaga yo‘naltirilgan sog‘lomlashtiruvchi to‘garak mashg‘ulotlari, asosan, o‘quvchilarning faol dam olishiga mo‘ljallangan bo‘lib, maxsus jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida bajariladigan harakatlarni o‘rgatish vazifalariga kamroq e’tibor beriladi. O‘quvchilarning kun tartibida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining ta’sirini o‘rganish shuni ko‘rsatadiki, jismoniy faoliyatdan so‘ng aqliy faoliyat ularning ish qobiliyatini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Maktabda jismoniy tarbiya (N.X.Soatov, F.F.Nadjimov. –T.: “Exstremum press” 2015yil)
2. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish (Gancharova O.V. -T.:2005 yil)
3. Valeologiya asoslari. (Koshbaxtiyev I.A, Kerimov F.A, Axmatov M.S. -T.:O`Zdjti, 2005yil)

ИНСОН САЛОМАТЛИГИГА БАДАНТАРБИЯНИНГ ИЖОБИЙ ТАЪСИРИ: МАКТАБЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА БАДАНТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ЎТКАЗИШГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР.

Мирзаев Давлатжон Махамматович
Навоий вилоят, Зарафшон шаҳар №10 мактаб ўқитувчиси
Тел: 998 93 318 24 85

Анататсия: Ушбу мақолада инсон саломатлиги учун зарур бўлган бадантарбиянинг ижобий таъсири ва жисмоний ҳаракатнинг чекланиши натижасида келиб чиқадиган касалликлар ҳақида сўз боради

Калит сўз: техника, технология,физиология,бадантарбия, Ибн Сино, Гиппократ, каймус, хилд

Инсон танаси саломатлиги учун зарур воситалардан бири бу бадантарбиядир. Бугун техника ва технологиялар ҳаётимизни бошқараётган XXI асрда кам ҳаракатлик сабаб турли касалликлар саломатлигимизга хавф солмоқда. Шунинг учун ҳам тадқиқодчилар инсон касалликка чалинмаслиги учун кунига 30 дақиқа мунтазам бадан тарбия билан шуғулланиши лозимлигини тафсия қилишмоқда. Бу масалада шарқ табобатида кўпгина олимлар ўзларининг асарларида маълумотлар ёзиб қолдирганлар. Жумладан Ўрта Осиёлик буюк табиб Ибн Сино ўзининг "Тиб қонунлари" асарида "Бадан тарбия билан машғул бўлинса ҳеч қандай дори дармонга ҳожат қолмайди, фақат бунинг учун муайян тартибга риоя қилинса бўлди". Хўш ушбу муайян тартибга қандай риоя қилинади? Асарда Ибн Сино шундай дейди. "Баҳорда бадантарбия учун энг қулай вақт тушга яқин бўлиб, ўртача ҳароратли уйда қилиш керак. Ёзда эса бадантарбия эртароқ вақтга кўчирилади. Қишда овқатнинг хазм бўлиши ва чиқиндининг чиқишига қараб энг мақул вақт танланади. Бадантарбияни бошлаш вақтида тана тоза бўлиши, ички аъзо ва томирларда ёмон етилмаган каймуслар бўлмаслиги керак. Кеча ейилган овқат меъдада, жигар ва томирларда хазм бўлган, кейинги овқатни қабул қилиш фурсати яқинлашган бўлиши лозим. Бадантарбия чуқур ва кетма-кет нафас олишга мажбур қилувчи ихтиёрий ҳаракатдир. Мўтадил равишда ўз вақтида бадантарбия билан шуғулланган одам бузилган хилдлардан пайдо бўладиган касалликлар, мижоз ва илгари ўтган касалликлар туфайли юз берувчи хасталиклар муолажасига мухтож бўлмайди". Бадантарбияни ҳам ташлаб қўйишнинг салбий оқибалари мавжуд. Бадантарбия билан шуғулланмай қўйган киши танасида мушаклар бўшашиб, ортиқча воситалар йиғилиб касалликка чалинувчан бўлиб қолади. Қадимги юнон олими Гиппократ "Ёмғир дарахт ғуборини ювганидек, гимнастика ҳам тана ғуборини ювади "- дейди ўз асарларида. Машғулот давомида танадан ортиқча захарли воситалар тер орқали чиқиб кетади. Тана енгил булиб, тери ҳам нафас олади. Бадантарбияда ҳар бир киши ўзига мос ҳаракат танлаши керак. Танани зўриқтириш ҳам касалликка сабаб бўлиши мумкин. Жисмоний машқ ҳаракат жиҳатдан ҳар қандай дорининг ўрнини босиши мумкин, лекин ҳеч бир дори сизга ёшлик ва абадий соғлик ваъда қилолмайди. Машқлар орқали инсон келажакдаги қариликнинг эрта бошланишининг олдини олиши мумкин. Мактабларда жисмоний тарбия дарсларида болаларга турли машқлар бажартириш орқали уларда кечадиган физилогик ҳолатларни эрта аниқлаш, таҳлил қилиш мумкин бўлади. Бунда жисмоний тарбия мураббийи олдига катта маъсулият тушади. Ўсиб келаётган ёш организмнинг физиологик имкониятларини тўғри баҳолаш , болаларнинг ҳолатидан келиб чиққан ҳолда машқларни танлаш муҳим саналади. Ортиқча жисмоний юклама ҳам танани зўриқтириши мумкин. Болаларни танасини тўғри ривожланишини энг аввало ота-оналар доимий назорат қилиб бориши керак. Болаларда спорт ва жисмоний тарбияга қизиқиш ўйғотиш лозим.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ибн Сино "Тиб қонунлари" ПДФ 2011й
2. Н.Соатов,Ф. Нажмиддинов "Мактабда жисмоний тарбия" Тошкент 2015 й
3. Ҳамидулла Ҳикматуллаев "Шарқ табобати асослари" ПДФ
4. Ўзбекистон Миллий Энцеклопедияси 4,7- том 2006 й

SOG‘LOM HAYOT TARZI UCHUN GIMNASTIKADAN FOYDALANISH

Ashiraliyev Akmaljon Akbarovich,
Uchko‘prik tumani 18-maktab jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi,
Telefon: +998903067962
dilyoralijonov9@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada gimnastikadan foydalanish orqali sog‘lom turmush tarzini yarata olishimiz uchun zarur bilimlar berilgan. Gimnastika kuch, sog‘lom ruhiyat va salomatlikni mustahkamlashga sabab bo‘lishi haqida ma’lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: Salomatlik, gimnastika, jismoniy mashq, nafas olish, organizm.

Bizga hayot davomida eng zarur narsa bu salomatlik hisoblanadi. Salomatlik uchun esa har kuni siz yangidan-yangi mashqlar qilib borish, gimnastika bilan shug‘ullanishning o‘rni katta va barchamizga foydali bo‘lib, sog‘lom bo‘lishimizga sabab bo‘ladi.

Gimnastikaga mashqlarni qat’iy bir me’yorda bajarish va shug‘ullanuvchilar faoliyatini aniq uyushtirish uslubi xos bo‘lib, ana shuning natijasida yangi-yangi malaka va ko‘nikmalarni o‘zlashtirish uchun eng qulay sharoit, shuningdek, oshirilgan ish qobiliyatiga zamin yaratuvchi tegishli emotsional muhit yaratiladi. Abu Ali ibn Sino «Tib qonunlari» asarida jismoniy mashqlarga katta e’tibor beradi. Salomatlikni muxofaza qilish qoidalarini ko‘rib chiqar ekan, olim jismoniy mashqlarning sog‘lomlashtirish va davolash amaliyotida tutgan o‘rni va ahamiyati haqida mukammal tarzda so‘z yuritadi. Ibn Sino olimlar orasida birinchi bo‘lib jismoniy mashqlarni ta’riflaydi: «Uzluksiz chuqur nafas olish jarayonini keltirib chiqaruvchi erkin harakat jismoniy mashq deyiladi».

Buyuk olim ta’kidlashicha, salomatlikni muxofaza qilish tartibida eng asosiysi jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish hisoblanadi, undan so‘ng ovqatlanish va uyqu tartiblariga rioya qilinadi. Agar odam o‘z vaqtida me’yorida jismoniy mashqlar bilan shug‘ullansa va kun tartibiga rioya qilsa,u hech qanday davolash chorasi va dori-darmonga ehtiyoj sezmaydi. Ibn Sino yozishicha, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanmay qo‘ygan odamlar sog‘ligi so‘nib, harakatlanishni to‘xtatish natijasida kuchi susayib boradi. Olim fikricha, jismoniy mashqlar mushaklar, bog‘lamlar, asab tolalarini mustahkamlaydi, natijada, odamlar o‘z ishlarini bajara oladilar va xastalanishdan muhofaza etilgan bo‘ladilar. U jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanganda odamning yoshi va salomatligini qay darajada ekanligini hisobga olishni tavsiya etgan. «Tib qonunlari»da bolalar, o‘smirlar va qariyalar qachon va qay tarzda jismoniy mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanishi haqida keng ma’lumot berilgan. Ibn Sinoning mashqlari boshlash va tugatish vaqti, uqalash, hammomda va sovuq suvda cho‘milish, tanani tozalikda saqlash va boshqa gigienik talablar haqidagi fikrlari katta qiziqish uyg‘otadi.

Gimnastikada ham sog‘lomlashtiruvchi turlar mavjud bo‘lib, quyidagilarni o‘z ichiga oladi. Bu gurux asosiy gimnastika, gigienik gimnastika va atletik gimnastikani o‘z ichiga oladi. Gimnastikaning bu turlari shug‘ullanuvchilarni har tomonlama garmonal jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funksiyalarini takomillashtirish maqsadida qo‘llaniladi. Gimnastikaning uslubiy xususiyatlari kishi organizmiga har yoqlama ta’sir ko‘rsatib, barcha organlarining funksiyalari gimnastika mashqlari yordamida muvaffaqiyatli tarzda takomillashadi. Inson salomatligiga ijobiy ta’sirini ko‘rsatadi.

Gimnastikani yoshlikdan odatga aylantirish va umr davomida qo‘llab borishimiz zarur. Uni salomatlik uchun, sog‘lom turmush tarzi uchun oilaviy holatda olib borsa bo‘ladi. Demak, kishini umumiy jismoniy rivojlantirish va uning harakatlantiruvchi qobiliyatlarini har yoqlama kamolga yetkazish vazifalarini gimnastika yordamida muvaffaqiyatli hal qilsa bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abu Ali ibn Sino “Tib qonunlari” asari

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI JORIY ETISHNING ILMIY- PEDAGOGIK ASOSLARI

Babaraxmatov Bobir Buriyevich
TerDU Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi kafedrasi o'qituvchisi
Телефон:+99893-796-75-74
normurodov.oibek@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqolada. Texnologiya tushunchasi - tayyor mahsulot olish uchun ishlab chiqarish jarayonlarida qo'llaniladigan usul va metodlar majmui; shunday usul va metodlarni ishlab chiquvchi va takomillashtiruvchi fan sifatida ta'riflanadi.

Kalit so'zlar: zamonaviy pedagogik , texnologiya, . Ta'lim texnologiyasiga, o'qitish texnologiyasi, innovatsion, yuqori malakali mutaxassislarni, inson mehnatining takomillashishi, moddiy-texnik bazani, texnologiya.

Ijtimoiy-iqtisodiy islohotlar davrida jamiyat hayotiga yangiliklarning kirib kelishi, inson mehnatining takomillashishi, qulaylikka ega bo'lishi, yangilanib borishiga bo'lgan ehtiyoj ta'lim sohasida ham bir qator o'zgarishlar bo'lishini taqozo etmoqda. Hozirgi kunga kelib ta'lim sohasida shu davrgacha erishilgan yutuqlarni asrab-avaylagan holda ma'lum stereotiplardan voz kechish vaqti keldi. O'zbekiston Respublikasi Kadrlar tayyorlash Milliy dasturida Ta'lim muassasalarining moddiy-texnika va axborot bazasini mustahkamlash davom ettiriladi, o'quv-tarbiya jarayoni yuqori sifatli o'quv adabiyotlari va ilg'or pedagogik texnologiyalar bilan ta'minlanadi deyilgan.

Ta'limda ilg'or pedagogik texnologiyalarni qo'llash uchun texnologiya tushunchasining mazmunini chuqur anglash kerak. Texnologiya - yunoncha so'z bo'lib, «tehne»-mahorat, san'at, «logos»- tushuncha, ta'limot ma'nolarini anglatadi. Texnologiya tushunchasi - tayyor mahsulot olish uchun ishlab chiqarish jarayonlarida qo'llaniladigan usul va metodlar majmui, shunday usul va metodlarni ishlab chiquvchi va takomillashtiruvchi fan sifatida ta'riflanadi. Ishlab chiqarish jarayonlarining tarkibiy qismi bo'lgan amallar - materiallarni qazib olish, tashish, tartibga solish, saqlash va boshqalar ham texnologiya deyiladi. Texnologiyaga ishlab chiqarish jarayonlarini tasvirlash, ularni bajarish bo'yicha qo'llanmalar, texnik qoidalar va talablar, grafiklar ham kiradi.

Demak, texnologiya - bu ishlab chiqarishning ma'lum bir tarmog'ida, ishlab chiqarish jarayonlarining majmui, shuningdek, ishlab chiqarish usullarining ilmiy tavsiflanishi demakdir. Pedagogika fani va amaliyotida qo'llanilayotgan pedagogik texnologiya atamasi inglizcha "an educational technology" so'zidan olingan bo'lib, aynan tarjimasi ta'lim texnologiyasi degan ma'noni bildiradi. Pedagogik texnologiya haqida fikr yuritishdan oldin u nimani anglatishini bilishi lozim. Texnologiya yunoncha so'z bo'lib, texne - mahorat, san'at, logos - tushuncha, ta'limot ma'nolarini anglatadi. Texnologiya tushunchasi - tayyor mahsulot olish uchun ishlab chiqarish jarayonlarida qo'llaniladigan usul va metodlar majmui; shunday usul va metodlarni ishlab chiquvchi va takomillashtiruvchi fan sifatida ta'riflanadi. Pedagogika fani va amaliyotida qo'llanilayotgan "pedagogik texnologiya" atamasi inglizcha "an educational technology" so'zidan olingan bo'lib, aynan tarjimasi ta'lim texnologiyasi degan ma'noni bildiradi. Pedagogik texnologiya-bu ta'lim shakllarini optimallashtirish maqsadida texnik vositalar, inson salohiyati, hamda ularning o'zaro ta'sirini inobatga olib, o'qitish va bilim o'zlashtirishning barcha jarayonlarini anglash, yaratish va qo'llashning tizimli metodidir. Bu ta'rifni YUNESKO tashkiloti maqullagan. Keyingi yillarda pedagogik texnologiya har xil mualliflar turli xil ta'rif bermoqdalar. Bu ta'riflar har bir muallifning pedagogik texnologiyaga turlicha yondashuvidan darak beradi. Ulardan ba'zilari: V.P.Bespalko: «har qanday faoliyat yoki texnologiya, yoki san'at bo'lishi mumkin. San'at ichki sezgi (intuitsiya)ga, texnologiya esa fanga asoslanadi. hammasi san'atdan boshlanadi va texnologiya bilan tugaydi va yana qaytadan boshlanadi» - degan edi. M.Ochilov Pedagogik texnologiya – tizimli, texnologik yondashuvlar asosida ta'lim shakllarini qulaylashtirish, natijasini kafolatlash va obyektiv baholash uchun inson salohiyati hamda texnik

vositalarning o‘zaro ta’sirini inobatga olib, ta’lim maqsadlarini oydinlashtirib, o‘qitish va bilim o‘zlashtirish jarayonlarida qo‘llaniladigan usul va metodlar majmuidir, degan ta’rifni beradi. Pedagogik texnologiyaga professor N.Saidahmedov: Pedagogik texnologiya bu o‘qituvchi (tarbiyachi) tomonidan o‘qitish (tarbiya) vositalari yordamida o‘quvchilarga ta’sir ko‘rsatish va bu faoliyat mahsuli sifatida ularda oldindan belgilab olingan shaxs sifatlarini shakllantirish jarayoni degan ta’rifni beradi. Keltirilgan ta’riflarni ilmiy-falsafiy nuqtai nazaridan tahlil qiladigan bo‘lsak, uzoq horijda berilgan ta’riflar bilan MDH mamlakatlari olimlari bergan ta’riflari bir-biriga yaqin kelsa-da, farqi ham anchaligini ko‘ramiz. Jumladan, YUNESKO ta‘‘riflarida tizimli yondashuv tamoyillariga alohida urg‘u berilgan.

Pedagogik adabiyotlarda pedagogik texnologiya, ta’lim texnologiyasi , tarbiya texnologiyasi kabi atamalarga duch kelamiz. Ta’lim texnologiyasiga pedagogikada yangi tushuncha yoki ta’lim jarayonini tashkil etishning tamoman yangi usuli ham deb qaramaslik kerak. Ta’lim texnologiyasi mavjud tajribalarning ilg‘or, o‘quvchilar uchun qulay shakllarini saqlagan va ijodiy rivojlan-tirgan holda o‘quvchilardagi bilim va qobiliyatlarni ivojlantirish uchun juda qulay yo‘llar bilan ta’lim funksiyasini amalga oshirishdagi ahorat, qobiliyat va san’at tushuniladi

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining Ta’lim to‘g‘risidagi Qonuni. (1997 yil 29 avgustda qabul qilingan).

2. O‘zbekiston Respublikasining Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi (1997 yil 29 avgustda qabul qilingan) – Barkamol avlod – O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori. T. Sharq, 1997.

3. O‘zbekistan Respublikasi qonuni «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi» 27.06.2000 (yangi taxriri). – T., 2000. 21 s

XOTIN-QIZLARNING HAYOTIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING AHAMIYATI

Bekmuratova Dilbar Ayubbergenovna
Qoraqalpog'iston respublikasi Xo'jayli tumani
35-Umumiy òrta tàlim maktabining jismoniy tarbiya
fani o'qituvchisi tel +998913888732

Anostatsiya: Ushbu maqola orqali xotin qizlar orasida sportni targ'ib qilish, ularni sportning har bir yo'nalishlariga qiziqtirish va shug'ullanishlari uchun yordam berish haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: «Avesto», «Alpomish», «Go'ro'g'li», «To'maris», «Qirq qiz» ''Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish to'g'risida''gi farmon ,, Iroda To'laganova, Rixsi Qoziyeva , Klara Shokirjonova

Mamlakatimizda xotin-qizlarning ijtimoiy-siyosiy va sotsial faolligini oshirish, ularning turli soha va tarmoqlarda o'z qobiliyat va imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishi uchun shart-sharoit yaratish, huquq va qonuniy manfaatlariga so'zsiz rioya qilinishini ta'minlash, onalik va bolalikni har tomonlama qo'llab-quvvatlash, shuningdek, oila institutini mustahkamlash borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Shu o'rinda oilada ayollar salomatligiga katta e'tibor qaratilmoqda.

Hozirgi kunga kelib jamiyatimizga nazar tashlaydigan bo'lsak, aholining salmoqli qismini ayollar tashkil etishini ko'rishimiz mumkin. Ta'kidlash lozimki, umumta'lim maktablari, akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari, turli xil o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida tahsil olayotgan qariyb 6 mln. yoshlarning yarmidan ko'pini xotin-qizlar tashkil etadi. Ularning 75-80% esa mahalliy millat vakillaridir. Lekin ular orasida jismonan zaif, kasalmand, tug'ma nogironlar ham bor. Jismoniy tarbiya darslarida muntazam shug'ullanuvchilarning 50-60% dastur talablarini o'z vaqtida o'zlashtira olmaydi yoki keyinchalik ham to'la bajara olishmaydi. Barcha turdagi o'quv yurtlarida tashkil etilgan sport to'garaklarida muntazam shug'ullanuvchilar umumiy qizlar soniga nisbatan 5-10 % dan oshmaydi. «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» va boshqa turli sport musobaqalarida faol ishtirok etuvchi xotin-qizlar soni 25-30% atrofidadir. Hozirgi kunga kelib e'tirof etishimiz lozimki, xotin qizlarni sportga jalb qilishga katta ahamiyat berilmoqda. Sportning deyarli har bir sohasida ayol sportchilarning ishtirok etishlarida erishilmoqda. E'tibor beradigan bo'lsak, sportning barcha sohalarida sport darg'alari yetishib chiqmoda Masalan, Iroda To'laganova (katta tennis), Saida (Suvda suzish), Yulduz Hamroqulova (shohmot) va boshqa ko'plab iste'dodli sportchi qizlar Osiyo va Jahonga tanilgandir. Shuningdek, mustaqillik yillarigacha O'zbekistonda keng tanilgan Rixsi Qoziyeva (gimnastika, jismoniy madaniyat tarixi), Ozoda Rixsiyeva (stol tennisi, sport tibbiyoti), Klara Shokirjonova (Rahimjonova, yengil atletika) kabi ayollar ham sport va sport fanlari olamida katta xizmat qilib kelayotgan olimlardir.

Ushbu sohada amalga oshirilgan ishlarni sarhisob qiladigan bo'lsak yurtboshimiz tomonidan sohaga qaratilayotgan e'tiborni ta'kidlab o'tish o'rinli bo'lar edi. Masalan: O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va hukumatning "Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish to'g'risida"gi farmon (2002-yil 24-oktabr) va qaror talablarini (2002-yil 30 oktabr) hayotga joriy etishda qishloq va shaharlardagi iqtidorli o'zbek qizlarini sportga jalb etish, ularni tarbiyalab, jahon sport musobaqalari, ayniqsa Olimpiya o'yinlarida ishtirokini ta'minlashdek murakkab mas'uliyatli tarbiyaviy jarayonlarni amalga oshirish zarur. Xulosa qilib aytganda yosh avlodni sog'lom qilib tarbiyalab, voyaga yetkazishdek muhim mas'uliyat eng avvalo onalar zimmasidadir. Bu o'z navbatida onalar va bolalarning salomatligini muhofaza qilish, ularga ijtimoiy-moddiy yordam ko'rsatish, sog'lom turmush tarzini ta'minlashdek keng qamrovli tadbirlarni amalga oshirishni taqozo etmoqda. Shu maqsadda, umumta'lim maktablari, akademik litseylar, kasb hunar kollejlari, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish-sport tadbirlarini yuqori saviyada tashkil etilmoqda va bu tadbirlarda o'zbek qizlari ham faol ishtirok etmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Chemyayevskiy V.D., Fizkultura va salomatlik, — T., Ibn Sino, 1990.

2. Ешназаров Ж.Э., Физ. воспитание и спорт в Узбекистане с период развитого социализма и строительства, коммунизма, авореф. канд. дис., — Т., 1995.

3. Ярашев К.Д., Педагогические основы подготовки специалистов физкультуры и спорта, автореф. Канд. Дис., — Т.,1995.

4. Yarashev K.D., Ommaviy sog‘omlashtiruvchi jismoniy tarbiya va xalq milliy o‘yinlari bo‘yicha mutaxassislar tayyorlash masalalari, monog., — T., O‘zDJTI nashr., 1997.

5. Yarashyev K.D., Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish, darslik, — T., Ibn Sino, 2002, 223-bet

KURASHCHILARNING KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISHDA MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANISH.

Murodov Komoliddin Nuriddinovich
O‘zbekiston milliy universisteti o‘qituvchisi
Tel+998(90) 997-11-99
mkamoliddin62@gmail.com

Anotatsiya. Ushbu maqolada, kurashchilarning jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligini mukamallashtirish, kuch sifatini rivojlatirishda maxsus vositalardan unumli foydalangan holda mashg‘ulot jarayonini samarali taashkil etish haqida yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar. Texnika, kurashchilar, kurash, maxsus vositalar, taktika, mahorat, mashg‘ulot, tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, qobiliyatlar.

Dolzarbligi. O‘zbekistonda kurash sport turi keng ommalashgan bo‘lib, sportchilarimiz xalqaro maydonlarda katta natijalarga erishgan va erishib kelmoqda

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash sport rivojlanishining hozirgi zamon bosqichi tendensiyalarini inobatga olishni taqozo etadi. Jahon sport maydonlarida yuksak natijalarga erishish uchun sport tayyorgarligini muntazam nazoratga olish, tahlil etish, tayyorgarlik texnologiyalarini o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoniga tadbiq etish talab qilinadi. Kurashchilarning musobaqa faoliyatini yanada takomillashtirish uchun o‘quv-mashg‘ulotlari jarayonining samaradorligini oshirish yangi, noyob, metodikasini tatbiq etish dolzarb masalalardan hisoblanadi.

Kurashchilarning jismoniy texnik-taktik va psixologik tayyorgarligini mukamallashtirish, vatanimiz va xorijiy mutaxasislar tomonidan har tomonlama o‘rganib tadqiq qilib kelinadi. G‘alabaga erishishda muvaffaqiyat ko‘p jihatdan turli-tuman texnik harakatlar ko‘nikmalari va malakalarining egallaganlik hajmi hamda barqarorligi bilan aniqlanadi. Harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatini yuqori darajada rivojlanishi aniq lahzalarda hujum yoki qarshi hujum usulini amalga oshirish uchun samarali reaksiya topishga yordam beradi. Yuqoridagi fikrlarimiz mazkur masalaning dolzarbligini belgilab beradi.

Kurashchilarning kuch sifatini rivojlantirishda maxsus mashqlar majmuasi

1	Qo`shpoyaga tayangan holda qo`llarni bukish va yozish.	**11**	Trenojordan foydalangan holda qorin mushaklarini rivojlantirish
2	Qo`shpoyaga tayangan holda oyoqlarni yuqoriga ko`tarib-tushurish.	**12**	Girani o`tirgan holda oldingga va pastga uzatish
3	Trenojyordan foydalangan holda toshni oyoqlar yordamida yuqoriga ko`tarish va oyoq son mushaklarini rivojlantirish	**13**	Trenajyorga o‘tirgan holda shtangani ko‘krakga olib kelish
4	Trenojyordan foydalangan holda toshni oyoqlar yordamida yuqoriga ko`tarish	**14**	O‘tirgan holda gantelni ko‘krakga olib kelish
5	Yotgan holda trenojyordan foydalanib, toshni qo`llar yordamida ko`krakka tushurish va ko`tarish, qo`l hamda qanot mushaklarini rivojlantirish	**15**	Tik turgan holda shtangani ko‘krakga olib kelish
6	Trenojyordan foydalangan holda toshni qo`llar yordamida qoringa tortish, qo`l va qanot mushaklarini rivojlantirish	**16**	Trenojyordan foydalangan holda qo‘llarni tutashtirish va qaytarish, qo‘l va yelka mushaklarini rivojlantirish
7	Trenojordan foydalangan holda toshni qo`llar yordamida pastga tortish qo`l va qanot mushaklarini rivojlantirish	**17**	Gorizontal yotgan holda qo`l va oyoqlarni bir joyda tutashtirish, qorin mushaklarini rivojlantirish
8	Yelkalarga shtangani ko‘targan holda o`tirib-turishlar	**18**	Ko`prik holatida boshdan oshib o‘tish
9	Trenojyordan foydalangan holda toshni qo`llar yordamida boshning orqasiga tortish, qo`l va qanot mushaklarini rivojlantirish	**19**	Ko`prik holatiga tushish (Most)
10	Trenojordan foydalangan holda qo‘llarni oldinga-orqaga itarish.	**20**	Tizzalar bukilgan holda o`tirib-turish, oyoq mushaklarini rivojlantirish

Tadqiqotning tashkil qilinishi. Tadqiqotda Respublika Olimpiya zaxiralari maktab internati tarbiyalanuvchilari tanlab olindi. Tatqiqotimizda jami 24 nafar vazni va sport darajasi bir biriga yaqin talabalar ishtirok etishdi. Tatqiqot 2019-2020 o‘quv yilida olib borildi. Kurashchilarning yoshi 16-17 yosh saralab olingan.

Yuksak sport natijalariga erishish uchun sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, jismoniy qobiliyatlar – kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlikni rivojlantirish birinchi darajali ahamiyatga ega. Shuning uchun ham kurash texnikasini takomillashtirish jarayoni bilan birgalikda olib boriladigan jismoniy tayyorgarlik jarayoni mashg‘ulotda yetakchi rol o‘ynaydi. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik organizmda barcha fiziologik funksiyalarning zarur qayta qurilishini taqozo etib, organizmning garmonik rivojlanishini ta’minlaydi.

Agar mashqlar majmuasida ta’siri birinchi turdagi o‘zgarishga olib kelsa, bu mashqlarning organizmga ijobiy ta’siridir. Agar uchinchi turdagi o‘zgarish ro‘y bersa, u mashqlarning organizmga salbiy ta’sirini ko‘rsatadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik to‘g‘ridan-to‘g‘ri musobaqa yo‘nalishiga kirmaydigan harakat majmui sifatlarini oshirishga xizmat qiladi. Masalan, kurashchining aerob chidamlilik bosqichi yetarli bo‘lmasa, u tezlik-kuch mashqlarini bajarganida tez charchaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari esa shunday holatning oldini oluvchi umumtayyorlov mashqlari bo‘lib hisoblanadi. Yugurish, yurish, suzish, sport o‘yinlari, umumrivojlantiruvchi gimnastika UJT manbai hisoblanadi. UJT mashqlarini tanlash kurashchining jismoniy rivojlanishiga to‘g‘ri ta’sir ko‘rsatadi. Har qanday kurashchi kurashga tushishdan tashqari yugurish, yurish, sakrash, arqonda ko‘tarilish, sport o‘yin-lari, shtanga ko‘tarish, murakkab akrobatik mashqlarni bajarish va shu kabi boshqa mashqlarni ham bajara olishi kerak. Turgan gapki, bu sport turlarida kurashchi yuksak natijalarga erishishi shart emas. Chunki mazkur mashqlarning hammasi amaliy hisoblanadi, ular sportchining asosiy maqsadiga yordam beradi. Tatqiqotimizda quyidagi mashqlar majmuasidan foydalanilgan.

Xulosa qilib aytganda yuqorida keltirilgan kurashchilarning kuch sifatini rivojlantirishda qo‘llaniladigan maxsus mashqlar majmuasi orqali kurashchilarni kuch sifatini samarali rivojlantirish mumkin.

Amaliy tavsiyalar

1. Malakali kurashchilarning kurashchilarning kuch sifatini aniqlashda, biz tomonimizdan tavsiya etilgan maxsus mashqlar majmuasini o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlariga joriy qilinishi sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayorgarligini namoyon qilishi bo‘yicha aniq ma’lumot olishga imkon beradi.

2. Kurashchilarining kuch sifatini rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus texnik-taktik xarakatlarni bajarish samaradorligini aniqlash bo‘yicha maxsus mashqlar majmuasini (bellashuv davomida kurashchilar karama-karshi turgan holda ularning ko‘zlarini mato bilan bog‘lab bajarilgan texnik-taktik usullarni) nafaqat kurashchilarni, balki paralimpiya sportchilarining tayyorgarligida ham ko‘llash mumkin.

3. Kurashchilarning yillik mashg‘ulotlar rejasini takomillashtirishda ijobiy samara beradi va ularning musobaqa faoliyati natijaviyligini oshirish imkonini beradi.

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI JORIY ETISHNING SHAKLLARI VA METODIKASI

Sharipov Habibullo Abduqaxxorovich
TerDU Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi kafedrasi katta o'qituvchisi
Телефон:+99893-796-75-74
normurodov.oibek@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqolada pedagogik texnologiya asosida o'quvchilarning bilish faoliyatini tashkil etish va boshqarish imkoniyati tug'iladi. Shu bilan bir qatorda mavzularni yoritilishi,o'quvchilarning o'tilayotgan mavzuni o'zlashtirilishi va pedagogik saloxiyatini oshirishdagi ahamiyati yoritib beriladi.

Kalit so'zlar: pedagogik, texnologiya, ilmiy, ta'lim, o'qitish texnologiyasi, dars, ko'nikma, ta'lim-tarbiya bosqichlarini,

O'zbekistonda bozor munosabatlariga asoslangan iqtisodiy tuzilmalar yaratilayotgan hozirgi kunda keng, chuqur bilimli va bilimlarni amalda qo'llay oladigan shaxslarga talab kuchayib bormoqda. Bilimdon va tadbirkor, ijtimoiy faol shaxs jamiyat hayotida, mehnatda o'zining o'rnini topadi. Bunday faollik vujudga kelishi uchun bilimdon va harakatchan, milliy istiqlol g'oyasiga sodiq bo'lgan shaxsni shakllantirish kerak va avvalo har tomonlama rivojlangan, sog'lom fikr yuritadigan, jahon yoshlari bilan har sohada raqobatbardosh, ma'naviy barkamol yoshlarni tarbiyalamoq zarur. Pedagogik texnologiyalar ta'lim-tarbiya jarayonini ilg'or vositalari, metodlar, texnik vositalar, usullariga tayanib takomillashtirish tizimi hisoblanadi. Bu tizim o'qituvchi tomonidan yaratiladi, ta'lim-tarbiya bosqichlarini o'zaro bog'lashga xizmat qiladi. Uning mzmuni va vazifalarini, maqsadini oldindan belgilash, ta'limtarbiyaning shakllari va vositalarini tayyorlash, o'quvchida shakllantirish ko'zda tutilgan ma'naviy sifatlarni o'zlshtirishga yo'naltirilgan darslarni rejalashtirish kabilarni o'z ichiga oladi.

Erkin shaxsni shakllantirish muammosi ta'lim muassasalarida o'quv-tarbiyaviy ishlarini pedagogik texnologiya relisiga o'tkazisni taqozo etadi. Albatta, bu jarayon oson kechmaydi, bugun ixtiyoriy qurilayotgan va joriy etilayotgan o'qitish tizimini qat'iyan ilmiy asoslangan pedgogik tizimga aylantirish kerak. Aslida ham ijtimoiy tajriba elementlari – bilim, ko'nikma, ijodiy faoliyat, obektiv borliqqa munosabatlar – pedagogik jarayon mahShulidir va ma'lum pedagogik tizim doirasida shakllantiriladi. Pedagogik texnologiya esa amaliyotga joriy etilayotgan pedagogik tizim loyihasidir. Didaktik jarayonning motivatsion bosqichhi o,,quvchilarning bilish faoliyatiga kirib ketishini tezlastiris ga imkon beradi.

Pedagogik adabiyotlarda pedagogik texnologiya, ta'lim texnologiyasi , tarbiya texnologiyasi kabi atamalarga duch kelamiz. Ta'lim texnologiyasiga pedagogikada yangi tushuncha yoki ta'lim jarayonini tashkil etishning tamoman yangi usuli ham deb qaramaslik kerak. Ta'lim texnologiyasi mavjud tajribalarning ilg'or, o'quvchilar uchun qulay shakllarini saqlagan va ijodiy rivojlantirgan holda o'quvchilardagi bilim va qobiliyatlarni ivojlantirish uchun juda qulay yo'llar bilan ta'lim funksiyasini amalga oshirishdagi ahorat, qobiliyat va san'at tushuniladi. Mustaqil davlatimizning taraqqiyoti ta"limning barcha sohalaridagi kabi jismoniy tarbiya sohasida ham katta islohotlarni talab qiladi. Raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash jamiyatning muhim ehtiyojini qondirishning eng zarur shartidir. Jamiyatning yuqori malakali raqobatbardosh kadrlarga bo'lgan ehtiyojini qondirish uchun boshlang'ich sinfdan boshlaboq tinimsiz izlanish, ta'limning yangi samarali usullarini qidirish va kashf qilish zarur.

Bugunning har bir pedagogi har tomonlama rivojlangan, yetuk, barkamol avlodni tarbiyalab, davlatimizga munosib mutaxassis yetkazishni o'z oldiga asosiy maqsad qilib qo'yadi. Shunday ekan, u pedagogik texnologiyalar asosida darsni tashkil etish va ta'lim sifati, samaradorligini oshirishda o'z hissasini qo'shish zimmasidagi asosiy vazifalardan biri ekanligini unutmasligi lozim. "Texnologiya" tushunchasi texnikaviy taraqqiyot bilan bog'liq holda fanga 1872-yilda

kirib keldi va yunoncha ikki so‘zdan texnos- san`at, hunar va logos-fan, ta`limot so‘zlaridan tashkil topib, “hunar fani “ ma`nosini anglatadi.

Demak, texnologiya samaradorligi inson o‘zining ko‘p qirrali tomonlari bilan unda qanchalik to‘liq namoyon bo‘lyapti, uning psixologik-kasbiy jihatlari, ularning kelajakda rivojlanishi (yoki pasayishi) qanday hisobga olinyapti, degan savollarning yechimiga bog‘liq ekan. Shu jihatdan olganda texnologiya shaxsning rivojlanish bosqichlarini loyihalashtirish, tashxislash kabi imkoniyatlarga ham ega bo‘ladi. Bu esa pedagogning texnologik jarayon bilan ishlash qobiliyatiga bog‘liq. Ta’lim tizimiga yangiliklarni olib kirish, zamonaviy pedagogik texnologiyalardan unumli foydalanish bugungi kun ta’limi oldiga qo‘yilgan muhim vazifalardandir. Darhaqiqat, zamonaviy pedagogik texnologiyalar ta’lim jarayonining unumdorligini oshiradi, o‘quvchilarning mustaqil fiklash jarayonini shakllantiradi, o‘quvchilarda bilimga ishtiyoq va qiziqishni oshiradi, bilimlarni mustahkam o‘zlashtirish, ulardan amaliyotda erkin foydalanish ko‘nikma va malakalarini shakllantiradi.

Bizning tadqiqotlarimiz asosida turgan konsepsiya ham boshlang‘ich ta’lim jarayonida pedagogik texnologiyani qo‘llagan holda o‘quvchilarning o‘qish motivini o‘stirish va ularning fanni o‘zlashtirishga qiziqish va ehtiyojini tarbiyalashdir. Motivning mavjudligi shaxsning o‘quv faoliyatga erkin kirishuvi, o‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasida erkin muloqotning shakllanishi va tez til topa bilishini ta’minlashga yordam beradi. Ya’ni jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologilar joriy etilishi, o‘qish motivlarini har tomonlama rivojlantirilishi, pedagogik texnologiyaning mohiyatini anglatishga erishilishi, unga doir bilim, ko‘nikma va malakalar chuqur egallanilishi va ular ta’lim amaliyotida muvaffaqiyatli qo‘llanilishi jismoniy tarbiya darslari jarayonida yuqori samaradorlikka erishishni ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

J. G‘. Yo‘ldosheva, F. Yo‘ldosheva “Interfaol ta’lim sifat kafolati” T. “O‘qituvchi” 2008. 46-b

2. G‘oziev E. Pedagogik texnologiyaning psixologik asoslari. – «Xalq ta’limi», 1999- yil 6-son, 36-38 betlar.

3. O‘zbekistan Respublikasi qonuni «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidagi» 27.06.2000 (yangi taxriri). – T., 2000. 21 s

BADMINTON SPORT TURINI MAKTABLARDA RIVOJLANTIRISH

Xolova Zarnigor Erkinovna
Toshkent shahri Sergeli tumani
285- maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
Telefon+998(90)0116008

Annotasiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida badminton sport turini o'rgatish ,o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini va dars samaradorligini oshirish , shuningdek , sezgirlik va chaqqonlikka o'rgatish , vaqtni to'g'ri taqsimlash usullari haqida bayon etilgan.

Tayanch tushunchalar: Badminton, valon (patli koptok) , raketka, taktik tayyorgarlik**.**

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida rivoj topayotgani ushbu soha bo'yicha kadrlar tayyorlash, o'qitish sifatini oshirish masalasini muhim strategik jarayonga aylantirilgani, jarayonni amalga oshirishda Ta'lim to'g'risidagi qonun , jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qarorlar hamda Prezidentimiz tomonidan qabul qilingan farmonlar bizni yanada ishlashga , shu Vatan ravnaqi uchun o'z hissamizni qo'shishga undaydi.

2017-2021-yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishlari bo'yicha harakat strategiyasi belgilandi. Bunda bolalarni sport bilan ommaviy tarzda shug'ullantirish maqsadida yangi sport majmualarini qurish, mavjudlarini rekonstruksiya qilish haqida fikr yuritildi. Shu jumladan , badminton sport turi uchun ham boshqa sport turlariday rivojlanishi uchun keng ko'lamda imkoniyatlar yaratildi. Badminton sport turi uchun ochiq va yopiq sport majmualari qurib berildi, eskilari ta'mirlandi. Badminton sport o'yini federatsiyasi ochildi.

Badminton sport o'yini juda ham qiziqarli sport turi hisoblanib ikki ming yil ilgari paydo bo'lgan . Manbalarga qaraganda, qadimda Malayziyada vujudga kelib keyinchalik Osiyodagi boshqa mamlakatlarga tarqalgan. Tarixga nazar solsak, bazi bir manbalarda Yevropada XVI asrlarda valon o'yini mavjudligiga guvoh bo'lamiz. Badminton Angliyaning Badminton shahri nomidan olingan bo'lib , patli koptok (valon)ni raketka bilan urib o'ynaladigan sport o'yini. O'yin to'rtburchak maydonchada yakkama-yakka, juft-juft va miks(aralash) shaklda o'ynaladi. Ko'pchilik badminton sport o'yinini quvnoq o'yin va uning asosiy sharti valonni iloji boricha ko'proq muallaq holda ushlashdan iborat deb biladi. Aslida professional badminton yuqori atletik holatni talab qiladi.

Badminton sport turi bo'yicha nafaqat sport majmualarida , balki maktablarda ham yanada rivojlantirish maqsadida to'garaklar tashkil etilgan.

Masalan ,Toshkent shahar Sergeli tumani 285- maktabida turli xil darsdan tashqari to'garaklar mavjud. Shu to'garaklardan biri ,,Badminton "sport turi to'garagidir. Bu to'garakda o'quvchilar darsdan tashqari vaqtlarini unumli o'tkazish maqsadida qatnashishadi. Biz Badminton mashg'ulotini tashkil qilishda bosqichma- bosqich usulidan foydalanamiz, ya'ni tanani qizdiruvchi mashqlardan keyin mashg'ulot quyidagi bosqichlarda davom etadi.

Birinchi bosqich. Bu bosqichda o'quvchilar raketka va valon bilan individual shug'ullanadi. Bunda o'quvchi raketka bilan valonga zarba berib yuqoriga otadi. Bu mashq orqali o'quvchilar raketka bilan ishlashni o'rganadi, valonning havodagi harakatini his qiladi. Eng asosiysi , sezgirligi oshadi.

Ikkinchi bosqichda guruh usulidan foydalanib ikkita mashqni bajaramiz. **Birinchi mashq:** o'quvchilarni ikki guruhga bo'lamiz va setkaning o'ng va chap tomoniga saflantiramiz. O'ng tomondagi o'quvchi ro'parasidagi(chap tarafdagi) raqibiga valonni uzatib o'z guruhidagi qatorning oxiriga o'tadi. Chap tomondagi o'quvchi zarbani qaytarib o'z guruhidagi qatorning oxiriga turib oladi. Mashg'ulot shu holatda davom etadi , valon yerga tushmasligi kerak . Bunda o'quvchilar bir-birlarida valonni uzatish orqali guruh bilan ishlashni o'rganadilar, o'z jamoasi uchun bor kuchini sarflab tezligini oshirishni o'rganadilar. **Ikkinchi mashqda** jamoani setkaning o'ng tomonga saflaymiz. Setkaning chap tomoniga bitta o'quvchini qo'yamiz. Valonni chap tomondagi o'quvchi o'yinga kiritadi va unga o'ng tomondagi o'quvchi zarba qaytarib ,chap tomondagi o'quvchining o'rniga borib valonni qaytaradi. Mashg'ulot shu tarzda davom etadi , bunda o'quvchidan juda

katta tezlik talab qilinadi. Bu mashgʿulotda oʿquvchi valonni toʿgʿri yoʿnaltirishni , vaqtni toʿgʿri taqsimlashni oʿrganadi.

Uchinchi bosqich texnik taktik tayyorgarlik jarayoni boʿlib, bunda oʿquvchilar bilan tezkorlik ,kuch , umuman jismoniy sifatlarni rivojlantiramiz, jamoa bilan ishlash, musobaqa holatini his qilish, maydonni, raketkani, valonni, raqibni his qilishni oʿrganamiz. Musobaqalarda raqib tezligiga qarshi oʿzining tezkorligini, kuchini toʿgri taqsimlash orqali muvaffaqiyatga erishishni oʿrganamiz. Gʿolib boʿlish va magʿlubiyat degan tushunchani toʿgʿri qabul qilish, ruhiy choʿkmaslik uchun bola ruhiyatiga ta'sir oʿtkazamiz.

Badminton sport oʿyini nafaqat yoshlarning , balki katta yoshlilarning ham sevimli sport turi boʿlishini xohlardim. Yoshlar sportni rivojlantirishi, yutuqlarga erishishi , dunyoga yurtini tanitishi, yoshi kattalar oʿz sogʿligʿi uchun harakat qilishlari lozim. Sport odam organizmidagi toʿqimalarni tez yangilanishi, yosh, sogʿlom, tetik saqlanishiga sabab boʿladi. Mashqlar orqali qon aylanishi yaxshilanadi, miyaga kislorod boradi, ruhiy taranglik yoʿqolib, energiya koʿpayadi. Badminton sport oʿyini yosh tanlamaydi. Biz oilaviy shugʿullansak boʿladigan sport turlaridan biri sanaladi. Sogʿ tanda sogʿlom aql . Sport bilan shugʿullanib , sogʿ boʿlaylik, teran fikrlarimiz bilan yurtimiz ravnaqiga hissa qoʿshaylik.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону . 2012 г
2. Смирнов Ю. Н. Бадминтон . Учебник для института физической культуры .
3. Щербаков А. В. , Щербакова Н.И. Игра бадминтон. Москва - 2009

ЭРКИН КУРАШ БЎЙИЧА ЙИЛЛИК ЦИКЛНИНГ ЎТИШ ДАВРИДА ТИКЛАНИШ ВОСИТАЛАРИНИ ҚЎЛЛАШ

Муродов Камолиддин Нуритдинович
Ўзбекистон миллий университети ўқитувчиси
Tel+998(90) 997-11-99
mkamoliddin62@gmail.com

Анотация.Ушбу мақолада,эркин кураш бўйича йиллик циклнинг ўтиш даврида тикланиш воситаларини қўллашҳақида ёритиб берилган.

Калит сўзлар. Тикланиш, Массаж, Эркин, Цикл, Тренировка.

Президентимиз Ш.М Мирзиёев ташаббуси ва ғамхурлиги туфайли спорт фаолиятининг юқори даражада ўсганлиги кузатилмоқда. Агар тренировка жараёнида спортчилар иш қобилиятини тиклаш тизимида умумий массаж, фармакологик тикланишнинг таъсири аввалдан ўрганиб келинган ва у кенг тарқалган бўлса, бевосита беллашувлар йиллик циклнинг ўтиш даврида иш қобилиятини ошириш муаммоси етарлича ўрганилмаган. Бу йиллик циклнинг давом этиш вақти, беллашувлар ўртасидаги ва беллашувлардаги дам олиш танаффуслари давомийлигини тартибга солувчи қоидаларнинг кўп марта ўзгартирилиши билан тушунтирилади.

Эркин курашда натижаларнинг ўсиши, эркинкурашчиларга массажни қўллаш орқали кейинги машғулотларга тикланишнинг таъсирини яхшиланиши кўпгина олимларга боғлиқ, албатта мухим ўринни эгаллайди. Шунинг учун хам массажга бағишланган назария ва услубиятга катта эътибор қаратилиши лозим. Бироқ илмий – амалий педагогик йўналишдаги тахлил шуни кўрсатдики, эркинкурашчиларга массажни қўллаш орқали кейинги машғулотларга тикланишнинг таъсирига кўпроқ эътибор берилган холда массажни ўрганишга бағишланган илмий ишлар жуда озчиликни ташкил этади.Эркин кураш ҳозирги кунда ривожланган спорт туридир ва шу билан бирга жуда кўп илмий изланишлар олиб борилган. Олимларимиз томонидан тадқиқотлар ўтказилиб илмий-назарий база бойитилган. Лекин бу амалга оширилган ишлар айрим объектлардаги муаммолар бўйича талаб даражасида эмаслиги кўзга ташланиб қолмоқда. Ҳозирги кунда рақобат кучайиб курашчиларга юқори талаблар қўйилмоқда. Бу эса янги ва янги талабларни курашчилар олдига қўяди. Яъни, беллашувни юқори суръатда, техник харакатларни тезкорлик билан бажаришда курашчининг спорт тайёргарлигига замонавий талабларни вужудга келтиради. Мусобақаларнинг кўплиги спортчининг организмига катта юклама берилиши ва унга нисбатан ўз вақтида тикланиш воситаларини аниқлаш ҳозирги кундаги долзарб хисобланмоқда. Бу муаммоларни мураббийлар курашчиларнинг тайёргарлигида ҳал қилишининг янги услубларини қидириш зарур.

Эркин кураш бўйича йиллик циклнинг ўтиш даврида тикланиш воситаларини қўллаш самарали услубларини қидиришдир. Сабаби ҳозирги спортчиларнинг тайёргарлик фаолиятини таҳлилларидан маълумки, асосий камчиликлардан бири – юқори спорт натижаси билан ўсиб келаётган ёшлар машғулотларда нотўғри юкламаларни қабул қилганлиги сабабли спорт натижалари сусайиб ўз вақтида тикланиш содир этилмаяпти.

Мавзуни ёритиш учун жисмоний тарбия ва спорт тренеровкаси соҳасидаги етакчи мутахассислар ва бошқаларнинг илмий мақолалар ва адабиётларидан фойдаланилди.

Эркин курашчиларга массаж, сауна, табиат қўйнида актив дам олиш, рухий педагогик тикланишларни қўллаш орқали кейинги йиллик цикл машғулотларга тикланишнинг таъсирини аниқлашни ривожлантириш услубиятини такомиллаштириш.

Республика Олимпия захиралари коллежи дзюдо курашчиларга бир нечта тикланиш воситаларини қўллаш орқали кейинги йиллик циклнинг ўтиш даврида тикланиш воситаларини қўллаш таъсирини аниқлашнинг ёшига қараб аниқланди; Спорт мактабларида ўтказиладиган йиллик циклларда ҳар хил тикланиш воситаларини қўллаш учун восита,

услублар танланди ва воситаларни нисбати аниқланди; максимал зонада кейинги циклга ўтиш таъсири остида ривожланиши аниқланди ва дзюдо курашчиларда йиллик циклнинг ўтиш даврида тикланиш воситалари яни табиат қўйнида актив дам олиш, психологик, сауналар ва массажлар қўллаш орқали тикланиш йўлларини ривожлантиришнинг илмий – методик шакллари ва воситалари билан биргаликда олиб борилди. Йиллик циклдан ўтиш даврида тикланишнинг кўпроқ табий йўллари билан тикланса ўсиб келаётган ёш организмга салбий таъсир кўрсатмайди, бунга асосан табиат қўйнига дам олишга чиқиш, сауна қилиш ва актив дам олиш яни бошқа спорт тўгаракларига бориб бироз қатнашиш натижасида организмнинг кейинги циклга тайёргарлиги яхши даражада тикланиши кузатилди. Эркин курашчилар асосан тренировкани татами устида қилишганиучун, курашчилар бошқа спорт турлари волебол, баскетбол ва футбол каби спорт турлари билан табиат қўйнида дам олиш билан бирга, машғулотларда иштирок этишса тикланиш даражаси юқори ва булар ҳеч қанақа дори воситаларидан фойдаланмаган холатда организмнинг тикланишига муваффақ бўлишади.

Хулоса қилиб айтганда эркин кураш бўйича йиллик циклнинг ўтиш даврида тикланиш воситаларини қўллаш самарали услубларини қидиришдир.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғриси”даги қонуни (янги таҳрир). Т, 2000, 26 май.

2. Каримов И.А. Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. - Т.: «Шарқ», 1997.

3. Каримов И.А. Юксак маънавият – энгилмас куч.–Т.: Маънавият, 2008.-173б.

4. Илов А.Н., Багдасаров А.Ю., Арслонов Ш.А. Дзюдо назарияси ва услубияти. Т-2012.

ЎЗБЕК МИЛЛИЙ ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИ: ЎТМИШ ВА БУГУН

Холдоров Зохид Абдиваитович
Самарқанд вилояти, Паярик тумани
№ 20 мактаб ўқитувчиси
Тел:+998972879193

Анататция: Ушбу мақолада ўзбек халқ миллий спорт ўйинларининг ўтмиши ва бугунги кунда ушбу спорт ўйинларига қаратилаётган эътибор хусусида фикр юритилади

Калит сўз: кураш, чавандозлик, қиличбозлик, қувлашмачоқ, “подачи”, “чархпалак”, “оқ теракми- кўк терак”

Ўзбек халқ миллий ўйинлари тарихан узоқ ўзмишга, бой тарихига эга бўлган, аждодлардан авлодларга мерос сифатида ўтиб келаётган миллий бойлигимиз, қадриятларимиздан саналади. Спортнинг анъанавий турлари билан биргаликда миллий спорт турлари ҳамда халқ ўйинлари ҳам ривожланиб бормоқда. Тарихга назар ташлайдиган бўлсак, ота-боболаримиз азал-азалдан инсонни жисмонан чиниқтирувчи, саломатликка ижобий таъсир этувчи машқларга жиддий эътибор қаратишганини гувоҳи бўлганмиз. Масалан, кўпкари мусобақаси ҳар бир иштирокчидан чавандозлик маҳоратидан ташқари жисмоний куч, ўткир зеҳн ва етти ўлчаб бир кесиш салоҳиятига эга бўлишни талаб қилади. Аждодларимиз шунга мос равишда тайёргарлик кўриб, ҳам руҳий ҳам жисмоний равишда ўсишга ҳаракат қилганлар. Маҳаллаларда ўтказиладиган турли тадбирларда аксарият болалар “Оқ теракми, кўк терак”, “Подачи” , “Чархпалак”, “ Қувлашмачоқ” каби ўйинларни ўзаро беллашиб, ким эпчил ва ким чаққонлигини аниқлаб оладилар. Шунингдек “Узук олиш”, “Пояндоз”, “Султончалар жанги” , “Игна, ип, ангишвона” сингари халқ ўйинлари ҳам йиллар оша бизгача етиб келган. Наврўз, Ҳайит, Сайл ва тўй маросимлари кураш, кўпкари(улоқ), пойга ва бошқа миллий ўйинларсиз ўтмаган. Бундай тадбирлар халқ оғзаки ижодининг барча турларида , достонларда ифода этилган. Улар улуғ алломалар Ибн Сино, Алишер Навоий, Мирзо Бобур ва бошқа адибларнинг асарларида ёзиб қолдирилган. Жумладан буюк соҳибқирон Амир Темур ўз фаолиятини мўғул босқинчилардан Мовароуннаҳни озод қилиш йўлида бир қанча маҳаллий амирларга хизмат қилишдан бошлаган. Чавандозлик, мемерганлик, қиличбозлик санъатларини пухта эгаллагани тарихдан маълум.У ўзининг “Темур тузуклари” асарида пиёда ва отда жанг қилиш ҳамда қиличбозлик ва найзабозлик, жангчининг жисмоний ҳамда ҳарбий тайёргарлиги, энг баланд тоғли жойлардан ўтиш каби машғулотларни бажаришни қўшинидаги ҳар бир аскардан талаб қилган. Ўша даврлардаги пиёда, отда узоқ масофаларни босиб ўтиш ва жанг қилиш жараёнларини кўз олдингизга келтириб кўринг. Фурсат келганда рақиби билан елкама-елка ушлашиб, курашиб уни йиқитиш , таслим қилиш учун қанчадан қанча амалий куч, маҳорат, устамонлик , жасурлик керак бўлаган. Амир Темур ўзининг амирлари, алп йигитлари ва баҳодирларига ўзи жанг санъатидан сабоқ берган. Отда жанг қилишда қилич, найза, ўқ –ёй, тўқмоқ ва бошқалардан фойдаланишган. Ҳар бир жангчи кучли, эпчил ва мерган бўлган. Анашундай бой тарихга эга спорт ўйинларининг бугунги кунда ҳам ривожлантириш борасида бир қанча амалий ишлар амалга оширилди. 1992 йил Термиз ва Шахрисабз шаҳарларида миллий кураш бўйича илк халқаро мусобақа ўтказилди. Миллий курашга халқаро спорт номини бериш мақсадида 1992 йил Ўзбекистонда кураш федератсияси, 2001 йилда белбоғли кураш федератсияси тузилди. 1998 йил сентябр ойида Тошкентда Осиё, Африка ва Европа қитъасидан келган 28 давлат вакиллари иштирокида “Халқаро кураш ассотсиатсияси” тузилди. Ушбу кундан эътиборан ўзбек кураши бўйича бутун дунёда халқаро мусобақалар ўтказилиб келмоқда. Лекин миллий спорт ўйинларининг кўплаб турлари ҳали ҳам эътиборга мухтож. Уларни фақатгина Наврўз ёки сайлларда уюштирмасдан, спорт ўйинлари фаолиятини яна ҳам кенгайтириш лозим.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Амир Темур “Тузуклар” Тошкент 2011 й
2. Н.Соатов,Ф. Нажмиддинов “Мактабда жисмоний тарбия” Т 2015 й 3. Л. Жалилова “Жисмоний тарбия ва олимпия ҳаракати” Т.2017 й

YOSH SPORTCHILARNI JISMONIY TAYYORLASH

Norkuziyeva Gulilola Komiljon qizi
Sirdaryo viloyati Guliston tumani
17-sonli maktabning yoshlar yetakchisi
Telefon nomer: +998973409151

Annotatsiya: Ushbu maqolada jamiyatning ya'ni kelajagimizning umidli yoshlarining har tomonlama sog'lom, jismoniy qobiliyati, jismoniy madaniyatini rivojlantirish borasida bahs munozaralar kiritilgan.

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 chetel mutahassislarning 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.

Hozirgi vaqtda insonning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun „jismoniy qobiliyatlar" va „jismoniy sifatlar" atamalaridan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma'lum ma'noda o'xshash bo'lsalarda, lekin bir xil emaslar.

Afsuski, adabiyotlarda mazkur tushunchalarning ta'rifi va o'zaro aloqasi haqida birmuncha qarama-qarshi fikrlarni uchratish mumkin.

Masalan, bir holatda jismoniy qobiliyatlar organizmning harakat faoliyatida ishtirok etayotgan hamda uning ta'sirini belgilaydigan fuksional tizimlar layoqatining namoyon bo'lish shakllari sifatida tushuniladi (G.G.Natalov. 1977), boshqasida hayotda, ayniqsa, harakat faoliyatida amalga oshiriladigan va asosini jismoniy sifatlar tashkil etadigan insonga xos imkoniyatlar nazarda tutiladi (A.P.Matveev, 1991), uchinchisida qobiliyatlar deganda, organizmning ruhiy-fiziologik va morfologik hususiyatlariga asoslanuvchi rivojlangan tug'ma qobiliyat nishonalari tushuniladi (E.P.Il'in, B.V.Evstrafev, 1987).

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 formalastik 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 tehnik-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 ro‘yxati:

1. O.V.Goncharova. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish: O‘quv qo‘llanma. Toshkent, 2005-176b.

2. L.A.Djalilova. Jismoniy tarbiya va sport tarixi: O‘quv qo‘llanma. Toshkent, 2015-173b.

BADMINTON SPORT TURINING TARIXI VA O‘YIN QOIDALARI

Madraximov Maqsudbek Maxmudovich
Xorazm viloyati Shovot tumani
29-maktabning jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi
Telefon:+998997058225

Annotatsiya: Ushbu maqolada badminton o‘yin tarixi va o‘yin qoidalari bilan tanishtiriladi.
Tayanch so‘zlar: Badminton, volan, geym, fol.

O‘zbekiston Respublikasida badminton sport turini rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020 - yil 11- martdagi 143 – sonli qarori e’lon qilindi. Shu munosabat bilan badminton sport turi tarixi va o‘yin qoidalari bilan tanishtirib o‘tishni lozim topdim.

Badminton sport turning tarixi.

Bolalikdan ko‘pchilikka yaxshi tanish va sevimli bo‘lgan badminton yer yuzidagi eng qadimiy sport turlaridan biri sanaladi. Raketka va patli to‘p o‘yini bundan 3 ming yil ilgari ham o‘ynalgan ekan! Zamonaviy badmintonning ildizi hindcha “Pune” o‘yiniga borib taqaladi. 1872 - yilda Hindistondan qaytgan ingliz gersogi Bofort o‘zi bilan badminton raketkasi va patli to‘pni olib keladi. O‘yin ommaga namoyish etilgach, ko‘plab muxlislarni topadi. Yaponiyaliklar ham qadimdan yog‘och raketka va qush patlaridan tayyorlangan “to‘p” da o‘ynashgan. Bu o‘yin Yaponiyada “oybane” deb nomlanib, “uchayotgan pat” ma’nosini anglatgan. London chekkasida badminton nihoyatda ommalashib, markazi esa Badminton degan joy hisoblangan. Mazkur sport turining “badminton” nomini olishiga sabab ham shu bo‘lgan. Yaponiyaliklar tomonidan XIV asrda dastlabki raketkalarning ishlab chiqilishi tom ma’noda haqiqiy inqilob bo‘ldi. 1898 - yilning martida badminton bo‘yicha ilk rasmiy turnir tashkil etildi, 1899 -yilning 4- aprelidan esa Londonda butun ingliz chempionatiga start berilgan. 1934 -yilning 5-iyulida Xalqaro badminton federatsiyasi (International Badminton Federation (IBF) tashkil etildi. Keyinchalik tashkilot o‘z nomlanishi o‘zgartirib, hozirda Butunjahon badminton federatsiyasi nomini olgan (BWF, Badminton World Fedration). Ta’kidlash lozimki, hozirda BWF a’zolari deyarli 150 mamlakatni tashkil etib, ularning sarfi tobora ortib bormoqda. 1977 -yili Shvetsiyaning Malme shahrida badminton bo‘yicha ilk rasmiy jahon chempionati bo‘lib o‘tgan. Badminton olimpiya sport turi sifatida tan olingan bo‘lib, Ispaniyaning Barselona shahrida bo‘lib o‘tgan 1992 -yilgi Olimpiya o‘yinlarida dastlabki musobaqalar tashkillashtirilgan.

Badminton sport turning o‘yin qoidalari.

Oshirish maydoni xatosi

1. Oshirish maydoni xatosi sodir bo‘ladi, qachonki o‘yinchi navbatidan tashqari holda volanni oshirsa yoki qaytarsa; oshirish maydonining belgilangan joyidan tashqarida volanni oshirsa yoki qaytarsa.

2. Agar oshirish maydoni xatosi sodir bo‘lsa, u to‘g‘irlanmaydi va bu geymda o‘yinchilar tomonidan oshirish maydoni o‘zgartirilmagan holda o‘yin davom ettiriladi (shuningdek, oshirishning yangi tartibi ham belgilanmaydi).

O‘yin qoidasining buzilishi (fol)

Quyidagi hollarda qoida buzilgan hisoblanadi:

Volanni o‘yinga kiritish chog‘ida – oshirish ko‘rsatilgan tartibda amalga oshirilmasa; oshirish vaqtida volan to‘rga tegib, uning yuqori chetiga osilib qolsa; volan to‘rga tegib, unga chirmashib qolsa yoki qabul qiluvchining sherigi tomonidan qaytarilsa. O‘yin davomida volan – kort tashqarisiga tushsa; to‘r ichidan yoki tagidan o‘tib ketsa; to‘rdan uchib o‘tolmasa; zal shifti yoki devoriga, o‘yinchining kiyimi yoki tanasiga, shuningdek, kort yaqinida turgan har qanday predmet yoki biron kishiga tegsa (zarurat bo‘lsa, mahalliy tashkilotchilar bino tuzilishi sharoitidan kelib chiqib, volan to‘siqlarga uchrashi oldini olish uchun alohida sharoit yaratishi mumkin); volan raketkada ushlanib, so‘ng zarba vaqtida tashlab yuborilsa; bir o‘yinchi tomonidan ikkita zarba

bilan ikki marta qaytarilsa, ammo volan bitta zarba vaqtida raketkaning boshchasi hamda to‘rli yuzasiga urulsa, xato sanalmaydi; o‘yinchi va uning sherigi tomonidan navbati bilan qaytarilsa yoxud o‘yinchining raketkasiga tegib, raqib maydoni tomon harakatlanmasa. O‘yin davomida o‘yinchi – to‘rga yoki raketka, kiyimi va tanasi bilan ustunlarga tegsa; raketka yoki tanasi bilan raqib tomoniga to‘r ustidan “hamla” qilsa, ammo oshirayotgan o‘yinchi zarba yo‘nalishi bo‘yicha volanni raketka bilan to‘r ustiga qadar kuzatishi mumkin; o‘yinchi raketka yoki tanasi bilan to‘r ostidan raqibiga halaqit qilish yoki chalg‘itish harakatini qilsa; to‘r ustida volanni oshirayotgan raqibiga raketka yoki tanasi bilan g‘ov bo‘lsa; raqibini har qanday harakat bilan atay chalg‘itsa, masalan, baqir-chaqir va imo-ishoralar bilan; janjal, o‘yinni to‘xtatmaslik, sportchilarga xos bo‘lmagan noma’qul takroriy harakatlar uchun aybdor sanaladi, ayrim belgilangan holdan tashqari.

Bahsli vaziyat

1. “Bahsli” vaziyatni vishkadagi hakam yoki o‘yinchi e’lon qilib (agar vishkada hakam bo‘lmasa) , o‘yinni to‘xtatadi.

2. “Bahsli” quyidagi hollarda e’lon qilinadi agar :

- oshirayotgan hali qabul qiluvchi tayyor bo‘lmasdan amalga oshirsa;
- oshirish vaqtida volan oshiruvchi ham , uni qabul qiluvchi ham qoidani buzsa;
- o‘yin davomida volan to‘rga chirmashib uning yuqori qismida qolib ketsa;
- to‘r ustidan uchib unda qadalib qolsa;
- volan buzilib boshchasi qolgan qismidan butunlay ajralib ketsa;
- vishkadagi hakam fikriga ko‘ra o‘yin to‘xtatilsa yoki o‘yinchi raqibi murabbiyi tomonidan chalg‘itilgan bo‘lsa;
- chiziq hakami vaziyatni ko‘rmay qolsa, vishkadagi hakam esa vaziyatga baho berishga ikkilansa yoki har qanday kutilmagan holat va tasodifiy vaziyatlarda.

3. Agar “bahsli” e’lon qilinsa, oxirgi oshirishda yuzaga kelgan o‘yin holati hisobga olinmaydi va oshiruvchi o‘yinchi zarbani takroran amalga oshirishi kerak bo‘ladi.

Volan o‘yindan tashqari holatda

1.Quyidagi holatlarda volan o‘yindan tashqari holatda hisoblanadi;

- to‘r yoki ustunga urilib, zarbani oshirgan o‘yinchining maydoni yuzasiga tushsa; - volan kort yuzasidan tashqariga tushsa (uning chegaralovchi chiziq yoki uning tashqarisida) yoki “bahsli” e’lon qilinsa, shuningdek, qoida buzilishi (fol) qayd etilsa;
- o‘yinni to‘xtatmaslik , nomunosib xatti- harakat, jazolanish.

2. Yuqorida ko‘rsatilgan holatlardan tashqari o‘yin birinchi oshirishdan to bellashuv yakuniga qadar to‘xtamasdan davom ettiriladi.

Tanaffuslar

1. Har bir geym davomida tomonlardan birining ochkolari 11 taga yetsa , 60 sekunddan ko‘p bo‘lmagan tanaffus e’lon qilinadi;

2. Birinchi va ikkinchi hamda ikkinchi va uchinchi geymlar oralig‘ida 120 sekunddan ko‘p bo‘lmagan tanaffus;

3. O‘yinni vaqtinchalik to‘xtatish o‘yinchilarga bog‘liq bo‘lmagan vaziyatlarda vishkadagi hakam o‘zi zarur hisoblagan vaqtga qadar tanaffus e’lon qilishi mumkin; ayrim holatlarda bosh hakam vishkadagi hakamga o‘yinni to‘xtatish haqida ko‘rsatma beradi.

4. Agar o‘yin to‘xtatilgan bo‘lsa, shu vaqtga qadar qayd etilgan hisob saqlanib qolib, o‘yin shu hisobdan davom ettiriladi.

5. O‘yindagi to‘xtalish: o‘yin hech qachon o‘yinchining kuchini tiklab olishi yoki nafasini rostlashi, shuningdek, maslahat so‘rashi uchun to‘xtatilmaydi.

6. Vishkadagi hakamgina o‘yinni to‘xtatish huquqiga ega.

7. O‘yin davomida volan o‘yindan tashqari holatda bo‘lgan taqdirdagina o‘yinchi maslahat olishiga ruxsat beriladi.

8. O‘yinchilardan hech biri o‘yin davomida vishkadagi hakamning ruxsatisiz kortni tark etishi mumkin emas (tanaffuslardan tashqari).

O‘yinchiga taqiqlanadi

1. Atayin o‘yinni cho‘zish yoki to‘xtatish;
2. Uchish tezligini o‘zgartirish maqsadida volan shaklini o‘zgartirish;
3. Badminton o‘yini qoidalariga to‘g‘ri kelmaydigan, shuningdek, nomunosib xatti- harakatrlar qilish;
4. Qoida buzilishiga barham berish: vishkadagi hakam har qanday qoida buzilishini qayd etishi lozim. Bunda quyidagi jazo choralari qo‘llaniladi: ogohlantirish, agar ogohlantirilgan bo‘lsa, “fol” e’lon qilish.

Ikkita “fol” esa doimiy qoida buzilishi sifatida qaraladi.

5. Jiddiy hamda “fol” e’lon qilinib, doimiy qoida buzilishi qayd etilganda bu haqda darhol bosh hakamga ma’lum qilinadi, bosh hakam esa qoida buzuvchini ushbu o‘yindan chetlashtirishi ham mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Nurmetov Tursunbek Kenjayevichning telegram kanali.
2. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy – ommabop jurnali 2014- yil aprel .

O‘SPIRIN YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY RIVOJLANISH

Mirzabekova Feruzaxon Nasriddinovna
Andijon davlat unversiteti katta o‘qtuvchisi
Maripjonov Jasurbek Ma’mirjonovich
Andijon davlat unversiteti II bosqich talabasi
+998979942898
jasurbekmaripjonov122@gmail.com

Anotatsiya: O‘spirin yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlanishini o‘rganish, jismoniy rivojlanishni bolalar hayotida ahamiyati, yoshlarni o‘sish va rivojlanishiga sport bilan muntazam shug‘ullanishining ta’siri, ularni faol harakatlanmasligi oqibatida ichki organlarga ta’siri.

Kalit so‘zlar: jismoniy rivojlanish,o‘sish va rivojlanish,bo‘ynining cho‘zilishi,og‘irlikning ortishi,yosh fiziologiyasi, bolalar anatomiyasi, akseleratsiya, Ye.Kox, nevroz, nevrosteniya, depressiya.

Jismoniy rivojlanish. Jismoniy rivojlanish deganda odamda tana tuzilishining o‘ziga xos tarzda, o‘sish va rivojlanishning asosiy qonuniyatlariga mos ravishda o‘zgarib, taraqqiy etib borishi tushuniladi. Jismoniy rivojlanish tushunchasi amalda faqat sportchilar uchun emas, balki har bir o‘sish va rivojlanish yoshidagi individ uchun taalluqlidir. Shuni alohida ta’kidlab o‘tish joizki, jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari organizmning o‘sish va rivojlanish qonuniyatlari bilan chambarchas bog‘liq. Xususan bunda yosh organizmning o‘ziga xos tuzilishi, fiziologik xususiyatlari, o‘sish va rivojlanish qonuniyatlari va boshqalar muhim ahamiyat kasb etadi.O‘sish va rivojlanish barcha tirik organizmlar kabi odam organizmiga xos xususiyatdir. Organizmning har tomonlama o‘sish va rivojlanishi murakkab jarayon hisoblanib, bir butun va bir-biriga bog‘langandir. O‘sish va rivojlanish jarayonlarini ilmiy nuqtayi nazardan o‘rganish Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi yoki Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi kabi fanlarning asosiy vazifasi hisoblanadi. Fiziologik nuqtayi nazardan o‘sish va rivojlanish jarayonlari umumiy ravishda farqlanadi. Odatda o‘sish deganda, tana hujayralarining ko‘payishi natijasida tirik organizm o‘lchamlarining ortishi, ya’ni bo‘ yning cho‘zilishi, og‘irlikning ortishi tushuniladi. Bola ma’lum yoshgacha to‘xtovsiz o‘sadi, ammo o‘sish davrida ayrim tana qismlarining nomunosib o‘sishi va turli yoshda har xil jadallikda bo‘lishi mumkin, shunga qaramasdan barcha tizimlar va organlarda o‘sish bir vaqtda, ya’ni ayollarda o‘rtacha 17-18 yoshgacha, yigitlarda 19-20 yoshgacha tugallanadi. O‘sish bilan birga organizm va undagi tizimlarning bajaradigan vazifasi kuchayishi jarayoni kuzatiladi. Bu rivojlanish jarayonidir. Rivojlanish deganda o‘sayotgan organizm to‘qima xujayralarining va organlarining shakllanishi, ya’ni bola organizmi xujayralarining takomillashib, o‘smirlik va yetuk yoshdagi odamlarga xos bo‘lgan birmuncha murakkab to‘qima va organlarga ega bo‘lishiga aytiladi. Odam organizmining rivojlanishi umr bo‘yi davom etib turadigan to‘xtovsiz jarayondir.

Akseleratsiya. Akseleratsiya o‘sish va rivojlanishning asosiy qonuniyatlaridan biri hisoblanadi. Akseleratsiya deganda, o‘sish va rivojlanishning me’yor darajasidan ortib ketishi tushuniladi. XIX asr oxiri XX asr boshlarida ko‘p mamlakatlarda bolalarning bo‘yiga o‘sishi tezlashganligi aniqlangan. 1935 yilga kelib nemis olimi Ye.Kox o‘sish va rivojlanishdagi tezlashuv jarayonini “akseleratsiya” deb atagan. Akseleratsiya yosh avlodning ruhan va jismonan, shuningdek, aqliy jihatdan tez o‘sishidir. Akseleratsiya uzoq vaqt mobaynida, ya’ni bir asr davomida yaqqol ko‘zga tashlanganligi uchun, keng manoda asriy tendensiya deb yuritiladi. Izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, so‘nggi 100 yillik ichida yangi tug‘ilgan chaqaloqlarning bo‘yi 5-6 smga, kichik va o‘rta maktab yoshidagi bolalarning bo‘yi 10-15 smga, vazni esa 8-10 kg ga ortgan. Akseleratsiya jarayoni, shuningdek katta odamlar tana o‘lchamlarining ortishini, odam umriniig uzayishini, hayz jarayoni bilan bog‘liq o‘zgarishlarni, ruhiy funksiyalar va odam rivojlanishidagi boshqa o‘zgarishlarni o‘z ichiga oladi.

Sportchilarda jismoniy rivojlanish korsatkichlari. Ma’lumki, jismoniy rivojlanish

ko‘rsatkichlari faqat sportchilar uchun emas, balki boshqa aholi guruhlari, xususan sport bilan shug‘ullanmaydiganlar uchun ham tegishli hisoblanadi Avvalo shuni ta’kidlab o‘tish lozimki, jismoniy mashqlar va sport kishi organizmiga o‘ziga xos ravishda ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Faol harakatning cheklanishi bilan organizmdagi barcha a’zolarning meyoriy ishlashi buziladi, chunki ular asosan harakat qilib turish sharoitdagina o‘z funksiyalarini to‘liq bajaradilar. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish kundalik turmushning ajralmas qismiga aylanishi lozim. Shuningdek faol harakat qilib yashash inson organizmining kasalliklarga kam chalinishini, xastalangandan keyin esa oson va tez tuzalib ketishiga katta yordam beradi.

Adabiyotlarda ta’kidlanishicha, doimiy ravishda sport bilan shug‘ullanib borish o‘smirlar va bolalarning jismoniy taraqqiyot darajasiga,o‘sish va rivojlanish darajasiga o‘ziga xos darajada kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Bu boradagi fikrlarni ko‘plab mualliflarning tadqiqotlari tasdiqlaydi. Masalan, sportni hamda jismoniy tarbiyani rivojlantirishga jiddiy e’tibor qaratilmagan joylarda yashaydigan o‘smirlar va yosh bolalarning jismoniy taraqqiyot darajasi boshqalarnikiga nisbatan ancha orqada qolar ekan. Aksincha, sport va jismoniy tarbiyani rivojlantirishga yetarlicha e’tibor qaratilib, tegishli sport sog‘lomlashtirish inshootlari faoliyat ko‘rsatayotgan, doimiy ravishda sport va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanadigan bolalar va o‘smirlarning salomatlik darajasi, jismoniy ko‘rsatkichlari yaxshilangan. Shuningdek sportning har xil turlari bilan shug‘ullanish keng targ‘ib qilinadigan mintaqalarda istiqomat qiladigan o‘quvchilar o‘sish va rivojlanish darajasi bo‘yicha boshqalardan oldinroqda ekani o‘rganilgan. Ma’lumki, jismoniy tarbiya va sport har tomonlama komil insonni tarbiyalashda muhim vosita hisoblanadi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish ish qobiliyatini o‘stiradi, sog‘lom hayot tarziga ehtiyojni tarbiyalaydi, bu esa uzoq yillar mustahkam salomatlik va ijodiy faollik garovidir. Olimlarimiz tomonidan hozirgi paytda shu narsa ilmiy ravishda asoslanganki, arterial qon bosimining yuqori bo‘lishi, ya’ni gipertoniya, miokard infarkti, asab tizimining qator xastaliklari (nevroz, nevrosteniya, depressiya va b.), o‘t va siydik yo‘llarida tosh paydo bo‘lishi kabi «zamon kasalliklari» ko‘pincha jismimizning harakatga yetarlicha «to‘ymasligi»dan kelib chiqadi. Bu borada talabalar o‘rtasida jismoniy faollik darajasi o‘rganilganda qiziqarli natijalar qo‘lga kiritilgan. Aniqlanishicha, Toshkentda istiqomat qiluvchi talabalar orasida jismoniy faollik darajasi yigitlar o‘rtasida 58%, qizlar o‘rtasida 84% ni tashkil etmoqda.Shundandan kelib chiqib aytish mumkinki, sport bilan shug‘ullanish kishining o‘sish va rivojlanish darajasiga jiddiy ta’sir ko‘rsatadi. A.A.Baranov va boshqalarning ko‘rsatishicha Rossiya Federatsiyasining turli mintaqalarida bolalar va o‘smirlarning jismoniy taraqqiyot ko‘rsatkichlariga sport bilan shug‘ullanganlik holati o‘ziga xos ta’sir ko‘rsatganligi seziladi. Masalan, Yoqutistondagi Saxa respublikasining ayrim qishloqlarida sport komplekslari yetarli faoliyat yuritmagan holatda shu joyda istiqomat qiluvchi bolalarning jismoniy taraqqiyot ko‘rsatkichlari tengdoshlarinikidan ancha orqada ekani aniqlangan. Bir vaqtning o‘zida sport-sog‘lomlashtirish komplekslari yetarlicha faoliyat ko‘rsatgan, yoshlar, bolalar va o‘smirlar o‘rtasida sportning har xil turlari bilan shug‘ullanish keng targ‘ib qilingan ayrim mintaqalarda esa o‘quvchilarning salomatligi, jismoniy taraqqiyot ko‘rsatkichlari yaxshilangani va ular o‘sish va rivojlanish darajasi bo‘yicha boshqalardan oldinroqda ekani isbotlangan. Bolalar va o‘smirlarda sport mashg‘ulotlariga nisbatan qiziqishning susayib borishi, faol hayot tarzining kam harakat turmush tarziga aylantirilishi ularning yugurish, sakrash, istalgan odatiy harakatlar bilan bog‘liq mashqlarni yetarlicha bajara olmasligiga olib keladi. Bu holatni ayniqsa hozirgi zamon yoshlarida kuzatish mumkin. Ularning hayot tarziga jadallik bilan kirib kelgan turli texnik imkoniyatlar, qolaversa, turli kompyutyer o‘yinlari, kamharakatlikka olib keladigan boshqa turli omillar sport mashg‘ulotlarining bolalar va o‘smirlar hayotidagi rolini kamaytirib, ularni gipodinamiyaga duchor qilmoqda. Bu esa o‘z navbatida ushbu aholi guruhining o‘sish va rivojlanish darajasiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, jismoniy jihatdan o‘sish va rivojlanishdan orqada qolishiga sabab bo‘lmoqda. Aynan ana shu salbiy holatlarning oldini olishda sport mashg‘ulotlarining roli muhim. Bu borada respublikamizda keyingi yillarda bir qator samarali ishlar olib borilmoqda. Xususan yoshlar sportini rivojlantirishga qaratilgan e’tibor, bu borada shaxsan Prezidentimiz tomonidan bildirilgan fikrlar mamlakatimiz yoshlarining sog‘lom va barkamol bo‘lib yetishishlarini ta’minlashda muhim omil bo‘lmoqda.

Ta'kidlanishicha, keyingi yillarda sport bilan shug'ullanadigan 10-14 yoshdagi bolalarning bo'yi o'rtacha 2,3 sm, qiz bolalarning bo'yi 2 sm ga o'sdi, vazni esa tegishli ravishda 2,6 va 2,9 kg ga oshdi. Bugungi kunda Respublikamizda sportning har xil turlarini rivojlantirishga qaratilgan e'tibor natijasida yildan-yilga sportchi yoshlarning soni ortib bormoqda. Mamlakatimizda 6-15 yoshdagi 1,6 mln nafar o'quvchi sport va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanmoqda, ya'ni hozirgi kunda ularning soni 2008 yildagi 29,2 % dan 34,5 % ga qizlar orasida 24,1 % dan 30,9 % ga ko'paygan. Umumiy xulosalar shundan iboratki, aholi orasida, xususan yoshlar o'rtasida sportni ommaviylashtirishda sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya pedagogik tizimning asosiy yo'nalishiga aylanishi kerak. Shu munosabat bilan inson barkamolligini kompleks baholash yordamida individual imkoniyatlarni yuzaga chiqarish jismoniy yetuklikka erishishning asosi bo'lishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Azimov I. HamraqulovA. Sobitov Sh. Umumiy va sport fiziologiyasidan amaliy mashg'ulotlar. –Toshkent. ''O'qituvchi''. 1992-yil. 176-bet.

2. Klemisheva L. Ergashev M. Yoshga oid fiziologiya. –Toshkent. ''O'qituvchi''.1991-yil.

3. Sodiqov Q. Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi. Nizomiy nomidagi TDPU nashriyoti. 2001- yil.

4. O'zbekiston maktab yoshidagi bolalar va o'smirlarning gavda kattaligini aniqlash ko'rsatkichlari, organizmni faoliyat holati va biologik rivojlanish darajasi standartlari. Tuzuvchi: Kamilova P. –Toshkent. 1999-yil. 38-bet.

SPORT TURLARI BILAN SHUG'ULLANISHDA SHAXS XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLISHNING AHAMIYATI

Ramazanov Medetbay Baxitbayevich
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
assistent-o'qituvchisi
Telefon:+998(97)3535572
medetramazanov@inbox.ru

Annotatsiya: Maqolada sport va jismoniy mashqlarning inson hayotidagi o'rni, sport-psixologik tadqiqotning sport amaliyoti bilan bevosita bog'liqligi, sport faoliyati uning ma'lum turlari uchun xos bo'lgan katta aniqlikni sezgi va idrok etish masalalarini qamrab olgan.

Kalit so'zlar: sport, sport-psixologiyasi, sezgi va idrok, astenik va stenik, xarakter, asosda sport mashg'ulot-lari va musobaqalari,

Hozirgi kunda mamlakatimizda yoshlarning ma'naviy hamda jismoniy barkamolligi masalasidagi va yoshlarga oid islohotlar samaradorligini yanada oshirishdagi «O'zbekiston Respublikasida yoshlarga oid davlat siyosatining asoslari to'g'risida»gi, «Bola huquqlarining kafolatlari to'g'risida»gi qonunlari doirasida amalga oshirilgan chora-tadbirlar muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Sport va jismoniy mashqlarning inson hayotidagi o'rniga keyingi yillarda alohida e'tibor qaratilib va rivojlanib kelayotgan yo'nalish hisoblanadi. U zamonaviy sportning juda tez rivojlanishi, sport natijalarining o'sishiga qarab uning insonlar hayoti hamda jamiyatga jadal suratda kirib borishi natijasida zamonaviy fan oldiga aniq amaliy vazifalarni qo'yishga chaqiradi. Sport-psixologik tadqiqotning sport amaliyoti bilan bevosita bog'liqligi sport psixologiyasining zamonaviy holatini ta'riflovchi va ajratib turuvchi xususiyati hisoblandi. Hozirgi kunda shu narsa aniq bo'lib qolmoqdaki, sportchi psixikasini jiddiy o'rganmasdan uning shaxsi, psixologik xususiyatlari va psixik jarayonlarini tadqiq qilmasdan turib, murabbiylar va sportchilar ham o'z oldilariga qo'ygan yuksak vazifalarni echishga imkon topa olmaydilar.

Insonni tarbiyalashda faqat sportda, tarbiyada ma'lum bo'lgan pedagogik talab o'zini to'liq oqlaydi. Insonni har tomonlama tarbiyalash uchun, uni har jihatdan bilish va o'rganish lozim. Bu esa biologiya, anatomiya va fiziologiya fanlari singari psixologiya fani hisoblanadi.

Sport amaliyoti bilan bevosita bog'liqlik sport psixologiyasi fani o'rganayotgan ilmiy muammolar doirasini belgilab beradi. Sport faoliyatining ko'pqirraligi, unda sportchilarning psixik kechinmalarini kuchliligi, sport psixologlarini, avvalam bor, ekstremal sharoitlarda psixik jarayonlarning kechishi xususiyatlariga va bu jarayonda kuch, tezlik, harakatning aniqligi va murakkab harakatlarning namoyon bo'lishiga asosiy e'tiborlarini qaratishga majbur qilmoqda [5].

Sport faoliyati uning ma'lum turlari uchun xos bo'lgan katta aniqlikni, sezgi va idrokni, ziyraklikni talab qiladi. Bu esa sportchilardagi maxsus idrokni, masalan, suzuvchilarda "suvni his qilish", qilichbozlar va bokschilarda "masofani his qilish", futbolchilar va basketbolchilarda "to'pni his qilish" kabi xususiyatlarni chuqurroq o'rganishni hayotning o'zi talab qiladi. Sport psixologlari tomonidan nafaqat ushbu idrokning tuzilish xususiyatlari o'rganiladi, balki uni maqsadga yo'naltirgan holda rivojlantirish uchun metodik tavsiyalar ham ishlab chiqadilar.

Sport musobaqalari turli-tuman, xilma-xil hissiyotlarga boy bo'lib, sport bellashuvlarining natijalariga u yoki bu holatda ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu sohada o'tkazilgan ko'plab tadqiqotlar turli hissiy holatlarning sifatiy xususiyatlarini (astenik va stenik, shu jumladan stress xarakteriga ega bo'lgan), belgilangan parametrlarini o'rganish holatlarini ta'riflab beradi. Shu bilan birgalikda ularni musobaqa bellashuvi jarayonida yoki jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida o'z hissiyotlarini va xulq-atvorlarini ongli ravishda boshqarishlari uchun turli xil usul va vositalari ishlab chiqilgan [4].

Sport psixologlari irodaviy harakatlarning psixologik xususiyatlarini aniqlash, sport uchun xarakterli bo‘lgan ob’ektiv va sub’ektiv qiyinchiliklarni engish, irodaviy kuchning psixologik mexanizmlarini ochishga va uning sifat xususiyatlarini o‘rganish hamda shu asosda sport mashg‘ulotlari va musobaqalari jarayonida irodaviy sifatlarni tarbiyalash bo‘yicha mukammal bo‘lgan tizimini ishlab chiqishga erishganlar [3].

Tadqiqotlarning katta yutuqlaridan yana biri shuki, bu sport faoliyati uchun xarakterli bo‘lgan fikrlash jarayonlarining tuzilish xususiyatlarini o‘rganish hisoblanadi. Ularning asosiy xislatlari-bevosita faoliyat jarayonida aqliy vazifalarni echish imkonini beruvchi ko‘rgazmali-amaliy xarakter bo‘lib, ob’ektiv sharoit va holatlarga tayanib vaqt tig‘izligida yuzaga kelishi aniqlangan.

Psixologik jihatdan sport psixologlari o‘rganib kelayotgan muhim muammolardan biri harakat ko‘nikmalari muammosi bo‘lib, u shu sohadagi bilimlarni oshirish natijasida vujudga keladi, chunki sportda muhim bo‘lgan harakat ko‘nikmalari sportchining o‘z harakatlarini ongli ravishda boshqarishi bilan belgilanadi.

Sport psixologlari sportchi shaxsini, uning psixologik tuzilishini, shaxs va jamoaning o‘zaro aloqasini va o‘zaro bog‘liqligini, sport jamoasi psixologiyasi muammosini o‘rganishni bosh muammo deb hisoblaydilar [5].

Sportchi faoliyati va shaxsining psixologik xususiyatlarini o‘rganish inson faoliyatining boshqa turlarida uchramaydigan, bu esa faqat sportga taalluqli bo‘lgan psixologik muammolarni ilmiy jihatdan tadqiq qilishga olib keldi. Ular qatoriga sportchilarning psixologik tayyorgarligini kiritish mumkin. Sport psixologlarining xizmatlari shundaki, ular sportchining shaxs sifati va psixik jarayonlarining rivojlanishi va shakllanishi hamda sportchilarni bo‘lajak musobaqalarga bevosita tayyorlash masalalarini ham o‘rganishga harakat qildilar [1], [2].

Sport psixologiyasi sohasidagi psixologik tadqiqotlar xilma-xil bo‘lib, ular sportning ko‘pgina nazariy va amaliy muammolarini o‘z ichiga qamrab olgan. Bunday tadqiqotlar sport taraqqiy etgan barcha mamlakatlarda muvaffaqiyatli yo‘lga qo‘yilib, tadqiqot ishlariga esa ko‘plab sportchilar, murabbiylar va ilmiy xodimlar jalb qilinmoqda.

Adabiyotlar

1. Abdurasulov R.A. SHarq yakkakurashi va shaxs takomili. Monogra-fiya.-Toshkent: Fan, 2008. 7,25 b.t.

2. Abdurasulov R.A. O‘quvchi shaxsini shakllantirishda sport mashg‘u-lotlarining o‘rni. Monografiya.-Toshkent.: Fan va texnologiya. 2013. 12,7 b.t.

3. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Худадов Н.А. Учет инди-видуалных качеств боксера для улучшения эго психической надежности. Бокс,Ежегодник. -М. 1974.-С.24.

4. Вяткин Б.А.Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях.Учебное пособие.-Перм.: 1974.236с.

5. Гайнутдинов Р.З.К вопросу изучения некоторых личностных свойств студентов института физической культуры. / Теория и методика физического воспитания (сборник научных статей. ТГПИ им. Низами, том 160). -Ташкент. 1976. -С.127-132.

JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA SPORTNING O‘YINLARINING O‘RNI

Saparbaeva Rawshan Qurbanbaevna
Nukus shahar 34-sonli umumta’lim maktabi
Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi
Akademik eshkak eshish bo‘yinsha sport ustasi
Telefon:+998(97)3545572
rawshansaparbaeva@mail.ru

Annotatsiya: Maqolada jismoniy tarbiya tizimida sport o‘yinlarinig o‘rni va ahamiyati haqida so‘z etilgan. Sport o‘yinlarining xususiyatlari, sportc mashg‘ulotlarida sport o‘yinlaridan shug‘illanuvchilarning salomatligini yaxshilash vazifalarini hal qilishga va ularga sportni targ‘ibot-tashviqot ishlarini olib borish masalalarini qamrab olgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiyasi, sport, sport o‘yinlari, jismoniy mashqlar, harakatli o‘yinlar, jismoniy faollik, vosita.

Insonning barkamol rivojlanishiga ko‘maklashishda sport o‘yinlarining samaradorligi, birinchidan, ularning o‘ziga xos xususiyatlari, ikkinchidan, ularning ishtirok etadigan odamlarning tanasiga chuqur xilma-xil ta’siri, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va hayotiy vosita ko‘nikmalarini rivojlantirish bilan izohlanadi; uchinchidan, turli yoshdagi odamlar uchun tayyorlik va tayyorlik (jismoniy faollik darajasi keng miqyosda tartibga solinadi - ahamiyatsiz, sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlardan eng yuqori darajadagi sport darajasidagi jismoniy va ruhiy stressgacha); to‘rtinchidan, hissiy zaryad bilan, bu erda hamma tengdir - “ham qari, ham yosh”; beshinchidan, sport o‘yinlari - bu noyob manzara, shuning uchun ularni boshqa sport turlari bilan taqqoslab bo‘lmaydi.

Maktabda boshlang‘ich sinflarda sport o‘yinlari elementlari jismoniy tarbiya darslarida ochiq o‘yinlarni o‘qitish jarayonida o‘rganiladi. Sport o‘yinlarini to‘g‘ridan-to‘g‘ri o‘rganish 5-sinfdan boshlanadi. Jismoniy tarbiya dasturiga 3 ta o‘yin kiradi - basketbol, futbol, qo‘l to‘pi, ulardan bittasi ixtiyoriy o‘rganiladi. Sakkizinchi sinfdan boshlab dasturga voleybol ham kiritilgan.

Sport o‘yinlari umumiy va kasbiy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya sohasida keng namoyish etilgan. O‘quv ishlarida bu basketbol, voleybol, qo‘l to‘pi, futbol, maktabdan tashqari ishlarida, jismoniy tarbiya, sport va dam olishda esa yuqorida aytib o‘tilganlardan tashqari stol tennisi, badminton va boshqalar o‘rgatiladi.

Sport o‘yinlari deyarli barcha sport turlari bo‘yicha sportchilarni umumiy jismoniy tayyorgarlik, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va sportchilarning motor tajribasini boyitishda samarali vosita sifatida keng qo‘llaniladi.

Sport o‘yinlarining asosiy xususiyatlari shundan iboratki, tashqi o‘yinlardan farqli o‘laroq, ular nafaqat mushaklarning asosiy guruhlarini, balki umuman odam uchun zarur bo‘lgan boshqa ko‘plab fazilatlarni, masalan, chaqqonlik, chidamlilik, tezlik mahorati va jismoniy kuchni rivojlantiradilar. Har bir sport o‘yini ma’lum ko‘rsatkichlarning ishlashini yaxshilaydi. Jismoniy fazilatlardan tashqari, jismoniy bo‘lmagan fazilatlarni mantiq, mavjud vaziyatga tezkor munosabat rivojlanishiga hissa qo‘shadi, ya’ni qisqacha aytganda, insonni aqliy rivojlantiradi.

Sport o‘yinlari nostandart yoki vaziyatga oid jismoniy mashqlardir. Ushbu mashqlar “motor harakatlarini bajarishda struktura, yo‘nalish va kuch oldindan rejalashtirilmagan, balki sport faoliyatining turli nuqtalarida yuzaga keladigan vaziyatlarga bog‘liqligi” bilan tavsiflanadi. Dvigatel vazifalarini o‘z vaqtida va to‘g‘ri hal qilish asab tizimining ekstrapolyatsiya qilish, sezgirlikdan markaziy asab tizimiga kiradigan aniq ma’lumot, asabiy jarayonlarning yuqori harakatchanligi, vosita apparati va uni qo‘llab-quvvatlovchi avtonom tizimlarning tegishli tayyorgarligi bilan bog‘liq.

Barcha sport o‘yinlari aralash tezlikda tezkor kuchlar bilan ajralib turadi. Atsiklik harakatlar ustunlik qiladi. Maqsadli harakatlarning aniq bajarilishi katta ahamiyatga ega.

Sportdagi mushaklarning faoliyati asosan dinamikdir. Biroq, kuch texnikasi yordamida mushaklar sezilarli, ammo qisqa muddatli statik stresslarni rivojlantiradi. Bu sport o‘yinlariga jalb qilingan sportchilarning kuchli tayyorgarligiga jiddiy talablar qo‘yadi.

Sport o‘yinlaridagi tsiklik harakatlarning kuchi o‘zgaruvchan. O‘yinning ma’lum nuqtalarida u

katta, submaksimal va maksimal bo‘lishi mumkin. Ko‘pincha o‘yin davomida sportchining faoliyati qisqa vaqt davomida to‘xtatiladi (qoidalarni buzish, to‘pni yo‘qotish, bir daqiqali tanaffus va boshqalar), kuchning pasayishi va qisqa muddatli to‘xtashlar bilan tiklanish jarayonlari kuchaytirilishi kerak.

Ular asab tizimi jarayonlarning yuqori harakatchanligi bilan ajralib turadigan malakali sportchilarda ko‘proq intensiv ravishda paydo bo‘ladi. Sport o‘yinlari tananing anaerobik qobiliyatiga katta talablar qo‘yadi. Agar o‘yin juda yuqori sur’atda davom etadigan bo‘lsa (masalan, xokkey), anaerobik sharoitda ishlaydigan tana tizimlari uzoq davom etadigan stresslarga dosh berolmaydi. Ushbu qoidalar munosabati bilan futbolchilarni almashtirishga ruxsat beriladi. Ushbu sport turlarida yuqori natijalarga erishish uchun anaerob qobiliyat bilan bir qatorda aerobik rivojlanish ham zarur.

Sport o‘yinlari o‘zgaruvchan quvvat ishlarini bajarish uchun tezlik, kuch, epchillik va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Ko‘p miqdordagi o‘quv yuklamalari umumiy chidamlilikni rivojlantirishni ham talab qiladi.

Sport o‘yinlari bilan shug‘ullanadiganlarning motor qobiliyatlari xilma-xildir. Ularning murakkabligi shundaki, sportchi maydonchada tez harakatlanish vaqtida to‘pni olishi, paslar va boshqa o‘yin texnikasini o‘ynashi kerak. Sport o‘yinlarida, boshqa sport turlari singari, vosita mahoratini avtomatlashtirish talab etiladi. Bu qanchalik yuqori bo‘lsa, sportchining faoliyati shunchalik samarali bo‘ladi. Alohida o‘yin texnikalari va hatto murakkab harakatlarning tarkibiy qismlari ham avtomatlashtirilgan bo‘lishi kerak. Ammo o‘yin o‘ynashda odatdagi harakatlar samarasiz bo‘lib qolganda bunday holatlar yuzaga keladi. Keyin sportchilarning stereotipik faolligi yaratilgan sharoitlarga muvofiq o‘zgarishi kerak. Bunga ongli ravishda va avtomatik ravishda amalga oshiriladigan ekstrapolyatsiya orqali erishiladi. Shu bilan birga, sportchilar yangi harakat shakllarini ta’minlaydigan yangi shartli refleksli birikmalar hosil qiladilar. Shunday qilib, sport o‘yinlarida stereotipik harakatlar osongina o‘zgarishi kerak. Bu vosita faoliyatini boshqaruvchi asabiy jarayonlarning yuqori harakatchanligi bilan ta’minlanadi.

Sport o‘yinlari asabiy tizimi jarayonlarning harakatchanligini yaxshilaydi. Buning bilvosita ko‘rsatkichlaridan biri shartli refleksli motor reaktsiyalarining yashirin vaqtini qisqartirishdir. Shu bilan birga, to‘g‘ri javobni tanlashni talab qiladigan murakkab reaktsiyalarning yashirin vaqti qisqartiriladi. Yashirin reaktsiyaning umumiy vaqtining qisqarishi (5–20% ga) asosan javobni tanlashga ketadigan vaqtning qisqarishi natijasida sodir bo‘ladi.

Asab tizimida jarayonlarning harakatchanligi nafaqat harakat tarkibi va sur’atlarini tez o‘zgartirish uchun, balki nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatida ham tegishli o‘zgarishlarni amalga oshirish uchun zarurdir. Ushbu jismlar o‘zlarining funktsiyalarini tezda ortib borayotgan quvvat bilan oshirib, pasayganda tezda tiklanishlari kerak. O‘yin faoliyati tezkor, kelishilgan va aniq harakatlarni talab qiladi. Buning uchun o‘yinchilar va to‘pning maydondagi joylashuvi (ko‘rish va eshitish organlari tomonidan), shuningdek o‘z tanasining holati va vestibulyar va motorli analizatorlardan kelib chiqadigan mushaklarning holati to‘g‘risida o‘z vaqtida va aniq ma’lumot kerak.

Sport o‘yinlari tayanch harakat apparatlariga aniq talablar qo‘yadi. O‘yinchilar mashqlari mushaklarning “portlovchi” kuchini, “sakrash” chidamliligini, tezlanish tezligini, tezlikni bardoshliligini ta’minlashi kerak. O‘yinchilarning maxsus kuch-quvvat mashg‘ulotlari skelet mushaklarining gipertrofiyasi bilan birga keladi. Ammo bu gipertrofiya ularning tezlik xususiyatlarini kamaytirmasligi kerak.

ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”. “Ma’rifat” gazetasi. 1998. 1 aprel.

2. «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonun. // O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish haqida/ O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so‘zi” gazetasi, 2015 yil 5 sentyabr, №174, - B. 1

3. Соколова Н.Д. Новые подходы при отборе детей в ДЮСШ в группы начальной подготовки по баскетболу. // Методическая разработка. Т.: 2007. – 27с.

4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004. - 520 с

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING SOG‘LOM AVLOD TARBIYASIDAGI O‘RNI

Shamuratova Barno, Osmonbekova Nurjamol
UrDU Jismoniy madaniyat fakulteti o‘qituvchilari.
Телефон:+998939226331
nnurjamol@mail.ru

Аннотация: ушбу мақолада mamalakatimizda amalga oshirilayotgan jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan e’tibor o‘sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy va ma’naviy salomatligini shakllantirishning sog‘lom turmush tarziga intilish va sportga mehr muxabbatini singdirishning g‘oyat muxim sharti ommaviy sportni rivojlantirishdir. jismoniy tarbiya va sportni keng ommalashtirish, yoshlarni, ayniqsa qishloq joylarda qizlarni sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish, yangi sport ob’ektlarini qurish,yuqori malakali trener kadrlar va murabbiylar bilan ta’minlash xaqa qisqacha ma’lumot berilgan.

Калит сўзлар: jismoniy tarbiya, sport, moddiy-texnika baza, kadrlar, ijtimoiy-siyosiy, sog‘lom oila, ommaviy sport, sog‘lom turmush tarzi, gigienik qoidalar, organizmni chiniqtirish.

Yoshlar orasida jismoniy tarbiya va sportni keng ommalashtirish, yoshlarni, ayniqsa qishloq joylarda qizlarni sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish, yangi sport ob’ektlarini qurish, ishlab turganlarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, ularni zamonaviy sport uskunalari va anjomlari bilan jihozlash, yuqori malakali trener kadrlar va murabbiylar bilan ta’minlash.

Sog‘lom oila va barkamol avlodni barpo etish, nikohdan ajralish kabi salbiy holatlarni bartaraf etish borasida olib borilayotgan ishlarning samaradorligini oshirish davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan ustivor vazifalardir. Zero, millat va mamlakat kelajagi, uning ijtimoiy va madaniy salohiyati sog‘lom avlodni dunyoga keltiruvchi onalarimiz, ulardan tug‘iladigan ma’nan va aqlan teran farzandlarimizga bog‘liqdir.

Oxirgi yillarda respublikamizda eng asosiy, muxim vazifalaridan biri ommaviy sportni rivojlantirish masalasi turibdi. Mustaqil O‘zbekistonning ma’naviy sog‘lom avlodlarni, bo‘lajak vatanparvarni tarbiyalash vazifasi pirovard o‘qituvchilar, mutaxassislar zimmasiga tushadi.

Mamalakatimizda amalga oshirilayotgan jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan e’tibor o‘sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy va ma’naviy salomatligini shakllantirishning sog‘lom turmush tarziga intilish va sportga mehr muxabbatini singdirishning g‘oyat muxim sharti ommaviy sportni rivojlantirishdir. Asta-sekin o‘quvchi va talabalar uchun sport o‘yinlarining uch bosqichli, ya’ni “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” musobaqalari ommaviylashib bormoqda.

Demak, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ya’ni zararli odatlardan xoli bo‘lish va sport bilan doimiy shug‘ullanish holatlari inson salomatligini asrashda asosiy omillardan biri bo‘lib xisoblanar ekan. Shu boisdan jismoniy tayyorgarlikka bo‘lgan talab oshib boradi. Hozirgi paytlarda gazeta sahifalarida tibbiyot xodimlari “gipodinamiya”, ya’ni jismoniy mashqlar, jismoniy mehnat, faol harakat insoniyat faoliyatida kundan-kunga kamayib borayotganligi haqida tashvishlanib gapirmoqdalar.Bu esa o‘z navbatida asr kasalligi - yurak-tomir kasalligining yildan-yilga ortishiga sababchi bo‘lmoqda.

Shifokorlar fikricha, bu kasallikning oldini olishning zaruriy vositalaridan biri ko‘proq harakat qilish va jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishdir, hamda “tabiatning sog‘lomlashtirish kuchlari” dan unumli foydalana olish katta ahamiyatga ega.

Maktabda jismoniy tarbiyaning xilma-xil shakllari mavjud. Afsuski, boshlang‘ich sinflarda faqat dars shaklini tashkil qilish va o‘tkazish bilan cheklanib qolinmoqda. Bu esa o‘quvchilarda harakatga bo‘lgan talablarini qoniqtirmaydi. Pedagogik kuzatishlarning ko‘rsatishicha jismoniy tarbiya darslari jarayonida o‘quvchilar hayot uchun zarur bo‘lgan harakat faolligini nihoyatda kam qismini oladilar Bundan tashqari darslarni metodik jihatdan to‘g‘ri tashkil qilinmasligi (ko‘pchilik maktablarda boshlangich sinf o‘quvchilari bilan jismoniy tarbiya darsini mutaxassis bo‘lmagan o‘qituvchilar tashkil qiladi va o‘tkazadilar), o‘quvchilarning yosh xususiyatlari va jismoniy

rivojlanishini hisobga olmagan holda mashqlar tanlanishi natijasida o‘quvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash, harakat malakalarini shakllantirish etarli darajada emas.

Mustaqil O‘zbekiston Resupublikasining strategik vazifalaridan biri - kelajakdagi barcha ezgu ishlarni amalga oshirishga qadar bo‘lgan jismoniy soglom va ma’naviy barkamol shaxsni voyaga etkazishdan iborat.

Bu vazifalarni amalga oshirish uchun o‘quv ishlarni rejalashtirishda va samarali olib borishda yangicha hamda ijodiy qarashimiz lozim, ishga tashabbuskorlik bilan yondashishmog‘imiz kerak.

Demak, maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirsh zarur, bolalarni harakat mahoratini oshirish chora-tadbirlarini ishlab chiqish kerak.

Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarning tarbiyasida, ularni jismonan baquvvat, aqlan barkamol bo‘lib etishishlarida jismoniy tarbiya etakchi rolni o‘ynaydi. Bu muammolarni hal etishda asosiy o‘rin bolalar va kattalar orasida, o‘qituvchilar, ota-onalar o‘rtasida organizmni chiniqtirish, gigienik qoidalari va talablarini o‘rgatish va tarbiyalash, sog‘lom turmush tarzini tartib etish egallaydi. Shu sababli birinchi navbatdagi vazifa bolalarni har tomonlama to‘liq rivojlanishiga yordam berish, salomatligini mustaxkamlash, hayotga va mexnatga tayyorlash, etuk shaxs bo‘lishiga hissa qo‘shishdir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalashda etnik va etnopsixologik xususiyatlarni hisobga olish zarur. Bolaning psixik va shaxsiy rivojlanishida oiladagi tarbiya o‘zining ahamiyati jihatidan yuqori bo‘lishi kerak. Oiladagi bola birinchi martta o‘z xalqining madaniyati va turmushi bilan to‘qnashadi, milliy odatlarini o‘zlashtira boradi. Oiladagi tarbiya bola himoyasini amalga oshiradi - jismoniy va xissiy qulayliklar yaratadi. Shu vazifalarni o‘zi jamoat maktabigacha tarbiya oldiga qo‘yishi kerak. Shu narsani ta’kidlash kerakki, sobiq umumittifoq dasturi O‘zbekiston sharoitida oqlanmadi. Mintaqali xususiyati (Jugrofiya, yil fasllarining davomiyligi), jismoniy tarbiya tizimiga original yondoshishni talab etadi, uning muvaffaqiyatli bo‘lishiga bolaning psixologik sog‘ligi ko‘p jihatdan bog‘liq bo‘ladi.

Iqlim sharoiti bolalar faoliyatining ko‘p qismini ochiq havoda tashkil etishga imkoniyat yaratadi, (bunga hamma amaliy mashg‘ulotlar kiradi). Bolalar faoliyatini mumkin qadar tabiiy shakllarga yaqinlashtirish bolaning harakatga bo‘lgan talabini hisobga olishdir.

Bolalarni o‘z kuchiga qarab ishga jalb etish har doim ham emotsional xissiyotini hosil qiladi hamda faollikdagi bolalar talabini amalga oshiradi. Maktabgacha tarbiya muassasalarida yoshlardan boshlab sog‘liqni saqlash odatga kirita borish kerak.

Shunday qilib Sog‘lomlashtirish vazifalari – bola xayotini muxofaza qilish, sog‘ligini mustaxkamlash, jismoniy rivojlanishini yaxshilash, organizm ish qobiliyatini oshirish, shuningdek chiniqtirish eng muxim vazifalardandir.

Bolani sog‘lom, chaqqon, mard, kuchli bo‘lishi kun tartibiga rioya qilish, harakatli xalq o‘yinlarini sevib bajarishi uchun sharoit yaratish kerakki, unda irodalikni namoyon etishga, jismoniy va psixologik xarakterdagi qiyinchilikni engishga intilish zarur.Bunda qiz va o‘g‘il bolalarni jismoniy tarbiya asosida kelajakdagi qiz va o‘g‘il bolalarning sifatlarini tarbiyalab, o‘z xususiyatlarini hisobga olish zarur. Juda kichik yoshdan boshlab bolalarda sog‘liq uchun zarur ko‘nikmalarni shakllantirib borish darkor. Gigienik tarbiyalarda kelajakdagi sog‘lom turmush kechishi uchun qo‘yilgan yo‘riqlarni shakllantirish uchun zarur bo‘lgan ozodalik madaniyati asosidir. Gigienik va Jismoniy soglomlashtirish jihatdan sog‘liqni saqlash va xalq ta’limining birgalikda olib boriladigan ishlarga xam bog‘liqdir.

Foydalangan adabiyotlar

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O‘zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti, 2005 yil - 300 b.

2. Livitsskiy A.N Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent: 1995 yil - 500 b.

3. T. Usmonhujaev ”Jismoniy tarbiyadan Davlat ta`lim standart dasturi”.

4. Hripkova. ”Salomatlik gigienasi”. ”Sport fiziologiyasi”.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI O‘QUVCHI YOSHLARGA SINGDIRISHDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYANING O‘RNI

Tursunnazarova Aziza Taxirovna,
Navoiy shahar 18-umumta'lim maktab
jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

Annotatsiya. Har bir xalq, har bir millat o‘zidan keyin qoladigan avlodining jismonan sog‘lom, ma'nan barkamol bo‘lib o‘sishi haqida qayg‘uradi. So‘nggi yillarda aholining turmush darajasini oshirish, sog‘lig‘ini mustahkamlash, ayniqsa, yoshlar o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish borasida juda katta ishlar amalga oshirilmoqda.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, yoshlar sog‘ligini mustahkamlash, pedagogik jarayon, pedagogik texnologiya.

Ta'kidlash joizki, O‘zbekiston Respublikasining Birinchi Prezidentining 2002-yil 24- oktyabrda «O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida»gi yangi farmoni qabul qilinishi, bu sohadagi ishlarning yanada ilgari siljishida muhim omil bo‘ldi. Farmonda belgilab qo‘yilgan O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasining maqsad va vazifalaridan ba'zi o‘rinlarni keltirib o‘tishni maqsadga muvofiq deb o‘ylaymiz. Shu jumladan, «Bolalar jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish borasida davlat siyosatini ishlab chiqish va amalga oshirishga, bolalar sportini aniq maqsad yo‘lida va barqaror avj olishga ko‘maklashish, bolalarda sportga mehr uyg‘otish, o‘sib kelayotgan yosh avlod ongida sport bilan shug‘ullanish, sog‘lom turmush tarziga amal qilish, ma'naviy va jismoniy kamolga intilish, ularni salbiy ta'sirdan himoya qilish hamda zararli odatlardan xalos etish, bolalarni barqaror fe'l-atvorli, Vatanga mehr-muhabbat va o‘z mamlakati uchun g‘urur-iftixor ruhida tarbiyalash borasidagi chora-tadbirlar komplekisini oshrish» zarurligi qayd etilgan. Demak, aytish o‘rinliki, agar yoshlarning sog‘lom, kuchli, chaqqon, chidamli, xushqomat bo‘lishini istar ekanmiz, ularga jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishlari uchun shart-sharoit yaratishimiz kerak.

«Ta'lim to‘g‘risida»gi qonun va «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi»da Respublika ta'lim xodimlari zimmasiga o‘ta mas'uliyatli vazifalar yuklandi. Bu vazifani amalga oshirish jarayoni o‘quvchilarni o‘qitishga yangicha yondashish, o‘qituvchilarni o‘z kasbiga va o‘zgalarga, ya'ni ta'lim oluvchilarga o‘ta talabchanlik bilan munosabatda bo‘lishni taqozo etadi. Pedagogik jarayonning eskirib qolgan texnologiyasini yangisiga almashtirish, zamonaviy maktablarga davr talablari asosida yondashish, darsga esa yangicha usullarning loyihasini tatbiq etish asosiy vazifalardan biriga aylanmoqda. Yangi pedagogic texnologiyaning afzalligi zamon sinovidan o‘tib, interfaol darsning sifat va samaradorligini oshirishda muhim ekanligi o‘z isbotini topmoqda.

Pedagogik texnologiya amaliyotda bajariladigan ma'lum pedagogik tizim loyihasi ekanligi ko‘pchilikda katta qiziqish uyg‘otadi. Odatda darsda ko‘p gapiramiz, nazariy tushunchalar beramiz, biroq berayotgan ta'limimizning natijasi haqida o‘ylaymiz, o‘quvchilarmizning xotirasida mustahkam saqlanib qolyaptimi, ularning ruhiyatiga ta'sir qiluvchi qanday vositalarni qo‘llayapmiz, nazariyani amaliyot bilan qay darajada bog‘layapmiz, bu haqda mushohada yuritishning mavridi etib keldimikan, deb o‘ylanib qolamiz. Dars jarayonida tahlil qilish, jism va hodisalarni taqqoslab o‘rganish muhim ahamiyat kasb etadi. O‘qituvchi tahlil yordamida voqea-hodisalarni qismlarga ajratib, tomonlarni fikran birlashtirib, bir butun holiga keltirib nutqda ifodalaydi. Tahlil va taqqoslash uzviy bog‘liqdir. O‘qituvchini pedagogik mahorati, muloqot madaniyati, nutqining to‘g‘riligi, aloqaviy mahoratining talabalarga ta'siri, pedagogik nutq texnikasini egallaganlik darajasi, o‘z navbatida, yangi aloqaviy psixologiyaga asoslangan holda amalga oshiriladi. Bu jarayon o‘qituvchi faoliyati va uslubiyatining turli ko‘rinishlari orqali amalga oshiriladi. Pedagogik faoliyati shakllari o‘qituvchining talablar asosida amaliy mashg‘ulot davomida hikoya, erkin suhbat, muloqot, munozara darslarida namoyon bo‘ladi. Yangi pedagogik texnologiyaga ko‘ra, o‘quvchilarninig bilim olishdagi mustaqilligini oshirish, mustaqil faoliyatini tashkil

etish yo‘li bilan til va nutqiy ta’lim samaradorligiga erishish, rivojlantiruvchi ta’lim mohiyatini ro‘yobga chiqarish o‘quvchilarning mustaqil o‘qib o‘rganishini ta’minlash mumkin. Shundagina o‘qituvchi o‘z-o‘zining bilimi va nutqiy malakasi qay saviyada ekanligidan, o‘z ehtiyojlaridan kelib chiqib, fanning turli sohalari bo‘yicha bilimini yanada oshirish uchun xizmat qiladigan ta’lim mazmunini qidiradi, bilimlarni o‘zlashtirish uchun dars mashg‘ulotlarida tortishuv, bahs va munozara olib borishning o‘zi uchun qulay yo‘llarini tanlaydi. Pedagog muvaffaqiyatning siri nafaqat u qo‘llayotgan texnologiyalarda, balki pedagog tarbiyachi sifatidagi mahoratida, bolalar qalbiga yo‘l topa olishida ko‘rinadi.

Har bir o‘qituvchining, u qanday texnologiyani qo‘llamasin, pedagogik muomalasi betakrordir, chunki har qanday texnologiya jonli hissiyotlarga to‘la insoniy munosabatlar, pedagogic muomala hamda mahoratning o‘rnini bosa olmaydi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining qonuni «Jismoniy tarbiya va sport tog‘risida».1992 -yil 14-yanvar.

2. O‘zbekiston Respublikasining «Talim to‘g‘risidagi» qonuni. 1997 yil.

3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori «Ommaviy sport Targ‘ibotini yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to‘g‘risida». 2003 yil 4 noyabr.

4. Usmonxo‘jayev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari. O‘quv qo‘llanma. T: o‘qituvchi. 2005.

ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ САКРОВЧАНЛИК КЎНИКМАЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ АХАМИЯТИ

Болтаев Аъзам Акрамович
Ўзбекистон Миллий университети ўқитувчиси
Тел:+998(93) 610 96 96
a.boltaev@nuu.uz

Аннотация:Ушбу мақолада, ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ёш волейболчиларни сакровчанлик кўникмаларини шакллантириш ҳақида ёритиб берилган.

Калит сўзлар: Жисмоний сифатлар, волейбол, тайёргарлик, ривожлантириш, шакллантириш, сакровчанлик.

Ҳаракатли ўйинлар кенг қамровли ва серқиррали миллий қадриятлар туркумига мансуб бўлиб, ўз моҳияти ва мазмуни жиҳатидан инсоният тараққиётининг муайян босқичларига хос ижтимоий-иқтисодий, маданий маиший, маънавий маърифий шароитларда турли халқ ва элатлар томонидан ихтиро қилинган. Ушбу ўйинларнинг эволюцион ва этногенгетик негизидан қатъи назар уларга бўлган қизиқиш тобора ортиб бормоқда. Айниқса, юртимизнинг мустақил тараққиёти даврида ҳаракатли ўйинларини тиклаш, улардан саломатлик, жисмоний ва психологик баркамоллик сифатида фойдаланиш масалаларига давлат эътибори қаратилиб келинмоқда.

Спорт ўйинлари волейбол спорт турида ҳам ёш авлодни соғлом ва жисмонан баркамол қилиш тарбиялаши мухим ахамиятга эга бўлиб келмоқда. Бу борада дастлабги босқичларданоқ волейбол спорт турида спортчиларнинг, сакровчанлик қобилятини ривожлантириш (вертикал сакраш, диоганал сакраш, ёнга ва орқага сакраш, сакраш тезлиги, сакраш чидамкорлиги) сифатларини оддий стандарт жисмоний машқлар, оғирликлар (қўлоёқ ва белга боғланадиган қўрғошин пластинкалар), мосламалар ва тренажёрлар ёрдамида жадал ривожлантириш мумкин. Лекин, дастлабки тайёргарлик ва ўқув-машқ гуруҳларида олиб бориладиган машғулотларда сакровчанлик сифатларини бундай ёндашув асосида ривожлантириш ёш болаларни зўриқтириб қўйиши муқаррар, аввалам бор уларни бундай машқлар тез чарчатади, қизиқишни сўндиради, болалар фақат сакраш тўғрисида ўйлайдилар. Шунинг учун сакровчанлик сифатларини ривожлантиришда ўзига хос махсус ҳаракатли ўйинлар, ўйинсимон эстафеталардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Ёш болаларда сакровчанлик сифатларини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш афзаллигига эътибор қаратиб, ўйин машқларини қандай сакраш кўникмаси ривожлантирилиши кераклигига қараб танлаш зарур деб таъкидлайди. Масалан, аниқ кўнишни ривожлантириш керак бўлса, “парашютистлар”, бир вақтнинг ўзида бир гуруҳ болалар сакровчанлигини ривожлантиришда “қармоқли” ўйин машқни тавсия этади. Узунликка сакраш – бир-биридан узоқлаштириб чизилган белгиларга сакраш ўйини орқали ривожлантирилиши мумкин экан. “Ким баландроқ”, “ким узокроқ”, “ким аниқроқ” сакраш машқлари ҳам шулар жумласидандир.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган ўйин машқларини, балки сакраш сифати турларини шакллантиришга мўлжалланган, якка, жуфтликда гуруҳ бўлиб ва жамоа тартибида бажариладиган ҳаракат ўйинлар мазмуни ва моҳиятини очиб беришган.

Баландга, диоганал, узунликка, ёнга, орқага, сакраш кўникмасини шакллантирувчи кўпдан-кўп машқлар аҳамиятини очиб беришган. Айниқса уларнинг “Тўсиқлардан ошиб ўтиш”, “Дўнгдан-дўнгга сакраш”, “Кенгурулар”, “Арғамчи билан сакраш”, “Чамбарчак устидан сакраш”, оёқларга қоп кийиб турли ўйинларни ўйнаш каби ҳаракатли ўйинлари сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги сифатларини ривожлантиришда жуда қўл келади.

Ўйинни тўғри танлаш ва мақсадга мувофиқ йўсинда ўтказиш жуда муҳим аҳамиятга эга. Аммо ўйин ҳамма вақт ким тарбиявий вазифаларни ҳал қилавермайди. Тарбия соҳасида яхши натижага эришиш учун ҳаракатли ўйинлар тарбиявий руҳда ташкил қилиниши ва

ўтказилиши керак. Ўйин раҳбари болалар жамоасини яхши билиши, ҳар бир ўйиннинг мазмуни ва қоидалари билан муфассал танишиши, юксак педагогик маҳоратга эга бўлиши лозим. Шундагига у ҳаракатли ўйинлардан кўзланган таълими ва тарбиявий мақсадларга эриша олади.

Болалар ўйин давомида ўз феъл-атвори ва шахсий хусусиятларини намойиш қиладилар. Бундан эса ўқитувчи уларнинг турли одатларини, салбий ва ижобий қилиқларини билиб олиши, тегишли тадбирларни белгилаши, ўйинни муайян йўналишга солиб, уларда софдиллик, мардлик, ўртоқлик сифатларини жамоадаги ўз бурчини ҳис қилишни тарбиялаш мумкин. Шу билан бирга, у болаларга ўйин қоидаларини бузмаган ҳолда ижодий ташаббус кўрсатишда ҳар жиҳатдан ёрдам беради.

Ўқитувчи ўйинларни ўтказиш жараёнида дидактик принциплардан фойдаланиш ва доимо уларни амалга оширишга эришиши лозим. Ўқитувчи ўқувчиларга ҳар бир ўйиннинг мазмуни, вазифаси ва қоидаларини тушунтириб беради. Бу эса уларга ўйинга онгли муносабатда бўлиш, уни тўғри ўрганиб олиш, ўз хатолари ва ютуқларини тўғри тушуниш ва ўз ҳаракатларини ўртоқларининг ҳаракатларига қиёслаб таҳлил қилиш имконини беради. Ўқитувчи болалар билан ўтказиладиган ўйинлар бир оз муайян қийинчиликларни енгиши билан боғлиқ бўлишига, ўйин жараёнида бажариладиган ҳар бир вазифа амалга ошишига эришиши ва тўсиқлар қандай забт этилишига кўра мураккаблаштириб борилиши зарур. Бу иш болаларни меҳнатсеварликка ўргатади, улардаги ирода кучиним орттириб боради.

Хулоса қилиб айтганда ўқитувчи ўйинни ўтказишга тайёргарлик кўришда унинг аниқ вазифаларини белгилаб чиқади, бу вазифалар болаларнинг ёшига мос, яъни улар бажара оладиган бўлиши керак.

Ўйинни ташкил қилиш ва ўтказишда ўқувчиларни иложи борича ташаббус кўрсатиб, фаол қатнашишга рағбатлантириш жуда муҳимдир.

Фойдаланилган адабиётлар:

1.Айрапетянс Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма.Т.: 2009. - 77 б.

2. Қурбонова М.А., Қосимова М.У. Миллий ва ҳаракатли ўйинлар. // Олий ўқув юртлари талабалари учун ўқув қўлланма. 2017.- 485 б.

СПОРТ ТАШКИЛОТЛАРИДА РАҲБАРЛИК

Пўлатов Лазиз Азамат ўғли
Ўзбекистон Миллий университети ўқитувчиси
Тел:+998(90)359 08 86
Uzb-laziz-1990@mail.ru
Бобоев Одил Кахарович
Республика ўсмирлар олий спорт маҳорат мактаби инструктор-методисти
+998(91)560 09 00
Odilzhon.boboev@mail.ru

Анотация. Ушбу мақолада, ҳозирда спорт ташкилотларида раҳбарлик қилишда нималарга эътибор қаратишлари, замонавий раҳбарлар қандай бўлиши, спорт ташкилотларини самарали бошқаришда раҳбарликнинг аҳамияти ҳақида ёритиб берилган

Калит сўзлар. Раҳбар, доминантлик, раҳбарга хос фазилатлар, спорт ташкилоти,бошқарув.

Ҳозир кунда кўплаб тадқиқотчилар диққат-эътиборларидаги асосий хусусиятлардан бири – раҳбар шахсига хос доминантлик (устунлик)ка интилишдир. Айнан шу сифат раҳбарнинг ташаббусни ўз қўлига олишига, гуруҳга етакчилик қилишига ва мураккаб вазиятда масъулиятни ўз бўйнига олишига замин яратади. Шу муносабат билан тадқиқотчи Р. Стогдилл қаламига мансуб «Раҳбар қўлланмаси»да доминантлик бошқарувга зарур сифатлар рўйхатида биринчи ўринга қўйилади. Доминантлик сўзи бир неча маънони англатади. Раҳбарлик мавзусидан келиб чиқилса, ўзгаларга таъсир этиш деган бир жумла мазмунан ҳамма гапга асос бўлади. Юқорида таъкидланган маънодаги «таъсир этиш» ибораси ҳиссиёт туфайли ўзгаларни ўзига жалб эта билиш, ўзаро муносабат натижасида ўзига нисбатан хайрихоҳлик ҳиссини яратишни англатади. Чунки ташкилотнинг илғор фаолияти учун раҳбар ўз зиммасидаги расмий мажбурият ва ваколатлар ўзи етарли эмас.

Пешқадам раҳбарга хос фазилатлардан бири – вазминлик ва сабру бардошликдир. Раҳбар ҳиссиётини мувозанатлашганлиги, унинг ички дунёсига хос қарама-қарши туйғуларнинг туғёнига йўл қўймасликда ва кайфиятдаги сокинликда ифодаланади. Маълумки, раҳбар одамлар орасида ва уларга хос турли ҳиссиётлар оғушида яшайди. Бинобарин, атрофдагиларнинг салбий ёки ижобий ҳис туйғулари ўзаро кундалик мулоқотда тез «юқиш» хусусиятига эга. Шунинг учун раҳбар қалтис ва зиддиятли вазиятларда нафақат бошқаларнинг ҳиссиёти таъсирига берилмаслик, балки атрофдагиларга ўз мувозанати ва жиловланган ҳис-туйғуси билан таъсир эта олиши керак. Меҳнат фаолиятини ратсионал тарзда ташкил этиш, яъни меҳнатдаги ижобий жиҳатларга кўпроқ эътибор бериш, нохуш вазиятларни донолик билан бартараф этиш, кўпроқ яқин дўстлар даврасида бўлиш, жисмоний тарбия ва фойдали машғулотларга ишқибозлик кайфиятида вақтни ўтказиш, ҳар қандай стрессга қарши тура олишни кучайтиради, шунингдек, организмнинг ишчанлик қобилиятини қайта тиклашга хизмат қилади. Бошқарув фаолиятини самарали бажариш учун раҳбарга зарур фазилатлардан яна бири – муваффақиятга интилишдир. Раҳбар ўз олдига мақсад қўя олиши ва уни бажаришга уриниши лозим.

Раҳбар таваккалга бора оладиган ва хавф-хатардан қўрқмайдиган характерга эга бўлиши лозим. Мақсадга эришиш иштиёқи билан яшайдиган одам доим ўз фаолият натижалари ҳақида хабардор бўлишни истайди. Меҳнат билан боғлиқ вазият эса фаолиятидан маълумот олиш орқали ўз ҳаёт мазмунини таҳлил этиш имконини беради. Айнан шу тоифага мансуб шахслардан бирининг айтишича: «Мен учун бизнес фақатгина бойиш воситаси эмас, бойлик орттириш мен учун ҳеч қачон мақсадга айланмаган. Бизнес шунинг учун ҳам менга роҳатбахшки, у ҳар кун чексиз муаммоларни ҳал қилиш мақсадида ақл-идрокимни бир нуқтага жамлашга ундайди»

Раҳбарнинг, нафақат, обрўсини оширадиган, балки қийин вазиятда уни асосий мақсад

йўлидан етаклайдиган фазилатлардан бири – мустақилликдир. Раҳбар ўз қараши, мушоҳада лаёқати ва шахсий нуқтаи назарига эгаликка интилиши лозим. Тўғри, раҳбар ўз ҳамкасбларига, шунингдек, маслаҳатчиларига қулоқ тутиши керак, лекин қарор ва унинг ижроси раҳбар зиммасига юклатилади. Шу боис фикрлаш ва хатти-ҳаракатдаги мустақиллик самарали бошқарувнинг асосий омилларидан биридир. Аммо, мустақиллик қайсарлик кайфиятига айланмаслиги лозим. Бунинг учун раҳбар ҳамиша ўз ташаббусини ташкилот ёки жамоа мақсадлари билан уйғунлаштириб бориши зарур.

Хулоса қилиб айтганда, ҳеч бир инсон юқорида назарда тутилган хислатлар билан бирга туғилмаслиги барчамизга маълум. Буларнинг ҳаммаси инсонга ато этилган лаёқат, шунингдек, ижтимоий-тарихий яшаш шароитларининг маҳсулидир. Бундай хислатларнинг раҳбар фаолиятида намоён бўлиши, шахсдан мунтазам тартиб ва ўз устида ишлашни, доимо ўз идрокида намуна яратиш ва унга тақлид этишни талаб қилади. Бугунги кунда ўқув – тарбия муассасаларининг бозор муносабатларига ўтаётганлиги боис у ерда меҳнат қилаётган педагог ходимларнинг хўжалик юритишга нисбатан қобилиятлари қандай даражада эканлиги уларни қизиқтирмасдан қолмайди.

Спорт ташкилотлари рахбарлари ўз фаолиятлари давомида қуйида келтирилган тавсияларга амал қилсалар, ташкилот ва ходимлар келажаги учун илдам қадам қўйган бўлар эдилар.

Гапиришдан кўра кўпроқ тинглаш;

Ўз ишлари ҳақида бошқаларнинг фикрига қулоқ тутиш;

Ходимлари билан ишончли муносабат ўрнатиш;

Ўз компанияси ходимларининг ҳаётини яхшилашга ҳаракат қилиш;

Ўз хатоларини тан олиш;

Сўз якунида шуни айтиб ўтиш жоизки, спорт ташкилотлари рахбарлари чиқараётган ҳар бир қарорлар, шу соҳа вакиллари, кўплаб мутахассислар, спортчилар, ходимлар ва тренерлар фаолиятига бевосита салбий ёки ижобий таъсир этишини ёдда тутишлари лозим.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Гулямов З.Т. Истомин А.А. Набиулин Р.Х. “Спорт менежменти”. “Илмий техника ахбороти пресс нашриёти” Тошкент-2016 372 б

2. Набиуллин Р.Х. “Жисмоний тарбия ва спорт менежменти” дарслиги. Мувофиқлаштирувчи Кенгашдан ўтганлиги тўғрисидага гувоҳнома рақами №303-014 ва санаси 2016 йил 21 апрел. I ва II ТОМ.

НАУЧНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ТЕСТИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Круглова Екатерина Сергеевна,
Учитель физкультуры школы № 18,г.Навои

Аннотация: В данной статье научные психологические подходы к тестированию физической подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: научный подход, психологический подход, психофизиологические факторы

Научные подходы к тестированию двигательной подготовленности человека развиваются уже несколько десятилетий, и за это время выработан целый ряд принципов, лежащих в основе любой системы тестирования. В теории и практике физического воспитания предлагается два способа устранения нежелательного влияния антропометрических показателей при оценке данных тестирования: использование только таких двигательных заданий, результаты которых не зависят от особенностей морфологического строения тела, или введение различных индексов.

Первый способ весьма затруднителен, так как подобного типа упражнений сравнительно мало, и тогда из комплекса могут быть исключены наиболее популярные физические упражнения (прыжки, метания), а второй достаточно сложен из-за подбора различных индексов для каждого физического упражнения. С точки зрения математической статистики, первое направление соответствует поиску таких двигательных заданий, результаты которых не коррелируют с морфофункциональными признаками, а второе - определению множественных коэффициентов корреляции и расчету уравнений регрессии между достижениями в каком-либо физическом упражнении и группой морфологических признаков.

Изучение научно-методической литературы позволяет констатировать, что часть упражнений, которые педагоги-тренеры применяют при оценивании физической подготовленности спортсменов, не приходила проверку в соответствии с требованиями критерия стандартизации.

Теория стандартизации тестов предполагает перед практическим применением упражнений необходимость их анализа на информативность, воспроизводимость и объективность. Информативность теста - это степень точности, с которой он измеряет оцениваемую двигательную способность или навык. В литературе используют вместо слова «информативность» термин «валидность» фактически, говоря об информативности, исследователь отвечает на два вопроса; что измеряет данный конкретный тест и какова при этом степень точности измерения. Различают несколько видов информативности: логическую (содержательную), эмпирическую (на основании опытных данных) и предсказательную. Информативность - важнейший критерий стандартизации тестов, обуславливающий соответствие контрольного упражнения оцениваемому физическому качеству.

Под надежностью теста понимается степень точности, с которой он оценивает определенную двигательную способность независимо от требований того, кто ее оценивает. Надежными можно считать тесты, с помощью которых при повторном тестировании одних и тех же испытуемых удается зарегистрировать одинаковые или близкие по значению результаты. Надежность теста определяется с помощью корреляционно-статистического анализа путем расчета коэффициента надежности. При этом используют различные способы, на основании которых судят о надежности теста. Стабильность теста основывается на зависимости между первой и второй попытками, повторенными через определенное время в одинаковых условиях одним и тем же экспериментатором. Стабильность теста зависит от вида теста, возраста и пола испытуемых, временного интервала между тестом и ретестом. Эквивалентность теста заключается в корреляции результата теста с результатами других однотипных тестов. Например, когда надо выбрать, какой тест

более адекватно отражает скоростные способности: бег на 30, 60 или 100 метров. Тесты должны проходить проверку на объективность, которая предполагает однозначность результатов данного упражнения, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами (педагогами, тренерами, судьями, экспертами). Однако совпадение результатов у разных экспериментаторов не указывает еще на объективность, так как они могут ошибаться, искажая объективную истину. Правильнее говорить о согласованности результатов судей, экспериментаторов при оценке спортивных достижений. Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста: время тестирования, место, погодные условия; единое материальное и аппаратурное обеспечение; психофизиологические факторы (объем и интенсивность нагрузки, мотивация); подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение, демонстрация). Однако не все упражнения отвечают жестким требованиям, предъявляемым к тестам, что существенно сужает круг упражнений, способных служить для объективной оценки двигательных возможностей. Среди наиболее употребляемых в последнее время упражнений-тестов следует упомянуть такие, как: бег 30 или 100 метров с высокого старта; число подтягиваний до отказа; наклон туловища вперед; челночный бег 3х10; 6-минутный бег. Большинство других тестов вызывает различные возражения у отдельных специалистов то по причине их недостаточной объективности, то из-за трудностей в стандартизации условий проведения, а также из-за значительного влияния техники движений на результат, что не позволяет выявить уровень развития того или иного двигательного качества в чистом виде. Противоречия ученых в стандартизации тестов физической подготовленности делают очевидной необходимость, дальнейшего накопления экспериментального материала, характеризующего стандартизацию широкого набора двигательных заданий из практики спортсменов различного возраста. Это позволит унифицировать разнообразные тесты физической подготовленности и создать эффективную систему педагогического контроля.

ЁШ ТАЭКВОНДОЧИЛАРНИ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Пўлатов Лазиз Азамат ўғли
Ўзбекистон Миллий университети ўқитувчиси
Тел:+998(90)359 08 86
Uzb-laziz-1990@mail.ru

Анотация. Ушбу мақолада, ёш таэквондочиларни техник жиҳатдан таёрлашни ривожлантиришда нималарга эътибор қаратиш, таэквондо техникаси тушунчаси ва уни такомиллаштириш ҳақида ёритиб берилган.

Калит сўзлар. Таэквондо техникаси, техник жиҳатдан ривожланиш, маҳорат, машғулот,тайёргарлик, спорт морфологияси,қобилиятлар.

Хозирги замонавий спортда натижага эришиш кундан-кунга қийинлашиб бораябтики, бу албатта кишини спортчиларнинг техник тайёргарлигини тубдан ўзгартиришга қаратилган илмий изланишларга қўл уришга ундайди. Сўнги даврда дунё мамлакатлар хукуматлари томонидан ушбу соҳада махсус дастурларнинг ишлаб чиқилиши ва амалиётга жорий этилиши жадал суръатда ошганини кузатишимиз мумкин. Бугунги кунда Ўзбекистонда бу масалани амалга оширишда фаол мақсадга йўналтирилган ишлар олиб борилмокда.

Таэквондо техникаси деганда бу жангни муваффақиятли олиб бориш учун таэквондочига зарур бўлган махсус усуллар мажмуаси деб тушунишимиз мумкин. У таэквондочига турли жанговар вазиятларда муаян тактик вазифаларни, жанг олиб бориш қоидалари доирасида ҳал этиш имконини беради. Жисмоний ҳаракат сифатларининг ривожланиш кўрсаткичлари таэквондо техникасини ўзлаштириш суръатлари ва қўллаш самарадорлигини белгилаб беради. Охирги йилларда таэквондо спорт турида олд оёқ билан бир ҳаракатни ўзида бир-нечта зарбаларни йўллаш ҳолати кескин ошди. Бу эса таэквондочилардан юқори даражалаги мувозанатни талаб этади. Таэквондо машғулотларини, комплекс жисмоний сифатлар юзага келиши, ҳаракат бажариш усуллари ва услубларининг шаклланиши ҳамда биомеханикасига қараб тавсифлаш мумкин.

Ёш таэквондочиларни техник тайёргарлигини такомиллаштиришда техниканинг деталарини ўрганиш, ҳозирги куннинг долзарб масалаларидан бири бўлиб қолмоқда. Ҳозирги кунда барча мутахассислар ва спортчиларнинг малакаси ва даражасининг юқорилиги ва машғулотлар жараёнида турли замонавий методлардан фойдаланаётганлиги барчамизга маълум. Бу эса техник ҳаракатларнинг оптималлашишига олиб келади. Техник ҳаракатларнинг деталлари усуллари ҳаракат элементларини таҳлилий ажратиб олишга имкон берувчи кинематик ва динамик тавсифдаги ҳаракатлар тавсифини қайд килишнинг турли усулларини ўз ичига олади.

Спортчини жаҳон, осиё чемпионатлари каби йирик мусобакаларга тайёрлашда, мусобақаларни таҳлил килиш, асосий эътиборни ёш таэквондочиларнинг беллашувларига қаратиш, шайликнинг техник-тактик кўрсаткичларини аниқлаш мухим аҳамият касб этади. Шундай қилиб, спорт тайёргарлиги дастурининг мақсадли вазифалари, олинаётган курсаткичлар ва даражани аниқлашда қайд килинади.

Спорт морфологияси соҳасидаги илмий тадқиқотларда аниқланишича, муайян умумий ўлчамлар ва гавда мутаносиблигига эга булган таэквондочилар баъзи бир усулларни муваффақиятлироқ куллайдилар. Масалан, сон ва оёк канчалик узун булса, сон эгилувчи ва ёзилувчи мушакларининг абсолют кучлари шунчалик катта, нисбий кучлари эса шунчалик кам булади.

Шу кунгача тадқиқотчилар ўртасида ёш таэквондочи эга бўлиши лозим бўлган техник-тактик ҳужум ҳаракатларининг энг кам даражаси тўғрисида умумий фикр мавжуд эмас. Машхур таэквондочилар ўзларига мос бир «шохона» усулни эгаллаб, ундан муваффақиятли фойдаланиб келганлар.

Хулоса қилиб айтганда, таэкондода бошқа спорт турларига қараганда, спортчидан техник ва тактик ҳолатининг мукаммалигини талаб қилади. Айниқса таэквондода оёқ ҳаракатлар техникаси, мутлақо мураккаблиги ва такокрланмаслиги билан ажралиб туради. Таэквондочиларни техник тайёргарлигини ривожлантиришда жанг пайтида зарбани йўллаш билан бир вақтда таэквондочиларнинг мувозанатини сақлашга эътибор қаратиш, техник ҳаракатлар давомида тана оғирлигини назорат қилиш ҳолатларига эътибор қаратилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Абдурасулова Г. Б. Нуритдинова Ш.Н. Тажибаев С.С., “Taekwondo nazariyasi va uslubiyati” Тошкент “TURON-IQBOL” 2015 y. 563 б.
2. Лим А.В. Фетисова Н.А Организация и проведение соревнований по Таэквондо ВТФ (кёруги). Методическое пособие. г. Т.: 2009 год 28 с.
3. Лигай В. Путь к совершенству. Ташкент, «Шарк» 1994 г. 159 с.
4. Ю.М.Бабак, Е. Константинова Тхэквондо: Методическое пособие Киев: 2010 г. 88 с.

ЁШ ТАЭКВОНДОЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ВА ТАКТИК МАҲОРАТИ

Пўлатов Лазиз Азамат ўғли
Ўзбекистон Миллий университети ўқитувчиси
Тел:+998(90)359 08 86
Uzb-laziz-1990@mail.ru

Анотация. Ушбу мақолада, ҳозирда ёш таэквондочиларни техник ва тактик тайёрлашда нималарга эътибор қаратишлари, техника ва тактикага таъриф ва уларнинг узвий боғлиқлиги ҳақида ёритиб берилган.

Калит сўзлар. Техника, тактика, маҳорат, машғулот, таэквондо,тайёргарлик, қобилиятлар.

Сўнги пайтларда спорт фаолияти амалиётида “техник-тактик маҳорат” атамаси кенг қўлланилмокда. Техника деганда тор маънода курашчига ғалаба келтирадиган харакатларни бажаришнинг энг оқилона услублари тушунилади. Бунда таэквондочиларнинг алохида хусусиятларидан қатъи назар, уларга хос бўлган биомеханик ва физиологик қонуниятларга таянадиган ҳаракатлар техника асосини ташкил қилади.

Спортда тактика деганда юкори спорт натижасига эришиш ва рақиб устидан ғалаба козонишнинг хамма усуллари ҳамда шакллари тушунилади. Тактика бир қатор омиллар комплексидан ташкил топади: тайёргарликнинг кучли томонлари ва рақиб камчиликларидан фойдаланиш, техникани эгаллашдаги алохида хусусиятлар, чалғитувчи ҳаракатлар билан рақибни алдаш, беллашувдаги қулай вазиятларда таъсирли усулларни қўллаш, кучни тежамкорлик билан сарфлаш, ўзининг морфологик хамда физиологик қобилиятларини аниқ юзага чикариш ва х.к.

Яккакураш спорт турларида, айниқса, таэквондода, техника ва тактика бир-бири билан чамбарчас боғлик бўлиб, баъзи мутахассислар ёш таэквондочи ҳаракатларини табақалашган ҳолда кўриб чикишда қайси бир ҳаракатларни техник, қайсиларини эса тактик ҳаракатга ажратишда бир хил фикрга эга эмаслар. Аслида эса улар динамик бутунликни ташкил этади.

Шахсан техник ҳаракатлар - бу бошқа ҳаракатлардан алохида, ажратилган, одатда унинг ёрдамида ғалабага эришиладиган, лекин спортчининг мусобақа жараёнидаги мураккаб ҳаракатлари комплексининг фақат бир қисмини ташкил этадиган тугалланган ҳаракат тузилмасидир.

Шахсан тактика- бу спортчининг мусобақа жараёнидаги умумий ҳатти-ҳаракатидир. Алохида тактик ҳаракат маълум бир техник ҳаракат бўлиб хам хисобланади. Масалан, рақибни мувозанатдан чиқариш ва ҳужум учун қулай динамик вазиятни яратишдан иборат тактик мақсадларда бажариладиган ҳаракатланишлар мисол бўла олади. Улар маълум бир техник ҳаракатлар бўлиб (улар тўғри ёки нотўғри бажарилиши мумкин), ҳужумни тайёрлаш усуллари сифатида тактика мақсадларига хизмат килади.

Бир вақтнинг ўзида махсус техник ҳаракатлар (усуллар) тактик ҳаракатларнинг асосий турлари (ҳужум, химоя, қарши ҳужум) бўлиши мумкин. Бунда техник-тактик маҳорат деганда юқори тоифадаги турли таэквондочиларга хос бўлган ҳаракатларни бажаришнинг асосий қонуниятлари, тамойиллари тушунилади. Улар қаторига қуйидаги тамойиллар киради: техник-тактик махорат ва таэквондо спорт тури коидаларининг ўзаро боғликлиги; техник-тактик маҳорат ва таэквондочи алохида хусусиятларининг ўзаро боғликлиги; оптимал хажм, ҳужум ҳаракатларининг турлилиги ва самарадорлиги; ҳужум ҳаракатларининг етакчи аҳамияти; қулай динамик вазият пайтида ҳужумни бажариш; қулай динамик вазиятдан ҳужум қилиш учун фойдаланишга тайёргарлик; бош ва компенсатор омиллардан фойдаланиш; техник-тактик махоратнинг илғор ва қолоқ томонларига бирга таъсир кўрсатиш ва ҳ.к.

Хулоса қилиб айтганда маҳоратли ёш таэквондочиларни тайёрлашда техник ва тактик тайёргарликни узвий чамбарчас боғлаган ҳолда машғулот жараёнини ташкил этиш орқали самарали натижага эришиш мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Абдурасулова Г. Б. Нуритдинова Ш.Н. Тажибаев С.С., “Taekwondo nazariyasi va uslubiyati” Тошкент “TURON-IQBOL” 2015 y. 563 б.
2. Лим А.В. Фетисова Н.А Организация и проведение соревнований по Таэквондо ВТФ (кёруги). Методическое пособие. г. Т.: 2009 год 28 с.
3. Лигай В. Путь к совершенству. Ташкент, «Шарк» 1994 г. 159 с.
4. Ю.М.Бабак, Е. Константинова Тхэквондо: Методическое пособие Киев: 2010 г. 88 с.

ПИЁДА ЮРИШ НИМА УЧУН ЭНГ ФОЙДАЛИ МАШҒУЛОТ ЭКАНЛИГИГА ОИД ИЛМИЙ ДАЛИЛЛАР

Тажиев Мухиддин
Шовот туманидаги айрим фанлар
чуқур ўрганиладиган 1-ихтисослаштирилган
давлат умумтаълим мактаб-интернати
жисманий тарбия укутувчиси
Телефон: +99890 579 72 72

Аннотация: Ушбу маколада пиёда юриш нима учун энг фойдали машгулот эканлигига оид илмий далиллар ва улардан намуналар акс эттирилган.

Калит сузлар: Пиёда юриш, калориялар, илм-фандаги фойдаси.

Юриш –инсон учун энг оддий ва фойдали машғулот. Бир неча нуфузли манбалардан юришнинг фойдасига оид илмий далиллар билан бўлишди.

Юриш тана учун энг табиий жисмоний жараён ҳисобланади. Шундай бўлса-да, аксарият одамлар имкон қадар камроқ пиёда юришга ҳаракат қилади. Инсоният камроқ юриш учун нималар ўйлаб топмади дейсиз: эскалаторлар, лифтлар, электросамакатлар, сигвей, автомобиллар ва ҳ.к. Ваҳоланки, илмий тадқиқотларнинг кўрсатишича, айнан пиёда юриш – умрни узайтириш учун жуда фойдали машғулот.

Хўш, нима учун пиёда юриш – энг фойдали машғулот?

1. Пиёда юриш – бу секин югуришдир.

Бироз кулгили эшитилиши мумкин, лекин экспертлар мантиғига таянадиган бўлсак, жисмоний машқлар самараси уч омилга боғлиқ – интенсивлик, давомийлик ва машқларнинг умумий частотаси.

2. Пиёда юриш ва калорияларни йўқотиш.

Масалан, 70 кг вазнга эга киши югуриш вақтида соатига тахминан 500-600 ккал сарфлайди, худди шу одам пиёда юриш давомида соатига 250 ккал сарфлайди. Бошқача айтганда, ортиқча калорияларни йўқотиш бўйича ярим соатлик югуриш бир соат пиёда юришга тенг экан.

Ҳар қандай ҳолатда ҳам, калориялар устида ишлаш керак бўлса, яхшилаб ўйлаб кўринг, сизга 2-3 соат пиёда сайр қилган маъқулми ёки 1 соат югуриш. Охир-оқибат йўқотилган калориялар миқдори бўйича самара бир хил бўлади.

3. Илм-фанда пиёда юришнинг фойдаси ҳақида.

Эксперт ва олимларнинг пиёда юришнинг фойдаси ҳақидаги фикрларни Гиппократдан бошлаш мумкин, у тахминан 2400 йил аввал “Пиёда юриш – инсон учун энг яхши даво воситаси” деб айтган.

Мунтазам равишда пиёда юриш юрак-қон томир касалликлари хавфини 31 фоизга камайтиради;

Кузатув йиллари давомида мунтазам равишда пиёда юрган кишиларда ўлим ҳолати эҳтимоли ўзини ортиқча уринтирмаган кишиларга нисбатан 32 фоизга кам бўлган.

Ҳарвард Университетининг етти кенг кўламли тадқиқоти мета-таҳлилига асосан ҳам шунга ўхшаш хулоса ва рақамлар ҳам келтирилган:

Ҳарварднинг 10 269 нафар битирувчиси орасида камида 9 миль масофага пиёда юриш (кунига 2 км’дан ортиқ) ўлим хавфининг 22 фоизга камайишига тўғри келган;

Тиббиёт соҳасида ишловчи 44 452 киши орасида – кунига камида 30 дақиқа пиёда юрганлар юрак ишемик касалликлар хавфига 18 фоизга камроқ чалинишган;

72 488 тиббиёт ҳамшираси орасида ҳафтасига 3 соат пиёда юрган ходимларда юрак хуружи – 35 фоизга, инсульт хавфи 34 фоизга кам бўлган.

Ушбу тадқиқотларда юрак-қон томир касалликларидан жабрланганлар истисно қилинган, бироқ бундай касалликка чалинганлар учун пиёда юришнинг фойдаси бормикан? Бу мав-

зуда ҳам кенг кўламли тадқиқот ўтказилган.

Олимлар 8 946 бемор иштирокида 48 илмий ишни кўриб чиқиб, шундай хулосага келишган: ҳафтасига 3 марта 30 дақиқа давомида бажарилган меъёрий жисмоний ҳаракат (пиёда юриш ёки велотренажерда шуғулланиш каби) – юрак-қон томир касалликлари натижасида келиб чиқадиган ўлим хавфини - 26 фоизга, бошқа барча касалликлар натижасидаги ўлим ҳолатларини эса 20 фоизга камайтирган.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Андрес Э.Р., Кудратов Р.К. Энгил атлетика укув кулланма. Тошкент 1998 й.
2. Кудратов Р.К. Энгил атлетика. Укув кулланма. 2012 й.
3. Нормуродов А.Н Энгил атлетика ва уни укитиш методикаси. Тошкент 2011 й.
4. Озолин Н.Г тахрири остида Энгил атлетика. Т., 1971 й.

ФУТБОЛ ЎЙИНИНИНГ ПАЙДО БЎЛИШИ ВА ЎБЕКИСТОНДА РИВОЖЛАНИШИ

Халиллаев Шамсиддин
Хоразм вилояти Гурлан тумани 31-умумий ўрта таьлим мактабининг жисмоний тарбия фани ўқитувчиси

Аннотация: Мақолада Футбол ўйинининг пайдо бўлиши ва Ўзбекистонда ривожланиши, қоидалари, хуштакнинг пайдо бўлиш ва ФИФА ва ОФКга аъзо бўлган хақидаги қарашлар акс этган.

Калит сўзлар: Футбол,Футбол қоидалари, майдони, хуштак ,жарима тўпи,ФИФА ва УЕФА, «Пахтакор»нинг тузилиши.

Футбол энг қадимий ўйинлардан биридир. Инглизларнинг эътироф этишларича, оёқ билан тўп ўйнаш Британ ороллариде IX асрдаёқ жуда машҳур бўлган. 1863 йил 26 октябрда Лондонда Англия футбол уюшмасининг ташкил этилиши пайтида бу ўйиннинг 13 моддадан иборат бўлган илк расмий қоидалари тасдиқланган. Кейинчалик бу қоидалар бошқа барча миллий уюшмалар учун футбол ўйинининг асоси бўлиб колди. Футбол ўйинининг илк қоидаларида белгиланишича, майдон узунлиги 200 ярд (183 метр)дан, кенглиги 100 ярд (91 метр)дан ошиқ бўлмаслиги керак. Дарвозалар икки устундан иборат бўлиб, улар орасида тўсин бўлмаган ва устунлар орасидаги масофа 8 ярд (7,32 *м*) бўлган. 1866 йилда дарвоза баландлигини чеклаш учун устунлар орасига арқон тортиб қўйилган. Яна 10 йил ўтиб, бу арқонни ёғоч тўсинга алмаштиришган. Дарвозабоннинг қўл билан ўйнашга ҳаққи йўқ эди. 1871 йилда ўнг қўл билан ўйнашга рухсат берилган, у ҳам бўлса фақат дарвоза майдони ичида. Дарвозабоннинг жарима майдони ичида ҳам қўл билан ўйнаш ҳуқуқини қўлга киритиши учун 30 йилдан кўпроқ вақт керак бўлади (1902).Узоқ вақт мобайнида на жарима тўпи, на 11 метрлик зарба бўлган. Қоидабузарлик учун эркин зарбалар билан чегараланиб қолинаверарди. Ниҳоят, 1891 йил энг қатъий жазолардан бири − 11 метрлик зарба киритилди, уни инглизча сўз билан «пенальти» деб атайдилар.Футбол шаклланаётган даврларда жамоа сардорлари ўйин қоидаларига риоя қилинишини кузатиб турардилар. Футбол майдонида ҳакам 1880 йилда пайдо бўлди, 1 йилдан сўнг эса ҳакам иккита ёрдамчиси билан майдонга чиқа бошлади. Ҳуштак 1878 йилда киритилди, бунга қадар ҳакам тўхтатиш ёки ўйинни қайта бошлаш учун овоздан ёки қўл ҳаракатларидан фойдаланарди. 1882 йили мустақил футбол иттифоқлари, яъни Англия, Шотландия, Уэлс ва Ирландия иттифоқларининг бирлашуви бўлиб ўтди. Бунда ягона қоидалар қабул қилинди ва футбол қоидаларида у ёки бу ўзгаришларни амалга ошириш ҳуқуқига эга бўлган халқаро Кенгаш тасдиқланди. 1882 йилда халқаро уюшмалар бошқармасига асос солинди. Ниҳоят, 1904 йил 21 майда Франция ташаббусига кўра ҳозирда 200 дан ортиқ давлатлар аъзо бўлган Халқаро Футбол Уюшмаси – ФИФА ташкил этилди. ФИФА билан бир қаторда 1954 йилдан бошлаб Европа Футбол иттифоқи – УЕФА ҳам фаолият кўрсатади. 1930 йилдан бошлаб ҳар 4 йилда футбол бўйича жаҳон чемпионати, 1958 йилдан бошлаб эса миллий терма жамоалар қатнашадиган Европа чемпионатлари ўтказилиб келмоқда. 1900 йилда футбол олимпия спорт туригаайланди, амморасмийжиҳатдан у Олимпия ўйинларидастурига 1908 йилдакиритилган. Осиё Футбол конфедерацияси (ОФК) 1954 йилитузилганбўлиб, ҳозирги вақтда 44 га яқин мамлакатларнибирлаштиради. Ўзбекистон Футбол федерацияси 1994 йилдан ФИФА ва ОФК га аъзо бўлган, ҳозирда ФИФА ва ОФК томонидан ўтказиладиган барча расмий мусобақаларда қатнашиб келмоқда. Ўзбекистонда замонавий футбол ўтган асрнинг бошларида пайдо бўлди ва тезда машҳур ўйинга айланди. Унинг ривожланиш жойлари Фарғона, Тошкент, Андижон, Қўқон ва Самарқанд эди. Илк бор футболни Қўқонда ўйнаганлар. Худди шу ерда 1911 йилнинг охирида биринчи футбол жамоаси ташкил топган.1920 йилдан бошлаб футбол республикамизнинг чекка қишлоқ ва маҳаллаларига кириб бориб, машҳур ўйинга айланди. 1925 йилда мамлакат Жисмоний тарбия кенга-

ши томонидан оммавий жисмоний тадбирларнинг тақвими тузилди. Ўзбекистонда футболни ташкиллаштириш бир оз тартиблироқ тизимга эга бўлди. 1950 йилнинг бошида Ўзбекистонда «Пахтакор» спорт жамияти ташкил этилди. Ҳозиргача мустақил Ўзбекистон чемпионатида ва расмий халқаро мусобақаларда муваффақиятли ўйинлар кўрсатиб келаётган, Республикамизнинг энг кучли жамоаси бўлган «Пахтакор»нинг тузилиши ҳам шу жамият билан боғлиқ. 1960 йилдан 1991 йилгача (танаффуслар билан) «Пахтакор» собиқ Иттифоқнинг олий лигасида иштирок этиб келди. Бу ислоҳотлар ва туб ўзгаришлар даври бўлган эди.«Пахтакор»нинг барча кўзга кўринарли муваффақиятлари унинг кучлилар гуруҳидаги чиқишлари билан боғлиқ. Йигирма йил танаффус билан икки бора 1962 ва 1982 йилларда Пахтакор олий лигада фахрли 6-чи ўринга сазовор бўлган. 1968 йилда финалга чиқиб, унда Москванинг «Торпедо» жамоасига 0:1 ҳисобида ғалабани бой бериши «Пахта-кор»нинг Иттифоқ Кубоги ўйинларидаги энг йирик муваф-фақияти эди.1992 йил мустақил Ўзбекистон Республикасининг илк чемпионати ўтказилди. Мамлакатимиз футболи тарихида янги саҳифа очилди. Бу чемпионатнинг олий лигасида 17 та, биринчи лигасида 18 та, иккинчи лигасида эса 42 та жамоа иштирок этди. 1994 йил 7 июнда Ўзбекистон Футбол федерацияси «ФИФА»га, шу йилнинг декабр ойида эса Осиё Футбол конфедерациясига аъзо бўлди.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. П.Ходжаев, Х.Туленова, А.Ниезов,А.Ережепов. Футбол сабоклари Т.2013
2. интернет маьлумотлари
3. www.зиёнетмаьлумотлари

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОЛЛЕКТИВИСТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТИВНОМ КОЛЛЕКТИВЕ

к.п.н., доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт»
Набиев Т.Э.
Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,
Узбекистан, г. Ташкент
nabiev.timur1964@gmail.com

Введение. Воспитание в коллективе, для коллектива и через коллектив составляет один из ведущих принципов системы педагогического воспитания, обоснованной и подтвержденной педагогическим опытом. Формирование личности студента происходит под влиянием разнообразных видов деятельности, в том числе деятельности спортивного коллектива. Формирование коллективистических отношений в процессе спортивной деятельности студентов положительно влияет на их отношение к другим видам деятельности. Студенты-спортсмены больше осознают общественную значимость не только занятий спортом, но и основного для них вида деятельности — учебно-трудовой.

Ключевые слова: коллектив, студент, опыт, отношения, практическая деятельность, спортивный коллектив.

Методы и организация исследования. Концепция «Физической культуры и спорта» исходит из признания того, что личность активно формируется в условиях коллективной жизнедеятельности. Воспитание в коллективе, для коллектива и через коллектив составляет один из ведущих принципов системы педагогического воспитания, обоснованной и подтвержденной педагогическим опытом.

Коллективизм - один из основных принципов человеческой нравственности, раскрывающий взаимоотношения отдельного человека и общества в целом, личности и коллектива. Студенческий коллектив является типичным коллективом, и процесс формирования в нем коллективистских отношений заключается в накоплении, качественном обогащении студентами опыта нравственного поведения при целенаправленных воздействиях на их чувства и сознание. Коллективистические отношения должны пронизывать все многообразные системы отношений, в которые вступают студенты (поступая в вуз) в процессе совместной деятельности; стать стержнем любого вида отношений, а уровень и характер их сформированности - показателем воспитанности студентов в целом.

Такие отношения обеспечивают ориентацию личности в разнообразии поступков, исходя не из личных мотивов и интересов, а из общественной значимости поступков. В процессе развития коллективистических отношений происходит углубление дружеского участия, взаимной помощи и чуткости, устанавливаются отношения добровольного подчинения, соподчинения, взаимозависимости, сопереживания [2].

Формирование личности студента происходит под влиянием разнообразных видов деятельности, в том числе деятельности спортивного коллектива (группы, секции). Несмотря на то что учебно-трудовая деятельность является ведущим в студенческих коллективах, его удельный вес в формировании коллективистических отношений ниже, чем деятельность, общественной, спортивной и других видов деятельности. Недооценка этого преподавателями — одна из причин появления у отдельных студентов издержек в нравственном воспитании. Кроме того, добровольно вступая в спортивный коллектив (спортивный клуб вуза), студент острее, чем в учебной группе, переживает отношение к нему преподавателя-тренера, товарищей. Это требует от преподавателей особой честности в отношениях со студентами, объективности в оценке их действий, знания характера межличностных отношений. Однако процесс формирования коллективистических отношений в студенческом спортивном коллективе (группе, команде) еще недостаточно подвергаются углубленному изучению и теоретическому анализу. Это приводит к тому, что свойства конкретного

спортивного коллектива как субъекта воспитания в высшей школе не всегда учитываются, внутриколлективные отношения и зависимости складываются стихийно, что значительно осложняет педагогическое руководство и снижает его уровень. Такое положение отражает очевидное противоречие между неуклонно растущими требованиями «настоящего» образа жизни и уровнем научных знаний о закономерностях формирования коллективистических отношений. Поэтому актуальной проблемой является определение педагогических условий спортивной деятельности студентов, при которых создаются благоприятные возможности формирования коллективистических отношений.

В процессе многолетних педагогических исследований с использованием педагогического эксперимента, наблюдений, бесед, анкетирования, обобщения независимых характеристик, анализа и обобщения полученных материалов установлено следующее. Как объект педагогического анализа, коллективистические отношения есть закономерный результат направленного формирования коллективистических качеств личности студентов путем организации «отношений-общений» в процессе общественно значимой совместной спортивной деятельности. Спортивная деятельность влияет на формирование личности студента неоднозначно: при одних условиях она способствует совершенствованию положительных качеств, при других может создавать почву для проявления отрицательных черт личности. Это объясняется тем, что воспитывает студентов не само участие в спорте, а те отношения, которые складываются в коллективе в процессе деятельности [3].

Организация коллективистических отношений в процессе деятельности студентов в спортивном коллективе может осуществляться как прямым, так и опосредованным путем. Первый предполагает использование коллективных форм проведения массовых спортивных мероприятий, способствующих формированию отношений сотрудничества и взаимопомощи, ответственности и взаимной требовательности, товарищества и дружбы. Второй путь состоит в организации студенческого коллектива, что создает предпосылки для перехода организуемых отношений в личностные. Эффективный результат достигается при единстве прямого и опосредованного путей воздействия, что подчеркивает необходимость двустороннего подхода к организации коллективистских отношений.

Определены следующие стадии и характерные признаки развития спортивного студенческого коллектива.

На первой стадии еще не у всех студентов, поступивших в вуз на первый курс, имеются стойкие коллективистические отношения, а отдельные лица позволяют себе действия, не вполне совпадающие с интересами коллектива, совершаемые под влиянием ранее сформировавшихся у них эгоистических и потребительских отношений. Поэтому поставленные перед спортивным коллективом общие цели и перспективы еще не всеми осознаются и переживаются как значимые для них, за успешное выполнение которых они несут ответственность. Несмотря на наличие органов самоуправления коллектива, они не играют существенной роли в руководстве практической деятельностью; оно в основном осуществляется посредством требований преподавателей. В борьбе за достижение коллективных целей недостаточно проявляются сотрудничество и взаимопомощь, забота о делах всего коллектива, требовательность друг к другу.

Вторая стадия развития спортивного коллектива характеризуется наличием единой системы коллективистических отношений и зависимостей в практической деятельности студентов. Однако у отдельных лиц эти отношения еще не перешли в личностные, в связи с чем у них наблюдаются недостаточная стойкость и последовательность поведения вне контроля коллектива. Руководство практической деятельностью студентов на данной стадии осуществляется в основном через его органы самоуправления и актив. Существенную роль в этом играет формируемое вузом общественное мнение, вырабатываемый стиль коллективного поведения и накапливаемые положительные традиции, в духе которых студенты стремятся вести себя. Развиваются сотрудничество и взаимопомощь, забота друг о друге, критика и самокритика, что не только способствует успешному достижению общих целей, но и создает благоприятные предпосылки для формирования подлинно коллективи-

стической психологии у будущих специалистов.

Для третьей стадии развития спортивного коллектива типичны не только богатая система подлинно коллективистских отношений, но и стремление самих студентов совершенствовать ее в духе принципов морального кодекса. В результате складываются особенно благоприятные условия для перехода организуемых коллективистских отношений в адекватные им личностные отношения студентов, определяющие их активную жизненную позицию, стойкие нравственные убеждения, направленность практической деятельности на достижение общественно значимых целей, перспективы развития каждого члена коллектива. Отсюда переживание за их достижения и неудачи. Это побуждает бороться за создание оптимальных условий для их всестороннего развития, за включение каждого в такую деятельность, которая давала бы ему возможность развить свои способности и внести максимальный вклад в общее дело коллектива. Таким образом, спортивный коллектив становится субъектом воспитания своих членов [4].

Результаты исследования. В высокоразвитом студенческом спортивном коллективе успешнее решаются вопросы нравственного воспитания. Поэтому важнейшая задача преподавателя-тренера физического воспитания создание целеустремленного спортивного коллектива с определенной системой отношений на разных уровнях:

а) в первичном спортивном коллективе (секции) - внутриколлективные отношения для воспитания у студентов навыка руководствоваться в своих действиях интересами коллектива, помогать товарищам, требовать хорошего выполнения общественных поручений, а также умения руководить и подчиняться:

6) отношения в масштабе института, способствующие сплочению спортивного клуба вуза и расширению отношений коллектива;

в) отношения с другими спортивными, учебными и производственными коллективами, общественными организациями для предупреждения «замыкания» студентов-спортсменов в узком кругу своих интересов, ознакомления их с жизнью других коллективов;

г) интернациональные отношения, задачей которых должно быть создание благоприятных условий для воспитания студентов духе дружбы народов и братской солидарности.

Оптимальная структура спортивного коллектива требует решения следующих задач:

- во-первых, создания дееспособных органов самоуправления, в том числе и временных, для включения всех членов коллектива в общественную деятельность;
- во-вторых, организации такой системы нравственных отношений и зависимостей между органами самоуправления и их уполномоченными, которая позволяет выработать навыки руководства и подчинения, предотвратить проявление у отдельных спортсменов эгоистических черт личности;
- в-третьих, наделения органов самоуправления и их руководителей большими и конкретными правами обязанностями, создавая предпосылки для формирования активной жизненной позиции, развития творческих способностей и инициативы, умения организовать деятельность товарищей и свою.

Важное условие формирования нравственных качеств студентов – познание преподавателями межличностных отношений и статуса каждого воспитуемого как в спортивном, так и в учебном коллективах, полноправными членами которых они являются.

Эффективным условием влияния спортивного коллектива на формирование личности студента служит осуществление перехода организуемых в процессе деятельности нравственных отношений в личностные, что возможно лишь при полной гармонии общественных и личных интересов, при переживании коллективных требований как значимых для каждого. При этом важно учитывать индивидуальные нравственные особенности спортсменов, заключающиеся в их жизненной позиции, адекватной или не адекватной требованиям этики и принципам коллективизма в первую очередь [5].

Студенты с устойчивым коллективистическим поведением под влиянием организуемых отношений более систематически занимаются как самовоспитанием, так и воспитанием своих товарищей. Формируемые в спортивном коллективе отношения полностью совпа-

дают с направленностью их личности в целом и становятся личностно-значимыми для каждого из них, что способствует лучшему воздействию средств идейно-политического и нравственного просвещения. Студенты с неустойчивым коллективистическим поведением, находясь под влиянием создаваемых реальных отношений, закрепляют коллективистский опыт, а средства нравственного просвещения способствуют искоренению негативных черт личности. Особенность подхода к студентам с преобладанием эгоистических наклонностей в поведении, реагирующим на проектируемые отношения в спортивном коллективе, вступающим с ним в противоречие, а иногда и приспосабливающимся к ним, заключается в целесообразности использования на базе сильных общественно ценных мотивов ситуаций. Вслед за этим необходима дальнейшая организация длительного воздействия моделируемых новых для них отношений и зависимостей с применением средств идейного и нравственного просвещения.

Условия спортивного коллектива и специфика его деятельности требуют умелого применения различных по своему влиянию эмоциональных нагрузок на личность студента. Однако при всем этом требования, предъявляемые к студентам со стороны преподавателей физического воспитания и преподавателей других учебных дисциплин, должны быть согласованы в общем педагогическом процессе вуза.

Формирование коллективистических отношений в процессе спортивной деятельности студентов положительно влияет (при вышеизложенных педагогических условиях) на их отношение к другим видам деятельности. Студенты-спортсмены больше осознают общественную значимость не только занятий спортом, но и основного для них вида деятельности — учебно-трудовой. Заметно возрастает их общественная и трудовая активность.

Выводы. Все изложенное позволяет повысить эффективность использования в педагогическом воспитании будущих специалистов такого действенного фактора, как студенческий спортивный коллектив. Причины его неоднозначного влияния должны быть учтены преподавателями вузов в практической работе при организации учебно-воспитательного процесса.

Используемая литература:

1. Евгеньева А.П. Словарь русского языка. /В 4-х т., РАН, Ин-т лингвистических исследований // М. Полиграфресурсы, 1999.

2. Эрдонов О.Л. Оздоровительная физическая культура в системе образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. / Учебное пособие. // Т., «Fan va texnoljgiya», 2012, 96 с.

3. Жарова, Е.Н. Сравнительный анализ индивидуалистических и коллективистских ценностных ориентаций как социально-психологических характеристик молодежи. / диссер., канд-т психол. Наук. // М., 2010, 218 с.

4. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихол. анализа / Учеб. для вузов по спец. «Психология». — М.: Изд-во МГУ, 1990. — 367 с.

5. Дружинин В.Н. Психология общих способностей / СПб.: Питер, 2002. - 368 с.: ил. - (Серия “Мастера психологии”).

СРЕДСТВА НАКОПЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ОПЫТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

старший преподаватель филиала Ташкентского государственного технического Университета
Юсупов Д. С.
г. Алмалык, Республика Узбекистан
тел. +998(99)6045105

Введение. Для теории физической культуры важно определить, в каких же продуктах общественного развития аккумулирован двигательный опыт человека, в частности спортсмена. Основным элементом человеческой деятельности в рамках данного социального явления служат физические упражнения. В свою очередь, физическое упражнение состоит из движений, являющихся таковыми только в случае объединения в единый комплекс. При этом они проходят специальную организацию, комплексируются, приобретают в физических упражнениях характер сознательных двигательных действий, направленных на формирование и поддержание определенных физических качеств, а также технической, тактической и психологической видов подготовки. Опыт выступает как процесс практического воздействия человека на внешний мир, и как результат этого воздействия в виде знаний и умений.

Ключевые слова: двигательный опыт, физическая культура, спорт, спортсмен, двигательное действие, техника движений.

Методы и организация исследования. Одна из актуальных проблем научных исследований в сфере физической культуры - методика тренировки спортсменов высокого класса, детальное и глубокое изучение и обобщение опыта подготовки сильнейших спортсменов республики. Однако, можно отметить, что мы сегодня практически не располагаем достоверными сведениями о методических особенностях подготовки наших выдающихся спортсменов прошлого: в гимнастике – Чусовитина Оксана, Галиева Розалия, в фристайле – Черязова Лина, в дзюдо – Богдасаров Армен, в борьба вольная – Таймазов Артур, в боксе Абдулаев Мухаммадкодир, Саидов Рустам [1] и многих других. То же относится и к подготовке признанных лидеров современного спорта. В этой связи фиксация на материальных носителях и передача накопленного передового социально-педагогического опыта, в том числе и двигательного, в сфере физической культуры и спорта приобретает первостепенное значение.

Рассматривая физическую культуру с точки зрения деятельностного подхода, целый ряд авторов, в частности Ян Амос Каменский (1592-1670 гг.), который по праву может быть назван основателем науки о физическом воспитании. Он первый осознал наличие объективных законов воспитания и обучения. В «Великую дидактику! Он включает специальную главу: «Человека, если он должен стать человеком, необходимо формировать», в которой пишет: «Человек со стороны тела создан для труда. Но мы видим, что вместе с ним рождается способность к этому: человека и нужно постепенно учить, и сидеть, и стоять, и ходить, и двигать руками для работы. Итак, откуда же у нашего духа было бы преимущество, чтобы без предварительной подготовки он сделался совершенным благодаря самому себя и через себя?» [2].

На наш взгляд, можно отметить, что основным элементом человеческой деятельности в рамках данного социального явления служат физические упражнения. В свою очередь, физическое упражнение состоит из движений, являющихся таковыми только в случае объединения в единый комплекс. При этом они проходят «...специальную организацию, комплексируются, приобретают в физических упражнениях характер сознательных двигательных действий, направленных на формирование и поддержание определенных физических качеств», а также технической, тактической и психологической видов подготовки. Опыт

выступает как процесс практического воздействия человека на внешний мир, и как результат этого воздействия в виде знаний и умений» [3].

Исходя из вышеизложенного, под двигательным опытом в сфере физической культуры мы будем понимать совокупность знаний и умений двигательных действий, накопленных человечеством в ходе своего исторического развития в результате практической деятельности, объединенных в форме физических упражнений. Конечно, данное определение не является окончательным, оно нами используется как рабочее понятие.

Для теории физической культуры важно определить, в каких же продуктах общественного развития аккумулирован двигательный опыт человека, в частности спортсмена.

История физической культуры знает различные средства передачи двигательного опыта. Разнообразные двигательные действия человека в процессе исторического развития общества за фиксированы в наскальных изображениях, древних рукописях, рисунках, песнях, легендах. На современном этапе развития общества в условиях научно-технического прогресса двигательные действия человека в различных видах спорта отражаются в схемах, графиках, кино- и видеофильмах, фото- и кино граммах, стереофото- и киносъемках, моделировании на ЭВМ и т. д.

Двигательные действия спортсмена, зафиксированные на материальных носителях информации, существуют как объективное отражение субъективного проявления. Рассматриваемые с этих позиций двигательные действия существуют независимо от сознания спортсмена. Это положение имеет, на наш взгляд, принципиальное значение для передачи двигательного опыта при обучении одного человека другим, а в широком смысле для индивидуального усвоения общественного двигательного опыта многих поколений людей.

Методологической основой для решения вопроса об аккумулировании двигательного опыта может служить, как нам представляется, развиваемое в настоящее время учение о социально-исторической детерминации человеческой жизни и познания. Опираясь на учение, Я. К. Ребане, исследуя проблемы развития научного познания, он вводит понятие «социальная память», различая в ней материальные социально-культурные средства, с помощью которых фиксируется информация, и познавательно-смысловое содержание, которое передается с их помощью» [4].

К этим средствам автор относит прежде всего реального исторически конкретного человека как общественное существо; орудия производства и овеществленные результаты труда; систему объективных общественных отношений; язык и неязыковые семиотические средства.

Результаты исследования. С выбранных методологических позиций представляется возможным показать, какие имеются средства накопления, сохранения и передачи информации о двигательном опыте в сфере физической культуры.

- Во-первых, в процессе обучения и воспитания спортсмена ведущая роль отводится направляющей и организующей деятельности тренера при творческом усвоении спортсменом двигательного опыта.

- Во-вторых, возникшая на основе взаимоотношений тренера и спортсмена система средств методов этого взаимодействия, система объективных социально-педагогических отношений, существующая независимо от конкретного индивида, но определяющая изменение двигательных действий: методика обучения, методика тренировки, правила соревнований, регламентирующие документы и т. п.

- В-третьих, многообразные материальные средства: книги и журналы, графики и плакаты, рисунки, фото- и кинограммы, кино- и видео фильмы, тренажеры и приспособления и многое другое.

- В-четвертых, языковые средства проявляются в процессе общения, мышления, выражения содержания двигательного опыта на том или ином языке.

- В-пятых, неязыковые средства заключаются в естественной и искусственной системах знаков, жестов, мимики, пантомимики двигательных действий.

- В-шестых, носителем опыта двигательных действий является сам спортсмен, который

в процессе усвоения двигательного опыта занимает ведущее место в функционировании всех других средств информации, действующих через спортсмена в процессе его практической, творческой деятельности.

Необходимость выделения спортсмена как носителя двигательного опыта объясняется не использованием нами дидактического подхода, который в своей сути невозможен без взаимоотношений учителя и ученика, выполнения каждой из сторон своих общественных функций - передачи и усвоения социально-педагогического опыта. Кроме того, уникальный носитель двигательного опыта у тренера и спортсмена, отсутствующий у всех других носителей информации, - это память двигательного опыта, отражена в ощущениях, восприятиях, представлениях.

Невозможно было бы создать простейший «тренажер» без знания конкретных двигательных действий, без знания, для чего он создается и что с его помощью будет формироваться, функционировать, развиваться. Так, двигательное действие определяет функциональное значение «тренажеров», оно опосредованно включается в их технические характеристики.

Описание техники движений спортсмена в книгах, журналах, учебниках, методических пособиях, наглядная фиксация в рисунках, фото- и кино-, видео носителях позволяет тренеру создать у спортсмена образ необходимого двигательного действия. Методика обучения в различных видах спорта разработана с учетом закономерностей становления, функционирования и развития конкретного двигательного действия в этом упражнении. Спортивная тренировка планируется и осуществляется с учетом закономерностей развития многообразных объективных и субъективных факторов, влияющих на организм спортсмена [5].

Двигательные действия спортсмена отражаются в разнообразной словесной форме, особенно это проявляется в процессе объяснения и указания спортсмену. Большое значение при дается правильному показу двигательного действия тренером, языку специальных жестов.

В теории социально-исторической детерминации развития научного познания, о которой мы уже упоминали, показано, что если есть средства носителей информации, то должны быть и средства ее потребления. Связь носителей и потребителей информации прослеживается через взаимосвязь информации и отражения. По степени, уровню и некоторым характеристикам отражения можно оценивать информационные параметры объектов, и наоборот: если известны информационные свойства объекта, можно судить о его отражательных характеристиках. При этом важно отметить, что материалистическая трактовка отражения понимается как сторона взаимодействия объектов, когда содержание (структура, особенности) отображаемого объекта воспроизводится в определенной мере и в ином виде в отображающем объекте.

С учетом вышесказанного можно обобщенно представить основные виды отражения двигательных действий спортсмена в носителях двигательного опыта (см. таблицу).

Таблица

№п/п	***Носитель двигательного опыта***	***Основные виды отражения***
1	Тренер	Двигательный опыт, ощущения, восприятия, представления, воображения.
2	Педагогические взаимоотношения	Методика обучения и спортивная тренировка, правила соревнований.
3	Материальные средства	Формирование, функционирование и развитие программ двигательного действия.
4	Языковые средства	Обобщение, мышление и выражение содержания двигательного действия.
5	Неязыковые средства	Естественная и искусственная системы двигательных действий.
6	Спортсмен	Память двигательного ощущения, восприятия, представления, теоретические и практические знания двигательного действия.

Отражение двигательных действий спортсмена в средствах накопления, сохранения и передачи двигательного опыта

Приведенный выше анализ позволяет вскрыть обобщенное свойство двигательных действии спортсмена, которое проявляется и в материальном и идеальном (теоретическом) отражении и, таким образом, существует в форме предмета, готового результата - носителя исторически конкретного двигательного опыта. Можно полагать, что двигательный опыт изученный и объясненный с позиции дидактических форм его проявления, позволит вскрыть неизвестные ранее закономерности становления, функционирования и развития и на этой основе расширить и углубить знания о его объективном проявлении бесконечного многообразия форм и содержания двигательных действий спортсмена в их историческом развитии.

Любое исторически конкретное двигательное действие отражает диалектическое единство устойчивого и изменчивого. Представляется, что характеристикой относительно устойчивого содержания в двигательном действии является его двигательный опыт, который используется, уточняется и развивается в процессе формирования нового двигательного действия конкретного спортсмена.

Двигательный опыт отражает конкретный материал, который представлен в описании индивидуальной техники, например, выдающихся спортсменов. Конкретные знания двигательных действий определяются видом спорта, различными способами выполнения в отдельных номерах программ одного вида спорта. Обобщенный материал отражается в описании техники движений в учебниках, методических пособиях, проявляется в общих и частных закономерностях становления, функционирования и развития техники. Знание конкретного и обобщенного материала, их разделение относительны. Например, техника движений спортсмена даже в процессе установления мирового рекорда есть результат предшествующего усвоения двигательного опыта в процессе его индивидуального творческого усвоения [6].

Однако двигательный опыт, выражая относительное постоянство, не в состоянии объяснить, как же причины изменяют содержание двигательных действий в процессе его исторического развития. Думается, что причина исторического развития двигательного действия заключается во взаимодействии двигательного опыта и реального двигательного действия спортсмена.

Однако для вскрытия этой дидактической закономерности необходимо вначале рассмотреть с учетом социально-педагогических позиций собственно сами двигательные действия спортсмена, что выходит за рамки настоящей статьи. Некоторые высказанные нами положения могут быть использованы при совершенствовании системы информации в сфере физической культуры и спорта.

Выводы. Двигательный опыт позволяет оценивать эмпирические данные и осуществлять построение прогностических моделей конкретных двигательных действий и на этой основе новых «тренажеров». Фактический материал, подтверждающий сказанное, заключается в многочисленных работах, посвященных технике движений в том или ином виде спорта.

Используемая литература:

1. С. Рузиев, Э. Шатерников, и. Барабан. Узбекистан Олимпийский. /Изд. «Узбекистон». //Ташкент 2001 г., 80 с.

2. Каменский Я. А. Великая дидактика, содержащая универсальное искуство учит всех всему. / «Педагогическое наследие»// М.: «Педагогика» - с. 17

3. Кумышева Р. М. Трансформация взаимодействия человека с внешним миром в учебную деятельность. /Сибирский педагогический журнал. // 2008 г., с. 79-90

4. Ребане Я. К. Материалистическая диалектика как общая теория развития. / Монография. //М., 1983г. 497 с.

5. Ю.М. Юнусова. Теория методика физической культуры. / Учебник. // Ташкент 2007 г.

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта» - М. Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

JISMONIY TARBIYA DARSLARINI SAMARALI TASHKIL ETISH YO'LLARI.

Ortiqova Durdona Namangan viloyati
To'raqo'rg'on tumani 22-maktab
Jismoniy tarbiya o'qituvchisi.

Annotatsiya: ushbu maqolada umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri tashkil etishda pedagogning o'rni haqida ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar: ta'lim tizimi, Universiada, umid nihollari, sport, jismoniy mashq.

Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish jarayonida axborot kommunikatsiya texnologiyalari erishgan yutuqlardan samarali foydalanish bugungi kunning dolzarb masalalaridan hisoblanadi. Bugungi kunda taraqqiyot yo'lidan ildam qadamlar bilan borayotgan mamlakatimizda ta'lim tizimini tubdan isloh qilish va takomillashtirish, unga ilg'or pedagogik va zamonaviy axborot kommunikativ texnologiyalarini joriy etish, ta'lim samaradorligini oshirish davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan.

O'zbekistonda "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada", sport musobaqalarining o'tkazilib borilishi haqidagi videoroliklar namoyishi o'quvchi yoshlarda sportga bo'lgan qiziqishlarini yanada oshirishga xizmat qiladi. Ushbu siyosatning asosiy tamoyillaridan biri ta'limning uzluksizligi va izchilligini ta'minlashdir. Kadrlar tayyorlash milliy dasturining asosiy tarkibiy qismlaridan biri sifatida e'tirof etilishining sabablaridan biri ham ana shundadir. Jismoniy tarbiya vositalari bir-biri bilan o 'zaro uzviy bog'liqlikni taqozo qiladi. Shundagina ular ahamiyatini saqlab qoladi. Ko'p yillik jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy mashqlar, tabiatning sog 'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillardan jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib, u tarixan yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlari va turizm tarzida guruhlarga ajralilib, tarbiya jarayonining vositasi sifatida foydalanib kelinadi.

Jismoniy mashq - jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari yengil atietika, gimnastika, sport o'yinlari va turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirilgan. Jismoniy tarbiyaning natija berishiga barcha vositalar tizimidan fovdalanish bilan erishiladi. Biroq vositalarning har qaysi guruhga ahamiyati bir xil emas: tarbiya va o'qitish vazifalarini yechishda eng katta salmoq jismoniy mashqlar ulushiga to'g'ri keladi. Bu esa bir qator sabablar bilan hal etiladi:

•Jismoniy mashq harakatlar tizimi sifatida insonning tuyg'usi va fikrini, uning tevarakatrofdagi voqelikka munosabatini ifodalaydi.

•Jismoniy mashq- bu jismoniy larbiya sohasida ijtimoiy - tarixiy tajribani topshirish usullaridan biri.

•Jismoniy mashq nafaqat organizmni morfo-funksional holatiga ta'sir o'tkazadi, balki ularni bajaruvchi shaxsga ham.

•Jismoniy mashq harakatlari insonning sog'lomlashtiruvchi ehtiyojlarini ham qondira olishi mumkin.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari.

Inson atrof-muhit bilan bir-biriga munosabatda bo'ladi. unga ta'sir ko'rsatadi va unga moslashadi. Ana shunda muhitda organizmning mushtarakligi namoyon bo'ladi. Muntazam ravishda quyoshning nur sochishi o'zgaruvchanligi, suv va havoning harorati, yog'ingarchilik va havoning ionizatsiyasi va harakati. atmosfera bosimi. organizmni fiziologik va ruhiy reaksiyalarga keltiradigan muhim bioximik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi: jismoniy mashqlarni samaradorligi va insonning mehnatga layoqatligini, salomatligi va ishchanlik qobiliyatini ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchidan foydalanish yo'llarini o'qituvchi o'quvchilarga to'g'ri yetkazib berishi zarur.

Jismoniy tarbiya darsining samarasi ko`pincha o`qituvchining tuzgan rejasini hayotiyligi,

shug`ullanuvchilar faoliyatini tashkillash uchun tanlagan metod va uslublari, mavjud jihozlar va sport anjomlaridan, texnik vositalardan, sport inshootlaridan efektli foydalana olish, temperatura, iqlim sharoiti, o`quvchilarning tayyorgarligi, ularning yoshi, individual xususiyatlarini hisobga olib effektli foydalana olish bilan bog`liq. Qanday qilib o‘quvchilarga bilim berish, ko‘nikma va malaka hosil qilish, ya’ni turli harakatlarga o‘rgatish kerak. Bu o‘qituvchining eng muhim vazifalaridan biridir. O’rgatish usullari turli – tuman bo‘lib, ulardan kerakligini tanlab olish va uni unumli qo‘llash, o‘qituvchining pedagogik san’atiga bog’liq. Shuning uchun o‘rgatish samaradorligi o‘qituvchining to‘g’ri uslublarni tanlash va ishlata bilishiga bog’liq. Demak, jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish va o‘tkazishni samarali uslublarini ilmiy ishlab chiqish va ilmiy tadqiqotlar asosida isbotlab berish dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Usmonxujaev T.S. Raximov M «Maktabda jismoniy tarbiya mashgulotlarini milliylashtirish T.1994-yil

SPORT AMALIYOTIDA MAHORAT VA UNI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING O'RNI

Bobomurodov Sobit Erkinovich
Navoiy davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat fakulteti katta o'qituvchisi
+998942240242

Annotatsiya: *Maqolada, sport amaliyotida mahorat va uni shakllantirishda jismoniy tayyorgarlikning o'rni va sport turlarida yuksak natijalarga erishish ustuvor jihatdan sportchilarning individual mahorati bilan bog'liq masalalari o'z aksini topgan.*

Tayanch tushunchalar*: jismoniy tarbiya, sport, o'qituvchi, kasbiy faoliyat, shaxsiy-kasbiy sifatlar, rivojlanish,jismoniy tayyorgarlik, mahorat, jismoniy sifatlar;*

Аннотация: *В статье отражена роль мастерства и физической подготовки в формировании спортивной практики и достижении высоких спортивных результатов, прежде всего в вопросах, связанных с индивидуальными навыками спортсменов.*

Основные понятия: *физическое воспитание, спорт, педагог, профессиональная деятельность, личностно-профессиональные качества, развитие, физическая культура, умение, физические качества;*

Jamoaviy sport turlarida yuksak natijalarga erishish ustuvor jihatdan sportchilarning individual mahorati bilan belgilanadi. Ayniqsa zamonaviy sport o'yinlariga xos musobaqalarda raqobotning keskinlashishi va o'yin shiddatining kuchaya berishi har bir jamoa a'zosidan mohirona individual faollikni talab qiladi.

Sport o'yinlarining mazkur yo'nalishda taraqqiy etayotganligi yosh sportchilarda dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab individual mahoratga xos xususiyatlarni shakllantirish zarurligiga e'tibor qaratadi. Lekin yosh sportchilarni tayyorlash tajribasi shuni ko'rsatadiki, aksariyat mutaxassis-trenerlar bolalar individual mahoratini shakllantirishda asosan texnik-taktik mashqlarga urg'u beradilar.

Ma'lumki, yuksak individual sport mahoratiga erishish uchun, masalan basketbolchiga tezkor-kuch (portlovchi kuch), chaqqonlik, maxsus chidamkorlik, sakrovchanlik kabi jismoniy sifatlar zarur bo'ladi. Ushbu zaruriyatni milliy basketbol ligalarida ishtirok etuvchi basketbolchilar o'yinchidan ham payqab olish mumkin.

Binobarin, agar basketbolchida maxsus jismoniy sifatlar yuqori darajada shakllangan bo'lsa, texnik-taktik mahoratni qisqaroq muddatda o'zlashtirib olishga imkon bo'ladi va shu orqali yuksak individual natija ko'rsatuvchi basketbolchini tarbiyalash mumkin bo'ladi.

Shuning uchun sport amaliyotida dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab tanlangan sport turiga xos ixtisoslashtirilgan jismoniy sifatlarni shakllantira borish muhim ahamiyatga egadir. Lekin, maxsus jismoniy sifatlarni osonroq va samarali rivojlantirish uchun avvalom bor jismoniy va funksional zamin yaratalishi lozim.

Yosh sportchilarda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni nihoyatda extiyotkorlik bilan, didaktik prinsip asosida amalga oshirilishi darkor.

So'z jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir-biriga shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada tezkor-kuch sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvoqiqdir. Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida tezkor-kuch sifati hal qiluvchi muhim manba bo'lib hisoblanadi. Masalan, voleybolda to'r ustidan hujum zarbasini ijro etish uchun tezkor-kuch sifati ushbu malaka muvaffaqiyatini ta'minlovchi omildir; boksda esa mazkur sifat xujum yoki qarshi hujum usullarini qisqa vaqtda katta kuch bilan qo'llashda az qotadi. Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga ko'ra kurash bo'yicha Jahon, Olimpiya, Ovro'pa, Osiyo va boshqa xalqaro musobaqalarda g'alabaga erishgan aksariyat kurashchilar yuksak darajada rivojlangan tezkor-kuch qobiliyatiga ega bo'lganlar.

Adabiyotlar.

1. R.S.Salomov va boshqalar. Jismoniy tarbiya va sport ixtisosiga kirish. T., 1990 y.
2. T.S.Usmonxo'jayev Kollejlarda jismoniy tarbiya. T., 2001 y.

5 ТА МУҲИМ ТАШАББУСТАРКИБИДА МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ АХАМИЯТИ

Андижон Олимпия ва миллий спорт турлари бўйича давлат ихтисослаштирилган мактаб интернати. Валижон Ниязов. +998902009640. Андижон давлат университети Шавкатбек Аваз Бадалов

Аннотация:Тезисда 5 та мухим ташаббусни ёшлар орасидатарғиб қилишда миллий ҳаракатли ўйинларнинг ахамияти ёшларни маънавий ҳамда жисмоний камолотга етишида асосий воситалигиҳақида қисқача маълумотларкелтирилган.

Калит сўзлар: 5 та мухим ташаббус, миллий ҳаракатли ўйинлар жисмоний чиниқтириш, спорт иншооти, спорт соғломлаштириш, жисмоний тарбия,оммавий тадбирлар.

Маълумки, давлатимиз раҳбари ижтимоий, маънавий-маърифий соҳалардаги ишларни янги тизим асосида йўлга қўйиш бўйича 5 та муҳим ташаббусни илгари сурган эди. Мамлакатимиз аҳолисининг 30 фоизини 14 ёшдан 30 ёшгача бўлган йигит-қизлар ташкил этади. Уларнинг таълим олиши, касб-ҳунар эгаллаши учун кенг шароит яратилган. Шу билан бирга, ёшларнинг бўш вақтларини мазмунли ўтказишни ташкил этиш долзарб масала ҳисобланади.Ёшлар қанчалик маънавий баркамол бўлса, турли ёт иллатларга қарши иммунитети ҳам шунчалик кучли бўлади.

Иккинчи ташаббус – ёшларни жисмоний чиниқтириш, спорт соҳасида қобилиятини намоён қилишлари учун зарур шароитлар яратишга йўналтирилган.

5 та муҳим ташаббусни ҳаётга тадбиқ қилишда ёшларни жисмоний чиниқтириш хамда спорт соҳасида қобилиятларини тўлиқ намоён қилишларида миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш юқори самара беради.Ёшларни қадриятларимиз, урф-одатларимиз, ота-боболаримиздан бизгача етиб келган миллий харакатли ўйинларини онгига,руҳиятига сингдириш орқали ёшларни маънавий ҳамда жисмоний камолотга етишида асосий воситаларидан бири ҳисобланади.Ўқувчи ёшларни қадриятларимиз, урф-одатларимиз, ота-боболаримиздан бизгача етиб келган миллий харакатли ўйинларга ўргатиш орқали ўқувчи ёшларни маънавий ҳамда жисмоний камолотга етказишда таълим муассасалари ўқитувчиларига катта масъулият юклайди.Мустақилликнинг шарофати туфайли, шаҳар ва қишлоқларда ёшларни мунтазам спорт билан шуғуланишлари ва спорт соғломлаштириш тадбирларини ўтказиш учун спорт ўйини майдончалари қурилиб фойдаланишга топширилмоқда. Бу ўз навбатида, ёшларни бўш вақтларини жисмоний тарбия ва спорт билан банд қилишга эришилмоқда. Аҳоли турмуш маданиятининг ўсиши эса соғлом турмуш кечиришга даъват этади. Соғлом турмуш тарзи негизида спорт ўйинлари, ҳаракатли ўйинлар муҳим ўрин эгалламоқда. Соғлом авлодни тарбиялашда маҳалланинг ўрни беқиёсдир, айниқса маҳалла оқсоқоллари ва фаоллари иштироки муҳим аҳамиятга эга.

Биз қуйидагиларни таклиф қиламиз:Шаҳар ва қишлоқларда ёшларни мунтазам спорт билан шуғуланишлари ва спорт соғломлаштириш тадбирларини ўтказиш учун тадбиркорлар томонидан барпо этилган спорт ўйини майдончаларида унумли фойдаланиш учун, маҳалла фуқаролар йиғини фаоллари,профилактика инспекторлари ва спорт иншооти эгаси тадбиркор билан биргаликда спорт иншоотидан унумли фойдаланиш учун дастур ва иш режаси ишлаб чиқишлари зарурати пайдо бўлди . Бу ўз навбатида, 5 та муҳим ташаббусни ҳаётга тадбиқ қилишда ёшларни жисмоний чиниқтириш хамда спорт соҳасида қобилиятларини тўлиқ намоён қилишларида миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишда юқори натижа беради деб хисоблаймиз.

Фойдаланган адабиётлар.

1. Усмонхўжаев Г.С. “1001 ўйин” Т.Медицина 1999 й.
2, Маматохунов А. ва бошқалар “Ёш гандболчиларни тайёргарлигида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш” Андижон 1994 й.
3 ,Усмонхўжаев Г.С. “Ҳаракатли ўйинлар” Т.Медицина 1999 й.
4, Каримов И.А.Баркамол авлод- Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Тошкент 1998 й.

MEHNAT FAOLIYATIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI

Xamdamov Sardor, Azamatova Oydinoy
Navoiy davlat pedagogika instituti,
Jismoniy madaniyat fakulteti talabalari

Annotatsiya: *Maqolada, mehnat faoliyatida jismoniy tarbiya va sportning o'rni hamda ijtimoiy faolligi bilan jismoniy tarbiyani o'zaro bog'liqligini tatqiq qilish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish masalalari o'z aksini topgan.*

Tayanch tushunchalar*: jismoniy tarbiya, sport, o'qituvchi, kasbiy faoliyat, jismoniy tayyorgarlik, mahorat, jismoniy sifatlar;*

Аннотация: *В статье рассматривается роль физического воспитания и спорта в трудовой деятельности, социальной активности, физического воспитания.*

Основные понятия: *физическое воспитание, спорт, обучение, профессиональная деятельность, физическая культура, навыки, физические качества;*

Mehnatkashlarning ijtimoiy faolligi bilan jismoniy tarbiyani o'zaro bog'liqligini tatqiq qilish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanadigan ishchi va mutaxassislar, qoidaga binoan, har qanday yoshda ham ishlab chiqarish va jamoatchilik ishlarida ancha faol ekanliklarini ko'rsatadi. Biz talabalar xam buni o'z ichki kechinmalarimizda amalda tajriba asosida bosib o'tdik.

Adabiyotlardagi ko'p sonli ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam ravishda jismoniy trenirovka qilish – ishchilar va muhandis–texnik xodimlarning kasbiy ishchanlik qobiliyatlari darajasini oshirishning mustahkam usuli hisoblanadi. Jismoniy mashqlar jarayonida unumdor mehnat qilish qobiliyatini ta'minlovchi fiziologik tizimlarning funksiya qilishini yuqori darajada bo'lishiga erishiladi, ularning funksiya qilish imkoniyatlari ortadi. Jismoniy mashqlar organizmda bir qator ijobiy o'zgarishlarga olib keladi, ya'ni: markaziy asab tizimida qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarini o'zaro harakati, vegetativ funksiyalarni boshqarish takomillashadi; qonning tarkibi va funksiyasi, yurakning ishlashi, qonni tomirlar bo'ylab harakatlanishi (gemodinamika), bosh miyani qon bilan ta'minlanishi yaxshilanadi, bularning barchasi muhandisning kuchli aqliy mehnat qilishi paytida juda muhimdir; tashqi nafas biomexanikasi, o'pkada gazlar almashinuvi, mushak faoliyatini energiya bilan ta'minlanishi yaxshilanadi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarda, shug'ullanmaydiganlarga nisbatan kasbiy ishchanlik qobliyatlari ko'rsatkichlarining ancha yuqori ekanligi kuzatiladi. Jismoniy tarbiya va sport bilan ratsional shug'ullanish, odam organizmining har xil tizimlarini funksiya qilish darajasi va mustahkamligini oshirish bilan birga mehnatkashlar salomatligi holatini yaxshilaydi, noqulay ishlab chiqarish omillarining ta'siri ostida yuzaga kelgan turli kasalliklarga nisbatan chidamlilikni oshiradi. Jismoniy trenirovka, muhandislik faoliyati jarayonida eng katta yuklamaga uchraydigan yuraktomir tizimining mustahkamligini oshirishga ko'maklashadi. Trenirovka qiladigan jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchining yuragi qon bilan yaxshi ta'minlanadi, oziqa moddalarini ko'proq oladi, sekin-asta ortib boradigan jismoniy yuklama uni kuchliroq, chidamliroq bo'lishiga olib keladi. Bunday yurak yaxshi va mustahkam ishlashga qobiliyatli, stress-omillarga nisbatan ko'proq chidamli bo'ladi.

Mavjud ma'lumotlarni umumlashtirgan holda quyidagi hulosaga kelish mumkin: jismoniy tarbiya va sport – muhandislar uchun xos bo'lgan ateroskleroz, gipertoniya, yurakning ishemik xastaligi kabi kasalliklarni birlamchi va ikkilamchi profilaktikasining muhim vositasi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, shug'ullanuvchining shaxsiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish bilan birga, muhandis uchun kasbiy jihatdan muhim bo'lgan alohida jismoniy va psixik sifatlarni ham yetarlicha samarali shakllantirishga olib keladi.

Demak, muhandis shaxsini shakllantirishda, unda kasbiy jihatdan muhim bo'lgan xususiyatlar va sifatlarni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning roli katta va ushbu rol, amaliyotda jismoniy tarbiya tizimining asosiy tamoyillarini amalga oshirish bilan belgilanadi: mehnat

faoliyati bilan aloqadorligi, shaxsni har tomonlama barkamol rivojlanishi, sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalganlik, jismoniy mashqlar bilan ixtisoslashtirilgan ravishda shug‘ullanish alohida samara keltiradi.

Adabiyotlar.
1. Salamov R.S. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari. O’quv qo‘l. Tosh. 2005.
2. Kerimov.F, Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Tosh 2005.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН МЕТОДЛАР

Мадазимов Ғайбулло Нарзуллаевич
Наманган вилояти Чортоқ туман
1-мактаб жисмоний тарбия фани ўқитувчиси

Аннотатсия. Мақолада жисмоний тарбия жараёнида қўлланиладиган методлар тўғрисида фикрлар баён етилган.

Калит сўзлар: ҳиссий қабул этиш, кўргазмалилик, жисмоний юкланиш.

Жисмоний тарбия жараёнида турлича методлар қўлланилади. Улар билвосита ёки бевосита ҳиссий қабул этиш, сўз орқали ёки кўргазмалилик, ёки амалий ҳаракат фаолиятидан фойдаланишга асослангандир. Жисмоний тарбия методларига, асосан, амалий ҳаракат фаолияти киради, лекин бирорта таълим тарбияни сўз ва кўргазмалилик методларга асосланмасдан туриб олиб бориб бўлмайди. Бу эса жисмоний тарбия методлари билан бир қаторда шу жараёнга кирувчи бошқа ҳамма методларни акс эттиради.

Жисмоний тарбия методларининг муҳим асосларидан бирини жисмоний юқланишни бошқариш ва уни дам олиш билан алмаштириш таркиби ташкил этади. Жисмоний юкланиш деб жисмоний машқларни организмга таъсир этувчи ҳамда содир бўладиган объектив ва субъектив қийинчиликларни енгиш даражасига айтилади. Жисмоний юклама организмнинг иш потенциали сарфланиши ва чарчаш билан бевосита боғлиқ бўлиб чарчаш жисмоний юкланиши билан ифодаланган тикланиш жараёни рўй берадиган дам олиш билан боғликдир. Шундай қилиб, жисмоний юклама чарчаш орқали иш қобилиятини тиклаш ва оширишга олиб келади. Жисмоний юкланишнинг самарадорлиги унинг ҳажмига ва шиддатига кўп пропорционал. Жисмоний юкланишнинг ҳажми деб айрим машқларнинг кўп вақтли таъсирчанлиги шунингдек маълум бир вақтда бажарилган жисмоний ишларнинг миқдорий йиғиндисига айтилади (айрим машғулот ёки унинг бир қисми давомида, бир ҳафта ва ҳ.к.). Жисмоний юкланишнинг шиддати унинг ҳар бир моментдаги таъсир кучи, функция кучланганлиги, таъсирнинг бир вақтдаги қиймати билан характерланади. Шиддат кўрсаткичлари: ҳаракатни тезлиги, ишларнинг қуввати, қаршиликлар оғирлиги, шунингдек машқлар бажарилишини тезлиги ва ҳ.к. Жисмоний юкланишнинг ҳажми ва шиддати кўрсаткичлари орасида тескари пропорционал муносабат мавжуд. Бундан шу нарса келиб чиқадики баъзи машқларни шидати қанча юқори бўлса шунчалик ҳажм имконияти кам бўлади, ва аксинча. Жисмоний юклама жисмоний тарбиянинг турли методларида стандарт, такрорлаш машъ методи ҳар бир вақтида ўзининг ташқи параметрлари билан амалий бир хил ва ўзгарувчан бўлади. Иккала типдаги жисмоний юкланишлардан фойда чарчаш ҳосил қилган бир фаолиятдан бошқа иккинчи фаолиятга ўтиш бўлиши мумкин. Жисмоний юклама қисмлари оралиғининг узоқлиги тикланиш процессларининг содир бўлиши қонуниятлари ва йўналтириш таъсирлари асосида ўрнатилади. Интервални 3 типи мавжуд:

1. Тўлиқ интервал (ординарный).
2. Қаттиқ ёки субинтервали.
3. Экстрималли ёки субинтервалли.

Тўлиқ ёки ординар интервал бу кейинги жисмоний юкламақисмигача амалий тўлиқ иш қобилияти тикланиши. Бунда ишни қўшимча функция кучланишсиз амалга ошириш имкониятини беради.

Қаттиқ интервалда кейинги жисмоний юкламақисми етарлича тикланмаган вақтга тўғри келади - маълум вақтгача ишни давом эттириш мумкин, лекин ташқи сон кўрсатишида ўзгаришсиз бўлиши ва физиологик ҳамда психологик кўрсаткичлари ортиб боради.

Экстримал ёки субинтервалли интервал – бунда кейинги жисмоний юкламақисми юқори ишчанлик қобилияти фазасига тўғри келади. Тикланиш жараёнининг қонуниятлари натижасида пайдо бўлади. Шундай қилиб жисмоний тарбия методлари асосларида жисмоний юкламава дам олишда тўғри фойдаланиш зарур.

Фойдаланилган адабиётлар

1, Киличов Илёс. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти. – Бухоро: 2016 й

JISMONIY TARBIYA VA SPORT: IQTIDORLI YOSHLARNI TANLASH, SARALASH VA ULARNI MAQSADLI TAYYORLASHNING ZAMONAVIY YO'LLARI

Raximov Faxretdin Xakimovich
1-AFCHO' maktabida 1-toifali jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
Telefon: +998(97)7851765
Mail: faxretdinraximov65@gmail.com

Anotatsiya: Ko'proq sport musobaqalarini tashkil etish, hamda mamlakatimizning chekka hududlaridagi yoshlarni ham sportga jalb etish muhim, vaholanki chekka hududlarda joylashgan maktablarda iste'dodli sportchi yoshlar yetarlicha topiladi.

Kalit so'zlar: Iqtidorli yoshlarni tanlash, tehnik -taktik mahorat, chet el tajribasi, jismoniy holat, sport musobaqalarini tashkil etish.

Keyingi yillarda mamlakatimizda olib borilayotgan ijobiy ishlar, xususan sportga va jismoniy tarbiyaga katta e'tibor yurtimizda sportning yanada taraqqiy etishiga zamin yaratdi. Yosh sportchilarni sportga tanlash va ularga yuklama berishda ko'p yillik sport tayyorgarligi bosqichlaridan xabardor bo'lish, bolalarning yosh xususiyatlarini qat'iy hisobga olish, sport turlari bilan shug'ullanish tamoyillariga amal qilish kerak. Iqtidorli yoshlarni tanlashda eng muhim xususiyatlardan biri bolani sport turiga to'g'ri yo'naltira olish kerak. Tanlangan sport turiga bolaning eng avvalo jismoniy holati, yoshi shu bilan bir qatorda morfologik holatini hisobga olish ham muhim hisoblanadi. Shu asosida jamoaviy sport o'yinlaridan voleybol hamda basketbol turlari bilan istiqbolli shug'ullanish uchun bolalarni izlash, aniqlash va tanlash jarayonida ularning genetik jihatdan bo'ydorligini juda muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.Zamonaviy basketbol hamda voleybolda o'yinlar taqdirini ko'p hollarda bo'ydor sportchilar hal etayotganligi ortiqcha isbotga muhtoj emas. Bizga ma'lumki, inson tanasining morfologik shakli, qaddi-qomati yoki hatti-harakatlari kabi ko'rsatkichlari ajdodlaridan o'tadigan nasliy omillarga bog'liq bo'lib, hayot davomida turmush tarzi, ma'naviy-madaniy va jismoniy tarbiya ta'sirida rivoj topadi, shakllanib boradi.

Uzoqni ko'ra olish, yoshlarning sport turiga bo'lgan qobiliyatini aniqlash hamda ularning kelajakda yetuk sportchi bo'lib yetishishlari uchun ulardagi imkoniyatlar chegarasini bilish bu ishda juda muhim hisoblanadi. Yevropa davlatlarida ko'proq jamoaviy sport turlari bo'yicha faoliyat yuritadigan bu tizim vakillari futbol sport turidan juda muvofaqqiyatli faoliyat olib boradi. Barselona, Manchester Yunayted, Real Madrid, Yuventus professional sport klublari skautlari Amerika, Osiyo, Afrika qit'asida juda yaxshi faoliyat olib borishadi.Ko'plab jahon yulduzlarini kashf etgan skautlar tizimi bizning mamlakatda ham joriy etilishi, mamlakatimiz ichkarisida turli qobiliyat egalarini izlab topish, ularni sportga to'g'ri yo'naltirish hamda kerakli yuqori natijalarga erishishda ularga ko'mak berish uchun bu sohani yurtimizda tashkil etish hamda to'g'ri yo'lga qo'yish kerak.Bu sohada ish olib borayotgan mutaxassislar faoliyatini isloh va sport sohasida ularga ko'maklashish yurtimizda kelajakda sportning rivojida muhim o'rin tutadi. Bu tizimni joriy etish uchun avvalo chekka hududlarda zamon talabiga mos keladigan sport inshootlarini qurish, ularni rekonstruksiya qilish sportning moddiy-tehnik bazasini yaxshilashga e'tibor qaratish lozim.Sportda yuqori natijalarga erishish uchun yoshlar bilan zamon talablariga javob beradigan yangi metodlar hamda dasturlar asosida ishlash zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Kazakov.A.R., Po'latov.A.A. Musobaqaoldi vaziyatlarda yuzaga keladigan salbiy psixologik holatlarni o'rganish va ularni bartaraf etish uslubiyoti.T. "Fan sportga" 2003, N 1.
2. Po'latov.A.A.Qurbonova .M.A. Voleybol: o'quv-mashg'ulotlar dasturi.Toshkent, "Extemum press", 2017.

KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI

Navoiy davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi
Dustov Dilmurod Karimovich
+998934304343

Annotatsiya: *Maqolada, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning o'rni va o'yinlar orqali qobiliyatli sportchilarni aniqlash masalalari o'z aksini topgan.*

Tayanch tushunchalar*: harakatli o'yinlar, jismoniy sifatlar, tezkorlik, kuchlilik, harakat faoliyati,sport, jismoniy tarbiya, qobiliyat.*

Аннотация: *В статье рассматривается роль подвижных игр в развитии ловкости и выявлении талантливых спортсменов посредством игр.*

Основные понятия: *подвижные игры, физические качества, скорость, сила, двигательная активность, спорт, физическая культура, умение.*

Harakatli o'yinlar insonning hayotiy faoliyatida muhim – kashf etadi. Standart mazmundagi vazifa, ko'satma yoki mehnat va sport mashqlarini bajarish kishini tez toliqtiradi. Lekin, shunday vazifa va mashqlarni o'yin jarayonida ijro etish odamning ruhiyatiga ijobiy ta'sir etib, charchash muddatini orqaga suradi. SHuning uchun sport mashg'ulotlarida, ayniqsa yosh sportchilarni dastlabki tayyorlashda turli mazmunga xos harakatli o'yinlardan foydalanish alohida amaliy ahamiyatga egadir.

Harakatli o'yinlar boshqa faoliyatga qaraganda shaxsning qobiliyati va o'ziga xos xususiyatini keng ochib beradi. Maxsus tanlangan sport o'yinlar, kurashchiga kerak bo'ladigan umumiy va tezkor chidamlilikni oshiradi. O'yinlar davomida shakllangan harakat tezligi va koordinatsiyasi, musobaqa vaqtida to'siqlarni muvoffaqiyatli yengib o'tishda muhumdir.

O'yinlar o'zining hammabopligi (universalligi), ko'p funksionalligi va keng ta'sirchanligi bilan hilma – hil toifalarga bo'linadi. Jumladan, jismoniy sifatlarni, nutqni, talaffuzni, merganlikni, tadbirkorlikni, hisobni va hakozo hislatlarni rivojlantiruvchi o'yinlar shular jumlasiga kiradi. Lekin, qanday o'yin bo'lmasin, unda harakat elementi yoki harakatlar majmuasi mavjud bo'ladi.

Harakatli o'yinlar o'z mazmuni va mohiyati jihatidan sport o'yinlaridan tubdan farq qiladi. Harakatli o'yinlar sport o'yinlari kabi maxsus tayyorgarlik, muayyan musobaqa qoidasi, sport kiyimi, muddati, maydoni, ishtirokchilar tarkibi kabi aniq chegaralangan me'yoriy omillarni talab qilmaydi. Faqat bittagina harakatli o'yinni turli joyda, vaqt davomida, kiyimda tarkibda (soni va yoshi jihatidan) o'ynash mumkin. Eng muhimi harakatli o'yin davomida kuzatiladigan erkin va ihtiyoriy harakatlanish (nostandart harakat yo'nalishi, qichqiriq, hushchaqchaqlik va hokozo) ijobiy emotsional holatni (reaksiyani) yuzaga keltiradi. Ushbu holat esa o'z navbatida sport mashg'ulotida (yoki standart mashqlar seriyasini ijro etganda) tezroq vujudga keladigan charchash asoratlarini "chetlab" o'tishga yoki kechroq paydo bo'lishiga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, yuqorida qayd etilgan harakatli o'yinlarga hos mulohazalar ularning jismoniy tarbiya va sport borasidagi salohiyatni belgilab beradi. Demak, yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlarni, jumladan xalq milliy o'yinlarining ahamiyati beqiyosdir.

Ma'lumki, harakatli o'yinlar turli xalq va elatlarning rasm – rusumi, udumi, an'analari hamda etnogenetik hususiyatlarini ifodalaydi. SHuning uchun ham bu harakatli o'yinlarni ko'pincha xalq o'yinlari deb yuritiladi.

Qadimgi mutaffakkir olimlar va pedagoglar insonda saxiylik, rostgo'ylik, vatanparvarlik hissiyoti, raqibga nisbatan hurmat va tabiatni e'zozlash kabi hislatlarni aynan milliy o'yinlar ta'sirida tarbiyalash imkoni yuqori ekanligini e'tirof etganlar. Bu borada, ayniqsa, o'zbek xalq harakatlari o'yinlari turli hayotiy muhim odatlarni, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish qudratiga egadir. Xalq o'yinlari shu xalqning kashfiyotidir. Shuning uchun ushbu o'yinlar uning ongida, ro'zg'or ishlarida, oila va mahalla tarbiyasida faol o'rin egallaydi. Harakatli o'yinlar, shu

jumladan xalq milliy o‘yinlari noyob qadriyat sifatida faqatgina mamlakatimiz o‘z mustaqilligiga erishgandan keyingina qayta tiklanib, hozirgi kunda aholi, ayniqsa o‘quvchi yoshlar o‘rtasida keng va jadal ommalashib bormoqda. Xalq harakatli o‘yinlari ilmiy ob’ekt sifatida borgan sari tadqiqotchi olimlar e’tiboridan mustahkam o‘rin egallamoqda.

Adabiyotlar:
1, “1001 o‘yin” T.Usmonxo‘jayev Toshkent-1995 yil
2, Yu. Portnex “Sport va harakatli o‘yinlar”. Moskva-1997 yil.

ШАРҚ ЯККАКУРАШ ТУРЛАРИ БЎЙИЧА ТРЕНЕРНИ КАСБИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ХУСУСИЯТЛАРИ

Тилавов Шахбоз Сидиқул ўғли,
Менгзиёев Темурбек Нурали ўғли
"Жисмоний маданият" йўналиши 4 курс талабалари
Гулистон давлат университети
e-mail: tilavovshaxboz395@gmail.com

Аннотация. *Мақолада шарқ яккакураш турлари бўйича ўқув-тренерлик жараёнини амалга оширувчи мутахассисни касбий тайёргарлиги хусусиятлари таҳлил қилинди. Тренерга қўйиладиган умумий ва махсус талаблар очиб берилди. Мутахассисни касбий тайёрлашнинг уч поғонали модели жисмоний, психологик-педагогик ва махсус назарий тайёргарликни назарда тутиши таъкидлаб ўтилди.*

Калит сўзлар: *шарқ яккакураш турлари, ўқув-тренировка жараёни, шахсий ва касбий талаблар, тайёргарлик турлари, уч поғонали тайёргарлик..*

Ўзбекистонда ахлоқан ва жисмонан соғлом, билимлар билан бойитилган жамиятни қуриш таълим тизими олдига модернизациялаш вазифаларини қўймоқда. Мазкур вазифаларни ҳал қилиш учун жисмоний маданият ва спорт мутахассисларини тренировка методикаларидан фойдаланиш асосида умумтаълимий ва касбий тайёргарлиги сифатини ошириш зарур. Замонавий жанговар техникалар элементларини эгаллаш ва улардан фойдалана олиш жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассисларини тайёрлашнинг асосий компонентларидан бири бўлиб қолмоқда. Бу эса жисмоний маданият факультетлари, университет ва институтларининг ўқув жараёнига жанговар тайёргарлик бўйича касбга йўналтирилган дастурий-педагогик воситаларни ва курсларни киритишини, ишлаб чиқишни ва жорий қилишни талаб қилади. Улар зарурий билимлар асосларини эгаллашга, касбий-педагогик фаолиятда улардан фройдаланиб, шахсий тажрибани тўплашга йўналтирилган бўлади.

Шарқ яккакураш турлари бўйича мутахассисларни тайёрлаш – жимоний маданият таълими тизимида янги йўналиш ҳисобланади. Шарқ яккакураш турларига замонавий жисмоний маданият ва спорт ҳаракати йўналишларидан бири сифатида муносабатда бўлиш уларнинг тарбиявий имкониятлари доирасини кенгайтиришга ҳамда инсоннинг жисмоний ва маънавий-ахлоқий салоҳиятини амалга оширишга интилишини ўз ичига киритган шахсий ўзини ўзи ривожлантиришнинг самарали тизими сифатида фойдаланишга имкон беради [1].

Шарқ яккакураш турларининг хусусияти шундаки, машғулотларга ҳар хил ёшдаги кишиларни жалб қилиш қилиш мумкин. Каратэ, таэквондо, айкидо, дзюдо, ушу каби турлар бўйича машғулотларда 5 ёшдан 60 ёшгача, ва ҳатто ундан ҳам каттароқ ёшдаги кишилар қатнашаётгани қайд қилинган. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштирувчи, спорт, амалий ва бошқа воситалари томонидан ҳал қилинадиган вазифалар доираси кенгайгани туфайли, турли даражадаги мутахассисларни тайёрлаш зарурияти вужудга келди. Улар ҳар хил ёшдаги кишилар билан ўқув-тренировка жараёнини амалга ошира олиши керак, чунки шарқ яккакураши турлари билан боғчада, спорт мактабида, хусусий мактабда, таълим муассасаларида шуғулланиш мумкин [2].

Шарқ яккакураши турлари бўйича мутахассис педагогик ва тренерлик фаолияти учун зарур бўлган сифатлар ва кўникмаларга эга бўлиши керак. Тренерга қўйиладиган умумий педагогик талаблар ахлоқий ўзини-ўзи англашнинг юксак даражаси, педагогик таълим, кенг ғоявий ва сиёсий дунёқараш, турғун иродавий сифатлар, педагогика, психология ва биологиядан билимларга эга бўлиш, юксак умумий маданий даража, ташкилотчилик қобилиятлари, жамоани бошқара олиш малакаси, ўқувчиларида обрў қозониш кабилардан иборат. Тренерлик фаолиятига қўйиладиган махсус талабалар: жисмоний тарбия, тиббий назоратнинг назарий ва методик асосларини билиш; техника-тактика кўникмаларга эга бўлиш; спорт тури бўйича ютуқларни билиш; мазкур спорт турига қобилиятли бўлган ўқувчиларни танлай олиш малакаси; спортчиларни тайёрлашда уларни индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиб, истиқболли тайёргарлик режасини туза олиш; ўқувчиларда

спорт билан доимий шуғулланиш истагини тарбиялаш; спортчиларни мусобақаларда юксак натижаларга эришишга тайёрлаш қобилиятларига эга бўлиш.

Таъкидлаш лозимки, тренер – бу ижодкор шахсдир. Унинг самарали фаолияти учун диққат-эътиборнинг зўрлиги, зеҳнлилик, интуиция, хаёл, олдиндан пайқаш қобилияти, шаблондан қочиш, оригиналлик, ташаббускорлик, юксак уюшқоқлик, иш қобилияти зарурдир [3].

Бугунги кунда қўл жанги техникалари имкониятлари уларни ўқув жараёнида қўллаш амалиётидан анча олдинга силжиб кетган. Агар алоҳида фанларни (иқтисодий, физика-математика, техника ва информатика) ўрганиш бўйича маълум тажриба тўпланган бўлса, гуманитар йўналишларда таълим олаётган талабаларга жисмоний маданият дарсларида замонавий жанговар санъатлари ютуқларидан фойдаланиш анча камтарроқ кўринади ёки умуман ишлатилмайди. Шунинг учун, бугунги кунда соғломлаштирувчи жисмоний маданият мазмуни ва воситаларини фаол ўзгартириш, жисмоний маданият дарсларини ўтиш методикасини ва унга қўйиладиган талабларни қайта кўриб чиқиш, жисмоний маданият факультетлари талабаларини касбий педагогик тайёрлашнинг методик тизимини соғломлаштирувчи ва замонавий жанговар технологиялар интеграцияси асосида ривожлантириш ўз ечимини кутаётган муаммолардан ҳисобланади.

М.И.Станкин томонидан ишлаб чиқилган шарқ яккакураши турлари бўйича мутахассиси касбий тайёрланганлигининг уч поғонали модели мазкур муаммони маълум даражада ҳал қилишга имкон беради [4].

Биринчи поғона фаолиятнинг пойдевори, унинг асоси, базаси ҳисобланади. Танланган яккакураш турининг техникасини эгаллаш учун, авваламбор, етарлича жисмоний тайёрланганликка (кондицияга) эга бўлиш зарур. Техниканинг етарли ҳажмини эгалламаган бўла туриб, ўқувчиларни ўргатиб бўлмайди. Техник ҳаракатлар ҳажмини спорт малакаси (квалияикацияси) акс эттиради. Ўз спорт малакасини ошириб, мутахассис ҳаракатланиш тайёрланганлигини ҳам миқдор жиҳатидан, ҳам сифат жиҳатидан яхшилайди. Шунинг учун ҳаракатланиш тайёрланганлиги шарқ яккакураши турлари бўйича мутахассиси моделининг негизини ташкил қилади.

Иккинчи поғона – бу психологик-педагогик тайёргарликдир. Педагог касби педагогик қобилиятлар ва муҳим касбий фазилатлар мавжудлигини тақозо қиладики, булар таълим олувчиларга ҳаракатланиш тажрибасини (танланган яккакураш турининг техникасига ўргатиш учун ва жисмоний ҳолат даражасини ошириш учун) ўтказиш учун зарур бўлади.

Учинчи поғона махсус назарий тайёргарликни акс эттиради. Мутахассис бўлиш учун техникани эгаллаш, ўқитиш қобилиятига эга бўлиш билан бирга, улардан қаерда ва қандай фойдаланиш кераклигини ҳам билиш керак. Махсус билимларга эга бўлган тренер тренировка жараёнини бошқара олади, уни мақсадлар ва вазифаларга мос ҳолда туза олади, ҳамда тарбияланувчилар натижаларига ҳар хил омилларнинг таъсирини тадқиқ қилиб, юзага келган муаммоларни ҳал қилиш йўлларини топа олади.

Замонавий жисмоний маданият таълими тизимига бундай ёндашув натижасида билимларнинг зарурий даражасини, ҳамда, шунга мос ҳолда, бўлажак ўқитувчининг малакаси даражасини аниқлаш мумкин бўладики, ўқитувчи ўз олдида турган вазифаларнинг белгиланган доирасини амалий фаолияти давомида амалга оширади. Шарқ яккакураши турлари бўйича мутахассисни тайёрлаш бўлажак абитурентнинг ихтисосликни аниқлаши пайтидан бошлаб то олий ўқув юртига кириши ва олий таълимдан кейинги босқични ўтишигача бутун жараённи қамраб оладиган тизимни ифодалаши лозим.

Адабиётлар:

1. Пархомович Г.Л. Основы классического дзюдо. - Пермь, 1993.

2. Литманович А.В. Непрерывная подготовка специалистов по восточным видам единоборств // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 6.

3. Подоляко М.В., Подоляко В.П. Личностно-профессиональные требования к тренеру по восточным единоборствам // Личностное и профессиональное развитие будущего специалиста. - Тамбов, 2014.

4. Станкин М.И. Учитель физической культуры: личность, общение. - М., 1993.

UMUMTA'LIM MAKTABLARINING SPORT TO'GAKAKLARIDA YOSH GANDBOL O'YINCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI

Ro'zimatov Bahromjon Avduvahobovich
Andijon viloyati Oltinko'l tumani xalq ta'limi bo'limi
35-umumta'lim maktabi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
Telefon : +998 97 999 09 69

Annotatsiya Ushbu maqolada umumta'lim maktablarining sport to'garaklarida yosh gandbo'l o'yinchilarini tayyorlash, ularda kuchlilik, chidamlilik, tezlik, egiluvchanlik, chaqqonlik kabi sifatlarni kuchaytirish omillari haqida fikr yuritiladi. O'yinlarning darajasi va mohiyati yoritib beriladi .

Kalit so'zlar : Gandbol, o'yin, texnika, g'alaba, individual yondashuv, masofa, talab, himoya, jamoa, hujum

Qo'l to'pi o'yinida strategik vazifalarni amalga oshirishl uchun o'yin tayyorgarligi jismoniy, texnik, taktik, intellektual va maxsus ruxiy tayyorgarliklarini birlashtirib, yagona o'yin tizimiga aylantiradi. O'yin tayyorgarligi jarayonida barcha tayyorgarlikj turlarining o'yinni muvaffaqiyatli olib borish uchun ketma-ket birlashishi, jamoa o'yinchilari ko'nikmalarining takomillashishi va ular ruhiyatining musthkamlanishi ko'zda tutiladi. Qo'l to'pi jamoasiga murabbiylik qilgan pedagog murabbiy yosh qo'l to'pi o'yinchilarining individual mahoratini tarbiyalash paytida ulardagi ba'zi bir yetishmovchiliklarni boshqa sifatlar hisobiga tekislash imkoniyatlarini topishi zarur bo'ladi.

Masalan: yosh o'yinchining jismoniy tayyorgarligi bo'sh bo'lsa, uni yaxshi rivojlangan jismoniy sifatlari yordamida to'ldirish mumkin. Bo'yi baland yosh o'yinchilarning esa tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini maqsadli rivojlantirib, kutilgan natijalarga erishish mumkin;

1) ba'zi bir jismoniy qobiliyatlarining etishmovchiligini boshqa sifatlarni tarbiyalash orqali, masalan, baland bo'yli o'yinchi reaktsiyasining sustligini kuch tezkorligi sifatlarini rivojlantirib, aldovchi harakatlarini takomillashtirish orqali to'ldirsa bo'ladi; 2) jismoniy qobiliyatlardagi yetishmovchilikni o'yin texnikasini yuqori darajada bajarish orqali, himoya paytidagi harakat tezligining etishmasligini to'pga to'siq qo'yish usullarini yaxshi bajara olish orqali to'ldirish mumkin;

4) bir usulni yaxshi egallay olmaganligini boshqa usullarni yuqori darajada o'zlashtirib olish orqali, uzoq masofadan to'pni yaxshi ota olmasligini to'pni uzatish va qabul qilish usullarini hamda aldovchi harakatlarni mukammal egallash orqali to'ldirish mumkin;

5) taktik fikrlashdagi etishmovchilikni esa to'pni kuch bilan otish texnikasini yaxshi o'zlashtirib olish bilan to'ldirsa bo'ladi. Murabbiylar yosh sportchilarni tanlashda yoki jamoadagi o'rinlarini aniqlashda, jamoani shakllantirishda ham ba'zi bir sifatlarning yo'qligi yoki kamchiligini boshqalari bilan to'ldirishni ko'zda tutishlari zarur.

O'yin tayyorgarligida nazorat o'yinlariga katta ahamiyat beriladi. Bu o'yinlarda murabbiy har bir yosh o'yinchining ushbu bosqichdagi tayyorgarligini va jamoa tarkibini aniqlaydi. Bundan tashqari, tayyorgarlikning bu turi musobaqalar boshlanishidan avval jamoa tarkibiga tegishli o'zgartishlar kiritish, butun o'yin davomidagi kuchni to'g'ri, oqilona taqsimlash, o'yinchilarni almashtirilgandan so'ng o'yinga tezda kirishib ketishlarini va ruhiy jihatdan tayyorgarliklarni ta'minlash imkonini beradi.

Nazorat o'yinlari musobaqa sharoitiga o'xshagan sharoitda o'tkaziladi (hakamlar, o'yinchilar kiyimi, o'yin qoidalariga rioya qilish, musobaqa boshlanishi va tugashidagi marosimlar, murabbiy tomonidan qo'yilgan vazifalar va boshqalar).

Har bir o'yinga uning darajasi va mohiyatiga qarab murabbi yo'nalish berishi lozim, yosh o'yinchilar esa barcha imkoniyatlarini ishga solib, uni amalga oshirishlari shart.

O'zidan ancha kuchli jamoa bilan uchrashuv o'tkazganda:

a) hisobdagi farqning minimal bolishi uchun bor kuchi bilan kurash olib borish;

b) eng kuchli o‘yinchini betaraf qilish;

d) o‘yin intizomini saqlagan holda yaxshi ishlov berilgan o‘yin tizimlarini qo‘llash va boshqalar. O‘zidan ancha kuchsiz jamoa bilan uchrashganda:

a) o‘yinning jadalligini oxirigacha pasaytirmasdan, hisobdagi farqning maksimal bo‘lishini ta’minlash;

b) har xil yaxshi ishlov berilmagan o‘yin tizimlarini qo‘llash;

d) himoyadagi harakatlarni kuchaytirish va qayta hujumlarni tashkil qilish;

e) yangi o‘yin tizimlarini tayyorgarliksiz qo‘llash.

O‘zi bilan kuchi teng jamoa bilan uchrashganda:

a) g‘alaba qilish;

b) murabbiyning aniq individual yo‘naltirishlarini bajarish;

d) o‘z tayyorgarligini tekshirish va hokazo. O‘tkazilgan o‘yin muhokamasi har bir o‘yinchi va jamoa uchun katta ahamiyatga ega bo‘ladi.

Murabbiy o‘tkazilgan o‘yinni muhokama qilishda jamoaga umumiy baho beradi. O‘yindagi taktik reja g‘oyasi amalga oshirilgani yoki oshirilmaganini qayd etadi. Agar taktik reja amalga oshmagan bo‘lsa, uning sabablari ko‘rsatib o‘tiladi. Shundan so‘ng murabbiy har bir qator (oldingi, orqa qator, himoya, hujum va darvozabon) o‘yinchilarining harakatlarini alohida baholaydi va xulosa chiqaradi.

Jismoniy sifatlar tushunchalari haqida.

Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitlar, jismoniy mehnat va sportda jismoniy sifatlar tushunchasi bir-biri bilan bevosita boglangan. Ya’ni har kungi yurish-turish o‘quv jarayonlari va mehnatda “kuchli”, “chaqqon”, “epchil”, “abjir”, “zo‘r”, “botir”, “jasur”, “bardoshli- chidamli” kabi xalq iboralari ko‘p uchraydi.

Ularning mazmunida fanda qo‘llaniladigan “kuchlilik”, “chidamlilik”, “tezlik”, “egiluvchanlik,” “chaqqonlik” kabi atamalar orkali jismoniy sifatlar tushuniladi.

Chidamlilik sifati.

Insonlarning amaliy faol xarakatlari, shuningdek jismoniy sifatlari tana gavda a’zolarining funktsional faoliyatlari bilan bevosita bog‘liqdir. Chidamlilik deganda, ijtimoiy turmush sharoiti, jismoniy madaniyat darslari, sport mashg‘ulotlari trenirovka hamda sport musobaqalarida uchraydigan katta-kichik qiyinchiliklarga bardosh berish, chidash, ko‘nikish va ularni engish jarayonlari tushuniladi. Chidamlilikda nafas olish, nafasni ichida sakrab turish, mushaklar va barcha bo‘g‘inlarning og‘ir-engil xarakatlarni bajarishga odatlanish ustuvor turadi. Uning belgilari va sifatlari ko‘proq quyidagi faol xarakatlarda uchraydi va bilinadi:

Engil atletikaniig qisqa, o‘rta va ayniqsa uzoq masofalarga 10-20 km va undan ham oshiq yugurish jarayonlarida nafas olishning qiyinlashishi, oyoqlar va qo‘llarning charchashi, holsizlanishi sodir bo‘ladi. Bu qiyinchiliklarga chidash uchun juda ko‘p yugurish, mashq kilish lozim bo‘ladi. Shuningdek ruhiy tetik, o‘zini boshqara bilish kabi irodaviy omillarni ham rivojlantirishga to‘gri keladi. Bu sifatlarni tarbiyalashda qo‘shimcha ravishda suzish, kurash, boks, shtanga, piyoda yurish sayoxatlari va boshqa turlardan maqsadli foydalanishni tavsiya etiladi.

Kuchlilik sifati.

Kuchlilik xayotiy extiyojlardan biri bo‘lib, u inson faoliyati va uzoq umr kurishning asosiy omilidir. Bu sifat sportda esa asosiy vosita hamda usul hisoblanadi.

Kuch sifatida asosan shtanga, kurash, boks, qo‘l kuchini sinash, tosh ko‘tarishda qo‘llaniladigan tarbiyaviy jarayondir. Kuch mushaklarning rivojlanishi, xarakatlarning tezligi, gavda tuzilishining go‘zalligi, vaznlarning ko‘rinishida namoyon bo‘ladi. Bu jihatlar turli xil murakkab mashqlarni bajarishda ko‘rinish va shakllarni o‘zgartirib, bo‘rtib ko‘rinadi.

Demak, kuchli bo‘lish uchun tezlik sifatlarini ham egallashga to‘g‘ri keladi.

Egiluvchanlik sifati.

Egiluvchanlik belgisi va sifati ijtimoiy-turmush, mehnat va sportda uziga xos xususiyatlarga egadir. qar qanday amaliy xarakat va faoliyatlarda har tomonga egilish, buribish, o‘tirib-

turish, yotish, kerilish, dumalash kabi faol xarakatlarni bajarish tabiiydir. Bu belgilar hamda jismoniy sifatlarni bajarishda mushaklar, paylarning yumshoqligi, qayishqoqdigi, bo‘g‘inlarning egiluvchanligi asosiy o‘rinda turadi.

Chaqqonlik sifati.

Chaqqonlik-tezlik, epchillik, abjirlik kabi jismoniy sifat belgilarining mujassamlashgan iborasidir. Bunda mushak xarakatlar va asab tolalari muhim vazifalarni bajaradi. Uz navbatida esa bo‘g‘inlada suyaklarga tutashgan paylar, mushak tolalarining mustaxkam bo‘lishi suyaklarni tutib turishda xizmat qiladi. Chunki tez xarakat qilishda bo‘g‘inlarning bushashishi, chizilishi natijasida suyaklar o‘z joyidan qo‘zgalishi xatto chiqib ketishi ham mumkin.

Chaqqonlik belgisi va sifatini tayyorlashda juda ko‘p xilma xil mashqlar ishlatiladi. Ular nafas olish, qon aylanish, yurak urish tizimlarini tezlashtirish, chiniqtirish bilan birgalikda tana a’zolarining xarakat birligini kuch, egilish, chidash, tez ta’minlaydi.

Chaqqonlik belgilari abjir, tez, epchil va xakozo gandbol, gandbol, voleybol, tennis kabi sport uyinlarida ko‘proq namoyon bo‘ladi. Ya’ni to‘pni raqibdan aldab olish, uni zudlik bilan sherigi yoki darvoza tomon tez yuritish, tepish 3-4 kishini aldab utib to‘pni darvozaga oyoqda tepib yoki bosh ko‘krak, elka bilan urib kiritish. Bunday holatlar gandbolda to‘pni yuritish, savatga tushirishda hamda voleybolda esa erga tushay degan tupni sherigiga uzatish, o‘tkazish, to‘pni to‘r ustidan zarb bilan urib raqiblar maydoniga tushirish kabi o‘ta murakkab xarakatlarda sezish mumkin bo‘ladi.

Sportchilarni tayyorlashda yakka tartibda (individuallik) o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar hamda o‘zining maqsadi va mazmunlariga hamda usullariga ega bo‘ladi. Bu talablar asosan yakka kurashlar, gandboldagi vazifalarga ko‘ra bo‘lingan sportchilarda (xujum, ximoya, darvoza) ko‘proq qo‘llaniladi. Shuningdek murabbiylarning ko‘rsatmasi va topshiriklari asosida sportchilar mustaqil holda uzlari mashq qilishlari amaliy tajribalarda keng ko‘llaniladi. Xulosa shundaki jismoniy tayyorgarlik va sport tayyorgarliklari mazmunan va shaklan bir-biridan farq qilsada, ularning maqsadi faqat yuqori ko‘rsatkichlarga tayyorgarlik, ularni amalda ko‘rsatishdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1, Ш Павлов, Ф Абдурахмонов, Ж.Акромов. “Гандбол”. Тошкент. 2005

2 ,Р.К.Мирхайдаров, Ф.А.Абдурахмонов. Гандбол”, Правила соревнований. Тошкент. 2002 й.

3, Портнйх Ю.И Спортивные игрйы и методика его препода. Москва 1986

4, Шестаков М.П Гандбол: Тактическая подготовка Москва: 2001 г.

TADQIQOT.UZ
ТОМОНИДАН ТАШКИЛ ЭТИЛГАН

"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР" МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 17-КЎП ТАРМОҚЛИ ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ МАТЕРИАЛЛАРИ

(11-қисм)

Маъсул муҳаррир: Файзиев Шохруд Фармонович
Мусаҳҳиҳ: Файзиев Фаррух Фармонович
Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Эълон қилиш муддати: 30.06.2020

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