

ANJUMAN | КОНФЕРЕНЦИЯ | CONFERENCES

O'ZBEKISTONDA ILMIY TADQIQOTLAR: DAVRIY ANJUMANLAR

DAVRIYLIGI: 2018 | 2022

ZIGMUND FREYD
(1856-1939)

Mening dunyom befarqlik
ummonida suzib yuruvchi
kichik og'riq oroli!

2022

MAY

№40



CONFERENCES.UZ

Toshkent shahar, Amir
Temur ko'chasi, pr.1, 2-uy.



+998 97 420 88 81



+998 94 404 00 00

www.taqiqot.uz



www.conferences.uz

**ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ
ТАДҚИҚОТЛАР: ДАВРИЙ
АНЖУМАНЛАР:
11-ҚИСМ**

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
УЗБЕКИСТАНА: СЕРИЯ
КОНФЕРЕНЦИЙ:
ЧАСТЬ-11**

**NATIONAL RESEARCHES OF
UZBEKISTAN: CONFERENCES
SERIES:
PART-11**

ТОШКЕНТ-2022



УУК 001 (062)
КБК 72я43

“Ўзбекистонда илмий тадқиқотлар: Даврий анжуманлар:” [Тошкент; 2022]

“Ўзбекистонда илмий тадқиқотлар: Даврий анжуманлар:” мавзусидаги республика 40-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 31 май 2022 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2022. - 23 б.

Ушбу Республика-илмий онлайн даврий анжуманлар 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 анжуманлари 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 таҳтил қилинган конференцияси.

Масъул 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 муҳандислик-қурилиш институти)

5. Давлат бошқаруви

Доцент Шакирова Шоҳида Юсуповна (Ўзбекистон Республикаси Ёшлар ишлари агентлиги ҳузуридаги ёшлар муаммоларини ўрганиш ва истиқболли кадрларни тайёрлаш институти)

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 тугган ўрни

Phd Вохидова Мехри Хасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

10.Педагогика ва психология соҳаларидаги инновациялар

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

11.Жисмоний тарбия ва спорт

Усмонова Дилфузахон Иброхимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

12.Маданият ва санъат соҳаларини ривожлантириш

Тоштемиров Отабек Абидович (Фарғона политехника институти)

13.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши

Бобохонов Олтибой Раҳмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

14.Тасвирий санъат ва дизайн

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

15.Муסיқа ва ҳаёт

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар

Доцент Нормирзаев Абдуқайом Раҳимбердиевич (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

17.Физика-математика фанлари ютуқлари

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманган муҳандислик-технология институти)

18.Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар

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

19.Фармацевтика

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

20.Ветеринария

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

21.Кимё фанлари ютуқлари

Раҳмонова 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 муҳандислари институти)

24. Геология-минерология соҳасидаги инновациялар

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

25. География

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

Тўпламга киритилган тезислардаги маълумотларнинг ҳаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулдир.

© Муаллифлар жамоаси

© Tadqiqot.uz

PageMaker\Верстка\Саҳифаловчи: 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. Сабурова Анна Афанасьевна, Атажанов Бахром Маримбоевич ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ ПРЕПОДАВАНИЯ И ТРЕБОВАНИЕ К ПЕДАГОГУ.....	7
2. Djunusova Asem Маханбетовна, Jarbayeva Balziya Joldibayevna МАКТАВ О‘QUVCHILARINI JISMONAN CHINIQTIRISHDA QO‘L TO‘PINING АНАМИЯТИ VA UNI O‘RGATISH USULLARI.....	9
3. G‘aniyev Mirshod Dilshod o‘g‘li JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI O‘QUVCHI YOSHLARGA SINGDIRISHDA PEDA- GOGIK TEXNOLOGIYANING O‘RNI.....	11
4. Isaqova Maftuna Ne‘matjon qizi O‘QUVCHILARNI SOG‘LOM QILIB VOYAGA YETKAZISHDA JISMONIY TARBIYA FANINING O‘RNI.....	13
5. Пўлатов Лагифжон Темирович, Ашуров Тоир Алимович ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЎЗБЕК ХАЛҚ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ	15
6. Sattarov Sarvarbek To‘ychi o‘g‘li MILLIY KURASHDA KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI.....	16
7. Шодиев Тошпўлат Уралтош ўғли, Хўжанов Фарход Боликулович СПОРТ МУРАББИЙИ ФАОЛИЯТИНИНГ ПСИХОПЕДАГОГИК ТАВСИФИ ХУСУСИДА	18
8. Taniyev Sharofiddin Mamanovich GANDBOL DARSLARIDA HIMOYA O‘YIN TEXNIKASINI O‘RGATISH	21



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ ПРЕПОДАВАНИЯ И ТРЕБОВАНИЕ К ПЕДАГОГУ

Сабурова Анна Афанасьевна
Город Ургенч школа №3 учитель
физкультуры первой категории
Атажанов Бахром Маримбоевич
и учитель первой категории физкультуры

Аннотация: В данной статье речь идёт о развитии спорта и преподавание требование к предмету и педагогу.

Ключевые слова: гармоничное развитие, физические качества, закаливание.

Профессия учителя физкультуры только на первый взгляд кажется простой и не требующей специальной педагогической подготовки. На самом деле учителю физкультуры не только любить спорт и детей, но и быть первоклассным преподавателем – воспитателем, главная задача которого заключается в формировании у школьников интереса к здоровому образу жизни.

Развитие физической силы, выносливости и ловкости у мальчиков уделяли огромное внимание ещё в Древней Греции. Для занятий наставники использовали комплекс спортивно- военных упражнений, который называли гимнастикой. В него входили ряд комплексов таких как бег, прыжки в длину, метанье копья и диска. Затем в Европе наступил довольно длительный период упадка физического воспитания которое было связано с христианской религии. Во время ренессанса интерес к человеческому телу и упражнениям возродился. В современном виде физкультуру в школу начали вводить в 19 веке в Великобритании. Но в 20 веке спортивные занятия начали водить массово во всех школах. В 60-годах 20 века во всех школах была введена должность учителя физкультуры, в программу включили 2 урока в неделю, устранив слишком сложные упражнения. Больше внимание стали уделять ответственному отношению школьников к своему здоровью. На учителя физкультуры возлагаются обязанности не только вести уроки но и прививать детям интерес к самостоятельным занятиям спортом, формировать бережное отношения к своему здоровью. Основными целями такого воспитания являются следующие:

- Общее укрепление организма ребенка, его закаливание;
- Гармоничное развитие психических и физических качеств
- Обеспечение нормального физиологического развитие организма ребенка;
- Повышение работоспособности детей.

Преподавателю физкультуры нужно так организовать урок, чтобы учесть интересы всех детей, в том числе и тех, которые имеют ограничения по медицинским показаниям. Занятия могут проводиться как в общей группе, так и в отдельных секциях. Основными видами физической активности в школах являются:

- Легкая атлетика (бег на разные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания)
- Гимнастика (перекладина, брусья, конь, канат, бревно, акробатика)
- Командные игры (футбол, волейбол, баскетбол)

Физруки могут вести дополнительные кружки, группы или секции после уроков, организовывать спортивные соревнования и праздники, дни здоровья на территории школы или на стадионах. Они также мотивируют учеников к занятиям в спортшколах с учетом интересов и способностей ребенка.

Профессия учитель физической культуры в школе предполагает такой набор функциональных обязанностей:

- Выбор программы учебно- методического обеспечения



- Проведение уроков с учетом возрастных, и психологических особенностей детей.
- Использование разнообразных методов
- Поддержка мотивации и развитие способностей каждого учащегося
- Контроль освоение знаний, и умений школьниками, их оценивание

Если говорить более простыми словами, то физрук должен постоянно проверять исправность инвентаря, при выявлении поломок устранять их самостоятельно или информировать руководство школы о проблеме. Важнейший вопрос для учителя- это безопасность учеников. Педагог должен доходчиво объяснить правила игр, лично демонстрировать, как следует выполнять то или иное упражнение, а также страховать каждого учащегося при исполнении. К плюсам профессии можно отнести интересную работу с детьми, часто на свежем воздухе, возможность развиваться и постоянно повышать свою квалификацию.

Несмотря на то что педагогические вузы выпускают ежегодно тысячи учителей физкультуры, спрос на рынке труда на представителей этой профессии остаётся неизменно высоким. Таким образом, если человек любит спорт и имеет склонность возиться с детьми, то ему стоит посвятить себя этой работе. Кроме того, для него откроются неплохие и более доходные перспективы в смежных специальностях.

Использованные литературы

1. В.И.Лях. Физическая культура М.: 2007год
2. Акбашев Т.Ф. -Первые шаги в “Педагогику жизни”М.: 1997год
3. Вавилова Е.Н. -Развитие основных движений у детей 3-7лет М.: Издательство “Скриптории”2007год



МАКТАВ О‘QUVCHILARINI JISMONAN CHINIQTIRISHDA QO‘L TO‘PINING AHAMIYATI VA UNI O‘RGATISH USULLARI

**Djunusova Asem Maxanbetovna,
Jarbayeva Balziya Joldibayevna**
Navoiy viloyati Zarafshon shahar
4-umumiy o‘rta ta’lim maktabi
jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari

Annotatsiya: Mazkur uslubiy tavsiyada o‘quvchilarni jismonan chiniqishida qo‘l to‘pi o‘yinida taktika bilan texnika bir-biriga uzviy bog‘liqligi tavsiya etiladi.

Kalit so‘zlar: qo‘l to‘pi, darvoza, texnika, umumjamoa, hujum, usullar...

Barchamizga ma’lumki, qo‘l to‘pi atletik sport turlaridan biri hisoblanib, bunda bir jamoa o‘yinchilari raqib ustidan ustunlikka erishish uchun o‘z rejalarini yashirgan holda raqib rejasini ochishga harakat qilishadi. Shuning uchun bu o‘yinni raqiblarni o‘zaro sport bellashuvi deb yuritish mumkin. O‘yin jarayonini o‘yin texnikasi, taktikasi va strategiyasi aniqlab beradi. Bularsiz jamoalarning sport kurashini tasavvur qilib bo‘lmaydi.

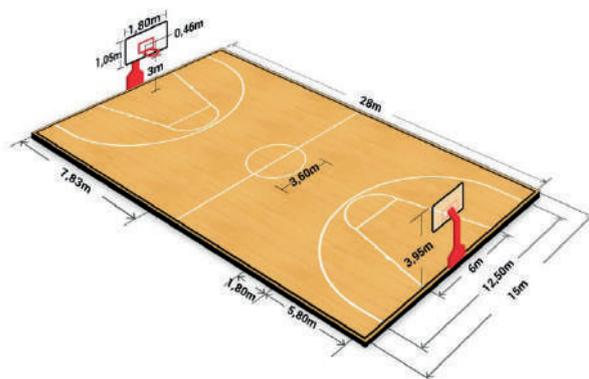
Qo‘l to‘pi o‘yinida muvaffaqiyatga erishish asosan to‘g‘ri harakat qilishga bog‘liq. Shu sababli o‘yinni boshqarishda turli xil taktik vositalardan foydalanish lozim. Taktika deganda o‘yinchilarning raqib ustidan g‘alaba qozonishga qaratilgan shaxsiy yoki jamoa harakatlarini tashkil qilinishi, ya’ni, aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan harakatlarni tushunish kerak. Taktikadag asosiy vazifa bu- hujum va himoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vositalari va o‘zaro uyg‘unlashgan shakllarini belgilashdan iboratdir. Himoyada o‘ynashning umumjamoa usuli shaxsiy, hududiy va aralash bo‘lishi mumkin.. Biroq qisman bo‘lsa ham boshqa usul elementlaridan foydalanmasdan birgina usulda o‘ynayverish xato bo‘ladi, chunki bu hol himoya taktikasini qashshoqlashtirib qo‘yadi. Himoyada o‘ynash usullarini himoyachilarning shaxsiy xislatlari va imkoniyatlarini hisobga olib tanlash kerak..

Mudofaa qilayotgan jamoa harakatlarining hammasi hujum qilayotganlar harakatiga javob tariqasida bo‘lib, raqiblar taktikasining xususiyatlariga qarab uyushtiriladi. Mudofaaning yaxshi uyushtirilgani jamoaga hujum harakatlarini ham muvaffaqiyatli bajarish imkoniyatini beradi.

Himoyaning asosiy maqsadi, raqiblarning darvozaga to‘pni aniq otishi imkoniyatini kamaytirishdir. Bunda asosiy vazifalar quyidagilardan iborat bo‘ladi:

- 1) qisqa vaqt ichida raqiblardan to‘pni olib qo‘yish;
- 2) hujumda ishtirok etuvchi guruh o‘yinchilari orasidagi o‘rnatilgan aloqalarni buzish;
- 3) darvozaga to‘p otishlariga qarshilik ko‘rsatish.;
- 4) o‘z darvozasi oldida to‘p uchun kurashish va to‘p egallangandan so‘ng hujumni tashkil qilish.;

Himoyada o‘ynash usullari xilma-xil bo‘lib, asosan darvozani mudofaa qilish, to‘pni qo‘lga kiritish uchun faol kurashishni nazarda tuting. Himoyadagi o‘yin ham



- 1904 yili birinchi bo‘lib Daniya qo‘l to‘pi federatsiyasi tashkil topdi. 1906 yili Kopengagen shahrida qo‘l to‘pi o‘yining dastlabki qoidalari nashr etildi. Ushbu qoidalarning muallifi ham X. Nilson hisoblanadi
- 11 kishidan tashkil topgan jamoaviy gandbol o‘yini 1917-1919 yillarga to‘g‘ri keladi. U paytda futbol va basketbol o‘yinlari birlashtirilib, qizlar uchun mo‘ljallangan o‘yin o‘ylab topilgan, ushbu yangi o‘yinni dunyo bo‘yicha tarqalib, mashhur bo‘lib ketishini hech kim tasavvur xam qilmagan edi.



hujumdagi singari shaxsiy, guruh va jamoa harakatlaridan iborat. Jamoa harakatlari: Himoyada jamoa harakatlarini tashkii etishda uch tizim: shaxsiy, zonali va aralash himoya tizimlaridan foydalaniladi. Shaxsiy himoya: Bu qo'l to'pi o'yinida asosiy himoya qilish tizimidir. Shaxsiy himoya uch variantdan iborat: butun maydon bo'ylab, maydonning o'ziga qarashli qismida va erkin to'p tashlash zonasida.

Agar raqib jamoasi o'yinchilari texnik jihatdan bo'sh yoki hujum qilishi sust bo'lsa, o'yin vaqtini ataylab cho'zishsa yoki himoya qiluvchi o'yinchilar son jihatdan ustunlikka ega bo'lsa, u holda butun maydon bo'ylab shaxsiy himoya qilishni qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Maydonning o'ziga qarashli qismida himoya harakatlarini bajarar ekan, jamoa o'z darvozasi tomon chekinadi va maydonning o'rta chizig'i yaqinida oldindan taqsimlangan o'yinchilarni tanlab oladi. To'p egallagan o'yinchi zich “devor” bilan pana qilinadi, boshqalarining to'silishi esa o'yinchi bilan darvoza orasidagi masofaga bog'liq, u darvoza bonga qancha yaqin bo'lsa, shuncha zich pana qilinadi. Hujumchilar harakatini maksimal murakkablashtirish uchun himoyachilar butun maydon bo'ylab yoki erkin to'p tashlash zonasida hamma hujumchilarni zich to'sib tursa, yaxshi natija beradi.

Zonali himoya: Bu tizimda har bir himoyachining harakat qilish zonasi aniqlanadi, ya'ni, uning zonasiga kirgan har bir hujumchiga zich panohgoh bo'lishga harakat qiladi. O'yinchilar himoyaga qaytib kelib, o'zlari tanlagan joylarini egallaydi, so'ng hujumchilarning siljishi va to'pning almashtirilgan joyi tomon harakat qiladi. Hujumchining to'p bilan qilgan har qanday harakatiga shu zonadagi himoyachi javobgardir. Birmuncha xavfli bo'lgan 10—12 m masofadan hujum qiluvchi hujumchiga unga yaqin bo'lgan himoyachi chiqadi, boshqalari esa bo'sh qolgan joyni to'ldirishadi. O'yinchilarning himoyada joylashishining bir necha variantlari mavjud bo'lib, asosan ularning beshtasi zonada joylashishga harakat qiladilar: burchaklarda, markazda va ikkitasi ularning orasida eng baland bo'yli himoyachilar o'rtada, qolganlari esa birin-ketin burchak tarafga joylashadi.

Xullas, bolalarning jamoatchilik, mehnatsevarlik va jamoat oldida o'z burchini his qilish ruhida tarbiyalash hozirgi kunning eng muhim masalalari hisoblanadi. Bunda esa sportning futbol turiga yo'naltirish yosh avlodni jismonan sog'lom voyaga yetishida muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Piraxunova F.N., Nazirov A.X. O'qitishning yangi pedagogik texnologiyalari. Uslubiy qo'llanma.

2. Internet saytlari: -ziyoNet .uz, kitob.uz, multimediya .uz



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

G‘aniyev Mirshod Dilshod o‘g‘li

Buxoro viloyat shofirkon tuman XTBga qarashli
5-son umumiy orta ta limi maktabi jismoniy tarbiya 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 kompleksini oshirish» 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 loyihasi tatbiq etish asosiy vazifalardan biriga aylanmoqda. Yangi pedagogik 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‘quvchilarning 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 sohalarini bo‘yicha bilimni 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 betakroridir, chunki har qanday texnologiya jonli hissiyotlarga to‘la insoniy munosabatlar, pedagogig 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.



О’QUVCHILARNI SOG’LOM QILIB VOYAGA YETKAZISHDA JISMONIY TARBIYA FANINING O’RNI

Isaqova Maftuna Ne’matjon qizi
Sirdaryo viloyati Guliston shahar
17-umumta’lim maktabining
Jismoniy tarbiya fani o’qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o’quvchilarni har tomonlama yetuk qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning o’rni va vazifalari, hozirgi davrada jismoniy tarbiya va sportga bo’lgan e’tibor va ehtiyojning oshganligi, jismoniy tarbiya vasportning inson salomatligi, rivojlanishidagi ahamiyati haqida ma’lumotlar berilgan.

Kalit so’zlar: Jismoniy tarbiya, sport, ta’lim tarbiya, barkamol avlod, jismoniy tarbiya vazifalari, sog’omlashtirish va rivojlantirish.

Mamlakatimiz kelajagi uchun sog’lom avlodni tarbiyalash hamda voyaga yetkazishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati juda katta. So’nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Yurtboshimiz rahnamoligida yosh avlodni har tomonlama sog’lom qilib voyaga yetkazish, ular uchun barcha shart-sharoitlarni yaratish hamda zamonaviy sport majmua inshootlari barpo etilishiga alohida e’tibor qaratilmoqda. Shu bois mamlakatimizda aholi salomatligini yanada mustahkamlash, ayniqsa, yosh avlodning barkamol bo’lib voyaga etishi uchun zarur imkoniyatlar yaratilmoqda. Bugungi kunda farzandlarimizni barkamol, komil insonlar etib tarbiyalashda o’quvchilarni o’zida mustaqil ravishda jismoniy tarbiya mashqlarini bajarishga o’rgatish zarur.

Ta’lim sifati va samaradorligini oshirishning eng muhim omillaridan biri—o’quvchilarda bilim, ko’nikma, malakalarni yuqori darajada berishdan iboratdir. Jumladan, umumiy o’rta ta’lim maktablarida fan yo’nalishlari bo’yicha uzviylashtirilgan o’quv dasturlari, zarur me’yoriy hujjatlar va rejalarning amalga joriy etishi bilan birga ta’limda yangi innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish orqali o’quvchilarda bilim samaradorligini yanada oshirish imkoniyatlari yaratilmoqda.

O’sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma’naviy salomatligini shakllantirish, sog’lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirish borasida shart-sharoitlar yaratib berish, bolalar ommaviy sportini qishloq joylarda rivojlantirishga alohida e’tibor berish, vatanga sadoqatli barkamol avlodni tarbiyalash, bolalar orasida iste’dodli sportchilarni tanlab olish ularning qobiliyatini rivojlantirishga ko’mak berish maqsadida jismonan baquvvat bo’lishni yanada rivojlantirishda muhim omil bo’lmoqda.

Jismoniy tarbiya- insonni jismoniy kamolotga erishishga yo’naltirilgan pedagogik jarayondir. Jismoniy madaniyat jarayonida aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi birgalikda amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya nazariyasi ijtimoiy, tabiiy va pedagogic fanlar bilan o’zaro bog’liq. Jismoniy tarbiya fan sifatida jismoniy tarbiya, sport turlari bo’yicha mutaxassislarni tayyorlash hamda maxsus bilim olishda asosiy fan hisoblanadi.

Jismoniy tarbiyaning o’ziga xos vazifalari shunday xususiyatlarga egaki, ular bolalarning harakat faoliyatiga oid tabiiy talablarni qondiradi. Shu asosda jismoniy holat hamda sog’liqni mustahkamlash organizmni rivojlantiradi va hayotga zarur bo’lgan jismoniy qobiliyatni ta’minlaydi.

O’sib, rivojlanib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama rivojlanishi, sog’lomlashtirish, ilm olish, ma’rifiy-tarbiyaviy vazifalarni hal qilishda bir-biriga bog’liq holda amalga oshirib boriladi. Sog’lomlashtirish vazifalari o’quvchilarning salomatliklarini mustahkamlashga, organizm funksiyasini har tomonlama rivojlantirishga yo’naltirilgan jismoniy qobiliyatni, asosiy harakat sifatlari va ish qobiliyatini oshirish vositalari hamda shakllar tizimi orqali amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalarini samarali amalga oshirishda jismoniy tarbiyaning ko’p qirrali va o’zaro aloqador tizimidan foydalanish yo’li bilan ketma-ketlikda hal qilish mumkin. Jismoniy mashqlar majmuasiga ertalabki badantarbiya, jismoniy daqiqalar, tanaffusdagi o’yinlar, jismoniy tarbiya darslari, sinfdan tashqari jismoniy sog’lomlashtirish, ommaviy-sport va to’garak ishlari kiradi.

Ta’kidlash lozimki, o’quvchilarning tanadagi kimyoviy, biologik, fiziologik o’zgarishlarni



tegishli fanlar bilan bog'liq holda bilib borishlari maqsadga muvofiqdir. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanib, organizmda modda almashish, tana a'zolarini kuchsiz, o'rta va kuchli (sekin, o'rta va tez) haroratlarga keltirish yo'li bilan ularning bir zaylda yaxshi ishlashiga, chiniqishiga erishish mumkin. Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanuvchilar sog'lom, tetik, chaqqon, yengil bo'ladilar va ishda, o'qishda tez toliqib qolmaydilar. Inson tanasini jismonan rivojlantirish uchun to'g'ri va meyorida ovqatlanish, dam olishni ta'minlash, o'z vaqtida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanib borishi lozim.

Jismoniy tarbiya va sportning ahamiyatini umumiy o'rta ta'lim maktablarining boshlang'ich sinflarining ilk kunlaridan boshlab nazariy va amaliy ko'rinishda tushuntirib boorish, unga kundalik hayotda amal qilishga o'rgatib boorish biz o'qituvchilarnig asosiy vazifalarifdan biri ekanligini unutmashligimiz kerak.

Xulosa qilib aytganda, hozirgi kunda bolalar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga bo'lgan e'tibor kelgusi avlodlarning sog'lom, barkamol, har tomonlama yetuk bo'lib yetishishlarining asosiy mezonidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sh. Mirziyoyev. “Niyati ulug’ xalqning ishi ham ulug’, hayoti yorug’ va kelajagi farovon bo’ladi” Toshkent: “O’zbekiston” NMIU 2019
2. Mahkamjonov K, Salamov R, Ikramov I, “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” Toshkent: “Iqtisod-moliya” 2008
3. Ziyonet.uz



ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЎЗБЕК ХАЛҚ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ

Пўлатов Латифжон Темирович,
Ашуров Тоир Алимович
Навоий вилояти Хатирчи тумани
4-умутаълим мактаб Жисмоний
тарбия фани ўқитувчиси

Ўзбекистон Республикаси мустақил давлат сифатида дунёда тан олинishi олий таълим тизимини тубдан яхшилаш, тайёрланадиган мутахассислар сифатини анча ошириш учун кенг имкониятлар яратилади.

Ёшлар ижтимоий фаол, ривожланган, руҳан бой ва жисмоний бақувват тўлақонли бўлиб тарбияланиши учун умумтаълим мактабларида, ўқув юртларида тарбиявий ўқув жараёнини такомиллаштириш даражасини оширишини талаб этади.

Бундай хусусиятларни шакллантиришда соғлом авлод тарзини қуриш ва болаларни келажакда тайёрлаш, организмнинг вазифалари, муҳим системаларини ҳар томонлама ривожлантириш, мўтадил ўсишини таъминлашга чақирувчи, жисмоний тарбия муҳим ўринни эгаллайди. Соғлиқни мустаҳкамлаш ва тўғри ривожлантиришга кўмаклашар экан, жисмоний тарбия, инсоннинг ижодий имкониятлари (диапазони) кўламини кенгайтиради, шахснинг ахлоқий-иродавий сифатларининг мувофиқлигини шакллантиради, турли меҳнат фаолиятини амалга оширишда организмнинг ҳаракатини такомиллаштиришда тезлик ва аниқликни таъминлайди, меҳнатсеварликка ўргатади.

Ўсиб бораётган авлодни жисмоний тарбиялаш масалаларига ҳозиргача жуда кўп тадқиқотлар бағишланган. Шунинг ҳам қайд этиб ўтиш керакки, жаҳон педагогик фани ёшларнинг жисмоний тарбияси уларда жисмоний сифатларни ривожлантирим, машғулотлар орқали мунтазам қизиқишни уйғотиш муаммоларига алоҳида диққат қилиб келди ва келмоқда.

Ўзбек халқ миллий рақс элементлари ва махсус машқларнинг таълим—тарбиявий аҳамияти ниҳоят даражада катта эканлигини амалиёт кўрсатиб турибди. Шуниси ачинарлики, бу тажрибалар ҳозирга қадар мактаб, олий ва ўрта махсус ўқув юртлари амалиётида қўлланилмаган. Бунинг устига кўпчилик ўқитувчилар ўзбек халқ миллий ўйинлари, рақс элементлари ва махсус машқларни яхши билишмайди. Ўқув тарбиявий жараёнида ўзбек халқ ўйинлари миллий рақс элементлар ва махсус машқлардан фойдаланиш ҳақидаги махсус илмий китоблар, дарсликлар, услубий қўлланмалардан фойдаланишмайди. Мактабда ўзбек халқ миллий рақс элементлари ва махсус машқларни ўтказиш услубиётини (методикасини) тўлиқ эгалламаган ўқитувчилар ҳозирча кўпчиликни ташкил этади. Бунинг устига ижтимоий воқеийлик, педагогик амалиёт ва назариёт кенг омма ўртасида туғилиб ривожланиб келаётган халқ педагогикасининг энг яхши ютуқларини самарали қўллаш халқ педагогикаси ғоялари асосида фикр юритиш ўқув — тарбиявий ишининг муваффақиятини таъминловчи, ҳал қилувчи омиллардан эканлигига гувоҳлик беради.

Маълумки, жамият ривожланишипинг ҳар бир ўтиш даврларида одамлар, айниқса, кўпроқ тарихга мурожаат этишади, ўтмиш маданиятига халқ ва миллатларнинг руҳий маданияти феноменига аъёнларига, урф-одатлар, эртақ, афсоналар, дoston, мақол, маталлар, ўйинларга алоҳида қизиқишни ўзларида намоён этишади.

Уларнинг муҳимлиги ва аҳамияти шундаки, тарихий ривожланиш, ўтмиш авлодларнинг ҳаёт тажрибалари халқ тарбия тизими, педагогик ва аниқ тушунчаларни уйғунлаштиришга олиб келди.

Юқоридаги фикрларга асосланиб, ўсиб бораётган авлоднинг тарбия системасида халқ педагогикаси тажрибалари ёшларнинг характери ва онгини бошқарувчи восита, асосий куч деб ҳисоблаймиз.

Шунга боғлиқ ҳолда умуминсоний тарбия тизими халқ педагогикаси тажрибаларидан тўла ҳолда, мактаб ўқувчилари, олий ва ўрта ўқув юртлари талабаларининг жисмоний тарбиясида қисман фойдаланиб ўзбек халқ ўйинлари рақс элементлари ва махсус машқларини қонуний жиҳатдан ишлаб чиқиш зарурияти келиб чиқади ва бу муаммонинг долзарблигини кўрсатади.



MILLIY KURASHDA KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI

Sattarov Sarvarbek To‘ychi o‘g‘li

Sirdaryo viloyati Guliston shahri

17- umumta’lim maktabi

Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

Annotatsiya: ushbu maqolada kurashchining jismoniy tayyorgarligi, umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to‘plami, kurash texnikasi, kurashda texnik tayyorgarlikning usullari haqida so‘z boradi.

Kalit so‘zlar: Milliy kurash, jismoniy tayyorgarlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik, tezkorlik, kurash texnikasi, taktik tayyorgarlik.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport mashg‘ulotlarining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar - kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayon hisoblanadi.

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi va yuqori natijalarga erishish uchun poydevor zarur asos hisoblanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to‘plamini o‘z ichiga oladi. Ularga snaryadlarda va ular bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajerlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o‘yinlari, suzish va boshqalardan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kiradi.

Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo‘yiladigan talablarga qat’iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan. Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan kurash gilami ustida o‘tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo‘lgan turli murakkabliklardan iborat musobaqa mashqlari qo‘llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar kurashchi organizmiga bo‘lgan ta’sirni kuchaytiradi. Masalan, og‘irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o‘quv-trenirovka bellashuvlari bajariladi.

Kurash texnikasi - bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalashlar yig‘indisi hisoblanadi.

Kurashning texnik tayyorgarligi shug‘ullanuvchining yuqori sport natijalariga erishishini ta’minlovchi harakatlar tizimini egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi. Kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi aniqlanadi. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamchi sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda ko‘nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik sport kurashida texnik mahoratga erishishga qaratilgan.

Kurashda texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etishga yo‘naltirilgan:

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;

- ish kuchlanishini tejash;

-musobaqa faoliyatini o‘zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish.

Sport texnikasini takomillashtirish kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va tanlangan kurash turida texnik mahoratni oshirishga qaratiladi. Texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi muhim ahamiyat kasb etadi:

1. Izlanish.

2. Barqarorlashtirish.

3. Moslashishni takomillashtirish.

Kurash taktikasi - bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, sport kurashini to‘g‘ri olib borishda ma’lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida musobaqada g‘alabaga erishish yoki



yuqoriroq natijani ko‘rsatish maqsadida sport bellashuvini to‘g‘ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Sport taktikasini egallash jarayonida bir qator xususiy vazifalar hal qilinadi. Sportchi: - musobaqa vaziyatini shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni hayolan va harakat bilan hal etishi zarur; - musobaqada o‘z kuchidan shunday foydalanishi kerakki, raqib ustidan g‘alaba qozonish maqsadida, uni oxirigacha ishlata olishi lozim; to‘satdan o‘zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil tarzda o‘zgartira olishi kerak. Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari: taktik bilimlarga ega bo‘lish; taktik ko‘nikmalarni egallash; taktik malakalarga ega bo‘lishdir. Taktika vositalariga qat‘iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodalanadigan sportchilar harakatlari kiradi. Kurashda taktika uchta asosiy bo‘limlardan tashkil topadi: hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi; bellashuvni tuzish taktikasi; musobaqalarda qatnashish taktikasi.

Xulosa qilib aytganda, o‘zbek milliy kurashining mustaqillik davrida rivojlanishida, bugungi kunda sportning milliy kurashiga bo‘lgan e‘tibor butun jahonda shu sport turidan musobaqalar tashkil qilinayotganligi, bu bilan bizning milliy qadriyatlarimiz tiklanganligidan dalolat beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kerimov F. A. “Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti”. Toshkent 2011 yil
2. Olimov S.S. The innovation process is a priority in the development of pedagogical sciences. – 2021.
3. https://uz.wikipedia.org/wiki/Jismoniy_tarbiya



СПОРТ МУРАББИЙИ ФАОЛИЯТИНИНГ ПСИХОПЕДАГОГИК ТАВСИФИ ХУСУСИДА

**Шодиев Тошпўлат Уралтош ўғли,
Хўжанов Фарход Болиқулович**

Навоий вилояти Хатирчи тумани 4-умутаълим мактаб
Жисмоний тарбия фани ўқитувчиси

Маълумки, жисмоний тарбия ва спорт психологияси соҳаси сифатида жисмоний тарбия ва спортнинг махсус шароитларида фаолият юритувчи спортчи ва мураббийларнинг психик сифатларининг шаклланиши, спортда индивидуал хусусиятларининг ривожланиши ва намое бўлиши қонуниятларини ўрганади.

Спорт турларида тренерлик фаолияти ва унинг замонавий характеристикасини эмпирик тадқиқ этиш, тадқиқотчилар фаолиятида долзарб вазифалар қаторидан жой олмоқда, чунки инсон психикасининг заҳираси – спорт ютуқларини ошириш ва юқори малакали спортчилар тайёрлаш муддатининг давомийлигини камайтириш имконини беради.

Шундай экан, спорт тренери фаолиятини ҳам психологик, ҳам педагогик жиҳатдан назарий ва амалий ўрганиш биз тадқиқ этаётган ушбу муаммонинг долзарблик жиҳатини белгилайди.

Бизнингча, тренернинг вазифаси фақат спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантиришдангина иборат бўлиб қолмасдан, уларни ҳар тамонлама ривожланишларига эътибор беришлари зарур. Бу эса ўз навбатида тренернинг ҳам ҳар тамонлама билимли бўлишлигини таққоза этади. Тренерлик фаолиятини касбий психологик, педагогик кўникмаларини методик жиҳатдан ўрганиш долзарб масала саналиб, уни ҳал этиш нафақат спорт балки психология, педагогика ва спорт педагогикаси каби фанларнинг айрим муаммоларига ойдинлик киритиши табиийдир.

Тренер-мураббий спортчининг табиий куч ва имкониятларини яхши билиши ва уни ривожлантиришга ҳаракат қилиши лозим. Тренер иш фаолиятида қуйидаги вазифаларни бажаради:¹

1. Бошқарувчи;
2. Шакллантирувчи;
3. Гностик(билимлар берувчи);
4. Тартибга солувчи;
5. Тарбиячи.

Педагогик нуқтаи-назардан, тренер бошқарувчилик вазифасини спортчи билан ҳамкорликда, ахборотла, информациялар айирбошлашда амалга оширади. Бу усулнинг энг кўп қўлланиладиган шакли - режалаштириш, насиҳатлар, маслаҳатлар, кўрсатмалар, мақтов ва танбеҳлар бериш, суҳбатлашиш кабиларди.

Машқлантириш ва мусобақа шароитларида тренер-мураббий бошқарувчи қарорлар қабул қилади. Қарорларнинг уч тури ажратилади:

1. Машқлантириш ва тарбия таълим жараёнларининг оптималлиги (мақбуллиги)ни таъминлаш;

2. Мусобақаларда қатнашадиган спортчиларнинг иродавий тайёргарлигини шакллантириш;

3. Мусобақа жараёнида спортчига ёрдам берадиган муҳим қарорлар қабул қилиш:

Қарор қабул қилаётганда тренер уни амалиётда самара беришлиги, яна бошқа қарорлар қабул қилиш эҳтимоллигини назарда тутиши лозим. Тренер креатив тафаккурга эга бўлиши, изланувчан, оригинал фараз қилувчи ва тизимли фикр юритиши керак.

Машқларни самарали ташкил этиш учун спортчини мусобақада яхши қатнашишини белгиловчи факторлар (омиллар)ни, мусобақа фаолияти тузилиши билан машқлантириш фаолияти тузилишининг ўзаро боғлиқ томонларини ҳар тарафлама тасаввур қила олиши керак. Булар:²

1 Васильков А.А. Теория и методика спорта: учеб. пособие / А.А. Васильков - СПб.: Феникс, 2008 г. ст. 145.

2 Кайнова. Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: Форум, 2007 г. ст. - 67.



1. Мусобақа фаолиятининг компонентлари (старт, мусобақадаги кураш хусусиятлари , финиш);

2. Спортчининг мусобақа фаолиятида муваффақиятли қатнашишини таъминловчи интеграл сифатлари (тезкорлик ва кучлилиқ қобилияти, махсус чидамлилиқ)ни ривожлантириш;

3. Функционал мезонлар (юрак, ўпка, кўламлари, қон айланиши, ўлчам кўрсаткичлари) ва интеграл сифатлар (қуввати, энергия таъминоти тизими, сиғим, функционал тизимлар барқарорлиги, ҳаракатчанлиги ва бошқалар) даражасини белгиловчи ҳарактеристикалар;

4. Функционал параметрларнинг хусусий кўрсаткичлари ва ҳарактеристикаси (юрак кўлами, қон айланишининг бир минутдаги кўлами, ўпка кўлами ва ҳ.к.). Буларнинг ҳаммасини ва спортчининг функционал имкониятлари, бўладиган мусобақа структураси , спортчининг тайёргарлик тизимининг мусобақаларга мувофиқлигини ҳисобга олиш, мусобақа фаолиятидаги натижаларни диагностика қилиш имкониятини беради.

Спортда такомиллашиш тренер-мураббий томонидан тарбияланувчиларининг ишчанлик даражаси, машқлантиришдаги юкламаларни кўтара олиш имкониятлари, тикланиш жараёни ва руҳий ҳолатларини мунтазам назорат қилиб туриш шароитидагина амалга ошиши мумкин. Кузатиш натижаларига қараб, тренер фаолият турига ўзгартиришлар киритиб бориши лозим.

Назоратнинг муҳим вазифаларидан бири оқилона (рационал) тестларни танлаш бўлиб, улар:

-биринчидан, ўрганилаётган сифат (қобилият)ни аниқ акс эттириши;

-иккинчидан, тест ва унинг натижалари ўрганилаётганлар ва информацияларни олаётганлар учун ҳам тушунарли бўлиши;

-учинчидан, машқлантириш жараёнини ташкиллаштиришга ҳалал бермаслиги, аксинча, у билан уйғунлашиб кетиши, спортчининг функционал ва руҳий ҳолатига таъсир этмаслиги керак;

-тўртинчидан, тайёргарлик даражаси ва машқлантиришларга қўйилаётган талаблар, бўлажак мусобақа фаолияти тизимига нечоғлиқ мос равишда ўтказилаётганлиги ҳақида спортчининг реакциясини аниқлаши зарур. Тренернинг педагогик ва психологик вазифалари:¹

1. Тренер-мураббийнинг шакллантирувчилик вазифаси, ўқув педагогик жараёнларни, спортчида зарур техник тактик малакалар шакллантириш, руҳий функцияларни ривожлантириш, спортчи шахсининг жисмоний сифати ва бошқа хусусиятларини такомиллаштиришни ташкил этиш саналади.

2. Тренер-мураббийнинг гностик (билимлар берувчи)лик вазифаси, спортчиларнинг билишга, ўрганишга бўлган фаоллигини рағбатлантирган ҳолда, уларга зарурий билим ва маҳоратлар бериш билан боғлиқ. Шунинг билан биргаликда, спортчиларнинг интеллектуал ривожланиши, таълим жараёнларига эътибор бериши ва уларга шарт – шароитлар яратиш бериши лозим.

3. Тренер-мураббийнинг тартибловчилик вазифаси, шахс ҳатти - ҳарактлари, руҳий жараёнлар ва ҳолатларини оптималлаш (оқилона), хулқ атворларни ахлоқ - одоб нормаларига мослаштиришдан иборат.

4. Тренер-мураббийнинг тарбияловчилик вазифаси, спортчиларда ахлоқий - иродавий сифатлар, маънавий хусусиятлар ва ижтимоий онгни шакллантиришга қаратилган бўлади. Бунинг учун тренер уюшган, иноқ жамоа тузиши, команданинг барча аъзолари ягона мақсад атрофида бирлашиши зарур.

Хулоса ўрнида айтганда, спорт мураббийлари фаолиятининг касбий кўникма ва малакаларини тадқиқ этишнинг методик апарати изчил ўрганилиб ишлаб чиқилса, у ҳолда спортчиларни тайёрлаш, спортда ўлкан муваффақиятларга эришиш, замонавий мураббий ва унинг психологик қиёфаси, энг номдор мураббий каби масалалардаги айрим камчиликларнинг ўз ечимини топиши эҳтимолдан ҳоли эмас.

1 Матвеев. Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / Л.П. Матвеев. - М. : Физкультура и спорт , 2008г.ст. - 87.



АДАБИЁТЛАР

1. Васильков, А.А. Теория и методика спорта : учеб. пособие / А.А. Васильков. - СПб. : Феникс, 2008
2. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта : учеб. пособие / Э.Б. Крайнова. - М. : Форум, 2007 - 208 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / Л.П. Матвеев. - М. : Физкультура и спорт , 2008 - 542 с.



GANDBOL DARSLARIDA HIMOYA O‘YIN TEXNIKASINI O‘RGATISH

Taniyev Sharofiddin Mamanovich

Qashqadaryo viloyati Qarshi tumani

68 – maktab jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

Annotatsiya: ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida gandbol darslarida himoya o‘yin texnikasini o‘rgatish haqida yoritilgan.

Kalit so‘zlar: qo‘l to‘pi, gandbol, maydonda harakat qilish

Qo‘l to‘pi mashg‘ulotining asosi – bu o‘yin. O‘yindan tashqarida o‘rgatiladigan va takomillashtiriladigan har bir texnik usulga juda ko‘p vaqt sarflanadi. Shundan keyin gandbolchilar usullarni soddalashtirgan holda o‘yin vaqtida o‘rganadilar va takomillashtiradilar. Har bir mashg‘ulotda 2-3 dan ortiq usullarni o‘rgatish tavsiya etilmaydi.

Maydonda harakat qilish texnikasini o‘rgatishda avval har bir usul alohida o‘rgatilib (yugurish, sakrash, to‘xtashlar), keyinchalik ular qo‘shib o‘rgatiladi. Ma‘lum bir usulni uzoq vaqt o‘rgatish mumkin emas. Bir usulning tuzilmasi o‘rgatilgandan so‘ng darhol boshqa usulni o‘rgatishga kirishiladi va o‘rganilgan usullar bir–biriga bog‘lanib, har xil “kombinatsiya”larda qo‘llaniladi. [8.9.]

Yugurish quyidagi ko‘rsatilgan tartibda: oddiy tezlikni o‘zgartirib, yo‘nalishni o‘zgartirib, qadamlarni chalishitirib, har xil sapchishlar yordamida o‘rgatiladi.

To‘xtashlar . Tez yurib, sekin yugurib, tezlanishda avval bir oyoqda, so‘ng ikki oyoqda to‘xtashlar o‘rgatiladi. Shug‘ullanuvchilarning ikki oyoqda yurib, to‘xtagandan so‘ng muvozanat saqlash uchun tana vaznini to‘g‘ri taqsimlashi o‘rgatuvchi tomonidan nazorat qilinadi. To‘xtagandan so‘ng yana har xil yo‘nalishda harakat qilishga kirishiladi.

Sakrash. Joydan va yugurib kelib avval ikki oyoqda, keyin bir oyoqda sakrash o‘rgatiladi. Shu holda oyoqlarni to‘g‘ri qo‘yish, balandga yoki uzunlikka sakraganda oyoqlarni bukish va yerga tushish to‘g‘ri bajarilishiga diqqatni jalb etish zarur.

Gandbolchi barcha harakat usullarini o‘yinda qo‘llaydi. Maydonda harakat qilish texnikasini takomillashtirish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi:

1. Belgilangan aniq mo‘ljalga tezlanib yugurish va dastlabki holatga qaytish.
 2. O‘tirib, yotib va boshqa har xil dastlabki holatdan tez yugurish.
 3. Bir va ikki oyoqlab to‘siqlardan sakrab yugurish.
 4. Yugurish bilan sakrashlarni galma-gal bajarish.
 5. Bir necha mo‘ljallangan belgilarda birin-ketin to‘xtab yugurish.
 6. To‘siqlarni aylanib o‘tib yugurish.
 7. Har xil jismlarni bir joydan ikkinchi joyga ko‘chirib yugurish.
- Ushbu mashqlarni estafeta tariqasida o‘tkazish mumkin.

To‘pni ilish. Sheriklardan to‘pni ilishga kirishdan oldin to‘pning vazniga, shakliga, qattiq yoki yumshoqligiga ko‘nikma hosil qiluvchi quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

1. Oldinga to‘pni tashlab uni yerga tushirmasdan ilib olish.
2. To‘pni oldinga tashlab uni yerga sapchigandan so‘ng ilib olish.
3. To‘pni o‘ng qo‘lda tashlab, chap qo‘l bilan ilib olish.
4. To‘pni boshdan, yelkadan, oyoq orasidan tashlab uni ilib olish.
5. Baravariga ikki to‘pni tashlash va ularni ilib olish.

Shug‘ullanuvchi yordamchi mashqlarni bajarishda to‘pni o‘ziga qulay usullar bilan ilishi mumkin. Uning oldiga qo‘yiladigan vazifa – to‘pni ilib olgandan so‘ng boshqa o‘yin harakatlarini bajarishga tayyor turishidir. Shundan so‘ng to‘pni ilish usulini o‘rgatishga kirishiladi. Sheriklardan biri to‘pni uzatadi, ikkinchisi esa uni aniq bir usulda (yuqoridan, yondan, pastdan) ilishga intiladi. Buning uchun to‘p har xil trayektoriyada uzatilishi lozim, Avval joydan turib, so‘ng yurish holatida va yugurish holatida ikki qo‘llab va oxiri bir qo‘llab ilish o‘rgatiladi.

To‘pni ilish uzatish bilan birga o‘rgatilsa samarali bo‘ladi. Mashqlarni tanlashda ilish sharoitini muntazam qiyinlashtirib borish lozim.

To‘pni uzatish. To‘pni uzatishni o‘rgatishdan avval uni to‘g‘ri ushlashga o‘rgatish kerak. Buning uchun to‘p vazni va hajmi shug‘ullanuvchilar yoshi va jinsi bilan o‘zaro mos bo‘lmog‘i kerak.



To'pni ushlashda kaftlar bo'sh holatda, barmoqlar erkin “optimal” harakatda bo'lishi lozim. Bunday malakani hosil qilish uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi:

1. Qo'llarni oldinda tutib bir qo'ldan ikkinchi qo'lga barmoqlar yordamida to'p uzatish..
2. Joyda turib yurgan va yugurgan holdan bir qo'ldan ikkinchi qo'lga gavda atrofidan to'p uzatish.

3. To'pni bir va ikki qo'lda tutib har xil tomonlarga: oldinga, yonga hamla qilish.

4. Joyda turib yurgan va yugurgan holatdi to'pni uzatish va otishni “Imitatsiya” qilish.

O'rgatishni yuqoridan qo'lni siltab to'p uzatishdan boshlash kerak. Devorda belgilangan nishondan 3-4 m masofada qo'llar yuqoriga ko'tarilib, har xil oyoqlar oldinga qo'yilib va 3 qadamdan so'ng to'p uzatiladi. Keyinchalik sheriklar bir-biriga qarama-qarshi turib to'p uzatishlarni bajaradi.

Bir qadamdan so'ng maydondan sapchitib, kamalaksimon “trayektoriya”da to'p uzatishlar.

U yoki bu usuldagi to'p uzatishlarni o'rgaishda shug'ullanuvilarga tushuntirilgandan so'ng, ular mashqlarni mustaqil bajarishga kirishadi. O'qituvchi shug'ullanuvilarning dastlabki holatini qo'l va oyoq, gavda holatining to'g'riligini nazorat qiladi va xatolarini to'g'rilaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Gandbol J.Akramov T. 2008
- 2.Normurodov A. Jismoniy tarbiY. Toshkent, 1996 y.

ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ ТАДКИКОТЛАР: ДАВРИЙ АНЖУМАНЛАР: 11-ҚИСМ

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

Эълон қилиш муддати: 31.05.2022

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