



Tadqiqot **uz**

ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР МАВЗУСИДАГИ КОНФЕРЕНЦИЯ МАТЕРИАЛЛАРИ

2020

- » Хуқуқий тадқиқотлар
- » Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар
- » Тарих саҳифаларидағи изланишлар
- » Социология ва политологиянинг жамиятимида 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



conferences.uz

No15
30 апрель

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 15-КҮП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ
13-ҚИСМ**

**МАТЕРИАЛЫ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ
15-МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЙ ДИСТАНЦИОННОЙ ОНЛАЙН
КОНФЕРЕНЦИИ НА ТЕМУ "НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ"
ЧАСТЬ-13**

**MATERIALS OF THE REPUBLICAN 15-MULTIDISCIPLINARY
ONLINE DISTANCE CONFERENCE ON "SCIENTIFIC AND
PRACTICAL RESEARCH IN UZBEKISTAN"
PART-13**

ТОШКЕНТ-2020

УЎК 323(575.1)(063)

КБК 66.3(5Ў)я43

Й-18

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

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" мавзусидаги республика 15-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 30 апрел 2020 йил. - Тошкент: Tadqiqot, 2020. - 239 б.

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

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

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

1.Хукуқий тадқиқотлар йўналиши

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

2.Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар

Норматова Дилдора Эсоналиевна, доцент (Фаргона давлат университети)

3.Тарих саҳифаларидағи изланишлар

Чарiev Турсун Хуваевич Доцент (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

4.Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни

Доцент Уринбоев Хошимжон Бунатович (Наманганд мухандислик-қурилиш институти)

5.Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни

Воҳидова Мехри Хасanova, Phd (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

6.Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар

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

7.Педагогика ва психология соҳаларидағи инновациялар

Абдумажидова Дилдора Раҳматуллаевна, PhD (Тошкент Молия институти)

8.Маданият ва санъат соҳаларини ривожланиши

Тоштемиров Отабек Абидович (Фаргона политехника институти)

9.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши

Бобохонов Олтибой Раҳмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

10.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар

Нормирзаев Абдуқаюм Раҳимбердиевич, доцент (Наманганд мухандислик-қурилиш институти)

11.Физика-математика фанлари ютуқлари

Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич, доцент (Наманганд мухандислик-технология институти)

12.Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар

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

13.Кимё фанлари ютуқлари

Рахмонова Доно Қаххоровна (Навоий вилояти табиий фанлар методисти)

14.Биология ва экология соҳасидаги инновациялар

Йўлдошев Лазиз Толивович (Бухоро давлат университети)

15.Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари

Сувонов Боймурод Ўралович, доцент

(Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

16.Геология-минерология соҳасидаги инновациялар

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

17.Давлат бошқаруви

Тошбоева Барнохон Одилжоновна (Андижон давлат университети)

18.Фармацевтика

Абдуназаров Ахлиддин - PhD, (Наманган давлат университети)

19.Ветеринария

Рахмонова Доно Қаххоровна (Навоий вилояти табиий фанлар методисти)

20.География

Йўлдошев Лазиз Толивович (Бухоро давлат университети)

21.Мусиқа ва ҳаёт

Султанова Зухра - (Наманган давлат университети)

22.Жисмоний тарбия ва спорт

Мадаминов Баходир - п.ф.н, (Наманган давлат университети)

23.Тасвирий санъат ва дизайн

Жаббаров Ботиршер - доцент, (Наманган давлат университети)

24.Адабиёт

Сулаймонов Мўминжон- ф.ф.н, доцент, Наманган давлат университети

25.Журналистика

Каримова Фаридахон - ф.ф.н, доцент, Наманган давлат университети

Тўпламга киритилган тезислардаги маълумотларнинг хаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъудлар.

© Муаллифлар жамоаси

© Tadqiqot.uz

Page Maker\Верстка\Саҳифаловчи: Хуршид Мирзахмедов

Контакт редакций научных журналов. [tadqiqot.uz](http://www.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](http://www.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

АГРОПРОЦЕССИНГ РИВОЖЛАНИШ ЙЎНАЛИШЛАРИ

1. Идрисов Х.А, Халбоев А.Н, ТАКРОРИЙ ЭКИЛГАН МОШ НАВЛАРИНИ ВЕГЕТАТИВ ОРГАНЛАРИ РИВОЖЛАНИШИГА ЭКИШ МУДДАТИ ВА МЕЪЁРИНИ ТАЪСИРИ ҮРГАНИШ.....	12
2. Islomjon Makhmudov, Bunyod Mamadaliev ANALYSIS OF STATISTICAL CORRELATION BETWEEN LAND SURFACE TEMPERATURE AND NDVI INDEX USING MULTI TEMPORAL LANDSAT TM DATA.....	15
3.Sadriddinova Dilso'z Shamsiddin qizi. АГРОЛОГИСТИКА ТҮҒРИСИДА АСОСИЙ ТУШУНЧАЛАР.....	18
4. Radjabova Mahliyo Maxmudovna, Saksonov Umidjon Sattorovich G'O'ZA O'SIMLIGINI YETISHTIRISHDA SUV TEJAMKOR SUG'ORISH TEXNOLOGIYALARINI QO'LLASHNING BUGUNGI KUNDAGI AHAMIYATI.....	20
5. Yeshboyeva Matluba Baxodir qizi QORAQALPOQ GURUH TALABALARIGA SINONIM VA ANTONIMLARNI O'RGATISHDA GRAFIK ORGANAYZERLARDAN FOYDALANISH.....	22
6. Yeshboyeva Matluba Baxodir qizi TA'LIM JARAYONIDA GRAFIK ORGANAYZERLARDAN FOYDALANISH....	24
7. Абдушукрова Замира, Юсупова Насиба СУФОРИЛАДИГАН ГИДРОМОРФ ТУПРОКЛАРНИ АГРОФИЗИКАВИЙ ВА МЕЛИОРАТИВ ХОССАЛАРИНИ ЯХШИЛАШ ОРҚАЛИ УНУМДОРЛИГИНИ ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ.....	26
8. Данияр Палуанов КЎП ҚАТЛАМЛИ ГРУНТЛАРДА ПАСТ БОСИМЛИ ГИДРОТЕХНИКА ИНШООТИ ЗАМИНИДАГИ ФИЛЬТРАЦИЯ МУСТАҲКАМЛИГИНИ ТАДҚИҚ ҚИЛИШ.....	28
9. Ж.С.Пўлатов АГРОТЕХНИК ТАЛАБЛАРНИ СИФАТЛИ БАЖАРИЛИШИДА ТЕХНИК ХИЗМАТ КЎРСАТИШ ВОСИТАЛАРИНИНГ ЎРНИ.....	31
10. Сайдов Акмал, Раджабова Наргиля ПРИНЦИПЫ ВЫБОРА КНБК ПРИ БУРЕНИИ НАКЛОННЫХ НЕФТЕГАЗОВЫХ СКВАЖИН.....	34
11. Қобилов Улубек Ҳикматуллаевич ШАХСНИНГ ЖИСМОНИЙ КАМОЛ ТОПИШИДА ОИЛНИНГ ТУТГАН ЎРНИ.....	36
12. Азимова Н.Ш., Кутлиева Г.Дж., Тураева Б.И., Элова Н.А., Черкасова Г.В., Нурмухамедова Д.К. СИФАТЛИ СИЛОС ТАЙЁРЛАШДА УНИНГ ФЕРМЕНТАЦИЯСИНИ ЯХШИЛОВЧИ ЯНГИ "ИМБИОКОН" БИОПРЕПАРАТИ.....	38
13. Отабек Холматов СУФОРИЛАДИГАН ЕРЛАР УНУМДОРЛИГИНИ САҚЛАШ, ҚАЙТА ТИКЛАШ ВА ОШИРИШ.....	40

14. Шоҳобидинов Абдулвосит Зиёвиддиновиҷ, Жалилова Гўзал Шермамат қизи ХОВОС ТУМАНИ СУГОРИЛАДИГАН БЎЗ-ЎТЛОҚИ ТУПРОҚЛАРИНИНГ ТАВСИФИ ВА УНУМДОРЛИГИНИ БАҲОЛАШ.....	42
15. Абдужалилова Ойгул Хамидовна МИРЗАЧЎЛ СУГОРИЛАДИГАН ОЧ ТУСЛИ БЎЗ ТУПРОҚЛАРИНИНГ УНУМДОРЛИК ДАРАЖАСИГА МИКРООРГАНИЗМЛАРНИНГ ТАЪСИРИ.....	44
16. Гулназ Шамуратова, Камал Идирисов ОРОЛ БЎЙИ ТУПРОҚЛАРИ МЕЛИОРАТИВ ҲОЛАТИНИНГ ЎРГАНИЛГАНЛИК ДАРАЖАСИ ВА НАЗАРИЙ МАСАЛАЛАРИ.....	46

ГЕОЛОГИЯ-МИНЕРОЛОГИЯ СОҲАСИДАГИ ИННОВАЦИЯЛАР

1. Hakimov A., Maxmudov Islomjon TOSHKENT METROPOLITENINING YUNUSABOD YO`NALISHINI QURISHNI IKKINCHI BOSQICHI MARKSHEYDERLIK TA'MINOTIDA INNOVATION TEKNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH.....	48
2. Равшан Алляров, Амрулло Музафаров МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЕ РАДИОМЕТРИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ ВТОРИЧНО - ТЕХНОГЕННЫХ ОБРАЗОВАНИЙ.....	52
3. Мусурманов Рамиз, Суюндикова Аиза АЁЛ МАЪБУДАЛАРНИНГ РУС, ЎЗБЕК ВА ХИТОЙ ФОЛЬКЛОРИДАГИ ҚИЁСИЙ ТАЛҚИНЛАРИ.....	54
4. Абдурахмонов Сойиб, Рано Тошкодирова ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ХЛОРА ПРИ ПЕРЕРАБОТКЕ КЛИНКЕРА ОТХОДА ЦИНКОВОГО ПРОИЗВОДСТВА.....	56
5. Муяссар Сагдиева, Саодат Анорбаева, Турсуной Абусеитова РАЗРАБОТКА БИОГИДРОМЕТАЛЛУРГИИ ПЕРЕРАБОТКИ ФЛОТОКОНЦЕНТРАТА АО "АЛМАЛЫКСКИЙ ГМК".....	58

ДАВЛАТ БОШҚАРУВИ

1. Исраилова Зарина Садриддиновна МАҲАЛЛИЙ ДАВЛАТ ҲОКИМИЯТИ ВАКИЛЛИК ОРГАНЛАРИ ФАОЛИЯТИ САМАРАДОРЛИГИНИ БАҲОЛАШ УСУЛЛАРИ.....	63
2. Тошпӯлатов Шерзод Ражабович МУСТАҚИЛ ФИКРЛАЙДИГАН ЎЗ ҲАЁТИЙ КЎНИКМАСИ ВА МУСТАҲКАМ ЭЪТИҚОДГА ЭГА БЎЛГАН ёШ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ МАҲНАВИЙ- МАҶРИФИЙ АСОСЛАРИ.....	66
3. Primqulova Mohidahon Izzatillayevna GEOGRAFIYA FANINI O`QITISHDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI O`QUV JARAYONIDA QO`LLASH.....	68
4. Ҳасанова Наргиза Махсатжоновна, ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ БОШҚАРУВИДА РАҲБАР АЁЛЛАР ФАОЛИЯТИ.....	70

5. Ачилдиев Абдуғани Абдуллахонович, АТ ФУҚАРОЛИК ХИЗМАТИДА КАДРЛАР ЗАХИРАСИНИ ШАКЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ.....	73
6. Муродов Нодирбек Ойбек ўғли "УЛОЖЕНИЯ ТЕМУРА" - ВАЖНЫЙ ИСТОЧНИК В ДЕЛЕ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ КАДРОВ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ.....	78
7. Үсмөнов Ҳуршид Абдукаримович ДАВЛАТ БОШҚАРУВИНИ ҚУРИЛИШ СОҲАСИДА ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ДАВР ТАЛАБИ.....	80
8. Ширин Ҳамдамова ВЗАИМООТНОШЕНИЯ МЕСТНЫХ ОРГАНОВ ПРЕДСТАВИТЕЛЬНОЙ ВЛАСТИ С МЕСТНЫМИ ОРГАНАМИ ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ ВЛАСТИ: ОТЧЕТНОСТЬ ХОКИМА.....	82

ФАРМАЦЕВТИКА

1. Yakubova Shaxnoza Abdurahmonovna O'ZBEKİSTONDA FARMATSEVTIKA TARMOG'INI RIVOJLANTIRISH.....	86
2. Fayzullayeva Shahodat Habibullo qizi, Norqulova Madina Shuxrat qizi KENG TA'SIRLI DORI VOSITASI YARATISHNING ILMİY ASOSLARI.....	88
3. Истора Олимжоновна, Фарманова Нодира ЭФИРНЫЕ МАСЛА СОЦВЕТИЙ ЛАВАНДЫ УЗКОЛИСТНОЙ (LAVANDULA ANGUSTIFOLIA L.), КУЛЬТИВИРУЕМОЙ В УЗБЕКИСТАНЕ.....	89

ВЕТЕРИНАРИЯ

1. Самиев Абдулло Яшинович МУСТАҚИЛЛИК ЙИЛЛАРИДА ВЕТЕРИНАРИЯ СОҲАСИ ҲУҚУҚИЙ АСОСЛАРИНИНГ ЯРАТИЛИШИ.....	91
2. Otegenova Shiyrinbike Kobeysinovna JIQILARDIN ASQAZAN HAM ISHEKLERININ SHANSHIWI MENEN OTETUGIN KESELLIKLER.....	93
3. Orazbaev J.K. EXINOKOKKOZ KESELLIGININ KELIP SHIGIWI HAM SEBEPLERI.....	95
4. Торешова Амина Уббиниязовна МЕСТНЫЕ КОЗЫ КАРАКАЛПАКИИ.....	97

ГЕОГРАФИЯ

1. Xolbayeva Sojida Turdiyevna GEOGRAFIYA DARSLARIDA XARITALARDAN FOYDALANISH.....	99
2. Boltayev Boltaboy Qo'chqarboyevich GEOGRAFIYA FANIDA KARTOGRAFIK ANTIPODNI ANIQLASH USULLARI.....	101
3. Davlatova Shahnoza Abdullajanovna, GEOGRAFIYA TA'LIMIDA DIDAKTIK O'YINLAR TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISH.....	103

4. Ernazarova Dilfuza Ibragimovna

GEOGRAFIYA FANINI O'QITISHDA O'ZGACHA YONDASHUVLAR EKOLOGIK MUAMMOLAR MISOLIDA.....105

5. Matniyozova Karima Qadamboyevna

OROL DENGIZI.....107

6. Yoqubova Sharqiya Ataboyevna

DARSLIKLARDAGI AMALIY MASHG'ULOTNING AHAMIYATI.....109

7. Хайитбаев А.И., Файзуллаева С.Д.

ОРОЛ ДЕНГИЗИ ҚУРИШИНинг ОРОЛБҲИ МИНАҚАСИ ҲУДУДЛАРИГА САЛБИЙ ТАЪСИРИ ВА УНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ МАСАЛАЛАРИ.....111

МУСИҚА ВА ҲАЁТ

1. Bazarova Shoxida Mirbaevna

MUSIQA MADANIYATI DARSLARIDA FANNING TARBIYAVIY IMKONIYATLARIDAN FOYDALANISH YO'LLARI.....114

2. Хайдарова Гавҳар

МИЛЛИЙЛИК, МИЛЛИЙ ҚАДРИЯТЛАР - МУСТАФО БАФОЕВНИНГ ХОР АСАРЛАРИДА.....116

3. Ташипулатов Музаффар Файзуллаевич

XX-АСР ЎЗБЕК МИЛЛИЙ МУСИҚАСИ ТАРАҚҚИЁТИ ЗАМОНАВИЙ ТЕНДЕНЦИЯЛАР КЕСИМИДА.....118

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

1. Kuvandikova Salomat, Yakubova Ziyoda

BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARINI JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASHNING ILMIY AMALIY ASOSLARI.....120

2. Расулова Майрам, Абдивайитова Шохидা

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ.....122

3. Ахмедова Сарвиноз Азатовна

БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҶИТУВЧИЛАРИНИ АХБОРОТ-КОММУНИКАЦИОН ВОСИТАЛАР АСОСИДА СПОРТ КОУЧИНГИГА ТАЙЁРЛАШ.....124

4. BERDIEV G'AYRAT ULABOYEVICH

IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF METHODS OF CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN HOT CLIMATES FOR PUPILS IN GRADES 5-9.....126

5. Boymatov Abbosjon, Mamajonov Ro'zmatjon

VOLEYBOL O'QITUVCHISINING PROFESSIONAL KO'NIKMALARI.....127

6. Mingboyeva Odina Mahmudjonovna

O'ZBEK XALQ MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARINI JISMONIY TARBIYA DARSLARIDAGI O'RNI.....129

7. Muydinov Narimon Muydinovich, Nurmamatov Muzaffar Ibrohimovich

VOLEYBOL VA UNING YOSH SOG`LOM AVLOD TARBIYALASHDAGI O'RNI.....132

8. Дилора Ибодуллаева

АКАДЕМИК ЭШКАК ЭШИШ СПОРТ ТУРИ БИЛАН
ШУФУЛЛАНИШНИНГ ИЖТИМОЙ АҲАМИЯТИ ВА ИНСОН
ОРГАНИЗИМИГА ТАЬСИРИ.....134

9. Д.Носирова, Ф.Эргашева

СПОРТЧИЛАРНИНГ ИРОДА СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНИШИДА
ИННОВАЦИОН ЁНДАШУВ.....136

10. Хамроқулов Расулжон, Робилова Шарофатхон

ЎҚУВЧИЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ АҲАМИЯТИ ВА УНИ
БАҲОЛАШ МУАММОЛАРИ.....138

11. З.Т.Сафарова, М.Тураева

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФИЗИОЛОГИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ
ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....140

12. Киенко Г.В.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И АДАПТАЦИОННЫЕ
ВОЗМОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ.....142

13. Г. Т. Джураева

ВНЕДРЕНИЯ ШАХМАТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ШКОЛ.....145

ТАСВИРИЙ САНЪАТ ВА ДИЗАЙН

1. Расим Хайров Золимхон ўғли, Раҳмонбердиев Шавкат Раймjon ўғли

ТЕМУРИЙЛАР ДАВРИ ТАСВИРИЙ САНЪАТИДА ЎҚУВЧИ-ШОГИРДЛАРГА
ИНДИВИДУАЛ ЁНДАШУВ МАСАЛАЛАРИ.....147

2. Сайфулла Абдуллаев, Сухроб Абдуллаев

СПЕЦИФИКА ОБУЧЕНИЯ РИСУНКУ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА
НАПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ "ДИЗАЙН".....148

3. Шарипжонов Мухиддин шокиржон ўғли

ТАСВИРИЙ САНЪАТ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИНГ КАСБИЙ МАЛАКАСИНИ
ОШИРИШ ЖАРАЁНИДА УЛАРДА КАСБИЙ КОМПЕТЕНЦИЯЛАРИНИ
ШАКЛЛАНТИРИШ.....152

АДАБИЁТ

1.Рўзметова С.С.

АБДУЛЛА ҚАҲХОР ҲИКОЯЛАРИ.....154

2.T.Jo'rayeva

LISLARNI KO'ZLAGAN YO'LOVCHI.....156

3. Qo'shaeva Nilufar Erkinovna

MUSTAQILLIK DAVRI LIRIKASIDA VATAN OBRAZI

(Muhammad Yusuf ijodi misolida).....158

4. Matkarimova Ra'noxon, To'xtasinov Jahongir

XALQ TAFAKKURI DURDONASI.....159

5. Abdurahmonova Mahbuba Abdug'aniyevna

O'QUVCHILARNI NUTQ ODOBIGA O'RGATISHDA "HIBBAT UL-HAQOYIQ"
ASARINING AHAMIYATI.....162

6. Азиза Комиловна АХМЕДОВА	
РЕАЛИСТИК ВА РОМАНТИК ОБРАЗ ҲАҚИДА.....	164
7. Boltaeva Zumirat Baxtiyorovna	
NAZM GULSHANIDA IKKI NUR.....	166
8. Eshonqulova Nigora	
MAKTABDA OGАHIY IJODINI O'QITISHDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH.....	168
9. Есбосинова Гулшат Айтбаевна	
БЕКНАЗАР ЕРНАЗАРОВТЫН "ТАН АТҚАНДА" ПОВЕСТИНДЕ ЗАМАНЛАС ОБРОЗЛАР.....	170
10. Jonuzoqova Chaman Murodilla qizi	
BADIY SO'Z INSON PSIXOLOGIYASINI OCHUVCHI VOSITA SIFATIDA..	174
11. Madraximova Nazira Yaqubovna	
KICHIK JANRDAGI KATTA FALSAFA HAQIDA.....	176
12. Mahmudova O'lmasxon Nabijonovna	
ONA TILI DARSLARINI INNOVATION YONDASHUV ASOSIDA TASHKIL ETISH.....	178
13. Mamadiyeva Yulduz	
QO'QON ADABIY MUHITIDA XON IJODINING TUTGAN O'RNI.....	180
14. Камолдин Марасулов Комиљонович, ХАЛҚ КИТОБЛАРИНИНГ ТИЛИ ҲАҚИДА.....	182
15. Masharipova Paroxat Atabayevna	
HAKIM NAZIR HIKOYALARIDA FARZAND TARBIYASIGA DOIR MASALALAR TALQINI.....	185
16. Mirzayeva Dildora Onarboyevna	
O'QUVCHILARGA MUMTOZ HIKOYALARNI O'RGATISHDA QIYOSIY METODDAN FOYDALANISH.....	187
17. Z. Narziyeva	
ULUG'DIR DUNYODA OTA DEGAN NOM.....	189
18. Gulnora Sattibayeva	
ALISHER NAVOIY IJODIDA TAMSL SAN'ATI.....	192
19. Shukurova Bahor Boltayevna	
ANGI DAVR HIKOYACHILIGINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI.....	194
20. Dilorom Soqiqova	
MUSLIHABEGIM MISKIN RUBOIYLARI XUSUSIDA.....	197
21. ALTINAY TILEGENOVA	
QARAQALPAQ ADEBIYATINDA HAYAL-QIZLAR POEZIYASININ IDEYALIQ- TEMATIKALIQ BAGITI. 60-70-JILLAR MISALINDA.....	199
22. Tuliyeva Sarvinoz Abdulla qizi	
ALISHER NAVOIYNING MAQOLLARDAN FOYDALANISH MAHORATI..	202
23. Ubaydullayeva Aziza	
TARIXIY ROMANLAR USTASI.....	204
24. Olimjon Xolmatov	
ALISHER NAVOIY DINIY ILMLAR SOHIBI.....	208
25. N.Xudoyberdiyeva	
O'ZBEK ROMANLARIDA TARIXIY INVERSIYANI BERISH USULLARI VA VOSITALARI.....	210

26. Yusupova Madina Egamberdi qizi	
NAVOIY OBRAZI QIYOSIDA: TARIXIY HAQIQAT VA BADIY TO'QIMA.....	212
27. Zaripova Dilfuza Baxtiyorovna,	
DIDAKTIK ASARLARDA VAZIR OBRAZI.....	214
28. Ваҳобжон Авазов	
"САБО ВА САМАНДАР" РОМАНИДА РУҲИЯТ ТАЛҚИНИ ВА РАМЗИЙЛИК.....	216
29. Камола Аскарова Сайдикрамовна	
АҲМАД ЯССАВИЙ ИЗДОШЛАРИ: СУЛАЙМОН БОҚИРФОНИЙ.....	219
30. Палымбетов Камалбай Сарсенбаевич	
СУЛАЙМОН БАҚИРФОНИЙ МЕРОСЛАРИНИНГ ҚОРАҚАЛПОҚ АДАБИЁТШУНОСЛИИГИДА ТАДҚИҚ ҚИЛИНИШИ.....	221
31. Pardayev A'zam Allanazarovich	
WOMEN'S IMAGES IN JACK LONDON'S "NORTHLAND STORIES".....	223
32. Раджапова Феруза Абдуллаевна, Рахимова Лайло Мўминжоновна	
АДАБИЙ АФОРИЗМЛАР ТИЛ БАДИИЯТИНИНГ УНСУРИ СИФАТИДА (Эркин Аъзам ижоди мисолида).....	225
33. Раджапова Феруза, Рахимова Лайло	
НАЗАР ЭШОНҚУЛ ИЖОДИДА ФАЛСАФИЙ ТАФАККУР КҮРИНИШЛАРИ.....	227
34. Сайымбетов Шарафатдин Уракбаевич	
АБУ РАЙХАН БЕРУНИЙ ОБРАЗЫНЫН ҚАРАҚАЛПАҚ ПОЭМАСЫНДА КОРКЕМ АНАЛИЗИ.....	229
35. Хуршида Бердиёрова, Наргиза Эргашева	
"ҲАКИМ ВА АЖАЛ" ДОСТОНИНИНГ АДАБИЁТДАГИ ЎРНИ.....	232
36.Хасанова Нигора Низомовна	
МУҲАММАД ЮСУФ-ЭЛ СЕВГАН ШОИР.....	234

ЖУРНАЛИСТИКА

1.Ochilova Maysara Olimovna	
JAHON TAJRIBASIDA DAVRIY MATBUOTNING INQIROZI: SABAB, OQIBAT, NATIJA. DAVRIY NASHRLARNING SAQLAB QOLINISHI.....	236



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARINI JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASHNING ILMIY AMALIY ASOSLARI

Navoiy viloyati, Navoiy shahri, №7 o'rta maktabning
Boshlang'ich ta'lif o'qituvchilari
Kuvandikova Salomat Toshpo'latovna +998934382428
Yakubova Ziyoda Achilovna
+998934325987 (margubaman4@gmail.com)

Annotatsiya: Maqolada o'quvchilarning sog'lig'ini, jismoniy rivojlanishini mustahkamlash va o'stirish; Jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish; Harakatsiz vaqtarda va harakat paytlarida gavdani to'g'ri tutish ko'nikmalarini shakllantirish; Mehnat va Vatan mudofasiga tayyorlashni amalga oshirish; Jismoniy tarbiya va sport bilan tizimli shug'ullanishga odatlantirish va bunga doimiy qiziqishlarini uyg'otish masalalari o'z aksini topgan.

Tayanch tushunchalar: Jismoniy sifatlar, jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya, sport, harakat faoliyati, amaliy mashg'ulotlar, gigiyeina, psixolgik jarayon.

Hozirgi davrda o'quvchi-yoshlarning jismoniy jihatdan chiniqtirish va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash bugungi kundagi asosiy dolzarb masalalardan biridir. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi quyidagi asosiy vazifalarni o'z ichiga oladi: O'quvchilarning sog'lig'ini, jismoniy rivojlanishi mustahkamlash va o'stirish; Jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish; Harakatsiz vaqtarda va harakat paytlarida gavdani to'g'ri tutish ko'nikmalarini shakllantirish; Mehnat va Vatan mudofasiga tayyorlashni amalga oshirish; Jismoniy tarbiya va sport bilan tizimli shug'ullanishga odatlantirish va bunga doimiy qiziqish u'yg'otish; Buning uchun butun jismoniy tarbiya tizimi, ya'nii jismoniy tarbiya darslari o'quv kun rejimidagi jismoniy tarbiya tadbirlari (jismoniy daqiqalar, darslardan oldin ertalabki gigiyenik mashqlarni bajarish, tanaffus vaqtlarida o'tkaziladigan mashq va o'yinlar), darsdan tashqari jismoniy tarbiya ishlarining hammasi birgalikda ta'sir etgan taqdirdagina bu vazifalar ko'ngildagidek amalga oshirish mumkin.

O'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini sanitariya-gigiyena sharoitlariga qat'iy rioxaliga qilgan holda olib borish kerak. Insonni har tomonlama va barkamol rivojlanishi umumiy tizimida mакtab yoshidagi o'quvchini jismoniy tarbiyalash alohida o'rinni tutadi. Aynan mana shu yoshida mustahkam sog'lik, yuksak ish bajarish qobiliyatiga moslashtiriladi shu yillarda harakatlanish faoliyati hamda jismoniy sifatlarini dastlabki tarbiyalash sodir bo'ladi. O'quvchining jismoniy shakllanishi uning muhim va ma'nnaviy-irodaviy rivojlanishi, barcha psixik funksiyalari rivojlanishi bilan yaqin bog'liq bo'ladi. Bunday rivojlanishda hayotiy sharoitlar va tarbiya muhim rol o'ynaydi. O'quvchining mакtab yoshida jismoniy tarbiyaning muhim vazifasi sog'lig'ini mustahkamlash, o'quvchi organizmi funksiyalarini takomillashtirish, uning to'g'ri rivojlanishiga, chiniqishiga yordam berish, ish bajarish qobiliyatini oshirish hisoblanadi.

Ilmiy ma'lumotlardan harakatlari yetishmasligi o'quvchilarning faqat sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatibgina qolmay, balki ularning aqliy ish bajarish qobiliyatlarini ham pasaytirishi, umumiy rivojlanishini ortda qolishi, o'quvchilarni atrofdagilarga befarq qilishi ma'lum. O'quvchilar kundalik hayotlarida ham, mashg'ulotlarda ham ko'p harakatlanishlari kerak.

Harakatsiz o'quvchi sog'lom o'smaydi. Harakat - bu turli kasalliklarni, ayniqsa, qon-tomir, nafas olish, asab sistemasi kasalliklarni oldini olish demakdir. Harakat - bu samarali davolash vositasi. Mакtab yoshida tarbiyalash inson mohiyati shakllanishi umumiy jarayonida juda muhim rol o'ynashini aytib o'tish kerak. Uni bu yoshida turli qobiliyatlarini ancha jadal rivojlanadi, jismoniy sifatlari shakllanadi, xarakteri belgilari ishlab chiqiladi. Aynan mana shu yoshida o'quvchining barkamol rivojlanishi uchun mustahkam poydevorga asos solish kerak.

Mакtab yoshidagi o'quvchilarni tayyorlashni tashkil qilishda muvafaqqiyatga erishish uchun mакtabda jiddiy pedagogik ishlar olib borish zarur. Mana shu sababli mакtab o'qituvchilari yangi yo'llarni izlashlari, ma'nnaviy va jismoniy kuchlarini yetarli rivojlantirish uchun tashabbus ko'rsatishlari talab etiladi. Bu masalalarni hal etish ko'p jihatdan boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etishga bog'liq bo'ladi. Mакtab yoshidagi o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash- jismoniy tarbiya tizimining dastlabki qismlaridan biri hisoblanadi. O'quvchining sog'ligini yuksak darajasi va bo'lajak katta yoshli inson jismoniy madaniyati poydevorini shakllantirish mакtabgacha jismoniy tarbiya natijalari bo'lib qolishi kerak, va u quyidagilarni o'z ichiga oladi



- jismoniy mashqlar va o'yinlar, chiniqtirish amallari bilan shug'ullanish istagi va qiziqish hamda shaxsiy gigiyena qoidalariga ijobiy munosabat, kun tartibiga amal qilish.
- jismoniy madaniyat va sport sohasida o'quvchilarning dastlabki bilimlari, o'rganish qiziqishlari va qobiliyatlari.
- jamoali harakatlarda faol ishtirok etish o'yinlar, raqs tushish, bayramlar, sport-ommaviy tadbirdilar.
- o'z tanasi, gavdani to'g'ri tutishni kuzatib borishni bilish, o'z rivojlanishini nazorat qilish.
- uyushqoqlik, mustaqillik, axloqlilik, o'ziga xizmat ko'rsatish va mashg'ulotlar uchun uskunalarni saqlashga harakat qilish.

Mana shu sababli, O'zbekiston Respublikasi birinchi qonuni, Jismoniy tarbiya va sport va Ta'lif to'g'risida gi qonunlarini hayotga tatbiq etish bo'yicha ulkan ishlarni amalga oshirish kerak bo'ladi.

Davlat ijtimoiy-iqtisodiy siyosatining muhim tarkibiy qismi jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdir.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat siyosatining asosiy maqsadi ularning millatni sog'lomlashtirish, yoshlarni tarbiyalash, aholining sog'lom turmush tarzini shakllantirish va sportchilarning eng yirik xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli chiqishlari borasidagi imkoniyatlarini samarali qo'llash sanaladi.

Ommaviy jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat ijtimoiy siyosatining strategik maqsadlari sirasiga kiradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi umumta'lim maktablarining I-XI sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturi. 1993, - 80 b.
2. Fizicheskoye vospitaniye shkolnikov s otkloneniyami v sostoyanii zdorovya. Pod red. L.A. Kruashko. - M., Meditsina, 1960, - 188 s.



ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Город Навои. Преподавательницы
начального образования Школы №7
Расурова Майрам Хамитовна +998973215399
Абдивайитова Шохида Абдиаххоровна +998912499247
(margubaman4@gmail.com)

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы, основными средствами развития скоростно-силовых качеств считаются упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений. В него входят различного рода прыжки, метания, толкания, броски, скоростные перемещения циклического характера, совершаемые в короткое время с высокой интенсивностью.

Ключевые понятия: движения, школьники, быстрота, развития, качество, упражнения, скорость, быстрота, реакция, подготовки, комплекса упражнений, прыжки, метания, толкания, броски, скоростные перемещения.

Основными средствами развития скоростно-силовых качеств считаются упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений. Иначе говоря, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть "скоростно-силовыми". Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В их числе есть немало упражнений, выполняемых и без внешних отягощений.

Состав скоростно-силовых упражнений, предусматриваемых программами физического воспитания, широк и разнообразен. В него входят различного рода прыжки, метания, толкания, броски, скоростные перемещения циклического характера, совершаемые в короткое время с высокой интенсивностью. Из этого обширного комплекса упражнений для строго регламентированного воздействия на скоростно-силовые способности используют преимущественно те, которые удобнее регулировать по скорости и степени отягощений. Большую часть таких упражнений применяют с нормированными внешними отягощениями, периодически варьируя степенью отягощения. Это связано с тем, что многократное повторение движений со стандартным отягощением, даже если они выполняются с максимально возможной скоростью, постепенно (нередко в сравнительно короткие сроки) приводят к стабилизации уровня мышечных напряжений, что лимитирует развитие скоростно-силовых способностей. Чтобы избежать такой стабилизации применяют дополнительные отягощения в тех скоростных действиях, которые в обычных условиях выполняются без внешнего отягощения или со стандартным отягощением. Например, применяют пояса и жилеты с дозированными разновесами или утяжеленную обувь при выполнении прыжков и беговых ускорений, снаряды различного веса в легкоатлетических метаниях (1).

Особую группу составляют специальные упражнения с мгновенным преодолением ударно действующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц. Если такого рода упражнения выполняются без задержки в амортизационной фазе, они позволяют проявлять наибольшую "взрывную" силу. Для краткости их можно условно называть "упражнениями ударно-реактивного воздействия" (2).

Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений и максимальной частоты движений (1). Эти упражнения делятся на обще подготовительные, вспомогательные и специальные. Для развития элементарных форм быстроты во всех видах спорта широко используются гимнастические упражнения, и, особенно, спортивные и подвижные игры, предъявляющие высокие требования к проявлению скоростных качеств. Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных актах. Эти упражнения строятся в соответствии со структурой и особенностями проявления скоростных качеств в соревновательной деятельности и могут представлять собой различные действия и приемы, характерные для данного вида или группы видов спорта и требующие высокого уровня скоростных качеств (прыжки, метания, ускорения, про бегание коротких отрезков дистанции и т.д.).



Эффективным средством комплексного совершенствования скоростных способностей являются соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удается достичь таких показателей быстроты и скорости, которые, как правило, труднодостижимы в процессе тренировки с более кратковременными упражнениями, с изолированным выделением упражнений чисто скоростного характера (2).

Работу над повышением уровня развития быстроты, можно подразделить на два взаимосвязанных направления - дифференцированное совершенствование отдельных составляющих скоростных способностей и интегральное совершенствование, предусматривающее объединение локальных способностей в целостных двигательных действиях (2).

Для эффективного развития скоростных способностей детей и подростков широко используют обще подготовительные упражнения - бег, игры, элементарные акробатические упражнения (2).

Для развития скоростно-силовых качеств используют прыжки на одной и двух ногах, прыжки со скакалкой, в длину и высоту с разбега, прыжки в глубину с высоты, много скоки, метание набивных мячей, прыжки с поворотами на 90-180 градусов, бег с высокого старта, многократные прыжки с макси-мальной высотой подскока, приседание на одной и двух ногах с акцентом на быстроту, бег на короткие дистанции, игровые задания по сигналу, эстафеты, подвижные игры типа "Перестрелка", "Челночный бег" и другие средства.

Литературы

1. Гончарова О.В. Методика развития взрывной силы мышц ног у детей младшего школьного возраста: Дисс... магистра пед. наук. Т., 2003. - 98 с.

2. Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью: Автореф.дисс.д-ра пед.наук. Т., 1995. 49 с.



БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИ АХБОРОТ- КОММУНИКАЦИОН ВОСИТАЛАР АСОСИДА СПОРТ КОУЧИНГИГА ТАЙЁРЛАШ

Ахмедова Сарвиноз Азатовна

Навоий давлат педагогика институти

Жисмоний маданият факультети катта ўқитувчи

+998933196565, (axmedovasarvinoz19841012@mail.ru)

Аннотация: Мақолада бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини ахборот-коммуникацион воситалар асосида спорт коучингига тайёрлаши масалалари ўз аксини топган. Муаллиф унда бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини келгусидаги касбий фаолиятини ташкил этишда коучинг стратегиялари кўп жиҳатдан ахборот-коммуникация воситалари га ҳам боғлиқлигини ўқтиради.

Таянч тушунчалар: ахборот, коммуникация, технология, восита, жисмоний тарбия, спорт, коучинг, ўқитувчи, касбий фаолият, мотивация, шахсий-касбий сифатлар, ривожланиши.

Дунё ҳамжамияти таълим тизимини барқарор тарракқиёт тенденцияларига мослаштириш шароитида жисмоний тарбия соҳасида коучинг стратегиялари ва механизмларини замонавий ривожланиш тамойилларига мослаштириш муҳим аҳамият касб этади. Жисмоний тарбия ўқитувчилари таълим жараённида амалий топшириқлардан ташқари турли электрон таълими ресурс воситаларидан фойдаланишлари ахборотлашган таълим муҳитини яратиш, замонавий ахборот технологияларини кенг татбиқ этиш, таълим ресурслари базасини такомиллаштириш, бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг келгусидаги касбий фаолиятини ташкил этишда коучинг стратегияларини ташкил қилишга хизмат қиласди.

Мамлакатимизда узлуксиз таълим тизимида ахборотлашган таълим муҳитини яратиш, ўкув фанларига мўлжалланган мультимедиали иловаларни кенг жорий, янги авлод ўкув-методик адабиётлар базасини халқаро таълим стандартларига, таълим сифатини баҳолашнинг халқаро дастурлари тизимига мослаштириш долзарб вазифалардан бири ҳисобланади. Зеро, Ўзбекистон Республикаси халқ таълими тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясида "Таълимда мультимедиа маҳсулотларини ишлаб чиқиш ва уларни қўллаш жараёнини тизимли ташкил этиш чораларини кўриш" каби устувор вазифалар белгиланган[1,2,3,4,5]. Бу эса, бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг келгусидаги касбий фаолиятида улардаги хусусий компетенциялар ривожланишини интерактив электрон таълими ресурслар воситасида ташкил этилишини таъминлади.

Мамлакатимизда сўнгги йилларда кураш, гимнастика, теннис, қиличбозлик, велоспорт, ўқотиши, дзюдо, енгил атлетика, оғир атлетика, таэквондо, эшкак эшиш, шахмат, футбол, болалар спорти, волейбол, гандбол, каратэ, кикбоксинг, муайтай, от спорти, регби, стол тенниси каби спорт турлари ривожланмоқда. Шу билан бирга, бутун жаҳонда кенг кўламда қулоч ёзаётган спорт коучингини ривожлантиришга ҳам эҳтиёж сезилмоқда.

"Коуч" ("coach") атамаси спорт соҳасида XX асрда пайдо бўлди. "Инглиз тилида: "coach" - "тренер", "мураббий" деган маънени билдириб, раҳбарлик қилиш, спортчиларга устоз ва мураббийлик фаолиятини олиб бориши мазмунида ишлатилади"[6, 71-б.]. Замонавий спорт жамоаларида гуруҳ менежерлари, раҳбарлари билан бирга, коуч маслаҳатчиларига бўлган эҳтиёж ҳам пайдо бўла бошлаганининг гувоҳи бўлмоқдамиз.

Коучинг - спорт соҳасида мураббийлик, йўлбошчилик қилиш, таҳсил олувчи ва тарбияланувчиларда ижобий сифатларни қарор топтириш фаолиятидир. Демак, муайян спорт турида муваффақиятга эришиш йўлларини билган ҳолда мураббий ўз спортчиларини ўқитади ва унга ҳамроҳ бўлади, у билан бирга жисмоний тарбия бўйича машгулотларга ва мусобақаларга қатнашади. Айниска, жамоавий спортда мураббий учун унинг фаолияти мураккаб бўлиб ҳисобланади, чунки, у гуруҳ билан ишлаганда ҳар бир иштирокчининг гуруҳдаги ролини тақсимлаши, жамоавий ҳолатда уларни жисплаштириши, жамоа ичидан етакчиларни аниқлаши ва гуруҳ аъзоларининг ўзаро психологик киришимлилигини таъминлаши лозим. Бунда ундан психологик, физиологик, бошқарувчанлик билимлар ва малакалар талаб этилади. Шунингдек, спорт соҳасида раҳбар, тренерлик вазифаларини бажариш, бизнес спортини ривожлантиришга йўналтирилган вазифаларни амалга оширишда спорт коучинги алоҳида аҳамият касб этади.

Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг касбий компетентлилигини шакллантиришда ахборот-коммуникацион технологиялар воситасида қуйидаги таълими шакллардан фойдаланилиши



мақсадга мувофиқ:

1. Дарсда намойиш моделларидан фойдаланиш;
2. Даструрлаштирилган машгулотларни ташкил қилиш;
3. Малумот моделларини лойиҳалаш;
4. Билимларни тизимлаштиришга мўлжалланган дарс ва дарсдан ташқари машгулот.

Жисмоний тарбия машгулотларида ахборот-коммуникацион технологиялар воситасида талабаларга билим беришдаги ахборот коммуникация имкониятлари қўйидагиларга қаратилади:

- машгулотда ўтилаётган ўқув материалини визуализациялаш жараёнига самарали таъсир кўрсатиши;
- бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчисининг ўрганаётган спорт турини, жисмоний чиниқтирувчи вазиятларни анимация, гиперматн, мультимедиа, чизмалар, графиклар, моделлаштириш элементлари, товуш орқали виртуал билим эгаллашлари имкониятларини кенгайтириш;
- маълумот эгаллаш ва билим ўзлаштиришга бўлган мотивацияни кучайтириш;

Спорт коучинги талабаларнинг келгуси фаолиятида ҳамда жисмоний чиниқишиларини юксалтиришда ва бу соҳада натижавийлиликка эришишда муҳим бўлиб, мутахассисларни спорт клублари, секциялари ва тўғаракларида фаолият юритиши учун тайёрлайди. Айниқса, "спорт коучинги бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини умумий ўрга таълим мактабларида спорт ишларини жонлаштиришга хизмат қиласди. Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини келгуси педагогик фаолиятига тайёрлашда спорт коучинги талабаларда ўз устида ишлаши - жисмоний, маънавий, интеллектуал жиҳатдан ўз-ўзини ривожлантириб бориши, ўз ҳиссиятини бошқаришни назарда тутади ва бу албатта, ахборот -коммуникацион технологиялар воситасида амалга ошса, жараён янада самарали бўлади" [7, 54-б.].

Шундай қилиб, бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг келгусидаги қасбий фаолиятини ташкил этишда ахборот-коммуникацион воситалар уларнинг коучинг стратегиялари, акмеологик мезонлар (қасбий мотивация, шахсий-қасбий сифатлар, ўзини ўзи бошқариш, рефлексивлик, креативлик)нинг фаолият талаблари ва қасбий ривожланиш методологияси билан интегратив ўйнунилигини таъминлайди.

АДАБИЁТЛАР:

- 1.Ўзбекистон Республикасининг "Таълим тўғрисида"ти Қонуни.- Тошкент, 1997й.
- 2.Ўзбекистон Республикасининг Кадрлар тайёрлаш Миллий Дастури.-Тошкент, 1997 й.
- 3.Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги "Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида"ти ПФ 4947 сон қарори
- 4.Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 27 июлдаги "Олий маълумотли мутахассислар тайёрлаш сифатини оширишда иқтисодиёт соҳалари ва тармоқларининг иштирокини янада кенгайтириш чора-тадбирлари тўғрисида"ти ПҚ-3151-сон қарори
- 5.Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 июндаги "Олий таълим муассасаларида таълим сифатини ошириш ва уларнинг мамлакатда амалга оширилаётган кенг қамровли ислоҳотларда фаол иштирокини таъминлаш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида"ти ПҚ-3775-сон қарори
- 6.Абдуллаева Ш.А. Педагогик диагностика-Ташкент: Университет,2019. 310б
- 7.Столяренко Л.Д. Педагогическая психология. - Ростов на Дону: Феникс", 2006.-544 с



IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF METHODS OF CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN HOT CLIMATES FOR PUPILS IN GRADES 5-9.

BERDIEV G'AYRAT ULABOYEVICH

Teacher, Termez State University

berdiyev_87@bk.ru

Annotation. The article deals with the physical training in hot climates for pupils in grades 5 till 9. We know that physical training is very important for all people in the world.

Key words: training, physical, hot, climate, methods.

Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles that require energy expenditure. The term "Physical activity" is not equal to "exercise". Exercise is a subcategory of physical activity which is structured, repetitive, and purposeful. "A sound body has a sound mind" It means that if a person is weak, dull, and sick, he is not able to do his work efficiently and quickly. It is very important to have a fresh mind before any work, like office work, study or some creative work. The people who make exercise as essential part of their routine are more happy and efficient than others. Exercise does not mean to go to gym or some club for daily activity; it only means to do some physical activity no matter how and where. Exercise is useful in preventing or treating coronary heart disease, osteoporosis, weakness, diabetes, obesity, and depression. Strengthening exercises provide appropriate resistance to the muscles to increase endurance and strength. Cardiac rehabilitation exercises are developed and individualized to improve the cardiovascular system for prevention and rehabilitation of cardiac disorders and diseases. A well-balanced exercise program can improve general health, build endurance, and slow many of the effects of aging. The benefits of exercise not only improve physical health, but also enhance emotional well-being. Regular physical activity remains an essential behavior for endorsing health, postponing or preventing predominant musculoskeletal disorders such as mechanical low back pain, neck and shoulder pain and decreasing the risk of increasing coronary heart disease, hypertension, diabetes, osteoporosis, obesity and colon cancers . The period of adolescence represents the transition from childhood to adulthood and lifetime habits such as regular exercise are normally begun at this time. But unfortunately research indicated that physical activity rates decline consistently during the adolescent years. No matter what your age or shape, you should exercise daily. Not only does exercise so you can wear your favorite dress, it strengthens your muscles, keeps your bones strong, and improves your skin, increased relaxation, better sleep and mood, strong immune function, and more.

References

1. World Health Organization (Regional office for Europe) WHO. Reviewed on 12 July 2016.
2. Jones DA, Ainsworth BE, Croft JB. Moderate leisure-time activity: who is meeting the public health recommendations? A national cross-sectional study. Archives of Family Medicine. 1998; 285-289.
3. Vuori I. Exercise and physical health: Musculoskeletal health and functional capabilities. Research Quarterly for Exercise and Sport. 1995; 66:276-285.
4. Andersen LB, Haraldsdottir J. Tracking of cardiovascular disease risk factors including maximal oxygen uptake and physical activity from late teenage to adulthood: an 8 year follow-up study. Journal of Internal Medicine. 1993; 234:309-315.



VOLEYBOL O'QITUVCHISINING PROFESSIONAL KO'NIKMALARI

**Boymatov Abbosjon Obidovich,
Mamajonov Ro'zmatjon Nabihevich**

Farg'on'a viloyati, Dang'ara tumani XTB tasarrufidagi 26- umumi o'rta ta'lif maktabi "Jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari"

**Telefon: +998(97)3632271
ravshonbek.saurov@gmail.com**

Annotatsiya: Hozirgi paytda murabbiy shaxsiga birlamchi e'tibor qaratilishi lozim, chunki murabbiy sportchini tayyorlashda asosiy shaxsdir. Biz ushbu maqolada murabbiy - o'qituvchi tomonidan professional majburiyatlarini bajarishi haqida ma'lumot berib o'tamiz. Bundan tashqari, ushbu maqolada murabbiy yetarli tajriba va bilimga ega bo'lishining tamoyillarini izohlashga ham e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: perceptiv imkoniyatlar, pedagogik yondashuv, shaxs, jamiyat, murabbiy

Murabbiy faoliyati ko'p tomonlama tavsifga ega va uning alohida funksiyalarga bo'linishi shartli bo'ladi, masalan sportchi madaniyatini tarbiyalash, o'quv - mashg'ulotlari, tashkiliy va boshqa funksiyalar shular jumlasidandir. Pedagogik imkoniyatlar tuzilmasiga quyidagi turlar kiradi.

Perseptiv imkoniyatlar sirasiga pedagogik kuzatuv kirib, u o'quvchilar ichki dunyosiga nazar solish, uning holati va o'yalarini tushunish, shaxsiyati o'zgarishi tendensiyalarini ko'rish, ijobiy sifatlarini baholash va maksimal darajada ularni tarbiya jarayonida qo'llash, uning qiziqishlarini aniqlash, uning uchun hurmatli bo'lgan shaxslarni aniqlash va pedagogik jarayonda ularning ta'sirini qo'llash imkoniyatini beradi. Pedagogik yo'naltirilgan e'tibor yosh sportchilar bilan ishlash uchun muhim bo'lgan faktlarni saralash, shogirdning har -bir harakatdagi pedagogik holatni ko'rishga qaratiladi. Tarqatilgan e'tibor har bir alohida shogird va guruhni diqqat e'tiboridan qochirmslik imkoniyatini berib, buni individual ish bilan aralashtirmaslik imkoniyatini beradi.

Konstruktiv imkoniyatlar yosh sportchilar guruhi va shaxsi shakkantirilishi va loyihalashtirilishi uchu asosiy shartdir. Ularga ko'ra murabbiy faoliyati natijalarini oldindan bashorat qila olish, pedagogik holatlarda shogird harakatlarini oldindan tahlil etish imkoniyatini beradi. Buning asosida pedagogik tasavvuri yo'nalishi va aql pedagogik salohiyati yotadi.

Konstruktiv imkoniyatlar murabbiylarga pedagogik holatni tahlil etish va har bir alohida holatlar to'g'ri bo'lgan guruh va shaxsga ta'sir etish uslubini aniqlash imkoniyatini beradi.

Didaktik imkoniyatlar izhor etilayotgan materiallarni yetarli darajada tushunarli etib uzatish, ya'ni muvofiq tarzda shogirdlar shaxslariga yo'naltirish, ularning e'tiborini tortish, mashg'ulotlarida apatiyani yengish imkoniyatini beruvchi usullar yig'indisidir. Mazkur imkoniyatlar yosh sportchilarga bilim berish usullarini doimiy ravishda rivojlantirish, mashg'ulotlarini ijodiy o'tkazish imkoniyatini beradi.

Ekspressiv imkoniyatlar nutq, mimika va pantomima yordamida hissiyotlar, fikrlar, bilimlar izhor etilishida pedagogik nuqtai nazarda effektiv ravishda namoyon bo'ladi. Murabbiylar nutqi ichki kuch va ishonch bilan farqlanishi lozim. Katta ahamiyatga nutq madaniyati, yaxshi diksiya, jumlalar emotsiyonal, ammo aniq qurilishi, stilistik va grammatik xatolar mavjud bo'lmasligi, ravon gapira olish xususiyatiga ega bo'lishi. Mimika va ishoralar nutqni jonlantiradi, uni emotsiyonal jihatdan to'laroq qiladi. Murabbiy o'z nutqini humor, hazillar bilan boyitishi lozim [1].

Kommunikativ imkoniyatlar, murabbiy va shogird bilan yaxshi muloqot o'rnatish imkoniyatini beradi. Murabbiy kommunativligi uning pedagogik taktida, yosh sportchilar bilan yoki ularning orasida konfliktarni bartaraf eta olishda yorqin nomoyon bo'ladi. Kommunikativ imkoniyatlarda katta ahamiyatga empatiya, ya'ni boshqa shaxslar xissiyotlariga javob bera olishga ega. Kommunikativ imkoniyatlar nafaqat yosh sportchilar bilan muloqotda, balki bolalar sport guruhlari bilan tarbiyaviy ishga jalb etilgan boshqa shaxslar orasida kuzatiladi. Tashkiliy imkoniyatlar, murabbiya yosh sportchilar hayotini, o'qish, mehnat, dam olish, jamoa ichidagi munosabatlarni o'rnatni tashkillashtirish sifatida nomoyon bo'ladi. Ular sirasiga holatni baholay olish va ularning bajarilishini nazorat qila olish va shaxsiy sifatlari qator kompleksiga bog'liq (fikrlash tezligi va mantig'i, ustamonlik, chiniqish, talabchanlik, o'smirlar tarbiyasi uchun ma'suliyat). Akademik imkoniyatlar (ilmiy tadqiqotlarga imkoniyatlar, shaxsiy tajriba umumlashtirilishi) murabbiy uchun psixologiya va pedagogika sohasida doimiy tajriba orttirish, faoliyatiga ishning ilmiy-tadqiqot uslublarini tadbiq etish uchun zarur.

Mazkur klassifikatsiyadan kelib chiqgan holda, murabbiy qator quyidagi funksiyalarni bajaradi:

Kommunikativ funksiyalar. Murabbiy o'z shogirdlari, ularning qiziqishlari, imkoniyati, xarakteri, ota-onasining bolalar sporti bilan shug'llanishga munosabatini bilish kerak; shogirdlari bilan umumi til topa



olish, sportchi ma'naviy ko'rinishi haqida maxsus suxbatlar o'tkazish, umumta'lim maktabi, institut, ishlab chiqarish, oila bilan aloqada bo'lishi, madaniy, ommabop ishlarini amalga oshirish, doimiy ravishda e'tiborni sportchiga qaratish.

Tashkiliy funksiyalar. Bir necha yo'naliшgа bo'linadi: saralash funksiyalari, o'quv - mashg'ulot funksiyalari, rejalashtirish funksiyalari, o'quv - mashg'ulot jarayoni ustidan nazorat, hakamlik va sekudantlik. Saralash funksiyalari tarkibiga quydagi bilimlarni oladi: organizim rivojlanishi asosiy qonuniyatları - marfalogik, fizalogik, ruhiy, jismoniy; sportchi model tavsiflari; saralash prinsip vositalari, formalari vasaralash usullari; erta ixtisoslashtirish boshlanishi paytda. [2]

Shu bilan birgalikda birgalikda quyidagilarni ham bajara olish lozim: sport natijalarini oldindan bilish va tahlil eta olish; boshlang'ch tayyorgarlik guruuhlariga salohiyatlari bolalarni saralash; o'quv-mashg'ulot guruuhlari, sportni rivojlantirilishi guruhiga bolalarni saralash usullaridan foydalanish. Murabbiy o'quv mashg'ulot funksiyalari o'qtish varivojlantirish pirinsi plari, vositalari, formalari vauslublarini nazardatutadi; maxsus atamalarni bilish; shogirdning maxsus imkoniyatlarini, xarakteri, intellektual darajasi ijodiy fikrlash darajasini aniqlash, mashg'ulot ishlarini bajarishga nisbatan munosabat. Murabbiy ratsional texnika va taktikani o'rgata bilish; sportching jismoniy, ruhiy holatini shakillantirib rivojlanganlik darajasini aniqlay olish kerak. Rejalashtirish funksiyalari effektivligi tayyorgarlik maqsadi haqida bilim, uning bosqich va davrlari maqsad vazifalari yechilishi uchun mos bo'lgan vosita va usullarini belgilash imkoniyatini beradi. O'quv - mashg'ulot jarayoni ustidan nazorat funksiyasi sportdagи boshqarish va nazorat vositasi va usullari qo'llanilishini ko'zda tutadi. [3] Hakamlik funksiyasi musobaqa qoidalarini bilish va zaruriy paytda hakamlik ishining istalgan bosqichda hakamlik majburiyatini bajarishda nomoyon bo'ladi. Sekundantlik funksiyasi, murabbiy tomonidan shogirdlarni , ularning salbiy va ijobjiy xususiyatlarini, emotsiunal holatning tashqi ko'rinishlarini, startdan oldindi turli ruhiy holatlar belgilarini va ularni boshqarish usullarini yaxshi bilishda nomoyon bo'ladi. Ilmiy tadqiqot funksiyasi tadqiqot vosita va usullari to'g'ri qo'llanilishi; olingan ma'lumotlarni fan va texnika yutuqlaridan foydalangan holda qayta ishlashni ko'zda tutadi.

Ginostik funksiyalar. O'z professional majburiyatlarini amalga oshirish uchun murabbiy muayyan pedagogik imkoniyatlarga ega bo'lishi, bu imkoniyatlar uning shaxsiy xususiyatlari orttirilgan bilim va tajribasi tomonidan belgilanishi lozim.[4]

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Bergot. Volleyball of the highest level. Moskva, 2007.
2. Belyaev A.V. Training in the technique of playing volleyball and its improvement. Moskva, 2008.
3. Volkov L.P. Theory and methodology of children and youth sports. Kiev, 2002.
4. -Godik M.A. Physical training of football players. Moskva, 2006.
5. Garipov A.T., Kleschev Yu.Yu., Fomin E.V. Speed power training young volleyball players. Moskva, 2009.



O'ZBEK XALQ MILLIY VA HARAKATLI O'YINLARINI JISMONIY TARBIYA DARSLARIDAGI O'RNI

Mingboyeva Odina Mahmudjonovna

Uzbekiston , Namangan viloyati, Mingbuloq tumani.

11-sonli umumiy o'rta ta'lif muktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi,

Telefon: +998935892289

Odinamingboyeva@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada O'zbek xalq milliy o'yinlarining yoshlar kamoloti va tarbiyasida tutgan muhim o'rni keng yoritilgan. Shuningdek, Harakatli o'yinlardan foydalanib jismoniy tarbiya darslarini innovatsion uslubda tashkillashtirishning ilmiy, ijodiy va pedagogik ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so'zlar: O'zbek xalq o'yinlari, tafakkur, innovatsion dars, barkamol avlod.

Annotation

This article highlights the important role of the Uzbek national games in the education and upbringing of young people. It also reveals the scientific and creative importance of organizing physical education lessons using innovative games in an innovative way.

Keywords: Uzbek folk games, thinking, innovative lessons, harmoniously developed generation.

Аннотация: В данной статье подробно рассказывается о важной роли Узбекских национальных игр в воспитании молодежи. Это также показывает научную и творческую важность организации уроков физического воспитания с использованием инновационных игр инновационным способом.

Ключевые слова: Узбекские народные игры, мышление, инновационные уроки, гармонично развитое поколение.

O'zbek milliy harakatli o'yinlari uzoq yillik tarixga ega. Ular zamon o'tgan sayin takomillashib, qadrqiymati oshib bormoqda. Ularning juda qiziqarliligi bois bugungi kun bolajonlari ham sevib o'ynashadi. Bu o'yinlarning yana bir ahamiyatlari jihat shundaki, u bolalarni ham aqlan, ham jismonan rivojlanishida beqiyos o'ren egallaydi va mehnatsevarlikka undaydi. Bu o'yinlardan dars mashg'ulotlarida foydalanish esa darsning qiziqarli va samarali o'tishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa boshlang'ich sinf o'quvchilarining Yoshi kichikligini va darsdan ko'ra o'yin ular uchun maroqli ekanligini inobatga olsak, o'tilayotgan dars mashg'uloti dars emas o'yindek tuyiladi va yangi texnikalarni oson o'zlashtiradi. O'zbek xalq harakatli o'yinlari juda ko'p. Ularning deyarli barchasini dars mashg'ulotlarida foyralanish mumkin. Faqatgina ularni mavzularga moslashtirib, texnikasiga zarur hollarda o'zgartirish kiritish kifoya.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida harakatli o'yinlar eng muhim vosita sifatida insonlarning jismoniy kamolotini tarbiyalashga hizmat qiluvchi pedagogik jarayon hisoblanadi [1]. Harakatli o'yinlarning vujudga kelishi va rivojlanishi haqida aniq ma'lumotlar beruvchi manba'lар juda ko'p. Ularda asosan ikki yo'nalishdagi tarixiy ma'lumotlarni keltirishning o'zi kigoyadir. Birinchidan, ibtidoiy jamoa davrida mehnat va ov qilishga o'rganish jarayonida hayotiy harakatlar, tabiatda uchraydigan turli voqealar(hayvonlar, parrandalar hayoti, fasllarning almashinuvi va h.k) ularni aks ettiruvchi o'yinlarning kelib chiiqshiga sabab bo'lgan.

Ikkinchidan, ov qilish, qabilalar orasidagi urushlar, mehnat jarayonlarining mazmunini ifodalovchi toshlarga o'yib chizilgan suratlar hamda toshlar, yog'ochlar va boshqa qattiq buyumlardan yasalgan shakkardir. E'tirof etish joizki bunday dalillarni taniqli Rus olimi N.I Ponomarev(Lelingrad, 1972), O'zbekiston arxeologik olimlari Ya.G'ulomov (akademik), T..Omonjo'lov (yosh iste'dodli olim) va boshqalarning tadqiqotlarida ham uchratish mumkin. Ya'ni Termizdag'i Dalvarzin tepa, Teshik tosh, Samarqandning omonqo'ton tog'lari, Toshkent viloyatining Chotqol va Qurama tizma-tog'laridagi o'yib chizilgan suratlarda ko'rish mumkin. O'zbekiston tarbiya va san'atining yetakchi olimlari Usmon Qorabayev, Malik Murodov, jismoniy tarbiya tarixiy namoyondalaridan Yu.S. Sholomitskiy, Juma Toshpo'latov va Hofiz Botirovlar bayon etishgan. Tarixiy manba'lар, maxsus adabiyotlarni o'rganish, "Harakatli o'yinlar" to'plamlarini ilmiy-nazariy va pedagogik jihatdan tahlil qilish shuni ko'ssatadiki, harakatli o'yinlar ijtimoiy tuzumlarning taraqqiyoti insonlar ongingin o'sishi hayot mazmunini ifodalovchi cheksiz ko'p harakatli o'yinlarni yuzaga keltirgan. E'tiborli tomoni shundaki, harakatli o'yinlarning turlari, Ularning mazmuni va ijtimoiy tarbiyaviy jarayonlari inson mehnati, aql-zakovati, jismoniy kamolotini tasvirlaydi. Shu asosida o'yinlar hosilni yig'ib olish, tabiat hodisalari, fasllarni aks ettiruvchi o'yinlar ko'proqdir. Hayvonlar va parrandalarning o'yinlari (mushuk va



sichqon, kalhat, cho'loq hakka va h.k) orqali insonlarning ijobili yoki salbiy hislatlari ifoda etilgan[1].

Harakatli o'yinlar qaysi soha yo'nalishda bo'lmasin ular insonlarning faol harakatini tezlashtiruvchi, jismoniy rivojlanishni ta'minlovchi va aql-zakovatini (tafakkur) o'stiruvchi ijtimoiy tarbiyaviy xususiyatlarga egadir.

Insonlar qaysi qit'ada, qaysi davlatda yashamasin va millatidan qat'iy nazar sog'lom yashashi va uzoq umr ko'rish niyatida bo'ladi. Ularning ijtimoiy turmush sharoiti va mehnat jarayonidagi oila, tarbiya va o'quv muassasalarini jismoniy tarbiya siz tasavvur etish qiyin. Shiningdek, sog'lomlashtirish markazlari, dam olish maskanlari va ayniqsa sport inshootlarida turli-tuman ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish jahon xalqlarining milliy an'analariga aylanib ketgan. Ma'lumki, tarbiya va o'quv muassasalarida jismoniy tarbiya davlat ixtiyorida bo'lib, barcha tadbirlar va ta'minot ishlari Ularning nufuzida bo'ladi. O'quv dasturlari tarkibida esa harakatli o'yinlar muhim ahamiyat kasb etadi. Yer yuzidagi barcha davatlarning milliy bayramlari va sport musobaqalarida harakatli o'yinlardan maqsadli foydalananiladi.

O'zbek xalq harakatli o'yinlaridan na'munalar:

O'yin Nomi: Oq terakmi, ko'k terak

Kerakli jihozlar: hech qanday jihoz talab etmaydi.

Maqsadi: Bolalarni jismoniy chiniqtirish, ular o'tasida do'stlik va birodarlik aloqalarini mustahkamlash. Kurashuvchanlik va G'alaba qilish strategiyalarini o'rgatish.

Bayoni: barcha ishtirokchilar teng ikki guruuhga bo'linadi. Har ikkala guruuh bir- birlarining qo'llarini mahkam ushlab turishadi va bir-birlariga qarama qarshi joylashishadi. Dastlab 1-guruuh o'quvchilari: Oq terakmi, ko'k terak? Bizdan sizga Kim kerak? (Jo'r bo'lib) - deb aytadi. So'ngra ikkinchi jamoa: Oq terakmi, ko'k terak? Sizdan bizga Muyassar(1-jamoaning qo'l ushlashib turgan biron bir juftligini uzib o'tishi kerak! - Deb aytganidan so'ng Muyassar 2-jamoaning qo'l ushlashib turgan biron bir juftligini uzib o'tishi kerak. Agar ushlangan qo'lni uzolmasa o'sha jamoaga qo'shiladi va 1-jamoada odam kamayadi. Agar ushlangan qo'lni uzolsa, o'sha o'quvchilardan birini olib o'z jamoasiga qaytadi. O'yin o'qituvchi to'xtash buyrug'ini bermagunicha yoki raqib jamoada o'quvchilari Soni qolmagunicha o'tkaziladi. Qaysi jamoaning vakillari ko'p bo'lsa, o'sha jamoa g'olib sanaladi[3].

O'yin Nomi: Arqon tortish

Kerakli jihozlar: ikki metr Arqon

Maqsadi: o'quvchilarni jismoniy chiniqtirish, muvozanatni saqlashni o'rgatish va bit jamoa bo'lib harakat qilish ko'nikmasini shakllantirish. O'quvchilardan axllik va birdamlik fazilatlarini shakllantirish.

Bayoni: ushbu o'yinda ham ikkita teng jamoa tuziladi. O'rtaga vertikal chiziq chiziladi. Uning bir tarafiga birinchi jamoa, ikkinchi tarafiga esa ikkinchi jamoa o'tadi. Arqonni ham chiziqqqa moslab o'rtaga teng ikkiga taqsimlab qo'yiladi. Guruh a'zolarining barchasi arqonni mahkam ushlab, joylashib olganlaridan so'ng o'qituvchi komanda beradi va hushtak chaladi. Hushtak chalinishi bilan har ikkala jamoa arqonni o'zlariga qarata torta boshlashadi. Qaysi jamoa belgilangan chiziqdan raqib tomonga o'tib ketsa, raqib jamoa g'olib sanaladi. O'yin qaysi bir jamoa g'olib bo'limgunicha davom etadi. Ba'zan kuchlar teng kelib "durrang" natija ham qayd etilishi mumkin.

O'yin Nomi: Uy, Olmaxon

Kerakli jihozlar: hech qanday jihozlar talab etilmaydi.

Maqsadi: o'quvchilardan favqulodda holatlarda tez va aniqlik bilan ehtiyojkorlik choralarini ko'rish. Ularda tezkorlik, topqirlik sifatlarini shakllantirish.

Bayoni: sinfdagi barcha o'quvchilar 3 nafardan bo'lib kichik guruahlarga bo'linishadi. (Ikkita uy va bitta Olmaxon) ikkita uy bir-birining qo'lini ushlaydi, Olmaxon ularning orasiga kiradi. O'yinda Yana bitta ortiqcha ishtirokchi (Olmaxon) bo'lishi kerak. U "zilzila" paytidagi o'ziga uy topadi. O'qituvchi "zilzila!" Deb komanda beradi. Hamma uy va olmaxonlar tarqoq holga kelib, aralashib aylanishadi. Keyin o'qituvchi to'satdan "uy, Olmaxon!" Deb buyruq beradi va o'quvchilar 3 tadan bo'lib tezlik bilan uy va uy ichidagi olmaxonni yuzaga keltirishlari zarur. Qaysi o'quvchining uyi yo'q yoki chala qurilgan bo'lsa o'yinni tark etadi. O'yinni shu zaylda 1 ta uy va ichidagi Olmaxon(3 kishi) qolguncha davom etadi.

O'zbek milliy o'yinlaridan Yana minglab na'munalar keltirish mumkin. Ularning har biri o'quvchilar ong-u shuurida oson muhrlanib, nafaqat jismoniy taraflama balki aqlan va ma'nani kamolotga yetishlarida muhim turki bo'ladi. Shuningdek bu o'yinlarni o'ynash jarayonida o'quvchilar qalbida milliy o'zlikni anglash, milliy qadryatlarga bo'lgan hurmat, ehtirom va muhabbat o'z o'zidan shakllanadi. Birgina "Oq terakmi, ko'k terak?" O'yini misolida ko'radigan bo'lsak, ushbu o'yin texnologiyalarini yaxshi o'zlashtirish orqali o'quvchilar adabiyot va tarix fanlariga qiziqishlari ortadi, o'zbek xalqining Ming yillik tarixi bilan tanishish imkiniyati tug'iladi, bu o'yinda muvozanatni saqlay bilish, to'g'ri yo'nalishda bir tekkisda harakat qilish tezlik, kuch, tember kabi texnologiyalarini o'zlashtirish barobarida fizika faniga doir bilimlarini amaliyotga tadbiq etishadi. Keyingi o'yin esa, "Arqon tortish" -ushbu o'yin ham uzoq tarixga egaligi bilan ahamiyatli. Uni xalqimiz



milliy bayramlarda Navro'z, sumalak sayllarida, hosil bayramlarida va boshqa ko'plab milliy bayramlarimizda albatta Alpomishdek pahlavon yigitlarimiz o'rtasida sevib o'ynaladi. Nafaqat yigitlar balki lobar, Barchinoydek qizlarimiz tomonidan ham ijro etiladi. Ushbu o'yin o'quvchilarda:

Olti ovlon ola bo'lsa,
Og'zidagin oldirar.
To'rt ovlon tugal bo'lsa,
Tepadagin iydirar.

Yoki "Ko'pdan quyon qochib qutulmas" kabi o'zbek xalq maqollarining amaliyotdagи yaqqol dalili sifatida gavdalanadi. Shuningdek, by o'yin orqali ham fizika, matematika, adabiyot, tarix va etnografiya kabi bir qator fanlardan bilim ko'nikmalarni shakllantirish imkonini yaratadi.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash joizki, harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya tizimida musobaqa shaklida o'ziga xos ijtimoiy-tarbiyaviy va ilmiy-pedagogik izlanishlarga molik bo'lgan amaliy jarayondir. Ulardan maqsadli foydalanish jismoniy barkamollik va sport mahoratini oshirish yo'lida samarali natijalar beradi. Shuningdek, O'zbek xalq milliy o'yinlari yosh avlodni har tomonlama yetuk, Ona vatanga sadoqat, muhabbat ruhida voyaga yetishiga, milliy g'urur, o'z xalqidan faxrlanish hissini tuyushiga xizmat qiluvchi nodir va qimmatbaho xazinalar jamlanmasidir.

Foydalilanigan adabiyotlar:

1. Rahimjon Rahimqulov. Milliy Harakatli O'yinlar. T.: Tafakkur-Bo'stoni. 2012
2. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev F. Harakatli O'yinlar. T.: Fan. 1992.
3. Xo'jayev F., Rahimqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar o'qitish metodikasi. T.: Fan.2008.



VOLEYBOL VA UNING YOSH SOG'LOM AVLOD TARBIYALASHDAGI O'RNI

Muydinov Narimon Muydinovich

Nurmatov Muzaffar Ibrohimovich

Farg'ona viloyati, Dang'ara tumani XTB tasarrufidagi

26- umumiy o'rta ta'lif maktabi "Jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari"

Telefon: +998(97)3632271

ravshonbek.saurov@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada voleybol sportining yosh sog'lom avlod tarbiyalashdagi o'rni, voleybolni o'rgatishning bosqichlari, shu bilan bir qatorda o'yinning asosiyqoidalari haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: voleybol, sport, yuksalish, jamoa, to'p

Barchamizga ayon-ki, hozirda yurtimizda sportga juda katta e'tibor qaratilmoqda. Yoshlarni sportga jalb qilish, ularni sport sohasida yurtimiz ravnaqini yanada yuksaltirish uchun ko'plab imkoniyatlar davlatimiz tomonidan yaratilmoqdadir. Respublikada "Jismoniy tarbiyava sport to'g'risida" qonunining qabul qilinishi, "Sog'lom avlod uchun" ordening ta'sis etilishi sportni takomillashtirishda ilk poydevor bo'ldi.

Vatanimiz sha'nini munosib himoya qila oladigan sog'lom, baquvvat, irodali, chiniqqan, mahoratlari yoshlarni tarbiyalash haqida yurtboshimiz g'amxo'lik qilib kelmoqda. Jismoniy tarbiya jarayonida sog'lomlashtirishgina emas, balki, ta'lif va tarbiya vazifalari ham amalga oshirilmoqda.

Aynan shu asnoda jahonda eng yetakchi sport turlaridan biri voleybol o'yiniga ushbu maqolamizda diqqat qaratmoqchimiz. Voleybol so'zi inglizcha "volley"- urib qaytarmoq, va "ball" koptok so'zlaridan olingan bo'lib, jamoaviy sport o'yinidir. Bu o'yin 9x18 metrlik maydonda o'ynaladi, hamda maydonning o'rtasi to'r bilan ikkiga bo'lingan bo'ladi. Har bir jaomada 6 o'yinchisi, jami 2 ta jamoa o'yinaydi. O'yinchilar to'pni qo'1 bilan urib, raqib maydoniga tushirishga harakat qiladilar. Koptokni uch urishda raqiblar tomoniga o'tkazish lozim. Musobaqalarda 3 yoki 5 tur o'ynaladi. Quyida biz voleybol maydonining tuzilishi va hajmini ifodalash maqsadida 1-rasmni keltirib o'tamiz.



1-rasm

Raqib jamoa tarafga to'pni tushira olgan guruhgaga ochko yoziladi, quyida biz gol holatining ko'rinishini 2-rasmida keltirib o'tmoqdamiz.

2-rasm

Voleybol o'yinini o'rgatishda ahamiyat qaratishimiz lozim bo'lgan ko'p jihatlar mavjud, shu jumladan, voleybolchilar ham nazariy, ham jismoniy ko'nikmaga ega bo'lishlari lozim. Nazariy tayyorgarlik voleybol o'yinchilarining sport mahoratini oshirishga yordam beradi. Mavzularni tanlashda o'yinchilarning oldida turgan aniq vazifalarni hisobga olish kerak. Voleybolga oid ma'ruza va suhbatlar, albatta amaliy mashg'ulotlardan oldin o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir, chunki charchagan shug'llullanuvchilarga nazariy mashg'ulotlar foyda keltirmaydi. Amaliy

maqsadga muvofiqdir, chunki charchagan shug'llullanuvchilarda o'yin texnikasiga, taktikasiga, mashg'ulotlar uslubiyatiga talluqli savollar tug'iladi. Shuning uchun bularning barchasini hisobga olib, shug'llullanuvchilar bilan maxsus suhbatlar, (masalan, yuqori natijalarga erishishda nazariy, ruhiy va jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati va boshqalar to'g'risida) nazariy mashg'ulotlar o'tkazib turilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

O'yinda yo'l-yo'riq berish o'yinchidan o'z jamoasining ham, uchrashadigan jamoasining ham barcha xususiyatlarini o'rganishi, chuqr bilishi, o'yin taktikasi va uning turli tizimlarini o'zlashtirib





olishi talab qilinadi. Buning uchun murabbiy raqib jamoasi haqida iloji boricha ko'proq ma'lumot to'plashi, shundan kelib chiqib o'yinchilarga yo'l-yo'riq ko'rsatishi lozim. Odatda yo'l-yo'riq berish, mazkur o'yinning o'rnini, ahamiyatini tushuntirishdan va raqib jamoasi hamda uning o'yinchilariga baho berishdan boshlanadi. Shundan so'ng, o'yinning taklif etilayotgan taktik rejasining asosiy g'oyasi aniq va ixcham holda tushuntiriladi. Bo'lg'usi o'yinga beriladigan yo'l-yo'riq quyidagicha bo'lishi mumkin:

- O'yinning ahamiyati;
- Raqib jamoasiga tavsif berish;
- Jamoa o'yiningning taktik rejalarini haqida;
- Har bir o'yinchiga alohida-alohida topshiriqlarni aniq belgilab berish;

O'yinga yo'l-yo'riq berish o'yin boshlanishidan sal oldin bajariladi. Qolgan vaqtida esa, o'yinchilarning diqqatini boshqa narsalarga chalg'itmay, ayrim o'yinchilarga vaqt-vaqt bilan zarur ko'rsatmalar berib boriladi. O'tkazilgan o'yinni muhokama qilish. Yo'l-yo'riq berishni,

o'yinni muhokama qilishni, voleybol maydonining kichraytirilgan nusxasi - maketidan foydalanib o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bunday qilish ayrim muhim taktik harakatlarni ko'rgazmali namoyish qilish imkonini beradi. Muhokamani eng avvalo o'tkazilgan o'yinga umumiyligi baho berishdan boshlash kerak. Keyin esa, turli taktik rejalar g'oyasi amalga oshirilgani yoki oshirilmaganini aytib o'tib, agar g'oya amalga oshmagan bo'lsa, unga nima halal beriganiga e'tiborni qaratish lozim. Shundan so'ng, jamoa murabbiysi darvozabon va har bir o'yinchining harakatlarini alohida aytib baholaydi. O'tkazilgan o'yinda yo'l qo'yilgan xatolar ko'rsatib beriladi va keyingi o'yinlarda shu yo'l qo'yilgan xatolar takrorlanmasligi o'yinchilarga uqtiriladi. O'tilgan o'yinni muhokama qilish qo'yidagicha bo'lishi mumkin:

O'tkazilgan o'yining umumiyligi bahosi chiqariladi.

Jamoa o'yiningning taktik rejasini qanday bajargani aytildi.

Har bir o'yinchi faoliyatini baholanadi.

O'tkazilgan o'yinda chiqarilgan xulosalar umumlashtiriladi

Jismoniy tayyorgarlik. voleybol o'yinchilarning umumiyligi jismoniy tayyorgarligi - ularning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama o'stirish, umumiyligi ishlash qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlaniruvchi mashqlar va sportning boshqa turlaridan shug'ullanuvchilar organizmiga umumiyligi ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar qo'l to'pi bilan shug'ullanuvchilar uchun asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak-paylarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki organlar faoliyatining takomillashishiga harakatlar muvozanatining yaxshilanishiga va harakat sifatlari umumiyligi darajasini oshishiga erishiladi.

Xulosa, qilib aytadigan bo'lsak, voleybol sporti va boshqa sport turlariga bo'lgan ulkan e'tibor, buyuk kelajak va ravnaqimiz garovidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

6. Belyaev A.V. Training in the technique of playing volleyball and its improvement. Moskva, 2008.
7. Bergot. Volleyball of the highest level. Moskva, 2007.
8. Volkov L.P. Theory and methodology of children and youth sports. Kiev, 2002.
9. Garipov A.T., Kleschev Yu.Yu., Fomin E.V. Speed power training young volleyball players. Moskva, 2009.
10. -Godik M.A. Physical training of football players. Moskva, 2006.



АКАДЕМИК ЭШКАК ЭШИШ СПОРТ ТУРИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНИШНИНГ ИЖТИМОЙ АҲАМИЯТИ ВА ИНСОН ОРГАНИЗИМИГА ТАЪСИРИ

Дилора Ибодуллаева

Гулистан Давлат Университети талабаси.

Тел: +998994772795

Аннотация

Мақолада академик эшкак эшишининг ривожлантиришининг ижтимоий аҳамияти, шунингдек, инсонларда академик эшкак эшиш спорт тури билан шуғулланишининг ижобий аҳамиятлари ёритилган.

Калит сўзлар: Академик эшкак эшиш, жисмонан ривожлантиришининг тарбиявий аҳамияти, оралиқ масофа, горманал ривожланниш.

Бугунги кунда ривожланган жамият талабарида жисмоний тарбия тушунчси асосий ўрин эгаллайди, чунки жисмоний тарбия- жамиятнинг ҳамда инсонларнинг жисмоний камолотга эришириш, соғломлаштириш, ҳаётий зарур ҳаракат ва қўнималарга ўргатиш шунингдек Ватан мудофасига тай?рлаш каби муҳим вазифаларни хал қиласди. Жисмоний тарбияни инсонларнинг кундалик эҳтиёжига айлантириш масаласи давлатимиз сиёсатининг устивор йўналишларидан бирига айланган. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги "Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ 3031-сонли Қарори, 2018 йил 5 марта "Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги Фармони фикримизнинг яқъол исботидир.

Хозиргунда юртимизда ҳар бир спорт тури жадаллик билан ривожланиб бормоқда. Шу билан бир қаторда спортнинг академик эшкак эшиш тури ҳам оммалашиб келмоқда. Шунингдек, ушбу спорт турини янада такомиллаштириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Вазирлар махкамасининг 2013 йил 15 майдаги "Спортнинг эшкак эшиш турлари бўйича республика ихтисолаштирилган болалар ўсмиirlар олимпия заҳиралари спорт мактабининг ташкил этиш тўғрисида"ги қарори қабул қилинди. Ушбу қарор самарасида юртимизда академик эшкак эшиш спорт тури янада ривожланди.

Академик эшкак эшиш бу тана мушакларининг 95% ҳаракатга келтирадиган спорт турларидан бири хисобланади яни, эшкак эшишда тананинг барча қисмлари ҳаракатланади. Академик эшкак эшиш спорт турида спортчилар (бошқарувчи бундан мустасно) қайиққа ҳаракат йўналишига тескари ҳолда ўтирадилар, шунинг учун уларнинг юзлари қайиқнинг тумшуғига эмас, балки орқа қисмiga қараган бўлади. Қайиқлар ҳаракати сув хавзасининг юзаси бўйлаб тортилган маҳсус буйкалар ёрдамида тартибга олинади. Стандарт масофа 2-км. Танланган қайиқлар тури ва юклама хажми исалган ёшдагиларга бу спорт тури билан шуғулланиш имконини беради. Академик эшкак эшиш спорт тури умум ривожланириш машиқларни ўз ичига олади ва бошқа спорт тури билан шуғилланадиган спортчилар учун фаол дам олиш воситасидир. Шу қаторда бу оммавий спорт туридир. Академик эшкак эшиш бундан ташқари сув туризими шаклида хам машхур. Академик эшкак эшиш бутун жаҳон бўйлаб (айниқса ривожланган гарбий Европа, Россия, АҚШ, Австралия, Янги Зеляндия ва Руминия) давлатларида кенг тармоқланган.

Эшкак эшувчининг ўзига хос ҳаракат фаолияти бу унинг икки муҳитда ҳаракатланишидир: ҳаво муҳити ва сув муҳити. Спортчи барча механик ишларни сув муҳитидан амалга оширади. Шуорқали инсон организимида ижобий ўзгаришлар юзага келади.

У организимнинг фуксионал имкониятларини оширишга ёрдам беради:

1. Нафас олиш системасини ривожлантиришда.
2. Қон айланиш системасини ривожлантиришда.
3. Ҳаракатлар кординатасини такомиллаштиришда.
4. Куч, тезлик, чидамкорлик, қатъиятлилик ва кучли ирода каби сифатларни ривожлантиришда катта ўрин эгаллайдиди.

Академик эшкак эшиш спорт машғулотлари тоза ховода одам организими саломатлигини яхшилашга таъсир кўрсатадиган табият ресурслари қамровига эга шароитларда ўтказилади. Эшкак эшувчи спортчилар атлетларга хос тана тузулиши ва юқори жисмний иш қобилятлари билан фарқланадилар.

Турли спорт турлари билан шуғулланиш вақтида шуғулланувчи танасида юз берадиган ўзгаришлар спорт тури хусусиятидан келиб чиқиб турлича ривожланади. Масалан, баскетболчиларда тана



узунлигининг ортиши, штангачиларда эса кўлларининг калта бўлиши кузатилади. Ушбу спорт тури билан шугулланувчилар танасининг ўсиши деярли текис ва меъерда давом этади, яъни, тана мушаклари 95 фоиз бир хил юклама қабул қиласди.

Академик эшкак эшишнинг Ўзбекистондаги ижтимоий аҳамиятини қўйда келтирилган пунктилар билан белгилаш мумкин:

1. Эшкак эшиш спорт турини оммавийлаштириш.
2. Ахолининг исталган ёшдаги қатламни саломатлигини яхшилаш.
3. Эшкакчиларнинг тайёргаллги ва тарбияси.
4. Эшкакчини спорт устаси даражасига кўтариш.
5. Мусабақаларда иштирок этиши учун кучли иштирокчиларни аниқлаш.
6. Ёшларни бўш вақтни самарали йўлга қўйиш.
7. Оптимал жисмоний фаолликнинг кўлаб қувватланиши.
8. Соглом турмуш тарзини тарғиб қилиш.

Ушбу пунктилардан шуни хуроса қилиб айтишимиз мумкинки, хозирги кунда ўсиб келаётган ёшларимизда нафақат юксак интеллектуал солахият, мустақил фикр, кенг дунёқарашни шакиллантириш, балки уларни жисмонан чиниқтириш, оммавий ва якка спорт турларига жалб қилиш шу орқали ёшларни бўш вақтни унумли ўтқазиш ва соглом турмуш тарзини йўлга қўйиш каби мухум бўлган вазифалар хал этилмоқда.

Эшкак эшиш инсонни горманал ривожлантирадиган, унча кўп тарқалмаган спорт турларидан биридир. Ушбу спорт тури ўзида жамоа бўлиб ишлаш ва ўзоро ёрдам туйғуларни тарбиялади. Шунингдек спорт ютуқлари ўсмирларни фақатгина жисмоний сифатларни ривожлантирибгина қолмай балки уларнинг шахсий сифатларини ҳамда соғлигини янада мустаҳкамланишига сабаб бўлади.

Фойдаланган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июнданги "Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ 3031-сонли Қарори.
2. 2018 йил 5 мартағи "Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги Фармони.
3. Ибодуллаева Д.Х Қайиқ устидаги маҳорат. "Зиё" нашрити 2018.
4. Агеев Ш. К. Основные аспекты современной системы подготовки квалифицированных в академической гребле. // Поолжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Казан, 2012.



СПОРТЧИЛАРНИНГ ИРОДА СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНИШИДА ИННОВАЦИОН ЁНДАШУВ.

ТерДУ Денов филиали ўқитувчisi

Д.Носирова Тел: 90 2497533

Эл.почта: dlfuza_1775@mail.ru

Денов филиали талабаси Ф.Эргашева

Аннотация: Спорт билан шугулланиши бу соглик гаровидир. Спортчилар учун энг мухим фазилатлар иродада, меҳнатсеварлик, жасурлик, инсонийлик кабилар ҳисобланади.

Калит сўзлар: спорт майдони, волейбол, эмоционал, мураббий, спортчи.

Спорт майдонида амалга ошириладиган бутун фаолият спортчиларда ўз иродасини кучли зўриқиши билан ишлатишни талаб қиласди. Унинг ирода сифатлари манашу спорт йўналишининг ўзига хос хусусиятлари билан белгиланадиган қийинчиликлар ва тўсиқларни енгиб ўтишга қаратилган харакатларда намоён бўлади. Ирода сифатларини тарбиялаш-бу малакали спортчилар тайёргарлиги энг мухим вазифаларидан биридир. Бунда спортчи спорт фаолияти жараёнида дуч келадиган анник, қийинчиликлардан келиб чиқиб иш тутиши зарур.

Қийинчиликларнинг икки хил тури мавжуд: Субъект ва объектив. Масалан, волейбол ўйинининг хусусиятларидан келиб чиқадиган қийинчиликлар обьетив спортчи шахси билан боғлиқ, бўлган хусусиятлардан келиб чиқадиган қийинчиликлар эса субъектив ўйинчиликар ҳатоларида, аниқ мақсадга интилиб харакат қилиш ва қатъият кўрсатиши чидамлилик ва ўзини йўлга ола билиш, кескин харакатлар қила билиш ва жасурлик кўрсатиш, ташаббускорлик ва инсонийлик-булар бари спортчилар эгаллаб олиши зарур бўлган асосий сифатлардир. Мақсадга интилиш ва қатъият-бу спортчилар олдида турган мақсад вазифаларини аниқ англаган холда харакат қилиши ҳамда муттасил ўз маҳоратини оширишга интилиш, меҳнатсеварликда ифодаланадиган сифатлардир. Спортчиларнинг энг аввало ўйин техникаси ва тактикасини эгаллаб олишга, ўз ишига қизиқиши ривожлантириб боришга, унга онгли муносабатда бўлишга ўргатиш зарур. Муайян муддат ичидаги бажариш, аниқ вазифалар қўйиш ва уларнинг оғишмай бажарилишини кузатиб бориш муҳимдир. Машхулотларга мураккаблиги ҳар-ҳил бўлган машқларни киритиш, ҳамда уларнинг бажарилишини албатта назорат қилиб бориш тавсия этилади. Чидамлилик ва ўзини тутиш-бу салбий (эмоционал)далолатларда (масалан-хаддан ташқари ҳаяжонланиб кетганда, шолилиб қолганда, тушкунликка тушиб қолганда ва хаказо) чарчоқ, табора ортиб бораётган вазиятларда ўзини кўрсатидиган фазилатдир. Бундай фазилатлар чарчоқни ва оғриқ сезгисини енгиш жараёнида, ҳар қандай топшириқни аниқ ва оҳиригача пухта бажаришга, кутилмаган вазият юз бериб, қийинчиликларга дучор келган вақтда ўзини ўйқотиб қўймаслик қобилиятини ривожлантириб боришида, ўз ҳатти-харакатларини бошқаларга билишда ва бунда кўрсатиши ҳамда салбий ҳиссиётларга берилмаслик тарбияланиб боради. Ўйинчиларда дўстлик ва ўртоқлик ҳис - туйгуларини тарбиялаш, ўз шаҳсий манфаатларини жамоа манфаатига бўйсиндира олиш маҳорати муҳим касб этади. Қатъият ва жасурлик-бу ўйиннинг энг масъулиятли дамларида пухта ўйланган қарорлар топиш ҳамда уларни қабул қилиш ва ҳеч иккilanmasdan уларнинг ижросини амалга ошириш қобилиятига ўз ифодасини топадиган сифатлардир. Бундай вақтларда ўйинчи жасурлик билан кўрқмасдан бутун масъулиятни ўз зиммасигаолиб, рақиб билан яkkama-якка, гуруҳли ва жамоали бўлиб беллашади, хавфли ва масъулиятли вазиятларда мақсадга эришиш учун фаол харакат қиласди. Бундай фазилатлар ҳар хил машқлар ёрдамида тарбияланади. Аксарият, иккilanmasdan, кўркувни билмасдан бажариладиган ва маълум даражада таваккал қилишни талаб этадиган машқларни бажариш бундай сифатларни тарбиялашга ёрдам беради. Ташаббускорлик ва интизомлилик-бу сифатлар спортчиларнинг ўйинга ижод элементларини киритиш қобилиятида, бошқа одамларни сўзига берилмасдан ва уларнинг ҳатти-харакатлари таъсирига ўйламасдан тушиб қолмай, мустақил равишда ҳаракат қилиш хусусиятлари ўз ифодасини топади. Ташаббускорлик хусусиятига эга бўлган ўйинчилар энг яхши ташкилотчиидир. У бутун жамоани, ўз орқасидан эргаштириб бора олади. Интизомлилик ўйинчини ўз харакатларини жамоа олдида турган вазифаларига, унинг режаларига бўйсиндира олиш маҳоратида ифодаланади.

Фақат яхши техник ва тактик тайёргарлик кўрган ўйинчиларгина ўзидағи ташаббускорлик хусусиятларини мувоффақиятли равишда ривожлантириб бориши мумкин. Бундай хусусият ўртага қўйилган вазифаларни, мустақил равишда ҳал этиш, мақсадга эришиш йўлларини ва воситаларини топиш жараёнида тарбияланиб боради. Ҳаддан ташқари васийлик қилиш ташабbusni бузади, ҳар



соҳада мураббийнинг оғзига қараб турадиган қилиб кўяди. Бундай сифатларни тарбиялаб боришнинг энг самарали воситаси маҳсус топшириқ билан икки томонлама ўйинлар ташкил этиш билан ҳисобланади, ўйинлар ўйинчиларда ўз ташаббусларини максимал даражада намоён қилишини талаб этадиган шароитда ташкил этилади. Онгли интизом деганда-муайян бир ишни бажариш зарурлигини онгли равишда тушуниш, ўз бурчини англаган ҳолда кўнгилли равишда бўйсинаш хусусияти тушунилади. Бундай фазилат бутун ўқиш ва машгулот жараёни мобайнида тарбияланиб борилади. Белгиланган талабнинг спортчи томонидан бажарилиши онгли равишда ва мунтаззам тарзда амалга оширилмоғи керак. Спортчилар олдига кўйиладиган бундай талаблар мақсаддага мувофиқдир ва асосланган талаблар бўлиши жуда муҳимдир. Интизомлиликни тарбиялашда жамоа билан мураббий алоҳида роль ўйнайдилар. Мураббий интизомлилик ва уюшқоқлик кўрсатишида намуна бўлмоғи керак. Спорт мусобақалари жараёнида ирода сифатларини ривожлантиришдаражаси катта аҳамият касб этади. Бир хил тактик фаолият йўналишида жисмоний ватехник жиҳатдан кенг тайёргарлик кўрган спортчилар ичида кимнинг маънавий-иродавий тайёргарлиги юқори бўлса, одатда ўша голиб чиқади, яъни мусобақада кимнинг тўғри қарорлар қабул қилиш ва уларни муваффақият билан амалга ошириш салоҳияти юқорибўлса, ўша спортчи югади. Кўпинча спортчи шундай вазиятларга тушиб қоладики, бундай вақтларда ундан муайян бир оқилона йўлни танлаб олиш талаб қилинади. Табиийки, бундай қарорларни қабул қилиш учун спортчига маънавий сифатлар зарурбўлади. Айниқса, қарорлар мусобақа жараёнида қабул қилинадиган бўлса, спортчидан янада кўпроқ ирода қучи талаб қилинади. Спорtdagi муваффақиятлар кўп жиҳатдан спортчининг қай даражада бирор эмоционал қучга эга эканлигига, унинг ўз ҳолатинибошқара олиш маҳоратига, бутун куч - гайратни бўлажак беллашувга қаратиб, галабақозонишига сабаб бўладиган барча омиллар таъсирини ўзида жамлай олишига боғлиқбўлади. Бу эса, жисмоний тарбия ва спортни оммалаштиришда инновационтехнологияларни ишлаб чиқиш ва тадбиқ этиб бориш заруриятини кўрсатади. Хусусан, инновацион технологияларни кўллашда жисмоний тарбия ва спорtdagi ҳар бир восита ва омилни ҳисобга олиш, таъсирини баҳолаш ҳамда ёшларда қизиқиши шаклланишини барқарорлигига эътибор қаратиш лозим ҳисобланади.

Машгулотлар жараёнида спортчиларнинг иродавий сифатлари билан бирга маънавий сифатларини ҳам ўзаро мутаносиб ҳолда тарбиялаш жисмоний тарбия васпорtnинг стратегик мақсадларидан бири бўлган миллат генофондини согломлаштиришва кучли фуқаролик жамиятини куришга қодир комил инсонларни тарбиялашга ҳиссакўшади. Шунингдек, маънавий сифатлар ўзбек халқи миллий маданиятининг ўзига хосхусиятларини ифода этиб, бу хусусиятларни жаҳон ареналарида Ўзбекистон шарафини ҳимоя қиласидиган ёш спотчиларда янада чуқурроқ шакллантириш мамлакатимизни дунёга янада ёрқинроқ юз тутишини таъминлайди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Барчуров И.С "Жисмоний тарбия ва спорт". Методика, назария, амалиёт. Москва-2006й.
2. Матвеев Л.П "Умимий спорт назарияси асослари ва спорт таълим тизими". Киев-1999й.
3. Селуянов В.Н "Жисмоний тарбия технологияси". Москва-2014й
4. Бароян Р.О. Труд и здоровье. М., 1979.
5. Медведев В. И. Физиологические принципы разработки режимов труда и отдыха. Л., 1984.



ЎҚУВЧИЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ АҲАМИЯТИ ВА УНИ БАҲОЛАШ МУАММОЛАРИ

Хамрокулов Расулжон

Фарғона давлат университети фан номзоди,

Робилова Шарофатхон Мамажон қизи

Фарғона давлат университети 1 курс магистранти.

Тел: +998905841578

ftopvoldiev87@mail.ru

Аннотация: Уишу мақолада асосан ўғил болаларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш бўйича ишлек дарс соатлари атрофлича ўрганилиб, Қувасой шахар Халқ таълими бўлимига қарашли 25 - умумий ўрта таълим мактаби мисолида, унинг 11 - синф ўғил бола ўқувчилари ийл давомида маҳсус спорт машқларининг соғлиқларига ҳамда спортнинг тўғри ташкилланган спорт машгулотларини инсон организмига бўлган таъсирини, қолаверса инсон организмида ортиқча вазн йигилишини режа асосида таҳлилий кузатиш натижасида олинган маълумотлар ўрганиб чиқилган.

Калит сўзлар: жисмоний машклар, Брука - Бругша индекси, фактик тана вазни, жисмоний юклама.

Маълумки, бобокалонимиз Абу Али ибн Сино, ўз асарларида жисмоний машқлар ҳақида қисқача сўзида саломатликни сақлаш тартибини асосий омилларидан бири, жисмоний машқлар билан шуғулланиш эканлигини кўп бор таъкидлайди. Шунинг учун у, овқатланиш, уйқу, дам олиш тартибини тизимли тарзда жисмоний машқлар билан шуғулланиш машгулотларидан кейинги ўринга қўйган (1). У ўзининг асарларида жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали, касалликдан халос бўлишга хеч қандай даволанишнинг зарурияти қолмаслигини хам айтиб ўтган (2).

Хозирги замон мутахассисларини таъкидлашича, жисмоний тайёргарлиги меъёрида бўлган инсонларда, маъромли харакат узлуксиз чуқур нафас олишни йўлга қўяди (3). Бу эса ўз навбатида организмдаги мушак тўқималарни етарли даражада кислород билан тўйинтиради. Натижада эса, машқ қўлган ёки машқланган организм, ўзидаги кераксиз бўлган ёѓларни хамда кераксиз моддаларни чиқарип ташлаш учун ортиқча энергия сарф қўлмайди (4).

Бизнинг фикримизча, жисмоний машқлар билан шуғулланувчиларда учрайдиган айrim патологик холатлар, турли хил жароҳатлар ва шикастланишларнинг, хамда улардан қоладиган асоратларнинг мавжудигини инобатга олинмагани ҳолда, организмга юклама бериш ёки жисмоний тайёргарликнинг нотўғри йўлга қўйилиши ёшлар организмидаги жисмоний сифатларни шаклланишига салбий таъсир этади. Ёшларни тўғри шуғуллантириш ва машгулотларни илмий асосланган режа асосида тўғри ташкиллаш, улар организмини турли хил шикастланишлардан асрайди ва танлаган спорт тури бўйича юқори натижаларга эришишиларида катта аҳамият касб этади. Шу билан бирга шуғулланувчиларнинг кўзланган мақсадига эришишиларида энг самарали воситалардан фойдаланишлари ўз натижасини беради.

Юқоридагиларни инобатга олган ҳолда, жисмоний тайёргарликда муҳим аҳамият касб этувчи жисмоний сифатлардан бир нечтасига эришиш, хамда ёшларни машқлантириш натижасида кўзланган мақсадга эриша олишни илмий асослаш мақсадида гимнастика, енгил атлетика, футбол, спорт ўйинлари, халқ миллий харакатли ўйинлари, саёҳатлар, туризм кабилардан фойдаланишни мақсадга мувофиқ деб ўйлаймиз.

ТЕКШИРИШ УСУЛИ ВА ЖОЙИ.

Юқори синф ўқувчиларидаги жисмоний тайёрарликни баҳолаш мақсадида, 2018-2019 ийларда, Қувасой шахар халқ таълими бўлимига қарашли 25 - умумий ўрта таълим мактабининг 21 нафар 11 синф ўқувчиларида экспериментал кузатув олиб борилди.

Жисмоний тайёргарликнинг ёшга хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси баҳоланди. Бунда ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасини қиёсий баҳолаш учун тана вазнининг кўрсаткичларидан фойдаланилган ҳолда олинган натижалар таҳлил қилинди. Тана вазнини ўлчамларини чиқариш учун Брука-Бругша индексидан фойдаланилди. $(50 + (\text{бўйи, см} - 150) * 0,75 + \text{ёши}, \text{ йил ҳисобида} - 21/4)$.

Керакли жиҳозлар:

1. Тиббиёт тарозиси.
2. Сантиметр ўлчамли тасма



ОЛИНГАН НАТИЖАЛАР:

Ҳисобланган тана массаси фактик тана массасига мос тушса 30 балл деб белгиланади.

Ҳар бир 1 кг ортиқча тана оғирлигига 5 балл олиб ташланади. Агар ҳисобланган тана вазни фактик тана вазнидан кам бўлса, ҳар бир 1 кг га 5 балл қўшиб берилади.

Мисол учун: Ўқувчи Мўминов Д нинг хақиқий фактик тана вазни 50 кг. Ҳисобланган тана вазни еса 49 кг га teng. Ҳисобланган тана вазнидан фактик тана вазни ортиқ бўлганлиги учун Мўминов Д га 35 балл берилди.

Танланган 21 нафар 11 - синф ўқувчиларида олиб борган текширувда, 21 нафар ўқувчидан 6 нафарида фактик тана вазни ҳисобланган тана вазнига мос келди. Лекин танланган ўқувчилардан 8 нафар ўғил болалар мунтазам равишда спорт билан шугулланганлиги аниқланди. 9 нафар ўғил болаларда эса тана вазни фактик тана вазнига нисбатан ортиқча эканлиги, қолган 6 нафар ўғил болаларда эса тана вазнининг фактик тана вазнига нисбатан кам эканлиги аниқланди. Бу ўқувчиларни спорт анамнезида гиподинамия ва спорт машгулотларига қатнашмаганликлари аниқланди. Шундай қилиб 6 нафар ўғил болаларда - 30 балл (нормал) 9 нафар ўғил болаларда - 35-75 балл (яъни нормадан юқори), 6 нафар ўғил болалада эса - 15-25 балл (нормадан паст) ҳолат аниқланди.

Бундан кўриниб турибики, жисмоний тайёргарлиги меъёрида бўлган 6 нафар ўқувчиларнинг натижаси нормал ҳолатда ва улар тўгри ташкилланган жисмоний юкламалар ва спорт машгулотлари билан машгул бўлган. Аксинча, 2 нафар ўқувчиларда олиган паст натижа (20, 25 балл) уларни спорт спорт билан кам шугулланганлиги ёки спорт машгулотларини тўгри ташкилланмаганлиги натижасида берилаётган юкламаларни сарфланаётган энергия миқдоридан юқори эканлигидан далолат беради. Қолган 4 нафар ўқувчиларда аниқланган энг паст кўрсаткич (15-20) мунтазам равишда спорт билан шугулланмаганлиги ва шунинг учун хам жисмоний тайёргарликлари пастлигидан далолат берди.

Натижалари юқори чиққан 9 нафар ўқувчидаги спорт билан умуман шугулланмаганлигидан далолат берди. Шу сабабли кам харакатлилик натижасида озиқланишда олган энергиядан, харакатланишда сарф этган энергия сарфини камлигидан далолат берди.

Хулоса қилиб айтганда, жисмоний тайёргарлининг белгиси ва натижалари инсон саломатлиги ҳақида мулоҳаза юритилса, албатта уни доимо сақлаш, имконият даражасида ривожлантириш лозим бўлади. Бунда жисмоний тайёргарлик энг устувор йўналиш ҳисобланади. Таъкидлаб ўтилганидек, жисмоний тайёргарлик кўришда шугулланувчиларнинг энг аввало ёши, жинси ва жисмоний ҳолати эътиборга олинади. Шу асосида бериладиган машқларининг туркуми, миқдори ва бажариш усуслари белгиланди.

Жисмоний тайёргарликка эга бўлиш учун эса ҳар доим жисмоний тарбия билан шугулланиш лозим бўлади. Бунда шугулланувчи машгулотларни тўгри ташкиллаши муҳим аҳамиятга эга. Қундалик режимига (Шугулланиш вақти, дам олиш, овқатланиш ваҳоказо) қатъий риоя қилиш шугулланувчининг тўгри шаклланиши ва кўзланган мақсадига эришишга замин бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1. А.Абдуллаев. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Фарғона, 2017
2. О. В. Гончарова. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Тошкент, 2005.
3. С. С. Истроилжонов. Жисмоний машқлар физиологиясида лаборатория машгулотлари. Фарғона, 2015



РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФИЗИОЛОГИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

З.Т.Сафарова

Преподаватель кафедры Биология

М.Тураева

Студентка 3 курса направления Биология

Бухарского государственного университета. Бухара. Узбекистан.

Телефон: +998(91) 4483176

zakiya.safarova@bk.ru

Аннотация: в статье приведены примеры роли подвижных игр в развитие детского организма, роль в развитии мышечной системы и дыхательного акта, интереса к занятию физической культурой в учебном заведении.

Ключевые слова: нагрузка, физическая работа, динамика, статика, спринт, уличные игры, прятки, догонялки, "пять камней", "тополя", "петушиный бой", выносливость.

Из давних времён спорт или по другому как его можно ещё назвать активная физическая деятельность является неразрывной частью жизни людей.

Люди при повседневной работе всегда выполняют физическую нагрузку, в какой-бы отрасли не работал человек, повседневно он сталкивается с физической деятельностью. Каждый из нас в каком-то смысле выполняет ту или иную физическую нагрузку. Это нагрузка может быть активной физической или пассивной физической работой. Но не все нагрузки могут служить во благо здоровья человека.

Мы преподаватели считаем, что у нас всегда более активная умственная работа, но помимо этого у нас есть и пассивная физическая работа, так как мы двигаемся по лестнице, спускаемся и поднимаемся, используем мел и другие атрибуты для проведения занятия, то есть мы выполняем статическую и пассивную динамическую работу, отводить руки в стороны, поднимать на верх, поворачиваться налево и право, в какой-то мере это помогает улучшить кровообращение.

Для улучшения проведения физических занятий в общеобразовательных школах надо большое внимание обратить на сезонные физические занятия. Проводить инновационные методы преподавания физической культуры. При создании этих методов как мы считаем большое внимание надо обратить ещё на историю развития спортивных игр этого региона. Почему? Зачем надо обращать внимание на историю развития спортивных игр? Как мы считаем у каждого народа свои национальные виды спорта, эти виды мы относим на две группы, первая-уличные игры, второе игры которых можно использовать в высоких целях, как олимпийские игры, спортивные занятия в учебных заведениях.

Многие считают, что уличных игр использовать не к чему. Но мы считаем, что именно эти игры физиологически хорошо воздействуют на рост и развития детей и юношей, улучшает кровообращение мышечной системы, помогает адаптироваться к различным спортивным нагрузкам, развивает активное внимание и сенсору подрастающего поколения.

Цель исследования изучить, как влияет физическая нагрузка и спортивные игры на физиологическое состояние учащихся средне-общеобразовательных школ.

Наши наблюдения велись в средне образовательной школе города Бухара. При участии учеников средних классов от 5 по 8.

Каждодневное и одинаковое физическое занятие или подготовительный одинаковый этап до занятия, например перед занятием ведётся подготовительный этап как, руки на верх, в стороны, круговые движения и т.д. это может надоедать ученикам, надо создать или внедрить такие методы которые являются и национальными и общеразвивающими.

Для этого можно использовать некоторые уличные игры, как догонялки, петушиный бой. Эти виды двигательных упражнений очень хорошо согревает ученика, активирует кровообращение, готовит ученика к выполнению спортивной нагрузки кросс, спринт и прыжки в длину. А также улучшает динамику респирации то есть дыхательного акта.

При использовании этих игр в 5 и 6 классах учеников легко было привлекать к занятию и это было для них необычное, непривычное но очень интересное занятие, так как этим они занимаются почти каждый день дома во дворе. При передвижении активно сокращаются и раслабляются почти все мышцы тела человека, при пробежке у детей активно функционируют мышцы верхних и



нижних конечностей а это очень важно для развитие мышечной системы ребёнка. Уличная игра догонялки активно развивает дыхательную систему, икроножные мышцы, портняжную мышцу, мышцы верхних и нижних конечностей, диафрагму.

Игра в прятки развивая мышечную систему но больше развивает у детей терпеливость, которая очень редкостность в настоящее время среди детей средних классов. А также учит выбирать местность где и как спрятаться, учит тактике, ориентировке которые очень хорошо развиваются высшую нервную деятельность детей этого возраста.

Одной из интересных игр является игра в "Пять комней" или "Пять камышек". Это игра тоже является национальной уличной игрой, в него могут играть не только дети но и взрослые тоже, она хорошо развивает сенсорику, активное внимание, статику организма. Технология проведения игры очень лёгкая, нам нужны четыре круглых камней одного размера а один чуть больше остальных. Указательный палец провидим на поверхность среднего пальца, безимянный палец и мизинец приподнимаем на верх, создаём на полу "ворота" между большим и средним пальцем. Большой камень бросаем на верх левой рукой, так как правая у нас образовала ворота, или наоборот у правши, и бросаем пять комней у "ворот", берём большой камень, это игра состоит из трёх или пяти участников. Один участник выбирает из брошенных камней главного которого играющий не должен задевать когда будет проводить остальные три камни по "воротам", главная камень проводится через "ворота" последним. При проведении камней участник большой камень бросает на верх и до того как его поймает должен свободной рукой проводить камни по "воротам". Положение участника в состоянии сидя на корточке или на каленах.

Если вы обратили внимание здесь активно участвуют мышцы пальца руки, ученик должен ощущать камень, даже не смотря на него, потому что всё его внимание должно обращаться на большой камень которого он бросил на верх, который не должен коснуться пола, при его прикосновении игра останавливается. Игра очень интересная которая развивает тактику, активное внимание, вытягиваются портняжная мышца, развивается выносливость на статическую работу мышц ноги.

Также подвижная игра "петушиный бой", очень интересная и развлекательная игра для 7 и 8 классов, где вырабатывается сила и мощность, выносливость. Игра в основном рассчитана для сильного пола, для мальчиков. Ученики стоя на одной ноге отводят руки назад за спину и крепким ударом плеч отбивают своего соперника. Здесь активно участвуют мышцы нижних конечностей, трёхглавая мышца голени, портняжная мышца и мышцы плеча. Игра развивает у учеников внимание, точность и силу удара плечом, а также развивает мышления удара в слабую точку соперника.

Подвижная игра "тополя". В игре участвуют более 10 участников. Участники образуют две группы, становятся в две ширенги напротив друг-друга в дистанции от 5 до 10 и более метров. Суть игры заключается в том что каждый участник должен пробежать эту дистанцию и разорвать "цепь"- ширенгу, где участники другой группы образуют держав друг-друга за руки напротив первой. Участника который совершил пробежку выбирает группа стоящая на против. Тоже как и пересчитанные выше игры здесь тоже активно развиваются мышцы тела ученика, одновременно с пробежкой участник думает где бы с лёгкостью разорвать цепь, игра помогает размышлять, быть внимательным к соперникам, замечать малейшие недостатки, состояние вне игры, улучшает динамику респираторных органов, диафрагму, межреберные мышцы.

Все пресчитанные выше игры являются национальными подвижными играми которые активно развиваются у учеников мускулатуру, улучшает дыхательный тракт, подготавливает организм к выполнению спортивной нагрузки. У учащегося появляется интерес к занятию и активное участие в нём.

Список использованной литературы.

1. Матюшонок М.Т., Турик Г.Г., Крюкова А.А. Физиология детей и подростков. - Минск, Высшая школа,
2. Петришина О.А. , Попова Е.П. Анатомия, физиология и гигиена детей младшего школьного возраста. - М.: Просвещение
3. Калинский М.Н. Питание. Здоровье. Двигательная активность. Киев: Наук. Думка, 1990.
4. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. 4-е изд., стереотип. М., ИЦ "Академия", 1999.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

старший преподаватель кафедры "Физическое воспитание и спорт"

Киенко Г.В.

Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,

Узбекистан, г. Ташкент

galina_k2901@mail.ru

Введение. Адаптационные возможности и учёт психологических особенностей организма студентов учащихся в неспециализированных вузов, занимающиеся физической культурой всего один раз в неделю, с различным уровнем тревожности позволит эффективнее строить учебный процесс занятий. Это снижит риск развития дезадаптационных расстройств. Изучение уровня развития личностной тревожности студентов, занимающихся спортом, даёт возможность проследить показатели умственной работоспособности и характере их реактивности на спортивный стресс. Установлено, что к условиям образовательного процесса в Университете, учащиеся с высоким уровнем личностной тревожности обладают меньшими адаптационными возможностями. Снижение адаптационных возможностей организма служит прогностическим неблагоприятным признаком и служит одной из причин развития заболеваний и травматизма.

Ключевые слова: Физическое воспитание, психологический, адаптивный, умение, характеристика, учебный процесс.

Методы и организация исследования. Этап развития адаптационных возможностей на занятиях физической культурой рассматриваются посредством различных педагогических систем и инновационных технологий. Требуемый уровень это психофизиологическое и интеллектуальное развитие, относящиеся к улучшению качества знаний по физической культуре.

Личностные характеристики и текущее психоэмоциональное состояния, являются ведущим компонентом перестройки умственной деятельности студентов оказывающие влияние на направление и характер адаптационных изменений [Куинджи, Степанова, 2000]. Такой интегральной характеристикой личности, как стрессоустойчивость, определяется успешность и эффективность адаптации к учебной деятельности и уровень его здоровья [Эрдынеева, Попова, 2009; Кондулинский, 2012]. Скоординированных и соподчиненных между собой во времени и пространстве специализированных функциональных систем обеспечивается адаптация организма к постоянно меняющимся факторам окружающей среды. Сердечно-сосудистая система при этом является главной адаптивной сферой [Баевский, 2002]. В результате снижения адаптационных резервов организма, нарушаются механизмы, проявляющиеся у студентов в виде ухудшения умственной и физической работоспособности, повышенной переутомлённости, создаются определенные предпосылки к ухудшению состояния их психического и физического здоровья. Для поддержки нужного уровня двигательной активности обязательных условий занятиями физической культурой и спортом, является высокий уровень устойчивости системы равновесия, так как рост спортивного мастерства зависит от деятельности анализатора.

Изучая уровень развития личностной тревожности у студентов, занимающихся спортом, можно проследить за показателями отражающими на умственной работоспособности и характере их реактивности на спортивный стресс. Установлено, что с высоким уровнем личностной тревожности студенты, обладают меньшими адаптационными возможностями в условиях учебного процесса в Университете. Чем выше уровень личностной тревожности, тем ниже показатели физического здоровья, это говорит о установленной зависимости результатов физического здоровья студентов от уровня личностной тревожности. Давно доказано, что факторы риска, снижающие уровень здоровья учащихся, являются несоблюдение здорового образа жизни, вредные привычки (курение и алкоголь), а также наличие хронических заболеваний.

Чтобы снизить риск развития дезадаптационных расстройств и эффективнее строить учебный и тренировочный процессы, нужно вести учет психотических особенностей и адаптационных возможностей организма студентов занимающиеся физической культурой, у которых различный



уровень тревожности. Проблема адаптации студентов к занятию физическим воспитанием, считается самым трудным условием тренера и педагога в его спортивной деятельности. Спортивно-практическое решение задач, связанных с процессом адаптации студентов к занятию, является социальной задачей и предполагает выработку методов диагностики их адаптационных возможностей и способностей. Поэтому исследование процесса адаптации и физического здоровья студентов к учебному процессу является весьма актуальным.

"Добрая половина забот и тревог о молодежи связана со здоровьем" - так утверждал В.А. Сухомлинский. "Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя" - его же слова. Организация медицинско-санитарного просвещение учащихся, привитие им интереса к занятиям физической культуры и спортом, а так же предложить им такие вне учебные занятия, которые обеспечивали бы необходимую норму двигательной активности (динамики) - одна из главных задач физического воспитания. Организация новых инновационных форм обучения, способствующих устраниению чрезмерных нагрузок - это самое главное на занятиях физической культурой. Личностно ориентированная направленность самих преподавателей (ЛОН) на укрепление собственного здоровья и формирование ответственного отношения к предмету физическое воспитание, является крайне важным моментом выбранной профессии.

Чтобы эффективно содействовать нормальному физическому и психическому развитию студента, преподаватель должен осознавать необходимость целенаправленной деятельности по сохранению и укреплению своего собственного здоровья. Это отличительная черта от того специалиста, который не в состоянии мобилизовать учеников старших классов, личным примером и придерживаться здорового образа жизни только на словах.

Необходимо учитывать и оценки каждого показателя, так как это дает возможность определения слабых мест организма каждого студента, а не только общей оценки уровня физического здоровья. Недостаточное питание студента или слабое развитие психики и мышц, либо, наоборот, об угрозе ожирения может свидетельствовать первая низкая оценка. Нарушении регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы учащегося, свидетельствует вторая низкая оценка.

Недостаточность функциональных возможностей органов дыхания, кровообращения, слабое развитии двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости) свидетельствует о низком уровне адаптационных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что удерживает физические возможности организма студента.

Учет этих данных позволит преподавателю по физическому воспитанию оптимизировать рост физических и психических процессов развития организма учащегося, подбирать индивидуально оздоровительно-тренировочный двигательный режим, с большим успехом нивелировать негативное влияние занятий и физического режима, организацию спортивно-учебного процесса и других отрицательно действующих факторов окружающей среды.

Осуществлять прогноз состояния физического здоровья индивидуально для каждого ученика можно системой экспресс-диагностики, если внести все данные в компьютерную программу, и на этой основе выбирать и планировать соответствующие мероприятия по их оздоровлению немедикаментозными средствами и подбирать тренировочные программы.

Результаты исследования. Физическая способность, а в конечном итоге и здоровье человека определяется его психическими и адаптационными резервами, возможности которых тесно связаны с напряжением физиологических механизмов и зависят от силы действующего фактора и продолжительности воздействия (Н.А. Агаджанян, И.В. Руженкова, Ю.П. Старшинов со авт., 1997). Психологические и адаптивные возможности организма - это одно из основных его свойств, это запас функциональных резервов, которые, поддерживают взаимодействие между организмом и средой (В.П. Казначеев, 1980.). Выявлено, что состояние психологической адаптации определяется функциональной зрелостью гормональной регуляции. Это видно из полученных результатов, где установлено, что девушки и юноши, занимающиеся в спортивных секциях, имеют "удовлетворительный" уровень психологической адаптации, тогда как не занимающиеся - "напряжение" адаптации. Спортивная способность, а здоровье человека определяется его психолого-адаптационными резервами, возможности которых тесно связаны с напряжением физических механизмов и зависят от силы действующего фактора и продолжительности воздействия. Установлено, что существует определенная связь между функциональными возможностями и показателями физического здоровья студентов. Поэтому, регулярные и систематические занятия спортом положительно сказываются на ослаблении степени напряжения спортивно-адаптивных механизмов учащихся, этому способствует высокий уровень развития психолого-адаптационных резервов дыхательной систем и физические возможности организма. Поэтому уровень адаптационных



возможностей учащихся может служить в качестве одного из критериев оценки состояния их здоровья.

Выводы. Таким образом, вопросы изучения психофизиологических особенностей адаптации и возможностей организма учащихся к условиям обучения к спорту актуальны.

Используемая литература:

1. Агаджанян Н.А. Физиологические и социальные аспекты адаптации человека к экстремальным условиям // Узловые вопросы современной физиологии. - Томск, 1984. - С. 47-63.
2. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Проблемы адаптации и учение о здоровье. - М.: Изд-во РУДН, 2006. - 284 с.
3. Акмеологический словарь / Под общ. ред. А.А. Деркача. - М.: Изд-во РАГС, 2004.- 161 с.
4. Альбуханова-Славская К.А. Психология личности и образ жизни. - М.: Наука, 1988. - С. 137-145.
5. Амосов Н. А. Раздумья о здоровье. - М.: Медицина, 1987. - 255 с.
6. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. - 1989. - № 1. - С. 92-100.
7. Безюлева Г.В. Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся и студентов: монография. - М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008. - 320 с.
8. Влияние психофизиологического потенциала на адаптацию к учебной деятельности / Э.М. Казин, В.И. Иванов, Н.А. Литвинова [и др.] // Физиология человека. - 2002. - Т. 28. - № 3. - С. 23-29.
9. Выготский Л.С. Психология. - М.: Изд-во ЭКСМО - Пресс, 2000.



ВНЕДРЕНИЯ ШАХМАТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ШКОЛ

Г. Т. Джураева учитель по шахматам
города Зарабшана Навоийской области Республики Узбекистан
djuraevagulistan@gmail.com. сот тел 93-612-20-10

Аннотация

Рассматриваются вопросы с подтверждением гипотезы о положительном влиянии шахматной игры на развитие интеллектуальной культуры подрастающего поколения.

Я делаю вывод, что навыки интеллектуальной деятельности, характеризующие шахматную игру, могут стать наиболее востребованными при решении задач по развитию современной интеллектуальной культуры и Ключевые слова: шахматы, шахматные игры, шахматная инновация, Интеграция шахмат, эффективность шахмат ичности и общества.

На протяжении многих веков шахматы являются составной частью общечеловеческой культуры. Двадцать первый век, век стремительного научно-технического прогресса, предопределил дефицит на людей?, способных мыслить системно, а вместе с тем и творчески, в экстремальных условиях, которые неизбежно возникают в жизни современного общества. Роль социально-педагогической функции шахмат за последние годы заметно возросла. Обучение шахматам естественно интегрировалось в программы начальных и средних школ, здесь накоплен достаточно значимые? практические? опыт, позволяющие? по достоинству оценить эффективность воздействия шахмат на всестороннее развитие личности детей?.

Понимая высокий потенциал шахматной игры в развитии школьников, во многих странах Мира и регионах Узбекистана интегрировали шахматы в программы начальной школы. На сегодняшний день накоплен достаточно значимый опыт внедрения шахматной игры в образовательный процесс, позволяющий по достоинству оценить эффект воздействия на развитие детей младшего школьного возраста.

Так, 9 августа 2018 года для развитее шахмат в Узбекистане был принят приказ за №3906 которая дает возможность ввести обязательным шахматы в 150 общеобразовательные школы Узбекистана в том числе и наша школа №3 города Зарабшана Навоийской области

2018 году в июне месяце нас тренеров по шахматам обучали в городе Ташкенте в Шахматной академии, где нас обучали гроссмейстеры из России Прудникова Екатерина Анатольевна и Волкова Екатерина Игоревна.

За кратковременное обучение мы усвоили программу 1и 2 года обучения, и были награждены сертификатом Министерства образования трене по шахматам

Опыт работы у меня в качестве учителя шахмат не так велик - три года. Но, войдя однажды в мою жизнь, шахматы стали для меня чем-то большим, чем хобби, чем способ заработать, скоротать свободное время. Шахматы стали частью меня: они научили просчитывать ходы не только на шахматной доске, но и в жизненных ситуациях.

А кто из родителей, учителей и директоров школ не мечтает о том, чтобы дети учились в школе только на 4 и 5, чтобы они быстро и самостоятельно выполняли домашнее задание по всем учебным предметам?

В своем выступлении на курсах повышения квалификации "Шахматы как инновационный и здоровье сберегающий учебный предмет в системе образования" в Самарканде ставя этот вопрос, отметила, что это не фантастика, если с малых лет знакомить малышей с секретами шахматной игры. К счастью, давно уже никому не нужно доказывать насколько полезно для детей 4-10 лет умение играть в шахматы. За последние годы в Узбекистане появилось новое поколение родителей, широко использующих возможности Интернет и проявляющих огромный интерес к методикам раннего развития.

В рамках урока физической культуры ребята из 2 "Б" и 2 "А" класса раз в неделю проходят курс "Волшебный мир шахмат" У детей играющих в шахматы уровень знаний по другим предметам , а особенности математика и английский язык на 20 процентов выше . Я как тренер уверена, что эксперимент оправдает себя , это положительно скажется на формирование личности учащихся, и конечно на всем учебном процессе ведь шахматы дает логическое мышление.

На своих уроках использую программу разработанная известным узбекским гроссмейстером, чемпионом мира Рустамом Касымжановым



Огромную помощь мы получили от Министерства образования, это рекомендации, планы, а также мы получили оборудование 20 шахмат, 15 часов, демонстрационная магнитная шахматная доска. Пользуясь случаем я хочу поблагодарить всех кто помогает мне

Литература и Интернет-ресурсы:

1. Николаев М.Е. "Шахматное образование в России"<http://chess555.narod.ru/cw2.htm>
2. Неверкович С.Д. "Шахматы как предмет гуманитарного цикла в общеобразовательной школе" //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-2001. - №2. -с.11-15
3. "Шахматы в школе"" Э .Э. Уманская, Е.А. Прудникова. Е.И. Волкова
4. " Шахматы в волшебном царстве " Рустам Касымжанов

**TADQIQOT.UZ
ТОМОНИДАН ТАШКИЛ ЭТИЛГАН**

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 15-КҮП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ**

(13-қисм)

**Маъсул мұхаррир: Файзиев Шохруд Фармонович
Мусаххих: Файзиев Фаррух Фармонович
Саҳифаловчи: Хуршид Мирзахмедов**

Эълон қилиш муддати: 30.04.2020

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

Editorial staff of the journals of www.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