



Tadqiqot **UZ**

ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР МАВЗУСИДАГИ КОНФЕРЕНЦИЯ МАТЕРИАЛЛАРИ

2020

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



Crossref



№21

31 октябрь

conferences.uz

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 21-КЎП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ
11 - ҚИСМ**

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

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

ТОШКЕНТ-2020



УУК 001 (062)
КБК 72я43

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

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" мавзусидаги республика 21-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 31 октябрь 2020 йил. - Тошкент: Tadqiqot, 2020. - 21 б.

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

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

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

1. Ҳуқуқий тадқиқотлар йўналиши

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

2. Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар

Доцент Норматова Дилдора Эсоналиевна (Фарғона давлат университети)

3. Тарих саҳифаларидаги изланишлар

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

4. Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни

Доцент Уринбоев Хошимжон Бунатович (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

5. Давлат бошқаруви

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

6. Журналистика

Тошбоева Барнохон Одилжоновна (Андижон давлат университети)

7. Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар

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



8.Адабиёт

PhD Абдумажидова Дилдора Рахматуллаевна (Тошкент Молия институти)

9.Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни

Phd Вохидова Мехри Хасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

10.Педагогика ва психология соҳаларидаги инновациялар

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

11.Жисмоний тарбия ва спорт

Усмонова Дилфузахон Иброхимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

12.Маданият ва санъат соҳаларини ривожлантириш

Тоштемиров Отабек Абидович (Фарғона политехника институти)

13.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши

Бобохонов Олтибой Раҳмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

14.Тасвирий санъат ва дизайн

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

15.Муסיқа ва ҳаёт

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар

Доцент Нормирзаев Абдуқайом Раҳимбердиевич (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

17.Физика-математика фанлари ютуқлари

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманган муҳандислик-технология институти)

18.Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар

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

19.Фармацевтика

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

20.Ветеринария

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

21.Кимё фанлари ютуқлари

Раҳмонова Доно Қаххоровна (Навоий вилояти табиий фанлар методисти)



22. Биология ва экология соҳасидаги инновациялар

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

23. Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари

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

24. Геология-минерология соҳасидаги инновациялар

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

25. География

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

Тўпلامга киритилган тезислардаги маълумотларнинг хаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулдир.

© Муаллифлар жамоаси

© Tadqiqot.uz

PageMaker\Верстка\Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

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

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

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

1. Ахмедов Фурқат Қўлдашович, Утаев Зафар Мухтарович СПОРТ ВОСИТАСИДА ЁШЛАРНИ ҲАР ТОМОНЛАМА ТАРБИЯЛАШ ЙЎЛЛАРИ	7
2. Urunova Dildara Sabirovna, Zaripova Nigora Yavbasarovna JISMONIY TARBIYA BILAN SHUG‘ULLANISH FOYDALARI	9
3. Xaitmetova Nargisa Abdullayevna, Ochilov Muzaffar Shuxratovich JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR VA AXBOROT TEXNOLOGIYALARINI QO‘LLASH.	11
4. Дадаханов Одилжон Комилжонович BADMINTONNI PAYDO BO‘LISHI VA UNI SHAKLLANISH BOSQICHLARI.....	13
5. Муминов Аброрбек Шавкатович, Фозилов Хасан Қудратуллаевич ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	14
6. Fayzullayev Ro‘zimat Jo‘rayevich QADIMG‘I DAVRDA JISMONIY TARBIYA; SPARTA VA AFINA TARBIYA TIZIMI.	18



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

СПОРТ ВОСИТАСИДА ЁШЛАРНИ ҲАР ТОМОНЛАМА ТАРБИЯЛАШ ЙЎЛЛАРИ

*П.ф.н., доцент Ахмедов Фурқат Қўлдашович, Жиззах ДПИ
Утаев Зафар Мухтарович, СамДУ тадқиқотчиси
Тел. +998939976434
Email. zafar-utayev@mail.ru*

Аннотация. Мазкур мақолада спортнинг ижтимоий-педагогик аҳамияти таҳлил этилган бўлиб, спорт воситасида ёшларни ҳар томонлама тарбиялаш масаласига алоҳида аҳамият қаратилган. Спорт нафақат мусобақа функциясини, балки, тарбиявий, маънавий ва эстетик вазмфаларни ҳам бажариши мақолада ўз аксини тоган.

Калит сўзлар. Спорт, тарбия, восита, ижтимоий аҳамият.

Спортнинг ёшларни ҳар томонлама тарбиялаш хусусияти тўғрисида гап кетар экан, у ижтимоий ходиса сифатида ҳам фан сифатида ҳам жамиятда, инсонлар ҳаётида катта аҳамиятга эгаллигини айтиб ўтиш лозим. Спорт назариясидан маълум бўлишича спортнинг мусобақа вазифаси, соғломлаштириш вазифаси, ғоявийлик вазифаси, эстетик вазифаси, ахлоқий-тарбиявий вазифаси, ижтимоий-сиёсий вазифаси, байналминалчилик вазифалари борки [1], улар бир-бири билан уйғунлашиб кетади ва натижада спорт тушунчасининг нақадар кенг маъноли эканлигини кўрсатиб беради. Шунингдек, айрим мутахассисларнинг таъкидлашича [2, 3], спорт воситасида ватанпарварлик, инсонпарварлик тарбиясини ёш авлодга сингдириш йўллари ва имкониятлари мавжуд. Айниқса, сўнгги йилларда Республикада соҳага доир турли даражадаги анжуманларда “спорт ва ёшлар тарбияси”, “спорт ва шахс”, “спорт ва соғлом авлод”, “спорт ва маънавият” каби спортнинг ижтимоий-тарбиявий аҳамиятини ўрганишга қаратилган долзарб масалалар ёритилмоқда. Адабиётлар таҳлили ва кузатишлар спорт воситасида ёшларни ҳар томонлама тарбиялаш имкониятлари юқори эканлигини кўрсатади. Изланишлар олиб бориш жараёнида мавзуга доир сўровномалар ташкил қилинди. Сўровномаларда аҳолининг турли ёш ва турли касб эгаларидан 100 нафари иштирок этишди. Ўтказилган сўровнома натижалари мамлакатимизда спорт тобора ривожланаётганлиги, унинг ижтимоий аҳамияти, ёшлар тарбиясидаги ўрни юқорилаб бораётганлигини кўрсатди. “Жамиятда спортнинг ўрни ва аҳамияти қай даражада деб ўйлайсиз?” саволига иштирокчиларнинг 85%и “юқори даражада”, 15%и “ўртача” деб жавоб берганлар. “Сиз, салбий иллатлар (ичиш, чекиш, наркомания, диний экстремизм ва терроризм каби) таъсирдан ёшларни асрашда спортнинг ўрни юқори деб ҳисоблайсизми?” саволига иштирокчиларнинг 100%и “ха, юқори даражада” деб жавоб беришган. Саволга қўшимча сифатида иштирокчиларнинг 80%и “спорт билан шуғулланган болаларда бўш вақт бўлмайди, шу сабабли улар турли салбий иллатларга берилмайди” мазмунидаги фикрларни билдирганлар.

Спорт назарияси ва амалиёти фани ютуқлари спорт билан шуғулланган ва шуғулланмаганлар ўртасида нафақат жисмонан, балки ақлан, рухан ва маънан тафовутлар бўлишини кўрсатади. Ўтказилган сўровнома натижаларининг таҳлили ҳам айнан юқоридаги фикрларни тўлақонли тасдиқлади. “Сизнингча, спорт билан шуғулланган болалар бошқалардан нимаси билан фарқ қилади?” саволига иштирокчиларнинг 10%и “мустақил фикри шаклланади”, 12%и “мақсадга интилиш, қатъийлик шаклланади”, 63%и “ҳар томонлама тарбияланади” ва 15%и “соғлом, бақувват бўлади” дея жавоб беришган. Дарҳақиқат, спорт билан шуғулланган ёшлар ўзига хослиги билан ажралиб туради. Чунки, спорт ёшларни ҳар томонлама тарбиялаш, улар онгида соғлом турмуш тарзига амал қилиш ғояларини шакллантириш, уларнинг рухий ва жисмоний бардамлигини мақсадга



мувофиқ тарбиялашга катта ҳисса қўшади¹. Зеро, замонавий спорт машғулотларининг асосий мақсади ва вазифаларидан бири сифатида шуғулланувчининг ҳар томонлама тарбияланиши эътироф этилиб, спорт асосида ўзлигини англаш ва миллий уйғониш, мафкураравий ҳиссиётни ривожлантириш ва шу асосда инсонпарварлик, ватанпарварлик руҳини кучайтириш вазифаларини амалга ошириш назарда тутилади [1]. Сўровнома иштирокчилари ёшларни спортга кенг жалб қилиш юзасидан ўзларининг турли таклиф ва тавсияларини билдиришган. Иштирокчиларнинг аксарияти ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва уларни спорт воситасида ҳар томонлама тарбиялашда оила (асосан, ота-она), мураббий ва таълим муассасаси ҳамкорлигини самарали йўлга қўйиш лозимлигини айтиб ўтишган. Ота-оналарнинг шахсий намуна кўрсатиши, таниқли ва маҳоратли спортчиларга нисбатан фарзандларида ҳавас уйғотиши катта аҳамиятга эга эканлиги таъкидланган. Шунингдек, айрим иштирокчилар (68%) спорт воситасида ёшларни ҳар томонлама тарбиялашда мураббийларга алоҳида вазифалар юклатилиши лозимлигини таъкидлашган. Бу ўз навбатида спорт воситасида ёшларни турли салбий иллатлар таъсиридан асраш ва уларни ҳам жисмонан ҳам маънан тарбиялашнинг тақрорланмас ва ўзига хос усули эканлигини эътироф этишган.

Мураббийлар фаолияти ёшлар тарбиясида муҳим аҳамият касб этиши айтиб ўтилди. Мураббийларнинг ўз шогирдлари кун тартиби, яшаш шароити, ўқиш ва оиладаги фаолияти билан қизиқиши ёшлар тарбиясида, уларнинг спортда ҳам ҳаётда ҳам юксак натижаларни қўлга киритишида муҳим ўрин тутади. Муаллифлар тажрибасидан маълумки, Республикаимизнинг турли ҳудудларида ёшларнинг ҳар томонлама тарбия топиши, уларнинг ҳам маънавий ҳам жисмоний тарбияланишида ўзини масъул деб биладиган мураббийлар етарлича. Улар томонидан эришилган ютуқлар фақатгина спорт натижаси билан чегараланиб қолмай, шогирдларининг етук инсонлар бўлиб жамиятимиз равнақига ҳисса қўшаётганлиги билан ҳам белгиланади. Ушбу мураббийлар иш тажрибасини ўрганиш, ўзлаштириш ва оммалаштириш фойдадан ҳоли бўлмайди, албатта.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Р.С.Саламов. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма. Тошкент – 2005. 16-бет.
2. Машарипов.Й.М. Спорт психологияси. Самарқанд – 2010. 41-бет.
3. Баркамол авлод тарбиясида жисмоний маданият ва спортнинг ўрни. Республика илми-амалий конференция материаллари тўплами. Самарқанд – 2014 йил. 127-128 бетлар

¹ Бу ўринда айтиш лозимки, бугунгача яратилган аксарият адабиётларда ушбу фикр ёритилган.



JISMONIY TARBIYA BILAN SHUG'ULLANISH FOYDALARI

Urunova Dildara Sabirovna
Urganch tumani 13-son maktab o'qituvchisi
Telefon: +998 (97) 459 20 68
dildara.sabirovna69@inbox.uz
Zaripova Nigora Yavbasarovna
Urganch tumani 27-son maktab o'qituvchisi
Telefon: +998 (97) 459 20 68
z_nigora27@inbox.uz

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

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

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

Jismoniy tarbiyaning sog'liqqa foydalari:

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



- sport mashgʻulotlarini bajarish natijasida asab tizimi mustahkamlanib, nooʻrin gʻazablanish oldi olinadi, odamning irodasi mustahkamlanadi. Imom Buxoriy naql qilgan rivoyatda aytilishicha, nasihat soʻrab kelgan kishiga Paygʻambarimiz sollallohu alayhi va sallam: “Gʻazablanma!” deganlar.

- sport bilan shugʻullangan odam jismonan va ruhan kuchli boʻladi. Abu Hurayra roziyallahu anhu Rasululloh sollallohu alayhi va sallamdan rivoyat qiladi: “Allohga har bir yaxshilikda kuchli moʻmin kuchsiz moʻmindan afzal va sevimliroqdir” (Imom Muslim rivoyati). Demak, ham imon, ham badan jihatidan kuchli boʻlgan moʻmin ustun ekan. Chunki badan quvvatli boʻlsa, har bir ishda shijoatli va sabrli, ibodatda ixlosli va odamlarga yaxshilik qilishda davomli boʻladi.

- bolalarni yoshligidan chiniqtirib borish, ularga zamon talab qiladigan baʼzi muhim ishlarni, sport turlarini, jumladan, suzish, ot minish, oʻzini himoya qilish usullarini oʻrgatib borish lozim. Shariatimizda bu ishlarga alohida urgʻu berilgan.

- sport bilan muntazam shugʻullanganda nafs yomonliklaridan tiyilish osonroq kechadi. Jumladan, shahvoniy nafsdan. Sport va foydali ilm bilan shugʻullanilsa, xayolga har xil yomon fikrlar kelmaydi. Shahvatlar uchun sarflanishi mumkin boʻlgan jismoniy kuch sport mashgʻulotlariga ketadi.

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

Sport bilan shugʻullanish bilan birga oʻz vaqtida dam olish va vitanminlar bilan toʻyingan mahsulotlarni meʼyorida isteʼmol qilish ham lozim. Shunda, Allohning izni bilan, kishi sogʻlom boʻladi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati

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



JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR VA AXBOROT TEXNOLOGIYALARINI QO'LLASH.

Xaitmetova Nargisa Abdullayevna
Toshkent viloyati Bo'stonliq tumani
20-maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
+998995921900

Ochilov Muzaffar Shuxratovich
Toshkent viloyati Bo'stonliq tumani
20-maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annottatsiya: Maqolada jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalar va axborot texnologiyalardan foydalanish usullari yoritiladi. Maqolada jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalar yordamida dars mashg'ulotlarini tashkil etish to'g'risida yoritilgan.

Tayanch so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, maktab o'quvchilari, jismoniy sifatlar, innovatsion texnologiyalar, axborot texnologiyalari.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya sohasini rivojlanishiga qaratilgan qator me'yoriy-huquqiy hujjatlar qabul qilingan va jadallikda hayotga tatbiq etib kelinmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi, «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonunlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli —Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi Qarori shular jumlasidandir. Buning natijasida yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi keng qaror topib, sportning ommaviyligi ta'minlanmoqda.

Hozirgi kunda ta'lim jarayonida innovatsion pedagogik va axborot texnologiyalardan keng foydalanib, ta'limning sifat va samaradorligini taminlashga bo'lgan e'tibor kundankunga kuchayib bormoqda. Zamonaviy texnologiyalar qo'llanilgan mashg'ulotlar o'quvchilar egallayotgan bilimlarni o'zlari izlab topishlariga, ijodiy o'rganib, tahlil qilishlariga, mustaqil xulosalarni ham o'zlari keltirib chiqarishlariga qaratilgan. O'qituvchi bu jarayonda shaxs va jamoaning rivojlanishi, shakllanishi, bilim olishi va tarbiyalanishiga sharoit yaratadi, shu bilan bir qatorda, boshqaruvchilik, yo'naltiruvchilik vazifasini bajaradi. Bunday o'quv jarayonida o'quvchilar asosiy figuraga, yani subyekt-subyekt darajasiga aylanadi.

Jamiyatni axborotlashtirish va inson faoliyatining ko'plab sohalari axborot-kommunikatsiya texnologiyalari sohasida mutaxassislar, ham butun jamoalarning professional darajasini muttasil takomillashtirish zaruratini tug'diradi. Zamonaviy jamiyatning ko'pchilik a'zolarining ushbu texnologiyalarni bilish va amalga oshirishda umumiy madaniy va professional darajada qat'iyatliligini oshirishga bo'lgan ehtiyoji ham doimo rivojlanib borayotgan ilmiy, ishlab chiqarish va ta'lim texnologiyalari ular yaratgan va takomillashtiriladigan axborot texnologiyalariga tobora bog'lanib borayotganligi bilan bog'liq.

Axborot texnologiyalarining faol joriy etilishi muayyan kontseptual apparatlardan foydalanishni nazarda tutadi, ular tashkil etilgan deb hisoblanishi mumkin. So'nggi yillarda qabul qilingan bir qator tushunchalarni, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari sohasidagi yoyilishini ko'rib chiqaylik. Jismoniy tarbiya bo'yicha ta'limni axborotlashtirish jismoniy tarbiya sohasini ta'lim va ta'limning psixologik-pedagogik maqsadlarini amalga oshirishga qaratilgan va qulay va salomatlikni saqlash sharoitlarida qo'llaniladigan zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish va optimallashtirish metodologiyasi va amaliyoti bilan ta'minlash jarayonidir.

Axborot texnologiyalari - bu aniq kutilgan natijalarni olish uchun axborotni avtomatlashtirilgan yig'ish, qayta ishlash, saqlash, uzatish, ishlatish va ishlab chiqarish usullari, usullari, usullari kombinatsiyasi bo'lgan informatika sohasida ilmiy sohaning amaliy qismi.

Jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari vositalari dasturiy ta'minot, apparat va dasturiy-apparat va qurilmalar hisoblanadi. Ular mikroprotessor, kompyuter texnologiyalari, zamonaviy axborot vositalari va axborot almashish tizimlari va axborot almashinuvi asosida faoliyat yuritadi, shuningdek, axborot tizimlarini yig'ish, to'plash, saqlash, qayta ishlash, uzatish va ishlab chiqarish hamda kompyuter tarmoqlarining axborot resurslariga kirishni ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya va ta'lim maqsadlarida axborotlashtirish va aloqa vositalaridan pedagogik



foydalanish uchun optimal texnologiyalarni joriy etishni ta'minlaydigan o'quv, metodik, tartibiy va texnikaviy, tashkiliy va o'quv materiallari bilan birgalikda foydalaniladigan axborot-kommunikatsiya texnologiyalari vositalari hisoblanadi.

Axborot va aloqa jismoniy tarbiya muhiti - atrof muhitning tarkibiy qismlari mazmunli bo'lishi sharti bilan talaba, o'qituvchi va axborot texnologiyalari o'rtasida ta'limning axborot ta'siriga ta'siri jarayonlari paydo bo'lishiga va rivojlanishiga ko'maklashadigan shart-sharoitlar majmuidir.

Jismoniy tarbiya va sportda telekommunikatsiya texnologiyalari - bu axborotni qayta ishlash, axborot almashish, transportirovka va axborotni uzatish metodlari, usullari, vositalari va vositalarining kombinatsiyasi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv ma'lumotlarini kompyuter vizuallashtirish - ob'ekt, uning asosiy qismlari yoki modellari ekranida vizual vakillik va agar kerak bo'lsa, vaqtincha va mekansal harakatlarda o'rganilayotgan ob'ekt yoki jarayonning o'rganilayotgan naqshlarining grafik tasnifi taqdimoti.

Innovatsiya (inglizcha innovation) yangilik yaratish, yangilikdir. Demak, an'anaviy ta'limdagi kabi bir xil shablonlar asosida emas. Blki, yangiliklar asosida ta'lim jarayonining ta'sirchanligini oshirishga qaratilgan ish shaklidan foydalanish innovatsiya demakdir. Ta'limda pedagogik texnologiyalarga asoslanish va innovatsiyaga intilish o'quvchilarni faollashtirishga qaratilgan turli interaktiv metodlardan foydalanish ta'lim maqsadini samarali amalga oshirishga yordam beradi. Mazkur jarayonni amalga oshirish uchun esa o'qituvchilar, mutaxassislar quyidagi jihatlariga e'tibor qaratishlari maqsadga muvofiqdir.

- o'qituvchilarga interfaol usullarni o'rgatishni tashkil qilish;
- dars mobaynida davomatni va intizomni saqlash;
- dars vaqtida o'quvchilar orasida o'zaro hurmat, do'stlik, hamjihatlik g'oyalariga qaratilgan o'yinlarni qo'llash;

- DTS talablarining bajarilishini hamda darsdan ko'zda tutilgan maqsadga to'liq erishishni ta'minlash uchun maqsadga muvofiq bo'lgan interfaol usullarni to'g'ri tanlash;

- interfaol mashg'ulot ishlanmasini sifatli tayyorlash;
- interfaol mashg'ulotning har bir elementi o'rganilayotgan mavzu bilan bog'liq bo'lishini ta'minlash;

- mashg'ulotlar mavzusi va mazmunini so'nggi ilmiy-nazariy ma'lumotlar asosida belgilash;
- zamonaviy yuqori samarali metodlarni qo'llash;
- o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini oldindan aniqlash va shunga mos darajadagi interfaol mashg'ulotlarni o'tkazish;

- interfaol mashg'ulot uchun yetarlicha vaqt ajrata bilish va boshqalar.

Yuqoridagi takliflarni to'la amalga oshirilishi o'quvchilarni darsdagi faolligini oshirish bilan bir qatorda darsni to'liq o'zlashtirishiga katta yordam beradi.

Dars loyihasini tuzishda o'qituvchi o'zining ish shakllari va o'quvchilarning ko'nikmani egallash jarayonidagi ishlari doirasini aniq belgilab olishi lozim. Shuningdek, bunda qanday o'qitish metodlaridan foydalanilishi ham muhim ahamiyatga ega. Metod tanlashda ko'proq interaktiv metodlarga e'tiborni qaratish ta'lim samaradorligini oshiradi. Jismoniy tarbiya inson organizmini rivojlantirish, sog'liqni saqlash va mustahkamlash, ruhiy jismoniy rivojlantirishni takomillashtirishdagi xizmatlarini yosh avlodga uqtirish, o'qituvchilarning kasbiy faoliyatida ruhiy jismoniy uslublarni qo'llashga doir nazariy bilim, amaliy ko'nikmalarga ega bo'lishlariga yordam beradi.

Shuning uchun bu masalaga alohida ilmiy uslubiy va metodologik nuqtai nazardan yondashishga to'g'ri keladi. Har bir millat o'z fuqorolarini barkamol bo'lishi ustida qayg'uradi. Jismoniy madaniyati va sporti xalqning jamiyatning, davlatning kuch qudrati bo'lib qolaveradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni.T.:O'zbekiston,1997.
2. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. Toshkent, 4 sentyabr 2015 yil.
3. R.S.Salamov, F.A.Karimov. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. Toshkent – 2008.
4. Internet ma'lumotlar



BADMINTONNI PAYDO BO'LISHI VA UNI SHAKLLANISH BOSQICHLARI

*Дадаханов Одилжон Комилжонович
Наманган вилояти Уйчи туманидаги
7 сонли умумий урта таълим мактабининг
1-тоифали жисмоний тарбия фани уқитувчиси*

Annotatsiya: ushbu maqolada badminton sport turning paydo bo'lishi va uning shakllanish bosqichlari bayon etilib, tahlil etilgan.

Kalit so'zlar: badminton, sport, shakllanish, sport o'yini, qadimiy, Xitoy.

Badminton insoniyat tamaddunining eng qadimiy o'yinlaridan biridir. Uning kelib chiqishi borasida ko'plab afsonalar mavjud. Qadimgi Yunoniston, Yaponiya, Hindiston va hatto Afrika xalqlarining rivoyatlarida bundan ikki ming yillar avval kattalar va bolalar volan (badminton koptogi) o'ynaganliklari qayd etilgan. "Uchuvchi pat" deb nomlangan qadimiy sport o'yini Xitoyda eramizdan ming yil oldin ham ma'lum bo'lgan. U Yaponiyada "oyabane" deb atalgan hamda bir nechta g'oz pati va quritilgan sakura mevasidan tayyorlangan volanni yog'och raketkalarda oshirib tashlashga asoslangan. V.Gyugo va I.F.Shillerlaming asarlaridan Yevropada XVI asrda o'ynalgan volan o'yini haqida bilib olish mumkin. Fransiyada bunday o'yin "je-de-pom" (olma bilan o'ynash) deb nomlangan. O'rta asr ingliz gravyuralarida bir-birlariga volanni oshirayotgan dehqonlar tasvirlangan. Gavriil Derjavin ham patli koptok haqida yozib qoldirgan. 1650-yilda Shvetsiya qirolchasi Kristina Stokgolmdagi Royal Palas (Qirollik saroyi) yaqinida saroy ayonlari va xorijiy mehmonlar bilan "patli koptok" o'ynash uchun maxsus kort qurdiradi. Mazkur kort Shvetsiya poytaxtida hanuzgacha saqlanib qolgan hamda bugungi kunda cherkov mulki hisoblanadi. XIX asrda Angliyada gersog Beford xonadonida volan o'yini ayniqsa juda ommalashadi. Gersog badminton Assotsiatsiyasining homiysi boigan. Bugungi kunda u egalik qilgan Front Xollda ko'hna raketka va volanlaming ajoyib kolleksiyasi saqlanadi. 1860-yilda Isaak Sprat badminton haqida kitob yozdi va unda ushbu o'yinning ilk qoidalarini tavsiflab berdi. Zamonaviy badmintonning Vatani Hindiston hisoblanadi. U XIX asrda Hindistonda keng ommalashgan va ayrim manbalarga ko'ra - "pune", boshqalarida aytilishicha — "roopa" deb atalgan o'yindan kelib chiqqan. **Badmintonni vujudga kelish va rivojlanish tarixi.** O'sha davrda Hindistonda xizmat qilgan ingliz zobitlari bu o'ymni katta qiziqish bilan o'ynaganlar. 1872-yilda Vatanlariga qaytgach, ular mazkur qiziqarli o'yinni Glochestershir yaqinidagi Badminton yer-mulkida namoyish etishadi. Aynan shu yil Angliyada mana shu yer-mulk nomidan kelib chiqib "badminton" deb nom berilgan o'yinning "tug'ilgan yili" hisoblanadi. 1875- yilda zobitlaming "Folkstaun" nomli badminton klubiga asos solinadi. Assotsiatsiyaning ilk prezidenti polkovnik Dolbi bo'lib, u "pune" - "roopa" o'yinlari qoidalari asosida badmintonning yangi qoidalarini ishlab chiqishda faol ishtirok etadi. Ana shu qoidalaming ayrimlari bugungi kungacha saqlanib qolgan. Asta-sekin Angliyada badminton klublari yuzaga kela boshlaydi. Shuni ta'kidlash kerakki, o'sha davrda turli hududlarda o'lchami har xil bo'lgan maydonlarda o'ynashgan. Gvilforddagi kort ayniqsa mashhur bo'lgan. Aynan mana shu kortning o'chamlari (44x20 fut yoki 13,4012x6,096 m) 1887-yilda Badminton klubi tomonidan nashr etilgan o'yin qoidalariga kiritiladi. 1898-yilda badminton bo'yicha ilk rasmiy turnir bo'lib o'tadi. 1899-yil 4-aprelda Londonda birinchi marta Angliya chempionati o'tkaziladi. Keyinchalik Angliyada chempionatlar ommalashadi, badminton klublari soni ham ortib, badminton o'yini Birlashgan Qirollik va butun Yevropada keng ommalashib boradi. Yangi sport o'yini tez ommalashib, o'z navbatida, volan ishlab chiqarish ham rivojlanadi. 1898-yilda volan ishlab chiqarish bo'yicha ilk patentni Enn Jekson xonim oladi. Badminton nafaqat Angliya, balki uning ko'pdan ko'p mustamlakalarida ham keng tarqaladi. Bugunga kelib mazkur federatsiyaga 100 dan ortiq mamlakat a'zo. Xalqaro badminton federatsiyasi (IBF) turli musobaqalar o'tkazib keladi. Ular orasida erkaklar milliy terma jamoalari o'rtasida o'tkaziladigan Tomas kubogi (IBFning birinchi prezidenti nomi bilan atalgan), ayoliar terma jamoalari o'rtasida bo'lib o'tadigan Uber kubogi (IBFning mashhur va faol vakilasi nomiga qo'yilgan) musobaqalari eng yiriklari hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Учебник для институтов физической культуры. «Физкультура и спорт». -М., 1989



ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Муминов Аброрбек Шавкатович
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта,
город Чирчик
Фозилов Хасан Кудратуллаевич
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта,
город Чирчик

Аннотация. Ушбу мақолада ёш дарвозабонларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини таҳлили ҳамда ривожлантириш бўйича тадқиқот ишлари олиб борилган ва жадваллар асосида ёритиб берилган.

Annotation. This article analyzes the physical and technical training of young goalkeepers and provides their table.

Аннотация. В данной статье анализируется физическая и техническая подготовка юных вратарей и приводится их таблица.

Ключевые слова: физический и технический, вестибулярный, юный вратарь, педагогический эксперимент, математико-статистические методы, исследование.

Актуальность. Подготовка юных вратарей – это длительный и кропотливый процесс. Нельзя оставлять без внимания ни один из этапов развития и усовершенствования технико-тактического мастерства вратаря. В последнее время специалисты по гандболу уделяют все больше внимания игре вратарей. В борьбе современной команды высокого класса за победу вратарь предопределяет 50% успеха. Проблема недостатка в искусных вратарях говорит об актуальности нашего исследования.

Со стороны ряда специалистов были проведены научно-исследовательские работы по улучшению подготовки юных вратарей. Специалисты подчеркивают, что для достижения эффективной игры вратарей во время игры, необходимо теоретически и методически правильно подходить к процессу тренировок. Искусная игра на воротах – первое требование, которое ставят перед своим вратарем тренер и вся команда. Для уверенного выполнения своих движений вратари должны много тренироваться.

От вратарей требуется не только правильное и четкое выполнение технических приемов, но и их анализ с точки зрения целесообразности в возникшей игровой ситуации.

Рациональную игровую технику необходимо формировать на начальном этапе процесса обучения. В связи с этим на сегодняшний день исследования по организации технико-тактических действий юных вратарей вызывают определенный интерес.

Цель. Разработка комплекса упражнений по повышению физической и технической подготовленности юных вратарей и их подготовки с помощью различных упражнений.

Поставленные задачи:

1. Изучение особенностей подготовки юных вратарей.
2. Проведение методически обоснованных работ по педагогическому наблюдению за юными вратарями, принимающими участие в соревнованиях.
3. Математико-статистический подсчет и анализ результатов педагогического эксперимента.

Организация и методы исследований. Объектом исследования была выбрана специализированная по гандболу 2-ДЮСШ Яккасарайского района города Ташкента и 3 вратаря из группы 10-12 летних гандболистов данной ДЮСШ были отобраны в качестве экспериментальной группы.

Контрольная группа состоит из воспитанников специализированной по гандболу ДЮСШ, расположенной в г.Самарканде

Воспитанников 2-ДЮСШ, расположенной в Гузарском районе Кашкадарьинской об-



ласти

Были отобраны 3 вратаря из воспитанников специализированной по гандболу 2-ДЮСШ, расположенной в Сырдарьинской области, и нами были проведены исследовательские работы.

Таблица 1

Показатели юных вратарей на тестах, использованных при оценке физико-технической подготовки (до эксперимента)

№	Ф.И.О.	Бег на 30 м (сек)	Точные броски мяча на дальность (раз)	Дальние броски мяча с места (500 гр, метр)		Челночный бег (100 м/с)
				Правая рука	Левая рука	
Воспитанники ДЮСШ г. Ташкента						
1	Намозова Ш.	6,7	3	10	7	29,8
2	Пирашкова С.	7,2	2	8	6	30,3
3	Никитина У.	6,5	3	11	8	29,6
	\bar{X}	6,8	2,6	9,6	7,0	29,9
Воспитанники ДЮСШ Кашкадарьинской области						
1	Гофурова Д.	6,3	2	9	8	29,7
2	Абдураимова Ш.	6,8	4	8	9	28,6
3	Турсунова Н.	6,1	3	10	8	29,1
	\bar{X}	6,4	3,0	9,0	8,3	29,1
Воспитанники ДЮСШ Сырдарьинской области						
1	Бегимкулова Ч.	6,8	4	8	7	30,3
2	Альмамедова А.	6,2	2	10	9	29,5
3	Эрмаматова Л.	6,5	3	11	8	28,7
	\bar{X}	6,5	3,0	9,6	8,0	29,5

Исследовательские работы проводились на протяжении 2019-2020 годов и их продолжительность исчисляется 6 месяцами.

Как видно из данной выше таблицы, самые низкие результаты – это результаты вратаря – воспитанника ДЮСШ г.Ташкента. Как выяснилось из наблюдений, действиям данных вратарей у ворот не уделяется особого внимания. Выяснилось, что во время тренировок вратари вместе с полевыми игроками выполняют заданные полевым игрокам задания, и только во время упражнений по броскам по воротам или во время двусторонней учебной тренировочной игры выполняют обязанности вратаря.

Для вратаря при защите важно стремительное и ловкое движение рук и ног, в то же время эти движения должны соответствовать друг другу. Во время выполнения данных защитных движений можно наблюдать, что руки и ноги вратаря стремительно и с большой скоростью движутся вверх и вниз, его тело движется то в левое крыло, то в правое, его ноги получают очень большое давление. Скорая и стремительная сила вратаря при выполнении данных движений, демонстрирует очень высокую энергичность скорости, особенно в мышцах. С целью достижения эффективных действий вратаря у ворот в процессе соревнований, для процесса тренировок команды г.Ташкента нами был рекомендован комплекс упражнений, разработанный специально для вратарей, и на протяжении 6 месяцев проводились наблюдения.



Таблица 2

Показатели юных вратарей на тестах, использованных при оценке физико-технической подготовки (после эксперимента)

№	Ф.И.О.	Бег на 30 м (сек)	Точные броски мяча на дальность (раз)	Дальние броски мяча с места (500 гр, метр)		Челночный бег (100 м/с)
				Правая рука	Левая рука	
Воспитанники ДЮСШ г. Ташкента						
1	Намозова Ш.	5,6	4	11,5	9,5	28,7
2	Пирожкова С.	6,4	5	10,5	8,5	29,5
3	Никитина У.	5,5	4	13,5	10,5	28,2
	X	5,8	4,3	11,8	9,5	28,8
Воспитанники ДЮСШ Кашкадарьинской области						
1	Гофурова Д.	6,4	3	9,5	7,5	29,1
2	Абдураимова Ш.	6,7	2	8,5	8,5	28,2
3	Турсунова Н.	5,9	2	10,5	7,5	28,9
	X	6,3	2,3	9,5	7,8	28,7
Воспитанники ДЮСШ Сырдарьинской области						
1	Бегимкулова Ч.	6,5	3	8,5	8,5	31,2
2	Альмамедова А.	6,6	4	10,5	8,5	29,9
3	Эрмаматова Л.	6,1	3	11,5	7,5	29,6
	X	6,4	3,3	10,1	8,1	30,2

Таблица 3

Показатели юных вратарей до и после эксперимента и их рост

№	Применяемые тесты	Воспитанники ДЮСШ г. Ташкента			Воспитанники ДЮСШ Кашкадарьинской области			Воспитанники ДЮСШ Сырдарьинской области			
		д/э	п/э	%	т/о	т/к	%	т/о	т/к	%	
1	Бег на 30 м (сек)	6,8	5,8	1,0	6,4	6,3	0,1	6,5	6,4	0,1	
2	Точные броски мяча на дальность (раз)	2,6	4,3	1,7	3	2,3	0,7	3,0	3,3	0,3	
3	Дальние броски мяча с места (500 гр, метр)	Правая рука	9,6	11,8	2,2	9,0	9,5	0,5	9,6	10,1	0,5
		Левая рука	7,0	9,5	2,5	8,3	7,8	-0,5	8,0	8,1	0,1
4	Челночный бег (100 м/с)	29,9	28,8	1,1	29,1	28,7	0,4	29,5	30,2	0,7	
Итого %		8,5			1,2			1,7			

Примечание: д/э. До эксперимента, п/э После эксперимента, % разница.

Заключение. В заключение можно сказать, что необходимо одинаково развивать физические и технические движения вратарей и использовать различные приемы тренировок.

В процессе игры одним из самых нужных качеств для вратаря высокого класса является железная воля, особенно, вера в собственные силы, энергичность, целеустремленность, проигрыш команды должен рассматриваться как временное явление, вратарь должен призывать не отчаиваться и действовать стремительно.

С учетом вышесказанного можно заметить, что скорость брошенного мяча выше скорости движений вратаря и его возможностей. Вратарю нужно знать не только траекторию брошенного в его сторону мяча, но и одновременно предугадать организованную в его направлении атаку каждого нападающего, произвести защиту раньше них, знать точку последнего броска мяча и поймать его. Именно в этот момент вратарь начинает защищать ворота, раньше срока, т.е. действия по защите начинает делать до того, как нападающий выпускает мяч из рук. Поэтому каждый вратарь должен в совершенстве обучиться специальному видению, слушанию, движению, вестибулярному и тактическому анализу во время игры, легкому и точному прицеливанию, быстрому и правильному, эффективному



выполнению сложных движений, внимательному и сконцентрированному выполнению своих задач, он должен вести подготовку, придерживаясь данной специфики.

Список литературы:

1. Акрамов Ж.А. Гандбол: Дарслик 2008 й.
2. SH.K. Pavlov, O.X. Abdalimov, Z.E. Yusupova. “Gandbol nazariyasi va uslubiyati” darslik. Toshkent 2017й.
3. Ш.К. Павлов, Р.И. Исроилов, О.Х. Абдалимов, И.Н. Шеягина. “Спорт педагогик махоратини ошириш” (Гандбол) Ўқув қўлланма Тошкент – 2018 й.
4. Шеягина И.Н., Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К. Гандболчи талабаларнинг ўқув илмий-текшириш ишлари. Т., ЎзДЖТИ, 2000 й.
5. Павлов Ш.К., Тўлаганов Ш.Ф., “Гандболчиларда хужум ва ҳимоя ўйин самарадорлиги”, Фан-спортга 3/2014 й.



QADIMGI DAVRDA JISMONIY TARBIYA; SPARTA VA AFINA TARBIYA TIZIMI.

Fayzullayev Ro‘zimat Jo‘rayevich
Surxondaryo viloyati Angor tumanidagi
1-maktab Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi
+99891-589-47-81

Annotatsiya: Xar bir narsaning tarixi bor shu jumladan jismoniy tarbiya tizimini xam..

Kalit so‘zlar: Tarbiya, Sparta, nayza va lappak, jismoniy mashq, chiniqish, yugurish, qullik.

Qadimgi Gretsiya davlatining tarkib topishi va rivojlanishi miloddan avvalgi III-II ming yilliklami o‘z ichiga oladi. Gomeming «Iliada» va «Odissey» asarlarida qadimgi davrdagi yunon hayotining yorqin manzaralari aks ettiriladi. Uning asarlarida qahramonlar sifatida, zodagon jangchilar timsoli chizilib, ulami oddiy xalqdan ajratuvchi jismoniy sifatlari va fazilatlarini talqin etiladi. Gomer asarlarining qahramonlari qabila hayotidagi biror muhim voqea sharafiga bag‘ishlab tashkil etiladigan musobaqalar va o‘yinlarda o‘zfarining jismoniy fazilatlarini namoyish etganlar. Bunda yugurish, nayza va lappak uloqtirish, sakrash, kurash, mushtlashish kabi mashqlar orqali musobaqalashganlar.

«Odissey» asarida «atlet» so‘zi o‘sha vaqtda «olijanob qahramon», «aslzoda», «zodagon» tushunchalari bilan bog‘langan. Ya‘ni xalq ichidagi «chaqqon odam» tushunchasiga qarama-qarshi qilib qo‘yilgan. Shu sababdan, oddiy kishilar zodagon jangchilarning o‘yinlarida ishtirok etmagan, faqat tomoshabin sifatida o‘tirishgan. Bo‘ljak jangchilar tayyorlash maqsadida mamlakatning yirik shaharlarida maxsus tarbiya tizimi yaratilgan. Ular **Sparta** va **Afina** tarbiya tizimi nomi bilan tarixda qolgan

Sparta tizimi. Miloddan avvalgi IX asrda Sparta shahri vujudga kelib, uning aholisini 9 mingga yaqin quldorlar oilasi, shuningdek, 30 ming hunarmandlar, savdogarlar, yer egalari va 200 ming qul tashkil etgan. Quldorlar (spaitlar) qullardan saqlanish va o‘zlarini himoya qilishga tayyorlanish maqsadida o‘ta kuchli tarbiyaviy tizimdan foydalangan. Sparta tarbiya tizimiga ko‘ra bolalar 7 yoshgacha oilada tarbiyalangan. Bu davrda ulami qorong‘udan qo‘rqmaslik, sovuqqa, tashnalikka, ochlikka chidashga o‘rgatganlar va chiniqtirishga katta ahamiyat berganlar. 7 yoshdan 14 yoshgacha bolalar va o‘smirlar davlat tizimidagi tarbiya muassasalarida asosan jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanganlar. Ularni sovuq va ochlikka bardosh berish, chaqqonlik va og‘riqlarga chidash kabi faoliyatlarga o‘rgatib, chiniqtirganlar. Yoshlarni nayza va disk uloqtirish, yugurish, sakrash, kurash, harbiy o‘yinlar va yovvoyi hayvonlarni ovlashga o‘rgatganlar. Qo‘shiq aytish, musiqa va raqs kabi sohalarga ham ko‘p vaqt ajratilgan. Davlat tomonidan belgilangan rahbarlar - pedonom - yosh spartiatlarni mardlik, jasorat, qullarga nisbatan nafirat ruhida tarbiyalaganlar. Shu maqsadda kechalari qullarga qarshi hujumlar, bosqinlar uyushtirganlar; shubhali qullarni o‘ldirishgan. 18-20 yoshli tarbiyalanuvchilar efebiya qatoriga qabul qilinib, ularga jismoniy va harbiy tayyorgarlikni o‘tganlar. Keyinchalik esa ulami harbiy darajalarga ajratib, qariguncha harbiy xizmatda ushlab turishgan. Sparta tizimida qizlarni jismoniy tarbiyasiga ham katta e‘tibor qaratilgan. Sog‘lom bolalarni dunyoga keltirib, ulami sog‘lom qilib o‘stirish uchun oilalar ham o‘ta sog‘lom bo‘lishi ko‘zda tutilgan. Shu sababli ham qiz bolalarni yugurish, kurash, nayza va lappak uloqtirish kabi mashqlar bilan muntazam ravishda shug‘ullantirishgan. Sparta xotin-qizlari ko‘proq qullarni nazorat qilish va saqlashda xizmat qilgan. Sparta davlati tarbiya tizimini va harbiy sohadagi eng kuchli qismi Qadimgi Gretsiyada tashkil etilgan. Ular uzoq yillar davomida yengilmas deb nom qozongan. Sparta atletlari ko‘pgina Olimpiya, Pifiya va boshqa o‘yinlarda qatnashib, g‘alabalarni qo‘lga kiritgan. Miloddan avvalgi XII-IX asrlarda qadimgi Gretsiyada oddiy zodagonlarning yugurish, kurash, qo‘l jangi, nayza va disk uloqtirish, kamondan o‘q otish, g‘ildirakli aravalarda ot poygasi kabi o‘yin musobaqalarini aks ettiruvchi chizmalar, tasvirlar, haykallar, yodgorliklar, arxeologik qazilmalarda topilgan. Ularning mazmuni, shakllari va mohiyatlari Gomeming «Iliada» va «Odissey» asarlarida o‘z ifodasini topgan.

Afina tizimi. Afmada quldorlik tizimi o‘ziga xos xususiyatlarga egadir. Miloddan avvalgi V-IV asrlarda sinfiy tafovutlar kuchli bo‘lgan. Afina Gretsiyaning markazi hisoblanib, bu yerda hunarmandchilik va savdo, fan hamda madaniyat rivojlangan edi. Har bir quldor jamiyat ishlarida faol qatnashish imkoniyatlariga ega bo‘lgan. Ta‘lim va tarbiya tizimida Afina fuqarolarining



qatnashish huquqi bo'lgan. Afina tizimi Sparta tizimidan farqli o'laroq harbiy-jismoniy ta'lim bilan birgalikda olib borilgan. Afina tarbiya tizimi bo'yicha inson har tomonlama uyg'un kamol topishi lozim edi. Bunda aqliy, ma'naviy, estetik va jismoniy tarbiya asosiy vosita bo'lishi talab etilgan. Bunday talab va ehtiyoj bora-bora takomillashtirilib borilgan. Afina bola yetti yoshgacha oilada, qullar nazorati ostida tarbiyalangan. Bu yoshda ko'proq o'yinlarga e'tibor berilgan. Keyin o'g'il bolalarni maktabga yuborishgan. Qiz bolalar esa uyda tarbiyalangan. 7 yoshdan 15 yoshgacha bo'lganlar davlat maktabi yoki xususiy maktablarda ta'lim olishgan. Ular musiqa va gimnastika maktablari deyilgan. Ya'ni musiqa mashg'ulotlarida musiqa, raqs, o'qish-yozish bilan, gimnastika mashg'ulotlarida esa kurash bilan palestralarda shug'ullanganlar. 12-16 yoshdan boshlab birinchi o'ringa gimnastika mashg'ulotlari qo'yilgan. 16 yoshdan yaxshi ta'minlangan ota-onalar o'z farzandlarini gimnaziyalarga berishgan. Afina davlat hisobida uch xil gimnaziya: Akademiya, Litsey va Kinosarg mavjud bo'lgan, Bu o'quv yurtlarida yoshlar jismoniy tarbiysi bilan b'tr qatorida siyosatshunoslik, falsafa va adabiyot fanlari bo'yicha ham ta'lim olgan. Afina 18 yoshli yigitlar davlat harbiy tashkiloti - efebiyaga jalb etilgan. Ular ikki yil davomida harbiy xizmatni o'tagan. Efeblar birinchi yili, jismoniy tarbiya va harbiy tayyorgarlikdan o'tishgan. Ikkinchi yili esa qalqon va nayza bilan qurollanib, davlat chegarasini qo'riqlaganlar. Qadimgi davrda jismoniy tarbiyaning pedagogik va ilmiy nazariyasi paydo bo'lgan. Qadimgi faylasuf olimlar - Platon, Aristotel va boshqalarning asarlarida ta'lim-tarbiya tizimidagi jismoniy tarbiyaga yuksak baho berilgan. ! Platon (miloddan avvalgi 427-347 y.y.) Afina zodagonlari vakili, faylasuf-idealist, insonning ma'naviy va jismoniy sifatleri haqidagi nazariyaning asoschisi. U Sparta tizimiga moyillik bildirib, harbiy-jismoniy tarbiyani aqliy tarbiya va ta'lim bilan qo'shib olib borishni ko'zda tutdi. Platon o'zining asarida shunday degan: «Yaxshi gimnastika ham oddiy bo'ladi, lekin eng avvalo, harbiy gimnastika bo'lishi lozim». Aristotel (miloddan avvalgi 384-322 y.y.) o'z davrining yirik olim va faylasufi, Platonning o'quvchisi va Aleksandr Makedonskiyning ustoz bo'lgan. Aristotel shakl va mazmun birligi haqidagi g'oyani ilgari surgan. Shu bilan birga borliqning rivojlanishini isbotlagan. Insonning ruhi va tanasi ajralmas holda bog'liq ekanligini tushuntirib bergan. Jismoniy tarbiyaning aqliy tarbiya bilan hamohangligini ta'kidlagan. Aristotel o'g'il bolalarni jismoniy jihatdan mustahkam qilib tarbiyalash tarafdori bo'lgan. U Platondan farqli o'laroq tarbiyada ko'proq ta'lim-tarbiyaga o'rin berishni, gimnastika mashqlari hajmini kamaytirishni tavsiya etgan. Chunki gimnastikada ko'proq harbiy jismoniy tarbiya ko'zda tutilgan va u bolalar uchun juda murakkab jarayon, deb hisoblagan. Demokrit (miloddan avvalgi 460-370 y.y.) jismoniy mashqlar insonning shakllanishida muhim o'rin tutadi, ya'ni tabiiy holatni rivojlantirishda ustimroqdir, deb ta'lim bergan. Sokrat (miloddan avvalgi 469-399 y.y.) aytishicha, mustahkam sog'liq ko'pgina illatlardan saqlashga kafolatdir. Gippokrat (miloddan avvalgi 460-375 y.y.) - qadimgi grek shifokori ta'biri va ta'limi bo'yicha, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish turli xil kasalliklarni oldini olish va davolashda muhim ahamiyatga egadir. Qadimgi greklarda jismoniy tarbiya asosan gimnastika va agonistikadan iborat bo'lgan. Gimnastika umumiy jismoniy tarbiyada qo'llanilgan. Agonistika tizimida esa maxsus tayyorgarlik va boshqa musobaqalarda qatnashish ko'zda tutilgan. Gimnastika maxsus tizim sifatida palestrika (Kurash), orxestrika (raqs) va o'yinlarni o'z ichiga olgan. Palestrika pentatlon (besh kurash: yugurish, uzunlikka sakrash, nayza va lappak uloqtirish, kurash) va pankration (kurash va qo'I jangi) dan iborat bo'lgan. Shuningdek, suzish, mushtlashish, otda yurish, kamondan o'q otish va boshqa mashqlar ham kiritilgan. Orxestrika asosan musiqa jo'rligidagi raqslardan tashkil topgan. O'yinlar esa tayoqlar, g'ildiraklar, chavgon, to'plar bilan gimnastika qilishdan iborat bo'lgan. Bu turlardan Olimpiya bayramlarida (agonlarda) ko'proq foydalanilgan. . Qadimgi Gretsiyada Olimpiya o'yinlari kabi turli xil boshqa bayramlar ham o'tkazish odat bo'lgan. Ulardan diqqatga sazovor bo'lganlari Delfiya shahrining atroflarida Appolonga bag'ishlanib o'tkazilgan Pifiya o'yinlaridir. Bunda musiqa, raqs bilan birgalikda gimnastika o'yinlari ham o'tkazilgan. Ushbu o'yinlar oxirida g'oliblar lavr shohlaridan yasalgan gulchambar bilan taqdirlangan. Lekin Qadimgi Gretsiyaning shon-shuhratini ko'tarishda Olimpiya o'yinlari alohida o'ringa ega bo'lgan. Miloddan avvalgi IV asrdan boshlab Gretsiyadagi quldorlik tuzumi barham topa boshlagan, umummadaniyat va jismoniy madaniyatning o'sishiga salbiy ta'sir ko'rsatgan. Avval Makedoniya, keyinchalik esa rimliklarning hukmronligi ostida Gretsiya mustamlakachilik zulmini boshidan kechirgan. Olimpiya o'yirlarida greklarga 17, 1312 fBji mansub bo'lmagan fuqarolar, professional sportchilar qatnashishi odatga aylangan. Lekin xristian dinining kengayishi va rivojlanishi boshqa xudolar sha'niga bag'ishlab o'tkazilayotgan bayramlarga barham



bergan. Shular qatorida Olimpiya o‘yinlarini o‘tkazish ham to‘xtatilgan. Milodiy 394-yilda Rim Imperatori Feodosiy I xristian dinining keng yoyilishi tufayli Olimpiya o‘yinlarini o‘tkazishni taqiqlagan. Bundan 32-yil o‘tgach esa Feodosiy II barcha yodgorliklar va Olimpiya shahridagi muqaddas joylarni buzishga farmon bergan, Keyin esa katta suv toshqinlari va zilzilalar natijasida shahar vayron bolgan. Natijada, marosimlar va Olimpiya o‘yinlari nomi butunlay unitilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1: “Jismoniy tarbiya va Olimpiya harakati tarixi”
- 2: Vardiashvili I. Afmadan Sidneyga
- 3: Djalilova L.A. O‘rta asrlarda chet el mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport.

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 21-КЎП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ**

(11-қисм)

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

Эълон қилиш муддати: 31.10.2020

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

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