



O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

**“JISMONIY TARBIYA, SPORT MASHG‘ULOTLARI NAZARIYASI VA
USLUBIYATINING NAZARIY-AMALIY MUAMMOLARI”
XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN**
2022 yil 29 yanvar

МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
"ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ - ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И
МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА"
29 январ 2022 год

THE INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
"THEORETICAL AND PRACTICAL PROBLEMS OF THEORY AND
METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT"
January 29, 2022

CHIRCHIQ - 2022

“Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari” xalqaro ilmiy-amaliy onlayn anjumani to‘plami. – Chirchiq: 2022. – 1721 b.

Mas’ul muharrir:

p.f.n., professor Umarov D.X.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Uslubiy Kengashining qaroriga asosan nashrga tavsiya etildi.

Tashkiliy qo‘mita:

Boltabaev M.R.	Rektor, rais
Bayazitov K.F.	Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, rais o‘rinbosari
Axmedov I.	O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor, a‘zo
Mamanov J.A.	Yoshlar bilan ishlash, ma‘naviyat va ma‘rifat bo‘limi boshlig‘i, a‘zo
Ibragimov I.	Moliya va iqtisod ishlari bo‘yicha prorektor, a‘zo
Tillaxajayev A.	Sportni boshqarish va turizm fakulteti dekani, a‘zo
Davletmuratov S.R.	Qishki va murakkab-texnik sport turlari fakulteti dekani, a‘zo
Tangriye A.J.	Yakkakurash sport turlari fakulteti dekani, a‘zo
Dadaboyev O.J.	Ko‘pkurash sport turlari fakulteti dekani, a‘zo
Dusanov N.E.	Sport o‘yinlari fakulteti dekani, a‘zo
Tajibayev S.S.	Paralimpiya fakulteti dekani, a‘zo
Ismagilov D.K.	Futbol fakulteti dekani, a‘zo
Asatova G. R.	O‘zbek Belarus qo‘shma jismoniy tarbiya, sport va turizm fakulteti dekani, a‘zo
Artiqov Z.S.	Kurash fakul’teti dekani, a‘zo
Sultanov F.N.	Tibbiyot fakulteti dekani, a‘zo
Shopulatov A.N.	Ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo‘limi boshlig‘i, a‘zo
Umarov D.X.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini mudiri, a‘zo
Kerimov F.A.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini professori, a‘zo
Xolmurodov L.Z.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini dotsenti, a‘zo kotib
O‘rinboyev E.A.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini kafedrasini katta o‘qituvchisi, kotib
O‘tashev X.N.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini katta o‘qituvchisi, texnik kotib
Rajabov S.S.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini o‘qituvchisi, texnik kotib

Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plamida O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning Harakatlar strategiyasi asosida jismoniy va sport tayyorgarligining nazariy-metodologik asoslari; maktabgacha va boshlashg‘ich ta‘limda jismoniy tarbiya va sportning tashkiliy-uslubiy masalalari; bolalar va o‘smirlar sportini rivojlantirishda ommaviy sportning o‘rni; adaptiv jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolar va echimlari muammolariga bag‘ishlangan tadqiqotlar muhokamasi o‘rin olgan.

To‘plamda nashr etilgan maqolalardagi ma‘lumotlarning haqqoniyligiga mualliflar mas‘uldirlar.

➤ Shartlarni yengillashtirgan va yengillashtirgan (toqqa tomon ko'tarilib va og'ish burchagi ostida) holda yugurish;

➤ Gandikap usuli bilan (kuchli yuguruvchi sportchi kuchszroqdan bir necha metr orqaroqda startga chiqadi) yugurish.

Teng kuchli ta'sirlar usuli harakatlanish sifatlarini rivojlantirish hamda malaka va ko'nikmalarning o'zaro organik bog'liqligiga va ularni sport faoliyatida namoyon bo'lish yaxlitligiga asoslangan. Usulning mohiyati shundan iborat-ki, jismoniy tayyorgarlik vositalarini maxsus tanlab olish harakatlar texnikasini birdaniga takomillashtirishga xizmat qiladigan harakatlanish sifatlarini maqsadga yo'naltirilgan holda rivojlantirish bilan ta'minlanadi.

Yugurish tezligini rivojlantirish darajasi test o'tkazish yordamida aniqlandi.

Nazorat testlari sifatida biz quyidagilardan foydalandik:

1. Yuqori startdan 15 metrli masofaga yugurish (s);

2. Yuqori startdan 30 metrli masofaga yugurish (s).

Tayyorlov davri quyidagi uchta bosqichni o'z ichiga oldi:

➤ Birinchi bosqichda (yanvarni o'rtasi) tayyorlov davri boshida yugurish tezligi aniqlandi;

➤ Ikkinchi bosqichda (fevralni o'rtasi) umum - tayyorlov bosqichi oxirida yugurish tezligini aniqlash amalga oshirildi;

➤ Uchinchi bosqichda (aprelning birinchi dekadasi): maxsus – tayyorlov bosqichidan keyin yugurish tezligining tezkorlik darajasi aniqlandi.

Tadqiqotning bunday bosqichligini qo'llashimiz bilan biz asosli ravishda yugurish tezligini rivojlantirish uchun qo'llanadigan usullarning samaradorligini obektiv baholashga zamin yaratadi deb faraz qilamiz.

Pedagogik tajriba materiallariga qayta ishlov berishda olingan ma'lumotlarning o'rtacha arifmetik ko'rsatkichlari hisoblab chiqarildi va ulardan kelib chiqqan holda yugurish tezligi darajasini o'sishi aniqlandi.

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDA QO'LLANILADIGAN TA'LIM METODLARI

*Mansurov Sherzod Shuhratovich
Buxoro davlat universiteti o'qituvchisi.*

Buxoro, O'zbekiston

mansurosherzod7744@gmail.com

Kalit so'zlar: *Maktabgacha ta'lim, Jismoniy tarbiya, Ta'lim, mashg'ulot, malaka, ko'nikma, harakat, mashq, metod.*

Ключевые слова: *Дошкольное воспитание, Физическое воспитание, Воспитание, обучение, квалификация, умение, движение, упражнение, метод.*

Keywords: *Preschool education, Physical education, Education, training, skills, abilities, movement, exercise, method.*

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarda harakat harakat ko'nikmalari, malakalari va jismoniy mashqlar haqidagi bilimlarni shakllantirishda mahim ahamiyatga ega bo'lgan ta'lim berish shaklidir. Bolalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlari davomida "Ilk qadam" dasturi talablari asosida har bir chorak, xafta va kunlarga belgilangan jismoniy harakat turlarini mukammal o'rganib, mustahkamlab va takomillashtirib boradilar.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samarali va metodik jihatdan to'g'ri o'tkazilishi uchun maktabgacha ta'lim muassasasi xodimi-tarbiyachi o'ta bilimli, tajribali va metodik jihatdan qurollangan bo'lishi lozim. Har bir mashg'ulot to'g'ri rejalashtirilgan, mashg'ulot ishlanmasi oldindan tuzilgan va maktabgacha ta'lim muassasasi metodisti bilan uslubiy jihatdan maslahatlashilgan holda tashkil etilishi kerak.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari sport zalida yoki sport maydonchasida o'tkaziladi. Mashg'ulot o'tish joyi gigienik va metodik talablarga javob beradigan toza va ozoda saqlanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ishtirok etuvchi bolalar tibbiyot xodimi nazoratidan o'tgan, sog'lom va sport kiyimlari (futbolka, shortik, sport oyoq kiyimi) kiygan xolatda mashg'ulotlarda ishtirok etadi.

Mashg'ulotda ishtirok etish jarayoni, mashg'ulotni tashkil etish va boshqarib borish tarbiyachidan yetarli darajada ta'limiy metodlari qo'llashni talab qiladi.

Jismoniy mashqlarni mashg'ulotlar uchun tanlash dastur asosida tuziladigan ish reja bo'yicha belgilanadi. Muayyan guruh bolalari yoshini, har bir bolaning salomatligini, umumiy rivojlanish darajasini hisobga oluvchi kalendar rejalar bolalar tomonidan egallangan xarakteristik ko'nikmalari, bolalarning individual xususiyatlari, yil fasli, mashg'ulotlarni o'tkazish sharoiti, shuningdek, bolalarning avvalgi faoliyatini hisobga olishdan kelib chiqqan holda mashg'ulot vazifalari va aniq jismoniy mashqlar belgilanadi.

Navbatdagi mashg'ulot rejasi ishlab chiqishda oldingi mashg'ulotni sinchiklab analiz qilish qo'l keladi. Analiz jarayonida oldingi mashg'ulotda qo'yilgan vazifalarning amalga oshirilgan darajasi, bolalar reaksiyasida namoyon bo'ladigan va mashg'ulotni hisobga olishda qayd etiladigan natijalar aniqlanadi.

Oldingi va keyingi mashg'ulotlar o'rtasidagi uzviy aloqa, umumiy maqsadga yo'nalganlik mukammal tizimni ta'minlaydi. Bu tobora murakkablashib boradigan vazifalarni bajarishdagi aniq izchillikni, va shu asnoda har bir yosh guruhidagi bolalar ta'limining natijalari muvafaqqiyatli bo'lishini belgilaydi. Oldingi mashg'ulot analizi asosida avvalo mashg'ulot asosiy qismining vazifalari: bolalarni yangi mashqlarga o'rgatish; oldindan tanish mashqlarni takrorlash va takomillashtirish (aniq jismoniy mashqlar ko'rsatiladi) belgilab olinadi. Shundan so'ng mashg'ulotning kirish va yakunlovchi qismiga mo'ljallangan mashqlar aniqlanadi.

Tarbiyachi, ayniqsa yetarli tajribaga ega bo'lmagan tarbiyachi dasturda berilgan metodik tavsiyalardagi jismoniy mashqlarni rejasidan foydalanishi mumkin. Ushbu tavsiyalarga ijodiy yondoshgan holda o'z guruhidagi aniq sharoitga muvofiq rejaga zarur o'zgartirishlar kiritish mumkin. Ayni paytda mazkur ko'rsatmalar unga bolalarni dasturga ko'ra jismoniy mashqlarga tizimli o'rgatishda yordam beradi.

Tarbiyachi bolalarni uyushtirishning frontal, guruhviy, individual kabi turli usullardan foydalanadi.

Frontal usullardan foydalanilganda bolalarga barcha uchun bir xil tarzda, bir vaqtda bajariladigan mashqlar beriladi. Frontal usulni mashg'ulotning istalgan qismida, ayniqsa bolalarni yangi mashqlarga o'rgatishda yoki allaqachon tanish mashqlarni takomillashtirishda qo'llashi maqsadga muvofiqdir. Bu usul bolalarda harakat uyg'unligini tarbiyalashda, ularni barcha uchun barobar vazifalarni hal etishga birlashtirishda, tarbiyachining bolalar bilan bevosita aloqaga kirishishida, shuningdek mashg'ulotlarning zichligini oshirishda samaralidir.

Bolalar mashg'ulot qisimlarini o'rganish va aniqlash jarayonida navbati bilan harakat qiluvchi unga katta bo'lmagan guruhga bo'linishi mumkin. Bunda tarbiyachi mashqning bir yoki ikki guruh tomonidan bajarilishini kuzatib borish imkoniyatiga ega bo'ladi, qolgan bolalar esa o'z o'rtoqlari harakatlarini kuzatadilar va tarbiyachini tinglaydilar.

Bundan tashqari mashqlarni potok usulida bajarishdan ham foydalaniladi, bunda barcha bolalar aynan bir mashqni navbatma-navbat, birin ketin, to'xtovsiz – potok usulida bajaradilar. Mashqlarni keng ko'lamda takrorlash uchun ularni bajarish ikki va uch guruhda tashkil etilishi mumkin. Jismoniy mashqlarni potok usulida bajarish usulini katta va tayyorlov guruh bolalariga nisbatan qo'llash maqsadga muvofiqdir. Bu usulning mashqlarni takomillashtirishdagi alohida ahamiyatga molikligi va ularni o'rganishda esa kam ahamiyatga ega ekanligini qayd etib o'tmoq lozim: potok harakatning to'xtovsizligi tarbiyachiga ba'zan bolalar harakatdagi noaniqliklarni bartaraf etishda imkon bermaydi; u har bir bolani kuzatib boradi va bu vaqtda mashqlarni bajarilishini qisqa tarzda baholashi yoki ogohlantirishi mumkin. Shu bilan birga harakat – potok usulini ko'nikmalarni takomillashtirishda qo'llash bolalarda tezkorlik, ephillik, kuch, chidamlilik va fazoda mo'ljall olish kabi jismoniy sifatlarni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Katta va tayyorlov guruhlarda guruh usuldan foydalaniladi. U mashg'ulotda tarbiyachining bolalarni o'rgatish jarayoni va bolalarning avval orttirgan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish bilan qo'shib olib borilgan hollarda qo'llaniladi. Bunda bolalarning bir guruhi tarbiyachi rahbarligida biror-bir harakatga o'rgatiladi, ikkinchi guruh bolalari (yoki ikkita katta bo'lmagan guruh) esa bu vaqtda boshqa mashq turini mashq qiladilar (takroriy). O'zlariga avvaldan tanish, biroq turli mashqlarni (to'p o'yini, tirmashib chiqish, muvozanat saqlash va boshqalar), shuningdek ijodiy topshiriqlarni bajaradigan ikki yoki uch guruh bolalar bo'lishi mumkin.

Tarbiyachi bir guruhni bevosita o'rgata borib, barcha shug'ullanuvchilarni ham e'tibordan qochirmaydi, bolalarga harakatlari to'g'riligini, tartib, xatti-xarakterlarini o'zlari nazorat qilib borishlarini taklif etadi. Mashg'ulot shunday tashkil etilganda bolalarda mas'uliyat, o'zini tuta bilishi, topshiriqni barcha uchun umumiy ish kayfiyatini buzmaganda mustaqil bajarish malakasi, o'z ko'nikmalarini ongli ravishda takomillashtirish tarbiyalanadi va shuningdek, mashg'ulot davomida butun guruhning xarakter aktivligi va yuqori zichligini saqlash imkoniyati yaratiladi.

Mashg'ulot jarayonida har bir bola o'ziga berilgan topshiriqni tarbiyachi nazorati ostida mustaqil bajarayotganida individual usuldan foydalanish mumkin. Bunday usul tarbiyachining alohida e'tiborini, bolalarni yaxshi uyushtirishni, barchani aktiv kuzatishga jalb etish va topshiriqlar bajarilishining to'g'riligini analiz qilishni, mashqlarni tarbiyachi chaqirig'iga ko'ra qayta bajarishga tayyor turishni talab etadi.

Mashg'ulotda bolalarni uyushtirishning ko'rsatib o'tilgan usullarining har biridan foydalanish tarbiyachi qo'ygan vazifalarga, mashg'ulot o'tkaziladigan sharoitga va ularni amalga oshirishga bog'liq. Bolalarni mashqlarga o'rgatishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samaradorligini oshirishga imkon beruvchi tashkil etishning turli aralash usullaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Yuqorida mashg'ulotning kirish qismi organizmni asta-sekin ishga ko'nikishiga va bolani mashg'ulotning asosiy qismiga tayyorlovchi psixik funksiyalarning aktivlashishiga yordam berishi ko'rsatib o'tilgan edi. Mashg'ulot asosiy qismining boshida bolalarga juda qattiq diqqatni talab etuvchi mashqlar beriladi. Yangi harakat faoliyatiga o'rgatishda bolada uning dastlab obrazi, harakat tasavvuri vujudga keladi. Bu vazifani tushunib olish, mashq elementlarining tarbiyachi tomonidan bajarilish izchilligi, uning mashqni bajarish usullarini ko'rgazmasiz izohlash va tushuntirish bilan bog'liq. Shundan so'ng bolalar mashqni qaytadan mustaqil bajara boshlaydilar. Bu vaqtda mashqni iloji boricha aniqroq bajarishga harakat qilib bola o'z irodasini (aqliy va jismoniy) namoyon etadi. Bularning barchasi nerv sistemasining zo'riqlashiga va organizmning psixik va fiziologik funksiyasining oshishiga olib keladi. Shuning uchun bunday jarayon juda davomli bo'lishi kerak emas.

Shunday ekan, mashg'ulot yuklamalarini me'yorga solash, bolani bir xil faoliyatdan ikkinchisiga jalb etish va ish hamda dam olishni muntazam almashtirib turish qanday rol o'ynashi o'z-o'zidan ma'lum bo'lib qoladi.

Bolalar yangi mashqlarni o'zlashtirib olganlaridan keyin, ularga takroriy, kam kuch sarflab bajariladigan mashqlar beriladi. Bolalar tanish mashqni bajarishdan oldin tarbiyachining og'zaki ko'rsatmasini tinglaydilar va shundan keyin harakatlarni qaytadan bajaradilar. Jismoniy tarbiya yo'riqchisi tomonidan ko'rsatma berishga sarflangan vaqt bolalarning tafakkur faoliyatini aktivlashtirishgan holda muskul faoliyatiga dam beradi. Bu mashqlarning bajarilishi bolaning vazifaga nisbatan ongli munosabati saqlanishini ko'zda tutadi, biroq hosil qilingan sistema, ularning avtomatlashgani tufayli harakatli faoliyatni bajarish usuliga e'tiborni talab etmaydi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak bular barchasi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazishda ta'lim metodlaridan to'g'ri va samarali foydalanish natijasidir.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Атоев А.Қ., Салимов Ф.М., Халқ миллий ҳаракатли ўйинлари “Бухоро” нашриёти - 2005, 82 бет.
2. Маҳкамжонов К., Хўжаев Ф., Жисмоний тарбия I синф. Тошкент. Ўзбекистон, 2007 йил, 63 бет.
3. Салимов Ф.М., Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти (маърузалар матни, 1- қисм). Бухоро- 2004, 100 бет.
4. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
5. Muazzam A. F., Farrux A. N. Motivation of students to do sports as part of physical education classes. Academicia. An international multidisciplinary Research Journal. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 5. P: 1446-1450 //Online ISSN. – Т. 22497137.
6. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
7. Azimovna F. M. Jismoniy tarbiya va sport mashg ‘ulotlari jarayonida aqliy tarbiya va uning ahamiyati. Integration into the world and connection of sciences. – 2020.
8. Azimovna F. M. THE QUALITY ASSESSMENT TECHNOLOGY AND DEVELOPMENT TECHNIQUES IN VOLLEYBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248

СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ИННОВАЦИОН ЁНДАШУВ.

Нарзикулов Ифтихор Фармонович
Самарқанд давлат архитектура қурилиш институти
Ўзбекистон, Самарқанд шаҳри
e-mail: iftixornf1970@mail.ru.

Калим сўзлар: спорт, инновация, иқтидор, машқ, жисмоний тарбия, соғлом, таълим.

Ключевые слова: спорт, инновации, талант, физические упражнения, физическое воспитание, здоровье, образование.

Keywords: sport, innovation, talent, physical exercises, physical education, health, education.

Спорт соҳасидаги инновацион жараёнлар, ислоҳот талабларини ўқитувчи-мураббий интенсив равишда ўзлаштириб, спортчиларни беллашувларга тайёрлашга инновацион ёндошуви, машғулотларини сифат ва самарадорлиги юқори бўлиб, жаҳон стандартлари даражасида ташкил эта олиши, спортчи ва шуғулланувчиларнинг машғулот ва мусобақа жараёнида мустақил фикрловчи, иқтидорли, фаол шуғулланувчи бўлиши, қўтилган натижаларга эришишлари кафолатланади.

“Инновация” – “innovation” сўзи инглиз тилидан олинган бўлиб, “янгиликни жорий этиш” деган маънони англатади. Янгилик деганда янги тартиб, янги усул, ихтиролик, янги воқеликни тушуниш, янгиликни ишлаб чиқаришга жорий этишни тушунади.

Ўқитувчи-мураббийнинг креатив фаолияти (инглиз тилидан “create” – яратиш, “creative” яратувчи, ижодкор) – Мураббийнинг янги ғояларни ишлаб чиқишга тайёрликни тавсифловчи ҳамда мустақил омил сифатида иқтидорлиликнинг таркибига кирувчи ижодий қобилияти. Креативлик - мураббийда спортчини мусобақага тайёрлашда дуч келадиган муаммолар ечимига доир ҳуқуқий ва назарий илмий фаразларга инновацион ёндошув асосида муқобил такқослаш, текшириш ва тегишли ўзгартириш, қабул қарор натижалари асосида уларнинг ечимларини топиш бўйича муайян ҳаракатларнинг зиддиятчилигига нисбатан юқори даражада янги ижодий ёндошувни ифодалади.

