

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ**



**“Хотин – қизлар спорти:
имкониятлар ва истикболлар”**

**Республика илмий-амалий анжумани
материаллари**

2017 йил 5-6 май

**«Женский спорт: возможности и
перспективы»**

**Материалы республиканской научно -
практической конференции**

I

мактаби канитал таъмири, Сирдарё туманидаги 2 - Болалар ва ўсмирлар мактаби реконструкцияси қилинган.

Табиийки, иншоотларни қуриб бўлган билан иш битмайди. Уларни қўзланган максадларга эришишнинг асосий шартидир. Масалан, мактабнинг қомати тўғри шаклланишида ҳам жуда катта наф беради. Ота-оналар жихатлари тобора чуқурроқ англаб етаётгани қувонарлиқдир.

Қуриб тоширилган иншоотлардан унумли фойдаланиш натижада спорт билан мунтазам шугулланувчилар сони 2003 йилга нисбатан 12384 (ақтар 11) нафар (нафардан 27584 (хизлар 9929 нафар) нафарга кўпайди. Ўшанга яқин спорт турларидан шугулланувчилар сони 4000 нафардан ошди. Ўшанга 2000 йилларда 25 та спорт федерациялари фаолият кўрсатиб келган бўлиб, ҳозирги кунда 48 та спорт федерациялари фаолият кўрсатиб келган бўлиб.

Умумтаълим мактаблари, касб - ҳунар коллежлари ва академик лицейлар ўқувчилари қалбида спортга муҳаббат туғилуларини шакллантириш ишларида таълим муассасаларидаги "Қамолот" ЁИХ бошланғич таъкилотлари етакчилигида катин - кўзлар қўмитаси ва маҳалла фаоллари ҳам кенг жалб этилган. Ушбу ҳамкорлик ўз натижасини берапти.

ЭШИТИШИ ЗАИФ МАКТАБ ҲУҚУҚЧИЛАРИ БИЛАН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШГУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

А.Т.Тошқов, БухДУ таълим Д.Тошқов БухДУ таълим ва тайёргарлигига қараб ўқувчи тиббий

Мақтаб ўқувчиларининг соғлиғи ва тайёргарлигига қараб ўқувчи тиббий ўрухта бўлинадилар:

1) асосий; 2) тайёргарлигига; 3) махус.

Умумтаълим мактабларида соғлом ўқувчилар қатори соғлиғи таъриф ўқувчиларининг 3 - 5 фоизини ташкил қилади. Аммо охириги йилларда ўқувчи таъкилотлар шунинг кўрсатадики, Ўзбекистон мактабларида ўқувчиларнинг айниқса ўзбек тилида ўқитилган ўқувчиларнинг 10 фоизи турган хил касаликка чалиниб, улар даволанишга муҳтождирлар.

Бундай ўқувчиларда жисмоний тарбиянинг асосий вазифаси қуйидагилардан иборат. Жумладан:

1) ўқувчилар соғлиғини мустаҳкамлаш, тўғри жисмоний ривожланиши ва чиниқиши таъминлаш,

2) жисмоний ва ақлий иш қобилиятини ошириш,

3) мактаб жисмоний маданият дастурида кўрсатилган асосий амалларини ўзлаштиришга қўмаклашиш унумли дам олишга ўргатиш,

4) қадди - қоматида ҳушқоматлиқни шакллантириш ва зарур бўлган пайтда уларни мувофиқлаштириш ва х.к.

Бундай мактабларда шундай болалар билан вазифаларни тўғри ташкил этиш учун махус жисмоний машғулоти ҳисобланган даволаниш жисмоний маданияти ташкил қилинади. Унинг аниқ дастури эса ўқитувчи томонидан шифокор ҳақим билан ҳамкорликда тузади. Даволаш жисмоний маданиятнинг асосий воситаси бўлиб жисмоний машқлар, ўқалаш (массаж) табиатнинг табиий

соғломлаштирувчи омиллари (хаво, сув, қуёш) хизмат қилади. Буларнинг қай бириги танлаш боладаги касаллиқнинг тавсифи, оғирлиғи давом этган муҳлатига қисқиниш ёши ва бошланган ҳолатларига боғлиқ. Соғлиғи заиф ўқувчилар жисмоний тарбиясида қўйиш жисмоний машқнинг гимнастика ва югуриш турини кўпроқ қўлланади. Шунингдек ҳаракат ва спорт ўйинларининг элементлари, янги атлетика машқларидан айниқса юриш ва югуришлардан кенг фойдаланиш бўлиб қолган. Соғлиғи заиф мактаб ўқувчиларини соғломлаштиришда сулда бажариладиган ҳаракат бевоғиза воситаларидан ҳисобланган сузиш сулда жисмоний ҳаракат бажариш сув остига ўқалаш, сув ичида машқларни қўйиш ҳаракатларидан кенг фойдаланиш айниқса сулда жисмоний ҳаракатни бажариш, ташқи қон айланишини яхшиланади. Бўғинлар ҳаракат доираси ошади.

Махус табиий гуруҳларда машғулотларни ташкил қилиш шакллари қуйидагилардан иборат:

1. даволаниш жисмоний маданият даси(ДЖМ);

2. уй паронитларида мустақил шугулланиш;

Д.Ж.М. даси 30 - 45 минутгача давом этиб кириш қисми 3 - 5 минутдан иборат.

Дарсининг асосий қисми 25 - 30 минут давом этиб касаллиқни тутатиш парларига оид вазифалар ҳал қилинади.

Ўқувчиларнинг қисми эса 3 - 5 минут давом этиб юклама пасайтирилади тана қисмлари иши мейсёрга туширилади. Ҳушқоматлиқни шакллантиришга таъкибот берилади. Машғулоти гуруҳлари касаллиқ турларига қараб 10 - 15 минутдан иборат бўлади. Машғулотлар ҳафтада 2 - 3 марта дарс жадвалидан ташқари ўқувчилар қолган кунларда ўқувчиларнинг ўзлари мустақил шугулланишлари керак.

Юқорида белгиланган талаблар ўз вақтида амалга оширилса, ушбу талабларни амалга оширувчи биз ўқитувчи ва мураббийлар ўз мазсулатимизни ҳис қилган ҳолда бажарсак "Соғлом бола йили" давлат дастурини амалга оширишда ўз ҳиссамизни қўшган ҳисобланардиқ.

О'QUVCHI - QIZLAR HARAKAT FAOLIYATINI TANISHIRISH BOSQICHIDA O'QITUVCHINING FAOLIYATI

Y.Z. Abdullaev BuxDU harbiy fakultet

Jismoniy tarbiya ta'limining ustbu etapida shug'ullanuvchilarda o'zlashtirilayotgan harakat faoliyati haqida lozim bo'lgan birlamchi tasavvurni hosil qilish va o'zlashtirish jarayoniga engli munosabatni shakllantirish bilan faollikni oshirish o'quv vazifasini to'la anglash va uni to'g'ri hal etish qoidalarini va xususiyatlarini haqidagi tushunchani yuzaga keltiriladi.

Tasavvurni shakllantirish jarayoni shartli ravishda o'zaro uzviy bog'langan uchta zvenoga bo'linadi:

a) ta'limning vazifalarini anglash;

b) uning hal etuvchi loyhasini tuzish;

v) harakat faoliyatining to'la, qanday bajarilishi lozim bo'lsa shundayligicha yoki uni ajratib olingan qismini bo'laginiga bajarishga urinib ko'rish kerak bo'ladi

Pedagogik jarayon shug'ullanuvchining jismoniy, nazariy tayyorgarligi darajasiga qarab, harakat faoliyatining nisbatan oson yoki qiyinligini e'tiborga olib uni zvenolar o'zlashtirishining ketma-ketligini belgilashga yo'naltiriladi.

O'quvchi-qizlar ta'limning vazifasini, aniq harakat akti faoliyatini

o'zlashtirish uchun qo'yilgan vazifalarning barchasini, ayniqsa, aynan shu dars uchun qo'yilgan vazifani (masalan, balandlikka sakrashda gavdaga tezlik berish boshqalarini) tushunib o'tish muhim ahamiyatga ega. O'quvchi tarkibidagi yetakchi harakat faoliyatining, texnikasining asosini va uning avvaldagi detallarini bilish, ongiga yetkazish sport ta'limining boshqa etaplarida amalga oshiriladi.

O'quvchi-qizlar tomonidan ta'limning vazifalarini hal etish loyihasi tuzilishini o'z ichiga o'luvchining yo'l-yo'liqlarini, o'quvchi uchun qo'yiladigan vazifalarni uni tushuntira bilish, shakllanadigan bilimlar va harakat tajribalaridan iborat podloga loyihalar ham tuziladi. Ayrim hollarda asosiy loyihaga moslab zahira variantlarni o'rgatishda.

O'quvchi-qizlar favqulodda nuvozanatni yo'qotisa, yoki o'rtqaga yiqilib ketisa, tayyorlash ham asosiy vazifalar tarkibiga kiradi, chunki ta'lim jarayoni ayrim holatlarda shug'ullanuvchining havfsizligini ta'minlashi nuqtai nazardan ham ilgarisq taqozo etadi.

Harakat faoliyatini bajarishning birinchi urinishlaridan foydalanayotgan loyiha to'ldirishlarni, ayrim hollarda esa to'la tuzatishlar (korrektiv o'zgartirishlar) kiritilishini talab qilishi mumkin. O'zlashtirilayotgan harakat harakat faoliyatini bajarishga urinish yoki birinchi marotaba bajarib ko'rish muhim ahamiyatga ega. Mashq texnikasi nisbatan oson bo'lsa, harakat faoliyati kandy bajarilisa shundayligicha bajarib o'rganish qo'llaniladi. Bu bilan o'zlashtirilayotgan harakat faoliyati haqida to'la umumiy tasavvur hosil qilish oson kechadi va tuzilgan loyihani to'g'ri, noto'g'ri nazorat qilinadi. Harakatni o'rganish oson kechsa ta'lim jarayoniga o'zgartirish kiritilmaydi, faoliyatni o'zlashtirishni shu metod bilan amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Mabodo harakat texnikasi tarkibidagi qandaydadir qismini o'zini o'rgatish (o'qitish) metodini qo'llashni samarasi yuqoriligi isbotlangan. Qiyin va xavfli mashqlarni o'rganishda, bo'laklarga (qismlarga) ajratib o'rganish harakat haqida to'g'ri tasavvur hosil qilishni tezlashtiradi, o'qitishning samaradorligini oshiradi.

МАКТАБ СЕКЦИЯСИДА ЎРТА МАСОФАЛАРГА ЮГУРУВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ ВА БОШҚАРИШ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ

Еш авлод ҳаётига соғлом турмуш тарзини тadbик этиш, шакллантириш, турли касаликларга чалинишни олдини олиш, Ватанимизнинг интеллектуал таъминлашга қодир жисмонан ва маънан баркамол, ахлоқан етук, мақсадларни амалга ошириш давлатимиз сиёсатининг устувор йўналишларидан бирига айланган.

Т.Р. Расуллова ЎзДЖТИ

Табиий шароитларда, тренировка ва мусобақа фаолияти жараёнида Тошкент шаҳри Юнусобод туманидаги 117 мастаб ешги атлетика сессиясида ўтказилди. Талқакотда 24 нафар 7 - 9 синф ўқувчи қизлари иштирок этишди. Ўқувчи қизларнинг таълим ва тарбиясида 2014 йили сентябрь ойида ўтказилиб, гуруҳлар дастлабки тест синовлари жараёнида фарқланмайдиган қилиб икки гуруҳга жисмоний тайёрлиги бўйича деярли фарқланмайдиган қилиб икки гуруҳга ажратилди. Якуний тест синовлари эса 2015 йил май ойида ўтказилди. Тажриба гуруҳи қизларнинг функционал ҳолати мониторинги юрак уриш суръати, қон босими Германияда ишланган "SANTAS SBM 06" компьютерлаштирилган тонометрда олиб борилди. Энерго - таъминот тизимидаги адаптация қонуниятларига асосланган ҳолда, ҳар бир физиологик йўналишдаги жисмоний сифатларни тарбияловчи юкдамалар шиддати, ҳажми ва тикланиш жараёнида суперкомпенсация ҳолати тезкор таъхис қилиш йўли билан аниқланиб, аниқ мақсадга йўналтирилган навбатдаги тренировка ажламаси аниқланди.

Тадқиқот давомида жисмоний тайёрларлик даражаси кўрсаткичларининг ўсиш динамикасини солиштирганимизда, тажриба гуруҳи кўрсаткич-ларининг кескин фарқланиб туриши ва анча ютуқларга эришганлиги, масалан: 30 метрга югуришда назорат гуруҳида ўсиш 0.3 секундга ва 5.9 фоизга тенг бўлса, тажриба гуруҳида бу кўрсаткичлар 0.8 секундга ва 14.6 фоизга тенгилги; 60 метрга югуришда назорат гуруҳида ўсиш 0.8 секундга ва 6.9 фоизга тенг бўлса, тажриба гуруҳида бу кўрсаткичлар 1.2 секундга ва 18.6 фоизга тенгилги; 300 метрга югуришда назорат гуруҳида ўсиш 8.2 секундга ва 11.3 фоизга тенг бўлса, тажриба гуруҳида бу кўрсаткичлар 16.0 секундга ва 21.5 фоизга тенгилги; 1000 метрга югуришда назорат гуруҳида ўсиш 14.4 секундга, 5 фоизга тенг бўлса, тажриба гуруҳида ўсиш 30.2 секундга ва 10.3 фоизга тенгилги; назорат гуруҳида жойдан туриб узунликка сакраш тестида ўсиш 20 см. ва 12.9 фоизга тенг бўлса, тажриба гуруҳида бу кўрсаткичлар 45 см. ва 28.6 фоизга тенгилги аниқланди.

Тадқиқот давомида назорат ва тажриба гуруҳлари жисмоний тайёрларлик даражаси кўрсаткичларининг ўсиш динамикасини солиштирганимизда, тажриба гуруҳи кўрсаткичларининг кескин фарқланиб туриши ва анча ютуқларга эришганлиги, тажриба гуруҳида қўлланилган ўрта масофаларга югурувчи ўқувчи-қизларнинг тренировка жараёнини адаптация қонуниятларига асосланиб режалаштиришнинг юқори самарадорлигини амалий асослаб берди.

ЎРТА МАХСУС КАСБ-ХУНАР ТАЪЛИМИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИДА ЎҚИТИШНИНГ ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ

С.С. Ражабов ЎзДЖТИ

Кейинги йилларда махсус таълим тизимида янги инновацион жараёнларни кенг тadbик этилиши кузатишмоқда. Шу билан бирга инновациялар таълим жараёнидаги таълабусларнинг жамланлишида ва янгиликларни қиритилишида ифодаланмоқда ҳамда улар биргаликда катта ёки кичик глобал ўзгаришларга олиб келмоқдалар.

Бир қатор тадқиқотларда жисмоний тарбия ўқув юрғларида янги, шу жумладан ҳисоблаш техникаларини қўллаш билан боғлиқ, таълим

С. М. Гафарова	инновацион услуларидадан фойдаланиш	193
С. М. Гафарова	Бошлангич синф ўқувчиларида жисмоний сифатларини ривожлантириш самаралорлиги	193
М. Ю. Гафурова	Ўзбекистон жисмоний тарбия тизимида амалга оширилган ишлар	197
Н. А. Шамсиев	Umumta'lim maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish	198
С. М. Гафарова	Баркамол шахс тарбиясида жисмоний тарбиянинг ўрни	200
Л. Дж. Яггарова	Развитие творческих способностей учащихся на уроках физической культуры	200
М. А. Султанов	Бошлангич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия таълими хусусиятлари	202
М. Б. Ибрагимов	Таълим муассасаларида жисмоний тарбия таълими самаралорлигини ошириш	203
Ж. Ж. Муродов	Bolalarni sportga jalb qilishda ayollarning o'rn	204
Z. Sh. Yusupova	Бошлангич синф ўқувчилари кун тартибининг ташкилланиш муаммолари ва ечимлари	206
Sh. D. Abdullayev	Внедрение и использование инновационных технологий в мониторинге физического состояния студентов вузов	207
N. Ismatova	Munazam sport bilan shug'ulluvchi qizlarning morfologik ko'rsatkichlaridagi dinamik o'zgarishlar	209
М. Б. Ибрагимов	Qizlarni o'zbek milliy kurashiga o'rgatishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish	210
Ж. Ж. Атамурадов	Основные цели применения компьютерных технологий в процессе физического воспитания	211
Ф. Х. Хазратов	Ўрта махсус касб-хунар коллежларида жисмоний тарбия таълими самаралорлигини ошириш	212
Н. М. Мухитдинова	Перспективы использования информационно-коммуникационных технологий в физическом воспитании школьников	213
Ж. Ж. Атамурадов	Методы развития реакции в настольном теннисе у спортсменов школьного возраста	214
Ш. Марданова	Применение современных информационных технологий на уроках физического воспитания	215
Ф. Х. Хазратов	Возможности и перспективы использования информационно-коммуникационных технологий в обучении физической культуры	217
Ф. Ф. Курбонов	Мақтабга ёшдаги болаларни соғлом турмуш тарзини шакллантириш омиллари	218
Е. Ёриқулов	Жисмоний тарбия дарсларида таълим босқичлари технологияси	219
А. К. Ибрагимов	Обучение физическим упражнениям с помощью компьютерных технологий на уроках физического воспитания	221
Я. З. Файзиев	Мақтаб ёшдаги болалар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни омиллаштириш масаласи туғрисида	222
Ж. Ж. Атамурадов		223

М. Ю. Гафурова	Контроль физических нагрузок в начальной подготовке юных спортсменов	225
М. Ю. Гафурова	Развитие качества соревновательной надежности юных спортсменов в игровых видах спорта	226
О. М. Хаштов	14-15 ёшли болаларда ўқитилган жисмоний тарбия дарсларида умумий жисмоний махсус таёрларлик	227
А. З. Сатторов	Миллий олимпиада қўмитаси-Ўзбекистонда жисмоний тарбияни ривожлантиришнинг асосий таъини	228
Д. Акматалиев	O'quvchi qizlar barmaklorigida sportning roli	229
О. Хайитов	Роль национальных подвижных игр в развитии физической культуры в школах	230
Р. А. Хасанов	Национальные подвижные игры основа для развития молодежи Узбекистана	231
Р. Р. Рахмонов	Кишлок шаронгида ўқувчи кизларга енгил атлетика машгулотларини ўргатиш методикаси	232
Р. Р. Рахмонов	Мақтабда ўқувчилар билан ўқитилган енгил атлетика машгулотларининг хусусиятлари	234
Ф. А. Нарзуллаев	Методы развития двигательных качеств у школьников на уроках физической культуры	236
Ф. А. Нарзуллаев	Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш истижболлари	237
А. Бахронов	Болалар спортини ривожлантиришда "гимнастика" машкарининг истижболли йўналишлари	238
Н. Саидов	Задачи и решения развития двигательных качеств у юных школьников	240
Б. Ё. Фойлов	Ўқувчи ёшларни спортга йўналтиришда жисмоний машкарининг таъсирини белгилочи омиллар	241
А. Латипов	Енгил атлетикада югурш турларига ўқувчиларни таъсиб олишда йрловий физикатларини тарбиялаш	243
Н. А. Шамсиев	Спорт тўғрисида ўрта масофаларга югурувчи кизларнинг махсус чидамлилигини тарбиялаш самаралорлигини ошириш	244
С. М. Гафарова	Енгил атлетика ва спортда юкори натижаларга эришишда мураббий фаолиятининг асосий хусусиятлари	245
М. С. Олимов	Спорт баркамол инсонни тарбиялашга хизмат қилади	247
Ф. Каримов	Эшитилиш заниф мактаб ўқувчилари билан жисмоний тарбия машгулотларини ташкил этиш	248
Т. Р. Расулова	O'quvchi - qizlar barakatli faoliyatining tanishtirish bosqichida o'qituvchini faoliyat	249
М. С. Олимов	Мақтаб сечинишда ўрта масофаларга югурувчи кизларнинг тренировка жараёнини режалаштириш ва божариш самаралорлигини ошириш	250
Ф. Каримов	Ўрта махсус жисмоний тарбия тизимида ўқитишнинг инновацион технологиялари	251
А. Т. Тошев	Ритмик гимнастика жисмоний ривожланиш ва функционал инкониатларини таъминловчи восита	252
Ш. Ёдгоров	Некоторые аспекты профессиональной подготовки специалистов детско-юношеских спортивных школ	254
Б. Ё. Ибрагимов	Баландтарбия ... соғлиқни сақлашнинг услулари	257