

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ХАЛҚ ТАЪЛИМИ ВАЗИРЛИГИ

БОЛАЛАР-ЎСМИРЛАР СПОРТ МАКТАБЛАРИ  
ХОДИМЛАРИНИ ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ  
МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ МАРКАЗИ



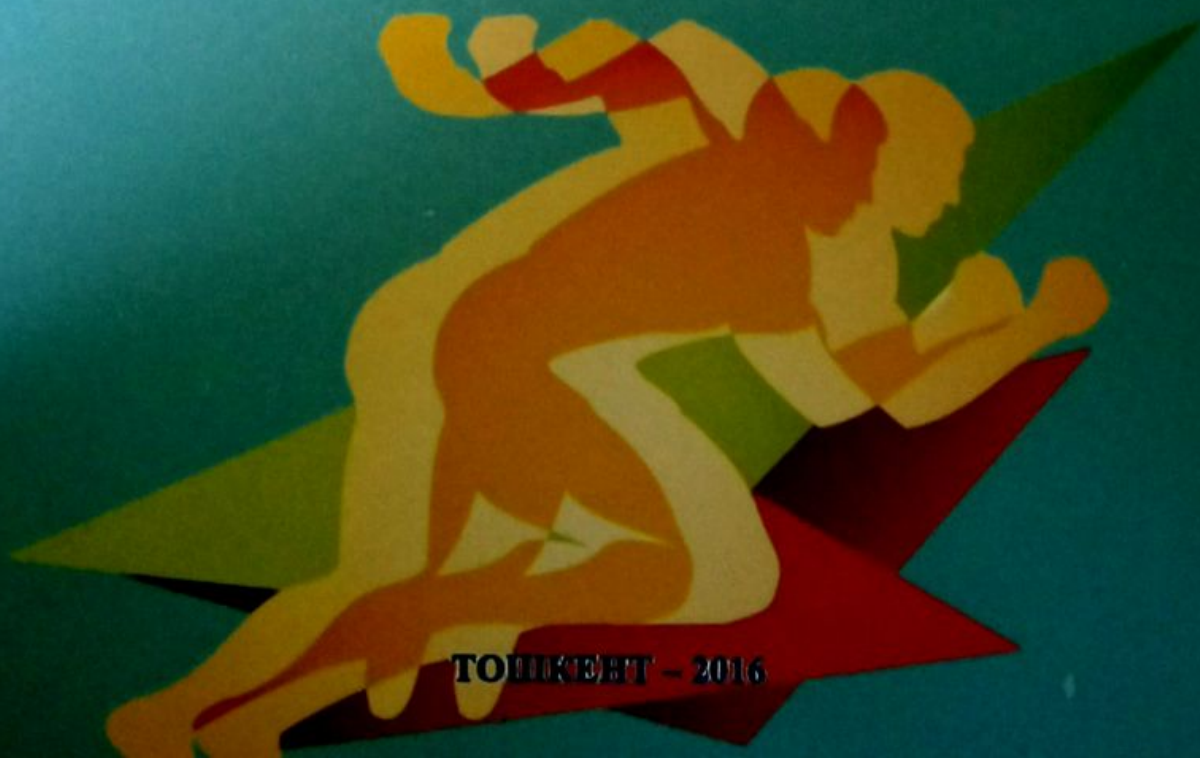
# “БОЛАЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ДОЛЗАРБ МАСАЛАЛАРИ”

I-Республика илмий-амалий конференцияси мақолалари

**ТЎПЛАМИ**

2016 йил 25-26 ноябрь

**I**



ТОШКЕНТ - 2016

Мазкур тўплам болалар спортини ривожлантиришнинг долзарб муаммоларига бағишланган бўлиб, унда жисмоний тарбия ва спорт соҳаси ходимларини малака ошириш тизимининг сифат ва самарадорлигини ошириш йўллари, ёш авлодга таълим-тарбия беришда илғор педагогик технологиялардан фойдаланиш, ёшларни спортга жалб қилишда педагогик-психологик ёндошув ҳамда жисмоний тарбия ўқитувчиси ва спорт мураббийларининг компетентлигини ошириш масалалари бўйича билдирилган фикр-мулоҳазалар ёритилган.

Тўпламда чоп этилган мақола ва тезисларнинг ғояси, илмий-методик салоҳияти ва унда келтирилган маълумотлар учун муаллифлар жавобгардирлар.

### Масъул муҳаррир: Мирзаев Исмоил Хабибович

#### Ташкилий кўмита таркиби

Закиров Алишер Акбарович	-ташкилий кўмита раиси, психология фанлари номзоди, доцент
Елдашева Гулноз Василжановна	-раис ўринбосари, педагогика фанлари номзоди
Гаппаров Зоҳид Гаппарович	-аъзо, профессор
Ташбаев Наим Содикович	-аъзо
Ибраҳимов Санжар Урунбаевич	-аъзо (дастурий таъминот)
Хайдаров Рустам Юлчибаевич	-аъзо (дастурий таъминот)
Тожибаева Назокатхон Кобилжоновна	-аъзо (таржимон)
Ғаффаров Шавкат Мумиёвич	-аъзо (техник таъминот)
Арзибаев Қодиржон Одилжонович	-ташкилий кўмита котиби

#### Тахририй комиссия таркиби

Хасанов Абдурахим Хасанович	-комиссия раиси, тарих фанлари номзоди, доцент
Ходжаев Пахритдин	-раис ўринбосари, профессор
Дехканбаева Зулфия Абубакировна	-аъзо, педагогика фанлари номзоди, доцент
Неъматов Бобирбек Илхомжонович	-аъзо
Пулатов Жамшид Абдумажитович	-аъзо
Ибрагимов Бехзод Бахтиёрович	-комиссия котиби

Халқ таълими вазирлиги ҳузурида Болалар-ўсмирлар спорт мактаблари ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш маркази илмий-услубий Кенгашининг 2016 йил 31 октябрдаги № 6 сонли қарори билан нашрга тавсия этилган.

Преподаватель физической культуры – профессия особенная. Педагог в ответе за здоровье студентов, их физическое, психическое, нравственное и социальное развитие. Поэтому важное место в его деятельности отводится здоровьесберегающим технологиям, направленных на обеспечение студенту возможности сохранения здоровья за период обучения в ВУЗе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни. Умение успешно адаптироваться к постоянно меняющемуся миру является основой социальной успешности – вот чему должны обратить внимание преподаватель физической культуры и обучающиеся студенты.

## КЎЛ ЖАНГИЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОР КУЧ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБЛАРИ

*К.О.Арзибаев, ХТВХБЎСМХКТУМОМ кафедра мудири  
И.О.Раббимов, Самарқанд вилояти,  
Нарпай тумани БСРЖ бош мутахассиси*

Ёш кўл жангичиларнинг тезкор кучни тарбиялаш йўлларига тўғри ёндошиш учун спортчиларнинг тренировка ҳамда мусобақа вақтларида уларга гушадиган юкламани инобатга олиш керак. Кўл жангичиларда тезкор куч сифатларини ривожлантириш учун узок вақт давомида бажариладиган тренировка машқлар билан боғлиқ бўлган машқлардан фойдаланилади. Бундай машқлар ёш кўл жангичиларнинг ҳали ўта кучли кучланишларни бажаришга тайёр бўлмаган тайёрлов даври кўл жангичиларида ўртгача темпда бажарилади.

Бир қарашда, тренировкада кўл жангичи кичик интенсивлик билан жуда ҳам кўп ҳаракатланаётгандек туюлади, бироқ, бу спортчининг тренировка давомидаги қисқа вақт интервалларида амалга оширган тезкор ҳужумлари ёки ҳужумлар серияси натижасида сарфлаган улкан микдордаги энергиясини қисман компенсацияси бўла олади, холос.

Агар кўл жангичилар фаолияти катта асабий кучланиш ва етарлича юксак эмоционал юклама шароитида ўтишини инобатга олсак, у ҳолда янада кўпроқ энергия сарф бўлиши мумкинлиги аён бўлади.

Бироқ, тренировка ва мусобақа фаолиятининг қайнонамаларини тахлили кўл жангичиларда раундлар орасидаги танаффусларда ва тезкор ҳаракатлар орасида тикланиш учун вақт борлигини кўрсатади.

Демак, кўл жангичиларни айнан ана шундай кўринишдаги мусобақа фаолиятига тайёрлаш керак. Тренировканинг сифат кўрсаткичи сифатида кўпинча бажарилган тренировка машқ ҳажмини кўрсатишди, бироқ бу нотўғри бўлади. Бунда тренировка ва мусобақа юкламаларнинг ҳажмининг катталиги асосий мақсад ва чидамлиликни тарбиялашнинг асосий воситаси сифатида қаралмаслиги лозим.

Тезкор куч сифатларини ривожлантиришда кўл жангичиларнинг продавий сифатлари ҳам муҳим рол ўйнайди. Узлуксиз узок вақт давомида ишлаш спортчидан ички ва ташқи қаршилиқларни енгишини, ҳар қандай кучланиш остида ҳам кучли ва продали бўлишини талаб қилади, яъни спортчида “продавий кучланишларнинг мустаҳкамлиги” намоён бўлиши керак.

Кўл жангичиларда тезкор куч сифатларини ривожлантиришда, асосан, аназроб ишлаш ҳисобига “портловчи” қисқа муддатли фаолият танланади. Қисқорол танқислиги интенсив ишлаш орасидаги танаффуслар вақтида бартараф этилади.

Махсус функционал тайёрланишнинг вазифалари тренировкадаги ўйинли машқларни бажариш жараёнида муваффақиятли ечилади. Ўз характери ва эмоционал тугилишига кўра улар ўйинга жуда ўхшашдир. Бироқ, ўйинли машқларни турли ҳилдаги бошқа машқлар билан алмаштириб бажариш керак.

Тезкоркуч сифатларини такомиллаштириш учун йўналтирилган тренировка юкламанинг ўзаро бир-бирига боғлиқ бўлган қуйидаги ташкил этувчиларига риоя қилган ҳолда олиб бориш мақсадга мувофиқ бўлади.

- ✓ машкни бажариш вақти;
- ✓ иш қуввати;
- ✓ машклар орасидаги дам олиш вақти;
- ✓ дам олиш характери;
- ✓ такрорланишлар сони.

Бирор ташкил этувчининг ўзгариши тренировканинг йўналишини ўзгаришига олиб келиши мумкин.

Тренировка жараёнида самарали ишлашга қўл жангчини тайёрлаш учун тренировканинг энг самарали ва оптимал восита ва усулларини танламоқ керак бўлади.

Ёш қўл жангчиларда тезкор куч сифатларини тарбиялашда кичик танаффуслар билан бажариладиганг анаэроб характеридаги юклама энг самарали ҳисобланади. Бироқ, ушбу "каттик" ишни ўртача интенсивликда давомли ишлашдан фойдаланиб вужудга келтириладиган "юмшоқ ёстик" тайёрлангандан кейингина бошлаш мумкин. Акс ҳолда, интервалли тренировка спортчи организмда патологик ўзгаришларгача бўлган энг ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин.

Тренировканинг текис ва ўзгарувчан усулларига кирадиган давомли ишлаш усули ҳамда умумтайёргарлик даврида (4-6 ҳафтадан кам бўлмаган вақт давомида) қўлланиши керак. Фақат ана шундай база максимал интенсивликли қисқа муддатли такрорланишлар усулини муваффақият билан қўллаш имконини беради.

Узлуксиз давомли ишлашни аввало, ўртача интенсивликда текис (5 дақиқа давомида 1 км югуриш) 30 дақиқа давомида тренировка бошланишида ва 60 дақиқа (даврининг ўртаси ва охирида).

Катта ҳажмли ва ўртача интенсивликдаги юклама юрак ҳажмининг ортишида ва бир вақтнинг ўзида юрак-томирлар тизими функционал имкониятларини яхшилашда энг яхши восита ҳисобланади.

Ўртача интенсивликлар (тезликлар) оптимал қон айланишига ёрдам беради ва бу ҳол оёқ мускулларини қанилларлашда, ва демакки, мускулларнинг кислород билан таъминланишини яхшиланишида ёрдам беради.

Тезланиш кислород танқислигини оширади вабу танқислик кейинги тезланишгача бартараф этилиши зарур. Бундай ишлаш режими спортчиларнинг нафас олиш имкониятларини янада яхшилайд.

Шундай қилиб, ёш қўл жангчиларнинг тезкор куч сифатларини ривожлантириш учун ўртача интенсивликдаги давомли ишлаш ёрдамида тайёргарлик кўриш керак. Ундан кейин тренировканинг мақсадидан келиб чиққан ҳолда юклама қувватини ва такрорланишлар сонини қатъий назорат остига олиш, тренировканинг характерини қўл жангчиларнинг ўйин фаолиятига яқинлаштириш керак бўлади.

## СПОРТНИНГ ГАНДБОЛ ТУРИДА МАШҒУЛОТДАВРЛАШНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

*Қ.Арзибаев, ХТВ БЎСМХҚТВУМОМ кафедра мудири,  
Л.Дўрманова, Қашқадарё вилояти Ғузор туман  
БЎСМ бош методисти*

Жисмоний тарбия ва спорт билан оммавий равишда шуғулланиш ўқувчи ёшларни қундалиқ эҳтиёжга айланмоғи зарур, шу билан бирга у ўқувчи ёшларни ҳар томонлама ривожлантиришда, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда, уларни баркамол инсон бўлиб

**2-ШУЪБА: ЁШ АВЛОДГА ТАЪЛИМ-ТАРБИЯ БЕРИШДА  
И.БОР ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ**

<i>М.М.Абдувазимова</i> , Баркамол авлодни тарбиялаш масаласи .....	38
<i>У.Р.Абдумаликов, И.В.Кострикова</i> , Тиббий ва жисмоний тарбия таълимида муносибликнинг амалий ахамияти хусусида (Саломатлик фалсафаси) .....	39
<i>У.Р.Абдумаликов, А.А.Абдурахманова</i> , Соғлом қизлар соғлом она бўлади.....	41
<i>У.Р.Абдумаликов, В.С.Косимова</i> , Аҳолининг тинч-осойишта яшашини қоғдагловчи ҳукукий ва жисмоний тарбия асослари .....	42
<i>М.У.Адашева</i> , Кейс-стади технологияси асосида талабаларнинг педагогик маҳоратини шакллантириш назарий асослари.....	44
<i>Д.Р.Ақбарова</i> , Мактабгача таълим муассасарида жисмоний тарбиянинг муҳим ахамияти.....	46
<i>Р.Р.Ақрамов</i> , Влияние занятий оздоровительным бегом на организм человека .....	47
<i>Д.Н.Алимджанова</i> , Современные педагогические технологии на уроках физической культуры в вузе.....	48
<i>К.О.Арзибаев, И.О.Раббимов</i> , Қўл жангичиларнинг тезкор куч сифатларини ривожлантириш услублари .....	50
<i>К.Арзибаев, Л.Дурманова</i> , Спортнинг гандбол турида машғулловчиларнинг хусусиятлари .....	51
<i>А.А.Артиков</i> , Аниқ зарба бериш ҳаракатларини ривожлантириш .....	53
<i>Д.Ш.Бабаханова, И.А.Циндидис</i> , Внедрение информационных технологий - залог успеха учебного и воспитательного процесса.....	55
<i>А.А.Балтаев</i> , Умумий таълим спорт тўғарақларида шуғулланувчи болалар машғулловчиларида ҳаракат тезлиги, техникаси ва аниқлигини шакллантириш тажрибасини ўрганиш.....	56
<i>Е.Б.Васильева</i> , Особенности обучения технико-тактическим действиям в гандболе .....	59
<i>Х.З.Гаппаров</i> , 11-12 ёшли ўқувчиларнинг портловчи ҳаракат қобилиятини ривожлантириш.....	60
<i>Б.Р.Жалилов</i> , Особенности факторы здорового образа жизни.....	62
<i>Г.А.Жаналиева, Ш.Ю.Усманов, Д.Т.Кучқарова</i> , Ўқув жараёнини таъкил этишда интерфаол методлардан фойдаланиш.....	63
<i>Г.А.Жаналиева, Х.А.Саттаров, К.К.Жураева</i> , Таълим оловчиларни фаолаштиришда футбол дидактик ўйини.....	64
<i>Ё.Жамалова, М.Обякулова</i> , Таълим жараёнида ўқувчиларнинг амалий-ишқий кўникмаларини ривожлантиришда оптималлашган ўқув дастурлари ва инновацион технологияларнинг роли .....	67
<i>Х.М.Жумаев</i> , Роль спорта в духовном становлении личности .....	68
<i>Э.В.Жураев</i> , Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний ва мизанвий баркамоллигини тарбиялаш муаммолари .....	70
<i>М.Г.Завязочникова</i> , Понятие «плавание» и его виды .....	71
<i>Ф.Ходжаев, Т.Зайниддинов, С.Аралов</i> , Мактаб ўқувчилари жисмоний тарбия жараёнининг замонавий тузилиши.....	73
<i>К.Ш.Зиядуллаев</i> , Мамлакатимизнинг жисмоний-тарбия ва спорт соҳасини ривожлантиришда ёшларни роли .....	76
<i>Р.Ибрагимов</i> , Педагогические условия формирования здорового образа жизни у старшеклассников .....	77
<i>М.Б.Ибрагимов, А.К.Ибрагимов</i> , Бухоро футболининг ривожланишида 3-сон ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар олимпия захиралари футбол мактабининг ўрни ва ахамияти.....	78