

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ХАЛҚ ТАЪЛИМИ ВАЗИРЛИГИ

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



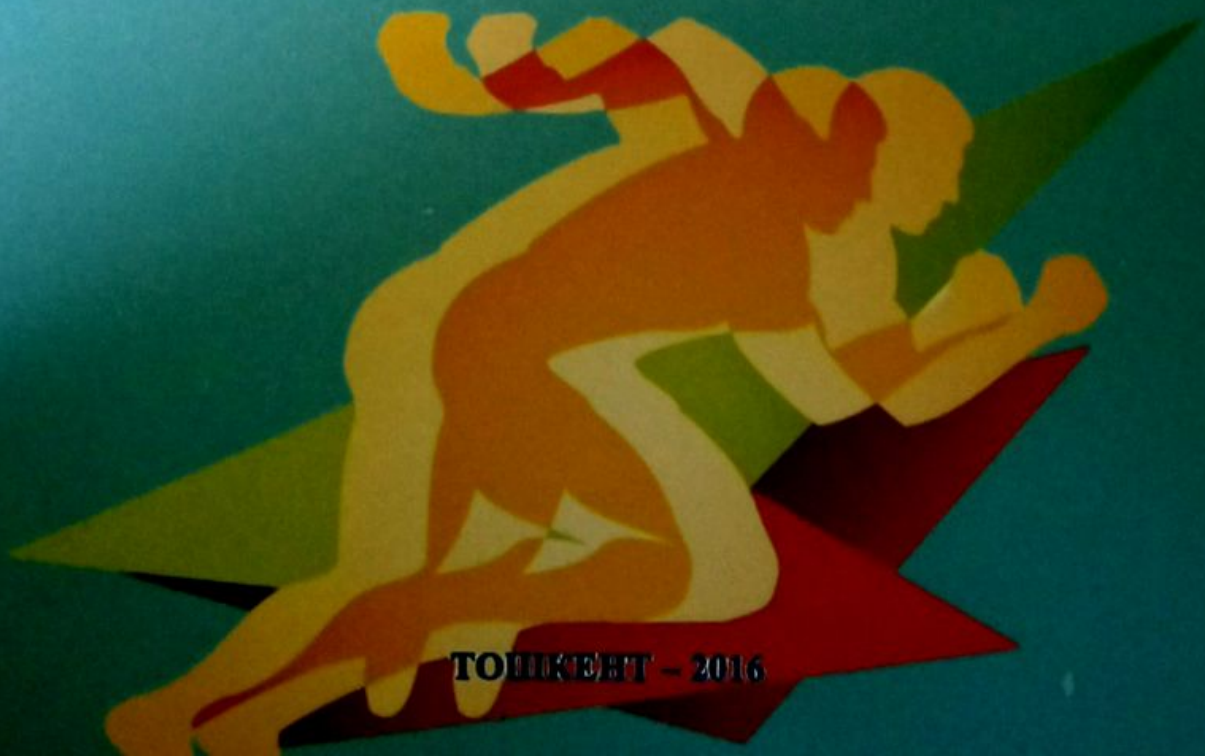
# “БОЛАЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ДОЛЗАРБ МАСАЛАЛАРИ”

I-Республика илмий-амалий конференцияси мақолалари

**ТЎПЛАМИ**

2016 й.н. 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.



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

- ✓ машқни бажариш вақти;
- ✓ иш қуввати;
- ✓ машқлар 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 қаниллярлашда, 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 МАШГУЛОТДАВРЛАШНИНГ 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



етишишига, қонунбузарлик ва бошқа салбий иллатлардан ҳолос этишда асосий омил бўлиб хизмат қилади

Болалар-ўсмирлар спорт мактаби (БЎСМ) ва ихтисослашган болалар-ўсмирлар спорт мактаби (ИБЎСМ) мутахассисликларини ўргатиш учун тузилган режанинг мақсади – гандбол мутахассислигида шугулланувчиларга жисмоний тарбия тизимида гандболнинг ўрни ва замонавий билимларнинг аҳамияти ҳақида билим бериш, улардаги зарур бўлган педагогик касб малакаларини шакллантиришдир.

Спорт машгулотини даврлашнинг умумий қонуниятлари спорт турларининг спецификасига қараб, турлича намоён бўлади. Тўғри, мавжуд тадқиқот маълумотлари спортнинг ҳар бир турида даврлашнинг барча хусусий белгиларини тўлиқ тасаввур этишга ҳозирча имкон бермайди. Бироқ, бундай хусусиятларни даврлашнинг миқдори ва вазифасидан кидириш, ё бўлмаса машгулотни даврлашнинг умумий асосини ташкил этувчи бошқа белгилардан кидириш маъсадга мувофиқ келмайди. Бундай хусусий белгилар ўртасидаги фарқлар, қуйидагиларда ўз ифодасини топиши мумкин.

Биринчидан, бутун циклнинг, машгулот айрим даврларининг узунлигида, масалан, чидамлилиқка алоҳида талаблар қўйиладиган спорт турлари гуруҳида (марофон югуриши), одатда, машгулотнинг бир йиллик циклидан фойдаланиш маъқул бўлади. Тезкор-кучлилиқ ва уларга яқин бўлган характердаги спорт турлари бир йиллик цикларни ярим йиллик циклар билан кенг алмаштириб туриш имконини беради. Бир йиллик циклар фундаментал адаптацион ўзгаришларни таъмин этувчи катта ҳажмдаги юкламалар ўзлаштириш шунингдек, спорт малакалари захирасини анча янгилаш учун хизмат қилади. Интенсивлиги юқори бўлган ярим йиллик циклар махсус машқ билан чиниққанлик кескин юксалиши учун ҳамда буни тезда спорт ютуқларига айлантириш учун шарт-шароитлар яратади.

Узунлиги ҳар хил цикларни алмашлаб туриш ихтисосланиш предмети вақт-вақти билан янгилашиб турадиган (мусобақалар дастури ўзгариши муносабати билан) гимнастика ва бошқа спорт турлари учун ҳам мувофиқ келади. Узун циклар янги дастурни ўзлаштириб олишга, қисқалари эса - ўзлаштириб олинган дастурни гоят тез суръатда такомиллаштиришга имкон беради.

Спортнинг айрим турларида машгулот циклининг умумий узунлиги бир хил бўлганда ҳам, машгулот айрим даврларининг муддатлари бир-биридан анча фарқ қилади. Спортнинг чидамлилиқ талаб этадиган турларида ҳамда кўпкурашларда ихтисослашаётганда тайёрлов даврининг муддати энг кўп бўлади. Энг катта мусобақа даври жамоавий спорт ўйинлари, айниқса, гандбол учун характерлидир. Бу жамоа спорт формасини, ўйинчиларни бир бири билан мунтазам суратда алмаштириб туриш ҳисобига индивидуал спорт формасига қараганда кўпроқ муддат сақлаб туриш мумкинлиги билан изоҳланади.

Иккинчидан, спортнинг ҳар хил турларида даврларнинг структуралари турлича бўлади. Масалан, спортнинг “мавсумий” турларидаги тайёрлов даврида икки асосий босқич (умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик босқичлари)дан ташқари яна оралик босқич ёки кичик босқичлар бўлиши мумкин. Зарур мавсуми шароит (қор, муз ва шунга ўхшашлар) бўлмаслиги бир қатор ҳолларда махсус-тайёрлов босқичини орқага суриб, машгулотнинг специфик воситаларини уларга ўхшаш, лекин уларнинг ўрнини тўлиқ бослашолмайдиган машқлар билан алмаштиришга мажбур этади.

Спортнинг айрим турларида мусобақа даврининг структураси янада кўпроқ ўзига ҳос хусусиятга эга. Бу соҳада яқкама-яқка олишувлар гуруҳи айниқса яққол ажралиб туради. Бу ерда мусобақа даври бир-бири орасида анчагина катта интервал бор турнир характеридаги нисбатан кам мусобақалардан иборат бўлади. Турнир мусобақаларига бевосита махсус тайёргарлик, мусобақанинг ўза ҳамда мусобақадан кейинги дам олиш мусобақа даври структурасини, гоят мураккаблаштириб юбора-диган ўзига ҳос ички циклар ҳосил этади.

Учинчидан, тайёргарлик томонлари билан машгулот циклидаги айрим воситаларнинг нисбати бир-биридан анча фарқ қилади. Масалан, кўп курашчилар машгулотида умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг нисбати даврлар ва цикл босқичлари бўйича кўп



курашдан кўра торроқ спорт ихтисо-сидагига қараганда камроқ ўзгаради. Тактикаси ниҳоятда хилма-хил ва мураккаб спорт турларидаги (спорт ўйинлари, яккама-якка олишувлар) машғулотда тактик тайёргарликнинг салмоғи тайёргарлик даврининг иккинчи этапида бошқа характердаги спорт турларидан ихтисослашадиганидан кўра анча кўпроқ миқёсда ўсади. Спорт ўйинлари цикл босқич-ларидаги мусобақаларнинг сони бошқа бир қатор спорт турларига қараганда анча камроқ ўзгаради ва ҳоказо.

Тўртинчидан, спорт турларининг хусусиятига қараб машғулотнинг даврлари ва босқичлари бўйича юкламалар динамикасининг хусусий тенденциялари ҳам бир-биридан фарқ қилади. Масалан, стайерларнинг машғулотидаги куч талаб юкламалар динамикаси спринтерлар машғулотидагига қараганда бошқачароқ бўлади. Спортнинг тезкор-кучлилиқ характеридаги турларида специфик юкламалар интенсивлиги спортнинг чидамлилиқ талаб қиладиган турларига қараганда тезроқ кўзининг максимум даражасига интилади ва ҳоказо.

Юқорида айтилганларнинг ҳаммасидан кўришиб турибдики, спорт машғулотида даврлашнинг умумий тартиби спортнинг ҳар бир тури учун унинг спецификасига қатъиян мувофиқ келадиган тарзда тадбиқ этилиши керак. Бироқ умумийлик билан махсусликни бир-бирига қарама-қарши қўйиш ва спорт турларининг ўзига хослигини баҳона қилиб, умумий қонуниятлардан чекиниш ҳато бўлур эди. Машғулотни ташкил этишда ҳар қандай ҳолатда ҳам уни даврлашнинг умумий асосларига таяниш ва шу билан бирга спорт турларининг спецификасидан ҳамда бошқа аниқ шароитлардан келиб чиқадиган хусусиятларга риоя қилиш керак.

## АНИҚ ЗАРБА БЕРИШ ҲАРАКАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

*А.А.Артиқов, ЎзДЖТИ*

Ҳозирги кунда, ўйин давомида ўйинчиларнинг техник усулларни аниқ бажаришлари жамоа ўйинларида вақтдан ютишлари, кучини сақлаши, ўйин суратини тез ва шиддат билан боришида самарали натижа беради. Шу сабабдан футболчиларнинг техник усулларни эгаллашлари, айниқса, дарвозага зарба бериш, тўпларни аниқ ошириб бериш ва юқори даражада бошқа техник усулларни самарали натижаларга эришиш, замонавий амалиётда олдига қўйилган ҳамда ўрганилиши керак бўлган муаммолардан бири бўлиб келмоқда. Бундай ҳолат кўпгина мутахассислар бу муаммоларни ҳал қилишда, ўзларига қулай бўлган усуллардан фойдаланишган.

Шуни таъкидлаш жоизки, ҳозирги кунда кўпгина мураббийлар ўтиладиган машқлар юқори тезликда эмас, балки секин асталик билан машғулотларда бажариладиганлигини кўзга ташланади. Бу эса футболчиларни ўйин жараёнида юқори тезликда ҳаракатланишни талаб қилувчи ўйинларда, машғулотда секин бажарилган машқлар оқибатида, ўйинда юқори тезликда техник ҳаракатларни бажаришда кўплаб ҳатоликларга йўл қўйишни билдиради. Шу сабабдан, мутахассислар аниқликни оширишда бериладиган машқларни тез ва шиддат билан ҳаракатланишни талаб қилувчи воситаларни танлашлари талаб қилмоқда. Бундан ташқари машқларни бажаришда тезлик сифатини биргаликда қўшган ҳолда олиб бориш мақсадга мувофиқ бўларди.

Ёш футболчиларнинг ўқув машғулотлар жараёнига тўғри танлаб олинган ҳамда жорий этиладиган усул ва воситалар орқали тўпга аниқ зарба бериш ҳаракатлар самарадорлигини ўрганишни ишчимизнинг асосий мақсади қилиб олдик.

Бизнинг тадқиқот ишимизга "БЎСМ№19" мактабида шуғулланувчи 16-17 ёшдаги футболчилар жалб қилинди. БЎСМ да жами 30 та ёш футболчилар 15 тадан, икки гуруҳга ("А" ва "Б") бўлинган ҳолда тадқиқотда иштирок этишди. Бунда назорат "А" гуруҳи сифатида, ҳамда "Б" тажриба гуруҳи сифатида ажратиб олинди.

Биз танлаган воситалар самарадорлигини билиш учун тадқиқотдан олдин ва сўнг техник кўрсаткичларни баҳоловчи тест меъёрлар шуғулланувчилардан қабул қилиб, уларни



**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 қўллашловчи 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.Артиқов</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