

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

II



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)

Гаффаров Шавкат Муминович

-аъзо (техник таъминот)

Арзибаев Қодиржон Одилжонович

-ташкилий кўмита котиби

Таҳририй комиссия таркиби

Хасанов Абдурахим Хасанович

-комиссия раиси, тарих фанлари номзоди, доцент

Ходжаев Пахриддин

-раис ўринбосари, профессор

Дехканбаева Зулфия Абубакировна

-аъзо, педагогика фанлари номзоди, доцент

Неъматов Бобирбек Илхомжоневич

-аъзо

Пулатов Жамшид Абдумажитович

-аъзо

Ибрагимов Беҳзод Бахтиёрович

-комиссия котиби

Халқ таълими вазирлиги ҳузурнда 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.

первоначальную мотивацию, мы тем самым заставляем подростка искать новое мотивационное начало в своей деятельности.

КРОСС ЮГУРИШЛАРИ ОРҚАЛИ ЁШЛАРНИНГ УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ

*Қ.Арзибаев, ХТВХБЎСМХҚТУМОМ
Ш.Хаитбаева, Хоразм вилояти
Шовот тумани БЎСМ мураббийи*

Маълумки, жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси ҳисобланиб, улар ёрдамида спортчи организмга аниқ, мақсадли таъсир кўрсатилади, шунингдек, улар ёрдамида ўқув-машқ машғулотларини самарали ташкил этиш ҳамда ўтказиш учун шароит яратилади, бу жараёнда соғломлаштирувчи, таълим ва тарбияга оид вазифалар ҳам ҳал этилади.

Анашундай вазифаларни амалга оширишда кросс югуришлари жуда қўл келади. Одатда кросс югуришлари куз ва баҳор фаслларида кўпроқ ташкил этилади. Унинг югуриш масофаларни ўқувчи ёшларнинг ёши, жинсига қараб ҳар қил бўлади. Ўрта ёшдаги ўқувчилар учун 500 м., катта ёшдаги ўқувчилар учун 1000, 2000 м. белгиланади. Ўсмирлар ва катта ёшдагилар учун эса кросс масофаси 3000 м.ни ташкил этади.

Кросс югуриш таркибига кирмасада, марш-бросок (турли тўсиқлардан ўтиб югуриш) югуриши айнан кроссга ўхшайди. Фақат югуриш масофаси (аёллар 5 км, эркаклар учун 8 км) ҳамда югуриш жойлари фарқ қилади.

Кросс югуришлари асосан очик дала, истироҳат боғлари, кенг майдон-ларда, шаҳар шароитида эса катта кўчаларда ташкил этиш тўғри бўлади. Бундай шароитларда ариқлар, кичик сойликлар, баланд бўлмаган тепаликлар, бурилишлар, баъзи табиий тўсиқликлар бўлиши мақсадга мувофиқ келади.

Сўнгги йилларда умумтаълим мактаблар, баъзи ўрта махсус, олий ўқув юртлирида кросс югуришларини ўзларининг ўқув бинноси, спорт майдонлари ва уларга яқин бўлган қулай жойларни қўшиб ўтказиш амалиёти кенг қўлла-нилмоқда. Қишлоқ жойларда ҳам ўзларининг яқин атрофларидаги текислик, паст-баланд, тсғли жойларида кросс яхши ташкил этилмоқда.

Таъкидлаш лозимки, кросс югуришларида чидамлик, чаконлик ва продавий сифат ҳамда фазилатлар кўпроқ талаб этилади. Шу сабабдан ўқувчи ёшларни кросс югуришларига қизиқтириш, улар билан тез-тез мусобақалар ташкил қилиб туриш яхши натижа беради. Айниқса, кросс югуришларининг соғлиқни яхшилаш, чиниқтириш ва ҳарбий хизматларни ўташдаги ижтимоий-тарбиявий жиҳатларини назарий ҳамда амалий жиҳатдан сингдириб бориш лозим бўлади. Шу жиҳатдан олганда академик лицейлар, касб-хунар коллежларининг ўқувчи-талаба ёшлари кросс югуришларининг моҳиятларини изчил ўрганиш, уларни амалда бажариш йўлларини эгаллаш ва энг муҳими ўзларининг кросс югуришларидаги амалий-жисмоний тайёргарликларини мустаҳкамлашлари мақсадга мувофиқдир. Чунки, ўзларининг меҳнат жараёнлари ва ижтимоий турмуш шароитларида кросс югуришлари зарур бўлади.

Кроссни яхши югуриб ўтиш учун югуриш меъёри-тезлиги ўртача юклама даражасида бўлиши лозим, яъни ўта тезлик билан югурилмайди. Югуриш техникаси масофалардаги тўсиқларга қараб ўзгаради, яъни текис жойларда гавдани тўғри тутиб, тирсақлар букилган ҳолда кадамларни кенг ташлаш йўли билан давом этади. Қия, пастлик ва чуқурлик ариқлардан югуриб, сакраб ўтишда гавда олдинга қисман эгилиши, қўлларнинг ҳолати ўзгариши (қулоч ёзиш ёки биқинларга қисниш ва ҳ.к.) мумкин. Тепалик, баландликларда югуришда гавдани олдинга кўпроқ эгилиши, бош олдинга қараб

пасайиши, тирсақлар олд-оркага кенгрок, тезрок ҳаракат қилинига тўғри келади. Нафас олиш жараёнларини кўпроқ бурун оркали, қийинлашганда эса оғиз оркали амалга оширилади. Қияликларда, тепаликларда югуришда чарчаш, толиқиш табиий бир ҳолатдир. Бундай пайтларда югуриш тезлигини қисман секинлаштириш ёки бир лаҳза (10-15 кадам) юришга ўтиш мумкин бўлади. Лекин, энг муҳими бундай югуришларда чидаш, бардош бериш, ўзини тута билиш, қатъийлик каби фазилатлар шугулланувчининг иродаси билан бевосита боғланиб кетади.

Кросс ва марш-брасок югуришларида баъзи бир тактик ҳолатлар (усуллар) ҳам қўлланилади. Гавда, қўллар ва оёқларни шароитларга қараб букиш, тикланиш, ёзиш, эгилиш, сакраш, кадамларни тезлаштириш ёки сусайтириш, кенг кадамлар ташлаш каби техник усулларни ўтиш жойларига қараб, осонлик билан бажариш амаллари қўлланилади.

Дарахтзор, тошлок, кумлоқ, қалин тупроқли ва х.к. жойлардан югуриб ўтиш қулайликларни танлай билиш, айланиб ёки сакраб ўтиш, тез ва секин ҳаракатлардан самарали фойдаланишни тақазо этади.

Кросс югуришлари жисмоний сифатларнинг деярли барчасини ҳамда рухий-тарбиявий фазилатларни ўзида мужассамлаштиради. Шу сабабдан ўқувчи ёшлар кроссларда кўпроқ иштирок этишлари, эрталабки ёки кечки бўш пайтларда, айниқса дам олиш кунлари кросс югуришлари билан шугулланишлари лозим. Бу жиҳатлар жисмоний бархамолликни тарбиялаш билан бир қаторда, бўлажак касб-хунарни эгаллаш, меҳнат жараёнларида доимо тетик, бақувват бўлиб юришни таъминловчи омил эканлигини билиш зарурдир. Шу билан биргаликда, ўз ўртоқлари, касбдошлари, тенгдошлари, қолаверса қишлоқ аҳолисини соғломлаштиришда кросслардан фойдаланиш йўлларини ҳам пухта эгаллаш керак бўлади. Доимо ёдда сақлаш керакки, ёши ва жинсига қарамадан оила аъзолари, қўни-қўшнилар ва маслакдош кишилар билан дам олиш кунларида кросс югуришларини ўтказиш, маълум манзилларга бориб ҳордиқ чиқариш, ҳаёт гўзаллигидан баҳраманд бўлиш қанчалик яхши, қизиқарли эканлигини ҳис қилиш туйғуларини ёшлиқдан билиш лозимдир.

Юқоридагилардан қуйидаги хулосага келиш мумкин бўлади, соғ бўлмоқчи бўлсанг – югур, узоқ яшамоқчи бўлсанг – югур, чиройли бўлмоқчи бўлсанг – югур. Дарҳақиқат инсон соғлигига катта таъсирини ўтказа оладиган бундай югуруш ҳар қандай шахс учун зурурий фаолият ҳисобланади. Ёшларнинг жисмоний сифатларини кўмплекс ривожлантиришда ҳам кросс югуришларидан унимли фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади.

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРДА МАХСУС ТЕЗКОРЛИК ВА ЗАРБА БЕРИШ АНИҚЛИГИНИ КЕСКИН ЎЗГАРУВЧАН ВАЗИЯТЛИ МАШҚЛАР ЁРДАМИДА ШАКЛЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ

А.А.Артиқов, ЎзДЖТИ

Маълумки, 90 минут давом этадиган бундай ўйинларда толиқиш аломатлари юзага келиши, ҳаракат фаоллигининг сусайиши ва энергетик имкониятларни чегараланиши ҳаракат техникаси ва аниқлигига салбий таъсир кўрсатиши табиий ҳолдир. Агар жисмоний имкониятлар аэроб-анаэроб чидамкорлик устунлигида пропорционал шакллантирилган бўлса, тезкорликнинг асоси бўлмиш психокинетик фаоллик ҳам сайқал топади, бинобарин, ҳаракат тезлиги, техникаси, унинг координатив нусхаси ва аниқлиги узоқ вақт сақланиши мумкин. Айнан ана шу ўта долзарб муаммолар бугунги кунда аксарият тадқиқотчи – олимлар ва мутахасис – тренерлар диққат марказидан жой олган.

Ҳаракат аниқлиги икки бир-бирига боғлиқ компонентлардан иборат интеграл сифат бўлиб, биринчиси – ҳаракат техникасининг асл (модель) нусхасига яқин ижро этиш билан ифодаланади. Бу – “жараён” аниқлиги деб номланади. Иккинчиси – финал аниқлик (тўғри

МУНДАРИЖА

Кириш	3
<i>У.И.Иноятов</i> . Болалар-ўсмирлар спорт мактаблари фаолиятини янада такомиллаштириш	4
<i>Э.Б.Искандаров</i> . Болалар спортини ривожлантириш - бутуинги кун долзарб масаласи	6
<i>А.Алимов</i> . Болалар спортини ривожлантиришда болалар-ўсмирлар спорт мактабларининг аҳамияти	8
<i>И.Х.Мирзаев</i> . Болалар спортини ривожлантиришда малака ошириш марказининг тутган ўрни ва аҳамияти	10
 3-ШУЪБА: ЁШЛАРНИ СПОРТГА ЖАЛБ ҚИЛИШДА ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ЁНДОШУВ	
<i>У.Р.Абдумаликов, А.З.Ходжаев</i> . ўқувчи ёшлар ватанпарварлик туйғулар ва ҳарбий – жисмоний тайёрганрликни шакллантиришнинг ижтимоий – тарбиявий моҳияти	12
<i>А.Н.Абдуллаев</i> . Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларнинг тайёргарлик кўрсаткичларини оширишга янгича ёндошиш	14
<i>М.У.Адашева</i> . Кейс-стади технологияси асосида ўқувчиларнинг педагогик маҳоратини шакллантиришнинг назарий асослари	15
<i>Д.Н.Алимджанова</i> . Информационные технологии в системе физическая культура и спорт	16
<i>Қ.О.Арзибаев</i> . Значения потребностей и мотивов в спорте	18
<i>Қ.Арзибаев, Ш.Хаитбаева</i> . Кросс югуришлари орқали ёшларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини ошириш	21
<i>А.А.Артиқов</i> . Ёш футболчиларда махсус тезкорлик ва зарба бериш аниқлигини кескин ўзгарувчан вазиятли машқлар ёрдамида шакллантириш самарадорлиги	22
<i>Қ.О.Арзибаев, Г.Н.Жумаева</i> . Бадий гимнастика спорт туридаги қизларни жисмоний тайёргарлигини назоратини йўлга қўйиш	24
<i>М.А.Азизов</i> . Баркамол авлодни тарбиялашда соғлом турмуш тарзини шакллантириш самарадорлигини ошириш	25
<i>Қ.Авезимбетов, С.Давронов</i> . Комилликни ривожлантиришда жисмоний маданиятнинг ўрни	26
<i>Д.Н.Алимджанова</i> . Современные педагогические технологии на уроках физической культуры в вузе	28
<i>Н.А.Абдусабаров, Г.А.Джаналиева, Г.Ж.Шамарибходжаева</i> . Модулли ўқиш технологиясининг тамойиллари	30
<i>А.А.Болтаев</i> . Талабалар ўртасида ўқув машғулоти жарайонида волейбол спорт турида тўсиқ қўйиш техникасини ўргатиш ва тадбиқ қилиш	31
<i>Б.Ғ.Бойбобоев</i> . миллий курашда таълим-тарбиянинг ўрни ва аҳамияти	34
<i>З.Ғ.Гаппаров</i> . Яккакураш спорт турларида спортчиларнинг портловчи ҳаракат қобилиятини шакллантириш	36
<i>З.Дехкамбаева</i> . Муаммоли таълим технологияларини спорт машғулотларда қўллашнинг аҳамияти	38
<i>Б.Р.Джалилов</i> . Организация самостоятельных занятий физической культурой	41
<i>Р.Джумабаева, Ш.Хасанова</i> . Ахборотлашув даври ва болалар-ўсмирлар спорт мактабларида юксак маънавиятли ёшларни тарбиялашнинг долзарб муаммолари	42