O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI

MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI
O‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI

TAEKVONDO VA SPORT FAOLIYATI FAKULTETI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASINI RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLLARI: MUAMMO VA YECHIMLAR

Respublika ilmiy-amaliy anjumani maqolalari

TO‘PLAMI

II qism

2021-yil
24-25-aprel

TOSHKENT - 2021

1) o‘quv va kasbiy faoliyat tuzilmalari elementlarini mazmunan to‘ldirishdagi farq: bu turlar o‘zaro maqsad, sabab, ehtiyoj, harakat va operatsiya, moddiy va g‘oyaviy vositalar, fan va natijalar bo‘yicha farqlanadi.

2) o‘quv faoliyatini tashkillashtirish shakllari, so‘ngra o‘quv faoliyatining o‘zi bo‘lajak kasb faoliyati bilan bir xil emas. Shu sababli kontekstni ta’lim talablarini hisobga olgan holda bo‘lajak o‘qituvchini tayyorlash jarayonini qayta qurish quyidagi ikkita o‘zaro bog‘liq vazifalarni hal etish zaruriyatini keltirib chiqaradi: modul tavsifini ta’lim mazmuniga moslash va unga o‘xshash ta’lim shakli, metodi hamda vositasini tanlash.

Modul tavsif mutaxassis modulining alohida tuzilmaviy birikmalarini ifodalaydi. Mutaxassis modeli Davlat ta’lim standarti talablaridan kelib chiqib belgilanadi. Shuning uchun biz birinchi vazifani hal etishda Davlat ta’lim standartining "Jismoniy tarbiya va sport" bakalavriati yo‘nalishi bo‘yicha bitiruvchini tayyorlash mazmuni va darajasiga nisbatan talablardan hamda umumta’lim maktablarining jismoniy tarbiya o‘qituvchisining kasbiy faoliyat xususiyatlaridan kelib chiqqan holda yondoshdik.

Xulosa. Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchisini tayyorlash mazmunini belgilovchi barcha to‘rtta blokning o‘quv dasturi tahlili, ularning to‘liq kasbiy yo‘naltirilganligi hozirda xulosa chiqarish imkonini beradi. Talabalar ta’limining u yoki bu kasbiy dasturiga kiruvchi o‘quv fanlarining har biri bo‘lajak mutaxassisning shakllanishi jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi. Ta’kidlanadiki, nazariy bilimlar o‘ziga xos poydevor yaratadi va uning negizida kasbiy malaka va mahorat, aniq, istiqboldagi kasbiy-pedagogik topshiriqlarni hal etish bo‘yicha izlanish faoliyati yaratiladi.

ADABIYOTLAR

1. A.Abdullaev, Sh.Xankeldiev. Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti. Toshkent 2007 y

2. M.S.Axmatov. Uzluksiz ta’lim tizimida ommaviy sport-sog‘lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. T., O‘zDJTI, 2005.

3. F.A.Kerimov. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T., "Zar qalam", 2004.

4. M.M.Raximov. Sport mashg‘ulotlarining nazariyasi va usuliyati asoslari.T., O‘zDJTI, 2006

ГАНДБОЛ СПОРТ ТУРИГА ТАНЛАБ ОЛИШ ЖАРАЁНИДА СПОРТЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ҲАМДА НАЗОРАТ ҚИЛИШ УСУЛЛАРИ

С.Х.Хабибуллаев, ТВЧДПИ ўқитувчиси
С.А.Исмаилова, Ш.И.Шодмонова ТВЧДПИталабалари

Аннотация: *В данной статье речь пойдёт о методах развития и контроля физических качеств спортсменов в процессе отбора в гандбольные виды спорта.*

Ключевые слова: *гандбол, отбор, физические качества, контроль.*

Annotation: *In this article we will talk about the methods of development and control of physical qualities of athletes in the selection process of handball sports*

Keywords: *handball, selection, physical attributes, control.*

Мавзунинг долзарблиги шундан иборатки замонавий Гандбол мусобақаларида юксак натижаларга эришиш учун спортчилар организми катта ҳажмли ва ўта шиддатли юкламаларга тайёр бўлиши лозим, шу билан бир қаторда кўп йиллик спорт тайёргарлиги жараёнида спортдаги шу тайёргарликнинг қайси босқичида

шуғулланишдан қатъий назар қўлланиладиган машғулотлар йўналишлари жихатидан шуғулланувчиларнинг функционал ва жисмоний имкониятларига мос бўлиши керак, акс ҳолда катта ҳажмли ва ўташиддатли юкламалар берилаверса шуғилланувчиларорганизмидазўрикишаломатларипайдобўлибнафақатфойдалиспортн атижаларигаэришишмумкинбалкишуғулланувчиларорганизмидакасалликаломатларир ивожланишигаҳамолибкелишимумкин[1].

Мақсади: Дастлабки ўргатиш босқичида 10-12 ёшли болаларнинг юкламаларини тақсимлаш ва жисмоний сифатларни ривожлантиришга доир илмий услубий адабиётларни ўрганиш ва шулар асосида гандболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш ҳамда назорот қилиш.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқот ишимизни олиб бориш учун биз қуйидаги усуллардан фойдаландик.

1. Илмий адабиёт манбаларини таҳлил этиш ва илмий – услубий тажрибаларни умумлаштириш.
2. Педагогик кузатишлар ва назорат тестлари.
3. Ўқувчиларни гандбол спорт турига танлашда психологик тестлардан фойдаланиш.
4. Тажриба ва кузатиш натижаларини математик статистик усуллар ёрдамида аниқлаш.

Тадқиқотнинг ташкил этилиши. Тадқиқот ишлари 2019-2020 йиллар оралиғида олиб борилди. Тажриба олиб бориш учун биз, Тошкент шаҳар Яккасарой тумани 2 – сонли болалар ўсмирлар гандбол мактабининг дастлабкита йёргарлик босқичида шуғулланувчи гандболчиларидан тадқиқот ишларини олиб борилди.

Тадқиқотдафойдаланилган тест синовлари:

1. 30 метр масофагаюгуриш. (сония)
2. Жойидантурибузунликкасакраш (см)
3. Гандбол тўпиниузоқмасофагаулоқтириш. (метр)
4. 100 метр масофагамоксимонюгуриш (сония)

Тадқиқотданолдинвакейингикўрсатгичилар

Кўрсатгичлар	30 метр масофага югуриш. (сония)			Жойидан туриб узунликка сакраш (см)			Гандбол тўпиниузоқ масофагаотиш. (м)						100 метр масофага моксимон югуриш (сония)		
							Ўнг қўл			Чап кол					
	Т.о.	Т.к.	фарки	Т.о.	Т.к.	фарки	Т.о.	Т.к.	фарки	Т.о.	Т.к.	фарки	Т.о.	Т.к.	фарки
	6,9	6,1	0,8	151,6	163,1	11,5	11,3	14,1	2,8	5,4	7,2	1,8	31,2	29,4	1,8

Хулоса. Мавзуга оид адабиётлар тахлили шуни аниқ ва равшан эътироф этиш имконини берадики, дастлабки ўргатиш жараёнида қўлланиладиган анъанавий, жумладан устуворлик тусини олган стандарт жисмоний машқлар хар доим хам мувофиқ жисмоний сифатларни шакллантиришга қодир бўлавермас экан. Бундан ташқари ёш гандболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришга мўлжалланган машқларни қўллашда уларнинг функционал имкониятларини эътиборга олиш нақадар мухимлиги ўз ифодасини топади. Гандболни замонавий талаб даражаси асосида ривожлантириш гандболчиларнинг юқори жисмоний тайёргарлигини талаб этади. Дастлабки ўргатиш босқичида бу жисмоний сифатни

тарбиялашда энг мухим давр деб хисобланади. Адабиёт манбаларининг тахлилига кўра, ёш гандболчиларни бошқа спорт турларига нисбатан тезкорлик сифатининг тайёргарлиги маълум бир даражада пастроқ бўлади. Ушбу сифатни тарбиялашда 10–12 ёшдаги ўсмирлар даври энг мухим босқичлардан бири деб хисобланади. Тарбиялаш даврида жисмоний сифатлари, хажми, восита ва усулларни ўзгартириш ўқув машғулот жараёнларини маълум бир даражадаги ижобий натижаларини кўрсатади[1,2,3]. 10-12 ёшли гандболчилардан ўтказилган олти ойлик педагогик тадқиқот натижалари якунида олдига қўйилган мақсад ва вазифалар мохиятини тўлатўкис очиб берди. Жумладан БЎСМ дастурига асосланиб қўлланилган анъанавий жисмоний машқлар хамда харакатли ўйинлар жисмоний сифатларни ва унинг самарали шакллантиришга ўз таъсирини кўрсатди.

Ёш гандболчиларни тайёрлаш амалиётида мураббийларнинг касбий педагогик фаолиятини шакллантиришга қаратилган. Айниқса уларнинг гурухларида шуғуланувчи болаларнинг жисмоний сифатлари сифатларини такомиллаштириб бориш зарур. Педагогик тадқиқот давомида натижалар уларнинг тахлили хулосалар ёш гандболчиларни тайёрлаш амалиётига тадбиқ этилиши хамда ўқув машғулотлар жараёнига жорий этиш малакали спортчиларни етиштиришда мухим рол ўйнайди.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Yusupov Z.Sh, Yusupov Z.Z “Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko‘rsatgichlarinianiqlash usulari” uslubiy qo‘llanma 2015 yil

2. Юсупов З.З, Юсупов З.Ш “Дастлабки тайёрлов босқичида гандболчиларнинг кучсифатини ривожлантириш усуллари” Услубий қўлланма 2016 йил

3. Yusupov Z.Z, Yusupov Z.Sh “Mashg‘ulot jarayonida yosh gandbolchilarning yurak qontomir ko‘rsatkichlarining jismoniy tasnifi” Jismoniy tarbiya va sport” ilmiy ommabop jurnal. 2015yil.

4. Yusupov Z.Z, Yusupov Z.Sh “Mashq qilish jarayonida yosh gandbolchilarningchidamkorligini aniqlashning pedagogik usullari” Конституция Республики Узбекистан-образование и воспитание молодежи. Сборник статей III традиционной научно-практическойконференции. Филиал МГУимени М.В. Ломоносова, 4-5 декабря Ташкент 2014г.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОПЫТА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Т.Б.Халматов,
УзГУФКС

Аннотация. *В статье рассмотрены психологические основы профессионального мастерствапреподавателя, тренера физической культуры и спорта на которых базируется деятельность педагога.*

Annotation. *The article discusses the psychological foundations of the professional skills of a teacher, coach of physical culture and sports on which the teacher's activity is based.*

Опорные слова: *педагог, тренер физической культуры и спорта, педагогическая направленность, знания, умения, авторитет, мастерство.*

Key words: *teacher, trainer of physical culture and sports, pedagogical orientation, knowledge, skills, authority, skill.*

Д.Раимова	**БАДИИЙ ГИМНАСТИКА СПОРТ ТУРИДАГИ ҚИЗЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ НАЗОРАТИНИ ЙЎЛГА ҚЎЙИШ**	**42**
M. M.Rahimov S.Salayeva	**SHUG‘ULLANUVCHI SPORTCHILAR (O‘QUVCHI, BOLALAR) SHAXSINING PSIXOLOGIK MUAMMOLARI**	**44**
М.С.Рахматиллаев	**СПОРТЧИ ФАОЛИЯТИДА ЗИДДИЯТЛАРНИНГ КЕСКИН ЎЗГАРИШЛАРИ**	**48**
Л.Х.Рустамов Н.К.Давронов	**МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ ПЕДАГОГИК ИМКОНИЯТЛАРИ**	**50**
Л.Х.Рустамов Х.К.Атаханов	**УЗЛУКСИЗ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ ЎРНИ**	**52**
М.Ш.Сапорбоев	**ЖИСМОНИЙ ТАЪРБИЯ ДАРСЛАРИДА ФУТБОЛ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ЎТКАЗИШ МЕТОДИКАСИ**	**54**
А.Х.Сатаров З.М.Бобаева	**ФОРМИРОВАНИЕ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ИНТЕРЕСА К СПОРТУ В ПРОЦЕССЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ**	**56**
Ш.М.Таджибаева	**СПОРТ ФАОЛИЯТИДА АГРЕССИВЛИК МУАММОЛАРИ**	**59**
F.Turdibekov, Sh.Saribayeva, B.Mashrabov	**TA’LIMDAKLASTERLARNIQO‘LLASHSAMARADORLIGI**	**62**
С.Х.Хабибуллаев С.А.Исмаилова, Ш.И.Шодмонова	**ГАНДБОЛ СПОРТ ТУРИГА ТАНЛАБ ОЛИШ ЖАРАЁНИДА СПОРТЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ҲАМДА НАЗОРАТ ҚИЛИШ УСУЛЛАРИ**	**64**
Т.Б.Халматов	**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОПЫТА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**	**66**
Т.Б.Халматов	**ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ҚОБИЛИЯТЛАРИ ВА КОГНИТИВ ЖАРАЁНЛАРИ РИВОЖЛАНИШИГА ТАЪСИРИ.**	**69**
А.Т. Хасанов Г.Б Каримова.	**ЎРТА ЁШДАГИ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИ БИЛАН СПОРТ ЎЙИНЛАРИБЎЙИЧА МАШҒУЛОТЛАРНИ ТАШКИЛЛАШ УСЛУБИЁТИ**	**73**
Б.Х.Хужомов	**KASB-HUNAR KOLLEJLARIDA O‘QUVCHLARNI MA’NAVIY - RUHIY JIHATDAN TARBIYALASHDA SPORTNING O‘RNI**	**75**
Т.Т. Юсупов, Д.К. Каримов	**БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШДА АКРОБАТИКА МАШҒУЛОТЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ САМАРАДОРЛИГИ**	**77**
Г.Ёмгиров	**ОСОБЕННОСТИ СПОРТА В ДУХОВНОМ СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ**	**79**
Д.М.Ёқубова Ш.Ш.Усманова	**МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ КОГНИТИВ ЖАРАЁНЛАРИ ДИАГНОСТИКАСИ**	**82**
Д.М.Ёқубова, Ш.Ш.Усманова	**МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ҚОБИЛИЯТЛАРИ ВА КОГНИТИВ ЖАРАЁНЛАРИНИНГ ЎЗАРО БОҒЛИҚ РИВОЖЛАНИШ ХУСУСИЯТЛАРИ**	**87**

Adadi 50 nusxa. Hajmi 14,2 b/t. Bichimi 60x84 $^{1}/_{16}$
«Times New Roman» garniturasi. Ofset usulida bosildi.
«AKTIV PRINT» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent, Chilonzor 25, Lutfiy 1a.