



# ТА'ЛИМ, ФАН

# V A I N N O V A T S I Y A

Маънавий-маърифий, илмий-услубий журнал  
1996 йилда ташкил этилган.

2019/4-son

Таҳрир кенгаши раиси:  
Ўзбекистон Республикаси

Олий ва ўрта махсус таълим вазири  
Маджидов Иномжон Уришович

Таҳрир кенгаши раиси ўринбосарлари:

Абдурахманов О.К.  
Холмухамедов М.М.

Бош муҳаррир:

Б.Х. Раҳимов  
Ривожлантириш маркази директори

Таҳрир кенгаши аъзолари:

Ибрагимов И.У.  
(бош муҳаррир ўринбосари)

Бегимкулов У.Ш.

Иноятлов М.М.

Холиқов А.Ж.

Исмаилов Б.М.

Базаров О.Х.

Бузрукхонов С.М.

Ризаев Ф.Х.

Туробжонов С.М.

Марахимов А.Р.

Ходиев Б.Ю.

Умурзоков Ў.П.

Раҳимов Ф.Х.

Сирожидинов Ш.С.

Шукуров Э.Х.

Жамоатчилик кенгаши аъзолари:

Пардаев А.Х.

Раҳманов Х.Ш.

Шарипов Ш.С.

Эшмуродов А.Т.

Хайдаров О.А.

Аллаберганов Р.К.

Раҳимова У.А.

Курбанов Ш.Э.

Ризаев Ж.А.

Муталов Ш.А.

Ибрагимов М.М.

Нишонов Х.М.

Мирсоатова М.С.

Матякубов А.

Иноятлов Ф.Ш.

Каримов К.Х.

Бабаходжаев С.Н.

Шарипов К.А.

Абдурахмонов Қ.Х.

Таҳририят:

Вахидов У. – масъул муҳаррир,

Усманова Д. – дизайнер,

Мухторов А. – саҳифаловчи.

## MUNDARIJA

### MA'NAVYIY-AXLOQIY TARBIYA VA MA'RIFIY ISHLAR

**А.К. Қодиров.** Маънавий-маърифий фаолиятнинг ижтимоий-педагогик масалалари..... 3

**Н.Ш. Юнусова.** Маънавий маданиятнинг дидактик хусусияти.. 7

### KADRLAR MALAKASINI OSHIRISH

**Ж.Д. Маткаримова.** Кадрлар салоҳиятини ошириш ва бошқариш сиёсати ..... 11

**К.И. Ахметова.** Мониторинг эффективности процесса повышения квалификации педагогических кадров ..... 15

### SOG'LOM AVLOD – KELAJAGIMIZ POYDEVORI

**С.С. Тажibaев.** Ўсмир таэквондочиларни (ВТФ) махсус жисмоний тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўллаш самарадорлиги..... 20

**М.Ж. Абдуллаев.** Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида шуғулланувчи ёш қиз болаларнинг жисмоний тайёргарлиги оширишда ҳаракатли ўйинларни қўллаш аҳамияти.....24

**B.R. Boltayev.** Maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyalanuvchilarini barqaror rivojlanishida musiqiy-ritmik harakatlarning ahamiyati..... 27

### ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYA VA O'QUV JARAYONINI LOYIHALASH

**A. Masharipov.** Jismoniy madaniyat darslari samaradorligini oshirishda zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalardan foydalanish ..... 32

**M.J. Saidova.** Boshlang'ich sinflarda matematika ta'limida innovatsion texnologiyalaridan foydalanishning didaktik tamoyillari va uning asosi..... 36

**С.Ж. Тураев.** Физика фанини ўқитишда C++ дастурлаш тили ва microsoft excel дастури имкониятларининг қиёсий таҳлили .... 40

**У. Ходиев.** Касб-хунар коллежлари ўқувчиларида рақобатбардошлик феноменининг ижтимоий-педагогик жиҳатлари..... 44

**БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТ МАКТАБЛАРИДА  
ШУҒУЛЛАНУВЧИ ЁШ ҚИЗ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ  
ТАЙЁРГАРЛИГИ ОШИРИШДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ҚЎЛЛАШ  
АҲАМИЯТИ**

**ВАЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОБИЛЬНЫХ ИГР В ПОВЫШЕНИИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ  
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

**THE IMPORTANCE OF THE USE OF MOVEMENT GAMES IN  
IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF YOUNG GIRLS ENGAGED IN  
SPORTS SCHOOLS FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS**

**М.Ж. Абдуллаев** – доцент,  
Бухоро давлат университети

**Аннотация**

*Мазкур мақолада бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир спортчиларнинг жисмоний техник-тактик ва психологик тайёргарликларида ҳаракатли ўйинларнинг самарадорлигини аниқлаш юзасидан ўтказилган тадқиқотлар таҳлил қилинган.*

**Калим сўзлар:** ўсмир спортчилар, ҳаракатли ўйинлар, жисмоний тайёргарлик-, техник-тактик тайёргарлик, психологик тайёргарлик.

**Аннотация**

*В данной статье проанализированы результаты исследований по определению эффективности применения подвижных игр в физической, технико-тактической и психологической подготовке юношей, занимающихся на этапе начальной подготовки.*

**Ключевые слова:** юноши, подвижные игры, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка.

**Annotation**

*In this system, the results of studies on determining the effectiveness of mobile games in physical, technical and tactical, and psychological training of young men involved in the initial training phase.*

**Key words:** youth, mobile games, physical training, technical and tactical training, psychological training

**Долзарблиги:** Президентимиз Шавкат Миромонович томонидан жисмоний тарбия ва спортга алоҳида эътибор қаратилмоқда [1]. Шу ўринда болалар спортининг ўрни ҳам бекиёсдир. Юртбошимиз томонидан берилаётган эътибор миллат генофондини соғломлаштириш-, ёшларимизни жисмоний тарбия ва спорт турларига жалб қилиш, уларнинг келажакда мамлакатимиз шарафини жаҳон ареналарида муносиб ҳимоя қилишга қодир спортчилар бўлиб етишиши-ни- таъмин-ламоқда.

Биз биламизки, энгил атлетиканинг қисқа масофаларга югуриш тури бутун дунёда оммалашган спорт турларидан ҳисобланади. Спорт натижалари кундан кунга ўсиб бориши бошланғич тайёргарлик босқичида қисқа

масофаларга югурувчи ўсмирларни йиллик тайёргарлик машғулотларини оптималлаштиришни тақозо этмоқда.

Энгил атлетика назарияси ва услубияти соҳасида кўплаб олимлар томонидан илмий тадқиқот ишлари ўтказилган [2; 124-б., 9; 143-б]. Ўтказилган тадқиқот ишларида бошланғич тайёргарлик- босқичида шуғулланувчи-ўсмир энгил атлетикачиларимиз яхши спорт натижасига эриша олмаганлиги- машғулот жараёнини такомиллаштириш зарурияти мавжуд.

Мутахассисларнинг фикр-мулоҳазаларига кўра, ўсмир спортчиларнинг тўлақонли жисмоний ривожланиши ва уларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш, спорт турининг

дастлабки техник ҳаракатлари элементларини ўзлаштириш учун пойдевор айнан бошланғич тайёргарлик босқичида амалга оширилиши мақсадга мувофиқ экан [4; 290 бет].

Юқоридагиларни инобатга олган ҳолда ўсмир енгил атлетикачиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларни қўллаш аҳамиятини ўрганиш мақсадга мувофиқ. Тадқиқот ишимизда илмий-услубий адабиётлар таҳлили, суҳбат, педагогик кузатув усулларида- фойдаланилди.

Ёш спортчиларнинг ўқув-машғулотлари жараёнида- ҳаракатли ўйинларни қўллаш самарадорлигини- аниқлаш юзасидан ўтказилган илмий текшириш ишларида кўришимиз мумкин.

М.А.Қурбонова томонидан волейбол спорт турининг ўзига хос хусусиятларига мослаштирилган халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланган ҳолда машғулотларни ташкил этиш катта самара бериши тажрибада асослаб берилган. Қуйидаги тестларда натижаларнинг жиддий ўсиши кузатилади;

а) жисмоний тайёргарлик бўйича: -ўғил болаларда: юқори стартдан 30 м.га югуриш-0.57 с, жойидан туриб баландликка сакраш-13.11 см, тўлдирма тўпни (1кг) икки қўллаб бош ортидан тик турган ҳолда улоқтириш-2.43 м.б) техник тайёргарлик бўйича:-ўғил болаларда: пастдан тўғри тўпни киритиш аниқлиги, тўпни қабул қилиш ва уни 6 - зонадан 3 - зонага етгазиб бериш-25%.в) тактик тайёргарлик бўйича:-ўғил болаларда: 3 - зонадан 4 - ёки 2 - тўп узатиш (орқа билан туриб). Топширик бўйича шу зонадаги ўйинчилар зарбли уришни таъкидловчи ҳаракатларни бажариш-26.7% [6; 127-б.].

Эркин курашда бошланғич спорт ихтисослашуви босқичида халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш шуни кўрсатадики, ёш курашчилар-нинг- дастурни безарар эгаллашлари учун умумий вақт сонига нисбатан тахминан 18 дақиқа вақтни ҳар бир машғулотда ихтисослаштирилган-ҳаракатли ўйинларга ажратиш керак. Оддий техник ҳаракатларни- самарали ўзлаштириш учун тўрт хилдаги 3 дақиқали ўйинларни комбинацион йўналишдаги иккита ўйин билан бирга ўтказиш етарли бўлади. Ёш курашчиларни ўргатишда қўлланган махсус ҳаракатли ўйинлар умумий жисмоний

тайёргарликдан кўра махсус тайёргарликка кўпроқ самарали таъсир этиши аниқланди. Бу ерда “хужум” ва “химоя” сигналларига реакция қилиш тезлигида ва айниқса техник-тактик тайёргарлик кўрсаткичларида аниқ статистик ишончли фарқлар ( $P < 0.05$ ) кузатилади [3; 22-б.].

Ўйин усули ва махсус йўналишга эга ўйин воситаларидан фойдаланган ҳолда ўтказиладиган машғулотлар ёки қилич-бозлар махсус сифатларини самарали ривожланишига ёрдам беради ( $P < 0.05 - 0.001$ ).

Ўйин ва ўйин машқларининг- қўлланиши шуғулланувчиларнинг жисмоний ва махсус тайёргарликлари-, тезлик-куч сифатлари, чидам-лилик-, ҳаракат координацияси-, шунингдек-, санчишлар аниқлиги ва қуролни бошқариш тезлигига ( $P < 0.05 - 0.001$ ) биргаликда таъсир кўрсатади [8; 23-б.].

Тадқиқот натижаларига асосланиб, 9-11 ёшдаги болаларнинг югуриш тезлигини ошириш учун халқ ҳаракатли ўйинлари мажмуасининг оптимал тузилмаси ишлаб чиқилди.

Энди шуғулланаётган ёш енгил атлетикачиларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги тузилишида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишда қуйидаги нисбатлар тавсия қилинади; тезлик-куч қобилиятларини такомиллаш-тиришга- қаратилган-халқ ҳаракатли ўйинлари 40%; - чидамликни ривожлантиришга 20%; - тезликни ривожлантиришга 20%; - чакқонликни- ривожлантиришга- 10%; - реакция- қилиш тезлигини ривожлантиришга - 10%.

9-11 ёшдаги болалар билан ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларига умумий машғулот вақтига нисбатан 25% ҳажмда ҳаракатли ўйинлар мажмуаларининг киритилиши ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик даражасини ва биринчи навбатда, югуриш тезлигини ишончли ( $p < 0.01$ ) оширишга имкон берди.

С.С.Тажибоев (2017) томонидан ўтказилган тадқиқот ишида бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчиларнинг спорт тўғарақларини ташлаб кетиш сабаблари ва спорт билан шуғулланишга бўлган мотивацияси аниқланган [7; 52 бет].

ёш боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш дастури ишлаб

чиқилди ва бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг умумий, махсус жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланишининг ёшга хос динамикаси аниқланди;

ҳаракатли ўйинлар ва бокс спортига хос ҳаракат фаолиятлари биокинематикаси ўзаро таққосланиб, ҳаракатларнинг ўхшашлиги аниқланган-;

бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи-ёш боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигида қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар табақалаштирилди-, ўйинларнинг шиддати ва ҳажми меъёрлари аниқланиб, уларни ўқув-машғулотлар жараёнига татбиқ этиш методикаси ишлаб чиқилиб самарадорлиги педагогик тажриба йўли орқали асослаб берилган.

Илмий-услубий адабиётлар таҳлили ва бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи энгил атлетикачиларнинг ўқув-машғулотлар жараёнида ўтказилган педагогик кузатишлар натижасида мазкур спорт тури билан шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятини инобатга олган ҳолда уларнинг жисмоний, техник-тактик ва психологик тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўлланил-маслиғи аниқланди.

Олинган маълумотларга таянган ҳолда куйидаги хулосаларга келинди.

Ҳаракатли ўйинлардан мақсадли фойдаланган- ҳолда 9-11 ёшдаги ўсмир энгил атлетикачиларни- тайёрлаш тизими самарадорлигини ошириш методикасини ишлаб чиқиш- ва тажрибада асослаб бериш;

Ўсмир энгил атлетикачиларни жисмоний ва психологик тайёргарлигида-қўлланиладиган ҳаракатли ўйинларни назарий ва амалий таснифлаш.

9-11 ёшдаги энгил атлетикачиларни умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигининг ёшга хос динамикаси хусусиятларини аниқлаш.

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир энгил атлетикачиларни-ўқув-машғулотлари жараёнида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси мазмуни ва йўналишини ўрганиш.

Табақалаштирилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланган ҳолда 9-11 ёшдаги энгил атлетикачиларнинг ҳаракат тайёргарлигини ошириш методикасини- ишлаб чиқиш ва тажрибада асослаб бериш зарурати мавжуд.

## **Фойдаланилган адабиётлар**

1. *Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) ўтказиладиган- XXXII Олимпия ўйинлари ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш ҳақида”ги ПФ-2821-сон Фармони.*

2. Андрус Э.Р., Қудратов Р.Қ. *Энгил атлетика / Т.- 1998 – 124 с.;*

3. Балдаев К.В. *Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе. Автореф. дисс....кан.пед. наук.-М., 1986. - 22с.*

4. Волков Л.В. *Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев Олимпийская литература. 2002. – 290 с.;*

5. Қудратов Р.Қ., *Энгил атлетика / дарслик. – Тошкент. 2012. 367, б.;*

6. Қурбонова М.А. *Бошланғич тайёргарлик даврида ёш волейболчиларни танлаш ва машғулот жараёнида халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш. Пед.фан.ном. дисс. Тошкент. 2006. -127 бет.*

7. Тажибаев С.С. *Ёш боксчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси. Пед.фан.бўй.фал.док. PhD] диссер... автореферати ,Т.: 2017, 52 бет.*

8. Фель В.А. *Игровой метод развития специальных качеств фехтовальщиков в группах начальной спортивной подготовки. Автореф. дис. ... канд. пед. наук.-Минск. 1989. -23с.*

9. Шакиржоновна К.Т., Тухтабоев Н.Т *Основы техники, методика обучения и тренировки в беге на короткие дистанции. – Т.: 2012.-й 143 с.*