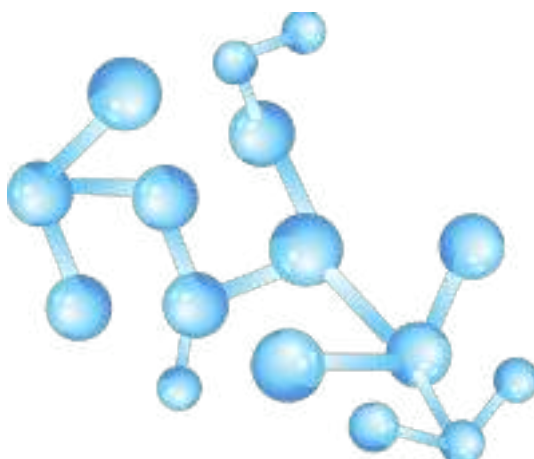




**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI
VA SPORT VAZIRLIGI
МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY
TADQIQOTLAR INSTITUTI
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**“JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA
INNOVATSION YONDASHUVLAR HAMDA
ILMIY TADQIQOTLAR: MUAMMOLAR,
YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR”
Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman to'plami**



**2023 yil 18-noyabr
18 ноября 2023 года**

Chirchiq – 2023

**“JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA INNOVATSION YONDASHUVLAR
HAMDA ILMIY TADQIQOTLAR: MUAMMOLAR, YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR”
mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani to‘plami. – Chirchiq: 2023.**

Mas’ul muharrir:
p.f.d. (DSc), dotsent M.X.Mirjamolov

Tashkiliy qo‘mita:

M. Arziqulov	Yoshlar siyosati va sport Vazirligida bo‘lim boshlig‘i
F. Turdiyev	Yoshlar siyosati va sport Vazirligida bo‘lim boshlig‘i
M. Mirjamolov	Direktor, rais
L. Xolmurodov	Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha direktor o‘rinbosari
X. Atamuratov	O‘quv ishlari bo‘yicha direktor o‘rinbosari
N. Yusupov	Ilmiy kotib
Yu. Aripov	Olimpiya va paralimpiya sport turlarini tahlil qilish va prognozlashtirish laboratoriyasi mudiri
R. Burnashev	Sportchilarni funksional va psixodiantika qilish laboratoriyasi mudiri
D. Toshnazarov	Sportda biomexanik tahlil qilish va harakatlarni korreksiyalash laboratoriyasi mudiri
G‘. Xo‘jamkeldiyev	Ommaviy sportni tadqiq qilish o‘quv laboratoriyasi mudiri
D. Umarov	O‘zDJTSU, Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri
M. Olimov	O‘zDJTSU, Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori
I. Soliyev	O‘zDJTSU, Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri
Sh. Yoldashev	Ommaviy sportni tadqiq qilish o‘quv laboratoriyasi ilmiy hodimi
D. Egamov	O‘zDJTSU, Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrası o‘qituvchisi

Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plamida O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning Harakatlar strategiyasi asosida jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqotlar, jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish, jismoniy tarbiya va sport sohasidatibbiy-biologik tadqiqotlar, zamonaviy sport mashg‘ulotlarida innovatsion texnologiyalar hamda olimpiya va paralimpiya sport turlarini rivojlanishidagi muammo va yechimlar kabi masalalarigabag‘ishlangan tadqiqotlar muhokamasi o‘rin olgan.

To‘plamda nashr etilgan maqolalardagi ma’lumotlarning haqqoniyligiga mualliflar mas’uldirlar.

Mazkur to‘plam Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti Uslubiy Kengashining qaroriga asosan nashrga tavsiya etildi.

керак. Бу даврда таянч-ҳаракат апаратининг давом қилаётган ривожланиши – скелетнинг суякланиши катта аҳамиятга эга. Скелет суяклари, айниқса умуртқа поғонаси ҳали кучсиз ва қайишқоқ бўлади. Шунинг оқибатида ортикча зўриқишлар, шунингдек, ҳаракат фаоллигининг етишмаслиги қад-қоматнинг бузилишларига, сколиозлар, букриликка олиб келади. Шунга кўра парта, стол олдида ўтирганда тўғри ҳолатни танлаш, китобларни портфелда эмас, балки сафархалта ва рюгзакларда кўтариш, соф ҳаводаги фаол ўйинларга кўпроқ аҳамият бериш зарур. 7 ёшга келиб, панжаларнинг шаклланиши, қўл бўғимлари ва бойлам апаратининг мустаҳкамланиши амалда тугалланади. Ҳаракатларнинг мувофиқлашуви бирмунча яхшиланади. Мушакларнинг таранглилиги ва кучи ошади. Тана оғирлигининг кўпайиши сабабли нормал жисмоний ривожланишнинг бузилиши гипокинезия (камҳаракатлилик) оқибати бўлиши мумкин. Жисмоний ҳаракатларда бола тез толиқиб қолади, моддалар алмашинуви ва юрак фаолиятининг бошқарилиши издан чиқади, касалликларга чидамлилиги пасаяди.

Турли хил жисмоний машқларга (жисмоний тарбия дарслари, бадантарбия, спорт машғулоти, уйда жисмоний меҳнат) қиз болалар ҳафта-сига 5-12 соат, ўғил болалар кам деганда 2-3 соат ажратишлари керак.

Мактаб ўқувчилар ҳар куни камида 2-3 соатни соф ҳавода ўтказишлари керак. Кучли диққат билан ўтган ўқиш кунидан сўнг мактаб ўқувчиси тўлақонли ухлаши зарур. Уйқунинг давомлилиги ёшга боғлиқ ва 6-10 ёшдаги мактаб ўқувчилари учун суткасига камида 10 соат, 11-14 ёшда камида 9 соат, бундан каттароқ болалар учун камида 8 соат бўлиши керак. Ухладан олдин 30-40 дақиқа мобайнида соф ҳавода сайр қилиш жуда фойдали ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Абдуллаев А, Хонкелдиев Ш. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси” учебное пособие, Т. 2005 й.
2. Саламов Р. “Спорт машғулотининг назарий асослари”, ўқув қўлланма, Т. 2005 й
4. Sharipova D.D. Formirovanie zdorovogo obraza jizni. Uchebnoe posobie. Т.: 2005.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ БОЛАЛАР СОҒЛИГИНИ МУСТАҲКАМЛАШДАГИ АҲАМИЯТИ

*Алимбоева Розия Давуловна
Алишер Навоий номидаги ТДЎТАУ
“Ижтимоий-гуманитар фанлар” кафедраси доцент,
Тошкент*

ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА ВАЖНОСТЬ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

*Алимбоева Розия Давуловна, доцент., кафедры
социально-гуманитарных наук, Ташкентский
государственный университет узбекского
языка и литературы им. Алишера Навои, Ташкент*

Аннотация: давлатимиз тараққиёт йўлидан бормоқда авлодларимиз давомчилари ёшларнинг саломатлиги ва уларнинг соҳаларидаги таълим–тарбия билан бир қаторда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш энг муҳим тараққиёт воситалардан бири, саломатлиқнинг мустаҳкамлиги натижаларга эришишнинг ажралмас қисми эканлиги ҳақида маълумотлар берилган.

Аннотация: наша страна находится на пути развития, здоровье потомков наших поколений наряду с образованием и профессиональной подготовкой в своих областях, физическое

воспитание и спорт являются одним из важнейших средств развития, приводятся сведения о том, что сила здоровья неотъемлемая часть достижения результата.

Калит сўзлар: юриш, югуриш, сакраш, отиш, тирмашиб чиқиш, ошиб ўтиш, сафда юришга таёргарлик, қомат, мувозанат, машқлар, ҳаракат, аниқ, ритм, суръат сезгиси, жамоа

Ключевые слова: ходьба, бег, прыжки, метание, карабканье, пропуск, построение, поза, баланс, упражнение, движение, точность, ритм, чувство темпа, команда

Ватанимиз тараққиёт йўлида экан авлодларимиз давомчилари ёшларнинг саломатлиги ва уларнинг соҳаларидаги таълим –тарбия билан бир қаторда Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш энг муҳим тараққиёт воситалардан биридир. Саломатликнинг мустаҳкамлиги натижаларга эришишнинг ажралмас қисми ҳисобланади. Жисмоний тарбия ва спорт бола ва ўсмирга жуда кўп фазилатлар бахш этади, жисмонан бақувват қилади, ҳаракат кўникмаларини ҳамда жисмоний хусусиятларини такомиллаштиради, организмнинг захира кучларини, иш қобилиятини, кўпгина касалликларга қаршилиқ қилиш кучини оширади. Бироқ чидамлилиқ ва умумий соғлиқ ҳолати ҳаммада бир хил эмас, шунинг учун юклама бир бўлиши мумкин эмас. Биринчи Президентимизнинг (И.Каримов) Соғлом авлод Ўзбекистон тараққиёти пойдевори, ёшлар тарбияси, баркамол авлод деганда биз Ўзбекистоннинг буюк келажагини назарда тутамиз.

Болаларни жисмоний тарбиялаш вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Болаларнинг соғлигини мустаҳкамлаш, чиниқтириш, уларнинг тўғри жисмоний ривожига ва юксак ақлий иш қобилиятини сақлаб туришга кўмаклашиш.
2. Жисмоний хусусиятларни тарбиялаш (чаққонлик, кучлилиқ, тезлик, бардошлилик, қайишқоқлик) ва ҳаётий зарур ҳаракат кўникмаларини (юриш, югуриш, сакраш, отиш, тирмашиб чиқиш, ошиб ўтиш, сафда юришга таёргарлик, қоматини ростлайдиган, мувозанатни сақлашга доир машқлар, ҳаракатлар аниқлиги ва мувофиқлиги, ритм ва суръат сезгиси, жамоа бўлиб ҳаракатлар қилиш кўникмалари) ўқувчиларнинг меъёрий талабларни бажаришга таёрланишини шакллантириш.
3. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги махсус билимлардан хабардор қилиш ва ташкилий кўникмаларни, шунингдек шахсий ва жамоат гигиенаси кўникмаларини ва маданий ҳуққ-атвор одатларини сингдириш.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш жараёнида ўқувчи-ларда ўзига ва жамиятга зарур бўлган ирода кўникмалари: мақсадга интилиш, ташаббускорлик, довюраклик, матонатлилиқ, интизомлилиқ, чидамлилиқ ва саросимага тушмаслик, шунингдек биродарлик, дўстлик ва жамоа бўлиб ҳаракат қилиш сезгилари тарбияланади.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари олдида турган вазифаларни амалга оширишда турли синфлардаги ўқувчиларнинг соғлиқ ҳолати, ёши, жинси, жисмоний ривожланганлиги ва жисмоний тайёргарлиги ҳи- собга олинади.

Болаларнинг жисмоний тарбия машғулотлари уларнинг соғлиқ ҳолатларига боғлиқ. Боланинг жисмоний тайёргарлигига баҳо бериш учун биринчи навбатда унинг функционал ривожланганлиги (юрак қисқариш-лари сони, артериал қон босими, нафас сони, ўпканинг ҳаётий сиғими, панжалар кучи), ёш стандартлари кўрсаткичларига таққосланиб жисмоний ривожланганлигига баҳо берилади.

Болалар учун жисмоний юкламаларни ёш хусусиятларидан келиб чиқиб тахсимланиши

Жисмоний юкламаларнинг турлари. Жисмоний тарбия машғулотларидан тегишли соғломлаштирувчи жисмоний юкламаларни бажариш зарур. Жисмоний тарбия ва спортда юклама деганда жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар организмга таъсири тушунилади. Жисмоний юкламани бажаришда учта асосий мақсад фарқ қилинади. Бу – спортда натижага эришиш, соғлиқни мустаҳкамлаш, бирор бир фаолиятга тайёргарлик. Шу мақсадларга биноан спортга оид соғломлаштирувчи ва амалий юкламани фарқ қилинади. Улар таркиби ва катта-кичик-лигига кўра бир-биридан жиддий фарқ қилади (катта спорт юкламалари билан соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ўртасида кейинчалиқ бўлиниш оқими қайд қилинади). Юклама қиймати унинг интенсивлиги ва ҳажми параметрлари билан тавсифланади. Юкламаларни тўғри тақсимлашнинг асосий мезонлари бўлиб юрак қисқаришлари сони,

машқларни максимал такрорлашлар миқдори бўйича қаршиликлар қиймати, минутлик нафас ҳажми ҳисобланади. Эффе́ктив жисмоний тарбияда энг муҳими тиклайдиган, тайёрлаб рағбатлантирадиган, фаоллаштирадиган ва ўргатадиган юкламаларни меъёрлаш ҳисобланади. Жисмоний тарбия ва спорт тикловчи юкламалари шуғулланувчининг соғлигини мустаҳкамлаш, чарчабини пасайтириш ва иш қобилиятини ошириш учун қўлланилади. Тикловчи юкламалар жисмоний тарбиянинг ҳар хил шаклларида қўлланилади – бу сайр қилиш, туристлик саёҳатлар, жисмоний тарбия дақиқалари, серҳаракат ўйинлар, қайиқда сузиш, велосипед ҳайдаш каби тикловчи юкламаларни табиатнинг физик омиллари (сув, ҳаво, куёш) билан қўшиб олиб борган маъқул. Тайёрлаб рағбатлантирадиган юкламалар организмни бирмунча юксак функционал фаолиятга ёки ўқув ёхуд профессионал фаолиятга тайёрлаш учун қўлланилади.

Қатор ҳолларда юкламалар ҳал қиладиган вазифаларга мос келади. Масалан, физкультура минутларида бундан олдинги иш туфайли келиб чиққан чарчоқ камаяди (тикловчи самара) ва кейинги фаолият рағбат- лантирилади (рағбатлантирувчи самара). Рағбатлантирувчи тайёрлов юкламалари эрталабки бадантарбияда, дарслардан олдинги гимнастикада, диққатни аниқ жалб этувчи ҳаракатларни ақлий меҳнатни талаб қиладиган махсус профессионал фаолият олдида қўлланилади. Тиклайдиган юкламалар таъсирининг энг мос кўрсаткичи бу иш қобилиятининг ошиши, кафиятнинг яхшиланиши, чарчоқнинг камайиши ёки йўқолишидир. Тиклайдиган юкламалар мунтазам – кун, ҳафта, йил мобайнида қўлланилиши керак. Фаоллаштирувчи юкламалар мушакларда алмашинув жараёнларини етарли даражасини таъминлаб, организмнинг барча фаолиятларини (қон айланиши, нафас, асаб-руҳий, ҳазм қилиш) ва охир оқибатда трофик (қон таъминоти) фаолиятни кучайтиради. Шунингдек, ҳамма юкламалар (ривожлантирувчи ва қўллаб-қувватловчи, тикловчи, тайёрлаб-рағбатлантирувчи) фаоллаштирувчи ҳисобланади. Бироқ уларнинг ҳажми ҳамма вақт ҳам зарур ҳаракат фаоллигини таъминлай олмайди.

Фаоллаштирувчи юкламалар чарчоқ бўлмаганда ҳам (дам олишда) бажарилиши лозим. Мактаб ўқувчисининг кундалик ҳаракат фаоллиги нормасини 15-30 минг қадам деб ҳисоблаш расм бўлган. Ёшга ва жинсга оид нормалар жадвалдага асосан ташкиллаштирилса махсадга мувофиқ бўлади албатта.

Шуғулланувчи болаларнинг ёш хусусиятларидан келиб чиқиб меъёрлар жадвалини берамиз. кунлик ҳаракат фаоллигининг

гигиеник меъёрлари

Ёш гуруҳлари, ёш	Локомациялар (қадамлар сони), минг	Энергия сарфи қиймати, суткасига/ ккал	Давомлилиги, соат
8-10 (иккала жинс)	15-20	2500-3000	3,0-3,6
11-14 (иккала жинс)	20-25	3000-4000	3,6-4,8
15-17 йигитлар	25-30	3500-4300	4,8-5,8
15-17 қизлар	25-30	3000-4000	3,6-4,8

Ўргатувчи юкламалар меъёри шуғулланувчининг индивидуал қобилиятларига боғлиқ. Ўргатишнинг асосий ҳажми ривожлантирадиган, тиклайдиган, тайёрлаб-рағбатлантирадиган ва фаоллаштирадиган юкламаларни бажариш жараёнида ўтказилади.

Жисмоний тарбия дарсларида, уйга берилган топшириқларда бажариладиган махсус ўргатадиган юклама ўрнатиш самарадорлиги мезони бўйича ва шуғулланувчи боланинг тегишли кўникмаларни эгаллаганидан кейин белгиланади.

Куч сифатининг меъёрлари. Куч даражаси организмнинг ҳаракат функциясидан ташқари, яна учта ҳаётий муҳим функцияси – корсет (нормал қомат ва умуртқа поғонаси ҳамда орқа мия

фаолиятини қувватлаб туриш), алмашинув ва насос фаолиятини (“мушак насоси”) таъминлаб турадиган мушак тизимининг муайян морфофункционал ҳолатини тавсифлайди. Кучни меъёрлари бўйича кўрсаткичлар жадвалда келтирилган.

Куч меъёрлари

Назорат машқлари	Меъёрлар					
	Ёш (йил), жинс					
	7-11		12-14		15-17	
	Ўғил	Қиз	Ўғил	Қиз	Ўғил	Қиз
Пастки тўсиндан ётиш ҳолатида кўтарилиш	-	7-10	-	12-15	-	12-15
Юқори тўсиндан кўтарилиш	6-8	-	8-10	-	8-10	-
Қўлга тиралиб туриб кўтарилиш	7-10	7-10	12-15	10-12	18-20	10-12
Осилиб ёки тиралиб туриш	2-4	2-4	4-6	4-6	8-10	4-6
“Қалдирғоч” ҳолатидаги машқ	2-4	2-4	2-6	2-6	8-10	6-8
Иккинчи оёққа тиралиб, бир оёқда туриб-ўтириш (чап+ўнг)	6-10	6-10	15-20	10-12	18-20	12-15

Жисмоний тарбия дарсларида юкламаларнинг тақсимланиши

Жисмоний тарбия дарси жисмоний тарбиянинг асосий шакли ҳисоб-ланади. Жисмоний тарбия дарсларини тўғри ташкил қилиш ва уларни ўт- казиш услуги кўп жиҳатдан жисмоний тарбия вазибаларининг муваффа- қиятли бажарилишига боғлиқ. Ҳар бир жисмоний тарбия дарсининг тузи- лиши ва мазмуни ўқувчиларнинг ёшини, соғлиқ ҳолатини ва жисмоний тайёрланганлигини ҳисобга оладиган жисмоний тарбия бўйича ўқув дастури билан белгиланади. Машғулотларгача гимнастика – соғломлаштирувчи тадбирлардан бири ҳисобланади. Гимнастика машғулотлари биринчи галда марказий асаб тизимида яхши таъсир кўрсатади: болаларнинг кайфияти кўтарилади, улар бирмунча фаол, тетик ва интизомли бўлиб қоладилар, бундан ташқари мунтазам гимнастика мушак тизимини мустаҳкам қилади, моддалар алмашинувини оширади ва ички аъзолар, айниқса, юрак ва ўпканинг фаолиятини яхшилади. Гимнастика ҳар куни, дарслардан 7-10 дақиқа олдин ўтказилиши керак. Об-ҳаво яхши бўлганда уни албатта очиқ ҳавода (масалан, спорт майдончасида), ҳаво айниган пайтларда ва совуқ тушганда эса мажлислар зали, вестибюл, йўлак ёки яхши шамоллатиб туриладиган ва нам усулда артиб тозаланадиган хоналарда ўтказилиши керак. Дарсдан олдинги гимнастикани касалдан тузалган ва шикаст олганлардан ташқари, асосий ва тайёрлов гуруҳларининг ҳамма ўқувчилари қилишлари лозим. Махсус тиббий гуруҳдаги болаларнинг ҳам кўпчилиги кириш гимнастикаси билан шуғулланишлари мумкин, бунинг учун улар кўшимча тиббий кўрикдан ўтишлари ва врачдан рухсат олишлари керак. Куни узайтирилган гуруҳлардаги жисмоний машқлар болаларнинг ҳаракат фаоллиги ва қобият даражасини оширади. Дам олиш ва сайр қилишга ажратилган вақтда жисмоний машқлар ва серҳаракат ўйинлар ёрдамида нерв тизимининг мақсадга йўналтирилган педагогик таъсир вақтининг кўпайиши билан алоқадор чарчоғини қолдириш, шунингдек ҳаракат қобиятларини ривожлантириш, болаларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш, ақлий ва жисмоний иш қобиятини ошириш мумкин. Жисмоний машқлар ва сеҳаракат ўйинлар соф ҳавода ўтказилганда уларнинг самарадорлиги юқори бўлади. Жамиятдаги барча инсонлар ҳамма яхши нарсаларни болаларга инъом этишга ҳаракат қиладилар. Ҳозирда болалар бутун ер юзи аҳолисининг тахминан учдан

бир қисмини ташкил этади. Соғлом болалар – мамлакат келажагидир. Шунинг учун ҳам мустақиллик эълон қилинган дастлабки кунлардан бошлаб республикамиз ҳукумати ўсиб келаётган ёш авлоднинг саломатлик даражаси тўғрисида ғамхўрлик қилиб келмоқда. Республикамизда “Соғлом авлод”, “Она ва бола”, “Она ва бола скрининги” Давлат дастурлари ҳаётга тадбиқ этиб келиняпти, уларда она ва фарзанд саломатлигини муҳофаза қилишдаги устувор йўна-лишлар белгилаб берилган. Боланинг ҳаётида ҳаракат фаол биологик кучайтирувчи, мослашув механизмларини такомиллаштирувчи ҳамда жисмоний ва ақлий ривожланиш омили ҳисобланади. Ўсаётган организм ҳаракатларга биологик эҳтиёж сезади. Организмнинг жадал ўсиш ва ривожланиш даврларида – болалик ва ўсмирлик ёшида ҳаракатларнинг аҳамияти бекиёс. Бугунги кунда мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилиш барча соҳалардаги вазирликлар, бошқармалар, соғлиқни сақлаш, таълим, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассислар зиммасига юклатилган. Бу ўз навбатида катта натижаларни бермоқда. Болаларнинг илмий жиҳатдан асосланган ва тўғри ташкил қилинган жисмоний тарбияси ўсиб келаётган ёш организмга яхши таъсир кўрсатади: у ҳар томонлама жисмоний ва руҳий ривожланишга имкон беради, ҳаракат имкониятларини кенгайтиради, ҳимоя мослашув реакцияларини оширади ва организмнинг ташқи омилларнинг ноқулай таъсирларига чидамлилигини кучайтиради, болалар ва ўсмирларга қувноқлик ҳамда тетиклак бағишлайди, ватанпарварлик ва Ватанга муҳаббат туйғуларини тарбиялайди. Саломатликни сақлаш ва яхшилаш туғилгандан бошлаб барчанинг кундалик машаққатли юмуши ҳисобланади. Маълумотларига кўра болаларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланганлар сони кундан-кунга кўпайиб спортда эришяпган ютуқлари ортиб бормоқда.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.Koshbaxtieva I.A. Kerimov F.A. «Валеология asoslari», Toshkent, «UzDJTI nashriyot-matbaa bo'limi», 2005г.
- 2.Yunusov T.T., Yunusova Y.M. “Alpomish” va “Barchinoy” mahsus testlari bo'yicha uslubiy qo'llanma.T.: 2004.
- 3.Юсупова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Т.: 2005.
- 4.Sharipova D.D. Formirovanie zdorovogo obraza jizni.Uchebnoe posobie. Т.: 2005.

UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARGA TABAQALI YONDASHGAN HOLDA JISMONIY TARBIYA FANINI O'RGATISHDA UZLUKSIZLIKNI TA'MINLASH YO'LLARI

Aripov Y.Y.

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

Olimpiya va paralimpiya sport turlarini tahlil

qilish va prognozlashtirish laboratoriyasi mudiri, p.f.n.dotsent.

Chirchiq, O'zbekiston

Kalitli so'z: Uzluksiz ta'lim tizimi, jismoniy tarbiya darslar, tabaqalashtirish, tabaqali yondashish, jismoniy tayyorgarlik darajasi, jismoniy rivojlanish.

Har bir jamiyatning kelajagi uning ajralmas qismi bo'lgan ta'lim tizimining qay darajada rivojlanganligi bilan belgilanadi. Bugungi kunda taraqqiyot yo'lidan borayotgan mamlakatimizning uzluksiz ta'lim tizimini isloh qilish va takomillashtirish, unga ilg'or pedagogik texnologiyalarni joriy etish va ta'lim samaradorligini oshirish davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. “Ta'lim to'g'risida”gi Qonunni qabul qilinishi bilan uzluksiz ta'lim tizimining asosi yaratildi.

Uzluksiz ta'lim-chuqur, har taraflama asosli ta'lim-tarbiya berish, mutaxassis kadrlar tayyorlashning turli-tuman shakl, usul, vosita, uslub va yo'nalishlarining mukammal uyg'unligidan iboratdir. Uning turli komponentlarining o'rtasidagi o'zaro aloqadorlik, muayyan usul va uslublarning ta'lim sharoitiga oqilona sharoitiga tadbiq etilishi uzluksiz ta'lim sifatini ta'minlaydi.

Яковлева Е. В., Скарнина Е. Ю., Курах Ю. А., Райф Л. С. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК ЭЛЕМЕНТ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ	75
II-SHO'BA. JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORTNI TARG'IB QILISH HAMDA RIVOJLANTIRISH	
Алимбоева Р. ҲОЗИРГИ КУНДА МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАР ҲАЁТИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИНИНГ АҲАМИЯТИ	79
Алимбоева Р. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ БОЛАЛАР СОҒЛИГИНИ МУСТАҲКАМЛАШДАГИ АҲАМИЯТИ	82
Aripov Y. UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARGA TABAQALI YONDASHGAN HOLDA JISMONIY TARBIYA FANINI O'RGATISHDA UZLUKSIZLIKNI TA'MINLASH YO'LLARI	86
Aripov Y, Orinov N. MAKTAB O'QUVCHILARINING KUN TARTIBIDA OLIB BORILADIGAN SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL ETISHNING TASHKILIY VA USLUBIY SHAKLLARI	88
Beknazarov P. O'QUVCHILARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORTGA JALB QILISH VA BOLALAR SPORTINI RIVOJLANTRISH	92
Bobomurodov A. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR CHAQQONLIK SIFATI RIVOJLANISHINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI (5-YOSH MISOLIDA)	96
Bobomurodov A. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA CHAQQONLIK SIFATINING YOSHGA XOS XUSUSIYATLARI	100
Djumanov A. OMMAVIY JISMONIY TARBIYA VA SOG'LOMLASHTIRISH ISHLARINI TIZIMLI TASHKIL ETISH	105
Ковригин В. ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ БАСКЕТБОЛЬНАЯ ЛИГА КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЛЮДЕЙ К МАССОВОМУ СПОРТУ	107
Madaminov B. YANGILANAYOTGAN O'ZBEKISTONDA SPORT VA JISMONIY MADANIYATNING O'RNI BORASIDA AYRIM FIKRLAR	111
Mamadova F. BO'LAJAK JISMONIY MADANIYAT MUTAXASSISLARINING PEDAGOGIK MADANIYATI TAKOMILLASHTIRISHNING MAZMUNI	113
Mamadova F. BO'LAJAK PEDAGOGLARDA KASBIY RAQOBATBARDOSHLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH	116
Qalandarova Sh. MILLIY VA HARAKATLI O'YINLAR ORQALI BELBOG'LI KURASH BILAN SHUG'ULLANUVCHI QIZLARINING TEXNIK VA JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH XUSUSIYATLARI	118
Qalandarova Sh. BELBOG'LI KURASHCHILARNI SAMARALI TAYYORLASH	120
Smurygina L, Radjabov J. MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY FAZILATLARINI TARBIYALASH METODIKASINING XUSUSIYATLARI	123
Шипилова К, Поздеева А, Евсеева О. ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ КАК ВИДА СПОРТА ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЯ РАЗВИТИЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ	128
Сидельников А, Сидельникова А. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ДАЛЬНИХ, СРЕДНИХ, БЛИЖНИХ БРОСКОВ МЯЧА У БАСКЕТБОЛИСТОВ 12–13-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА	131
То'xtasinov B. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA TA'LIMNI TASHKIL ETISH USULLARI	135
Юлдашева О. ШАХС ТАРБИЯСИДА ОЛИМПИЗМ ҲОЯЛАРИНИНГ ЎРНИ	137
III-SHO'BA. MALAKALI SPORTCHILARNI MUSOBAQA JARAYONIGA TAYYORLASHDA ILMIY TADQIQOTLARNING O'RNI	
Abdurazaqov X, Axmedov J. SAMBO SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHI SPORTCHI TALABALARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNING QIYOSIY TAHLILI	141