

Научный вестник Бухарского государственного университета * Scientific reports of Bukhara state University



Yasov P.A.

ISSN 2181-6875

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI ILMIY AXBOROTI

1/2018

• ANIQ VA TABIIY FANLAR

Зайнабидинов С.З., Курбанов А.О. О поведении времени жизни носителей заряда в кремнии р-типа при термо- и радиационной обработке.....2

Джураев Д.Р., Тураев А.А. Фотоэлектрическая чувствительность многофункционального датчика на полевом транзисторе.....7

Расулов Т.Х., Мустафоева З.Э. Об уравнениях Фаддеева и Вайнберга для собственных функций трехчастичного модельного оператора на решетке...11

Авлиякулов Н.Н., Жураев Л.Ж. Повышение долговечности подземных полиэтиленовых трубопроводов.....17

Имомова Ш.М. Аҳолига таълим соҳасида тақдим этилаётган «Электрон ҳукумат» хизматлари порталлари.....21

Бозоров З.Р. Обратная задача об определении двумерного ядра уравнения вязкоупругости, аналитического по пространственной переменной...26

Файзиёва Д.Х. Понятие модели и моделирования...39

Хасанов Б.Б. Экспериментал токсик гепатитнинг она ва авлоднинг эмизиш давридаги гематологик кўрсаткичларига таъсири.....46

Сафарова З.Т., Шамсиев Н.А. Флавоноидлар – соғлом ҳаёт манбаидир.....49

• TILSHUNOSLIK

Жўраева Б.М., Аҳмедова Р.А. Лексик вариантли мақоллар.....55

Саидов Ё.С. Жаҳид поэтик асарлари тилидаги янги сўзлар таҳлили.....59

Қиличев Б.Э. Бухоро этнопонимлари ва уларнинг этимологик хусусиятлари.....64

Тоирова Г.И. Нутқий мулоқотнинг лисоний вербал ва лисоний новербал воситалари хусусида (Саломлашиш мисолида).....67

Насруллаева Г. Антропоцентрик метафора ва унда тил – маданият уйғунлигининг намоён бўлиши.....74

Бегматова Р.Ф. Немис ва ўзбек тилларида юктамаларнинг эмоционал-экспрессив функциялари тўғрисидаги назарий қарашлар.....78

• ADABIYOTSHUNOSLIK

Ҳайитов Ш.А. Алишер Навоий ва Паҳлавон Муҳаммад: тақдирлар муштараклиги.....82

Жамилова Б.С. Ўзбек болалар китобхонлигининг хусусиятлари.....89

Қобилов У.У. Мумтоз адабиётда "сирр" жанри ва бадиий талқин масаласи.....96

Safarova N.O. O'zbek xalq bolalar o'yinlarida ramziy obrazlilikning tarixiy genezisi.....100

Азимов С.Р. «Хрустальная ваза» шеъри таржимасида Тўлқиннинг психологизми сақлаш маҳорати.....107

Файзуллаева Р.А. Мирзонинг бир баёзи тўғрисида.....112

Юнусов М.А. Болалар китобхонлиги ва журналистикаси тараққиёти.....116

Каримова Д.Х., Тўлаганова Д.А. XX аср иккинчи ярми немис адабиёти тараққиёти хусусиятлари.....120

Ahmadova U.Sh., Ahmadova Z.Sh. Uch ayol hukmdor.....124

Achilova R.A., Hotamova D.K. Ingliz ma'rifatparvar adiblarining san'at va adabiyotga qarashlari.....128

• NAVOIY GULSHANI

Бекова Н.Ж. «Навоийнинг тилин шукрунгга гўё айла...».....132

• FALSAFA VA HUQUQ

Odinayeva Z.I. Zamonaviy O'zbekistonda globallashuv jarayonida milliy o'zlikni saqlab qolish zarurati.....136

Музаффаров Ф.Д. Муҳаммад Ғаззолийни англашда баъзи мулоҳазалар.....138

Норова М.Ф. Сиёсий партияларнинг конституциявий-ҳуқуқий мақоми ва уни амалга ошириш муаммолари.....142

• TARIXSHUNOSLIK

Ҳайитов Ш.А. Туркистонда асарличилик: тарихдан лавҳа (XIX аср охири-XX аср бошлари).....150

Жумаева Н.А. Зироатчилик ҳомийси - Бободехқон билан боғлиқ урф-одат ва маросимлар (Бухоро воҳаси мисолида).....154

Орзиев М.З., Аҳматов А.Х. Аҳмадшоҳ Дурронийнинг Ҳитой Цин давлати билан муносабатлари хусусида.....159

Шодиева Ш.С. Ўзбекистон ва ШХТ – барқарор тинчлик йўлида.....164

• IQTISODIYOT

Камалов О.А. Тадбиркорлик фаолиятини ҳуқуқий тартибга солишнинг айрим масалалари.....169

Турсунов Х.Ш. Қизилқум ҳудудидаги чорвачиликка ихтисослашган кўп тармоқли фермер ҳўжаликларга экотуризм соҳасини ривожлантириш истиқболлари.....172

Kayitova Z.A., Kenjayev B.F. Yoshlarda innovatsion tafakkurni shakllantirishda davlatning o'rni.....176

Шарофиддинов Ш.Х., Рашидова С.С., Жўраева Н.Р. Замонавий меҳмонхоналарда инновацион технологиялар асосида қўшимча хизматларни такомиллаштириш.....180

• PEDAGOGIKA

Akobirov F.R., Vokhidova N.N. Emerging technologies in higher education.....185

Sayidova N.S., Xudayberdiyeva N.U. PhET saytidagi modellardan fizika faniga oid namoyish tajribalarini o'tkazish, virtual laboratoriya ishlarini tashkillashtirish va modellashtirish imkoniyatlari.....189

Kadirov R.X., Qurbonov N.I. Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishida ilmiy faoliyatning integrativ yondashuv istiqbollari.....196

Атаева Г.И. Лингвистические информационные технологии.....201

Yadgarova L.Dj. Masofaviy ta'lim tizimi - o'qitishning zamonaviy usuli.....206

Ismailova M.N. Talabalar ongini axborot sohasida xavfsizlikni ta'minlash yo'nalishlari bo'yicha shakllantirish.....211

Izbullayeva G.V. XIII asr o'ta osiyoda madaniy hayot va uning pedagogika tarixida tutgan o'rni.....215

Шарипова М.Б. Замонавий мактабгача таълим - тараққиётнинг муҳим асоси.....219

Isroilova R.S. Boshlang'ch sinflarda darslarni integratsiyalashning didaktik asoslari.....223

Хасанов Р.А. Касб - ҳунар коллежларида талабалар спорт тайёргарлигини режалаштириш масалалари.....229

Fayziyeva U.A., Nazarov A.M. Ekstremal vaziyatlarda shaxs o'zini o'zi psixologik himoya qilish mexanizmlari.....234

• SAN'ATSHUNOSLIK

Тухсанова В.Р., Нуруллаев Ф.Ф. Из истории золотого шитья Бухары.....237

Авлиёкулова Н.М. Матога зар ип билан муҳрланган мўъжиза.....241

Ибатова Н.И. Основные приемы росписи тканей «Батик».....244

• QUTLOV

Ҳайитов Ш.А., Раупов С.С......249

Абузалова М.Қ......250

• E'LON

“Бухоро давлат университети илмий ахбороти” журналида мақола эълон қилиш талаб ва шартлари.....252-253

Matematika har yerda kerak,
 Uni bilish uchun o'qish ham kerak
 Ko'paytira olmasang 2 ni 3 ga
 O'rganganlaring chiqadi puchga.

O'qituvchi darsni boshlashda yana tafakkur charxi mashqlaridan foydalanishi mumkin. Birorta matematik diktantni o'qish orqali (masalan 50 va 30 sonlarning yig'indisini 10 marta kamaytirib, 200 ning yarmidan 81 ni ayirib, 32 sonining 8 dan bir qismini toping kabi) mavzuning, biror shahar nomi (chiqqan javob raqamlar ostiga alifbo tartibidagi harf qo'yish bilan "Samarqand", "Buxoro" so'zlari) chiqariladi. O'quvchilarga bu qadimiy shaharga borish uchun ijodiy topshiriqlar beriladi. Aytaylik, "Afrosiyob" poyezdida yoki samolyotda borish uchun ketgan vaqtni topish, bu transport vositalari qanday tezlikda harakatlanishiga doir masala va misollar yechish mumkin: (masalan, biz Buxoroga borish uchun 900 km yo'l bosishimiz kerak. Agar biz 3 soat yo'l yursak, 1 soatda necha km yo'l bosamiz?

$$Y:900:3=300$$

$$J: 300 \text{ km}$$

Shu tariqa, matematik amallarni bajarish bilan birga ham "sayohatni" qiziqarli tashkil qilish bilan birga, o'quvchilar bilimni sharif shaharlar haqidagi ma'lumotlar bilan boyitish mumkin ekan.

Xulosa qilib aytganda, boshlang'ich sinflarda integratsiyalashgan darslarning didaktik asosini yaratish har bir o'qituvchining keng qamrovli bilimi va mahoratiga bog'liq. Boshlang'ich sinf o'qituvchisining yutug'i shundaki, u barcha fanlarni deyarli o'zi o'tadi. Qaysi o'quvchining qaysi fandan bilimi bo'shroq, qiziqishi sustroq ekanligi ham unga yaxshi ma'lum. Integratsiyalashgan darslar ana shu bo'shliqni to'ldirishga yordam beradi. O'quvchilarning o'qish darslaridan passivligini har bir fanda she'riy, ijodiy topshiriqlardan foydalanish, matematikani esa yuqoridagi kabi didaktik o'yinlar, zukkolar bellashuvi tarzida, hikoyat va rivoyatlar mazmunini xulosalash orqali esa odobnoma darslarining tarbiyaviy ahamiyati ko'zlangan maqsadga erishiladi.

ADABIYOTLAR

1. Isoqova M va boshq. Tasviriy san'at. 3-sinf o'quvchilari uchun darslik. – T.: O'qituvchi, 2016. – 142 b.
2. Mahkamjonov K., Xo'jayev F. Jismoniy tarbiya. 3-sinf o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma. – T.: O'qituvchi, 2016. – 168 b.
3. Fuzailov S., Xudoyberganova M., Yo'ldoshev Sh. Ona tili. 3-sinf uchun darslik. – T.: O'qituvchi, 2016. – 144 b.
4. Umarova M., Hamroqulova X., Tojiboyeva R. O'qish kitobi. 3-sinf uchun darslik. – T.: O'qituvchi, 2016. – 216 b.
5. Abdullayeva Q., Safarova R., Bikboyeva N. Boshlang'ich ta'lim konsepsiyasi. //Boshlang'ich ta'lim, 6-son. 1998, – B. 2-9.
6. Gafforova T., Nurullayeva Sh. Boshlang'ich sinf ona tili darslarida mustaqil ishlar va didaktik o'yinlar. – Qarshi: Nasaf. – 2003.
7. Yo'ldoshev O'. Didaktik prinsiplar tizimi. //“Xalq ta'limi” jur. 2002, 4 -son, – B. 20.

UDK 371.134:796.011:378.172 (575.1)

КАСБ - ХУНАР КОЛЛЕЖЛАРИДА ТАЛАБАЛАР СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ МАСАЛАЛАРИ

Ҳасанов Рустам Адизович

БухДУ Спорт кафедраси ўқитувчиси

Таянч сўзлар: спортга тайёргарлик, жисмоний такомиллаштириш, спортчининг дунёқараши, қобилиятни тарбиялаш, техник, тактик тайёргарлик, жисмоний сифатлар, режалаштириш, мусобақа.

Ключевые слова: спортивная подготовка, физическое развитие, мировоззрение спортсмена, способность тренироваться, техника, тактическая подготовка, спортивные атрибуты, планирование, конкуренция.

Key words: preparation for sport, physical development, the outlook of a sportsman, developing a skill, technic, tactic preparation, physical qualities, planning, competition.

Мақолада касб-хунар коллежларида талабалар спорт тайёргарлиги режалаштириш масалалари ҳақида сўз юритилган.

В статье рассматриваются вопросы планирования подготовки спортсменов в профессиональных колледжах.

The article considers the problems of planning students' preparation for sports in vocational colleges.

Таълим-педагогик жараён бўлиб, махсус техник, тактик ва назарий тайёргарлик орқали амалга оширилади.

Спорт тайёргарлик машқларини режалаштириш масаласига киришдан аввал унинг вазифа ва мақсадларини аниқлаб олиш зарур. Спорт тайёргарлик машқларининг асосий мақсади юқори малакали спортчиларни етиштиришдир. Улар самарали меҳнатга, ўз мустақил давлатини ҳимоя қилишга тайёр бўлишлари керак.

Бу асосий масалани ҳал қилиш учун ўқув-тайёргарликда қуйидагиларга эътибор бериш зарур:

Тарбиявий масала. Спортчининг тарбияланиши қуйидаги босқичлардан ўтади:

а) унинг дунёқараши, қизиқиши, ўзига, атрофдагиларга, меҳнатга бўлган муносабатни шакллантиришга қаратилган;

б) интеллектуал-шахснинг ижодий ва билимдонлик қобилиятини тарбиялашни таъминлайди;

в) эстетик атроф-муҳит, меҳнат ва спорт фаолиятидаги гўзалликни қабул қила олишни тарбиялайди;

г) ирода – спортчида ўз олдига мақсад қўйиш ва уни ҳал қилиш учун интилиш қобилиятини тарбиялашга қаратилган.

Соғломлаштириш шахсни ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш йўли билан ҳал қилинади. Жисмоний такомиллаштириш йўли билан соғлиқни мустаҳкамлаб, барча жисмоний сифатларни инobatга олган ҳолда тананинг шаклланишини олдиндан кўра билиш мумкин.

• Спорт тайёргарлиги машқлари режаси ўз махсус вазифаси ва мақсадларига эга бўлган турли муддатли тарбиявий тайёргарлик жараёнлари учун тузилади. Узоқ муддатга мўлжалланган режалаштириш - одатда 4 йилликдир. Бу бир олимпиададан иккинчисигача ёки бир Спартакиададан иккинчисигача бўлган даврни ўз ичига олади. Бу режалаштириш таълим муассасаларида қобилиятли спортчиларни олимпиадага тайёрлашни ўз ичига олади. Ушбу режалаштириш мусобақаларга нисбатан тартибли ва бир маромда тайёрлашга имкон беради. Узоқ муддатга мўлжалланган режалаштиришнинг асосий мақсади – спортчида махсус ва умумий сифатни тарбиялаб, спорт чўққиларига кўтаришдир.

Кўпчилик жисмоний тарбия мутахассисларининг фикрича, спорт тайёргарлигини йиллик режалаштириш асосий аҳамиятга эга. Спортга тайёргарлик бир йилга қўйилган вазифа ва мақсадлар, шунингдек, спорт тайёргарлиги даражасига қараб, йиллик режалаштириш қуйидагича бўлади:

а) спорт тайёргарлиги машқларининг бир даврли режалаштирилиши. Бундай режалаштириш битта тайёргарлик, битта мусобақали ва битта давр охиридаги ўтиш даврига эга. Бундай режалаштириш йилига 1-2 мусобақада қатнашиши мўлжалланган спортчиларга нисбатан қўлланилади, лекин улар мусобақа ўтадиган ойгача бўлган кўра муддат ичида ўтказилади.

Бир даврли режалаштириш ўз афзалликларига эга, хусусан: тайёргарлик муддати узоқ, ҳар бир жисмоний сифатни алоҳида муфассал ривожлантиришга имкон беради. Бунда ҳар бир сифатни тарбиялашга кўп вақт ажратилиб, уларни такомиллаштиришга ҳамма восита ва услуб қаратилган ҳолда режалаштирилади. Юқорида айтиб ўтилганидек, бир даврли режалаштириш, асосан, бошловчи спортчилар учун тузилади ва айрим истеъдодли ёш спортчиларнинг узоқ муддатдан сўнггина намoён бўладиган баъзи қобилиятларини ҳам "ўтказиб юбормасликка" имкон беради;

б) икки даврли режалаштириш ва "иккилантирилган давр"га режалаштириш.

Бу икки спорт тайёргарлигини режалаштириш орасидаги фарқ унча катта эмас: икки даврли режалаштиришда ҳар бир даврнинг охирида ўтиш даври бўлади. Бу

режалаштириш мусобақалар орасида 2 ва ундан ортиқ муддат бор бўлганда ишлатилади, "бир даврли режа" эса йилнинг охирида битта бўлади.

Бу режалаштиришнинг афзалиги шундаки, агар биринчи даврда режалаштирилган натижаларга эришилмаса, иккинчи даврда восита ва услубларни ўзгартириш орқали бунга эришиш мумкин. Айтиш чоғда спорт тайёргарлик йили даврлари орасида организмга дам бериш натижасида иккинчи даврга анча самаралироқ тайёрланишга имкон беради;

в) кўп даврли режалаштириш.

Бу режалаштириш бир йилда 3 ёки ундан ортиқ мусобақа ўтказиладиган ҳолларда ишлатилади, стартлар орасида муддат 1 ойдан ортиқ бўлиши керак. Кўп даврли режалаштиришни қўллаш ҳар бир мусобақа жараёнига самаралироқ тайёрланишга, шунингдек мусобақа жараёни муддатини қисқартиришга имкон беради.

3. Кичик давр-тайёргарлик жараёни бирликларининг асосийларидан. Кичик давр муддати 4 кундан 1 кунгача бўлиши мумкин.

Кичик давр режалаштиришнинг асосий ўзаги чарчаш ва куч-қувватга тўлиш қонунларидир.

Кичик давр 5 га бўлинади:

а) дастлабки давр организмни оғир машқларга тайёрлайди. Уларнинг жамланган умумий оғирлиги одатда катта эмас;

б) зарбдор-ҳажми бўйича катта машқлар тўпламига мослашув жараёнларини рағбарлантирадиган давр;

в) яқинлаштирувчи давр-спортчининг бевосита мусобақага тайёргарлигини яқинлаштиради, максимал ва субмаксимал иш қуввати билан ажралиб туради;

г) мусобақали давр-мусобақа дастурига мувофиқ тузилади;

д) тикловчи давр-организмни оддий тиклаш, яъни уни иш бажариш учун яроқли мувозанат ҳолатига келтирувчи қисқароқ бир давр.

Спортга тайёргарлик машғулоти. Машғулотларнинг бир ҳафта давомидаги сони спортчининг тайёргарлик даражасига қараб белгиланади. Ҳар қандай машғулот уч қисмга бўлинади:

а) тайёрланиш қисми-бажариладиган бутун машқнинг 20-22%ини эгаллайди.

Асосий масала бажариладиган ишга, машғулот тайёрланаётган организмни қизитиб тайёрлаш. Бу машғулот олдида қўйилган мақсадларга қараб, умум ривожлантириш машқлари тузилади. Машғулотни тайёрлаш қисмининг муҳим масалаларидан бири ташкилий масалалардир;

б) дарснинг асосий қисми-давомийлиги бўйича 60-65% вақтни олади.

Одатда машғулотда жисмоний машқ бажариш масалаларини қисман ҳал қилишга қаратилган махсус машқлардан бошланади. Тайёргарлик машғулоти асосий қисмининг вазифаси турли восита ва услуб ёрдамида ҳал қилинадиган ўқитиш, ривожлантириш ёки такомиллаштиришга қаратилган бўлиши мумкин;

в) дарснинг яқунловчи қисм вақтнинг 10-12% ни эгаллайди, у асосий масалашуғулланувчининг организмни тиклаш, машғулот натижаларини кўриб чиқиш ва керак бўлса, мустақил шуғулланиши учун уй иши берилади.

Ўзбекистоннинг иссиқ иқлими шароитида спорт тайёргарлик машқларини эрталаб иссиқ тушмасидан ёки кечқурун ўтказиш маъқул. Шу сабабдан ёзнинг иссиқ кунларида кўп миқдорда машқларни режалаштирмаслик тавсия этилади. Агар зарур бўлса, тайёргарлик машқларини салқинроқ жойда ўтказиш мумкин. Академик лицейлар ва касб-ҳунар коллежлари талабалари учун спорт машғулотларини рейтинг жараёни давомида тўла ўтказиш ярамайди, чунки бу даврда талабалар оғир шароитда бўладилар. Шунинг учун спорт машғулотларини режалаштирганда бунга катта эътибор бериш лозим.

Спорт машғулотлари режалаштиришнинг педагогик жараёни

Спорт тайёргарлиги машқлари – бу аввало шахсни ҳар томонлама жисмоний камолотга етказишга қаратилган педагогик жараёндир. Спорт машғулотларига тайёргарлик жараёнининг мазмуни ва услублари спортчининг ёши, жинси ва тайёргарлик даражасига мувофиқ бўлиши, шунингдек, ўлканинг ўзига хос иқлими, жойи, шароити инобатга олинishi керак. Буларга амал қилмаслик спорт билан шуғулланадиган талабалар организми функционал тармоқларининг ўта чарчашига сабаб бўлиши мумкин. Спорт

машғулотларига тайёргарлик дастури аста-секин мураккабланиши, машқлар миқдори бўйича ҳам қуввати бўйича ҳам бирдан ошмасдан, бир меъёрда кўпайиб ёки такомиллашиб бориши керак. Ўқув воситаси, тайёрлаш услублари ва шаклларида ҳар бир спортчининг шахсий хусусиятларини ҳисобга олиши керак.

Янги ўзлаштирилган билимлар ва ҳаракат кўникмалари фақат уйғунлиги билан эмас, балки ўзгарувчан шароитларда ўзгариб туриш имконияти билан ҳам ажралиб туриши керак. Бу усуллар билан талабалар спорт машқларини бажарганда ўзининг махсус нуқтаи назарига эга бўлиб, ўзи учун зарур машқни танлаб олади ва уни енгил, ихчам бажариш йўллари аниқлайди.

а) олий спорт нуқталарига йўналтириш. Ушбу талаб талаба-спортчининг спортга ва унинг ютуқларига, айниқса рекордларга интилишга ўргатади. Спорт машқларини тузиш, дарсни ташкил қилиш воситалари ва услублари айнан шу мақсадга қаратилган бўлиши лозим. Чунки мураббийлар спорт билан шуғулланувчининг оилавий шароити, имкониятларидан келиб чиққан ҳолда ўқув йили бошидан машғулотларни режалаштиради.

б) умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг ажралмаслиги. Спортчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликлари бир-бирига боғлиқ ва ажралмасдир. Спортчининг машғулотга тайёргарлигини спорт натижалари кўрсаткичига кўра аниқлаш мумкин. Умуман спортнинг бир тури билан шуғулланишнинг дастлабки босқичларида умумий ва махсус тайёргарлик муҳим аҳамиятга эга. Спорт билан мунтазам шуғулланишдан мақсад соғлиқни мустаҳкамлаш, организмнинг функционал имкониятлари даражасини кўтаришдир. Бир йиллик режалаштиришда тайёргарлик даврининг дастлабки босқичларида, иш ҳажмининг бир меъёрда кўпайишида аввал умумий жисмоний тайёргарлик, сўнгра иш ҳажми оширилган тақдирда ҳам, махсус жисмоний тайёргарлик ётакчи ўринда туради.

в) спорт тайёргарлик жараёнининг узлуксизлиги. Самарали спорт фаолиятига эришиш учун жисмоний тўхталиши машқлари билан доим шуғулланиш керак. Масалан, умумий ривожлантирувчи ва спорт йўналиши бўйича махсус машқлар.

Машқларнинг асоссиз бажарилиши ўқув машғулоти жараёнида жисмоний сифатларнинг пасайиб кетишига олиб келади.

г) энг кўп ҳажмли иш бажаришга интилиш. Ҳозирги замон спорт кўрсаткичи аста-секин юқори юкланишларнинг бажарилишини кўзда тутаяди, бунда асосий шарт организмнинг мослашишга бўлган функционал имкониятини сақлаб қолиш, бир кунда бир марталик машғулотлардан 2-3 марталик машғулотларга ўтиш ҳам аста-секин амалга ошиши керак.

д) тўлқинсимон динамик иш бажариш. Бу иш жисмоний машғулотлардан кейинги чарчаш ва тикланишга асосланган. Шунинг учун ҳамма машғулотлар жараёни тўлқинсимон тезликда иш бажаришга асосан тузилиши керак.

Оммавий жисмоний тарбия тадбирлари.

Спорт машғулотлари катта аҳамиятга эга. Жисмоний тарбия билан шуғулланишда спорт мусобақалари бўлиши керак. Мусобақанинг ўз ихтисоси бўйича ҳар хил даражаларни бўлиши мумкин. ҳар ҳолда спорт билан шуғулланувчи талаба ўзининг бажарган машқлари натижасини кўришга қизиқади. Оммавий югуришлар, сузишлар, велосипед пойгалари ва шу кабиларни ўтказишда талаба ёшлар фаоллашади, жисмоний тарбия билан шуғулланишга туртки беради, оммавий мусобақаларнинг газета-журналларда ёритилиши, радио ва телевидение орқали олиб берилиши оммавий жисмоний тарбия ҳаракатини кенг тарғиб қилишда катта аҳамиятга эга. Шарқда байрам ва сайллар дорбозларнинг чиқишисиз ўтмаган. ҳар хил миллий ўйинлар ва мусобақалар билан полвонларнинг чиқишлари, тош кўтариш ўйинлари бўлган.

Жисмоний тарбия бўйича ҳар қандай дастур синов нормативи ва тести бўйича топширилиши кўзда тутилмоқда, бу эса маълум вақт давомида иш самарадорлигини ўстириш мақсадида ўтказилади. Спорт тўғрақларида маълум кундалик дастур бўлиб, унда мусобақалар ўтказилиши ва хисобот олиб борилиши ва энг асосийси беллашувлар натижаларини таққослаб текшириш кўзда тутилган бўлади.

Спортчиларни танлашни бир неча хилга бўлиш мумкин:

а) гуруҳли – бу синов норматив асосида спортнинг ҳар хил турлари бўйича ўқув машқлари гуруҳларида ўтказилади. Топшириқнинг асосий мақсади-спортчилардан энг

қобили
турлар
б
Асосий
танла
в
давлат
учун эн
г)
тўрт й
марта
А
уни рўй
машқла
машқла
жараён
Со
талабал
ишларин
ётоқхона
кафедра
бориши
илмий
фаолият
етишиши
енгадиган
тарбияла
йўналиши
бўлинади.
Спор
жисмоний
ўзга тадб
умрини узе

1. Каримов
2. Каримов
3. Абдулла
2000. – Тош
4. Саломов
5. Ахматов
- самарали б
6. Шарипов
- Т., 2001.
7. Родионов
8. Гончаров
- қўлланма. –
9. Ачилов
- тарбиялаш. ў
10. Усмонхў
- қўлланма. –
11. Усмонход
- слубиятлари
12. Усмонхў
- 2006.

қобилиятлигини аниқлаш, маълум даврдаги фаолият натижаларини текшириш, спорт турларига қабул қилиш учун текширишдан ўтказиш.

б) ўқув юрти ичида-спартакиада дастури асосида факультетлараро ўтказилади. Асосий мақсад – академик лицей ва касб-ҳунар коллежлари терма жамоасига аъзолар танлашдир.

в) ўқув юртлари – шаҳар ўрта махсус ўқув юртлари бўйича минтақа ёки мустақил давлатлар доирасида ўтказилади. Асосий мақсад, халқаро мусобақаларда иштирок этиш учун энг истеъдодли спортчиларни саралаш.

г) халқаро – ҳар хил бўлиши мумкин. Бу мусобақалар бир йилда бир марта, икки-уч-тўрт йилда бир марта бўлиши мумкин. Олимпиада ўйинлари ёзда ва қишда 4 йилда бир марта ўтказилади.

Асосий вазифа қитъа ёки жаҳон спортчиларидан кучлиларини, рекорд ўрнатиш ва уни рўйхатга олиш ҳамда спорт турларининг мақсади ва вазифасини аниқлашдир. Спорт машқлари услубларидан бири-мусобақали деб номланади. Ҳақиқатан ҳам спорт машқларида мусобақанинг роли каттадир. Биринчи навбатда, бундай машқ қилиш жараёнида тўғрилик, ҳалоллик текширилади ва тегишли тарзда баҳоланади.

Соғлом танада, соғлом ақл деб беҳуд гапиришмайди. Ўрта махсус ўқув юртлари талабаларининг кўпчилиги ётоқхонада яшайди. Ётоқхоналарда жисмоний тарбия ишларини олиб бориш зарур ва шартдир. Бу мураккаб ишни бир тарафдан бошқарма, ётоқхона маъмурияти ва жисмоний тарбия кафедраси, иккинчи тарафдан спортклуб, кафедралар, спорт кенгаши, талабалар кенгаши ва ётоқхона кенгаши биргаликда олиб бориши керак. Ўрта махсус ўқув юртларида мутахассисларнинг шаклланиш жараёнини илмий асослаш учун талабаларни ўқиш давомида ётоқхонадаги турмушини, иш фаолиятини чуқур ўрганиш лозим. Талабалар эртанги кунда қандай мутахассис бўлиб етишиши учун фақат яхши ўқиш кифоя қилмайди, балки ўзини бугунги қийинчиликларни енгадиган, келажакда яхши тадбиркор, қийинчиликлардан кўрқмайдиган қилиб тарбиялашимиз керак бўлади. Оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари ўзининг йўналишига қараб, ўқув машғулоти, ташвиқот ва тарғиботчи, спорт мусобақаларига бўлинади.

• Спорт мусобақалари катта фойда берувчи ташкилий-оммавий, соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт тадбирларидан биридир. Бадантарбия элементлари белгилари ўзга тадбирлар билан бирга тўғри ишлатилса, одамлар соғлигини мустаҳкамлайди, умрини узайтиради ва кайфиятини яхшилайдди.

АДАБИЁТЛАР

1. Каримов И.А. Юксак маънавият – энгилмас куч. – Т.: Маънавият, 2008. – Б. 176.
2. Каримов И.А. "Баркамол авлод тарбияси" Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси қунига бағишланган олий мажлис сессиясида сўзлаган нутқи. – Тошкент: 2009.
3. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулиёти. дарслик. 2000. – Тошкент:
4. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари //Дарслик. 2000. –Тошкент:
5. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Монография. 2001. – Т.,
6. Шарипова Д.Д. и др. Формирование здорового образа жизни: Учебное пособие. – Т., 2001.
7. Родионов А.В. Практика психологии спорта: Учебное пособие. – Т., 2001.
8. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. ўқув қўлланма. – Т., 2004.
9. Ачилов А.М. Акрамов Ж.А. Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. 2004й. Тошкент.
10. Усмонхўжаев Т.С. Болалар ва ўсмирлар спорт машғулотлари назарияси. 2004. қўлланма. – Ташкент.
11. Усмонходжаев Т.С. ва б. Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари. 2005. – Тошкент.
12. Усмонхўжаев Т.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти. Дарслик. – Ташкент. 2006.