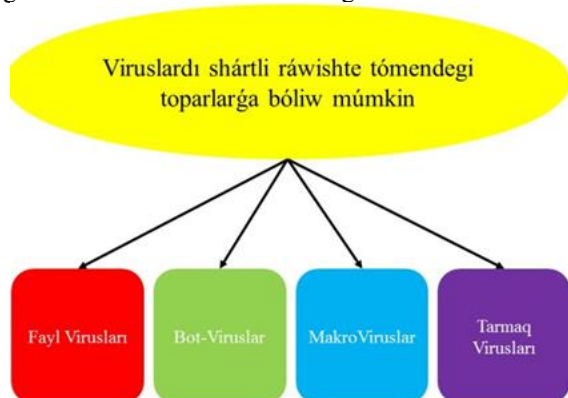


қорғавга деген зарурликти бар екенли ҳаққида мағливат берилген.

3. Информациаларди қорғав бўлиминде информациаларди қорғавга деген талап қай жағдайда payda болуви, информацияни қунли екенлигин билив, информацияга деген талапти артиви, уси жағдайларда гана қорғавга деген мутәјликти payda болуви ҳаққида мағливат келтирип отилген

4. Компьютер вируси тусини бўлиминде вирус тусини, компьютер вируслари ҳам олардин түрлери, файл вируслар, bot вируслар, тармақ вируслар, макро вируслар ҳаққида мағливатлар ҳам мисаллар келтирилген.



5. Antivirus dasturleri бўлиминде компьютерлердеги мағливатларди вируслардан қорғав ushin antivirus бағдарламаларини islep shigilganligi, tek гана компьютердеги мағливатлар эмес балки мобил қурилмалар ushin da islep shigilganligin ham bul dasturlerdi islep shigiwda AQSH, Kanada, Rossiya mamleketlerini bir

Адебиатлар

1. Tojiboeva M.Z. O. (2021). Mobil ilovalardan ta'lim jarayonida foydalanish metodikasi. *Scientific progress*, 2(2), 683-690.
2. Awezova R.A., Ounnazarov A.O., & Saxanova L.I. The Role of Computer Science at School and Improvement of Teaching Methodology (Method). *JournalNX*, 6(11), 152-155.
3. Eshnazarova M.Yu., & o'g'li Natinov S.T. (2020). Mobil ta'lim va mobil platformalardan foydalanishning nazariy asoslari. *Academic research in educational sciences*, (4).
4. Maxmudxudjaev S. Ikkilamchi xomashyo ishlab chiqarishda mobil ilovaning o'rni. *Proceedings of Global Technovation 2 nd International Multidisciplinary Scientific Conference Hosted from London, U.K. December 28th, 2020*.

Ushbu maqolada mobil ta'lim, mobil ta'limning pedagogik asoslari, mobil ta'limda-WAP yoki GPRS texnologiyasi, rivojlanish tendentsiyalari, mobil platformalar, mobil ilovalar, mobil ilovalar yaratishda MITApp Inventor 2 platformasi, ularning tahlillari keltirib o'tilgan.

В статье описывается мобильное образование, педагогические основы мобильного образования, технологии WAP или GPRS в мобильном образовании, история развития, мобильные платформы, мобильные приложения, платформа MITApp Inventor 2 при создании мобильных приложений и их анализ.

The article describes mobile education, the pedagogical foundations of mobile education, WAP or GPRS technologies in mobile education, the history of development, mobile platforms, mobile applications, the MITApp Inventor 2 platform when creating mobile applications and their analysis.

REZYUME

PEZIOME

SUMMARY

БЎЛАЖАК ЎҚИТУВЧИ - ТАЛАБАЛАР ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИГИНИ ЭРТАЛАБКИ ГИМНАСТИК ВА ЮГУРИШ МАШҚЛАРИ ЁРДАМИДА ОШИРИШ САМАРАДОРЛИГИ

Қ.М.Мамадалиев – таянч докторант

Андижон давлат университети

Таянч сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, соғлом турмуш, спорт таълими, югуриш, сифат, тиббий хизмат.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, оздоровление, спортивное образование, бег, качество, медицинское обслуживание.

Key words: physical education, sports, wellness, sports education, running, quality, medical service.

Мамлакатимизда мустақиллик йилларида аҳолининг, айниқса, ёш авлодининг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратилди, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ҳамда ватанпарварлик, она-ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, улар орасидан иктидорли спортчиларни саралаб олиш ва мақсадли тайёрлаш ишларини тизимли ташкил этиш борасида кенг қўламли ишлар амалга оширилди.

қатар компаниялари jetekshi екенлиги ҳаққида айтип отилген.

Antivirus түрлери

Ҳазирги кунде томондегисхе antivirus программаларинан кеңнен қолланилмақта



6. Ўзинизди синап кór бўлиминде оқишлар жоғаридаги bilimlerin sinawdan otkerip bilimlerini қай дареjede екенлиги билп алади.

7. Дастур ҳаққида бўлиминде болса буl дастурдин MIT App 2 platformasinda jartilganligi ham ol 7-klass oqiwshilari ushin arналган мобил қосимsha екенлигин ҳаққида мағливатқа iye болadi.

Berilgen formalardan paydalanip oqiwshilar o'zlerine kerekli maғliwatlarди aliwі mumkin болadi hamde bilimlerin bekkemlew ushin o'zinizdi sinap kór бўлиmine o'tip bilimlerin sinap koredi. Mobil qosimshamiz arqali oqiwshilardin bul temaга dегen qizig'wshiligin arttura alsaq, oqiwshilardin o'zlestiriv kórsetkishin asirgan болamiz.

Juwmaqlap aytatugin bolsaq pedagogikalіq programma-lіq qurallar jaratiwda mobil qosimshalardan paydalaniv interaktiv shiniğıw qurallarini jaratiliwina keńrek mumkinshilik beredi ham bunday pedagogikalіq programma-lіq qurallar jardieminde oqiwshilardin bilim aliwın jáne de qiziqli ham mazmunli otiwine erisken болamiz.

ушбу мусобақалар ёшларимизни оммавий тарзда спортга, соғлом турмуш тарзига ошно қилиш воситасига айланди. Олий ўқув юр்தларини битирувчи бакалаврлари ҳар томонлама уйғун ривожланган шахс бўлиб шаклланиши ва олий даражадаги билимлар амалий тайёргарлик билан етук мутахассис сифатида фаолият юрита бошлашида жисмоний тарбиянинг аҳамияти бебаҳодир. Олий ўқув юрти таълим ва тарбиявий ишларида жисмоний тарбия ва спорт, бўлажак ўқитувчи талабаларнинг шахсий ва мутахассисликка оид сифатларининг шаклланиши учун муҳим восита бўлиб ҳисобланади [1].

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни 2025 йилгача ривожлантириш концепциясида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат сиёсатини амалга оширишнинг мақсади, вазифалари ва узоқ муддатли ривожланишининг асосий йўналишларини белгилаб беради, жумладан:

2025 йилга келиб мамлакат аҳолисининг саломатлик даражасини яхшилашга эришиш;

болалар-ўсмирлар спорт мактаблари сонини ва спорт таълими муассасаларининг моддий-техника базасини мустаҳкамлаш ва уларни молиявий таъминлашнинг самарадорлигини ошириш;

жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланадиган фуқароларнинг, ўқувчи ва талабаларнинг умумий сонини ошириш;

давлат органлари, корхона ва ташкилотлар ходимлари ҳамда аҳоли ўртасида турли оммавий спорт тадбирларини ташкил этиш орқали аҳолининг ҳафталик ҳаракат фаолиятини оширишга эришиш;

Ўзбекистон спорт терма жамоаларининг Олимпия ва Паралимпия ўйинлари, жаҳон, қитъа спорт мусобақаларида муваффақиятли иштирок этишини таъминлаш;

спорт таълими муассасаларида тренер ва мутахассисларнинг сифат таркибини, хусусан олий маълумотли ходимлар сонини босқичма-босқич ошириш;

ёшларни тарбиялаш ва уларнинг бандлигини таъминлашда «таълим муассасалари — спорт мактаби — олий спорт» тамойилида узвийлик тизимини ҳамда машғулот ва иқтидорли спортчи-ёшларни саралаш жараёнини босқичма-босқич амалга ошириш;

спорт соҳасида бошқа замонавий усуллар ва йўналишларни жорий этиш;

давлат-хусусий шерикликни ривожлантириш ҳисобига жисмоний тарбия ва спорт тизимида рақобат муҳитини яратиш;

спорт тури билан мунтазам равишда шуғулланиб келаётган ва спорт мусобақаларида доимий равишда иштирок этувчи спортчилар ягона маълумотлар базасини шакллантириш мақсадида спорт паспортини жорий этиш ва мунтазам равишда юритиб бориш тизимини қўллаш;

ёшлар таълим-тарбияси учун қўшимча шароитлар яратишга қаратилган комплекс чора-тадбирларни ўз ичига олган бешта муҳим ташаббусни амалиётга татбиқ этиш;

жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолият кўрсатишнинг жозибадорлигини ошириш мақсадида спорт таълими муассасалари мутахассис ва ходимларининг меҳнатига ҳақ тўлаш, моддий рағбатлантириш ва ижтимоий ҳимоя қилиш даражасини босқичма-босқич ошириб бориш [2].

Умумтаълим мактаблари, академик лицейларда ўқув-тарбиявий ишларни юқори самарадор даражада олиб бориш учун нафақат билим, балки биринчи навбатда соғлом бўлиш зарур. Негаки, ўқитувчи касби нихоятда мураккаб касб ҳар кун қўллаб машғулотлар ўтказиш, ўқувчи ва талабаларни назорат ишларини текшириш, кейинги кунга тайёргарлик кўриш, янги

адабиётлар билан танишиш ва у кабилар. Бундай юқламани организмга таъсир этиши, уни чарчаш ҳолатига олиб келиши сўзсиздир.

Организмни чиниқтириш, жисмонан тайёргарлигини оширишда жисмоний тарбия машғулотларидан эрталабки гимнастик ва югуриш машқлари муҳим восита бўлиб хизмат қилади ва ёрдам беради. Бўлажак ўқитувчи - талабалар жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари жараёнида фаол ҳаётий фаолиятини тарбиялаш, ақлий, ахлоқий ва ватанпарварлик ҳислатларини шакллантириб бориш педагогик олий ўқув юртининг жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассислар, профессор-ўқитувчилар зиммасига тушади. Соғлом турмуш жараёнида шахснинг доимий ички тайёргарлиги жисмоний камолот учун интилиш, бажараётган жисмоний машқларга кизиқиш ва қониқиш ҳосил қилиши ётади. Мунтазам жисмоний машқлар билан шуғулланишга одатланиш кейинчалик узоқ йиллар сақланувчи кучли эҳтиёжга айланади.

Жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирлари мақсади бўлажак ўқитувчи талабаларни организмни жисмоний ривожлантириш ва соғлом турмуш тарзи кечириш талабларига ўргатишдан иборат бўлади. Шу билан бирга бўлажак - ўқитувчи талабалар жисмоний фаоллигини эрталабки гимнастик ва югуриш машқлари ёрдамида ошириш самарадорлиги, жисмоний тарбия спорт ва соғломлаштириш тадбирлари мутахассислик машғулотларини ижобий ўзлаштиришга катта ёрдам беради.

Бўлажак ўқитувчи - талабалар жисмоний тарбия тадбирлари эрталабки гимнастик ва югуриш машқлари, бадантарбия, жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғарак машғулотлари, спорт соғломлаштириш мусобақалари ва байрамлари шаклларида бўлади. Эрталабки гимнастик ва югуриш машқлари, бадантарбия машғулотлари талабалар ётоқхонасида оммавий ҳолда, янаш жойлари ва оилада мустақил ҳолда бажарилади.

Югуриш — ҳар томонлама жисмоний ривожланишнинг асосий воситалардан биридир. Барча мутахассисликдаги енгил атлетикачиларнинг ҳам, бошқа спорт турлари билан шуғулланувчиларнинг ҳам машғулотларида югуришга кўп эътибор берилиши, шунингдек, фаол дам олиш, соғломлаштириш ва иш қобилиятини сақлаш воситаси сифатида югуришнинг улуши катта экани ана шундан. Югуриш — енгил атлетиканинг ҳамма турлари ичида эмг ҳаммабоп жисмоний машқдир. Енгил атлетика мусобақаларида югуриш ва эстафетанинг турли хиллари етакчи ўрин тутди. уларга томошабинлар ҳам жуда кизиқади. Шунинг учун югуриш мусобақалари энг яхши ташвиқот воситаларидан бири ҳисобланади [3:9].

Эрталабки гимнастика ва югуриш машқлари, бадантарбия машғулотлари қўл, оёқ ва гавда мускуллари учун машғулотлардан, нафас олиш машқларидан иборат бўлиши мумкин. Жисмоний тарбия дарслари талабалар ўқув режасига мувофиқ ташкил этилади.

Кун тартибидаги спорт байрамлари ва мусобақаларига сайёҳлик юришлари, сув муолажалари қабул қилиш, сузиш ва чўмилиш машғулотлари, гуруҳлар ўртасидаги беллашувлар ва мусобақаларни киритиш мумкин. Спорт тўғараклари машғулотларида бўлажак ўқитувчи - талабалар спорт турлари бўйича мутахассисликка эришиб борадилар. Бўлажак ўқитувчи - талабалар мусобақаларда жисмоний, техник ва тактик тайёргарликларини намоён этадилар.

Бўлажак ўқитувчи - талабалар билан жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирларини ташкил этишда тиббий назоратнинг аҳамияти катта бўлади. Соғлом гуруҳларга киритилган талабаларнинг барчаси спорт соғломлаштириш тадбирларига жалб этилади.

Тайёрлов ва махсус гуруҳ талабалари билан даволовчи жисмоний тарбия машғулотлари олиб борилади.

Бўлажак ўқитувчи - талабалар билан жисмоний тарбия тадбирларини самарали ташкил этиш, уларнинг етук мутахассис бўлишларининг асосий омили бўлиб ҳисобланади.

Бўлажак ўқитувчи - талабаларни жисмоний тарбия тадбирларига жалб этишда уларнинг жисмоний ривожланиши ҳамда саломатлиги тиббий назорат билан ўрганилади. Тиббий назорат натижасида талабалар жисмоний машқлар билан шуғулланиш режалари ишлаб чиқилади. Соғлиги заиф ва касал талабалар даволаш жисмоний машқлари билан шуғулланиди. Жисмоний тарбия дарслари талабаларини жисмоний ривожлантириш ва касбий жисмоний тайёргарлик маънаси ва кўникмаларини шакллантиришга қаратилган бўлади. Дарс машғулоти гимнастика, енгил атлетика, спорт ва ҳаракатли ўйинлар, кураш ҳамда сузиш машғулотларидан иборат бўлиши мумкин.

Эрталабки гимнастика ва югуриш машқлари, бадан-тарбия машғулоти талабаларни ўқув жараёнига тайёрлаш ва соғломлаштириш вазифаларини бажаради. Эрталабки бадантарбия машғулоти талабалар уйда ҳамда яшаш жойларида мустақил равишда ташкил этиш керак.

Спорт шахсининг ҳар томонлама ривожланишига махсус тарзда таъсир кўрсатади, ҳаётий кўникма ва маънавий шаклланишига ёрдам беради, маънавий, ахлокий ва ақлий ўсишга, шахсининг мардлик, ирода,

руҳий тетиклик каби хусусиятларини чиниқтиришга кўмаклашади, инсонларда ўзаро ҳурмат, дўстлик-инноклик ҳиссиётларини тарбиялайди, ўзаро ёрдам, олийжаноблик, ҳалоллик, руҳи ва бошқалар спортнинг энг муҳим фазилати ҳисобланади [4:7].

Кўплаб илмий ва амалий ишлар натижалари шуни кўрсатадики, жисмоний тарбия ва спорт фаолияти бўлажак ўқитувчи - талабалар учун ҳали зарурий эҳтиёжга, кизиқишга, ҳаётий заруриятга айлангани йўқ. Ўтказилган педагогик кузатишлар, суҳбатларнинг тахлили кўрсатишича талабалар саломатлиги, жисмоний тайёргарлиги, унинг жисмоний тарбия ва спорт билан қизиқиш ҳолати, меъёрий талаблари, жисмоний ҳаракатга бўлган эҳтиёжлари илмий ўрганилмоқда. Дастур материаллари ва талаблари ҳар хил сабабларга асосланган ҳолда кўпинча тўла бажарилмайди. Намунавий жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ўтказишнинг тахминий тизими устида изланишлар олиб борилмоқда. Бу ҳолат ҳали янада илмий ўрганишни талаб қилади.

Бўлажак ўқитувчи - талабалар жисмоний фаоллигини эрталабки Гимнастик ва югуриш машқлари, жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш жараёнида амалий касбий жисмоний тайёргарлик тадбирлари шаклида амалга ошириши керак. Бу билан Бўлажак ўқитувчи - талабалар келажақда етук мутахассис ва жисмонан баркамол, тажрибали кадр бўлиб етиши таъминланади.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарорига шарҳ. –Тошкент: 2017, 3 июнь.
2. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни 2025 йилгача ривожлантириш Концепцияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон.
3. Енгил атлетика. Озолин Н. Г. -Тошкент: Ҳамза кўчаси, 21.
4. Спорт машғулотида назарий асослари. Ўқув қўлланма. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. –Тошкент: 2005.

РЕЗЮМЕ

Мақолада жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирлари мақсади бўлажак ўқитувчи талабаларни организмни жисмоний ривожлантириш ва соғлом турмуш тарзи кечириш талабларига ўргатишдан иборат бўлади. Шу билан бирга бўлажак - ўқитувчи талабалар жисмоний фаоллигини эрталабки бадан тарбия ва югуриш машқлари ёрдамида ошириш самарадорлиги, жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш тадбирлари мутахассислик машғулотларини ижобий ўзлаштиришга катта ёрдам бериш масалалари ўрганилган.

РЕЗЮМЕ

Цель данной статьи раскрыть физкультурно-спортивную оздоровительную деятельность в обучении будущих учителей, студентов по требованиям физического развития организма и здорового образа жизни. В то же время была изучена эффективность повышения физической активности будущего учителя, студентов с помощью утренних гимнастических и беговых упражнений, занятий физической культурой, спортом и оздоровительными мероприятиями, которые во многом помогут в положительном освоении специальной подготовки.

SUMMARY

The purpose the article is to discover physical education and sports health-improving activities in teaching the future teachers, students based on the requirements of physical development of organism and healthy lifestyle. At the same time, the effectiveness of increasing the physical activity of the future - teacher, students with the help of morning gymnastic and running exercises, physical education, sports and wellness activities have been studied to help a great deal in the positive mastering of specialty training.

ОБУЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯМ НА ГИМНАСТИЧЕСКОМ БРЕВНЕ ПО ПРОГРАММАМ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

И.И.Моргунова – старший преподаватель

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Таянч сўзлар: техник тайёргарлик, асосий восита маҳорати, гимнастика машқлари, ишлаб чиқилган техника.

Ключевые слова: техническая подготовка, базовый двигательный навык, гимнастические упражнения, разработанная методика.

Key words: technical training, basic motor skill, gymnastic exercises, developed methodology.

Выполнение на бревне упражнений любого типа связано с владением более или менее сложными двигательными навыками, процесс обучения которым принято связывать с понятием технической подготовки. Техническая подготовка может осуществляться посредством работы над классификационными программами или над специальным учебным материалом. Работа по классификационным программам отвечает текущим нуждам гимнастики и тренера, тогда как работа над специальным учебным материалом представляет собой содержание специализированной технической подготовки [1,2,4].

Термин специализированная техническая подготовка в настоящее время трактуется как процесс долгосрочного перспективного обучения, направленный на приобретение и дальнейшее совершенствование базовых двигательных навыков и сопутствующих им качеств. Своевременное овладение всем комплексом базовых навыков вида многоборья на практике ведет к снижению сроков обучения любому типу упражнений и соединений классификационных программ на данном снаряде, гарантируя при этом достаточное качество и надежность исполнения [1,5].

Цель исследования: Экспериментально подтвер-