

Когда показания термометра доходят до температуры кипения T , нужно отключить прибор, т.е. переменить положение включателя на «0». В это время нужно записать показания удлинения индикатора часового типа и подставить значение n_2 в формулу (5), затем вычислить коэффициент линейного расширения соответствующего металла. Так как значение $n_1 = 0$, то можно без труда вычислить значение α .

Данная виртуальная лабораторная работа также может выполняться на английском, русском и казахском языках нажимая курсором соответствующую кнопки языка. Виртуальная лаборатория определяется коэффициентом линейного расширения металлов: на русском мед, латунь, алюминий, сталь, железо, (на казахском мыс, латунь, алюминий, болат, темір, на английском copper, brass, aluminium, steel, iron) в правом нижнем углу, пробирка наполненная водой, трубка, нижний левый угол для определения коэффициента линейного расширения. Соизмеримые с пониманием истинного цвета металлического прицела.

Литература

1. Государственная программа развития образования в РК на 2011-2020 годы.
2. Қазақстан мектебі 2008г. №6 "Эффективность информационных технологий"
3. Детлаф А.А., Б.М. Яворский, Л.Б. Мильковская курс физики. II-том. Электричество и магнетизм. Учебное пособие для студентов ВУЗ-ов. - М: «Высшая школа», -1977. -С. 375
4. Сивухин, Д.В. Общий курс физики [Текст]. Т2. Термодинамика и молекулярная физика / Д.В. Сивухин. – изд. 3-е испр. и доп. -М.: «Наука», 1990. -С. 592.

Ушбу тадқиқотда, таълим мактаблари, касб-хунар ва олий ўқув юртлиари учун физика курсининг дастурлари, дарсликлар ва ўқув-услубий воситалар таҳлил қилиниб, "металларнинг чизикли кенгайиш коэффициентини аниқлаш" виртуал лаборатория иши модуляция қилинган.

В данном исследовании проанализированы программы, учебники и учебно-методические средства для образовательных школ, профессионально-технических и высших учебных заведений курса физики, была смоделирована виртуальная лабораторная работа «Определение коэффициента линейного расширения металлов».

The author of the research analysed programs, textbooks and teaching materials of the physics course for educational schools, vocational and higher educational institutions of and a virtual laboratory work "Determining the coefficient of linear expansion of metals" was modulated.

БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ ШАКЛЛАРИ

Д.А.Сафин - ўқитувчи

Д.Х.Ерийигитов - ўқитувчи

Жиззах давлат педагогика институти

Таянч сўзлар: жисмоний тарбия, жисмоний маданият, меҳнат билан тарбия, камол топиш, ақлий, жисмоний, ахлокий, эстетик.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, труд и воспитание, достигать совершенства, умственный, физический, нравственный, эстетический.

Key words: physical education, physical culture, labour and education, to reach perfection, mental, physical, moral, aesthetic.

Биз фойдаланадиган тушунчалар муайян тарихий даврда пайдо бўлган. Бу тушунчаларнинг ҳажми ва мазмуни ўзгариб келган, ўзгараверади ҳам, жисмоний тарбия тўғрисида бизнинг билимларимиз бойиб борган сари, амалиёт ривожланган сари улар чуқурлашиб аниқроқ бўлиб бораверади. Нима учун юқорида санаб ўтилган тушунчалар асосий тушунча дейилади-ю, бошқалари масалан, жисмоний машқ спорт тушунчалари асосий тушунча ҳисобланмайди? Тегишли амалиётни тўғри акс эттирадиган барча тушунчалар ўзининг аҳамияти жиҳатидан бирдек муҳимдир, булар тўғрисида куйида фикр юритилади. Бу ерда бўлса, жисмоний тарбиянинг асосий, энг муҳими белгилари, умумлаштириб кўрсатилган тушунчаларгина олинган, холос. Агар асосий тушунчалар тўғри аниқланган, тўғри тушунилан бўлса, у ҳолда жисмоний тарбия фани назариясига тааллуқли бўлган бошқа ҳамма тушунчаларни тўғри белгилаш ва изохлаш учун асос бор. Биз асосий тушунчаларни баён этишнинг бундай изчиллигини тасодифан танлаб олганимиз йўқ, бундай изчилликни кейинги бобларда жисмоний тарбия назариясининг ўз мантики белгилаб беради.

Жисмоний ривожланиш турмуш шароитининг, хусусан, тарбиянинг таъсирида киши организми биологик формалари ва функцияларининг вужудга келиш, ўзга-

IV. Обсуждение и заключения

В результате исследования были обсуждены учебники, учебно-методические пособия и специальные программы в сети Интернет по программам средних общеобразовательных школ, профессионально-технических и высших учебных заведений, проведены научный анализ физических величин по курсам физики. Разработанная виртуальная лабораторная работа по определению коэффициента линейного расширения металлов с помощью специальной программы Macromedia Flash8 и усовершенствована методика ее выполнения. В этой виртуальной лабораторной работе по "Определение коэффициента линейного расширения металлов" можно увидеть конструкцию нагревательного прибора, линейного расширения металлов для алюминия, железа, латунь, медь и сталь, кипение воды, анимацию процессов нагрева печи и перемещения стрелки микрометрического индикатора часового типа.

РЕЗЮМЕ

РЕЗЮМЕ

SUMMARY

риш жараёнидир. Жисмоний ривожланиш табиатнинг объектив қонунарига: функция ва структура ўзгаришларининг бир-бирини тақозо этиш қонунига, организмда аста-секин микдор ва сифат ўзгаришлари ва бошқа қонунарга бўйсунди. Инсон жисмоний ривожининг ана шу ва бошқа объектив табиат қонунари ўзининг намоён бўлиши ҳамisha ижтимоий шароитга боғлиқдир. Уларнинг намоён бўлишидаги ҳаракат доираси ва формаси кишилар моддий ҳаётининг конкрет тарихий шарт-шароитлари, ижтимоий тараққиётнинг объектив қонунари билан белгиланади.

Киши муайян фаолиятга тайёрланиш учун ўзининг қобилиятини ривожлантириш мақсадида жисмоний машқларни онгли равишда қўллаган тақдирдагина биз чинакам жисмоний тарбия тўғрисида гапиришимиз мумкин.

Жамият моддий ҳаёт шароитлари, жумладан, ов жисмоний тарбия вужудга келишининг объектив сабаби бўлган.

Инсоннинг ижтимоий онги ривож топганлигини жисмоний тарбиянинг вужудга келишидаги субъектив омил деб ҳисоблаш керак. Одам ҳайвондан шу билан фарқ қиладики, унинг ҳаёт фаолияти онглидир, унинг характерида маъно, мақсад бор. Инсон ўз тажрибасини бировга беришнинг ижтимоий усулидан фойдаланади,

бу тажриба тўплашнинг ижтимоий жараёнини тезлаштиради. Янги авлод ўзидан аввалги авлоддан ўрганган бўлиб, уларнинг ўртасида билимларини, маҳорат ва малакаларини ўргатишдан иборат алоқа ва доимийлик ўрнатилади.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия инсоний жамият қарор топиши билан вужудга келди. Ҳаракат тажрибасини авлоддан авлодга бериш ва инсон жисмоний ривожининг мақсадга қаратилган таъсири жамиятнинг кун кечириш ва ўз ривожининг сўзсиз омили сифатида жамиятнинг энг дастлабки даврида характерлидир. Жисмоний тарбия инсоннинг табиатини ўзлаштиришга қаратилган ҳаёти ва фаолиятининг кечишидаги адабий табиий шарт-шароит сифатида муҳим восита бўлади. Жисмоний тарбиясиз авлодларнинг алмашиши давомида прогрессив тажриба тўпланишини тасаввур қилиб ҳам бўлмасди.

Жисмоний тарбиянинг **ижтимоий вазифаси** – инсоннинг сихат-саломатлигини яхшилашга, унинг жисмоний камол топишига, ҳар тарафлама ривожланишига қаратилган ва у меҳнатга ва Ватан ҳимоясига тайёргарлик воситаси сифатида хизмат қилади.

Жисмоний тарбия тарбиянинг бошқа воситалари (ахлоқий, эстетик, ақлий, меҳнат) билан объектив равишда боғлиқдир. Тарбиянинг бошқа барча турларидаги сингари жисмоний тарбия жараёнида ҳам бир қанча муштарак педагогик вазифалар ҳал этилади.

Тарбиянинг ҳар хил турларини қарама-қарши қўйиб, уларни бир-бирларидан ажратиб бўлмайди. Шу билан бирга жисмоний тарбияни тарбиянинг мустақил тури сифатида ўзига хос хусусиятини назар-писанд қилмаслик мумкин эмас. Жисмоний тарбиянинг бошқа турлари инкор қилинган тақдирда, тарбиянинг бошқа турлари билан унинг муштарак белгилари ҳақидагина гапириб, қўпинча жисмоний тарбияни алоҳида ажратишнинг ғайри қонунийлиги тўғрисида фикр пайдо бўлади, жисмоний тарбия ўзи эскириб қолган термин, унда гўё инсон ҳақидаги дуалистик концепция акси бор ҳисоблайдилар.

Жисмоний тарбияда жисмоний камолот билан педагогик фаолият ўзаро алоқада бўлади. Юқорида айтиб ўтилганидек, жисмоний камолот объектив табиий қонунларга мувофиқ бўлади, муайян ижтимоий мақсадларга эришиш учун ана шу камолотни яхшилашга қаратилган педагогик фаолият ҳам бунга таъсир ўтказди. Жисмоний тараққиётнинг объектив қонунларини эгаллаш билан бирга демократик жамият эҳтиёжларига мувофиқ равишда жисмоний тарбия ёрдамида инсон жисмоний тараққётини бошқаришни ўргатиш зарур.

Жисмоний тарбияда яхлит педагогик жараён сифатида ҳамиша ҳам тарбиявий, ҳам таълимий

элементлар бўлади. Бу элементлар қўйилган вазифага қараб ҳар бири алоҳида ҳолда турлича бўлади.

Жисмоний тарбияда жисмоний тараққиёт қонунлари ҳам, аслини олганда жисмоний тарбиянинг ижтимоий қонунлари ҳам акс этади. Жисмоний тарбиянинг ижтимоий қонунларидан фойдаланиш характери ва усули аслида жамиятнинг иқтисодий ва сиёсий тузумидан келиб чиқади. Бу жисмоний тарбияга ижтимоий характер беради.

Жисмоний тарбия – бу умумий маданиятнинг бир қисми, халқ жисмоний баркамоллиги махсус воситаларини яратиш ҳамда фойдаланиш ишини жамият эришган муваффақиятларнинг йиғиндисидир. Сихат-саломатлик даражаси, жисмоний қобилиятларнинг ҳар тарафлама ривожланиши, спорт маҳорати ва кишиларнинг кундалик ҳаётига жисмоний тарбия воситаларининг сингиб кетиши ва ана шу эришилган муваффақиятларга жисмоний тарбия ва вазифаларни ҳал этиш билан бевосита боғлиқ бўлган жамият ҳаётида пайдо бўлиб, ривожланадиган нарсаларнинг ҳаммасини ҳам киритиш керак. Шу жиҳатдан қараганда, жисмоний тарбияни амалга оширишга ҳамда унга раҳбарлик қилишга даъват этилган жисмоний тарбия тизими, махсус илмий ташкилотлар (спорт иншоотлари, ашёлари ва бошқалар) муҳим кўрсаткич бўлади.

Жисмоний тарбиянинг мазмунида ўткинчи бўлмаган, умум башарий аҳамиятига эга элементлар бор (жисмоний тарбия воситалари, айрим илмий ва техникавий муваффақиятлар ва ҳоказолар). Улар ижтимоий жисмоний тарбия томонидан қабул қилинади, танқидий қайта ишлаб чиқилади ва ривожлантирилади. Ижтимоий жисмоний тарбия ўзига йўллар билан ривожлана боради, лекин шу билан бирга бошқа халқлардан жамики яхши нарсаларни қабул қилиб олади, ўз навбатида эса, уларнинг жисмоний тарбиясини бойитади.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия шундай ижтимоий ҳодисаки, у жисмоний тарбия соҳасида ижтимоий тарихий практика жараёнида тўпланган муваффақиятларнинг ҳаммасини ўз ичига олади. Жисмоний тарбия эришган муваффақиятлар жамият ҳаётида актив роль ўйнайди. Бу муваффақиятлар кишиларни жисмоний ва маънавий тарбиялаш воситалари сифатида фойдаланилади.

Жисмоний тарбия назариясининг юқорида баён этилган асосий тушунчалари ўзаро чамбарчас боғлангандир, чунки ушбу тушунчаларда акс эттирилаётган ҳодисалар ўртасида объектив ички алоқа бор. Бинобарин, бу тушунчаларни бир-бирига қарама-қарши қўйиш, метафизикчасига бир-биридан ажратиш ташлаш мумкин эмас. Айни пайтда уларни аниқ фарқлаш керак, чунки уларнинг ҳар бири ҳар хил ҳодисаларни акс эттиради.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тугриси”да Қонуни (Янги таҳрири). / «Халқ сўзи» 21июн 2000 йил.
2. Каримов И.А. “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғриси”да Қарори. «Ишонч» 29 май 1999 йил.
6. Ахмедов Ф.Қ. Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўргатиш йўллари. –Тошкент: 2009.
8. Атоев А., Носиров М. Жисмоний тарбия ва шахсни ахлоқий тарбиялаш. –Тошкент: 1997.
9. Насриддинов Ф.Н. Косимов А.Ш. Ўзбек халқ миллий ўйинлари. И тўплам. –Тошкент: 1998.

РЕЗЮМЕ

Мақолада бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбияси шакллари кишиларнинг ижтимоий ҳаёт шароитлари жисмоний ривожланишда хал қилувчи аҳамиятга эгадир.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются вопросы физической формы учащихся начальных классов, и подчёркивается, что социальные условия жизни людей имеют решающее значение в физическом развитии.

SUMMARY

The article deals with the issues of the physical form of primary school students and it is emphasized that the social conditions of life of people are crucial in physical development.

ФУТБОЛЧИНИНГ МОДЕЛИ - УНИНГ ТАКТИКАСИ СИФАТИДА

Х.А.Сафоев – ўқитувчи

Бухоро муҳандислик - технология институти

Таянч сўзлар: тайёргарлик турлари, футболчининг маҳорати, тўпни бошқариш, финтлар, тизимли ёндашув, субъектив усул.

Ключевые слова: тип подготовки, навыки игрока, контроль мяча, винты, системный подход, субъективный метод.

Key words: type of preparation, player skills, ball control, screws, systematic approach, subjective method.

Бугун мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини қўллаб-қувватлашга қаратилган ҳукумат қарорлари жуда муҳим, чунки бу соҳа бугун ижтимоий соҳани ривожлантиришнинг муҳим омилига айланиб улгурган. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 16 мартдаги “Футболни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3610–қарори [3] юртимиз футболни ва соҳа мутахассислари учун улкан имкониятларни яратиб берди. Ушбу қарорнинг ижроси, албатта, юртимиз футболда истиқболли ўзгаришларни амалга оширишда туртки бўлади. Бугун футболчиларни тайёрлаш, тайёргарлик тизимларини такомиллаштириш ва уларнинг натижавийлигини таъминлашга доир ишларга алоҳида эътибор қаратилганлиги қарорнинг ижросидир.

Бошқа спорт ўйинлари каби футболда ҳам ғалабага интилувчи икки жамоа учрашадилар. Ғалаба учун кураш, спортчилардан жуда кучли жисмоний, ақлий ва иродавий хусусиятларни талаб қилади. Фақат ўз маҳоратларини тўлиқ қўллай олган футболчиларгина кучлар тенг бўлган рақиб билан яқка курашларда муваффақиятни таъминлаши мумкин. Ҳар бир жамоа ўйин давомида турли воситалар ва усулларни қўллаб ҳужум ҳаракатларини кўп марта амалга оширадилар. Спортчиларининг тактик етуқлиги, мақсадга эришишни таъминлаб бериш, ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини олиб боришда маълум воситалар, услубият ҳамда ҳужумда ўз имкониятларидан кенг фойдаланишни билишларидадир.

Футбол ўйини тактикаси ҳақида: “Гол ура оладиган футболчи индивидуаллигига умид қилиши, вазиятга умид қилиши билан тенгдир. Вазият бу - уишқоқлик, мантиқийлик, жамоавийликдир”, - дея мулоҳаза юритади дунё футболининг машҳур мураббийи В.В.Лабановский. Жамоавий ўйиннинг модели, албатта, биринчи навбатда жамоа принципларига риоя қилишга қодир футболчи моделидир. Аксинча, жамоавий футбол импровизациянинг олий шакли, тараққий этган тактика пойдеворига мустаҳкам асосланади ва тўлиқ индивидуаллик эса, агар юлдузлар бундай ўйинда хали ярақламаган бўлса, демак жамоанинг муваффақиятга эришиш имкониятлари анча ошади.

Дунё футбол тарихида, бирон-бир ягона тизим кўп йиллар давомида мўъжизавий ҳисобланганлиги тўғрисида жуда кўп мисоллар келтириш мумкин. 1940 йилларнинг бошларида испанлар 1-3-2-5- тизимини қўллаб ҳайратланарли натижаларга эришдилар. Кейин эса дунёнинг барча жамоалари фақат шу тизимни қўллай бошладилар. Аммо 1958 йил Швециядаги жаҳон чемпионатида бразилиликлар 1-4-3-3 тизимини қўллаб ғолиб бўлдилар. Албатта, анча вақт бу тизим тараққий этган тизим ҳисобланган.

Футбол ўйинини вужудга келтириш воситаси бу техник усуллардир. Юксак спорт натижаларига эришиш кўп жиҳатдан футболчининг ана шу хилма-хил воситаларни қанчалик тўлиқ билишига, рақиб жамоа ўйинчилари қаршилик кўрсатаётган, кўпинча эса чарчок орта бораётган шароитда ўйин фаолиятидаги турли ҳолатларда уларни қанчалик моҳирлик билан, самарали қўллай билишга боғлиқ. Футбол техникасини яхши билиш футболчининг ҳар томонлама тайёргарлик кўриши ва мутаносиб камол топиши жараёнининг ажралмас қисмидир.

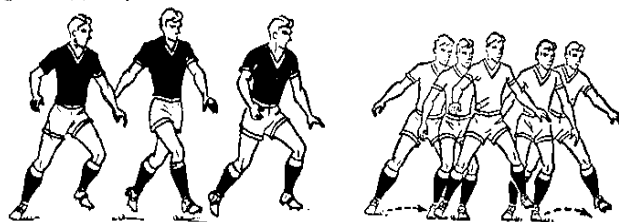
Ўйин тараққиётининг юз йилдан ортиқ тарихи

мобайнида футбол техникасида муайян ўзгаришлар бўлди. Бу эволюциянинг асосий йўналишлари қуйидагилардан иборат: бошнинг чакка қисми ва орқаси билан зарба бериш, тўпни болдир билан тўхтатиш сингари номақбул усул ва усулларни қўллаш анча камайган, дарвозабон техникасида эса оёқнинг юзи билан зарба бериш, тўпни сон ва кўкракда тўхтатиш, тўпни қўл билан ташлаш, алдаш ҳаракатлари (финтлар) кабилардан фойдаланиш унумдорликни оширмоқда.

Биомеханика нуктаи назаридан мақбул ҳаракатлар тизими сифатида футболдаги техник усуллар, яъни ўйин ҳаракатларининг тезлиги ва аниқлигини ошириш имконияти кенгрок. Тезлик ва ишонччилик, соддалик ва самарадорлик – футбол техникасини қўллашга қўйиладиган ҳозирги кундаги талаб ана шулардан иборат [2].

Футбол техникасининг таснифини умумий ўзига хос белгиларига қараб гуруҳларга ажратиш мумкин.

Ўйин фаолиятига қараб футбол техникасини қуйидаги иккига ажратилади: майдон ўйинчиси техникаси ва дарвозабон техникаси. Майдон ўйинчиси ва дарвозабоннинг ҳаракатланиш техникаси ва тўпни бошқариш техникаси ўзига хослиги билан фарқланади. Масалан, футбол техникасининг ифодаланиши майдон ўйинчиси ва дарвозабон учун умумий бўлган ҳаракатланиш техникасидан бошланади. Чунончи, ўйин давомида ҳаракат йўналишини ўзгартириш учун чалиштирма кадам ташлаб югуриш ҳолатидан фойдаланилади. Бунинг учун турган жойидан ўнгга ёки чапга силтаниб югуриш ҳолатида, бурилиб олгандан кейин фойдаланилади. Бу финт ҳаракатланишнинг ўзига хос воситаси бўлиб, ундан ўйинчилар бошқа югуриш турлари билан биргаликда қўллайдилар.



Чалиштирма кадам ташлаб югуриш ва ён томонга ижро этиладиган югуриш кадамлари 1- расмда ифодаланган. Югуриш пайтида ҳавода учиб фазсда жуда қисқа бўлганлиги боис кадам ташлаш циклининг бирида яъни кўшалок кадам ташлаганда, силтанувчи оёқ таянч оёқнинг олдида чалиштириб ўтказилади. Шунинг учун бундай финт чалиштирма кадам ташлаб югуриш деб ифодаланади.

Тактик жиҳатдан зарур ҳолатга ўтишда ҳолатида жуфтлама кадам ташлаб югуриш финтидан фойдаланилади. Масалан, ўйинчи олдини тўсиб олишда бундай тактикадан фойдаланиш мумкин. Дастлаб ҳаракатланиш фазаси сифатида қўлланилган бўлса, ўйиннинг кейинги босқичларида вазиятга қараб, ҳаракатланиш техникасининг турли усуллари билан амалга оширилади.

2- расмда кўрсатилганидай жуфтлама кадам ташлаб югуриш ҳолати оёқларни сал букиб бажарилади. Биринчи кадамни ҳаракат йўналишига қараб олд оёқдан бошлаб, ён томонга ташланади. Иккинчи кадамда эса оёқлар жуфтланади. Депсиниш ва

силтаниш ҳаракатларида зўр бериш юқори томонга эмас, балки ён томонга йўналтирилади [1].

3-расмда ифодаланганидек, ташланиб тўхташ сўнгги югуриш қадами ҳисобига бажарилади. Яъни силтанган оёқни олдинга узатиб, товонга таянган ҳолда, оёқ ерга қўйилади. Икки оёққа таяниб қолиш билан ташланиб тўхташ ҳолатида оёқлар анчагина букилиб амалга оширилади.

Барча хил тўхташлардан кейин, одатда, турли йўналишларда ҳаракат давом эттирилади. Шунинг учун тўхташдаги сўнгги ҳолат кейинги ҳаракатнинг старт ҳолати бўлишига олиб келади.

Бурилиш тактикаси ёрдамида футболчилар тезликни минимал камайтириб, югуриш йўналишини ўзгартирадilar. Бунда турган жойда бурилгандан кейин старт ҳаракатлари бошланади. Зарба бериш, тўпни тўхтатиш, тўпни олиб юриш ва финтларнинг айрим усулларини бажариш бурилиш техникаси таркибига ҳам киради.



Ҳатлаб ўтиб бурилиш, сакраб бурилиш, таянч оёқда бурилиш кабилар бурилишнинг усуллари. Ўйин шароитига қараб ён томонга ва орқа томонга бурилиш мумкин. Бурилиш техникаси турган жойда ҳам, ҳаракат пайтида ҳам амалга оширилиши мумкин. Ҳатлаб ўтиб бурилганда, қисқа-қисқа 2-3 қадам ташлаш ҳисобига керакли йўналишга қараб бажарилади.

Сакраб бурилиш ҳаракат йўналишини тўсатдан ва тез ўзгартиришда яхши самара беради. Бу тактика бурилиш томонга фаол депсиниб ҳамда силкинадиган

оёқнинг қафти шу томонга айлантирилади. Сакраш унчалик баланд бўлмаса-да, тўла-тўқис бажарилади.

Таянч оёқда бурилишнинг икки хил кўриниши бор. Биринчисини бажаришда бурилиш йўналишидан узоқдаги оёққа таянилади. Бунда футболчи гавда оғирлик марказининг ўқи бурилиш томонга кўчади. Ўтказиладиган оёқни ҳам шу йўналишда таянч оёқнинг олд томонига чалиштириб қўйилади. Бурилиш сал букилган таянч оёқ учиди бажарилади.

Майдон ўйинчилари қўлда бажарадиган ягона усул бу - тўпни ташлаш техникасидир. Бу ҳаракатининг тузилмаси кўп жиҳатдан футбол қондаларининг талабига кўра белгиланади. Бу техника унча мураккаб бўлмасада, аммо тўпни узоқроқ масофага етказиб ташлаш учун махсус кўникма ҳосил қилинган бўлиши керак. Қорин ва елка камари ҳамда қўлдаги мушак биргаликда муайян даражада куч бериб амалга оширилади.

4-расмда кўрсатилганидек, тўпни ташлаш техникасида кенг ёзилган бармоқлар уни ён томонидан, яъни ўйинчига қараган томонига яқинроқ ҳолатда, бош бармоқларни қарийб бир-бирига теккизган ҳолатда ушлаш керак бўлади.

Ёш футболчиларни етук футболчи қилиб тарбиялашда уларнинг соғлигини мустаҳкамлаш, хилма - хил кўникма ва малакаларини эғалаб олишга эътибор бериш лозим. Бу эса футбол ўйинининг техник-тактикасини ўзлаштиришда қўл келади. Анъанавий стандарт машқлар ва махсус спорт турига хос машқлар ёрдамида ёш футболчиларнинг тезкорлик сифатини ошириш мумкин. Албатта, бу ўқув-машғулотларда олиб бориладиган тактиканинг ўз самарасини берганлигидан далолат беради.

Адабиётлар

1. Akramov R.A. Futbol. Darslik. -Toshkent: O'zDJTI nashriyot - matbaa bo'limi. 2006, 189-190-b.
2. Nurimova R.I. Futbol /Pod red. -T.:O'zDJTI, 2005.
3. <https://lex.uz/docs/3589863>

РЕЗЮМЕ

Мақолада футбол спорт турида техниканинг аҳамияти, ёш футболчиларни тайёрлашда техниканинг босқичлари, уни ривожлантиришга оид усуллар ҳақида маълумотлар келтирилган. Футбол спорт турида тактика ва тактик тизимларнинг аҳамияти хусусида фикр юритилган.

РЕЗЮМЕ

Статья содержит информацию о важности технологий в футболе, этапах развития технологий в подготовке молодых игроков и путях их развития. Обсуждается значение тактики и тактических систем в футболе.

SUMMARY

The article contains information on the importance of technology in soccer, the stages of technology in the training of young players, and how to develop them. The importance of tactics and tactical systems in football is discussed.

БОШЛАНҒИЧ СИНФЛАРДА ЖИСМОНИЙ МАШҒУЛОТЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ УСУЛЛАРИ

Б.У.Турғунов - катта ўқитувчи

Ж.З.Исоқов - ўқитувчи

Жиззах давлат педагогика институти

Таянч сўзлар: нафас олиш, юрак-томир, ўйинлар, югуриш, сакрашлар, куч, тезкорлик, эпчиллик, чидамлик.

Ключевые слова: дышать, кровеносный сосуд, игры, бегать, прыгать, сила, быстрота, ловкость, терпение.

Key words: breathe, blood vessel, plays, run, jump, power, quickness, dexterity, patience.

Умумтаълим мактаби ўқувчиларининг жисмоний тарбияси тизимининг асосий бўғинларидан бири ҳисобланади. Негаки, мактабда мамлакатимиздаги ҳамма болалар таълим оладилар. Жисмоний тарбия мактаб ўқув-тарбиявий ишининг ажралмас қисми сифатида ўқувчиларни ҳаётга, ижтимоий фойдаланиш меҳнатга тайёрлашда етакчи рўл ўйнаши лозим. Мактабдаги жисмоний тарбияга оид ишлар ўқувчилардан ҳаваскорликни, ташаббускорликни, уюшқокликни талаб қиладиган жуда хилма-хил шакллари билан фарқ қиладди. Улар ўқувчиларда ташкилотчилик кўникмалари, фаоллик, топқирликни, чаққонликни тарбиялашга ёрдам беради. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018

йил 5-март “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли фармонида ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш вазифалари белгиланган [1].

Жисмоний тарбия воситалари: жисмоний машқлар, меҳнат, тегишли кун режими ва табиатнинг табиий омилларидан фойдаланиш мактаб ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш воситалари ҳисобланади.

Мактабда жисмоний тарбиянинг асосий воситаси жисмоний машқлардир.

Жисмоний машқлар ўқувчиларда ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантириш билан боғлиқ вазифаларни ҳал этади, ҳаракат аппаратининг ривожла-