

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

**ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ
КАФЕДРАСИ**

ФАДЕЕВ ЕВГЕНИЙ ВАСИЛЬЕВИЧ

**“ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҒУЛОТЛАРИ ЖАРАЁНИДА
АКТДАН ФОЙДАЛАНИШ УСУЛЛАРИ”.**

мавзусидаги

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Бажарди: Жисмоний маданият факультети 4-
босқич толиби Фадеев Евгений Васильевич

Илмий раҳбар: Ў. Салимов _____

Битирув малакавий иш кафедранинг дастлабки химоясидан ўтди, баённома,
№ « » 2018 йил

Термиз -2018.

МУНДАРИЖА	сах.
КИРИШ	3
1-БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ.	8
1.1. Енгил атлетика мусобақа ва ўқув-тренировка жараёнини компьютерлаштириш муаммоларининг юзага келиши.	8
1.2. Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги умумий асослари.	12
1.3. Енгил атлетикачининг жисмоний тайёргарлигининг илмий-услубий томонлари.	14
2-БОБ. ТАДҚИҚОТ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСУЛЛАРИ ВА ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ.	17
2.1. Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари.	17
2.2. Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш.	17
2.3. Педагогик кузатиш.	17
2.4. Тадқиқот услублари ва уни ташкил этиш.	18
2.5. “Енгил атлетика” компьютер дастури.	18
2.6. Тажрибани ташкил қилиш.	19
3-БОБ. ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ЖАРАЁНИДА ЗАМОНАВИЙ АХБОРОТ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ.	20
3.1. Таълим-тарбия жараёнида ахборот – коммуникация технологияларидан фойдаланишнинг самараси	20
3.2. Енгил атлетика тренировка жараёнини бошқаришда компьютерлаштиришнинг замонавий ҳолати ва компьютер дастурларидан амалий фойдаланиш.	28
3.3. Енгил атлетика машғулотларини ўтказишда ахборот технологияларидан фойдаланиш.	30
3.4. “Енгил атлетика” дастуридан фойдаланиб енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаш.	36
ХУЛОСА.	42
Фойдаланилган адабиётлар.	44

Кириш.

Мавзунинг долзарблиги. Ҳар бир давлат ҳаётида шундай палла келадики, босиб ўтилган босқичларни баҳолаш, эришилганларга яқун яшаш ва орттирилган тажрибани ҳисобга олган ҳолда келгуси ривожланиш истиқболларини белгилаб олиш лозим бўлади.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг ривожланиш истиқболари Ўзбекистон Республикаси илғор, ривожланган давлатлар қаторига чиқариш, келажак авлодни соғлом қилиб тарбиялаш мақсадида илм-фанга катта эътибор берилмоқда.

Давлат тараққиётининг олға силжиши энг аввало инсон омилига боғлиқдир. Шунинг учун ҳам, инсон ўз тафаккури, ақл-заковатини кўпроқ ижодий ишларга жалб қилиш зарурлиги эътироф этилмоқда. Янгидан-янги замонавий технологик қурилма ва воситаларининг кашф қилиниши инсоннинг ўз яшаш шароитига, қилаётган ишига илмий-техник изланишларга ижодий ёндошиши самарасидир.

Таълим тизимида ислохотларни амалга оширишда ва ривожлантиришда. Ҳукуматимиз томонидан йилига мамлакат ялпи ички маҳсулотининг 10-12 фоизи сарфланади, бу давлат бюджетининг 35 фоизини ташкил этади. Ҳолбуки, жаҳон тажрибасида бу кўрсаткич 3-4 фоиздан ошмайди. Таълим тизимида йил сайин ривожланиб бораётган ахборот-коммуникация технологиялари (АКТ), таълим жараёнини сифат ва мазмун жиҳатдан янада юқори босқичга кўтаришга хизмат қилаётганлиги барчамизга маълум. Айниқса, таълим жараёнини мазмунли ташкил этиш учун замонавий техник воситалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Жумладан, технология, ахборот, компьютер, мультимедиа, интернет, масофали ўқитиш, ягона ахборот муҳити ва шунга ўхшаш ахборот-коммуникацион технологияларнинг замонавий воситаларидан фойдаланиш ўзининг самарасини бермоқда.

Шу ўринда талабаларнинг ўзлаштириш даражасини ошириш, берилаётган билимларни тушуниш даражаси, хотирада сақлаш ва уни қўллаш имкониятларини юксалтириш мақсадида интерфаол электрон доскалардан фойдаланиш таълим самарадорлигини оширишда қўл келади.

Шундай қилиб, ахборот технологияси фақатгина таълим тизимига кириб келмасдан шу соҳанинг барча бўғинларини бошқариш, ташкил қилиш, ахборот ресурслари билан таъминлаш, иш юритиш ҳужжатларини тезлик билан йўлга қўйиш, молиявий тизимини йўлга қўйиш каби муҳим ишларни амалга оширишда хизмат қилади. Замонавий ахборот-коммуникация технологияларини таълим тизимига кириб келиши — таълим тизимида сифат ўзгариши омили бўлиб хизмат қилади.

Бугунги кунда, таълим тизимини ахборот-коммуникация технологияларисиз тасаввур қилиб бўлмайди. Кундалик ҳаётимизда медиа-технологияларнинг ўрни тобора кенгайиб бормоқда. Катта ҳажмдаги янги ахборотлар, рекламалар, телевидения кўрсатувларида компьютер технологияларидан фойдаланиш, компьютерлар ва улардан фойдаланиш талабаларнинг таълим-тарбияси, уларнинг атрофдаги воқеа-ҳодисалар тўғрисидаги тасаввурлари, тафаккури ҳамда идрокига катта таъсир этмоқда.

Илгари талабалар исталган мавзуга оид ахборотларни: дарслик, маълумотнома адабиётлар, ўқитувчи берадиган сабоқлар, дарсни конспектлаштириш воситасида эгаллаган бўлса, бугунги кунга келиб, асосан телевизор ва радио, электрон дарсликлар, интернет орқали ўзлаштирамоқда. Шу сабабли ҳам ўқитувчи замонавий воқеликка тўғри ёндашган ҳолда таълим жараёнига ахборот узатишнинг янги методларини олиб кириши зарур.

Катта ҳажмдаги ахборотларни ҳар бир талаба қисқа вақт мобайнида ўзлаштириши, онгида шакллантириши ва амалий фаолиятида фойдалана олишни ўргатиш зарур бўлади. Шунинг учун ҳам дарсни шундай ташкил этиш керакки, унда ҳар бир талаба ўзини эркин ҳис этиб, фаол иштирок

этсин, дарсга қизиқиш билан ёндашиб, ижодий фикрласин, ўз меҳнати самарасини кўриб, уни баҳолай олсин.

Ўқитувчи ахборот-коммуникация технологиялари(АКТ)дан фойдаланиб, дарс ўтишга тайёргарлик кўришда бу жиддий таълим дастурига оид дарс материали эканлигини унутмаслиги зарур.

Дарсни лойиҳалаштиришда ўқитувчи турли дастурий маҳсулотлардан фойдаланади. Дарс жараёнига тайёргарлик кўришда тайёр дастурий маҳсулотлар (энциклопедия, луғатлар, таълимий дастурлар ва шу кабилардан) фойдаланишда компьютернинг ўрни алоҳида аҳамият касб этади. Компьютер технологияси воситасида дарс ўтиш барча фанлардан лаборатория машғулотларини, амалий машғулотларни, янги мавзуларни кўргазмали тушунтириш имкониятига эга бўлиб, ўтилган дарсларнинг материалларини талаба мустақил қайта кўриб чиқиши мумкин.

АКТдан фойдаланишнинг афзаллиги: таълимни индивидуаллаштириш; талабалар мустақил ишларини мужассамлаштириш; дарсда амалга оширилган топшириқлар ҳажмининг ошиши; интернетдан фойдаланилганда ахборот оқими доирасининг кенгайиши натижасида ўзлаштиришда фаоллик, дарсда мотивациянинг кучайиши кўринади.

Дарсни АКТдан фойдаланиб, ўтишда ўқитувчи ўз меҳнатининг кўп қисмини компьютерга юклаши мумкин бўлади. Бу билан дарсни янада қизиқарли, ранг-баранг қилиб, мазмунан бойитади. Ўқитувчи ўқувчининг билимини ўз вақтида холисона баҳолаб боради, уларга ноанъанавий сабоқ бериш усулларини топишга ижодий ёндашади. Бу эса ўқитувчининг касбий жиҳатдан ривожланишига асос бўлади.

Ўқувчининг билимини қисқа вақт мобайнида аниқлаб, уни тўғри йўналтиришида ўқитувчи олдида қулай имконият яратилади. Бундан ташқари, ўқувчи олиши керак бўлган ахборотни ҳали давр талабига мос вақтидаёқ, ўз долзарблигини йўқотмасданок олиш имконияти мавжудлиги ва топшириқларнинг мураккаблик даражасини тўғри баҳолаш шароити яратилади.

Ўқувчилар компьютерда масалаларни ечиш, жадвал ва график ечимларни тузиш, чизмалар чизиш, матнлар яратиш, расмлар чизиш каби кўплаб имкониятларга эга бўладилар. Бу эса — ўқувчилар ижодий тафаккури ривожланишига замин бўлиб хизмат қилади.

Шундай бўлсада, ўз касбининг маҳоратли соҳиби бўлган ўқитувчи томонидан ўзининг чуқур билими, катта тажрибасига таянган ҳолда, АКТдан фойдаланиб ўтказилган дарс машғулоти, талабалар кўз олдида намоёни этилган медиа-маҳсулотлари, кўргазмали материаллари асосида янада қизиқарли бўлиб, осон ўзлаштирилади ва уларда мустақил фикрлаш ҳамда ўз устида ишлаш малакаларини мустаҳкамлайди.

Ахборот технологияларини жисмоний тарбия ва спорт соҳаларида кенг қўлланиши ўқув тренировка самарадорлигини ошириб, спортчиларнинг спорт натижаларини яхшилашга олиб келмоқда.

Шунингдек, ўқув тренировка ва мусобақалардаги маълумотларни қабул қилиш, йиғиш, сақлаш, узатиш ва таҳлил қилишда компьютердан фойдаланиш ҳамда уларни амалга ошириш воситалари ёрдамида жуда кўп маълумотларни тез «кўриб чиқиш», жуда оз вақтда катта аниқликда қарор қабул қилиш имконини беради.

Тадқиқотнинг мақсади. Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича маълумотларни йиғиш, бу маълумотларни C++ тилида “Енгил атлетика” дастурини яратиш ва ўқув тренировка юкламаларининг ўзгариш динамикасини таҳлил қилиш.

Тадқиқот вазифалари.

- Мазкур мавзу бўйича чоп этилган ишларни таҳлил қилиш енгил атлетикачилар билан ўтказиладиган ўқув тренировкаси жараёнида жисмоний тайёргарлигини “Енгил атлетика” компьютер дастури орқали таҳлил қилиш.

- Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлигини «Енгил атлетика» компьютер дастури ёрдамида назорат қилиш.

Тадқиқот объекти. Олимпия захиралари коллеж ва Термиз шаҳридаги 3-умумтаълим мактабида енгил атлетика билан шуғулланувчиларнинг ўқув

машғулот динамикасини “Енгил атлетика” компьютер дастури орқали таҳлил қилишга қаратилган.

Тадқиқот предмети. Олимпия захиралари коллежидаги енгил атлетикачиларнинг ўқув машғулот динамикасини компьютер дастури орқали таҳлил қилиш йўллари ва воситалар.

Тадқиқотнинг фарази. Фараз қилинадикки, енгил атлетикачилар билан олиб бориладиган ўқув машғулотларини компьютер дастуридан фойдаланиш асосида ўқув машғулотнинг назоратини ва самарадорлигини ошириш мумкин.

Тадқиқот методлари: Термиз Олимпия захиралари коллежидаги енгил атлетикачиларнинг ўқув тренеровка жараёни кузатиш ҳамда компьютер дастури орқали назорат ва таҳлил қилиш.

1-БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ.

1.1. Енгил атлетика мусобақа ва ўқув-тренировка жараёнини компьютерлаштириш муаммоларининг юзага келиши.

Жисмоний тарбия ва спорт мусобақа олди ҳамда мусобақа фаолиятидаги ўқув машғулоти жараёнини юқори даражада такомиллаштиришда замонавий ахборот технологияларидан фойдаланиш муҳим ўрин эгалайди.

Енгил атлетикачиларнинг ўқув тренировка юктамаларини бошқаришда асосий элементларидан бири назорат ҳисобланади. Бунда енгил атлетикачиларнинг ўқув тренировкадаги машқлар даражасини, тренировка ва мусобақа юктамаларига, тренировка жараёнидаги машқларнинг самарадорлиги тушунилади. Енгил атлетика ўқув тренировкасини назорат қилиш жараёнининг таркибий бўғинларида қўлланиладиган (йиллик цикл, мезоцикл, микроцикл, алоҳида машғулотлар) турли типдаги педагогик назоратни (босқичли, жорий, тезкор) енгил атлетикачининг ҳолати ҳақида объектив ахборот олиш учун ва унинг тайёргарлик жараёнини бошқариш мақсадида динамикасини амалиётга тадбиқини назарда тутати.

Ҳозирги кунда ахборот технологиялари ёрдамида таҳлил қилишда тренировка ва мусобақа юктамаларини назорат қилиш тизими спортда педагогик назорат назарияси ва услублари алоҳида спорт турларида комплекс назорат системаси ҳамда ёш спортчиларнинг тайёргарлигини бошқаришда мусобақада катта ҳажмидаги юктамаларнинг катталиги, шиддатини ўз ичига олади.¹

Енгил атлетикада малакали енгил атлетикачиларнинг тренировка жараёни илмий-амалий изланиш характерига эга бўлиб бормоқда. Бу ташкиллаштиришга илмий асосланган ёндошув ва жисмоний тайёргарлик режалаштиришни, енгил атлетикачилар фаолиятлари ҳақида ахборотларни олиш ва таҳлил қилиш учун фан ва техника ютуқларидан фойдаланишни

¹ Виноградов П.А., Моченов В.П. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи//Теор. и практ. физ. культ., 1998, № 7, с. 24-26.

талаб қилади. Енгил атлетика тренировкасини замонавий ахборот технологияларида фойдаланиш шартда ахборотларни қабул қилиш ва ишлов бериш йўллари ҳақида савол юзга келади. Енгил атлетика спортида бу саволга жавоб биринчи навбатда ахборот йиғиш (кам харажатлар билан) билан шуғулланаётган мутахассисларни қизиқтиради. Аммо, спортчининг жисмоний тайёргарлигини шакллантириш муаммолари билан шуғулланаётган тренерлар, педагоглар психологлар ва бошқалар учун ҳам аҳамиятга эга.

Спорт педагогикасида спортда ички ҳолатини эркин танлашда инсонга ёрдам бериши мумкин бўлган тарбиялаш ва тайёрлаш усулларини танлаш муаммоси ортиб бормоқда. Спортчининг фаолияти унинг жисмоний ўзгаришларини компьютер техникаси орқали назорат қилишда шакллантиради. Ахборот бизнинг ҳаётимизга шундай таъсир кўрсатадики, биз уни спорт фаолиятида шахсий қиймат сифатида ажратамиз.

Юқорида баён этилганлар асосида хулоса чиқариш имконини беради, яъни: ахборотни узатишда вазият потенциалини максимал очиш учун куйидагилар зарур: ахборотнинг кимга қартилганлигини эътиборга олган ҳолда диққатни жамлаш ва унинг таъсирини фаоллаштириш учун куч бериш. Қанчалик ижодий ёндошув бўлса, спортда шунчалик катта натижаларга эришиш мумкин.

Катта ҳажмдаги ечим қабул қилиш учун зарурий ахборотни тартиблаш бўйича иккита принципаал имконият мавжуд: биринчидан, кейинчалик кам қийматга эга бўлган иерархик деталлаштириш учун бошқарув ечимини қабул қилиш учун асосий калит ҳолатлар системасини аниқлаш; иккинчидан, ҳисоблаш техникасининг замонавий ютуқлари асосида ишлаб чиқилган замонавий ахборот технологияларида ечим қабул қилиш жараёнини тадбиқ қилиш.²

² Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. М.: 1991 г., с. 543.

Спортчилар тайёргарлигини педагогик назорат қилиш ва бошқаришнинг ахборот аспекти. Инсоният фаолиятини автоматлаштириш илмий изланишлар усуллари автоматлаштиришда ўз аксини топган: янги методологик йўналиш юзага келди – компьютер таҳлили. Бу ҳозирги кунда айниқса жисмоний тарбия ва спортда кенг намоён бўлмоқда.³ Илмий тадқиқотлар жараёнида компьютерларни қўллашга қарамасдан, изланувчиларга янги талаблар тақдим этди (тадқиқотчи компьютер имкониятларини ва фойдаланиш қоидаларини билиши, алгоритмик фикрлашга эга бўлиши ва спортдаги техник тайёргарлиги тушунчасига эга бўлиши лозим), илмий ишнинг ахборот ташкил этувчиси кескин ўсди. Спортчиларнинг тайёрлашни бошқариш ва педагогик назорат тизимида компьютердан фойдаланиш қуйидаги имкониятларни яратади:

- тадқиқот ўтказишга метрологик талабларнинг бажарилишини таъминлайди;
- тадқиқот ўтказишга вақт сарфини сезиларли камайтирди;
- маълумотларнинг кўп ўлчамли математик статистика услублари ёрдамида таҳлили усуллари кейинчалик қўллаш имкониятини кескин оширади.⁴

Жисмоний тарбия ва спортдаги изланишлар жараёнида фойдаланилувчи спорт ўқув тренировкасини бошқаришнинг компьютерда комплекс назорати, таҳлил ва бошқариш автоматлаштирилган методлари тавсия қилинган (Жадвал-1).

³ Хиллегасс А. - Objective-C. Программирование для iOS и MacOS.

⁴ Сулова Ф.П., Сыча В.Л., Шустина Б.Н. Современная система спортивной подготовки /под редакцией – М: СААМ, 1995.

Жадвал-1

Муаллифлар	Дастурни номланиши	Дастур вазифаси	Имкониятлари
Ғоя: Керимов Ф.А Тадбик: Факторович Л Факторович И	"БОРЬБА" [2.0 талқини] компьютер программаси COPYRIGHT© 1996-1998г.	Спортчиларнинг ТТХ индивидуал-топологик хусусиятларини киритиш, таҳлил қилиш, сақлаш ва коррективка қилиш, ҳамда спорт фаолияти ҳақидаги ахборотларни киритиш учун мўлжалланган	Автоматлаштирилган режим, таҳлил ва маълумотларни сақлаш, график тақдим этиш ва спортчиларнинг рўйхатлари ва мусобақада эгаллаган ўринлари билан маълумотларни математик таҳлил қилиш
(А. Федоров) 1999-2001	"REAC-TION" муаллифлаштирилган системаси	Нерв системсининг индивидуаль-типологик хусусиятларини ўрганиш	Синовни лойihalаш, синов назорати, маълумотларни базада сақлаш, маълумотларни график тақдим этиш ва математик таҳлил қилиш
(В.Петренко) 2002	"ACCENT" компьютерли психодиагностик методика	Психологик ўзгаришларни характерлайди	Автоматлаштирилган режим, бланклар билан ишлаш, маълумотлар таҳлили ва сақлаш, маълумотлар интерпретацияси
(Ю. Ильин) 2000	"КАМО" тиббий гувоҳлаш-тириш автоматлаштирилган комплекси	Спортчининг функционал ҳолатини назорат қилиш, нервнo-психик статусини баҳолаш, жисмоний ишчанлик қобилиятини баҳолаш	Автоматлаштирилган режим, маълумотлар таҳлили ва сақлаш, маълумотларни график тақдим этиш ва математик таҳлил қилиш
(А.Астахов, А. Исаев) 2001	"CENTAVR" компьютерли система	Қон айланиш системасининг функционал ҳолатини назорат қилиш, спортчи организмнинг иммун статусини баҳолаш	Автоматлаштирилган режим, маълумотлар таҳлили ва сақлаш, маълумотларни график тақдим этиш ва математик таҳлил қилиш
(В. Клешнев) 2002	"EF ECS" инсон ҳолатини баҳолаш учун компьютерли система	Психомоторика кўрсаткичлари бўйича спортчилар ҳолатларини функционал назорат қилиш	Автоматлаштирилган режим, маълумотлар таҳлили ва сақлаш, маълумотларни график тақдим этиш ва математик таҳлил қилиш

Замонавий спортнинг ривожланиши, айниқса юқори натижалар босқичида, спорт ютуқларининг доимий ўсиши, мусобақа дастурларининг қийинлиги, бажаришдаги маҳорати кузатилади. Бу масалаларни самарали

ечиш, бажариш маҳорати спортчиларнинг мусобақа фаолиятини бошқариш технологиялари ва уларга мос системани ишлаб чиқиш илмий иш билан боғланган.

1.2. Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги умумий асослари

Спорт ўқув тренировкасининг мақсади бу мазкур спортчи учун мумкин қадар максимал даражада техник-тактик, жисмоний ва руҳий тайёргарликка эришиш ҳамда мусобақа фаолиятида юқори натижаларни кўрсатишдир.⁵

Тренировка юкламаларини тузилмаси спортчилар тайёрлаш услубиятининг марказий бўлимлари қаторига киради. Ўқув машғулотлардаги юкламанинг умумий ҳажми динамикаси учун хос бўлган йўналишларини билиш билан чекланиш ярамайди. Юкламаларнинг умумий тавсифларидан турли ҳажмларни аниқ ва батафсил очиб беришга ўтиш зарур. Тренировка юкламалари тизими муайян ихтисослик учун хос бўлган махсус сифатларнинг ривожланишини таъминлаши лозим.⁶

Ўқув тренировка юкламанинг умумий тавсифлари - ихтисослашганлиги, йўналиши, ҳажми ва координацион мураккаблигини назорат қилиш услубларини ишлаб чиқиш. Бироқ йиллик тайёргарлик цикли босқичларида нагрукаларнинг умумий ҳажмларини режалаштириш услубиятини тавсифларга эга эмас.

Турли спорт ўйинларида нагрукаларни меъёрлаш мезонлари турли хиллиги сабабли нагрукаларнинг йиллик ва кўп йиллик динамикасини, айниқса, ихтисослашганлиги ҳамда координацион мураккаблиги бўйича аниқлаш ва шунинг асосида динамиканинг оптимал вариантини танлаш имконияти йўқ.

Спортчиларнинг ҳолат ривожланишини бошқариш учун, биринчи навбатда, нагруканинг турли омиллари (ҳажми, шиддати, максимал

⁵ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. М.: 1991 г., с. 543.

⁶ Сулова Ф.П., Сыча В.Л., Шустина Б.Н. Современная система спортивной подготовки /под редакцией – М: СААМ, 1995.

кучланиши, стартлар сони ва ҳ.к.) ва спорт нагрукалари ўртасида қандай боғлиқлик бўлишини билиш лозим.

Юкламаларни режалаштириш давомида спортчиларнинг уч хилдаги ҳолатини ажратишни тавсия этади: босқичдаги ҳолат - нисбатан узок вақт - хафта ва ойлар давомида сақланиб туради; кундалик ҳолат - битта ёки бир нечта машғулотлар таъсирида ўзгаради; тезкор ҳолат - айрим машқлар таъсирида ўзгаради ва тез ўтиб кетади.

Бу ҳолатларни баҳолаш тренировка машғулотлари, микроцикллари ва босқичларининг йўналишини, тузилиш хусусиятини тўғри аниқлашга имкон яратади.

Мусобақа фаолияти тузилмаларини спортчилар организмнинг функционал имкониятлари билан, мусобақа фаолияти кўрсаткичлари билан бирга спортчилар машқланганлиги тузилмасининг аниқ сон ифодаси билан боғланганда тренировка жараёнини оқилона тузиш мумкин бўлади.⁷

Мусобақа фаолиятида тренировка воситалари ва тузилмаларини танлашни ҳамда нагрукаларни режалаштиришни аниқлаб беради. Бироқ нагрукаларни меъёрлаш зарурлиги тўғрисидаги таклифлар амалга оширилмай қолмоқда.⁸

Енгил атлетикачилар тренировкасига нисбатан умумий ва махсус тайёргарлик бирлиги тамойили умумий ҳамда махсус тайёргарликнинг ўзаро боғлиқлигини назарда тутди. Бунда кўп йиллик спорт тренировкасининг биринчи босқичларида умумий тайёргарлик етакчи ўрин эгаллайди. Умумий тайёргарлик организм функционал имкониятларининг маълум бир пойдеворини ҳамда ҳаракат малакалари ва кўникмалари заҳирасини яратади.

Тренировканинг бошланғич босқичларида акробатика машқларини яхши ўзлаштирган енгил атлетикачилар келгусида енгил атлетиканинг мураккаб техник-тактик ҳаракатларини муоффақиятли эгаллайдилар (23,28).⁹

⁷ Виноградов П.А., Моченов В.П. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи//Теор. и практ. физ. культ., 1998, № 7, с.

⁸ Зайцева Т.И., Смирнова О.Ю. В сб.: Информационные технологии в образовании. М., 2000.

⁹ Хиллегасс А. - Objective-C. Программирование для iOS и MacOS.

Ўқув тренировка юкломани бошқариш унинг оптимал ҳажми ва шиддатини таъминлаш демакдир. Юкломани оптимиллаштириш муаммоси кўп жихатдан унинг жисмоний машқларда меъёрланишига боғлиқ. Жисмоний машқлар шиддатини меъёрлаш ҳаракатларни бевосита ва билвосита бошқариш услубияти орқали амалга оширилади. Бевосита бошқариш усулларига такрорлашлар сони, тезлик, қўлланиладиган ташқи оғирликлар ўлчамлари ва бошқа параметрлар тўғрисидаги кўрсатмаларни сўз орқали тушунтириш киради. Билвосита бошқариш услубларига ташқи шароитларни ўзгартириш киради, масалан, қўл ёки опилка тўшалган йўлқадан югуриш, текис йўлқадан югуриш, мусобақа услубиятини киритиш ва ҳ.к.¹⁰

1.3. Енгил атлетикачининг жисмоний тайёргарлиги илмий-услубий томонлари.

Енгил атлетикачининг жисмоний тайёргарлиги спорт тренировкасининг муҳим таркибий қисмларидан бири ҳисобланади ва жисмоний сифатлар - куч, чидамлилиқ, эгилувчанлиқ, чаққонлиқ ва тезкорликни ривожлантиришга қаратилган жараёндыр.¹¹

Жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

Спортчилар соғлиғи даражаси ва улар организми турли тизимларнинг функционал имкониятларини ошириш.

Жисмоний сифатларни спорт енгил атлетикаининг ўзига хос хусусиятига жавоб берадиган бирликда жисмоний сифатларни ривожлантириш.

Жисмоний тайёргарлик умумий, ёрдамчи ва махсус тайёргарликка бўлинади.

¹⁰ Ливицкий А.Н., Факторович Л.М. О некоторых аспектах компьютеризации физкультурных вузов//Теор. и практ. физ. культ. 1994, № 3/4.

¹¹ Павловская Т. А. «С/С++. Программирование на языке высокого уровня», Питер, 2003.

Енгил атлетикачининг умумий жисмоний тайёргарлиги юқори натижаларга эришиш учун пойдевор, зарур асос ҳисобланади. У асосан қуйидаги вазифаларнинг ҳал этилишини таъминлайди:

Енгил атлетикачи организмни ҳар томонлама гармоник ривожлантириш, унинг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш.¹²

Саломатлик даражасини ошириш. Шиддатли тренировка ва мусобақа нагруклари даврида фаол дам олишдан тўғри фойдаланиш.

Умумий жисмоний тайёргарлик турли воситалар тўплашини ўз ичига олади. Улар орасида снарядларда ва снарядлар билан бажариладиган машқлар, шерик билан махсус тренажерлада бажариладиган машқлар, бошқа спорт турлари: акробатика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузи ва ҳ.к. дан олинган умумий ривожлантирувчи машқлар ажратилади.¹³

Ёрадамчи жисмоний тайёргарлик махсус ҳаракат малакаларини ривожлантиришга қаратилган катта ҳажмдаги ишни самарали бажариш учун зарур бўлган махсус асосни яратишга мўлжалланган. У анча тор ва ўзига хос йўналишга эга ҳамда қуйидаги вазифаларни ҳал этади:¹⁴

Асосан енгил атлетика учун кўпроқ хос бўлган сифатларни ривожлантириш.

Енгил атлетикачи ҳаракатларида катта даражада иштирок этувчи мушак гуруҳларини танлаб ривожлантириш.

Ёрадамчи жисмоний тайёргарликнинг илғор воситалари сифатида шундай машқлар қўлланиладики, улар ўзининг кинематик ва динамик таркиби ҳамда асаб-мушак кучланиши хусусиятига кўра енгил атлетикачининг мусобақа фаолиятида бажарадиган асосий ҳаракатларига мосдир. Шундай машқлар орасида қуйидагиларни ажратиш мумкин: енгил атлетиканинг турли усуллари ишора орқали бажариш; махсус тренажер

¹² Сулова Ф.П., Сыча В.Л., Шустина Б.Н. Современная система спортивной подготовки /под редакцией – М: СААМ, 1995.

¹³ Тимошенко В.В. и др. Основные направления применения вычислительной техники в физической культуре и спорте //Теор. и практ. физ. культ. 1993, №1.

¹⁴ Фураев А.Н. К вопросу о компьютеризации анализа выполнения спортивных упражнений //Теор. и практ. физ. культ. 1996, № 11.

мосламаларида бажариладиган машқлар; енгил атлетикачилар манекени билан машқлар.

Енгил атлетикачининг махсус жисмоний тайёргарлиги ҳаракатланиш сифатларини енгил атлетикачиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятлари томонидан қуйиладиган талабларга қатъий мувофиқ ҳолда ривожлантиришга қаратилган.¹⁵

Енгил атлетикачиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги асосан енгил атлетика гиламида ўтказилади ва ҳаракат малакалари таркибидаги энг муҳим ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилган. Шунинг учун махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари сифатида мумкин бўлган турли мураккабликларни жалб қилган ҳолда мусобақа машқлари қўлланилади. Бундай мураккаблаштирилган машқлар енгил атлетикачи организмга бўлган таъсирни кучайтиради. Масалан, оғирроқ вазн тоифасидаги шеригини ташлаш, шерикларни алмаштирган ҳолда ўқув-тренировка беллашувлари бажарилади ва ҳ.к. Мана шу ҳамма машқлар энергия таъминотининг у ёки бу механизмларини ривожлантириш имконини таъминлайди, енгил атлетикачининг машқланганлигига комплекс ҳолда таъсир кўрсатади ҳамда бир вақтнинг ўзида унинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини оширади.

Жисмоний тайёргарликнинг ҳамма кўрсатилган турлари бир-бири билан узвий боғлиқ. Тренировка жараёнида бирон бир жисмоний тайёргарлик турларига етарлича баҳо бермаслик охир-оқибат спорт маҳоратини ошишига тўсқинлик қилади. Шунинг учун тренировка жараёнида кўрсатилган жисмоний тайёргарлик турларини оптимал нисбатига риоя қилиш жуда муҳимдир. Унинг сон жиҳатдан ифодаси доимий ўлчам ҳисобланмайди, балки енгил атлетикачилар малакаси, уларнинг алоҳида хусусиятлари, тренировка жараёни даври ва организмнинг шу пайтдаги ҳолатига боғлиқ ҳолда ўзгариб туради.

¹⁵ Виноградов П.А., Савин В.А. Спорт в мире информации //Теор. и практ. физ. культ., 1997, №11, с. 59-62.

2-БОБ. ТАДҚИҚОТЛАР МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСУЛЛАРИ ВА ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ.

2.1. Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари.

Тадақиқотнинг мақсади. Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича маълумотларни йиғиш, бу маълумотларни C++ тилида “Енгил атлетика” дастурини яратиш ва ўқув тренировка юкламаларининг ўзгариш динамикасини таҳлил қилиш.

Иш жараёнида қуйдаги вазифалар ҳал қилинади

1. Мазкур мавзу бўйича чоп этилган ишларни таҳлил қилиш енгил атлетика ўқув тренировкаси жараёнида енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлигини “Енгил атлетика” компьютер дастури орқали аниқлаш.

2. Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги «Енгил атлетика дастури» ёрдамида назорат қилиш.

2.2 Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш

Енгил атлетикачиларнинг ўқув тренировка фаолиятини назорат қилишда “Енгил атлетика” компьютер дастури орқали жисмоний тайёргарлик динамикасини аниқлашда фойдаланилди ва ўқув тренировка юкламаларини танлашда ҳамда олинган натижаларни тезкор таҳлил этишда асосий услуб бўлиб хизмат қилди.

2.3. Педагогик кузатишлар

Ушбу тадақиқотда енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлигини тўғрисида маълумот назорат қилиш ва таҳлил қилиш мақсадида қуйдаги тестлардан фойдаланилди.

Енгил атлетикачилар жисмоний тайёргалигини аниқлаш учун тестлар “Енгил атлетика” компьютер дастури орқали енгил атлетикачиларнинг тренировкадаги жисмоний тайёргарлик аниқлаш ва назорат қилишда тезкор хулосалар чиқаришга имконини беради. “Енгил атлетика” дастуридаги қуйдаги тестлар олган, яъни:

- 30 метрга югуриш (*сония*)
- 5 минут давомида югуриш (метр)
- Жойидан узунликка сакраш (см)
- Баландликка сакраш (см)
- Турникда тортилиш (сони)
- Югуриш (челночный бег) 4x10 метр (сония)

Педагогик кузатишлар енгил атлетикачиларнинг ўқув тренировкадаги жисмоний тайёргарлик юкламаларини қайд қилиниб, “Енгил атлетика” дастури орқали таҳлили олиб борилди.

“Енгил атлетика” дастури иловада берилган.

2.4. Тадқиқот услублари ва уни ташкил этиш

Мазкур тадқиқотлар олдига қўйилган вазифаларни ҳал этиш мақсадида қўйидаги тадқиқот услубларидан фойдаланилди:

1. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили ва илғор тажрибаларни умумлаштириш.

2. Енгил атлетикачилар билан олиб бориладиган ўқув тренировкалардаги жисмоний тайёргарлик динамикасини “Енгил атлетика” компьютер дастури орқали таҳлили.

2.5. “Енгил атлетика” компьютер дастури

Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлигини таҳлил қилиш учун С++Builder дастури муҳитида “Енгил атлетика” дастури яратилди.

“Енгил атлетика” компьютер дастури ёрдамида енгил атлетикачиларнинг ўқув тренировка машғулотларидаги жисмоний сифатларни тез қор таҳлили амалга оширилади.

2.6. Тажрибани ташкил қилиш

Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлигини 2017 йил сентябрдан 2018 йил майгача тадқиқотлар олиб борилди. Тадқиқотлар Термиз Олимпия захиралари колежи Термиз шаҳридаги 3 умумтаълим мактабидаги енгил атлетика билан шуғулланувчилар катнашди.

Дастлабки тадқиқотнинг биринчи босқичида адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш асосида масаланинг аҳволи ўрганилди. Турли хил усулда олиб борувчи енгил атлетикачиларнинг ўқув-тренировка жараёнида жисмоний тайёргарлик юкламалари даражасини “Енгил атлетика” дастури орқали таҳлил қилинди.

Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича йўриқномасидаги назорат тестлари ёрдамида жисмоний тайёргарлиги таҳлил қилинди ва аниқланди.

3-БОБ. ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ЖАРАЁНИДА ЗАМОНАВИЙ АХБОРАТ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ.

3.1. Таълим-тарбия жараёнида ахборот – коммуникация технологияларидан фойдаланишнинг самараси

Ҳозирги замон фан-техника тараққиёти, ахборот оқимининг тобора ортиб бориши, улар асосида бажариладиган жараёнларни янада тезроқ амалга оширишни талаб қилади.

Таълим-тарбия соҳасини ислоҳ қилишнинг асосий омилларидан бири ўқув жараёнига замонавий ахборот ва коммуникацияларини жорий этишдир, дейилади Ўзбекистон Республикасининг “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”да. Шу боис бугунги кунда замонавий техника воситаларига асосланган компьютер технологияларини ўқув жараёнига, жамият фаолиятининг барча жабҳаларига татбиқ этиш давр талабига айланган. Шундан кўриниб турибдики, ёш авлодга таълим-тарбия беришда компьютер технологияларидан кенгроқ фойдаланиб ўқув жараёнини ташкил қилиш жиддий зарурат деб айтиш мумкин.

Ҳозирги пайтда мамалакатимизда таълим-тарбия жараёни учун яратилган имкониятларни, шу жумладан техник имкониятларни мустақилликка эришгунимизга қадар бўлган имкониятлар билан таққослаб ҳам бўлмайди. Айниқса, кейинги йилларда таълим-тарбия жараёнига кириб келган компьютер техникаси ва ахборот–коммуникация воситалари бу соҳадаги дунёқарашларимизни ўзгартириб юборди.

Республикамизда таълим тизимининг асосини юқори сифатли ва юқори технологияли муҳит ташкил этиб бормоқда. Унинг яратилиши ва ривожланиши техник жиҳатдан мураккаб саналади, аммо бундай муҳит таълим тизимини такомиллаштиришни, таълимда ахборот технологияларини жорий этишга хизмат этишга хизмат қилади.

Бугунги кунда таълим тизими ходимлари олдига қўйиладиган талаб, бу борадаги дунёқарашларни кескин ўзгартиришни, компьютер техникаси ва

ахборот-коммуникация технологияси воситаларидан нафақат “Информатика ва ҳисоблаш техникаси асослари” фанини, балки барча фанларни ўқитишда, синфдан ташқари ўтказиладиган тадбирларда, умуман ҳаётимизнинг ҳар бир соҳасида фойдаланишни талаб этади. Зеро, бу техникада бундай имкониятлар мавжуд ва бекиёсдир, лекин энг асосийси бу имкониятлардан қандай фойдалана олишга боғлиқ.

Ҳозирги замон ўқитувчиси бундай натижаларга эришиши учун нима қилиш ва қандай йўл тутиш керак. Албатта, бунинг учун биринчи навбатда ўз фани бўйича чуқур билимга ва бу билимларни ўқувчиларга етказа олиш қобилиятига эга бўлиши керак. Ана шу қобилиятни янада яққолроқ намоён қилиш ва янада юқори натижаларга эриша олиш учун эса шубҳасиз ўқитишнинг замонавий воситалари – компьютер ва бошқа ахборот-коммуникация технологияси воситаларидан фойдалана олиш ва уларни таълим-тарбия жараёнида қўллашни билиши керак.

Шуни унутмаслик керакки, АКТдан фойдаланиш дегани ҳамма ўқувчи компьютер ёнида ўтириши керак, ёки ҳар бир ўқувчи компьютерда шуғулланиши керак, дегани эмас. Ўқувчиларга компьютерда ишлашни ўргатиш билан асосан информатика ўқитувчилари шуғулланади. Бошқа фан ўқитувчиларининг вазифаси эса АКТдан фойдаланган ҳолда ўқувчиларга ўз фанини ўргатиш, берилган билимларнинг ўқувчилар томонидан ўзлаштириш фоизини ошириш учун ана шу АКТ имкониятларидан ўринли ва самарали фойдаланишдан иборатдир.

Маълумки, таълимни компьютерлаштириш ўқув-тарбия жараёни фаолиятидаги, мавзунинг ўқувчилар хотирасида узоқ вақт сақланишини таъминлайди, табақалаштирилган таълимда ўтиш учун замин яратди. Бунда мустақил таълим маданияти ривожланади, ўқитувчининг кўрғазмали қурол тайёрлаш учун сарфланадиган вақти ва маблағи тежалади, ўқитувчиларнинг компьютер саводхонлиги ортади.

Таълимда компьютер технологияларидан фойдаланишнинг энг асосий жиҳатлари деб қуйидагиларни белгилаш мумкин:

-Компьютер имкониятлари чексиз бўлиб, ҳар бир ўқувчи маълум бир фанни ўзлаштириш жараёнида ва керакли билимларни эгаллашда, шахсий эҳтиёжидан келиб чиққан ҳолда қанча ўқиш талаб қилинса, шунча ўқиб ўрганиши, ўзига мослаштириши мумкин.

-Компьютер технологиялари дастурлари модулли таълим асослари негизда қурилади. Таълим олувчилар, яъни ўқувчилар томонидан алоҳида—алоҳида ўзлаштирилган ҳар бир ўқув фани доирасида амалга оширилади.

-Ўқувчилар ўқув жараёнидан сўнг, ўзига қулай вақтда, иш жараёнидан узилмаган ҳолда фойдаланиш мумкин. Таълимнинг узлуксизлиги таъминланади.

-Ўқувчилар таълим муассасасидан қанчалик узоқда жойлашишидан қатъий назар, ўқув жараёнини ташкил қилинишига, тескари алоқа ўрнатилишига имкони бўлади.

-Ўқув жараёнида ўқитувчи ва ўқувчи ҳар бири ўзи учун қулай жадвал асосида фаолият юритилади.

-Таълим олувчилар, яъни ўқувчиларнинг сони жиддий қийинчиликларни келтириб чиқармаслиги учун, “оммавий жалб” этилади.

-Бу жиҳатнинг фойдалилиги натижасида иқтисодий тежамкорликка эришилади.

-Ўқитувчиларнинг янги вазифалари назарда тутилади. Ўқувчиларга нисбатан талаблар анъанавий таълимдан кескин фарқ қилади.

- “АКТ”, Ахборт компьютер технологияларининг барча янги дастурларидан, компьютер тармоқларидан, мультимедиа тизими кабилардан оқилона фойдаланилади.

-Компьютер технологиялари асосида ўқитиш маълум даражада ижтимоий зўриқишнинг олдини олади, чунки яшаш ва моддий шароитидан қатъий назар, ҳамма ўқувчиларга бир хил билим фаолиятини фаоллаштиришга шароит яратади, имкон беради.

-Компьютер технологиялари дастурларини ўқув жараёнига татбиқ этиш йўли билан юқорида кайд этилганларнинг барчасини амалга ошириш мумкинлигини қуйида кўриб чиқишимиз мумкин.

1. Жойдан унумли фойдаланиш имкони яратилади.

Масалан, дарсларда фойдаланиладиган кўргазмали материаллар махсус хоналарда сақланади, табиийки, уларнинг айримлари жуда катта хажмда бўлади, ўқитувчи уларни қаерга жойлаштиришни билмай қийналади. Айрим ҳолларда жисмоний куч ҳам талаб этилади. Бу каби кўргазмали материаллардан компьютер технологияларининг замонавий дастурлари ёрдамида фойдаланиш мумкин.

2. Кўргазмалилик баён этиш имкони мавжуд.

Масалан, тарих ва география фанларини ўқитишда хариталардан кўп фойдаланилади, шундай экан, маърузалар учун барча хариталар компьютер дастурларида сақланиши мумкин. Бундан ташқари компьютер дастурларининг шундай турлари борки, улар ёрдамида анимацион роликларда тоғ ҳосил бўлишининг асосий босқичларини, табиатда бўлаётган ўзгаришларни, мамлакатларнинг жойлашуви, ҳудудий тузилиши ва ҳаказолар ҳақида кўриш мумкин.

3. Вақтдан унумли фойдаланиш имкони.

Ўқув жараёнида компьютердан фойдаланиш фақатгина ўқитувчининг вақтини тежабгина қолмасдан, ўқувчиларнинг дарсни яхшироқ тушунишларига ёрдам беради, чунки компьютер технологияси ёрдамида дарс жараёни давомида назарияни амалиётга боғлаб олиб боришига шароит яратилади. Бунда компьютер дастурлари янги мавзунинг ўзлаштириш даражасининг ошишига имкон беради.

Масалан, она тили дарсларида ахборот-коммуникация технологияларидан фойдаланиб дарсларни ташкил этишда қуйидаги ўйинларни, топшириқларни бажариш мумкин. Унда компьютернинг **PAINT** дастуридан фойдаланиб, ўқитувчи томонидан таклиф этилган, ўйин мавзусига оид расмни компьютерда чизиш ва изоҳ ёзиш топшириғи

берилади.

(Бу ўйин шартининг асосий мақсади она тили дарсларида фанлараро боғлиқликни амалга ошириб, она тили дарсини расм дарси билан боғлаб, ўқувчиларнинг билим, кўникма ва ўз қобилиятларини компьютердан фойдаланган ҳолда намоёиш қила олишга ўргатиш ва уларни баҳолаш, бу билимларни намоёиш қилиш орқали уларнинг компьютерга бўлган қизиқишларини оширишдан иборат.)

Бу шартни бажариш кейинги шарт бажарилиши жараёнида амалга оширилади. Бунда ҳар бир гуруҳдан биттадан ўқувчи (расм чизишни яхши билган) расм чизиш ва унга гап тузиш, изоҳлаш билан машғул бўлади. Бу шарт бўйича ўқувчиларнинг ишлари кейинги шарт тугагандан сўнг эълон қилинади).

Ушбу шарт бажарилаётган вақтда гуруҳларнинг қолган аъзолари ўйиннинг кейинги шартини бажариш билан машғул бўладилар.

4. Ахборотни мунтазам янгилаб туриш имкони.

Бунда электрон дарслик, ЭЎМТларда янги маълумотларни бир неча дақиқаларда дастурга кириб ўзгартириш мумкин. Масалан, физика фани бўйича яратилган электрон ўқув воситаларидан фойдаланиб, амалий ва лаборатория ишларини ташкил қилиш мумкин. Шунини таъкидлаш жоизки, ахборот технологияларининг муҳим ютуқларидан бири мультимедиа компонентларидан фойдаланишни таъминловчи дастурий воситаларнинг яратилиши бўлди. Айниқса, ўқув жараёнининг амалий ва лаборатория ишларини ташкил қилишда бу дастурий воситаларнинг ўрни салмоқлидир.

5. Ўқувчиларнинг билим даражаларини ҳар томонлама тизимли ва яхлит текшириб кўриш имкони.

Барча мультимедиа дарсликларидан барча фанлар бўйича ўқувчиларнинг ўзлаштирганлик даражасини текширувчи топшириқлар ва тест саволлари бор. Компьютер орқали саволларга жавобларни топиш анча қизиқ ва қулай. Компьютер ёрдамида ўқувчилар билимни автоматик равишда бажариш мумкин. Бундан кўриниб турибдики, биринчидан вақт

тежалса, ўқувчининг бажарган ишига объектив баҳо берилади. Масалан, дарсларда ўқувчиларга **“Компьютер ёрдамида савол-жавоб”** деб номланган топшириқ берилади. (Бу шартнинг асосий мақсади ўқувчиларнинг танланган мавзу ёки машқлар бўйича олган билимларини баҳолаш ва бўладиган савол-жавоблар орқали қолган ўқувчиларга ҳам шу билимларни етказиш, шунингдек компьютер имкониятларининг яна бир кўринишини ўқувчиларга намоиш этишдан иборат).

Бу шарт бўйича гуруҳлар компьютер ташкил этадиган рақамлар остида яширинган тест кўринишидаги саволларни танлаш ва уларга жавоб бериш орқали ўз билимларини намоиш қиладилар. (Саволлар танланган мавзу ёки машқларга оид бўлиши мумкин).

Бунда гуруҳларга икки вариантда савол танлаш имконияти берилади. Биринчи вариант бўйича гуруҳнинг ҳар бир аъзоси биттадан рақам (рақам остида савол яширинган бўлади) танлаш имкониятига эга бўлади. Бунда бу саволнинг жавобини ҳам унинг бир ўзи қисқа муддат (15-20 секунд) ичида излаб топишга тўғри келади.

6. Замонавий ўқитувчининг такомиллашиш имкони.

XXI аср компьютер технологиялари асри, таълим тизими ходимлари, айниқса, ўқитувчилар ҳам давр билан ҳамоҳанг ҳолда ахборот компьютер технологияларининг барча имкониятларидан самарали фойдаланади. Бундан ташқари она тили дарсларида компьютердан фойдаланиб яна қуйидаги ўйин топшириқлардан фойдаланиш мумкин.

Масалан, она тили дарсларида ўқувчиларга **“Компьютер диктант”** топшириғини топшириш мумкин. (Бу ўйин топшириқ шартининг асосий мақсади ўқувчиларнинг она тили фанидан олган билимларини ҳамда компьютерда ёза олиш қобилиятларини оширишдан иборат)

Бу топшириқ шарти бўйича ҳар бир гуруҳдан биттадан ўқувчи компьютер олдига ўтиради ва ўқитувчи томонидан ўқиб туриладиган топшириқ мавзусига оид бирор матн, тарбиявий аҳамиятга эга бўлган ҳикматли сўз, бирорта қоида ёки шеърни компьютернинг матн

муҳаррирларидан фойдаланиб, компьютерда ёзади. Хатоларни тузатиш учун бир дақиқа вақт берилади.

Бу шартда диктантни ёзиш бир хато (нуқта ёки вергулни қўймасдан кетиш ёки ортиқча қўйиш, ҳарфларни ёзмасдан кетиш ёки ортиқча ёзиш, катта ҳарфни кичик ҳарф билан ёки кичик ҳарфни катта ҳарф билан ёзиш ва ҳаказолар) 1 балл билан баҳоланади ва шу балл гуруҳнинг умумий балидан айириб ташланади.

7. Ўқувчиларнинг фаоллиги ошиб, фанга, илмга бўлган эътибори ва қизиқишининг кучайиши имкони. Ўқувчилар учун уйда дарслик охиридаги саволларга жавоб топиб ўтиргандан кўра, ахборот-ресурс марказларига жамоа бўлиб янги мавзунини яна бир бора қайтариб, ўзлаштириб, мустақамлаб, ўз фикрларини эркин билдириб, синфдошларининг фикрларига ҳурмат билан қараб, кўпчилик билан вазифаларни эркин, мустақил бажаришларига имкон яратилади.

Компьютернинг **PAINT** дастурларидан фойдаланиб, ўқитувчи томонидан таклиф этилган ўйин мавзусига оид **“Расмни компьютерда чизиш”** топшириғи берилади. Бу топшириқнинг асосий мақсади ўқувчиларнинг расм ва чизмачилик дарсларидан олган билим, кўникма ва ўз рассомчилик қобилиятларини компьютердан фойдаланган ҳолда намойиш қила олишга ўргатиш ва уларни баҳолаш, бу билимларни намойиш қилиш орқали компьютерга қизиқиш ва қобилиятларини оширишдан иборат.

8. Компьютерда ишлаш малакасини ривожлантириш имкони. Жамиятнинг ҳар бир аъзоси, шу жумладан ўқувчилар ҳам Интернет тармоқлари ва электрон манбаалардан маълумотларни мустақил равишда олишлари лозим. Ўқув жараёнида компьютер технологияларидан фойдаланиш ўқувчиларнинг интеллектуал салоҳиятини оширади.

Масалан, математика дарсларини ўқишда ўқувчиларга **“Компьютерда тез ёзиш”** топшириғини бериш мумкин. Бу топшириқ шартида гуруҳнинг барча аъзолари иштирок этадилар. Масалаинг шартига кўра гуруҳнинг ҳар бир аъзоси компьютерда навбатма-навбат яқинлашиб биттадан математикага

оид (ёки танланган бўлим, мавзуга оид) сўз ёзиб, яна ўз ўрнини эгаллайди. Бу жараён то ўйин учун ажратилган вақт (3-4 дақиқа) тугагунча давом эттирилади. Хато ёзилган сўзлар (харф хато бўлса ҳам) ҳисобга олинмайди. Сўзлар орасида вергул қўйилиши шарт. Текшириш учун охирида гуруҳ сардорига бир дақиқа вақт берилади (гуруҳ сардори бу вақтни қўшимча сўзлар ёзиш учун фойдаланиши ҳам мумкин). Сўзлар ёзиб бўлингандан сўнг ўқитувчи томонидан ёзилган сўзларнинг тўғри ва бехато деб топилганлари сони аниқланади. Тўғри деб топилган сўзлар аниқ бўлгандан кейин гуруҳнинг ҳар бир аъзосига ўқитувчи ана шу ёзилган сўзлар орасидан биттадан ихтиёрий сўзни танлаб ўқийди ва шу сўзни шарҳлаб беришни сўрайдилар.

9. Илмий-амалий текшириб кўриш, ижодий ёндошиш ва танқидий фикрлаш имкони. Ўқувчилар электрон дарсликлар ва ЭЎМТга, Интернет тармоқларига кириб фанга тегишли янги киритилган маълумотларни излаб топиши, кузатиш йўли билан маълумот йиғиши, уларни саралаш, тартибга ва тизимга солиши, таҳлил қилиши, назарий билимларни тадқиқ қилиши, натижаларни презентация-тақдимотлар ёрдамида асослаб бериши имконига эга бўлади.

Масалан, физика фани ўқитувчилари компьютер соҳасидаги мутахассислар билан ҳамкорликда мавзуга оид лаборатория, амалий ишларнинг компьютерда имитацион моделини яратадилар. Бундай кўринишдаги лаборатория ишлари интерактив электрон ўқув курси (ИЭЎК) деб юритилади.

ИЭЎК-бу маълум бир йўналиш бўйича ахборот технологиялари асосида ўқувчиларнинг назарий билимларини мустаҳкамлашга қаратилган ўқув-лаборатория ишларидир.

Таълим-тарбия жараёнида ахборот-коммуникация технологияларидан фойдаланиш ўқувчилар билим самарадорлигини оширишда муҳим аҳамиятга эгадир. ИЭЎКларнинг яратилиши лаборатория шароитида ўтказилиши мумкин бўлмаган(заҳарли моддалар, материалларнинг етишмаслиги)

ишларни бажариб кўрсатиш ва улар асосида ўтказилаётган ишларни экалогик соф муҳитда бажариш имкониятини беради.

Таълим-тарбия жараёнида ахборот-коммуникация технологияларидан фойдаланиш ўқувчилар билим самарадорлигини оширишда муҳим аҳамиятга эгадир.

3.2. Енгил атлетика тренировка жараёнини бошқаришда компьютерлаштиришнинг замонавий ҳолати ва компьютер дастурларидан амалий фойдаланиш.

Инсоният фаолиятининг турли соҳаларидаги изланишларнинг замонавий даражаси математик услубларнинг кенг қўлланилиши билан характерланади. Жисмоний тарбия ва спортда математик моделлар ва компьютер технологияларини қўллаш учун қулай соҳалардан бири ҳисобланади:

*характеристикаларни ўлчаш маълумотлари (маълумотлар банки) нисбатан яхши ҳолатда бўлади ва янги маълумотларни олади;

*ҳаракатлар такрорланади, шу сабабли нисбатан айти бир шароитларда бир неча бор такрорий кузатишларни амалга ошириш мумкин;

* бу соҳадаги раҳбарият техник янгиликларни қўллаб-қувватлайди, чунки тренерлар "рақиб устунлиги" деб номланувчи устунликни таъминлаш йўллари фаол равишда қидирадилар.

Замонавий спортнинг ривожланиши, айтиқса юқори натижалар босқичида, енгил атлетика спорт турларида ўқув тренировка босқичларида спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини таҳлил қилишда замонавий ахборат технологиялари ва компьютерларининг ўрни муҳим аҳамият касб этади. Компьютер дастурларида матн, графика, сонли кўрсаткичлар ягона қобиқ ҳолатида ва ягона ташувчида намоён бўлади.

Адабиёт маълумотлари таҳлили шуни кўрсатадики, спорт соҳаси, айтиқса енгил атлетикада, спорт соҳасида компьютер дастурлари ва маълум

бўлган компьютер воситалари кенг тадбиқ қилинса, спортчиларни тайёргарлигини юқори даражага кўтариш мумкин.

Ҳозирги кунда компьютер саводхонлиги спорт маданиятининг муҳим кўрсаткичи ҳисобланади, яъни ўқув тренировка машғулотларида спортчиларнинг тренировка юкларини таҳлил қилиш ва наоратида зарурий воситага айланади. Бундан келиб чиқадики, компьютер дастурлари содда ва бошқариш иши ҳаммабоп бўлиши лозим. Ҳар қандай ҳаммабоп бошланишларни ҳаётга тадбиқ этиш жуда масъулиятли. Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спортда компьютерларни кенг тадбиқ қилиш ва фойдаланиш соҳасида фундаментал тадқиқотлар олиб бориш жуда зарур. Шу жумладан:

- спортчиларнинг компьютер соҳасидаги билимлар комплексини ривожлантириш учун методик таъминот яртиш. У ўз ичига тушунчалар, классификация, таҳлил, ишлов бериш, синтез, тақдим этиш, рўйхатдан ўтказиш ва информатикани ўқув-тренировка ва мусобақа фаолиятида тадбиқ қила олишни олиши лозим;

- мусобақаларга тайёрланиш системасида КП нинг ўрнини аниқлаш;

- мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш бўйича КП дан фойдаланиш натижасида спортчининг натижаси ва фикрлаши қандай ўзгараётганлигини аниқлаш;

- масъулиятли мусобақаларга тайёрланиш жараёнида енгил атлетикачилар мусобақа фаолиятини стимуллаштириш усулларини (методларини) ишлаб чиқиш.

Ҳозирги кунда барча ривожланган давлатларда ўқув тренировка машғулотларини компьютер дастурлари орқали таҳлил қилиш ва бошқаришда юқори самара кўрилмоқда. Жумладан, енгил атлетикачилар билан олиб бориладиган ўқув тренировка жараёнида компьютер икониятларидан фойдаланишда спортчи ҳолати имкониятларини реал баҳолаш ва унга мос равишда маълум бир усул ҳамда воситаларни танлаш

заруратини юзага келтиради. Бунда спортчининг айнан қандай индивидуал хусусиятлари мусобақаларда қатнашишига таъсир кўрсатиши аниқланади.

Енгил атлетикачилар билан олиб бориладиган ўқув тренировка машғулотларида компьютер имконитидан фойдаланиш мақсади енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги ривожланишини кўра олиш ва бошқариш имкон яратиш. Бунда мусобақа олди тайёргарлик босқичларида тезкор хулосалар чиқариш лозим. Енгил атлетика тренировкасида замонавий ахборат технологияларини қўллаш мусобақа ва мусобақа босқич тренировкаларида енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлик динамикасини кўриш имкониятини беради.

3.3. Енгил атлетика машғулотларини ўтказишда ахборот технологияларидан фойдаланиш.

Спорт тренровкасини бошқарувнинг энг муҳим функцияларидан бири жисмоний тарбия ташкилотлари фаолиятининг энг муҳим йўналишлари бўйича бошқарув қарорларини ишлаб чиқиш ҳисобланади. У ёки бу қарорни қабул қилиш учун бошқарув субъекти ечилиши зарур бўлган муаммонинг турли жиҳатларига оид ахборотга эга бўлмоғи керак. Ахборот бошқарув қарорларини тайёрлаш ва қабул қилиш учун дастлабки материал бўлиб хизмат қилади. Қарор қабул қилиш учун фойдаланиладиган ахборот ишончли, тезкор, энг мақбул бўлиши ва яна бир қанча сифатларни ўзида жамлаши лозим.

Фан ютуқларидан тренровка амалиётда фойдаланиш бўйича бошқарув ишларини амалга ошириш учун илмий-тадқиқот натижаларини ўзида акс эттирадиган илмий-техник ахборотгина эмас, балки унинг ташкил этилиши, илмий тадқиқотчи ходимлар, ҳар хил илмий асбоб-ускуналар ва ҳ.к. билан таъминланиши тўғрисидаги ахборот ҳам зарурдир.

Жисмоний тарбия ва спортда янги ахборат технологияларига берилаётган эътиборнинг кучайиши, унинг спорт ҳаётида бевосита ўқув

тренровкага билан узвий боғлиқлиги ўсиб бормоқда. Ҳозирги замон спортининг ўзига хос хусусиятлари тадқиқотларнинг яхлитлигида, чуқур асосли амалий илмий-тадқиқот ишлари ҳажмининг доимий равишда кенгайиб боришида ифодаланади.

Ахборотнинг таъсирчанлигини, жисмоний тарбия ҳаракатини илмий бошқаришнинг муҳим омили сифатидаги аҳамиятини ошириш бу ахборот нечоғлик юксак билим ва маҳорат билан йиғилиши, қайта ишлангани, таҳлил этилгани ва тақдим этилгани билан боғлиқ. Шу муносабат билан ахборотчилик фаолияти информатика, кибернетика ва бошқа фанларнинг замонавий ютуқларига, янги компьютер технологияларидан фойдаланиш асосига қурилган бўлиши шарт. Жисмоний тарбия ҳаракати бошқарувининг ахборот таъминоти билан бир қаторда, бугунги кун шароитида жисмоний тарбия ва спортнинг турли муаммолари бўйича илмий-тадқиқот ишлари учун зарур илмий-техник ахборотлар ниҳоятда муҳим аҳамият касб этади.

Илмий-тадқиқотларнинг ҳажми ва мавзулари доираси тобора кенгайиб бормоқда. Жисмоний тарбия ва спорт бўйича педагогик, психология оид, тиббий-биологик ва бошқа тадқиқотлар ривожланыпти. Спорт фани билан шуғулланувчи олимларни ахборот билан тўла таъминлаш учун ахборот хизмати илмий тадқиқотчи қандай босқичда эканлигини билиши керак. Босқичлар сони, уларнинг хусусиятлари асосан илмий изланиш соҳасига боғлиқ бўлади. Спорт фанида ҳар қандай илмий-тадқиқот ишлари учун хос бўлган энг йирик босқичлар ажратилади. Бу, биринчи навбатда, тайёргарлик босқичи бўлиб, унда илмий тадқиқотни тайёрлаш ва ўтказиш бўйича дастлабки ишлар амалга оширилади; иккинчидан, илмий изланиш дастури тузилади; учинчиси – назорат босқичи. Кейин тажрибалар босқичи, тадқиқот жараёнида олинган натижаларга ишлов бериш ва, ниҳоят, илмий ишни шакллантириш босқичлари келади.

Тайёргарлик босқичини амалга оширишда илмий изланиш учун танлаб олинган йўналишдаги вазиятни таҳлил этиш муҳим ўрин тутди. Тадқиқотчи ўхшаш муаммоларни ҳал этишга мавжуд ёндашувларни танқидий кўз билан

куриб чиқади, муаммо устидаги ишларнинг долзарблиги, уларнинг амалий аҳамиятини далиллаб беради. Илмий тадқиқотнинг тайёргарлик босқичини муваффақиятли ўтказиш олимларнинг тадқиқ этилаётган, шунингдек, унга боғлиқ бошқа муаммолар бўйича ретроспектив, жорий ҳамда истиқбол илмий - техник ахборотлар билан таъминланиши даражасига боғлиқ. Бундай турдаги маълумотлар монографияларда, илмий мақолаларда, бажарилган илмий-тадқиқот ишлари тўғрисидаги ҳисоботларда, диссертацияларда, патент ахборотларида бўлиши мумкин. Бундан ташқари, олим чет элда олиб борилаётган шундай тадқиқотлар тўғрисида ҳам тўла тасаввурга эга бўлмоғи шарт. Тайёргарлик босқичи якуни асосида ахборотлар нуқтаи назаридан жуда муҳим аҳамиятга эга бўлган таҳлилий обзор тузилади, унда муайян йўналишдаги илмий муваффақиятларни акс эттирувчи кўпгина илмий – техник ахборот манбаларидан олинган маълумотлар йиғилади. Тадқиқот дастурини тузиш босқичида мутахассислар жисмоний тарбия соҳасидаги илмий-тадқиқот ишларининг мамлакатимизда ёки чет элда яратилган дастури билан танишишлари лозим. Ушбу босқичда тадқиқотнинг умумий манзараси юзага келиб қолади, унинг асосий масалалари, методологик асоси ҳамда текшириш амаллари кўрсатилган фаразлари шаклланади. Мутахассислар бу пайтда илмий тадқиқотнинг методологик тамойиллари, усулларини акс эттирувчи ахборотлар билан таъминланиши лозим.

Ўрганилаётган муаммолар назариясини ишлаб чиқиш босқичида тажриба тадқиқотлари методологияси танланади, илмий-тадқиқот ишининг асосий қисми ишланади, мутахассис ҳам тор, ҳам кенг мавзудаги ахборотларга муҳтож бўлади. Шу босқичда ахборотларни ўрганиш асосида ўрганилаётган муаммога назарий жиҳатдан далилланган...

Илмий тадқиқотларнинг дастлабки уч босқичида тезкор ва тўла ахборот таъминоти жуда зарур. Тадқиқотнинг ютуғи кўп жиҳатдан худди шу босқичларга, хусусан, мутахассисларга тақдим этилган ахборотнинг қанчалик тўла эканига боғлиқ.

Илмий тадқиқотларнинг тажрибалар қисми аввалги босқичлардан фарқли ўлароқ, ахборотга у қадар муҳтож эмас. Бу ерда илмий-техник ахборот кўпроқ олинган натижаларни таққослаш, тадқиқот усулиятларини аниқлаштириш ва бошқалар учун керак бўлади. Бу босқичда илмий тажрибалар асосида олинган ахборот катта аҳамиятга эга.

Илмий тадқиқот натижаларига ишлов бериш босқичида мутахассислар, одатда, маълумотномалар, турли жадваллар ва бошқалардан фойдаланади. Мазкур босқичда олимларнинг ахборотга бўлган эҳтиёжлари аввал кўриб ўтилганларига қараганда анча кам бўлади. Илмий тадқиқотнинг сўнгги босқичи диссертация ёки монографияни тузиб чиқиш ва шакллантириш билан боғлиқ. Бу босқичда ахборот таъминоти илмий ишни шакллантиришга қўйиладиган талабларни акс эттирувчи меъёрий-техник ҳужжатларни ўрганишдан иборат бўлади.

Шундай қилиб, мутахассисларнинг ахборотга бўлган талаблари босқичдан босқичга ўтиш жараёнида ўзгариб туради. Олимга дастлабки уч босқичда энг кўп ҳажмда ахборот зарур бўлса, кейингиларида анча кам ахборот керак. Бунда мутахассислар сўнгги босқичларда илгари қўлга киритган материалларидан фойдаланишларини эътиборга олиш жоиз.

Спортчиларнинг машғулот тизимини, унинг тиббий-биологик жиҳатини такомиллаштириш билан боғлиқ бўлган биологик омил ҳар доим бирдан-бир ўзгарувчан (динамик) омил ҳисобланган. Бу эса спорт-техника натижаларининг ўсиш суръати машғулот усулиятини яхшилаш, юклама ҳажмининг ўсиши ва х.к., яъни спортчи организмнинг руҳий-жисмоний ҳолатидаги ўзгаришларга боғлиқ барча нарсалар билан тобора мустаҳкамланиб боровчи алоқада эканлигини таъкидлаб кўрсатади.

Бироқ спорт-техник натижалардаги ўсиш суръатларининг ортиб бориши ва шунга мувофиқ равишда спортчиларни тайёрлаш тизимининг кучайиб бораётган ривожланиш суръатлари тўғрисидаги мулоҳазалардан келиб чиқиб, биз спорт (юқори натижалар спорти) ривожланган ҳозирги шароитда спорт-техник натижалар ўсиш суръатининг уни режалаштириш, ташкил этиш

ва бошқариш ишлари ҳолатига боғлиқлиги ошиб боряпти, деган хулосага келамиз. Ва бунинг хайрон қоларли жойи йўқ, негаки спортчиларни тайёрлаш жараёни - бу ягона ўзгарувчан (динамик) ижтимоий-биологик тизимдир.

Юқоридаги фикрлар нуқтаи назаридан спорт-техник натижалар даражасининг спортчиларни тайёрлаш тизимининг амал қилиши ва ривожланишини бошқариш вазифаларини такомиллаштириш суръати ва хусусиятларига оптимал мувофиқлиги тўғрисидаги қонун ҳақида тўхталиш ўринлидир.

Бу спортни ривожлантиришнинг янги, эндигина пайдо бўлган қонуни эмас. У илгари ҳам амал қилган, лекин яширин шаклда, чунки спортчиларни тайёрлаш жараёнининг мураккаблиги, илмий-техника тараққиёти натижаларининг спорт-техника натижаларига ва спортнинг ривожига таъсири бу қадар ёрқин ифодаланган улкан миқёсларга эришмаган эди.

«Юқори натижалар» спортининг ривожланиб кетиши, унинг «имкониятлар чегарасига яқин натижалар» спортга айланиши мутахассислар, тренерлар, олимларда спортчиларни тайёрлаш жараёнига нисбатан илгаридан шаклланиб қолган қарашлар, рухий кўникмаларнинг сезиларли ўзгаришини назарда тутди. Назарияда ҳам, амалиётда ҳам одат бўлиб қолган кўпгина тасаввурлар, анъаналардан воз кеча билиш, спортчиларни тайёрлаш жараёни учун унинг ижтимоий ва биологик жиҳатлари орасидаги ҳақиқий нисбатларни акс эттирувчи тамойилларни асос қилиб олиш керак.

Бу тамойилларнинг методологик асоси сифатида дунёнинг моддий бирлиги тўғрисидаги қонунни қабул қилиш, назаримизда, энг тўғри йўл бўлади. Тузилишига кўра, спортчиларнинг машғулоти тизими уларни тайёрлаш тизимининг бир қисмидир, демак, бу икки тизим орасидаги ўзаро таъсир жараёнида бутун билан қисмлар орасидаги ўзаро таъсирга хос бўлган қонунлар амал қилади, умумлаштириб айтадиган бўлсак, бу субординация (қисмнинг бутунга бўйсунуши), координация (мувозанат) ва корреляция

(муносабатдорлик) қонуниятларидир (ўзаро алоқадорлик тартиби, қисмларнинг ўзгариш хусусиятлари).

Спортчиларни тайёрлаш ва уларга раҳбарлик қилиш жараёнининг ривожланиш даражалари орасидаги оптимал мувофиқлик, шунингдек, спортчиларни тайёрлаш жараёнининг ижтимоий ва биологик жиҳатлари билан спорт-техника натижаларининг ўсиш суръати орасидаги ўзаро таъсир тамойиллари асосий методологик тамойиллар ҳисобланиши лозим. Ҳозирча бундай мувофиқликка эришилгани йўқ, фақат спортчилар тайёрлаш жараёнидаги у ёки бу жиҳатларнинг кўпроқ йўналтириб ривожлантирилиши ҳақида сўз юритиш мумкин.

Спортчиларни тайёрлаш тизими билан унинг тизимчаларини бир бутун ҳодиса сифатида тадқиқ этиш, уни спорт-техник натижалар ўсишининг энг муҳим захираси деб ҳисоблаш, бутунликка бошқарувнинг алоҳида вазифаси сифатида қараш катта аҳамиятга эга.

Енгил атлетикачиларни тайёрлашда илмий тадқиқот фаолиятини ташкил этишга ҳозиргидек тартибсиз ёндашув туфайли Енгил атлетика тренровкасини ривожланишига салбий таъсир кўрсатадиган кўпдан-кўп омиллар мавжуд. Масалан, Енгил атлетика билан шуғулланувчи енгил атлетикачиларнинг тренировка юкламалари натижалари таҳлили катта ҳажмдаги ҳисоб-китоб ишларини талаб қилади. Бунинг натижасида маълумотларнинг таҳлил қилишда катта ҳажми маълумотларни аниқлаш масаласа ортиб бормоқда. Бу тренерларга тренировка юклама натижалари билан ишлаш жараёнида қийинчиликларни келтириб чиқармоқда. Жумладан, енгил атлетикачиларнинг техник-тактик ҳаракатлари ва жисмоний тайёргарлиги ҳақидаги маълумотларга ишлов бериш анча вақт ва меҳнат талаб қилади. Жисмоний тайёрликни таҳлил қилишда юзага келаётган қийинчиликларни бартараф этиш янги технологияларни тадбиқ қилишни тақозо қилади.

«Енгил атлетика» дастури енгил атлетикачиларнинг ўқув тренировка босқичларидаги жисмоний тайёргарлик даражасини таҳлил қилишда катта

ёдам беради. Бунинг «Енгил атлетика» дастури компьютерга юкланади ва ишга туширилади. Ишга туширилган дастурга енгил атлетикачиларнинг ҳар бир тренировкадаги жисмоний кўрсаткичлари киритилади.

3.4. “Енгил атлетика” дастуридан фойдаланиб енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаш.

Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаш янги талабларни ва қоидаларда ўз ичига олади. Буларга қуйидагиларни киритиш мумкин:

1. Ўқув-тренировка юкламаларини умумлаштириш ва хулосаларнинг ягона тизимини ишлаб чиқиш.

2. Енгил атлетикачиларни тайёрлаш тизимида жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришнинг мавжуд имкониятларига таянган ҳолда уни оптималлаштириш масаласини ечиш.

3. Енгил атлетика билан шуғулланувчи енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлик имкониятларини бош мезони сифатида тадқиқ қилиш.

Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда уларнинг ўзига хос хусусиятларини эътиборга олиш ва енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш ва такомиллаштириш талаб қилинади. Ушбу талабларни ҳал қилишда замонавий ахборот технологияларини тадбиқ қилиш ҳозирги кунда муҳим аҳамият касб этади.

Бугунги кунга келиб, енгил атлетикаимизнинг тараққий этиши ва енгил атлетикачиларнинг маҳорати тренировка жараёнида юкламаларнинг ўсиб бораётганлигидан далолат беради. Бу турли миллий ва халқоро мусобақаларда яққол кўзга ташланмоқда. Шунинг учун ҳам енгил атлетикачиларни тайёрлаш тизимини янги замонавий технологиялар билан таҳлил қилиш, ривожлантириш, режалаштириш, ташкил этиш ва бошқариш муҳим ўрин эгалайди.

Ўқув тренровкадаги юклама маълумотларни йиғиш тадқиқотнинг марказий қисмини ташкил этади ва тадқиқотга сарфланадиган вақтнинг кўпроғини банд қилади. Илмий-тадқиқот ишидаги бу босқичнинг моҳияти тадқиқотчига ўз олдига қўйган вазифаларни ҳал этиш ва олдинга сурилган фаразларни исботлаш учун зарур бўлган маълумотларни йиғиш ҳамда тизимлаштириш имконини беради.

Буларнинг барчасини замонавий ахборот технологиялари ёрдамида тез ва самарали ҳал этилиши мумкин. Ҳозирги вақтда тадқиқот олиб боришда тренировка жараёнидаги юкламалар ҳажмларини тезда аниқлаш жуда муҳим. Тренер ўқув тренировка натижаларига тезда таҳлил қилиш ва зарур бўлган ечимни қабул қилиши учун компьютер катта имкониятлар яратиб беради.

Юқоридагиларни инобатга олган ҳолда, биз томондан енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлик динамикасини компьютер ёрдамида аниқлаш дастури ишлаб чиқилди. «Енгил атлетика» компьютер дастури ёрдамида енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлигини ўқув тренровкада ўзгаришларини тезкор таҳлил қилиш ва аниқлашга имкон беради, дастурда енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарликни аниқлашда фойдалиниладиган тест натижаларини аниқлашга имкон беради.

Енгил атлетикачилар билан олиб бориладиган ўқув тренровкадаги жисмоний тайёргарлик даражасини тўғрисидаги маълумотларни йиғиш ва тўплаш, йиғилган маълумотларни таҳлил қилиб, умумлаштириш энг масъулиятли босқичи саналади. Айнан шу босқичда тренерлар спортчиларнинг, жисмоний тайёргарлиги тўғрисидаги маълумотларга тўғри, илмий жиҳатдан асосланган баҳо бериши, ўз мулоҳазаларининг тўғрилигига ишончли далиллар келтира билиши лозим. Йиғилган маълумотларни аввал тренернинг мақсад ва вазифаларидан келиб чиқиб, зарур тартибда гуруҳларга ажратиб олиш керак. Бундай гуруҳлаштириш турли белгиларга кўра амалга оширилиши мумкин. Баъзан тақсимлаш спортчиларнинг ёши, жинси, тайёргарлик даражасига (янги шуғулланувчилар, разряд эгалари, спорт усталари ва халқаро тоифадаги спорт усталари) қараб, бошқа ҳолда ўқув-

машқ ҳамда мусобақа юкламалари таъсири остида организмнинг функционал ҳаракатларидаги у ёки бу ўзгаришнинг юзага келиши даражаси (масалан, енгил атлетикада - «техникачилар», «тезкорлар», «кучлилар»); учинчи ҳолда бажарилган биомеханик, физиологик, руҳий тадқиқотларнинг натижалари асосида, тўртинчи ҳолда ўрганилаётган ҳаракат фаолиятининг юзага келиш ёки шаклланиш муддатига қараб баҳо бериш зарур. Юқорида кўрсатилганларни бажариш катта меҳнат ва вақт талаб этилади. Лекин ҳозирги замон янги технологияларни кўллаш орқали бу ишларни тез ва унумли бажариш имкониятини беради. Ана шуларни инобатга олган ҳолда «Енгил атлетика» дастури тренерлар учун ўқув тренровка жараёнида енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилишда катта ёрдам бериши мумкин.

Тадқиқот материаллари муайян мақсад асосида гуруҳларга тақсимлаб олинган, уларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш жараёнида маълумотларни таққослаш асосида уларнинг ўхшаш ва фарқли жиҳатларини, мазкур тадқиқотнинг мақсад ва вазифаларига қанчалик мувофиқлигини, ташкил этувчи назарий ҳукмлар ҳамда қарашлар тизимига мослигини очиб берди.

Тўпланган маълумотларни таҳлил этиш ва умумлаштириш, баҳолаш, таққослаш ҳамда боғлиқ жиҳатларини аниқлаш натижасида енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш мумкин.

«Енгил атлетика» дастури орқали енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлигини бир-бири билан ҳар хил юкламалар натижаларини излаш, сақлаш ҳамда хулоса чиқариш учун мўлжалланган.

Олимпия заҳиралари коллежидаги енгил атлетика билан шуғулланувчи спортчиларнинг ўқув тренировкадаги жисмоний тайёргарлигини «Енгил атлетика» дастури орқали таҳлил қилиб борилди. Бунинг натижасида биз томондан қуйидаги маълумотлар олинди ва уларни дастур орқали таҳлил қилинди.

Шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари олинган маълумотлар таҳлил натижалари 3.1 ва 3.2 -жадвалларда берилган.

Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлигини таҳлил қилишда компьютер дастурига қуйидаги тестлар киритилган, яъни

1. 30 метрга югуриш (сония)
2. 5 минут давомида югуриш (метр)
3. Жойидан узунликка сакраш (см)
4. Баландликка сакраш (см)
5. Турникда тортилиш (сони)
6. Югуриш (челночный бег) 4x10 метр (сония)

3.1. - жадвал

Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлик дастлабки кўрсаткичлари

(1- гуруҳ)

№	Ф.И.О.	30 метрга югуриш (сония)	5 минут давомида югуриш (метр)	Жойидан узунликка сакраш (см)	Баландликка сакраш (см)	Турникда тортилиш (сони)	Югуриш (челночный бег) 4x10 метр (сония)
1.	Қ-в Б.	5,2	1380	198	45	7	7,9
2.	Х-в Д.	4,5	1351	184	42	7	8,1
3.	Э-в Б.	4,7	1226	168	47	8	7,6
4.	Ж-в У.	4,8	1327	195	42	7	8,2
5.	С-в Р.	4,9	1356	204	38	6	7,9
6.	Б-в О.	4,9	1298	195	41	6	8,2
7.	Т-в Ф.	5,0	1267	198	42	6	7,7
8.	Б-в З.	5,1	1367	189	37	6	8,2
9.	Ш-в Ф.	5,0	1384	206	42	5	8,1
10.	Ж-в Б.	5,2	1298	192	42	6	7,9
11.	С-в Т.	4,9	1382	194	42	6	7,6
12.	М-в Ш.	5,2	1249	212	44	6	8,3
	$\bar{x} \pm \delta$	4,95±0,21	1323,75±52,87	194,58±10,81	42±2,58	6,3±0,75	7,98±0,23
	V %	4,1	3,9	5,5	6,14	11,7	2,94

3.1.-жадвалдан кўриниб турганидек енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлик назорат гуруҳининг дастлабки натижалари енгил атлетикачиларнинг 30 метрга югуришининг ўрта арифметик қиймати 4,95 га тенг бўлса, 5 минут давомида югуриш (метр) натижалари эса 1323,75 метрга тенгдир. Ушбу қийматлар жойидан узунликка сакраш 194,58 (см), баландликка сакраш 42 (см), турникда тортилиш (сони) турникда тортилиши тестида 6,3 га ва югуриш (челночный бег) 4x10 метр 7,98 (сония) га тенг.

Ушбу кўрсаткичларнинг ўрта квадратик оғиш қийматлари 30 метрга югуриш қиймати 0,21 га тенг бўлса, 5 минут давомида югуриш (метр) натижалари эса 52,87 метрга тенгдир. Ушбу қийматлар жойидан узунликка сакраш 10,81 (см), баландликка сакраш 2,58 (см), турникда тортилиш (сони) турникда тортилиши тестида 0,75га ва югуриш (челночный бег) 4x10 метр 0,23 (сония) га тўғри келади.

Юқорида қайд этилган тест энгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаш ва уни кўтариш учун қабул қилинган тестлардан бири бўлиб, ўтказиладиган барча тадқиқотларни энгиллаштиради.

Қуйида ушбу тестлар орқали биз тадқиқот гуруҳни кўриб чиқамиз.

3.2.-жадвал

Энгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлик дастлабки кўрсаткичлари
(2-гуруҳ гуруҳ)

№	Ф.И.О.	30 метрга югуриш (сония)	5 минут давомида югуриш (метр)	Жойидан узунликка сакраш (см)	Баландликка сакраш (см)	Турникда тортилиш (сони)	Югуриш (челночный бег) 4x10 метр (сония)
13.	М-в Х.	5,3	1296	165	43	8	7,4
14.	У-в М.	4,7	1376	167	48	7	7,7
15.	Ж-в Х.	4,7	1297	168	49	8	7,8
16.	Н-в Ж.	4,8	1264	185	47	7	7,2
17.	Ч-в П.	4,9	1350	192	48	6	7,8
18.	М-в А.	4,9	1274	165	45	5	7,2
19.	А-в В.	4,9	1287	178	48	6	7,5
20.	О-в У.	5,0	1292	179	47	6	7,2
21.	Р-в Қ.	5,2	1284	169	46	5	7,9
22.	С- Х.	4,6	1351	182	45	6	8,1
23.	М-в У.	4,5	1291	174	48	9	7,8
24.	Н-в А.	5,2	1295	195	42	8	7,3
	$\bar{x} \pm \delta$	4,89±0,24	1304,75±33,16	176,58±9,93	46,33±2,09	6,75±1,23	7,57±0,30
	V %	4,89	2,54	5,62	4,52	18,2	3,96

3.2.-жадвалдан кўришиб турганидек энгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлик тадқиқот гуруҳининг дастлабки натижалари энгил атлетикачиларнинг 30 метрга югуришининг ўрта арифметик қиймати 4,89 га тенг бўлса, 5 минут давомида югуриш (метр) натижалари эса 1304,75метрга тенгдир. Ушбу қийматлар жойидан узунликка сакраш 176,58 (см), баландликка сакраш 46,33 (см), турникда тортилиш (сони) турникда

тортилиши тестида 6,75 га ва югуриш (челночный бег) 4x10 метр 7,57 (сония) га тенг.

Ушбу кўрсаткичларнинг ўрта квадратик оғиш қийматлари 30 метрга югуриш қиймати 0,24 га тенг бўлса, 5 минут давомида югуриш (метр) натижалари эса 33,16 метрга тенгдир. Ушбу қийматлар жойидан узунликка сакраш 9,93 (см), баландликка сакраш 2,09 (см), турникда тортилиш (сони) турникда тортилиши тестида 1,23 га ва югуриш (челночный бег) 4x10 метр 0,30 (сония) га тўғри келади.

Спортчилар устида ўтказилган дастлабки тест натижалари “Енгил атлетика” дастури орқали таҳлил қилинди гуруҳи синалувчилари жисмоний тайёргарлиги бўйича хулосалар чиқарилди.

Бу бизнинг синалчиларимизнинг биттада, бир хил шароитда ва бир хил контингент билан тадқиқот ўтказётганимиздан далолат бермоқда. Ўтказилган тадқиқотларда спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик динамикасини кузатиш ва уларнинг жисмоний тайёргарлигини тезкор таҳлил қилиш имкони берди. Тадқиқотлар натижасида аниқландики ёшлар ва ўсмирлар спортидаги кўп сонли изланишларни кўрсатишича, иқтидорли енгил атлетикачилар йўқотиш, уларни вақтидан олдин спортдан кетиб қолиш сабабларидан бири натижаларига эришиш учун исботсиз, вақтли тайёрлашни умумий жисмоний тайёргарликка қарамай махсус тайёргарликка берилиб кетишидан ёки ўқув тренировка юкламасини қўпол равишда кўпайтириб, тезлаштириб бориши билан боғлиқ аниқланди.

ХУЛОСА.

Ахборот технологияларини жисмоний тарбия ва спортга соҳасига тадбиқ этиш, биринчи навбатда, ушбу фаолият билан бевосита боғлиқ бўлган ахборот тизимларини яратиш йўли билан ривожланиб бормоқда. Оммавий спорт ҳамда жисмоний тарбия ва спортда спортчиларни тайёрлаш босқичларида ўқув тренировка юкламаларини, спортчилар кўрсатган натижаларни математик - статистика услублари ёрдамида таҳлил қилиш тренер ва мураббийлардан катта вақт ва меҳнат талаб қилади. Замонавий амалий-тадбиқий компьютер дастурлари орқали ахборот технологияларини кўллаш билан спортчиларнинг тренировка юкламаларини, кўрсаткичларини ўлчаш натижаларини назорат қилиш ва аниқлашга катта ёрдам берадиган компьютер дастурларини яратиш талаби ортиб бормоқда. Бунинг натижасида айрим сермеҳнат ва такрорланувчи амалларни бажарилишини компьютерга юклатиши ва уларни бажариш усул ва воситаларининг яратилиши жуда кўп маълумотларни тез «кўриб чиқиш»ни, жуда оз вақт давомида улкан ҳажмдаги материаллар таҳлилини катта аниқликдаги маълумотлар кўринишида ифодалаш зарурати пайдо бўлади.

Шу нарса аниқланди-ки, ҳозир ахборот технологияларини энгил атлетикага тадбиқ қилиш мумкин, масалан энгил атлетика билан шуғулланувчи спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини ҳисоблаш ишларини компьютерлар орқали бажарилиши аниқ маълумотларни олишга имкон беради.

Танланган спорт тури бўйича спортчиларни танлаб олиш, уларга керакли материаллардан шу спортга оид машғулотларда қандай фойдаланиш мумкинлигини кўрсатиш.

Спорт тури бўйича керакли маълумотларни бевосита спортчилар ёрдамида олиш ва бу маълумотлар асосида жадваллар тузиш.

Тренировка машғулотларида тренер-педагоглар томонидан танланган гуруҳ спортчилари учун саралаш ўтказилади ва олинган натижаларни тезкор таҳлил қилиш имкониятини яратди.

Олинган маълумотларни жадваллар, математик моделлар ва чизмалар асосида аниқ тасаввурга эга бўлишида компьютерга киритилган маълумотлар катта ёрдам беради. Бунда ҳар бир математик модель берилган спортчининг кўрсаткичи шаклида қабул қилинади. Бу кўрсаткичлар қанча кўп бўлса уларни орасидан энг яхшисини танлаб олиш шунча қулай бўлади.

Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини тренер-педагоглар чуқур назорат қилиш асосида тўплаш. Бунда ҳеч қандай кўзбўямачиликларга йўл қўйилиши мумкин эмас. Кўрсаткичларни бир неча тренер- педагоглар назорати остида йиғилди.

Енгил атлетикачилар жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари компьютер ёрдамида қайта ишланиб, энг яхши кўрсаткич жуда қисқа вақт давомида аниқланади. Бу кўрсаткич компьютер дастурига эталон шаклида киритилган энг яхши кўрсаткич билан солиштирилади ва баҳоланади. Натижада берилган яхши кўрсаткичга эга бўлиши мумкин бўлган спортчи аниқланади. Бу спортчи компьютернинг «резерв» жамланмасига жойлаштирилади.

Енгил атлетика мусобақалари ташкил қилишни режалаштириш жараёнида «заҳирадаги-резерв» спортчиларни саралаш осонлик билан амалга оширилади ва мусобақаларига йўлланма берилади.

Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳақидаги маълумотларини янги ахборот технологиялари ёрдамида танлаш қатор афзалликларга эга бўлиб, ҳеч қандай пала-партишликларга йўл қўймайди ҳамда енгил атлетикачи имкониятларини аниқ кўрсатиб беради.

Енгил атлетикачиларни жисмоний тайёргарлиги даражаси ва уни янада такомиллаштириш усуллари ва воситалари ҳақидаги маълумотларни жамлаш, умумлаштириш ва уларни қайта ишлаш, таҳлил қилиш жараёнида тренер-педагоглар томонидан компьютердан кенг фойдаланиш имкониятини яратади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси - Т.: Ўзбекистон, 1992.-44 б.
2. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. - Т.: Ўзбекистон, 1994.-300 б.
3. Каримов И.А. Ватан саждагоҳ каби муқаддасдир. -Т.: Ўзбекистон, 1996. -378 б.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 29 декабр, ПҚ-2707-сонли “2017-2021 йилларда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори.
5. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги қонуни. // Туркистон. - 1997. - 1 октябр.
6. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” қонуни. (янги таҳрири). Тошкент ш., 2015 йил 4 сентябр, ЎРҚ-394-сон.
7. Ўзбекистон Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-2002.-24 октябр.
8. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги. // Халқ сўзи.-2002.-31 октябр.
9. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитаси тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида” қарори. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 й., 11-сон, 170-модда.
10. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Умумий ўрта таълим тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида” қарори. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 й., 11-сон, 167-модда.
11. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Умумий ўрта ва ўрта махсус, касб-хунар таълимининг давлат таълим стандартларини

тасдиқлаш тўғрисида” қарори. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 й., 14-сон, 230-модда.

12. Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги, Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг “Болалар соғломлаштириш оромгоҳлари тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида” қарори. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 й., 13-сон, 212-модда.

13. Ўзбекистон Республикасининг “Ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида”ги қонуни. 406-ЎРҚ. 14 сентябр, 2016 йил.

14. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать и метать. – М.: ФИС, 1983. – 132 с.

15. Вольфганг Л. Бег, прыжки, метания //Физкультура и спорт. – Москва, 1985. – С. 102-122.

16. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М.: ФИС, 1986. -366 с.

17. Гужаловский А.А. Этажность развития физических двигательных качеств и проблема систематизации физической подготовки детей школьного возраста.: Автореф.дис. ... д-ра. пед. наук. – М., 1979. -26 с.

18. Детские народные подвижные игры /Сост. А.В.Кенеман, Т.И.Осокина и др. – М., 1995. -78 с.

19. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. – М.: Просвещение, 1983. – 224 с.

20. Кузнецов В.В. Бег, прыжки, метания. – М.: ФИС, 1974. – 150 с.

21. Ўзбекистон Республикаси «Таълим тўғрисида» ги Қонуни-Т.: 1997йил 29 август.

22. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида” ги 271 сонли қарори.

23. Ўзбекистон Республикаси «Болалар спортини ривожлантириш» (2002 йил, 24 октябрь). Маърифат газетаси, 2002 йил.

24. Ажицкий К.Ю. О взаимосвязи величин анаэробного порога и максимального потребления кислорода. //Научно-спортивный вестник. 1990, №2, 34-36с.
25. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: Автореф. дисс... докт. пед. наук в форме научн. доклада - М., 1990, 101с.
26. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: Автореф. дисс... докт. пед. наук, - М., 1982, 48с.
27. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов /В кн: Современная система спортивной подготовки - М. Изд-во «СААМ», 1995, с 136-165.
28. Зациорский В.М. Кибернетика, математика, спорт - М., Физкультура и спорт, 1969, 199с.
29. Закирова Т.А., Ходиева Р.М. Основы HTML. Учебное пособие. ТГЭУ. Ташкент–2006 г.
30. Кудратов Р.Қ. Енгил атлетка. ўқув қўлланмаси. Т.1998й .
31. Иванков Ч.Т. и др. Комплекс методик для совершенствования управления спортивной подготовки борцов /Методическое пособие - Ташкент, 1991, 52с.
32. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. М.: 1991 г., с. 543.
33. Павловская Т. А. «С/С++. Программирование на языке высокого уровня», Питер, 2003.
34. Tolametov A.A. “Sport metrologiya” (Chizma hisoblash ishlari bajarish uchun uslubiy ishlanma), Т. О ‘zDJTI, 2009 у.
35. Tolametov A.A. “Sport metrologiya” Янги асп. Тошкент 2009 йил.
36. Собиров М.А. «Математика фанларидан русча-ўзбекча луғат». - Тошкент: «Ўқитувчи», 1984 йил.

37. Смурыгина Л.В., Салихов М.С. Контроль физического развития и физической подготовленности студентов в процессе физического совершенствования. /педагогик таълим/ Ташкент, 2003.
38. Сулова Ф.П., Сыча В.Л., Шустина Б.Н. Современная система спортивной подготовки /под редакцией – М: СААМ, 1995.
39. Садовский Л.Е., Садовский А.Л. «Математика и спорт», М.1985.
40. Усмонов А.Б., Толаметов А.А. “Енгил атлетика машғулотларини ўтказишда ахборот технологияларидан фойдаланиш” Кексаларни эъзозлаш йилига бағишланган “Жисмоний тарбия ва спортнинг долзарб муаммолари ёшлар нигоҳида” мавзусидаги талабалар ва магистрантларнинг илмий-амалий анжумани. 21 феврал 2015, 1-қисм. Тошкент. 93 бет.
41. Физическое воспитание студентов и учащихся /под ред. Петрова Н. Я. Минск: «Полымя», 1988.
42. Физическое воспитание студентов и учащихся. Под ред. Н.Я. Петрова, В.Я.Соколова. Минск 1988 г.
43. Хиллегасс А. - Objective-C. Программирование для iOS и MacOS.
44. Виноградов П.А., Моченов В.П. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи//Теор. и практ. физ. культ., 1998, № 7, с. 24-26, 39-40.
45. Виноградов П.А., Савин В.А. Спорт в мире информации //Теор. и практ. физ. культ., 1997, №11, с. 59-62.
46. Зайцева Т.И., Смирнова О.Ю. В сб.: Информационные технологии в образовании. М., 2000.
47. Киршев С.П., Неверкович С.Д. Межпредметная задача как способ оценки качества подготовки тренеров в институтах физической культуры //Теор. и практ. физ. культ., 1989, № 8, с. 26-29.
48. Ливицкий А.Н., Факторович Л.М. О некоторых аспектах компьютеризации физкультурных вузов//Теор. и практ. физ. культ. 1994, № 3/4.

49. Тимошенко В.В. и др. Основные направления применения вычислительной техники в физической культуре и спорте //Теор. и практ. физ. культ. 1993, №1.

50. Фураев А.Н. К вопросу о компьютеризации анализа выполнения спортивных упражнений //Теор. и практ. физ. культ. 1996, № 11.

Интернет сайтлари

1. <http://ad.cctpu.edu.ru>—Томск Политехника университетининг «Информатика ва тизимларни лойиҳалаштириш» кафедраси сайти.
2. <http://diamond.stup.ac.ru/ENG/F4/Direct/4.html>—«Таълимда янги ахборот технологиялари» номли Россия таълим сайти.
3. www.ictcouncil.gov.uz-Компьютерлаштиришни ривожлантириш бўйича Вазирлар Маҳкамаси мувофиқлаштирувчи Кенгашининг сайти.

ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМ ЙЎНАЛИШИ
“ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ”
КАФЕДРАСИ

402 ГУРУХ

«Тасдиқлайман»
Факультет декани О.Бегимкулов
И.Даминов

« ____ » _____ 201 йил

«Тасдиқлайман»
Кафедра мудир

« ____ » _____ 201 йил

МАЛАКАВИЙ БИТИРУВ ИШИ БЎЙИЧА ТОПШИРИҚ

ТАЛАБА ФАДЕЕВ ЕВГЕНИЙ ВАСИЛЬЕВИЧ

(фамилия, исми, шарифи)

1. **БИТИРУВ ИШИНИНГ МАВЗУСИ: “ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҒУЛОТЛАРИ ЖАРАЁНИДА АКТДАН ФОЙДАЛАНИШ УСУЛЛАРИ”.**

2. _____ 201 йил. КАФЕДРА ЙИҒИЛИШИДА МАЪҚУЛЛАНГАН БИТИРУВ ИШНИ ТОПШИРИШ МУДДАТИ _____

3. **БИТИРУВ ИШНИ БАЖАРИШГА ДОИР БОШЛАНҒИЧ МАЪЛУМОТЛАР** Мавзуга доир адабиётлар йиғиш, бобларга оид материаллар йиғиш, уларни тартибга келтириш, интернетдан керакли маълумотларни фойдаланиш учун топиш.

4. **ҲИСОБЛАШ-ТУШУНТИРИШ ЁЗУВЛАРИНИНГ ТАРКИБИ (ИШЛАБ ЧИҚИЛАДИГАН МАСАЛАЛАР РЎЙХАТИ)**

1-БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ.

2-БОБ. ТАДҚИҚОТ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСУЛЛАРИ ВА ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ.

3-БОБ. ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ЖАРАЁНИДА ЗАМОНАВИЙ АХБОРОТ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ.

ХУЛОСА.

5. **ЧИЗМА ИШЛАР РЎЙХАТИ (ЧИЗМАЛАР НОМИ АНИҚ КЎРСАТИЛАДИ)**

Мавзуга доир кўргазмали қуроллар, графиклар, чизмалар, жадваллар тайёрлаб улардан фойдаланиш:

6. БИТИРУВ ИШИ БЎЙИЧА МАСЛАХАТЧИ (ЛАР)

№	Бўлим мавзуси	Маслаҳатчи ўқитувчи ф.и.ш.		
			Топшириқ берилди	Топшириқ бажарилди
1	1-боб. Адабиётлар таҳлили	Ў.Салимов	03.11.2017	29.01.2018
2	2-боб. Тадқиқот мақсади, вазифалари, усуллари ва ташқил этилиши	Ў.Салимов	01.02.2018	26.03.2018
3	3-боб. Енгил атлетикачиларни тайёрлаш жараёнида замонавий ахборот технологиялари	Ў.Салимов	26.03.2018	30.04.2018
4	БМИ ни расмийлаштириш.	Ў.Салимов	30.04.2018	30.05.2018

7. БИТИРУВ ИШИНИ БАЖАРИШ РЕЖАСИ.

№	Битирув иши босқичларининг номи	Бажариш муддати (сана)	Текширувдан ўтганлиги белгиси
1	1-боб. Адабиётлар таҳлили	29.01.2018	
2	2-боб. Тадқиқот мақсади, вазифалари, усуллари ва ташқил этилиши	26.03.2018	
3	3-боб. Енгил атлетикачиларни тайёрлаш жараёнида замонавий ахборот технологиялари	30.04.2018	
4	БМИ ни расмийлаштириш.	30.05.2018	

Битирув иши раҳбари Ў.Салимов

Топшириқни бажаришга олдим _____ Е.Фадеев

Топшириқ _____

Топшириқ берилган сана « ____ » _____ 2017 йил

ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

**ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМ ЙЎНАЛИШИ
“ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ”
КАФЕДРАСИ**

№__ СОНЛИ ЙИҒИЛИШ БАЁННОМАСИДАН

К ў ч и р м а

«__» __ 20__ йил

Термиз шаҳри

К ў р и л г а н м а с а л а :

1. Кундузги бўлими талабаларининг битирув малакавий ишларини ҳимояга тавсия этиш ҳақида;

КАФЕДРА ЙИҒИЛИШИ ҚАРОР ҚИЛАДИ:

а) **Фадеев Евгений Васильевич.**

Мавзу: “Енгил атлетика машғулотлари жараёнида АКТдан фойдаланиш усуллари”.

мавзусидаги Битирув Малакавий иши ҳимоясига тавсия қилинсин.

б) Такризчи этиб _____ тайинлансин.

2. Ушбу қарорни факультет Ишчи Кенгашидан тасдиқлаб бериш сўралсин:

Йиғилиш раиси:

Котиб:

ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМ ЙЎНАЛИШИ

**БМИ мавзуси “Енгил атлетика машғулоти жараёнида
АКТдан фойдаланиш усуллари”.**

Факультет Илмий Кенгаши томонидан ҳимояга рухсат қилинди:

Факультет декани: О.Бегимкулов

Кафедра йиғилишида муҳокама қилиниб асосий ҳимояга тавсия этади:

«Жисмоний маданият назарияси ва методикаси»
кафедраси мудири: И.Даминов

Илмий раҳбар: Ў.Салимов

Битирув малакавий ишни бажарувчи: Е.Фадеев

ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМ ЙЎНАЛИШИ
БИТИРУВЧИСИ ФАДЕЕВ ЕВГЕНИЙ ВАСИЛЬЕВИЧНИНГ
ф.и.ш.

“Енгил атлетика машғулотлари жараёнида АКТдан фойдаланиш усуллари”

мавзусидаги Битирув Малакавий ишига ДАК нинг
ХУЛОСА СИ

Термиз давлат университети ДАК Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги БМИ ни бажариш ҳақидаги 31.12.1998 йил 362-сонли буйруғи билан тасдиқланган Низомга асосан қуйидагиларни аниқланди:

1. БМИ нинг ҳажм ва талаб бўйича расмийлаштирилганлиги (меъёр: табиий йўналишлар-50 бетдан, ижтимоий-гуманитар йўналишлар-70 бетдан кам бўлмаслиги керак):

талабга жавоб баради – 10 балл

талабга қисман жавоб баради – 7 балл

талабдан четга чиқиш ҳолатлари мавжуд – 4 балл

2. Мавзунинг давлат ва университет грант дастури асосида ёки долзарб муаммолар бўйича танланганлиги:

давлат дастурига кирган – 8 балл

Грант лойиҳаси бўйича – 7 балл

Тер ДУ дастури бўйича – 6 балл

долзарб муаммолар бўйича – 5 балл

3. Мавзунинг долзарблиги асосланганлиги:

етарли даражада асосланган – 5 балл

етарли даражада асосланмаган – 3 балл

ноаниқ – 2 балл

4. Мақсад ва вазифаларнинг аниқ ифодаланганлиги:

аниқ – 7 балл

тўлиқ аниқ эмас – 5 балл

аниқ эмас – 3 балл

5. БМИ бажаришда илмий текшириш методлардан фойдаланганлик даражаси:

тўла – 7 балл

қисман – 5 балл

етарли эмас – 3 балл

6. Олинган натижаларнинг янгилиги ва ишончлилик даражаси:

натижа янги – 8 балл

илгари олинган – 6 балл

тўла ишончли эмас – 3 балл

7. БМИ нинг хулоса қисмида ишлаб чиқаришга тавсия берилганлиги:

бевосита ишлаб чиқаришга тавсия бор -6 балл

ижтимоий соҳада қўллашга (таълим, атроф-муҳитни ҳимоя қилиш, маънавий маърифий.) тавсия қилинган - 5 балл

тавсия йўқ – 3 балл

8. Битирувчининг мавзу бўйича олинган натижаларини танқидий баҳоланганлиги даражаси:

аниқ – 8 балл

тўла аниқ эмас – 6 балл

танқидий баҳоланмаган – 4 балл

9. Ишнинг илмий характери:

илмий тадқиқотлар асосида – 8 балл,

аралаш ашқлда – 5 балл

рефератив характерда – 3 балл.

10. Адабиётлардан фойдаланганлик даражаси:

имлий-амалий журналлар, монография, етакчи олимлар асарларидан тўла фойдаланилган – 6 балл

фақат дарслик маъруза матнлари, ўқув қўлланма ва маълумотлардангина фойдаланилган – 4 балл

11. Битирувчининг маърузасига баҳо:

аъло – 10 балл

яхши – 7 балл

қониқарли – 6 балл

12. Берилган саволларга жавоблари:

тўлиқ – 8 балл,

ўрта - 6 балл,

қониқарли – 4 балл.

13. БМИ ни ташқи тақризчи томонидан баҳоланиши:

аъло – 7 балл,

яхши – 6 балл,

қониқарли – 5 балл.

14. БМИ га қўйилган якуний балл _____

100 балл

Эслатма: Ҳар бир банд бўйича аниқланган баллнинг тагига чизиб белгиланади.

ДАК раиси _____

Ф.И.Ш.. имзо

Аъзолари _____

« ____ » _____ 20 ____ й.

Термиз давлат университети Жисмоний маданият факультети 4-босқич талабаси Фадеев Евгений Васильевичнинг “Енгил атлетика машғулотлари жараёнида АКТдан фойдаланиш усуллари” мавзусидаги битирув малакавий ишига

ТАҚРИЗ

Таълим тизимида йил сайин ривожланиб бораётган ахборот-коммуникация технологиялари (АКТ), таълим жараёнини сифат ва мазмун жиҳатдан янада юқори босқичга кўтаришга хизмат қилаётганлиги барчамизга маълум. Айниқса, таълим жараёнини мазмунли ташкил этиш учун замонавий техник воситалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Жумладан, технология, ахборот, компьютер, мультимедиа, интернет, масофали ўқитиш, ягона ахборот муҳити ва шунга ўхшаш ахборот-коммуникацион технологияларнинг замонавий воситаларидан фойдаланиш ўзининг самарасини бермоқда.

Тадқиқот мақсади - Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича маълумотларни йиғиш, бу маълумотларни C++ тилида “Енгил атлетика” дастурини яратиш ва ўқув тренировка юкламаларининг ўзгариш динамикасини таҳлил қилишдан иборат. Шу жиҳатдан битирув малакавий иш мавзуси долзарблигича қолмоқда.

Тадқиқот вазифаси.

1. Мазкур мавзу бўйича чоп этилган ишларни таҳлил қилиш енгил атлетикачилар билан ўтказиладиган ўқув тренировкаси жараёнида жисмоний тайёргарлигини “Енгил атлетика” компьютер дастури орқали таҳлил қилиш.

2. Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлигини «Енгил атлетика» компьютер дастури ёрдамида назорат қилиш.

БМИ структураси: Малакавий иш кириш қисми, уч боб, хулоса ва фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат. Ишда мавзунинг махсус томонларини ёритишга ҳаракат қилинган.

Биринчи бобда адабиётлар таҳлили ёритилган. Иккинчи бобда тадқиқот мақсади, вазифалари, усуллари ва ташкил этилиши ҳақида маълумотлар келтирилган. Учинчи бобда енгил атлетикачиларни тайёрлаш жараёнида замонавий ахборот технологиялари фикр юритилган.

Фадеев Евгенийнинг битирув малакавий иши режа асосида ёзилган, бироз жузий хатолар мавжудлиги, ишнинг умумий мазмунига таъсир қилмаган. Битирув малакавий иши тугалланган ва талабларга жавоб беради. Шу сабабли ушбу ишни ижобий баҳолаб, ҳимояга тавсия этаман.

Тақризчи:

ўқ. Я.Абдуллаев.

Термиз давлат университети Жисмоний маданият факультети 4-босқич талабаси Фадеев Евгений Васильевичнинг “Енгил атлетика машғулоти жараёнида АКТдан фойдаланиш усуллари” мавзусидаги битирув малакавий ишига

ТАҚРИЗ

Ҳар бир давлат ҳаётида шундай палла келадики, босиб ўтилган босқичларни баҳолаш, эришилганларга яқин яшаш ва орттирилган тажрибани ҳисобга олган ҳолда келгуси ривожланиш истиқболларини белгилаб олиш лозим бўлади.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг ривожланиш истиқболлари Ўзбекистон Республикаси илғор, ривожланган давлатлар қаторига чиқариш, келажак авлодни соғлом қилиб тарбиялаш мақсадида илм-фанга катта эътибор берилмоқда.

Шу сабабли битирув малакавий иши мавзуси долзарб деб ҳисоблайман. Муаллиф Фадеев Евгений ҳам мавзунинг долзарблигини тушунган ҳолда, ушбу масалаларни тадқиқ қилишга уринган.

Ушбу битирув малакавий ишда муаллиф Фадеев Евгений енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича маълумотларни йиғиш, бу маълумотларни С++ тилида “Енгил атлетика” дастурини яратиш ва ўқув тренировка юктамаларининг ўзгариш динамикасини таҳлил қилишга ҳаракат қилган.

Малакавий иш кириш қисми, уч боб, хулоса ва фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат.

Битирув малакавий иши режа асосида ёзилган бўлиб, ишни ёритиш жараёнида, барча умумлаштирилган материал муаллиф томонидан изчиллик билан баён этилган.

Биринчи бобда адабиётлар таҳлили ёритилган. Иккинчи бобда тадқиқот мақсади, вазифалари, усуллари ва ташкил этилиши ҳақида маълумотлар келтирилган. Учинчи бобда енгил атлетикачиларни тайёрлаш жараёнида замонавий ахборот технологиялари фикр юритилган.

Муаллиф иши тугалланган. Ишда қўйилган барча масалалар ёритилган. Фадеев Евгений бажарган ушбу битирув малакавий иш олий мактаб талабларига жавоб беради деб ҳисоблайман. Шу сабабли ушбу ишни ижобий баҳолаб, ҳимояга тавсия этаман.

Тақризчи:

Р.Махмудов.

Термиз шаҳар БЎСМ директори

Термиз давлат университети Жисмоний маданият факультети 4-босқич талабаси Фадеев Евгений Васильевичнинг “Енгил атлетика машғулотлари жараёнида АКТдан фойдаланиш усуллари” мавзусидаги битирув малакавий ишига

ХУЛОСАСИ

Ушбу битирув малакавий ишда муаллиф Фадеев Евгений енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича маълумотларни йиғиш, бу маълумотларни C++ тилида “Енгил атлетика” дастурини яратиш ва ўқув тренировка юкламаларининг ўзгариш динамикасини таҳлил қилишга ҳаракат қилган. Шу сабабли битирув малакавий иши мавзуси долзарб деб ҳисоблайман.

Ушбу мақсадга эришиш учун муаллиф ўз олдига қуйидаги вазифаларни қўйган:

1. Мазкур мавзу бўйича чоп этилган ишларни таҳлил қилиш енгил атлетикачилар билан ўтказиладиган ўқув тренировкаси жараёнида жисмоний тайёргарлигини “Енгил атлетика” компьютер дастури орқали таҳлил қилиш.

2. Енгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлигини «Енгил атлетика» компьютер дастури ёрдамида назорат қилиш.

Муаллиф Фадеев Евгений мавзунинг долзарблигини тушунган ҳолда, ушбу вазифаларни ҳал қилишга уринган.

Малакавий иш кириш қисми, уч боб, хулоса ва фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат.

Битирув малакавий иши режа асосида ёзилган бўлиб, ишни ёритиш жараёнида, барча умумлаштирилган материал муаллиф томонидан изчиллик билан баён этилган.

Биринчи бобда адабиётлар таҳлили ёритилган. Иккинчи бобда тадқиқот мақсади, вазифалари, усуллари ва ташкил этилиши ҳақида маълумотлар келтирилган. Учинчи бобда енгил атлетикачиларни тайёрлаш жараёнида замонавий ахборот технологиялари фикр юритилган.

Муаллиф иши тугалланган. Ишда қўйилган барча масалалар ёритилган. Фадеев Евгений бажарган ушбу битирув малакавий иш олий мактаб талабларига жавоб беради деб ҳисоблайман. Шу сабабли ушбу ишни ижобий баҳолаб, ҳимояга тавсия этаман.

Илмий раҳбар:

ўқ. Ў.Салимов.