

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM  
VAZIRLIGI**

**A.A.TOLAMETOV**

**JISMONIY TARBIYADA ZAMONAVIY AXBOROT-  
KOMMUNIKASIYA TEXNOLOGIYALARIDAN  
FOYDALANISH**

*O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi  
Muvofiqlashtiruvchi kengash tomonidan qayta tayyorlash va malaka oshirish  
yo‘nalishi: ”Jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiya” yo‘nalishi tinglovchilari  
uchun o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan*

**Toshkent-2020**

## **Mualliflar:**

Tolametov A.A. “Pedagogika va psixologiya” kafedrası  
dosent v.b.

## **Taqrizchilar:**

Davronov R.R. “Pedagogika va psixologiya” kafedrası t.f.n.,  
dosent

Polatov A.M. O‘zbekiston Milliy Universiteti “Algoritimlar va  
dasturlash texnologiyalari” kafedrası, professori  
fizika-matematika fanlar doktor

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi murabbiylar, pedagoglar va sport mutaxassilar uchun ishlab chiqilgan ushbu o‘quv qo‘llanmada jismoniy tarbiya ta‘limi jarayonida zamonaviy axborot-kommunikasiya texnologiyalaridan foydalanishning umumiy asoslarini o‘rganish, kompyuterda amaliy dasturlarda ishlash asoslari, elektron jadvaldan foydalanilgan holda jismoniy tarbiya va sportga oid masalalarni hal qilish, prezentasiya va takdimotlar yaratish bilan bog‘liq faoliyatni jadallashtirish, zamonaviy axborot-kommunikasiya texnologiyalaridan foydalanish o‘qitish metodlari, yangi axborot-kommunikasiya texnologiyalari, hamda internet va uning sport fanidagi imkoniyatlari haqida so‘z yuritiladi o‘quv qo‘llanmada bayon etilgan mavzularni o‘zlashtirishning qulayligini ta‘minlash maqsadida zarur deb topilgan diagramma, chizma va jadvallar bilan boyitilgan.

O‘quv qo‘llanma O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta‘minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazining Ilmiy kengashi majlisida nashr uchun tavsiya qilingan (2020 yil 2 noyabir, 14-sonli bayonnoma)

## **ANNOTATSIYA**

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi murabbiylar, pedagoglar va sport mutaxassilar uchun ishlab chiqilgan ushbu o'quv qo'llanmada jismoniy tarbiya ta'limi jarayonida zamonaviy axborot-kommunikasiya texnologiyalaridan foydalanishning umumiy asoslarini o'rganish, kompyuterda amaliy dasturlarda ishlash asoslari, elektron jadvaldan foydalanilgan holda jismoniy tarbiya va sportga oid masalalarni hal qilish, prezentasiya va takdimotlar yaratish bilan bog'liq faoliyatni jadallashtirish, zamonaviy axborot-kommunikasiya texnologiyalaridan foydalanish o'qitish metodlari, yangi axborot-kommunikasiya texnologiyalari, hamda internet va uning sport fanidagi imkoniyatlari haqida so'z yuritiladi o'quv qo'llanmada bayon etilgan mavzularni o'zlashtirishning qulayligini ta'minlash maqsadida zarur deb topilgan diagramma, chizma va jadvallar bilan boyitilgan.

## **АННОТАЦИЯ**

В данном учебном пособии разработанный для тренеров, педагогов и спортивных профессионалов в области физического воспитания и спорта, представляет собой изучение общих принципов использования современных информационных и коммуникационных технологий в физическом воспитании, основ компьютерных приложений, Состоится обсуждение вопросов, связанных с образованием и спортом, ускорением деятельности, связанной с созданием презентаций и презентаций, использованием современных информационных и коммуникационных технологий, методов обучения, новых информационных и коммуникационных технологий, а также Интернета и его потенциала в спорте. Учебник обогащен диаграммами, диаграммами и таблицами по мере необходимости, чтобы облегчить изучение тем, описанных в руководстве.

## **SUMMARY**

In this textbook, developed for coaches, teachers and sports professionals in the field of physical education and sports, it is a study of the general principles of using modern information and communication technologies in physical education, the basics of computer applications, There will be a discussion of issues related to education and sports, acceleration of activities related to the creation of presentations and presentations, the use of modern information and communication technologies, teaching methods, new information and communication technologies, as well as the Internet and its potential in sports. The tutorial is enriched with diagrams, charts and tables as needed to make it easier to learn the topics covered in the tutorial.

## Mundarija

<b>Kirish .....</b>	<b>5</b>
<b>I. Qism. Kompyuterda Jismoniy tarbiyada foydalaniladigan zamonaviy axborot-kommunikasiya texnologiyalari.....</b>	<b>8</b>
1.1. Jismoniy tarbiyada axborot-kommunikasiya texnologiyalarinng o'zni.....	8
1.2. Mul'timedia ilovalari turlari va ularni yaratish bosqichlari .....	20
1.3. 3D texnologiyalar .....	24
1.4. Jismoniy tarbiyada mul'timedia texnologiyasining qo'llanish sohalari.....	26
<b>II. Qism. Komp'yuterda amaliy dasturlarda ishlash asoslari .....</b>	<b>31</b>
2.1. Elektron jadvaldan foydalanish .....	31
2.2. Sportchilarning funksional holati ma'lumotlarni statistik tahlil qilishda elektron jadvallardan foydalanish.....	55
<b>III. Qism. Jismoniy tarbiya va sportda multimediali taqdimot yaratish texnologiyalari .....</b>	<b>74</b>
3.1. Microsoft Power Point dasturida ishlash.....	74
3.2. Microsoft Power Point dasturida slayd bilan ishlash .....	79
3.3. Taqdimotda shrift va matn bilan ishlash.....	91
3.4. Slaydda obektlar bilan ishlash .....	104
3.5. Taqdimotda jadval va diagrammalar bilan ishlash foydalanish. ....	123
3.6. Taqdimotda tovush va videoparcha bilan ishlash.....	136
3.7. Obektlarga animasiya va effekt berish .....	152
3.8. Taqdimotni namoyishga tayyorlash.....	161
3.9. Slaydlarni chop qilish .....	165
<b>Asosiy ibora va tushunchalar.....</b>	<b>173</b>
<b>Adabiyotlar .....</b>	<b>178</b>
<b>Интернет ресурслари:.....</b>	<b>180</b>

## Kirish

***“Axborot texnologiyalari va kommunikatsiyalari rivoji barcha sohalarning jadal taraqqiyotiga xizmat qiladi, odamlarga qulaylik yaratadi”***

*Shavkat Mirziyoev*

Hozirgi davrda Jismoniy tarbiya va sport ta'limida innovatsion pedagogik va axborot kommunikatsiya texnologiyalarini sport jarayoniga qo'llash borasida ilmiy izlanishlar, yangicha talqinlar, zamonaviy uslublar va baxs munozaralar bo'lib bormoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 27 avgustdagi, PF-5789 sonli “Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to'g'risida”gi Farmonida “...Rahbar va pedagog kadrlarda Internet jahon axborot tarmog'i, multimedia tizimlari va masofadan o'qitish usullaridan foydalangan holda, ilg'or pedagogika, axborot-kommunikatsiya va innovatsion texnologiyalarni egallash va ularni o'quv jarayoniga faol tatbiq etish ko'nikmalarini rivojlantirish.”- ta'kidlab o'tilgan.

Jismoniy tarbiya va sportda o'quv-mashq mashg'ulotlarini sifati va samardorligini oshirishda zamonaviy axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish zamon talablariga javob beradigan yangi elektron o'quv qo'llanmalardan foydalanish talab etmoqda. So'nggi yillarda kompyuterlar uchun mo'ljallangan o'quv dasturlaridan foydalanishga katta qiziqish mavjudligiga qaramasdan, ularni yaratish va amalga oshirish masalalari juda muammoligicha qolmoqda.

Bu bir tomondan axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining rivojlanish holati bilan ikkinchi tomondan ta'lim tizimini shu jumladan jismoniy tarbiya sohasini zamon talablariga va ilmiy-texnikaviy taraqqiyotga moslashtirishi bilan bog'liqdir.

Jismoniy tarbiya va sportda AKT dasturiy vositalaridan biri elektron darslikdir. Elektron darsliklar sportchilar va sport bilan mustaqil

shugʻullanuvchilarga juda qoʻl kelmoqda. Bu esa oʻquv-mashq mashgʻulotlarida yoki oʻrganilayotgan jarayonni monitor ekranida vizual ravishda aks ettirishga imkon beradigan dasturlardan keng foydalanish maqsadga muvofiq. Bunday dasturiy vositalardan foydalanganda, foydalanuvchi jarayonning vaqt va fazoviy harakatini hisobga olgan holda obʻektни batafsil oʻrganish imkoniyatiga ega boʻladi. Ushbu texnologiyalar tufayli qisqa vaqt ichida oʻquv-mashq va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradi.

Amaliy dasturlar maʼlum bir sport yoʻnalishi boʻyicha sportchining oʻquv-mashq va musobaqa jarayonidagi holatini nazorati va tahlil qilishga moʻljallangan. AKT uchun yaratilgan amaliy dasturlar yordamida sportchi oʻzi uchun eng maqbul dasturni tanlash va amalda qoʻllash sport rejasini tuzish imkoniga ega boʻladi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida axborot texnologiyalarini joriy etishda dasturiy va texnik vositalarni doimiy davr talabi boʻyicha yangilanib borishi, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislar oʻquv-mashqlarida va kasbiy faoliyatlarida kompyuter texnologiyalardan foydalanish trenerning kreativ faoliyatlardan biriga aylanib bormoqda.

Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya va sport oʻquv-mashq jarayonida zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish asosida sport-taʼlimidagi pedagoglar, trener – oʻqituvchilar, sport instruktor va sport metodistlar yuqori samarali kasbiy yoʻnaltirilgan tayyorgarlikni olish imkonini beradigan kompyuter dasturlarini diagnostika tizimlarida qoʻllashi zamon talabdir. Oʻquv-mashq va musobaqalarni monitoring qilish uchun kompyuter dasturlari ishlab chiqish va qoʻllash, bu esa, birinchi navbatda, har bir sportchi oʻz faoliyati ustidan nazoratni amalga oshirishga imkon beradi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasiga zamonaviy axborot kommunikatsiya texnologiyalari keng joriy etilishi sportchilarning oʻquv-mashq va musobaqa jarayonini samarali boshqarish, ularning jismoniy hamda sport koʻrsatkichlarini tizimli obʻektiv baholashda, ilmiy axborotni taqdim etish, tahliliy qayta ishlash,

saqlash hamda amaliyotda qo'llashning eng maqbul yo'llarini ishlab chiqishni alohida ahamiyat kasb etadi.

## I. Qism. Kompyuterda Jismoniy tarbiyada foydalaniladigan zamonaviy axborot-kommunikasiya texnologiyalari

### 1.1. Jismoniy tarbiyada axborot-kommunikasiya texnologiyalarining o' rni.

Inson o' z sezgi organlari orqali atrofda bo' layotgan voqea va hodisalar to' g'risida axborot oladi. Demak, axborot bu insonni sezgi organlari orqali uni ongiga etib boruvchi signaldir.

Bunga misol qilib, eshitish, ko' rish va sezishni olish mumkin.

Axborot manbalari va iste' molchilarining har xilligi axborot shaklining turli ko' rinishda bo' lishiga olib keldi. Bular:

□ Belgili – turli ishoraviy belgilardan iborat axborotlar. Bular biror voqea hodisalar haqidagi axborotlarni uzatishda foydalaniladi.

□ Matnli – xarf, raqam va belgilar to' plamidan tarkib topgan ma' lum ma' noni anglatuvchi so' zlardan iborat axborot.

□ Grafik – tasvirlardan iborat bo' lgan tasavvur ko' rinishidagi axborotlar.

□ Tovush – eshitish qobiliyati orqali qabul qilinadigan gap, musiqa, turli shovqin effektlar kabi axborotlar.

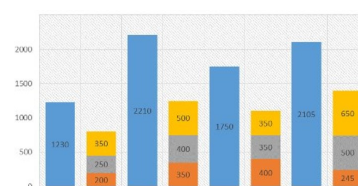
□ Video (lotincha video) – qarayman, ko' rayapman ma' nosini bildirib harakat va tovush effektlariga ega bo' lgan axborotlardir.



*Belgili axborot*



*Matnli axborot*



*Grafik axborot*

**1.1-rasm. Axborot turlariga misollar**

Axborot atrof-muhit obektlari va hodisalari, ularning o' lchamlari, xosiyatlari va holatlari to' g'risidagi ma' lumotlardir. Keng ma' noda axborot insonlar o' rtasida ma' lumotlar ayirboshlash, odamlar va qurilmalar o' rtasida signallar ayirboshlashni ifoda etadigan umummilliy tushunchadir.