

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI
OSHIRISH INSTITUTI**

2.1

**SPORTDA AXBOROT-KOMMUNIKATSIYA
TEXNOLOGIYALARI**

moduli bo‘yicha

O‘QUV –USLUBIY MAJMUA

Malaka oshirish yo‘nalishi: **Sport turlari bo'yicha trenerlar**

Tinglovchilar **Sport ta'lim muassasalari trenerlari**

Toshkent– 2023

Modulning o‘quv –uslubiy majmuasi 2022-yil 29-dekabrda O‘zbekiston Respublikasi sportni rivojlantirish vazirligi tomonidan tasdiqlangan namunaviy o‘quv reja va o‘quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchi:

A.A.Tolametov - Institutning “Pedagogika va psixologiya” kafedrasida dotsenti

Taqrizchilar:

A.Xaydarov - O‘zMU “Amaliy matematika va kompyuterli tahlil” kafedrasida dotsenti, m-f.f.n.,

A. Nuriddinov - Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari va masofadan o‘qitishni tashkil bo‘limi boshlig‘i

Ushbu o‘quv-uslubiy majmua “Pedagogika va psixologiya” kafedrasining 2023-yil ____ -yanvardagi 1-sonli yig‘ilishida ko‘rib chiqildi va Institut Ilimiy Kengashning 20__- yil “ ____ ” _____ da o‘tkazilgan ____ sonli qarori bilan nashr qilishga tavsiya qilingan.

MUNDARIJA

I.	Ishchi dastur	4
II.	Modulda foydalanilgan interfaol ta'lim metodlari.....	13
III.	Amaliy mashg'ulotlar materiallar	16
IV.	Sinov test savollari.....	59
V	Glossariy	62
VI	Adabiyotlar ro'yxati	65

ISHCHI O‘QUV DASTURI

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

“Tasdiqlayman”

Institut rektori

_____ **I.Tursunaliyev**

“_____” _____ **2022-yil**

**SPORTDA AXBOROT-KOMMUNIKATSIYA TEXNOLOGIYALARI
moduli bo‘yicha**

ISHCHI O‘QUV DASTURI

**“Sport turlari bo'yicha trenerlar” yo‘nalishi bo‘yicha sport ta’lim muassasalari
trenerlari malakasini oshirish kursi uchun**

Toshkent – 2022

Modulning ishchi o‘quv dasturi 2022-yil 29-dekabrda O‘zbekiston Respublikasi sportni rivojlantirish vazirligi tomonidan tasdiqlangan namunaviy o‘quv reja va o‘quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchi:

A.Tolametov - Institutning “Pedagogika va psixologiya” kafedrasida dotsenti

Taqrizchilar:

I.Normatov - O‘zMU “Axborot xavfsizligi” kafedrasida professori, m-f.f.d., akademik

A. Nuriddinov - Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari va masofadan o‘qitishni tashkil bo‘limi boshlig‘i

Ishchi o‘quv dasturi “Pedagogika va psixologiya” kafedrasining 2022- yil 29- dekabrda o‘tkazilgan yig‘ilish 11-sonli bayoni bilan tasdiqqa tavsiya qilingan.

Kafedra mudiri

J.A.Pulatov

Modulning maqsadi va vazifalari

Modulning maqsadi: Tinglovchilarga sportda axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish, sportda amaliy dasturlar paketidan foydalanish, Internet xizmatlaridan foydalanish, masofaviy ta'lim tizimlaridan foydalanish haqida ko'nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat.

Modulining vazifalari:

tinglovchilarda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari va uning istiqbollari;

sportda axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishni;

sportda amaliy dasturlar paketidan foydalanishni;.

internet xizmatlaridan foydalanishni;

masofaviy ta'lim tizimi;.

sport mashg'ulotlari jarayoniga axborot texnologiyalarini joriy qilishning innovatsion usullari kabi bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirishdan iborat.

Modul bo'yicha tinglovchilarning bilimi, ko'nikmasi, malakasi va kompetentsiyalariga qo'yiladigan talablar.

“Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari” modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini rivojlantirish va qo'llash to'g'risidagi me'yoriy-huquqiy hujjatlardan mehnat faoliyati davomida foydalanishni;

sportda axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan amalda foydalana olishni;

sportda amaliy dasturlar paketidan amalda foydalana olishni;

internet xizmatlaridan amalda foydalana olishni;

masofaviy ta'lim tizimlaridan amalda foydalana olishni;

o'quv dasturining alohida mavzulari doirasida talab etiladigan va ta'lim maqsadlariga erishish uchun zarur bo'lgan hamda ta'lim jarayonini baholash haqida *bilishi* kerak.

Tinglovchi:

sportda axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanishni;

sportda amaliy dasturlar paketidan foydalanishni;.

internet xizmatlaridan foydalanishni;

masofaviy ta'lim tizimi;.

kasbiy faoliyatida uchun foydalaniladigan axborot texnologiyalarini ularning didaktik funksiyalarini aniqlay olish, ularni tegishli o'quv dasturlariga kirita olish *ko'nikmalariga* ega bo'lishi lozim.

Tinglovchi:

Sportda o'tkaziladigan mashg'ulotlari samaradorligini oshirishda ta'lim oluvchi faolligini va uning natijalarini baholashga yordam beradigan ta'lim resurslari va axborot texnologiyalarini tanlay olish hamda o'quv-me'yoriy hujjatlarda bayon etish;

Internet xizmatlari: elektron pochta va qidiruv tizimlaridan foydalana olish kabi *malakalariga* ega bo'lishi zarur.

Tinglovchi:

Sport ta'lim jarayonining boshqaruvida qo'llaniladigan amaliy dasturlar va elektron ilovalar (jumladan, ta'lim oluvchilarning o'quv mashg'ulotdagi o'lchash natijalarini tahlil qilish va baholash dasturlar)dan samarali foydalanish hamda tegishli hisobotlarni tayyorlash;

tarmoq texnologiyalari, multimedia vositalaridan pedagogik faoliyatida foydalanish;

malaka oshirish kursida o'zlashtirilgan bilim, ko'nikma va malakalardan kasbiy faoliyatda foydalanish *kompetensiyalariga* ega bo'lishi lozim.

Modulning o'quv rejadagi boshqa modullar bilan bog'liqligi va uzviyligi

Modul mazmuni o'quv rejadagi "Sport ta'limini tashkil etishning me'yoriy-huquqiy hujjatlari, "Amaliy xorijiy tilni o'rganishning intensiv usullari", "Trener-o'qituvchining professional kompetentligi va mahorati", "Sport mashg'uloti nazariyasi va uslubiyati" kabi o'quv modullari bilan uzviy bog'langan holda trenerlarning kasbiy-pedagogik tayyorgarlik darajasini orttirishga xizmat qiladi.

Modulning sport ta'limidagi o'rni

Modulni o'zlashtirish orqali tinglovchilar axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini sport turida texnik vosita sifatida mashg'ulot jarayonida qo'llash imkoniyati mavjudligini hamda mashg'ulotda hamkor hisoblanishini, sportchiga yordam ko'rsata olishini shu bilan uni faol bo'lishga rag'batlantirishini, kompyuter dasturlari va ularni sport mashg'ulot jarayonini individuallashtirishga yordam berishiga doir kasbiy malakaga ega bo'ladilar.

Modul bo'yicha soatlar taqsimoti:

T/r	Modul mavzulari	Tinglovchining o'quv yuklamasi, soatlari					
		Hammasi	Auditoriya o'quv yuklamasi				Mustaqil tayyorgarlik
			Jumladan				
			Jami	Nazariy	Amaliy mashg' ulot	Ko' chma mashg' ulot	
1.	Sportda axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish .	2	2		2		
2.	Sportda amaliy dasturlar paketidan foydalanish.	2	2		2		
3.	Internet xizmatlaridan foydalanish.	2	2		2		
4.	Masofaviy ta'lim tizimi.	2	2		2		
	Jami:	8	8		8		

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1-mavzu. Sportda axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish

Reja:

- 1.1. Sport sohasida axborot kommunikatsiya texnologiyalari.
- 1.2. Sportda zamonaviy elektron sport anjomlari.

Sportda axborot texnologiyalari tushunchasi. Sport sohasida axborot madaniyati. Raqamli texnologiyalar. Sportchilarning trenirovka jarayoni borishini samarali boshqarishda axborot texnologiyalaridan foydalanish. Zamonaviy elektron sport anjomlari.

2-mavzu. Sportda amaliy dasturlar paketidan foydalanish.

Reja:

- 2.1. Matnli hujjatlar va elektron jadvallar bilan ishlash.
- 2.2. Taqdimotlar yaratish.

MS Office dasturlari yordamida xujjat, elektron jadval va taqdimot yaratish. Microsoft Word haqida umumiy tushunchalar. Hujjatda matn, jadval va rasmlar bilan ishlash. Elektron jadvallar bilan ishlash. Sodda va murakkab formulalar bilan ishlash. Diagrammalar yaratish. Taqdimot yaratish. Slaydlar bilan ishlash.

3-mavzu. Internet xizmatlaridan foydalanish.

Reja:

- 3.1. Internet xizmatlari.
- 3.2. Davlat axborot resurslari va interaktiv xizmatlari
- 3.3. Bulutli texnologiyalar.
- 3.4. Online tizimlar va ulardan foydalanish.

Internet tarmog'ining eng ommabop xizmatlari. Elektron pochta xizmati va undan foydalanish. O'zbekiston Respublikasi Hukumat portal, ta'lim tizimiga oid internet resurslari. Sportga oid davlat axborot resurslari va interaktiv xizmatlar. Web-texnologiyalar, uning xususiyatlari va ta'lim jarayonida foydalanish. Online tizimlar va ulardan foydalanish.

4-mavzu. Masofaviy ta'lim tizimi.

Reja:

- 4.1. Masofali ta'lim to'g'risida umumiy tushunchalar.
- 4.2. Kasbiy vazifalarni samarali amalga oshirish uchun zarur bo'lgan axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish.

Sportda masofali ta'lim to'g'risida umumiy tushunchalar, imkoniyatlari va afzallik tomonlari. GOOGLE dasturidan foydalanish. Kasbiy vazifalarni samarali amalga oshirish uchun zarur bo'lgan axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish.

Dasturning axborot-metodik ta'minoti

Modulni o'qitish jarayonida ishlab chiqilgan o'quv-metodik materiallar, tegishli soha bo'yicha ilmiy jurnallar, Internet resurslari, multimedia mahsulotlari, turli elektron hamda qog'oz variantdagi manbalardan foydalaniladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

I. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari:

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017. – 592 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2020. – 400 b.

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

1. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi // <http://lex.uz/acts/20596>
2. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi O‘RQ-637-son “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni // <https://lex.uz/docs/-5013007>
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentini “Axborot – kommunikatsiya texnologiyalari sohasida loyiha boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2017 yil 29 avgustdagi PQ-3245-sonli qarori.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 19-fevraldagi “Axborot texnologiyalari va kommunikatsiyalari sohasini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PF-5349-sonli Farmoni.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 21-sentyabrdagi “2019-2021-yillarda O‘zbekiston Respublikasini innovasion rivojlantirish strategiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5544-sonli Farmoni.
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Raqamli iqtisodiyot va elektron hukumatni keng joriy etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2020 yilning 28 apreldagi PQ-4699-son qarori.
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni “Raqamli O‘zbekiston-2030” strategiyasini tasdiqlash va uni samarali amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 5 oktabr 2020 yil, PQ-6079
8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sun’iy intellekt texnologiyalarini jadal joriy etish uchun shart-sharoitlar yaratish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2021 yil 17 fevraldagi 4996-sonli qarori.

III. Maxsus adabiyotlar

1. Авлиёкулов Н. Замоनावий ўқитиш технологиялари. Тошкент, 2001.
2. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учеб. для студ. учреждений высш. проф. Образования. М.: Издательский центр «Академия», 2013 г. 288 с.
3. Рязанова З.Г., Янов В.В. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Учебное пособие. 2015 г. 194 стр.
4. Сабирова Д.А. Мультимедийные системы и технологии. Учебное пособие -Т: ТГЕУ, 2012 г 180 стр.
5. Махаров Т.А., Nigmanova D.B., Adambayev U.E.. Microsoft Office 2010: Word, Excel, Power Point. Toshkent. MUMTOZ SO‘Z, 2019. – 272 b.
6. Начинская С.В. Спортивная метрология. – М.: Академия, 2012.

7. Tolametov A.A. Jismoniy tarbiyada zamonaviy axborot-kommunikasiya texnologiyalaridan foydalanish // O'quv qo'llanma. T.: Umid Design, 2021.-172b.
8. Tolametov A.A. Jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari // Darslik. T.: Umid Design, 2021.-192b.
9. Tolametov A.A. Sportda axborot-kommunikasiya texnologiyalari// O'quv qo'llanma. T.: Umid Design, 2022.-240 b.
10. Tolametov A.A. Microsoft Excel dasturida ishlash//O'quv qo'llanma//– Toshkent: «Umid Design», 2022. – 158 b.
11. Tolametov A.A. Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (Microsoft Excel dasturi misolida) texnologiyalari// O'quv qo'llanma. T.: Umid Design, 2022.-185 b.
12. Tolametov A.A., Mamadjanov N., Sport metrologiyasi//O'quv qo'llanma//Toshkent: «Umid Design», 2022. – 252 b.
13. Sabirova D.A. Multimedia tizimlari va texnologiyalari. O'quv qo'llanma. - T: TDIU, 2014 y., 195 str.

IV. Qo'shimcha adabiyotlar

1. Ник Бостром. Искусственный интеллект. Этапы. Угрозы. Стратегии.// Nick Bostrom, 2014. 37-6.
2. Tolametov A.A., Maxarov T.A., Interaktiv topshiriqlar, testlar, krossvordlar yaratishda «Hot Potatoes» dasturidan foydalanish”//Uslubiy qo'llanma. “LidirPress”. 2019. 55 b.
3. Tolametov A.A. Sport metrologiyasi // O'quv qo'llanma. T.: Umid Design, 2021.-220b.
4. Tolametov A.A., Maxarov T.A., Microsoft Word dasturida ishlash [Matn]: // O'quv qo'llanma /Toshkent: "Umid Design",2022.-120b..
5. Tolametov A.A., MS Office PowerPoint 2010 dasturida ishlash// Uslubiy qo'llanma /Toshkent.: «Umid Design» , 2021. – 96 b.

IV. Elektron resurslari

1. <http://gov.uz/>
2. <https://lex.uz>
3. <http://minsport.uz/>
4. <http://edu.uz/>
5. <http://uzedu.uz/>
6. <http://eduportal.uz/>
7. <http://mdo.uz/>
8. <http://ictcouncil.gov.uz/>
9. <http://sportedu.uz/>
10. <http://my.gov.uz/>
11. <http://lib.sportedu.uz>
12. <http://library.uzdjtsu.uz/>
13. <https://speechpad.ru/>

**MODULNI O‘QITISHDA
FOYDALANILADIGAN INTERFAOL
TA’LIM METODLARI**

II

MODULDA FOYDALANILGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI

“SWOT-tahlil” metodi

Metodning maqsadi:

Mavjud nazariy bilimlar va amaliy tajribalarni tahlil qilish, taqqoslash orqali muammoni hal etish yo'llarni topishga, bilimlarni mustahkamlash, takrorlash, baholashga, mustaqil, tanqidiy fikrlashni, nostandart tafakkurni shakllantirishga xizmat qiladi.

S – (strength)

• kuchli tomonlari

W – (weakness)

• zaif, kuchsiz tomonlari

O – (opportunity)

• imkoniyatlari

T – (threat)

• to'siqlar

“Muammoli vaziyat” – metodi

Muammoli vaziyat metodi – tinglovchilarni muammoli vaziyatga to'qnash kelishini ta'minlash asosida ularning bilish faoliyatini faollashtirishga asoslanadigan yo'l. Metodning mohiyati aniq vaziyatni tahlil qilish, baholash va uning yechimi yuzasidan qaror qabul qilishdan iborat.

Muammoli vaziyatlarni hal qilish **bosqichlari:**

1. Muammoli vaziyatni yaratish.
2. Vaziyatni tahlil qilish asosida muammoni qo'yish.

3. Farazlarni ilgari surish.

4. Yechimni tekshirish.

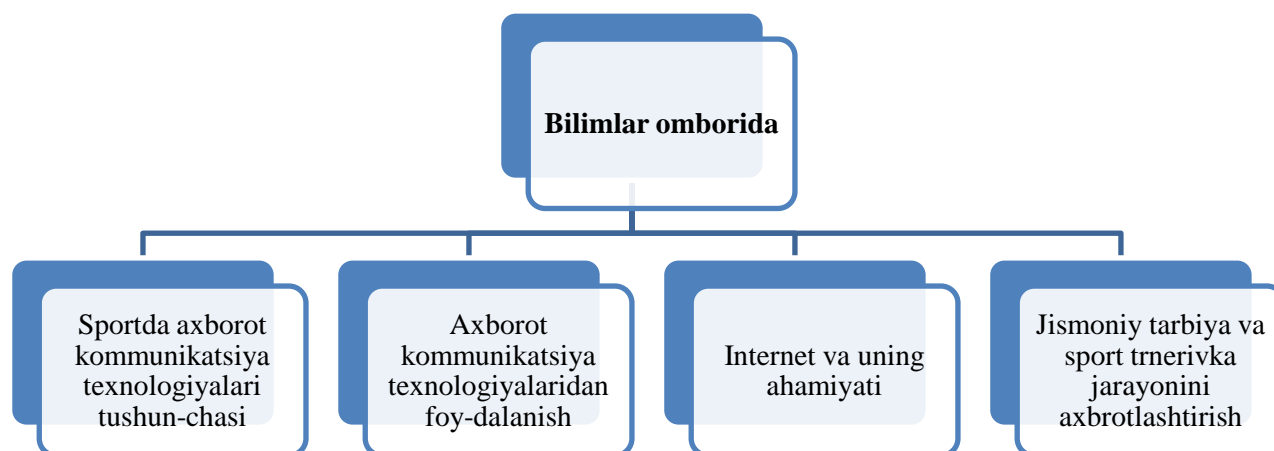
“Tushunchalar tahlili” metodi

Metodning maqsadi:

Mazkur metod tinglovchilar yoki qatnashchilarni mavzu buyicha tayanch tushunchalarni o‘zlashtirish darajasini aniqlash, o‘z bilimlarini mustaqil ravishda tekshirish, baholash, shuningdek, yangi mavzu buyicha dastlabki bilimlar darajasini tashhis qilish maqsadida qo‘llaniladi. Metodni amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar mashg‘ulot qoidalari bilan tanishtiriladi;
- tinglovchilarga mavzuga yoki bobga tegishli bo‘lgan so‘zlar, tushunchalar nomi tushirilgan tarqatmalar beriladi (individual yoki guruhli tartibda);
- tinglovchilar mazkur tushunchalar qanday ma‘no anglatishi, qachon, qanday holatlarda qo‘llanilishi haqida yozma ma‘lumot beradilar;
- belgilangan vaqt yakuniga yetgach o‘qituvchi berilgan tushunchalarning to‘g‘ri va to‘liq izohini o‘qib eshittiradi yoki slayd orqali namoyish etadi;
- har bir ishtirokchi berilgan to‘g‘ri javoblar bilan o‘zining shaxsiy munosabatini taqqoslaydi, farqlarini aniqlaydi va o‘z bilim darajasini tekshirib, baholaydi.

Klaster





**AMALIY MASHG‘ULOT
MATERIALLARI**

1-mavzu. Sportda axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish

Reja:

- 1.1. Sport sohasida axborot kommunikatsiya texnologiyalari.
- 1.2. Sportda zamonaviy elektron sport anjomlari.

1.1. Sport sohasida axborot kommunikatsiya texnologiyalari.

Sport sohasida axborotlashtirish hamda sport amaliyotida zamonaviylashtirishning muvaffaqiyati ushbu jarayon natijasida axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish nuqtaiy nazaridan quyidagi asosiy omillarga bog‘liq:

- katta hajmdagi ma’lumotlarni saqlash va uzatish imkoniyati hamda unga kirish qulayligi;

- hisoblash jarayonlarini avtomatlashtirish, ma’lumotlarni qidirish, o‘quv eksperimenti natijalarini qayta ishlash va eksperiment yoki uning qismlarini ko‘p marta takrorlash imkoniyati;

- kompyuter tahlillari, musobaqa va o‘quv trenirovka mashg‘ulotlaridagi natijalarini baholash hamda monitoring qilish uchun diagnostika usullarini yaratish va ulardan foydalanish;

- axborot va uslubiy ta’minlash jarayonlarini avtomatlashtirish, o‘quv faoliyatini tashkiliy boshqarish va assimilyatsiya natijalarini tekshirish;

- musobaqa va trenirovkalarni avtomatlashtirilgan ma’lumotlar banklaridan foydalanish asosida soha tizimini boshqarish mexanizmlarini takomillashtirish.

Sportda axborot texnologiyalaridan foydalanishning asosiy yo‘nalishlari birinchi navbatda quyidagilarga bog‘liq:

- bo‘lajak sport mutaxassislarni axborot jamiyatida farovon hayot uchun tayyorlash bilan;

- jismoniy tarbiya va sport sohasini axborotlashtirish tufayli jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni uchun ijtimoiy buyurtmani amalga oshirish bilan;

- barcha darajadagi musobaqa va o‘quv trenirovka jarayonlarining kuchayishi bilan.

Sportda axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish sohalarini aniqlashimiz mumkin.

Shunday qilib, axborot kommunikatsiya texnologiyalari qo‘llaniladi:

- o‘quv vositasi sifatida, musobaqa va trenirovka jarayonini takomillashtirish hamda samaradorligini oshirish. Shu bilan birga, zamonaviy kompyuterlarni dasturiy va uslubiy qo‘llab-quvvatlash imkoniyatlari bilimlarni o‘zaro bog‘lash, musobaqa, o‘quv trenirovka mashg‘ulotlarini tahlil qilish, sport natijalarini nazorat qilish uchun amalga oshiriladi;

- o'quv muassasalarida, sport tashkilotlarida va boshqalarda o'quv jarayoni shuningdek, tashkiliy jarayonlarni axborot-uslubiy ta'minlash va boshqarish vositasi sifatida;

- musobaqa, o'quv trenirovka jarayonlarini avtomatlashtirish, sport natijalarini tahlil qilish va tuzatish, jismoniy sifatlarini, funksional va psixologik holatini kompyuter sinovlari;

- tanlov natijalari va izlanishlarni qayta ishlashni avtomatlashtirish vositasi sifatida;

- intellektual bo'sh vaqtni, ma'rifiy o'yinlarni tashkil qilish vositasi sifatida;

- jismoniy tarbiya va sport sohasidagi reklama, nashriyot va tadbirkorlik faoliyatida;

- jalb qilingan turli kontingentlarning jismoniy holati va sog'lig'i monitoringini tashkil etiladi.

1.2. Sportda zamonaviy elektron sport anjomlari.

Sportda trenirovkalarini sifati va samaradorligini oshirishda zamonaviy texnik taraqqiyot texnologiyalari imkoniyatlaridan, zamon talablariga javob beradigan qurilmalardagi dasturiy mahsulotlardan keng foydalanilmoq. Sport sohasiga mo'ljallangan avtomatlashtirilgan va dasturlashtiriladigan tizimlardan foydalanishda mobil telefonlar, kompyuterlar, planshet vositalarini qo'llash bugungi kunning talabiga aylangan. Bu, sport sohasida yangi shakl va usullardan foydalanish va an'anaviy usullarga qo'shimcha ravishda yangi shaklni yaratish uchun omil bo'lib xizmat qilmoqda.

Avtomatlashtirilgan va dasturlashtirilgan sport jihozlari yordamida ma'lum bir sport yo'nalishi bo'yicha sportchi holati va organizmi funksional faoliyati darajasini aniqlash sport faoliyatidagi eng muhim va hal qiluvchi jarayon bo'lib, uning qanchalik to'g'ri tashkil etilganlik, hamda ulardan samarali foydalanish darajasiga ko'p narsa bog'liq bo'ladi. Bular qatoriga sportchining holatini aniqlash, ma'lumotlarni jamlash, tahlil qilish, xulosalar chiqarish va shart-sharoitga bog'liq holda kerakli tuzatishlar kiritish kabilarni kiritish mumkin. Shuningdek, bunday jihozlar yordamida sportchilar uchun trenirovka jarayonidagi mashqlarning eng maqbul dasturni tanlash va amalda qo'llash, kelajakda sport istiqbol rejasini tuzish imkoniyatini beradi.

Hozirda turli kompyuter va dasturlar bilan jihozlangan yugurish yo'laklarining LCD monitor ekranida tezlik, vaqt, masofa, yurak urishi tezligi, kaloriya, vaqt oralig'ida kaloriya sarfi, harakatdagi og'ish burchagi, harakat samarasini, harakatini jismoniy faollikka moslash (ya'ni tezlikni nazorat qilish) va boshqa turli ma'lumotlarni bevosita kuzatib borish hamda tahlil qilish imkoniyatini beradi.



1.1 –rasm. SPF V-1 kompyuterlashtirilgan yugurish yo‘lagi

Shuningdek, yugurish yo‘lakchasi qator afzalliklarga ega:

- televizorga ulanishi;
- Wi-Fi orqali boshqa elektron qurilmalar (planshetlar, smartfonlar) bilan bog‘lanishi;
- Bluetooth orqali mobil telefonni bilan ulanish;
- AUX mobil telefondagi musiqalarni eshitish;



Oldi egilgan tutqichda tezlikni tezkor boshqarish tugmalari joylashtirilgan



19 dyuymlli sensor displey ekrani, Wi-Fi orqali internetning turli sahifalariga o‘tish

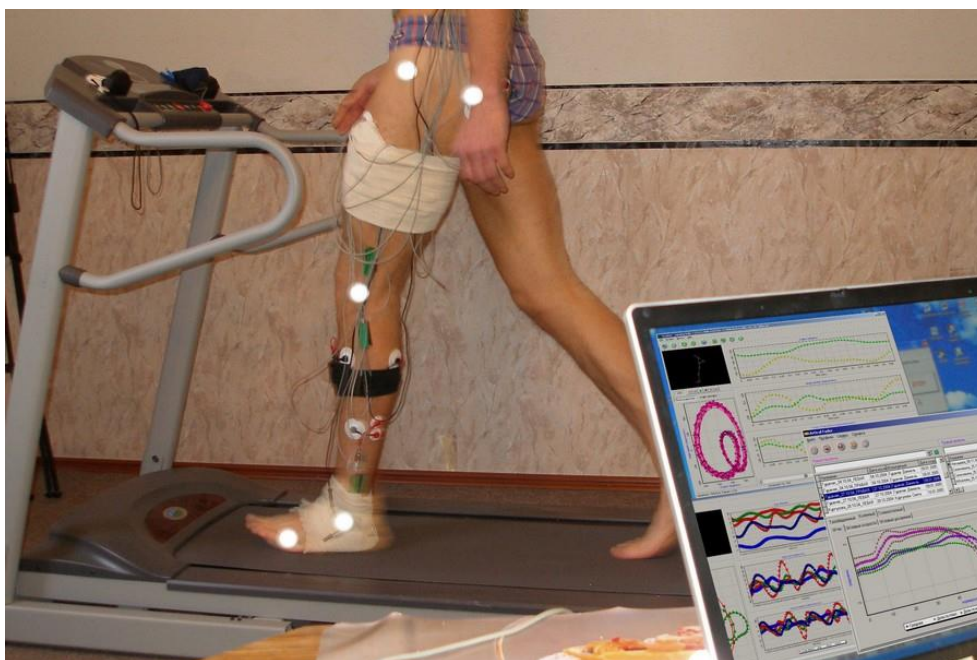


Maxsus manzarali videokliplarni virtual simulyatori



Internetdagi multimediyali Onlinee tizim xizmatlaridan foydalanish

1.2 –rasm. SPF V-1 kompyuterlashtirilgan yugurish yo‘lagi displey ekrani



1.3-rasm. Sportchining tinch holatida “Stabiloplatforma” va kompyuter tahlili yordamida tekshirish jihozi



1.4 –rasm. Sportchi holatini aniqlashda qo‘llaniladigan kompyuter jihozi



1.5 –rasm. Garmin Fozerunner 201 navigator

Garmin Fozerunner 201¹ navigator
 Fozerunner 201 navigatori –sportchining harakat faoligi davrida yurak mushaklarining qisqarish tezligi, nafas olish tezligi hamda tana haroratining umumiy ko‘rsatkichini o‘lchash, tanadagi holatni tahlil qilishga mo‘ljallangan uskuna. Shuningdek, sportchining o‘quv mashg‘ulot jarayonidagi harakat yo‘nalishini avtomatik ravishda qayd qiladi.

Ixcham korpusli, kam energiya sarflovchi monoxrom ekran hamda suv o‘tkazmaydigan korpus va qo‘shimcha funksiyalarga ega.

Fozerunner 201 navigatorini afzalliklari:

-fozerunner 201 navigatorini kompyuter, smartfon va planshetlariga ulangan holatda sportchining faoliyatini tahlil qilish imkoniyatiga ega;

-sportchi joylashuvining kengligi, uzunligi va balandligi to‘g‘risidagi ma‘lumotlarni aniqlash (GPS sensorga ega):

-mashg‘ulot uchun sarflangan kaloriya miqdorini kuzatish va hisoblash;

-ma‘lumotlar avtomatik ravishda arxivlash va ular asosida ishning aniq ko‘rsatkichlarini tahlil qilish;

-sportchining tezligi belgilangan darajadan past (yuqori) ligini aniqlaydi va ovozli tebranishdagi xabar beriladi.

Elliptik trenajerlar sportchining, yurak-qon tomir tizimini umumiy mustahkamlash, mushak massasini rivojlantirish va metabolizmni normallashtiruvchi kardiostimulyatorlar sport anjomlari - guruhiga kiradi. Ulardagi mashg‘ulotlar asosiy tana tizimlarining chidamliligini o‘rgatadi, metabolizmni yaxshilaydi va nafas qisilishidan xalos bo‘lishga imkon beradi. Elliptik trenajyorlar kuchni rivojlantirish mashq yuklamani to‘g‘ri va samarali bajarish imkoni beradi (4.6-rasm).



1.6-rasm. Elliptik jihoz

¹ <https://www.garmin.com/>

Shuningdek sportchi organizmi funksional faoliyatida aerob va anaerob chegaralar, aerob va anaerob chegaralari darajasida quvvatni va kislorod talabi, maksimal kislorod iste'molini aniqlash va baholash mumkin (1.7-rasm).



1.7-rasm. Sportchi kislorod iste'molini aniqlash va baholash qurilmasi

Kompyuterli veloergometr. Kompyuterli veloergometr qurilma yordamida sportchi mashq bajarish jarayonida tana mushaklarining maksimal quvvatidagi o'zgarishlarni qayd qiladi va natijalarni kompyuterga uzatadi. Olingan natijalarning kompyuterdagi tahlili asosida sportchining sport faoliyati uchun istiqbol rejalarini tuzish mumkin (1.8–rasm).

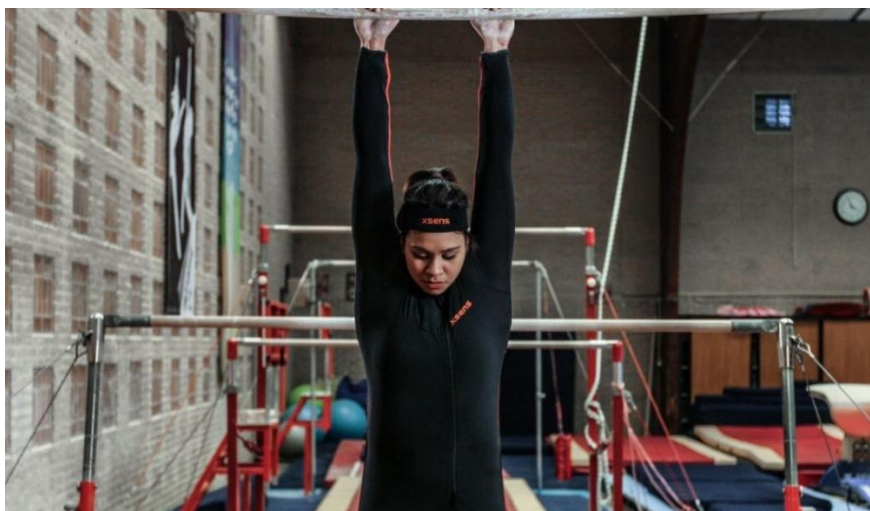


1.8-rasm. Kompyuterli veloergometr

Xsens MVN² inertial sensorlar suratga olish orqali biomexanik modellar va sensor sintez algoritmlari asosida inson tanasi ko'rsatkichlarini o'lchash, tezkor ma'lumotlar olish, yig'ish, umumlashtirish hamda tahlil qilish imkoni beradigan tizim.

Xsens MVN tahlil tizimi har qanday joyda va har qanday sharoitda 3D kinematik va dinamik harakatlarni o'lchaydi (1.9-rasm).

² <https://www.xsens.com/>



1.9-rasm. Xsens MVN inertial sensorlar sur'atga olish tizimi

SmartSpeed³ qurilmalari barcha sport turlaridagi sportchilarning jismoniy sifatlarni, harakat sur'atni, harakat samarasini bitta novutbuk yoki planshet yordamida aniqlashi, tahlil qilishi va baholash orqali mashqlarga tuzatmalar kiritish hamda to'g'ri karorlar qabul qilish imkonini beradi (4.10-rasm).



1.10-rasm. SmartSpeed qurilmalari

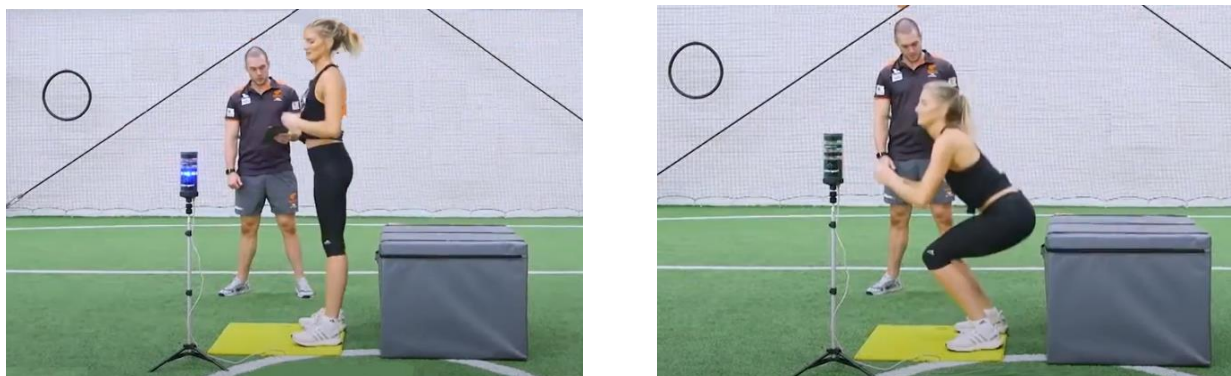
Masalan, SmartSpeed yordamida sakkiz qatorli yo'lakhasidan iborat sport maydonida yugurish harakat mashqlarini bajarayotgan 30-40 nafar sportchilarni bir vaqtning o'zida yoki kun davomida minglab sportchilarni tahlilini amalga oshirish mumkin (4.11-rasm).



1.11-rasm. SmartSpeed qurilmasi yordamida yugurish harakati tahlili

³ <https://sportprosystems.ru/smartspeed/>

To‘liq avtomatlashtirilgan va dasturlashtiriladigan tizim sport trenirovkalaridagi har qanday testni, masalan, maksimal yugurishlari, qisqa masofaga yugurish va boshqa testlardagi chidamlilikni nazorat qilishi mumkin. Shuningdek, jarohatlardan keyin tiklanishini nazorat qiladi (4.12-rasm).

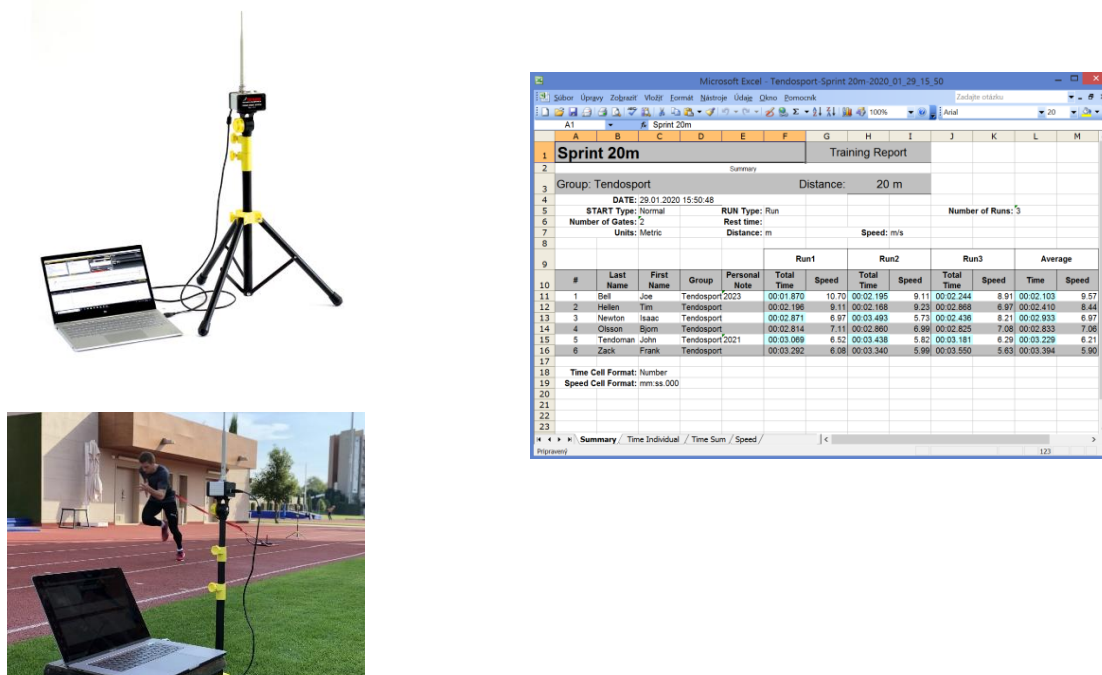


1.12-rasm. SmartSpeed qurilmasi yordamida sakrash mashqi tahlili

SmartSpee qurilmalardan ochiq havoda va bino ichida ham foydalanish mumkin.

Tendo Sprint System –yugurish mashqlari bo‘yicha ma‘lumotlarni kompyuter yoki planshetga simsiz uzatuvchi signal qabul qiluvchisi qurilma. Qurilma sportchilarning yugurish tezligi haqida real vaqtda axborotlar taqdim etadi. Shuningdek, trenirovkalaridagi mashq yuklamalarini va charchoqni nazorati orqali jarohatlarni oldini oladi.

Shuningdek, Tendo Sprint System-qurilmasi kompyuter tomonidan boshqarish, o‘lchash natijalari bazasini yaratish, saqlash, tahlil qilish, ko‘rish va eksport qilish imkoni mavjud (1.13-rasm).



1.13-rasm. Tendo Sprint System –yugurish harakatlarini kompyuter, planshetda simsiz o‘lchash va tahlil qilish qurilmasi



1.14-rasm. Tendo Sport Power harakat tezligi va kuchini o‘lchash qurilmasi

Tendo Sport Power –sportchi bajarayotgan harakat tezligini, kuchini o‘lchash va tahlil qilish imkonini beruvchi qurilma (1.14-rasm). Qurilma mashq yuklamalarni bajarayotgan sportchi harakatlaridagi kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlash, baholash orqali kelajakdagi trenirovkalarni rejalashtirish mumkin.



1.15-rasm. Tendo Sport Power ekranda ma’lumotlarning ko‘rinishi

Tendo Sport Power qurilmani shaxsiy kompyuterlar qulay ulash va foydalanish imkoni mavjud. Tizim kunlik mashg‘ulot yuklama ko‘rsatkichlarni o‘zgarishlarni hisobga olgan holda avtomatik ravishda hisoblanib va grafik tasviri ko‘rinishda ifodalanadi. Murabbiy grafika tasvirlar va jadvallar yordamida bir nechta ma’lumotlarni real vaqtda ko‘rish orqali shunga mos ravishda yo‘l-yo‘riq ko‘rsatish, maslahat va tavsiyalar berish mumkin. Shuningdek, qurilma orqali olingan axborotlarni Windows operatsion tizimining Microsoft dasturlari majmuasiga kiruvchi Excel dastur (*.xls, *.xlsx) formatida eksport qilinishi mumkin.



1.16-rasm. Tendo Sport Power qurilma yordamida shtangani ko‘tarish mashqi tahlili

Tosh ko‘tarish mashqni bajarayotgan sportchi kamari va shtanga Tendo Sport Power qurilmasiga axborot signallarni uzatuvchi sensori qulay ravishda yopishtirish mumkin (4.16-rasm).

Savol va topshiriqlar:

1. Axborot nima?
2. Texnologiya so‘zining ma‘nosi.
3. Axborot texnologiya tushunshasi.
4. Axborot madaniyati nima?
5. Axborot texnologiyalari fani nimani o‘rganadi?
6. “Jismoniy tarbiya va sportda axborotlashtirish” nima?
7. Axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan jismoniy tarbiya va sportda qanday foydalanish mumkin?
8. Sport fanida ilmiy–tadqiqot axborotining ahamiyati nimalardan iborat?
9. Ilmiy–texnik axborot sport sohasini boshqarishda qanday ta’sir ko‘rsatadi?
10. Sportda texnik vositalardan foydalanishning asosiy sababi nimalardan iborat?

2-mavzu. Sportda amaliy dasturlar paketidan foydalanish.

Reja:

- 2.1. Matnli hujjatlar va elektron jadvallar bilan ishlash.
- 2.2. Taqdimotlar yaratish.

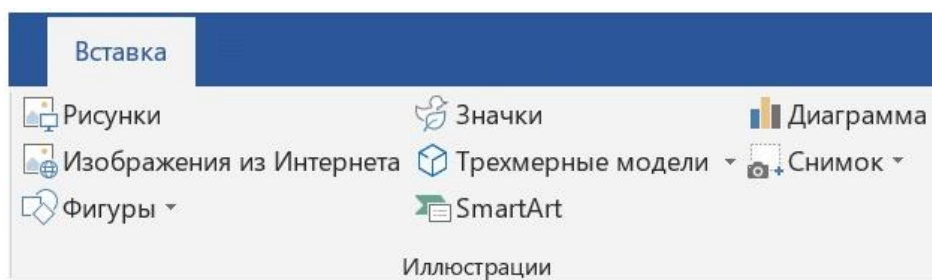
MS Office dasturlari yordamida xujjat, elektron jadval va taqdimot yaratish. Microsoft Word haqida umumiy tushunchalar. Hujjatda matn, jadval va rasmlar bilan ishlash. Elektron jadvallar bilan ishlash. Sodda va murakkab formulalar bilan ishlash. Diagrammalar yaratish. Taqdimot yaratish. Slaydlar bilan ishlash.

2.1. Matnli hujjatlar va elektron jadvallar bilan ishlash.

Sportga oid hujjatlarni tayyorlashda, ya’ni mashg‘ulot ishlanmalar, reklama, gazeta sahifalari, ilmiy jurnallar yoki kitob sahifalarida rasmlarni turli usullar yordamida hujjatlarda joylashtirish mumkin.

Microsoft Word hujjat matniga kompyuter xotirasida va Internet sahifalaridan turli rasmlarni hujjatlarni bezatishda foydalanish mumkin.

Buning uchun avval yurgich rasm joylashtirilishi kerak bo‘lgan joyga o‘rnatiladi, so‘ng “**Вставка**” (Qo‘shish) menyu lentasining “**Иллюстрации**” (Illustratsiyalar) bo‘limiga murojaat qilinadi (2.6-rasm).

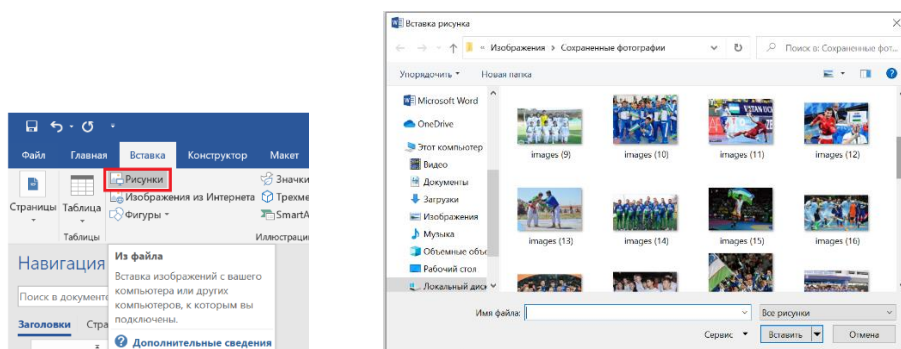


2.1-rasm. **Иллюстрации** (Illustratsiyalar) bo‘limi

Hujjat matniga rasmlar ikki xil manbadan joylashtirish mumkin, ya’ni

- rasm faylidan;
- rasm internetdan.

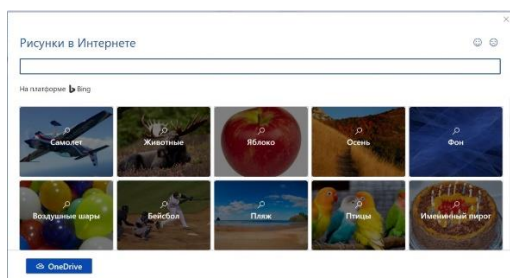
Hujjatga rasmni fayldan joylashtirish. Hujjatga xotiradagi (kompyuter asosiy xotirasidagi yoki tashqi xotiralardagi) rasmlar va fotosuratlar joylashtirish uchun **“Иллюстрации”** (Illustratsiyalar) bo‘limining **“Рисунки”** (Rasmlar) tugmasi tanlanadi. Ochilgan rasm joylashtirish **“Вставка рисунок”** muloqot oynasi yordamida kerakli fayl belgilanadi. Kerakli rasm fayli tanlangach, uni joylashtirish uchun muloqot oynasidan **“Вставить”** (Joylashtirish) tugmasini tanlash yetarli (2.7-rasm).



2.2-rasm. Hujjatga rasmni fayldan joylashtirish

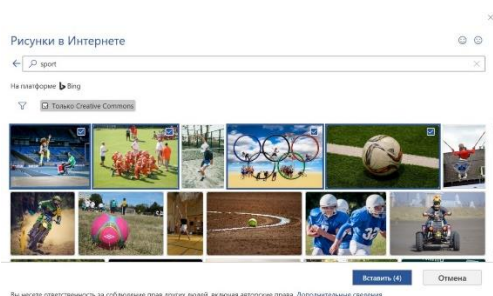
Hujjatga rasmni internetdan joylashtirish. Internetdagi suratlarni hujjatga joylashtirish uchun **“Иллюстрации”** (Illustratsiyalar) guruhidagi **“Изображения из Интернет”** (Internetdan olingan rasmlar) tugmasi tanlangandan so‘ng oynada rasmlarni qidirish vazifalar sohasi ochiladi. Odatda, vazifalar sohasining **“Искать объекты”** (Ob’yektlarni qidirish) tanlov maydonchasida **“Все файлы мультимедиа”** (barcha multimedia fayllari) aks etib, dastur tomonidan joylashtirilishi ko‘zda tutilgan illustratsiyalar va fotosuratlar tanlangan bo‘ladi (2.8-rasm).

Internet kolleksiyasidagi suratlar mavzular bo‘yicha guruhlar bog‘langan bo‘lib, bu bog‘lanishni sichqoncha ko‘rsatkichi eskizga yo‘naltirilganda aks etgan izohdan (yuqoridagi rasmda mavzu: Футбол, Теннис, Плавание,...) ko‘rish mumkin. Bu kabi guruhlash biror mavzu bo‘yicha rasmlarni izlash imkoniyatini beradi. Quyidagi rasm tanlov maydonchasiga kasb (профессия) mavzusi kiritilishi asosidagi izlash natijasini aks ettirgan (Поиск):



2.3-rasm. Internetdagi rasmlar oynasi

Vazifalar sohasidagi “Поиск” (Qidirish) yoki kolleksiyadan tanlangan turlarga mos barcha suratlar eskizlar ko‘rinishida aks etadi. Masalan, qidiruv orqali sportga oid surat joylashtirish uchun eskizlarni varaqlab sichqoncha yordamida keraklisi tanlanadi (2.4-rasm).



2.4-rasm. Internetdagi sport oid rasmlarni tanlash

Tabiiyki, yuzdan ortiq suratlar ichidan keraklisini izlab topishni tezlashtirish uchun ularni mavzular bo‘yicha ko‘rib chiqish maqsadga muvofiq.

Microsoft Excel yordamida sportdagi o‘lchash natijalariga birlamchi ishlov berish

Misol. Yosh sportchilar guruhida umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) bo‘yicha test natijalari mashg‘ulot jarayonida olingan hamda 2.1- jadvalda keltirilgan.

2.1-jadval

Yosh sportchilar guruhida UJT test natijalari

№	30 m.ga yugurish (s)	Joyida turib uzunlikka sakrash (m)	Baland to‘sinda tortilish (marta)	2 minut davomida arqonda sakrash (marta)	Son orqali (n=10) tashlash (s)	Mokisimon yugurish (s)
1.	5.5	180	16	135	40	18
2.	4.9	176	14	134	45	15
3.	5.4	175	15	145	39	19
4.	4.7	182	18	138	37	20
5.	4.5	179	16	152	42	18
6.	5.6	186	16	142	42	17
7.	4.8	189	14	147	41	19
8.	5.4	172	15	154	40	19
9.	4.9	173	15	160	38	21
10.	4.9	180	15	152	35	22

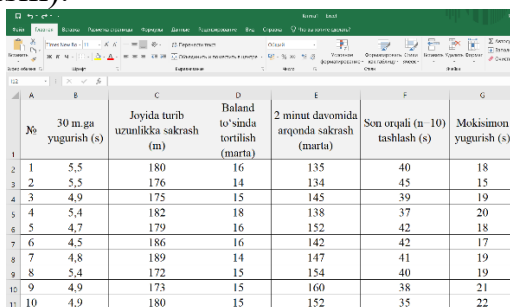
Sportchining mashg‘ulot jarayonida olingan o‘lchash natijalarini baholashda matematik statistik uslublari yordamida birlamchi ishlov berish hamda tahlil qilish algoritmi quyidagicha, ya’ni

$$\text{O‘rtacha arifmetik qiymat: } \bar{x} = \frac{\sum x_i}{n} \quad (1)$$

$$\text{O‘rtacha kvadratik (standart) og‘ish: } \sigma = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n}} \quad (2)$$

$$\text{Variatsiya koeffisienti: } V = \frac{\sigma}{\bar{x}} \cdot 100\% \quad (3)$$

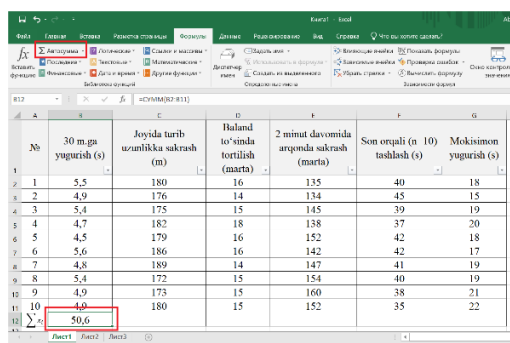
Microsoft Excel dasturi ishga tushiriladi. Hamda Microsoft Excel dasturida hisoblashni amalga oshirish uchun, tajribada olingan o‘lchash natija ma’lumotlari dasturga kiritiladi (2.5 -rasm).



№	30 m.ga yugurish (s)	Joyida turib uzunlikka sakrash (m)	Baland to'sinda tortilish (marta)	2 minut davomida arqonda sakrash (marta)	Son orqali (n 10) tashlash (s)	Mokisimon yugurish (s)
1	5,5	180	16	135	40	18
2	5,5	176	14	134	45	15
3	4,9	175	15	145	39	19
4	5,4	182	18	138	37	20
5	4,7	179	16	152	42	18
6	4,5	186	16	142	42	17
7	4,8	189	14	147	41	19
8	5,4	172	15	154	40	19
9	4,9	173	15	160	38	21
10	4,9	180	15	152	35	22

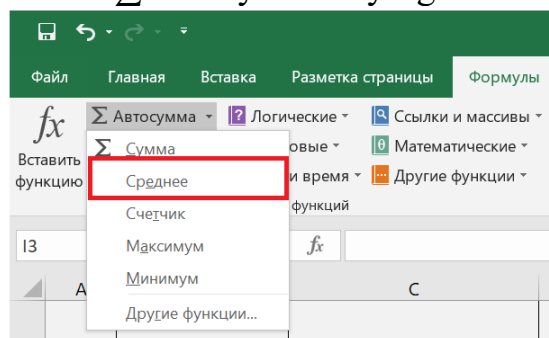
2.5 -rasm. Yosh sportchilar guruhida UJT test natijalari

Dastavval “30 metrga yugurish(s)” natijalarini yig‘indisini hisoblash uchun B2 dan B12 yacheykalar sichqoncha yordamida belgilanadi va “Формулы” (Formulalar) menyusidagi \sum Автосумма tugmasi bosilganda (2.6 -rasm) kontekst menyusi ochiladi (2.58 -rasm).



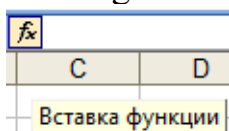
№	30 m.ga yugurish (s)	Joyida turib uzunlikka sakrash (m)	Baland to'sinda tortilish (marta)	2 minut davomida arqonda sakrash (marta)	Son orqali (n 10) tashlash (s)	Mokisimon yugurish (s)
1	5,5	180	16	135	40	18
2	4,9	176	14	134	45	15
3	5,4	175	15	145	39	19
4	4,7	182	18	138	37	20
5	4,5	179	16	152	42	18
6	5,6	186	16	142	42	17
7	4,8	189	14	147	41	19
8	5,4	172	15	154	40	19
9	4,9	173	15	160	38	21
10	4,9	180	15	152	35	22
\sum	50,6					

2.6 -rasm. “Библиотека функций” (Funksiyalar kutubxonasi) bo‘limidagi \sum Автосумма buyrug‘i

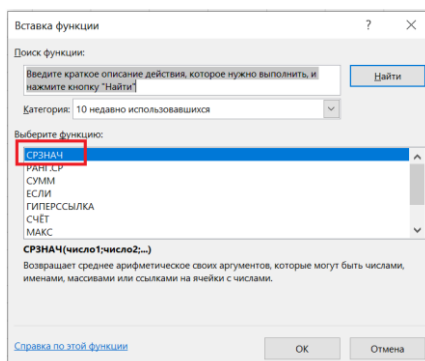


2.7 - rasm. Avtosumma kontekst menyusi

Shuningdek, natijalarning yig'indisini hisoblash bosqichini chetlab o'tgan holda, birdaniga o'rtacha arifmetik qiymatni hisoblash mumkin. Ya'ni funksiyalar menyusida



belgisi ustida sichqoncha chap tugmasini bosish orqali “**Вставка функции**” (Funksiyani kiritish) - muloqot oynasiga murojaat qilinadi (2.8 - rasm).



2.8 - rasm. Funksiyani kiritish uchun “**Вставка функции**” (Funksiyani kiritish) muloqot oynasi

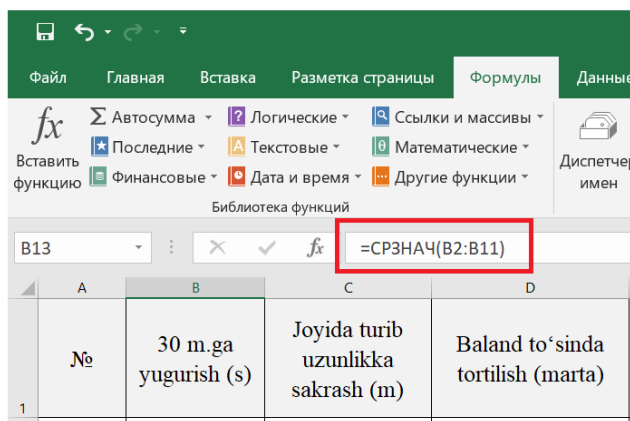
Natijada 2.9 – rasmda ko'rsatilgan jadvalga ega bo'lamiz.

№	30 m.ga yugurish (s)	Joyida turib uzunlikka sakrash (m)	Baland to'sinda tortilish (marta)	2 minut davomida arqonda sakrash (marta)	Son orqali (n=10) tashlash (s)	Mokisimon yugurish (s)
1	5,5	180	16	135	40	18
2	4,9	176	14	134	45	15
3	5,4	175	15	145	39	19
4	4,7	182	18	138	37	20
5	4,5	179	16	152	42	18
6	5,6	186	16	142	42	17
7	4,8	189	14	147	41	19
8	5,4	172	15	154	40	19
9	4,9	173	15	160	38	21
10	4,9	180	15	152	35	22
$\sum x_i$	50,6					
\bar{x}	5,06					

2.9 - rasm. O'rtacha arifmetik qiymat natijalari yig'indisi

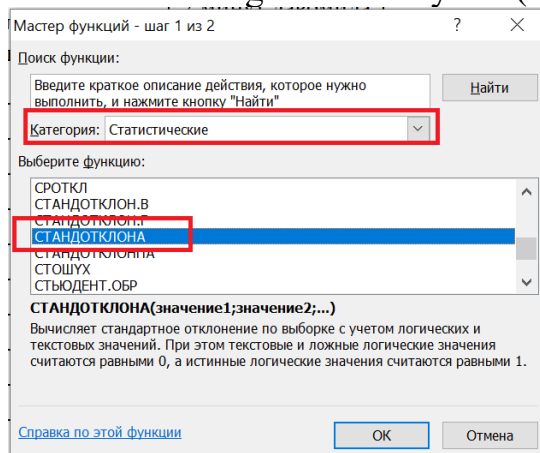
Shu tartibda o'rtacha kvadratik (yoki standart) og'ishning qiymatini va variatsiya koeffitsientini hisoblashga kirishish mumkin. Shuni ta'kidlab o'tish lozimki, ushbu hisoblashlarning barcha o'lchash natijalarini qisqa vaqt davomida bajariladi, agar ushbu xisoblash ishlarini kalkulyatordan foydalanib bajarilsa ko'p vaqt sarflanadi hamda xatolikka yo'l qo'yish ehtimoli juda katta bo'ladi.

O'rtacha kvadratik (yoki standart) og'ishning qiymatini hisoblash uchun funksiyalar qatorida kerakli funksiyani tanlash kerak (2.61 -rasm).



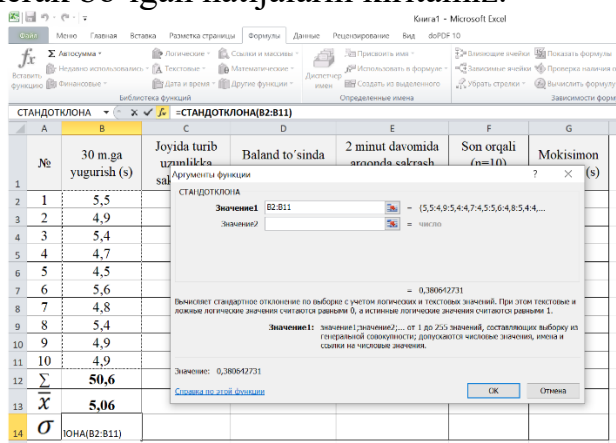
2.10-rasm. Formula qatori

Taklif etilgan funksiyalar orasidan “**Статистические**” kategoriyasini (turini) tanlaymiz va ular orasidan esa standart og‘ishni tanlaymiz (2.11-rasm).



2.11-rasm. Master funktsiya oynasi

Shundan keyin bosqichma-bosqich o‘rtacha kvadratik (yoki standart) og‘ishning qiymati hisoblanishi kerak bo‘lgan natijalarni kiritamiz.



2.12-rasm. «Аргументы функции» oynasi

“**Аргументы функции**” (Funktsiya argumentlari) oynasidagi “**Значение1**” qatoriga hisoblanishi kerak bo‘lgan ustunlardagi katakchalar tanlanadi hamda **OK** tugmasi bosilganda 2.13-rasmda ko‘rsatilgan natija hosil bo‘ladi.

	A	B	C	D	E	F	G
	№	30 m.ga yugurish (s)	Joyida turib uzunlikka sakrash (m)	Baland to'sinda tortilish (marta)	2 minut davomida arqonda sakrash (marta)	Son orqali (n=10) tashlash (s)	Moksimon yugurish (s)
1	1	5,5	180	16	135	40	18
2	2	4,9	176	14	134	45	15
3	3	5,4	175	15	145	39	19
4	4	4,7	182	18	138	37	20
5	5	4,5	179	16	152	42	18
6	6	5,6	186	16	142	42	17
7	7	4,8	189	14	147	41	19
8	8	5,4	172	15	154	40	19
9	9	4,9	173	15	160	38	21
10	10	4,9	180	15	152	35	22
12	Σ	50,6					
13	\bar{X}	5,06					
14	σ	0,381					

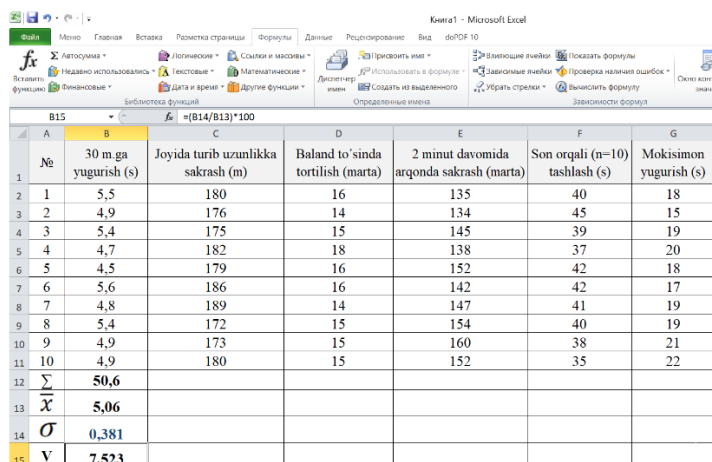
2.13-rasm. O‘rtacha kvadratik (standart) og‘ish natijasi

Variatsiya koeffitsientini hisoblash uchun (3) formulani kiritishdan foydalanish yoki bo‘lmasa yana “**Статистические**” (Statistik) kategoriyasini va “**Частота**” (Chastotasi) funksiyasini tanlash mumkin. Shuni ham ta’kidlab o‘tish lozimki, o‘rtacha kvadratik (yoki standart) og‘ishning qiymatini ham formulani kiritish orqali hisoblash mumkin. Lekin bu holda ishni bajarish hajmi ancha katta bo‘ladi, kerakli funksiyani tanlash orqali bajarish esa juda ham kam vaqt talab qiladi hamda katta aniqlik bilan bajariladi (2.14-rasm).

	A	B	C	D	E	F	G
	№	30 m.ga yugurish (s)	Joyida turib uzunlikka sakrash (m)	Baland to'sinda tortilish (marta)	2 minut davomida arqonda sakrash (marta)	Son orqali (n=10) tashlash (s)	Moksimon yugurish (s)
1	1	5,5	180	16	135	40	18
2	2	4,9	176	14	134	45	15
3	3	5,4	175	15	145	39	19
4	4	4,7	182	18	138	37	20
5	5	4,5	179	16	152	42	18
6	6	5,6	186	16	142	42	17
7	7	4,8	189	14	147	41	19
8	8	5,4	172	15	154	40	19
9	9	4,9	173	15	160	38	21
10	10	4,9	180	15	152	35	22
12	Σ	50,6					
13	\bar{X}	5,06					
14	σ	0,381					
15	V	$=(B14/B13)*100$					

2.14-rasm. Variatsiya koeffitsientini hisoblash uchun formulani kiritish

Shunday qilib yuqoridagi “30 metrga yugurish” bo‘yicha o‘lchash natijalari tahlili bo‘yicha B2 dan B12 katakchalarning umumiy yig‘indisi, o‘rtacha arifmetik qiymati, o‘rtacha kvadratik (standart) og‘ish va variatsiya koeffitsienti hisoblash ishlarni bo‘yicha natijalarini baholashda matematik statistik uslublari yordamida birlamchi ishlov berish yuqoridagi 1,2,3- formulalarda B12, B13, B14, B15 katakchalarga kiritildi hamda natijalar olindi (2.15-rasm).



№	30 m ga yugurish (s)	Joyida turib uzunlikka sakrash (m)	Baland to'sinda tortilish (marta)	2 minut davomida arqonda sakrash (marta)	Son orqali (n=10) tashlash (s)	Mokisimon yugurish (s)
1	5,5	180	16	135	40	18
2	4,9	176	14	134	45	15
3	5,4	175	15	145	39	19
4	4,7	182	18	138	37	20
5	4,5	179	16	152	42	18
6	5,6	186	16	142	42	17
7	4,8	189	14	147	41	19
8	5,4	172	15	154	40	19
9	4,9	173	15	160	38	21
10	4,9	180	15	152	35	22
Σ	50,6					
\bar{X}	5,06					
σ	0,381					
V	7,523					

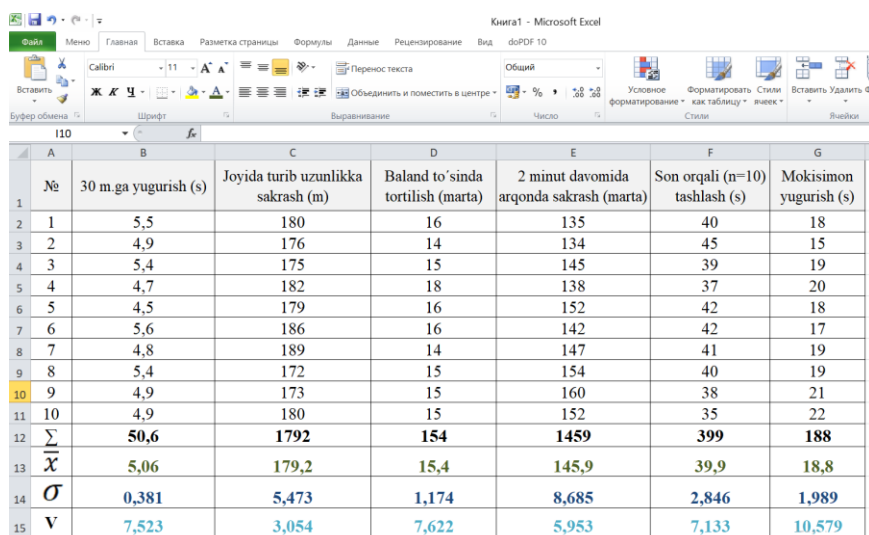
2.15-rasm. Variasiya koeffitsient natijasi

Shu tartibda boshqa ko'rsatkichlar bo'yicha natijalarni olish uchun yana formulalarni ketma-ket kiritish shart emas. Endi formula kiritilgan B12 katakchaga bosiladi va o'ng burchakning pastki qismida "+" belgisi hosil bo'ladi (216-rasm). Hosil bo'lgan "+" belgini ushlab turib o'ng tomonga xarakatlantiriladi natijada o'ng tomondagi ustun bo'yicha o'lchash natijalari umumiy yig'indisi avtomatik tarzda C12, D12, E12, F12. va G12 katakchalarda natijasi hosil bo'ladi.

11	10	4,9	
12	Σ	50,6	+
13	\bar{X}	5,06	

2.16-rasm. "+" belgisidan foydalanish

Shu tartibda, o'rtacha arifmetik qiymat, o'rtacha kvadratik (standart) og'ish va variasiya koeffitsienti joylashgan B13, B14, B15 katakchalarda ketma-ket "+" belgisini o'ng tomonga harakatlantirish bilan o'lchash natijalari avtomatik tarzda natijalar olindi (2.17-rasm).



№	30 m ga yugurish (s)	Joyida turib uzunlikka sakrash (m)	Baland to'sinda tortilish (marta)	2 minut davomida arqonda sakrash (marta)	Son orqali (n=10) tashlash (s)	Mokisimon yugurish (s)
1	5,5	180	16	135	40	18
2	4,9	176	14	134	45	15
3	5,4	175	15	145	39	19
4	4,7	182	18	138	37	20
5	4,5	179	16	152	42	18
6	5,6	186	16	142	42	17
7	4,8	189	14	147	41	19
8	5,4	172	15	154	40	19
9	4,9	173	15	160	38	21
10	4,9	180	15	152	35	22
Σ	50,6	1792	154	1459	399	188
\bar{X}	5,06	179,2	15,4	145,9	39,9	18,8
σ	0,381	5,473	1,174	8,685	2,846	1,989
V	7,523	3,054	7,622	5,953	7,133	10,579

2.17-rasm. 10 ta sportchi uchun statistik xarakteristikalari natijasi

Shunday qilib, tajribada ishtirok etgan 10 ta sportchi uchun statistik xarakteristikalarini qoʻlda hisoblash uchun bir necha soat vaqt sarflangan boʻlsa, xuddi shunday hisoblashlarni Microsoft Excel dasturidan foydalanib amalga oshirish uchun bir necha daqiqa yetarli boʻldi va shuning bilan hisoblash natijalarining aniqlik darajasi yuqori boʻladi.

2.2. Taqdimotlar yaratish



Microsoft Power Point dasturi taqdimot muharrirlarining maqsadi turli jarayonlar uchun taqdimotlar yaratishdan iborat. Bu maqsadda Microsoft firmasi foydalanuvchilarga Power Point dasturini yaratgan. Taqdimot yaratishning usullarini Power Point dasturi orqali tanishamiz. Power soʻzining maʼnosi “biror bir narsaga jon bagʻishlash” yoki “qurilmalarni yoqish” kabi maʼnolarni anglatadi.

Point soʻzining maʼnosi esa “nuqta” degani. Demak, Power Point soʻzining maʼnosi “nuqtani ishlatish”, “nuqtaga jon kiritish” maʼnolari bilan mos keladi. Power Point taqdimot yaratish dasturlari ichida eng yaxshisi va qulay dastur hisoblanadi. Sababi Microsoft Word, Microsoft Excel dasturlari bilan ishlashni oʻrgangan foydalanuvchilar uni tez oʻzlashtiradilar. Maʼruzachi biror axborotni tinglovchiga yetkazishda namoyish axborotlaridan foydalanadi.

Slyd – maʼlum bir oʻlchamga ega boʻlgan muloqot varaqlari hisoblanadi. Unda biror maqsad bilan yaratilayotgan namoyish elementlari joylanadi.

Taqdimot (Prezentatsiya) - yaratilayotgan slydlar turkumi va ular ketma-ketligini namoyish etish uchun beriladigan fayldir. U maʼruza, biznes reja va hokazolar koʻrinishida boʻlishi mumkin.

Slydlar ketma-ketligidan iborat tayyor koʻrgazmani kompyuter ekranida, videomonitorda, katta ekranda namoyish qilish mumkin. Koʻrgazmani tashkil qilish slydlar ketma-ketligini loyixalash va jihozlash demakdir.

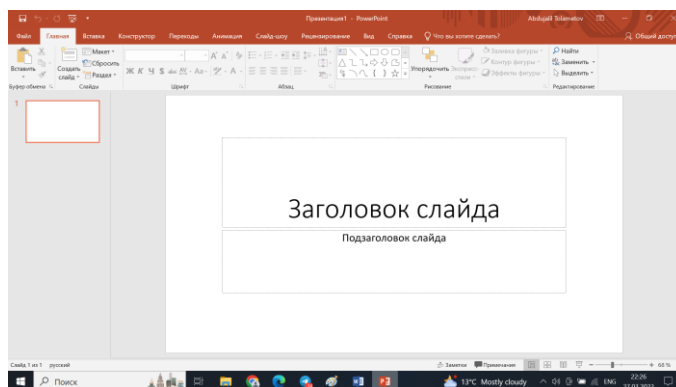
Animatsiya – bu slydlarni namoyish qilish va koʻrsatishda ularni samaradorligini oshiruvchi tovush, rang, matn va harakatlanuvchi effektlar va ularni yigʻindisidan iborat.

Microsoft Power Point dasturi menyu va anjomlar paneli oʻrniga, maʼlum bir buyruqlarni oʻz ichiga olgan, guruhlariga boʻlingan lentadan foydalanilgan. U taqdimotni boshqarish imkonini beradi.

Lentaning asosiy farqi, undagi buyruqlar mavzular boʻyicha guruhlangan boʻlib, joriy vaqtda talab qilinayotgan buyruq tezda topiladi.

Microsoft Power Point dasturi ishga tushirilganda slydlarni yaratish va ular bilan ishlash imkonini beruvchi, oddiy koʻrinish ochiladi.

Rejim - taqdimotni tasvirlash va foydalanuvchiga u bilan ishlash vositalarini taqdim etish usuli.



2.18-rasm. Microsoft PowerPoint dasturining ishchi oynasi

PowerPoint dasturi oynasi quyidagilardan tashkil topgan:

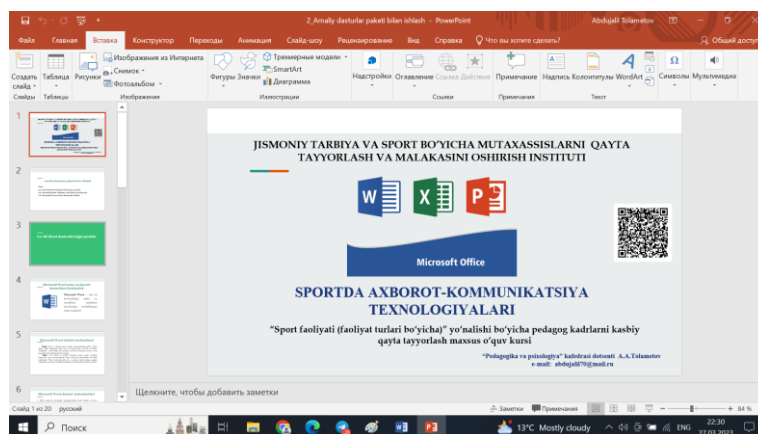
Slaydlar menyusu lentasi. Eskizlarni, ya'ni Slayd sohasida ko'rsatiladigan barcha slaydlarning miniaturasini tasvirlaydi.

Slayd sohasi. Bu yerda taqdimotning alohida slaydlari bilan ishlash mumkin.

Slayd sarlavhasi sohasi. Bo'lim chegarali maydonlar ko'pgina slaydlarning makeni qismi hisoblanadi. Ular matn yoki o'bektning oladi (diagramma, jadval, rasm va h.k.) va prototip deb nomlanadi.

Slaydga izohlar. Bu soha oddiy rejimda slaydga izoh kiritish uchun mo'ljallangan. Izohlarni chop qilish va auditoriyaga tarqatish yoki ulardan namoyishda ma'lumotnoma sifatida foydalanish mumkin.

Bulardan tashqari, quyi chap tomonda taqdimot tili va slaydlar sonini ko'rsatuvchi axborot paneli joylashgan. O'ng tomonda slaydlarni ko'rish rejimini tanlash va o'Ichamini o'rnatish paneli joylashgan (2.19-rasm).



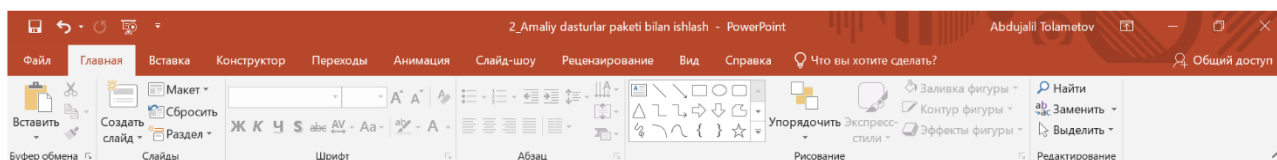
2.19-rasm. Slaydlarni ketma-ket joylashtirish (miniatyura shaklida)

Dasturning interfeysi “**Строка заголовка**” (Sarlavha satri), “**Строка меню**” (Menyu satri), “**Панел инструментов**” (Anjomlar paneli), “**Строка состояния**” (Holatlar satri) kabi standart elementlarga ega.

Microsoft Power Point dasturi “**Файл**” (Fayl), “**Главная**” (Asosiy), “**Вставка**” (Qo'yish), “**Конструктор**” (konstruktor), “**Переходы**” (O'tishlar), “**Анимация**” (Animatsiya), “**Слайд-шоу**” (Slaydlar namoyishi), “**Рецензирование**” (Taqrizlash), **Вид** (Ko'rinish) bo'limlardan tashkil topgan.

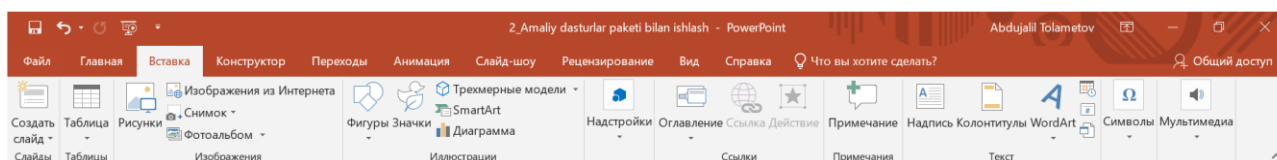
“**Файл**” (Fayl) bo'lim lentasi Microsoft Officening boshqa ilovalaridagi kabi, fayllar bilan ishlashning odatiy (standart) buyruqlari joylashgan.

“Главная” (Asosiy) bo‘lim lentasida matn va shriftlar, avtofiguralarni boshqarish buyruqlarini, hamda ularning stillari, effektlari va ranglarini o‘zgartirishlarni amalga oshirishni o‘z ichiga oladi. Bu bo‘limda slaydlarni yaratish va ular bilan ishlashda ko‘proq qo‘llaniladigan buyruqlar joylashgan: slayd qo‘shish va o‘chirish, slayd strukturasi tanlash, shrift va abzas parametrlarini tanlash, maket o‘bektlarini qo‘shish, hamda ma‘lum bir slaydda matnni qidirish (2.20- rasm).



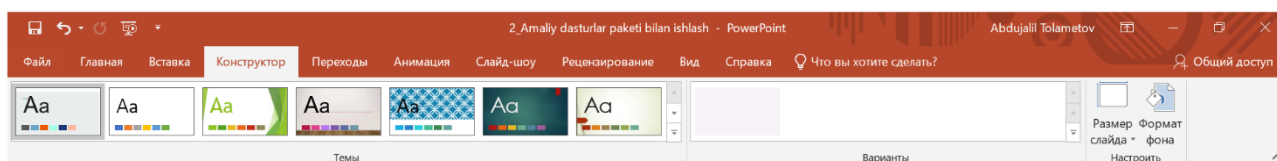
2.20- rasm. “Главная” (Asosiy) bo‘limi

“Вставка” (Qo‘yish) bo‘lim lentasida slaydlar, jadvallar, tasvirlar, SmartArt grafik o‘bektlari, diagrammalar, figuralar, ovozlari, filmlar, boshqa dasturlardan fayllar, giperbog‘lanishlar va boshqa o‘bektlarni qo‘yish buyruqlarini olgan (2.21- rasm).



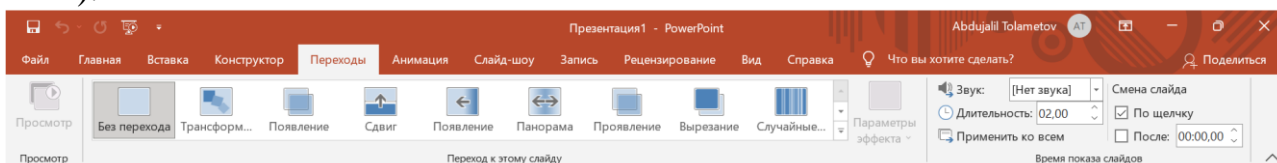
2.21- rasm. “Вставка” (Qo‘yish) bo‘limi

“Конструктор” (Konstruktor) bo‘lim lentasida butun taqdimot uchun fon naqshini, ranglarni, shriftlarni va maxsus effektlarni tanlash amalga oshiriladi. Dizayn ko‘rinishi slaydlarni jihozlash stillari to‘plami asosida taqdimotning dizaynini jihozlashga yordam beradi. Bo‘limda taqdimotning tashqi ko‘rinishini sozlashning zaruriy buyruqlarini olgan. Slaydning umumiy ko‘rinishini, fon rasmini, shriftlar va rang sxemasini tanlash imkonini beradi. Undan so‘ng esa, slaydning parametrlarini sozlash mumkin (2.22- rasm).



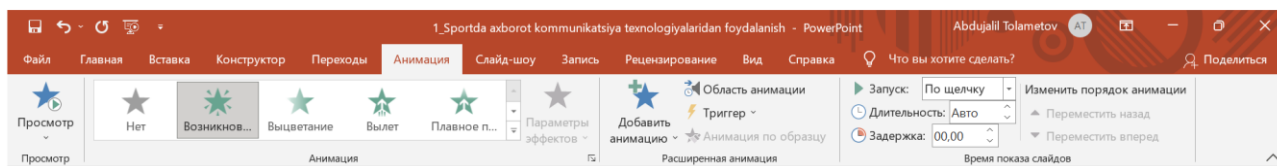
2.22- rasm. “Конструктор” (Konstruktor) bo‘limi

“Переходы” (O‘tishlar) bo‘lim lentasida slaydlar o‘rtasida o‘tishlarni o‘rnatish, ovozlari kolleksiyasi, internet yoki fayldan ovoz qo‘shish, slaydlarning almashinish tartibini ko‘rsatish, har bir slayd uchun namoyish vaqtini tayinlash mumkin (2.23- rasm).



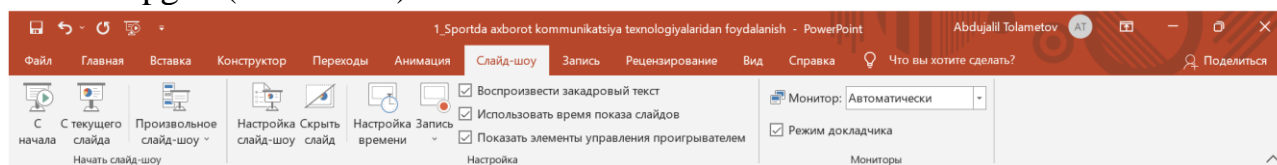
2.23- rasm. “Переходы” (O‘tishlar) bo‘limi

“Анимация” (*Animatsiya*) bo‘lim lentasida slydlar o‘rtasida o‘tishni tashkillashtirish uchun xizmat qiladi. Bo‘lim animasion o‘bektlar va ovozlar, o‘tish effektlari va vaqt oraliqlarini qo‘shish anjomlarini oladi. Shuningdek bo‘limda animatsiya effektlari va slydlar o‘rtasida o‘tishni sozlash bajariladi (2.24- rasm).



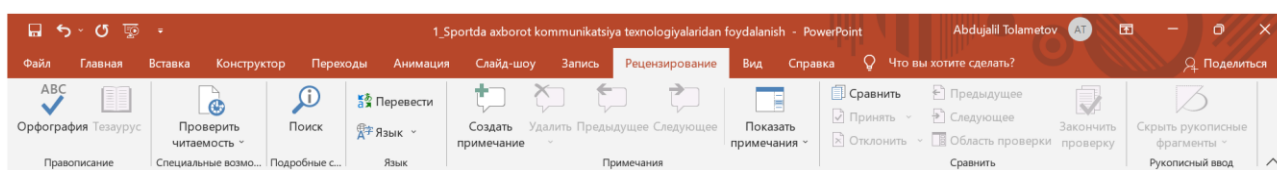
2.24- rasm. “Анимация” (Animatsiya) bo‘limi

“Слайд-шоу” (*Slydlar namoyishi*) bo‘lim lentasida slydlarni namoyish etish ko‘rsatgichlarini amalga oshirish uchun mo‘ljallangan. Slydlarni sozlash, mashq qilish, slydlar namoyishi uchun buyruqlarni o‘z ichiga oladi. Bu yerda ovozni yozish, ikkilangan monitorlarni sozlash va tasvir o‘lchamini o‘zgartirish uchun buyruqlardan tashkil topgan (2.25- rasm).



2.25- rasm. Показ слайдов (Slydlarni ko‘rsatish) bo‘limi

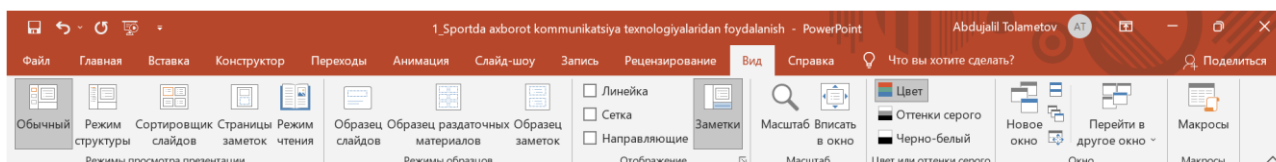
“Рецензирование” (*Taqrizlash*) bo‘lim lentasida taqdimot slydlar uchun izohlar yaratish va himoyalashni oladi. Orfografiya va tezaurusni⁴ tekshirish uchun anjomlar, hamda tarjima va tekshirish vositalariga ega. Bundan tashqari, hujjatda izohlar qo‘shish, ko‘rish va qayta ishlash buyruqlarini ham topish mumkin. Bu yerda to‘g‘ri yozuvni tekshirish va izohlarni qo‘shish amalga oshirish imkon mavjud (2.26- rasm).



2.26- rasm. “Рецензирование” (Taqrizlash) bo‘limi

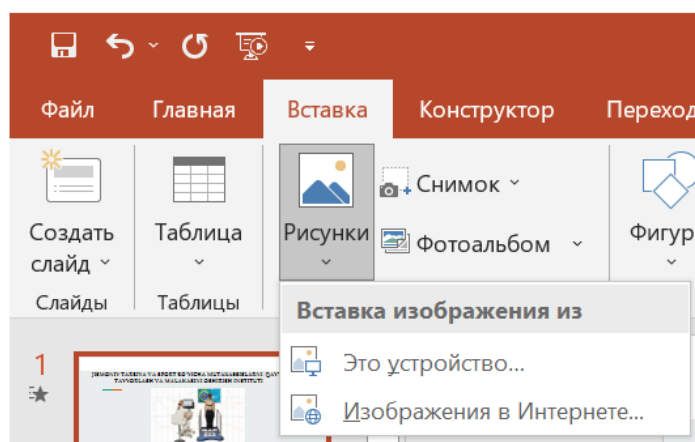
“Вид” (*Ko‘rinish*) bo‘lim lentasida taqdimotni taqdim etishning turli ko‘rinishlari to‘plamini olgan. Ular yordamida chizg‘ish tadbqiq qilish, rang va soyani sozlash tanlash, hamda taqdimot oynalari bilan ishlash mumkin. Bo‘limda izoh rejimiga tez o‘tish, setka chiziqlarini tasvirlash, oynada barcha ochilgan taqdimotlarni tartiblash imkonini beradi. Bo‘limda namoyishlarni almashtirish, setkani tasvirlash, oynalarni tartiblash anjomlari mavjud. **“Вид”** (*Ko‘rinish*) bo‘limda taqdimotni tartiblash va masshtablash anjomlarini, slydlar saralagichi, chizg‘ish va makroslarni oladi (2.27- rasm).

⁴ Tezaurus — muayyan tildagi barcha so‘zlarni qamrab oladigan, ularning matnda qo‘llanish holatlarini to‘lato‘kis aks ettiradigan lug‘at.



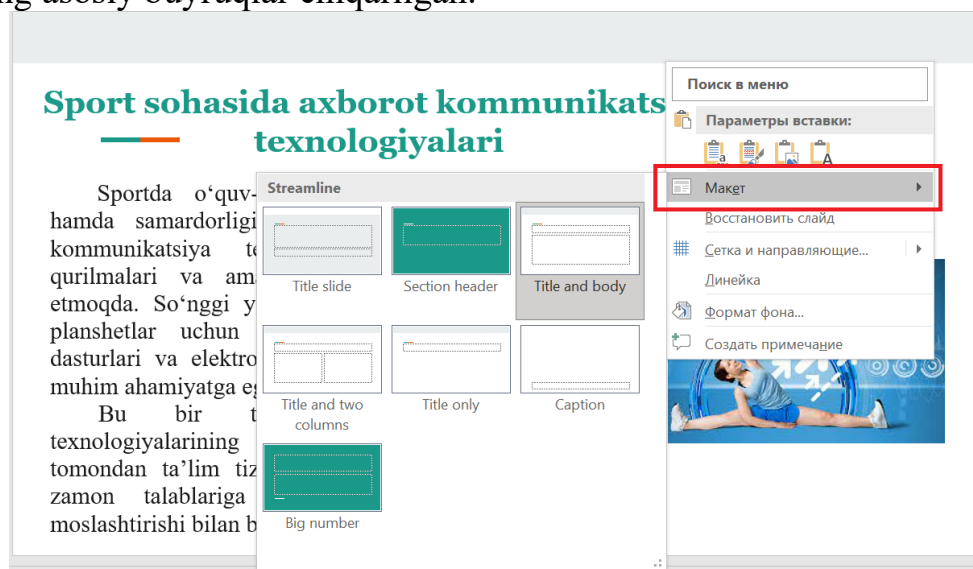
2.28- rasm. “Вид” (Ko‘rinish) bo‘limi

Taqdimot bilan ishlash jarayonida lentada alohida rang bilan ajratilgan ma’lumotlar tasvirlanadi. Bu zarurat tug‘ilganda namoyon bo‘luvchi rasmlar va grafik elementlar bilan ishlash uchun maxsus formatlash anjomlariga ega bo‘lgan kontekstli bo‘limlardir. Bunday kontekstli ma’lumotnoma masalan, **“Вставка”** (Qo‘shish) bo‘lim lentasidagi **“Рисунки”** (Rasmlar) yorlig‘i misolida keltirish mumkin (2.29-rasm).



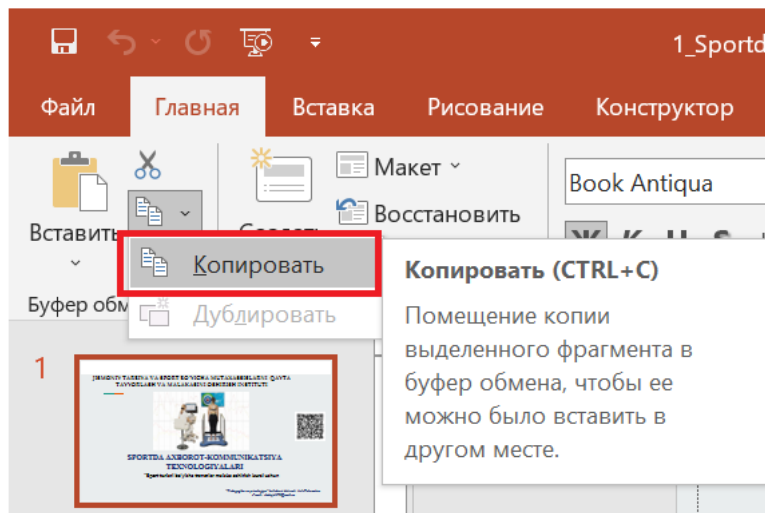
2.29 rasm. “Рисунки” yaratish yorlig‘i

Taqdimot bilan ishlash jarayonida, aniq bir bosqich ishi bilan bog‘liq bo‘lmagan, umumiy yoki takrorlanuvchi amallarni bajarishga to‘g‘ri keladi, masalan, faylni saqlash yoki bajarilgan amallarni bekor qilish. Bunday buyruqlar uchun tez kirish paneli mavjud. Bu lenta tepasida o‘ng tomonda joylashgan katta bo‘lmagan tugmalar guruhi. Bu panelga har qanday rejimda ishlash jarayonida kerak bo‘lishi mumkin bo‘lgan eng asosiy buyruqlar chiqarilgan.



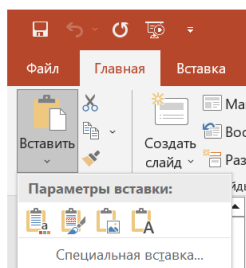
2.30- rasm. “Макет” (Maket) menyusi

Mazmuni va maketi bir xil ko‘rinishga ega bo‘lgan ikkita slayd yaratish lozim bo‘lsa, asosiy slaydning nusxasini olish orqali amalga oshirish mumkin. Buning uchun **“Главная”** (Asosiy) bo‘lim lentasida nusxalanuvchi slaydda sichqoncha o‘ng tugmasi bosiladi va kontekstli menyudan **“Копировать”** (Nusxalash) buyrug‘i tanlanadi (2.31- rasm)



2.31- rasm. **“Копировать”** (Nusxalash) kontekst menyusi

Navbatdagi bosqichda **“Главная”** (Asosiy) bo‘lim lentasida nusxani qo‘yish lozim bo‘lgan joyda sichqoncha o‘ng tugmasi bosilib, kontekstli menyudan **“Вставить”** (Qo‘yilsin) buyrug‘i tanlanadi va qo‘yishning zarur parametrlaridan biri tanlanadi (2.32- rasm).



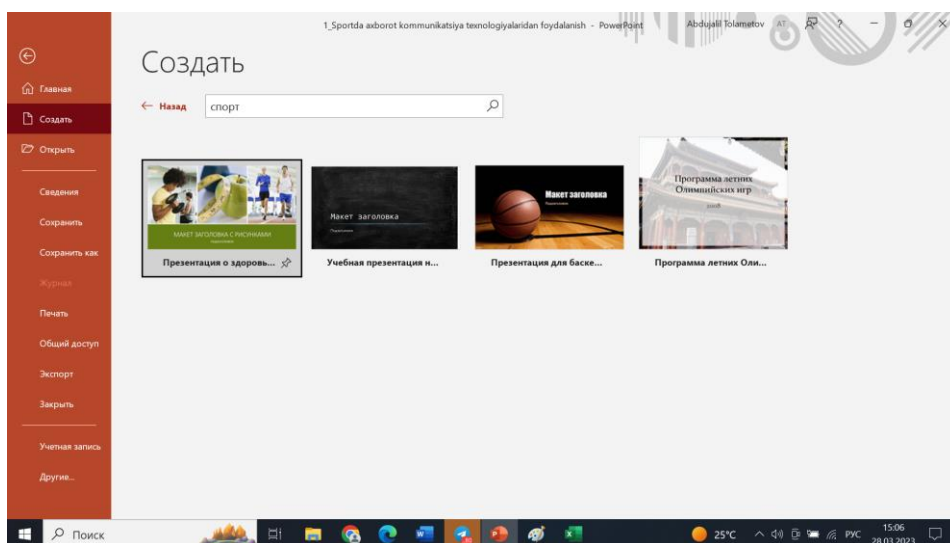
2.33- rasm. Nusxalash buyrug‘i kontekst menyusi

Ikkita turli taqdimotni ochib, huddi shunday amallar bajarib, bir taqdimotdan ikkinchisiga slayddan nusxa olish mumkin.

Taqdimotdagi slaydlar tartibini o‘zgartirish yoki yangi joyga ko‘chirilishi lozim bo‘lgan slayd tanlanadi va sichqoncha yordamida ushlab turib yangi joyga ko‘chiriladi. Agarda bir necha slaydni ko‘chirish zarurati tug‘ilsa, u holda birinchi slayd tanlanadi va [Ctrl] tugmasi bosib turilgan holda boshqa ko‘chirilishi lozim bo‘lgan slaydlar tanlanadi. Slaydni taqdimotdan o‘chirish uchun lozim bo‘lgan slaydda sichqoncha o‘ng tugmasi bosilib, kontekstli menyudan **“Удалить”** (O‘chirilsin) buyrug‘i tanlanadi.

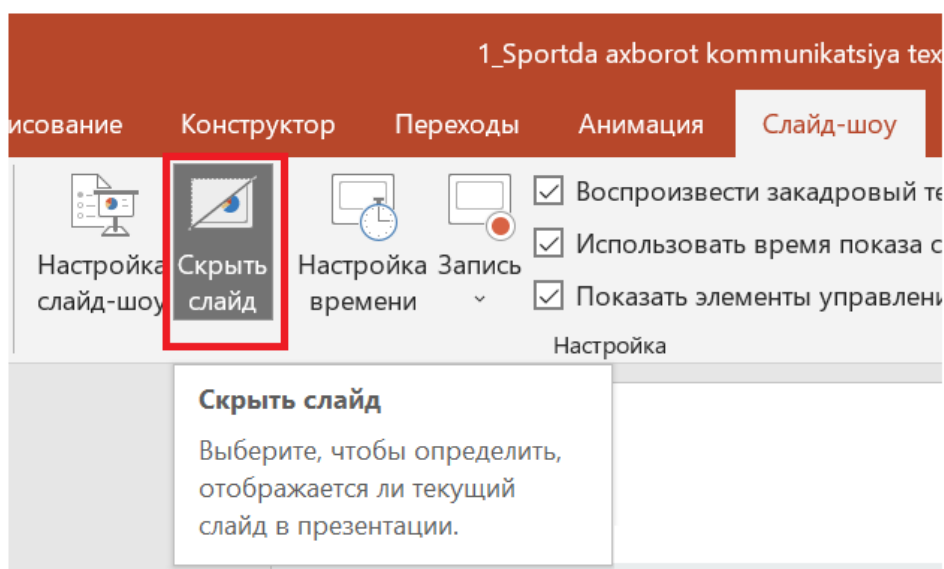
Microsoft PowerPointda yangi taqdimotlar yaratish uchun shablonlar mavjud. Ular elementlar va ranglar, shriftlar, effektlar, stillar va maketlarni tashkillashtirish uchun qo‘llaniladi.

Шаблонлар – fayllar bo‘lib, sahifa stili (maketi)ni yaratish uchun tarkib va anjomlarni o‘z ichiga oladi. Microsoft PowerPointning biriktirilgan shablonlaridan, kompyuterda saqlangan foydalanuvchi shablonlaridan yoki internet orqali yuklangan shablonlarni qo‘llash mumkin (2.34- rasm).



2.34- rasm. Internet tarmog‘idan yangi shablonlarni yuklab olish oynasi

Taqdimot ko‘rinishida tayyorlangan mavzu sport turlari auditoriyasi uchun turlicha bo‘lishi mumkin. Shu sababli, slaydlarning ma’lum bir qismini yashirib qo‘yish mumkin. Slaydni namoyish qilishdan yashirish uchun unda sichqoncha o‘ng tugmasi bosiladi va ochilgan kontekstli menyudan **“Скрыть слайд”** (Slayd yashirilsin) buyrug‘i tanlanadi. Natijada **“Слайд-шоу”** (Slaydlar) bo‘lim lentasidagi **“Скрыть слайд”** tanlangan slaydning tartibi o‘chirilgan ko‘rinish oladi. Namoyish davrida slayd ko‘rinishi uchun **“Скрыть слайд”** (Slayd yashirilsin) buyrug‘i takroran bajariladi (2.35- rasm).



2.35- rasm. **“Скрыть слайд”** (Slayd yashirilsin) bo‘limi

PowerPoint dasturining barcha kiritilgan yangiliklarini lentada ko‘rish mumkin emas, ya’ni interfeysni yuklamaslik uchun ba’zilar berkitib qo‘yilgan. Shunga qaramasdan, dasturning imkoniyatlarini bilsangiz, ulardan foydalanishingiz mumkin.

Taqdimotda nechta slayd bo‘lishi mumkin? – degan savolga javob berishga harakat qilamiz. Standart taqdimotda odatda quyidagi slaydlar taqdim etiladi:

- asosiy titil slaydi;
- kirish slaydi, asosiy mavzu va taqdimot sohalarini oladi;
- kirish slaydida ko‘rsatilgan har bir mavzu yoki soha uchun bitta slayd;
- yakuniy slayd, asosiy mavzu yoki taqdimot sohalarini takrorlovchi ro‘yxat.

Agarda bu negiz tarkib qo‘llanilayotgan bo‘lsa, taqdimot kamida oltita slayddan tashkil topishi lozim bo‘ladi: titil slaydi, kirish slaydi, uchta asosiy mavzu yoki soha uchun bittadan slayd va yakuniy slayd.

Slaydlarning zaruriy sonini aniqlashda butun taqdimot uchun namoyishi uchun ajratilgan umumiy vaqt hisobga olinishi kerak. Taqdimotni namoyish qilish jarayonida har bir slayd ekranda 2 – 5 minut ko‘rinib turishi qabul qilingan.

Nazorat savollari

1. Power Point qanday dastur hisoblanadi?
2. Slayd nima? Unda nimalar joylashtiriladi?
3. Taqdimot deganda nimani tushunasiz? Undan qayerlarda foydalanish mumkin?
4. Power Point dasturi qanday ishga tushiriladi?

3-mavzu. Internet xizmatlaridan foydalanish.

Reja:

- 3.1. Internet xizmatlari.
- 3.2. Davlat axborot resurslari va interaktiv xizmatlari
- 3.3. Bulutli texnologiyalar.
- 3.4. Online tizimlar va ulardan foydalanish.

Internet tarmogʻining eng ommabop xizmatlari. Elektron pochta xizmati va undan foydalanish. Oʻzbekiston Respublikasi Hukumat portali, taʼlim tizimiga oid internet resurslari. Sportga oid davlat axborot resurslari va interaktiv xizmatlar. Web-texnologiyalar, uning xususiyatlari va taʼlim jarayonida foydalanish. Online tizimlar va ulardan foydalanish.

3.1. Internet xizmatlari

Hozirgi kuni, odamlar uchun juda koʻp imkoniyatlarni ochib bergan, internetsiz tasavvur qilib boʻlmaydi. Koʻplab foydalanuvchilar internet nima ekanligiga aniq javob bera olmaydilar.

Bugungi kunda internet inson hayotining eng muhim qismlaridan biriga aylandi. Internetda qiziqarli maʼlumotlar olish, taʼlim, biznes yuritish va koʻplab boshqa imkoniyatlarni beradi. Tabiiyki, u suv yoki oziq-ovqat kabi muhim emas. Ammo yoʻq boʻlib qolsa, insoniyatni bir necha asr orqaga qaytarib yuboradi. Keling, internet nima ekanligini va u bizning hayotimizda qay darajada muhimligini tahlil qilaylik.

Internet nima? Deb savol berilganda odamlar aniq javob berishga qiynalishadi. Ayrimlar uni aloqa vositasi deb bilsa, boshqalar maʼlumotlar baʼzasi yoki biznes yuritish uchun qulay tizim deb hisoblaydi. Lekin, bu tushunchaning aniq taʼrifi bor.



Oddiy soʻz bilan aytganda, internet bu dunyoning turli burchaklarida joylashgan va maʼlumot olish uchun moʻljallangan aloqa kanallari orqali bir-biriga ulangan koʻplab kompyuterlardir. Yaʼni, server va mijozdan iborat global tarmoq degani. Internet nima ekanligini tushuntirishda, eng muhim narsa bu, juda koʻp maʼlumotlarni

qabul qila oladigan va qayta ishlaydigan kuchli kompyuterlardan tashkil topgan serverlarga o'rnatilgan dastur ekanligini aytib o'tishdir.

Global internet tarmoqlarining imkoniyatlari

Internet foydalanuvchilar uchun doimiy ravishda kengayib boradigan ko'plab imkoniyatlarni taklif etadi.

Ba'zi odamlar uchun Internet, qiziqarli va qulay dam olishni tashkil etishga xizmat qiladi. Tadbirkorlar uchun esa, global tarmoq tijorat faoliyatini amalga oshirishning turli usullarini, shu jumladan, qidiruv tizimlarida veb-saytlarni targ'ib qilish va auditoriyani jalb qilishning boshqa usullarini onlayn tarzda taqdim etadi.

Bugungi kunda sizda onlayn loyihangizga sarmoya kiritish imkoni bor, bu esa, siz uchun barqaror daromad manbaiga aylanishi mumkin.

Internetning qirralari juda ko'p, shuning uchun, har bir foydalanuvchi o'z turmush tarzi va xarakteri asosida to'g'ri keladiganini tanlashi mumkin. Biroq, odamlarning aksariyati uchun global tarmoq faqatgina axborot olish uchun standart vosita bo'lib qolgan.

FTTB (FTTH) — Eng mashhur texnologiya, uning prinsipi xizmat ko'rsatuvchi provayder bilan bog'laydigan kommutator o'rnatishdadir. Xonadonga, yohud uyga, kompyuter yoki routerga ulanadigan sim kiritiladi. Bunday internetning maksimal tezligi 1 soniyada 1 Gbitni tashkil etadi.

Internet foydalanuvchilar uchun doimiy ravishda kengayib boradigan ko'plab imkoniyatlarni taklif etadi.

Ba'zi odamlar uchun Internet, qiziqarli va qulay dam olishni tashkil etishga xizmat qiladi. Tadbirkorlar uchun esa, global tarmoq tijorat faoliyatini amalga oshirishning turli usullarini, shu jumladan, qidiruv tizimlarida veb-saytlarni targ'ib qilish va auditoriyani jalb qilishning boshqa usullarini onlayn tarzda taqdim etadi.

Bugungi kunda sizda onlayn loyihangizga sarmoya kiritish imkoni bor, bu esa, siz uchun barqaror daromad manbaiga aylanishi mumkin.

Internetning qirralari juda ko'p, shuning uchun, har bir foydalanuvchi o'z turmush tarzi va xarakteri asosida to'g'ri keladiganini tanlashi mumkin. Biroq, odamlarning aksariyati uchun global tarmoq faqatgina axborot olish uchun standart vosita bo'lib qolgan.

Elektron pochta va undan foydalanish



Internet–xalqaro tarmog'ining asosini Electronic mail (e-mail) – Elektron pochta xizmati tashkil qiladi.

Elektron pochta maxsus dastur bo'lib, uning yordamida dunyoning ixtiyoriy joyidagi elektron manzilga xat, hujjat, ya'ni ixtiyoriy faylni tezda (bir necha soniyalarda) jo'natish va qabul qilib olish mumkin.

Bundan tashqari ma'lum talablar mavjud, ya'ni bunda xat jo'natayotgan foydalanuvchi va qabul qilayotgan foydalanuvchi ham Internet tarmog'iga ulangan kompyuterga murojaat qilish imkoniyatiga ega bo'lishi kerak.



3.1.-rasm. Elektron xabar uzatish ketma-ketligi

Xabar va pochta kutisi tushunchalari

Xabar, umuman olganda, foydalanuvchi pochta orqali yuborishi kerak bo'lgan ma'lumot hisoblanib va oldindan boshqa dasturda tayyorlanadi, keyin elektron pochta orqali jo'natiladi

Pochta qutisi – bu foydalanuvchi uchun elektron pochta xizmatini taqdim etuvchi kompyuterda qayd qilingan nomdir

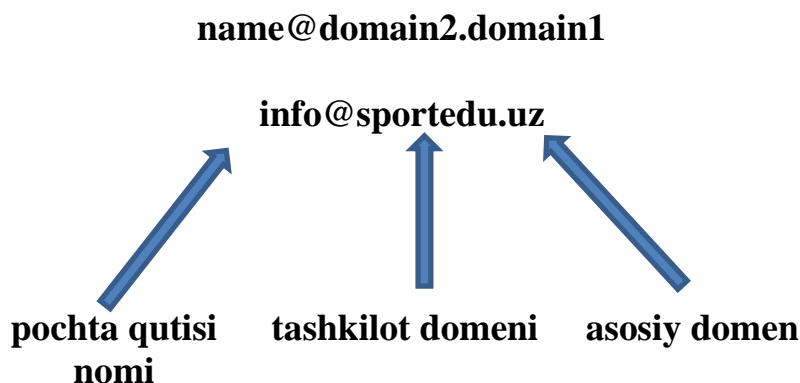
Ushbu nom kompyuter xotirasida papka ko'rinishida shakllantiriladi va u o'zida kiruvchi va chiquvchi xabarlarni vaqtinchalik saqlaydi.

Elektron pochta manzili(___ @ _____.__)



Elektron pochta manzili

Elektron pochta manzili: pochta qutisi nomi va pochta serveri manzilidan iborat bo'ladi



Elektron pochta (E-mail)-Internetning eng ko'p tarqalgan xizmatlaridan biri. Elektron pochta jo'natish va ularga javob berish qulayligi tufayli, internet foydalanuvchilar orasida axborot almashishdan butun dunyo bo'yicha tarqalib ketdi.

Elektron pochta boshqacha turdagi axborot almashinishdan ko'p afzallik tomonlari mavjud. Elektron pochta orqali jo'natilgan xat dunyoning hohlagan burchagiga yetib borishi mumkin.

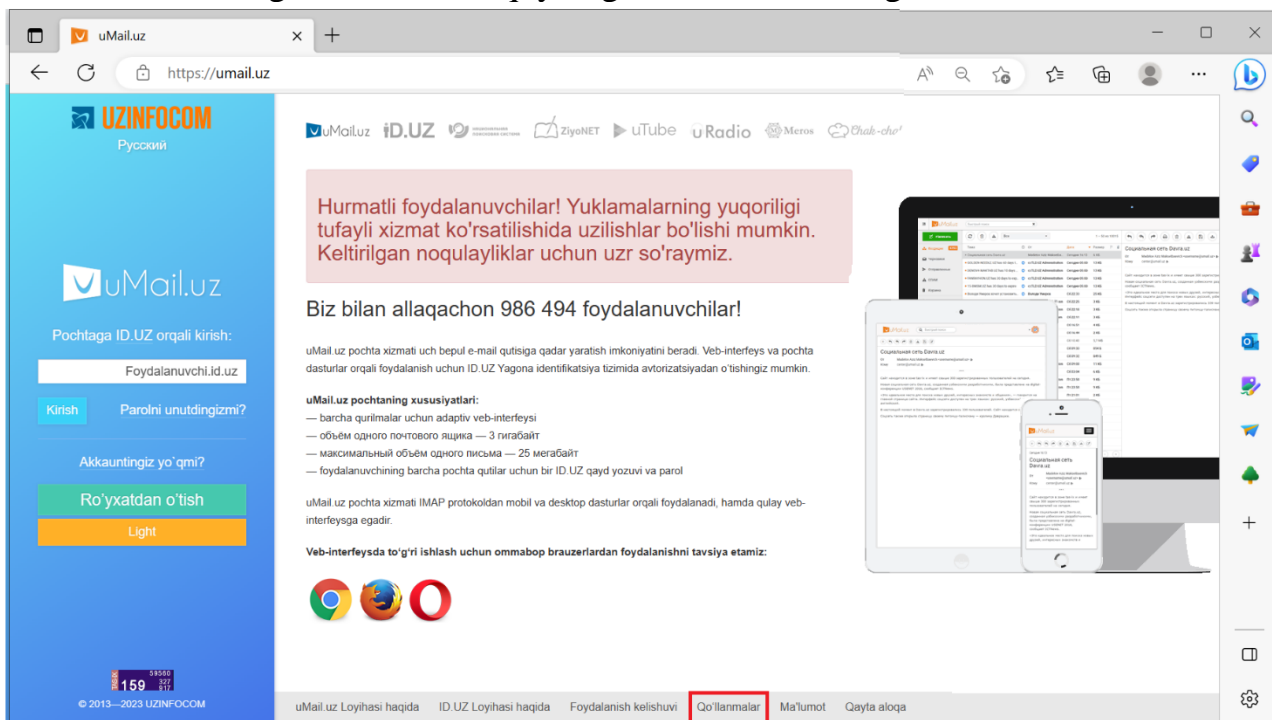


uMail.uz elektron pochta xizmati. ID.UZ tizimida ro'yxatdan o'tgan har bir foydalanuvchi uMail.uz tizimida pochta qutisiga ega bo'lishi mumkin.

Asosiy afzalliklari:

- xatlar O'zbekistonda joylashgan serverlar orqali almashishi ma'lumotlar almashish xavfsizligini ta'minlaydi;
- xalqaro trafikdan foydalanmaslik;
- pochtaga keluvchi xatlar to'g'risida ma'lumotni SMS-xabar orqali olish mumkinligi;
- ID.UZ tizimi bilan integratsiyasi Elektron hukumat axborot tizimlarida ishlatish imkonini beradi.

uMail.uz ning bosh sahifasi quyidagi 3.2-rasmda berilgan.



3.2-rasm. uMail.uz elektron pochta bosh sahifasi

Nazorat savollari

3.2. Davlat axborot resurslari va interaktiv xizmatlari



O‘zbekistonda raqamli iqtisodiyotni rivojlantirish bo‘yicha izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, davlat organlari, turli tashkilotlarda elektron hujjat almashinuvi hamda jismoniy va yuridik shaxslarga masofaviy xizmat ko‘rsatish uchun elektron tijorat tizimlari bosqichma-bosqich joriy etilmoqda.

Bugungi kunda mazkur markazlar tomonidan bolalarni maktabgacha ta‘lim muassasalariga qabul qilish bo‘yicha ariza berish,

fuqaroni jamg‘arib boriladigan pensiya tizimida hisobga qo‘yish, muhandislik-kommunikatsiya tarmoqlariga ulanish, loyiha hujjatlarini kelishish, qurilish-montaj ishlarini amalga oshirishga, yakka tartibda uy-joy qurishga (rekonstruksiya qilishga) ruxsat berish, suvdan maxsus foydalanish yoki suvni maxsus iste‘mol qilish uchun ruxsat berish kabi xizmatlar ko‘rsatish yo‘lga qo‘yilgan. Prezidentimiz markazlar orqali ko‘rsatiladigan davlat xizmatlari turini yanada ko‘paytirish bo‘yicha topshiriqlar berdi.

Davlat xizmatlarining har bir turi "Fuqarolar emas, hujjatlar harakatlanadi" tamoyiliga ko‘ra, vakolatli davlat organlari, tashkilotlar zarur hujjatlar va axborotlarni boshqa tuzilmalardan mustaqil ravishda olishi hisobga soddalashtirildi.

Bu jarayonda O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Loyiha boshqaruvi milliy agentligi, uning qoshidagi Elektron hukumat va raqamli iqtisodiyot loyihalarini boshqarish markazi hamda “Raqamli ishonch” raqamli iqtisodiyotni rivojlantirishni qo‘llab-quvvatlash jamg‘armasi tomonidan amalga oshirilayotgan chora-tadbirlar muhim ahamiyat kasb etadi.

2020-2025 yillarda O‘zbekiston Respublikasida elektron hukumat tizimini rivojlantirish konsepsiyasi loyihasi ishlab chiqilgan. Uning strategik maqsadi – elektron hukumat tizimining keyingi bosqichiga o‘tish, integratsiyalashgan hukumatni rivojlantirishga ko‘maklashish.

Bunda asosiy e‘tibor davlat organlarining axborot tizimlari, axborot resurslari va ma‘lumotlar bazalarini joriy etish hamda rivojlantirishda yagona texnologik yondashuvni amalga oshirish, ma‘lumotlarni markazlashgan holda saqlash, ishlov berish va almashish tamoyilini ta‘minlash, “Elektron hukumat” tizimi ishtirokchilarining o‘zaro kelishilgan, bir-birini to‘ldiruvchi va birlashtirilgan usullari va yondashuvlarini qo‘llashga qaratilgan.

Hozirda yagona interaktiv davlat xizmatlari portalda aholining iqtisodiy va ijtimoiy hayotida axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini yanada rivojlantirish hamda joriy etish, davlat boshqaruvi samaradorligini oshirish, kichik biznes va xususiy tadbirkorlikni rivojlantirish uchun qulay shart-sharoitlar yaratilgan.



my.gov.uz yagona interaktiv portalning asosiy qulayligi – foydalanuvchi uchun moslashuvchan dizaynga ega bo‘lgan interfeys hisoblanadi. Portaldan foydalanishda kompyuter talab etilmaydi, mobil telefon yoki planshet orqali ham bir marta ro‘yxatdan o‘tib, tizimdan hech qanday qiyinchiliksiz foydalanish mumkin. Portal keng ko‘lamdagi davlat xizmatlaridan foydalanish, zarur ma’lumotlarni qidirish, biznes masalalarini tezda hal qilish va boshqa ko‘plab imkoniyatlarni yaratilgan.

Shuningdek, my.gov.uz yagona interaktiv portaldan foydalanuvchidan barcha davlat xizmatlari turi bilan tanishish uchun yagona identifikatsiya tizimidan ro‘yxatdan o‘tish talab etilmaydi.

Yagona portal maqsad va vazifalari:

Yagona portal davlat organlari tomonidan ko‘rsatiladigan, shu jumladan pulli asosda ko‘rsatiladigan interaktiv davlat xizmatlaridan erkin foydalanishning yagona nuqtasi hisoblanadi.

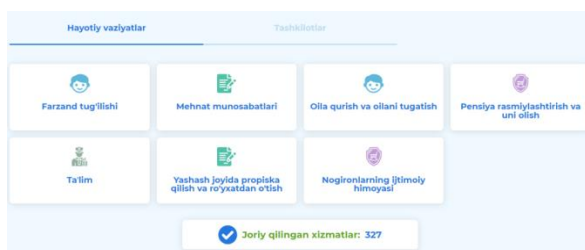
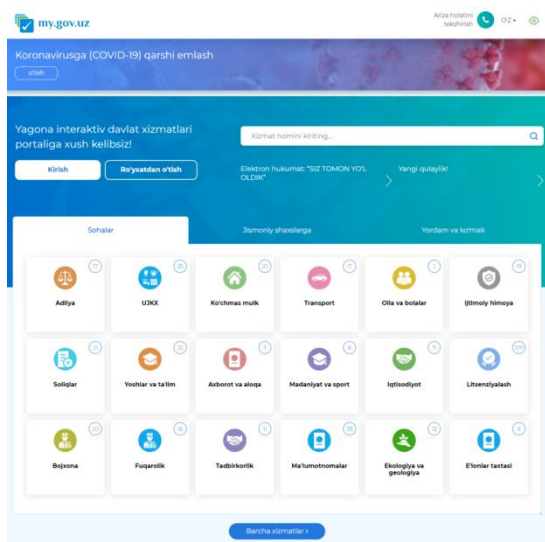
Yagona portalning asosiy vazifalari;

- foydalanuvchilarga davlat organlariga to‘g‘ridan-to‘g‘ri murojaat qilish uchun imkoniyat berish;

- foydalanuvchilarni axborot-kommunikatsiya texnologiyalari sohasidagi boshqa loyihalar bilan integratsiyalash;

- foydalanuvchilarning davlat organlari bilan o‘zaro hamkorligi samaradorligini oshirish;

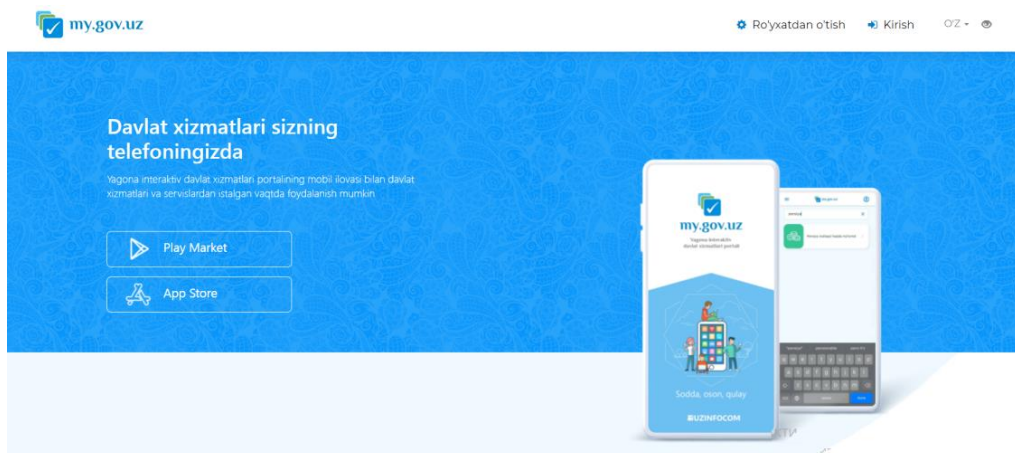
- davlat organlariga murojaat qilinganda foydalanuvchilar uchun byurokratik to‘siqlarni qisqartirish va ularni bartaraf etish;



3.3-rasm. my.gov.uz yagona portal sahifasi ko‘rinishi

«Elektron hukumat» tizimini yanada rivojlantirish va davlat boshqaruviga zamonaviy axborot texnologiyalarini joriy etishda ko‘maklashish.

Yagona portal zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish asosida interaktiv davlat xizmatlari olishda foydalanuvchilarning shart-sharoitlarini rivojlantirish va imkoniyatlarini kengaytirish uchun mo'ljallangan.



Yagona portal orqali interaktiv davlat xizmatlaridan foydalanish

Yagona portal, foydalanuvchilarga davlat organlari tomonidan ko'rsatiladigan bir tomonlama, ikki tomonlama va tranzaksion shakldagi interaktiv davlat xizmatlaridan foydalanish imkoniyatini beradi.

3.3. Bulutli texnologiyalar

Web-texnologiya rivojlanishi bilan yangi onlayn platformalar, yangi onlayn xizmat turlari ham paydo bo'la boshladi. "Elastic Computing Cloud" atamasini birinchi bo'lib Amazon kompaniyasi va "Cloud", "Computing Cloud" atamalari Google kompaniyasi tomonidan qo'llanildi.

"Bulutli texnologiya" nafaqat fayllarni saqlash uchun joy, balki juda keng imkoniyatlarga ega platformadir. Masalan, biznes sohasidan tortib, dasturiy ilovalarni "bulutli muhit" da ishlab chiqish, testlash, shuningdek, avtomatik ta'lim texnologiyalarini qo'llash imkoniyatlarini ham taklif qiladi.

Bulutli texnologiyalar dastlab axborot texnologiyalari (AT) sohasining yetuk-kompaniyalarida axborotlarni saqlash va qayta ishlash uchun ishlatila boshlandi. Hozirda "bulutli xotira"lar (Dropbox kabi), "bulutli server"lar (pullik bo'lsa-da, lekin ishonchli) va "bulutli xizmat turlari (servis)" mavjud bo'lib, ko'p ilovalar "bulutli xizmat turlari" dan foydalanadilar. Bularga misol qilib Telegram, Instagram, Facebook, messenjerlar, elektron pochta xizmatlari, onlayn ta'lim sohasida Google onlayn ilovalari, Zoom-konferensiyalar, LMS-tizimlari, Smart – ta'lim texnologiyalari, shuningdek, servis xizmatlarini taklif qiluvchi web-ilovalarni keltirish mumkin.

Bulutli texnologiyalar ta'lim jarayonini tashkil qilishning yangi usuli bo'lib, ta'lim jarayonini tashkil etishning an'anaviy usullariga muqobil variantni taklif qiladi, shaxsiy ta'lim, jamoaviy o'qitish va interfaol imkoniyatlar yaratadi.

Bulutli texnologiyalarni sport ta'limda qo'llash tizimlariga interfaol tizimlar (murabbiylar shug'ullanuvchilar o'zaro axborot almashinishlari uchun sohaga oid forumlar), axborot qidiruv tizimlari (murabbiyi nazorati yoki nazoratisiz

shugʻullanuvchilar mashqlarni bajarishi) ni misol qilish mumkin. Shuningdek, sport sohasida hujjatlar boʻyicha murabbiy va shugʻullanuvchilar ning hamkorligi rejalari. Ushbu hujjat trener, psixolog, ditolog va shifokorlar tomonidan yuritilishi mumkin. Bunda har bir soha vakili hujjatning oʻziga tegishli qismi uchun javobgardir va boshqa qismlarga oʻzgartirish kiritmaydi. Bulutda hamkorlik qilish uchun bulutli xotirasida hujjat yaratish yoki joylashtirish hamda uning havolasini elektron pochta yoki ijtimoiy tarmoqlar orqali yuborish mumkin.

Bunday tizimlarga masalan, “**Google Документы**” ilovasini keltirish mumkin. Uning asosiy afzalligi hujjatlarni (matnlar, rasmlar, taqdimotlar, jadvallar) birgalikda tahrirlash imkoniyatidir.

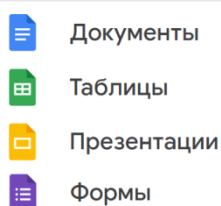
Internetga ulangan kompyuter, mobil qurilmalarning istalgan brauzer (Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera, Internet Explorer va boshqalar)lari yordamida Google korporatsiyasi ilovalar va xizmatlaridan foydalanish mumkin.

Google tomonidan taqdim etiladigan asosiy onlayn bulutli hisoblash xizmatlari bilan tanishamiz.

Gmail (gmail.com) – bu tezkor xabar almashish, ovozli va video chat, mobil aloqa, spam va viruslardan himoya qiluvchi toʻliq xususiyatli elektron pochta mijozidir.

Google Документы bilan ishlashni boshlash uchun gmail.com pochtaga kirish kerak.

Google Документы



Google Документы - Google hujjatlar (**Google** hujjat, **Google** jadval, **Google** taqdimot, **Google** rasm) deb umumiy nomlanib, uning ichiga matn, elektron jadval, taqdimotlar, grafik muharrirlari kiritish mumkin. Bir vaqtda bir hujjat ustida bir necha foydalanuvchi ishlashi mumkin boʻladi. Foydalanuvchilar dunyoning ixtiyoriy nuqtasidan internet tarmogʻi orqali ularga taqdim etilgan hujjat ustida ishlashlari

mumkin.

Google Документы orqali siz:

- Matnlar bilan ishlaydigan hujjatni;
- Taqdimotlar yaratish imkoniyatini beruvchi hujjatni;
- Elektron jadvallar yaratish imkoniyatini beruvchi hujjatni;
- Soʻrovnomalar oʻtkazish imkoniyatini beruvchi hujjatni;
- Rasmlar bilan ishlash imkoniyatini beruvchi hujjatlarni yaratish imkoniyatini

beradi.

Google Документы tugmasini bosilgandan MS Word hujjatining interfeysiga oʻxshagan hujjat ochiladi. Bu hujjatda matnlarni tahrirlash va saqlash mumkin. Bu muharrirda ishlash uchun faqat internet va brauzer boʻlishi talab qilinadi.

Google Документы – eng asosiy imkoniyatlaridan biri bu bir hujjat ustida bir nechta foydalanuvchi bir vaqtning oʻzida sinxron yoki asinxron koʻrinishda ishlashi mumkin. Bir nechta foydalanuvchilar yaratilgan bir hujjat ustida ishlashlarini tashkillashtirishingiz uchun hujjatning yuqori oʻng tomonida «Настройки доступа» tugmasini bosishingiz kerak boʻladi.

Google Документы хужјати yaratilganda avtomatik ravishda хужјат yaratuvchisigagina хужјат ustida ishlash хуquqi beriladi. Lekin хужјат ustida ishlash хуquqini o‘zgartirish mumkin.

Google Документы yaratilgan хужјатlar ustida ishlashning 3 pog‘onali kirishi mavjud.

1. Internetda hamma uchun yaratilgan хужјатga dostup ochiq bo‘ladi. Bunda foydalanuvchi yaratilgan хужјат ustida ishlay oladi. Ishlay olish huquqlari tahrirlovchi, izoh qoldiruvchi (izoh qoldiruvchi faqat izoh qoldiradi o‘zgartirishlar kirita olmaydi) va faqat o‘qish.

2. Bu usul orqali faqat kimda хужјатning havolasi (silikasi) mavjud bo‘lsagina quyida keltirilgan huquqlarda ishlashi mumkin:

- tahrirlovchi
- faqat kommentariya (izoh) qoldiruvchi
- faqat o‘qish imkoniyati bilan хужјатdan foydalanish

3. Hammaga, faqat lokal holda tanlangan foydalanuvchiga taklif yuborilgan holdagina хужјатni tahrirlashi, faqat izoh qoldirishi yoki faqat o‘qishi mumkin bo‘ladi.

Ikkinchi turdan farqi shundaki bu yerda aynan **gmail** da pochтasi bor bo‘lgan foydalanuvchining elektron pochтasi kiritilgan holda unga tahrirlovchi rolini berish mumkin bo‘ladi.

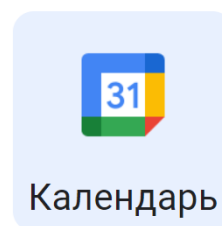
Hужјат ustida ishlash vaqtida bir хужјат ustida ishlayotgan foydalanuvchilarni quyida ko‘rsatilgan rasmdagi ko‘rib turishingiz bo‘ladi.

Shuningdek, bir vaqtning o‘zida kim nima ustida ishlayotganini ko‘rib turish mumkin bo‘ladi. Hужјат ustida ishlash vaqtida siz izohlar qoldirishingiz mumkin.

Kiritilgan o‘zgarishlar tarixini ko‘rishingiz ham mumkin.

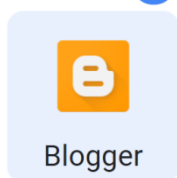
Agar sizning kompyuteringizda Word muharririda oldin yaratgan fayl mavjud bo‘lsa, uni ham shu DISK ga yuklashingiz mumkin va undan keyin bu хужјат ustida bir necha foydalanuvchilarni birgalikda ishlashga jalb etishingiz mumkin bo‘ldi.

Google календарь (taqvim) vaqtinigizni rejalashtirishda, mashg‘ulot jadvalini tuzishda va ta‘lim oluvchilar bilan ish rejalari, yig‘ilishlar va sport tadbirlar haqida eslatib turish va boshqa imkoniyatlari mavjud. Google taqvim mobil telefonlar bilan ham integratsiyalash imkoniyatiga ega. Google taqvimni bir kishi yoki guruh bo‘lib shakllantirish mumkin.



Календарь

Google



Blogger

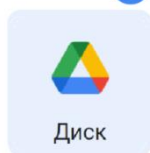
Google blogger yordamida foydalanuvchi shaxsiy sayt (blogini) yaratishi mumkin. Masalan, har bir trener sportchilar va sport bilan mustaqil shug‘ullanuvchilar uchun shaxsiy sayti. Bu yaratilgan saytda o‘quv-mashq mashg‘ulotlarida yoki o‘rganilayotgan jarayonni joylashtirishi, sport bilan shug‘ullanuvchilarga jarayonning vaqt va fazoviy harakatini hisobga olgan holda ob‘ektni batafsil o‘rganish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Ushbu sayt tufayli qisqa vaqt ichida o‘quv-mashq va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradi. O‘quv mashg‘ulot bo‘yicha bo‘layotgan yangiliklar va tavsiyalar berib borish mumkin bo‘ladi.

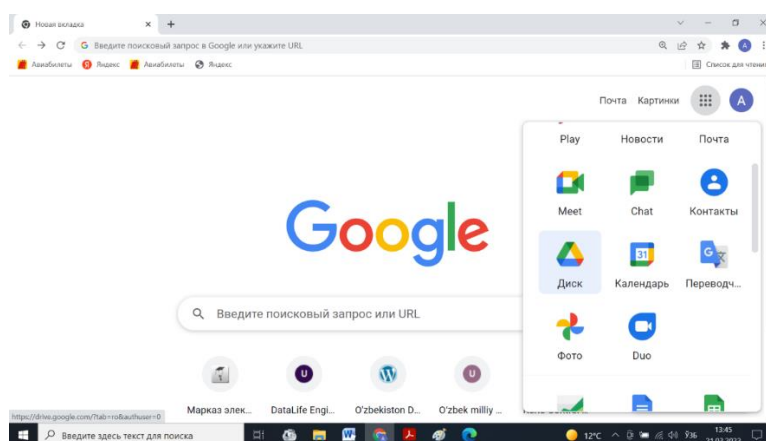
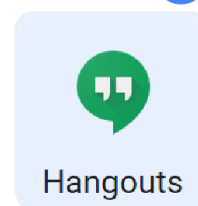
Google Hangouts (Video uchrashuvlar) – kommunikatsiya elementi bo‘lib, video, audio va kichik xabarlar yuborish imkoniyatini beruvchi servis hisoblanadi. Google Hangouts (Video uchrashuvlar) ilovasi orqali sport vebinarlar tashkillashtirish mumkin.

Google

Google

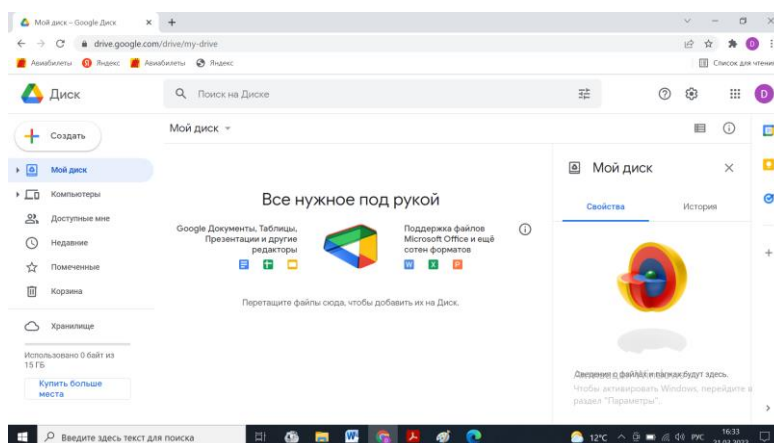


Google “Диск” (Disk) – bu shaxsiy hujjatlarini saqlash imkoniyatini beruvchi virtual disk hisoblanadi. Unga kirish bu rasmda ko‘rsatilgan “Диск” (Disk)ni bosish orqali amalga oshiriladi (3.9-rasm).



3.4-rasm. Google ilovasidagi “Диск” (Disk)ni ishga tushirish

Virtual diskda joylashgan hujjatlarni ko‘rish (tahrirlash, sharhlar berish) va boshqa foydalanuvchilar bilan bo‘lishish mumkin. Shuning-dek, boshqa foydalanuvchi tomonidan berilgan hujjatlarni ko‘rish (tahrirlash, sharhlar berish) mumkin bo‘ladi (3.10-rasm).



3.5-rasm. Google ilovasidagi “Диск” (Disk) oynasi

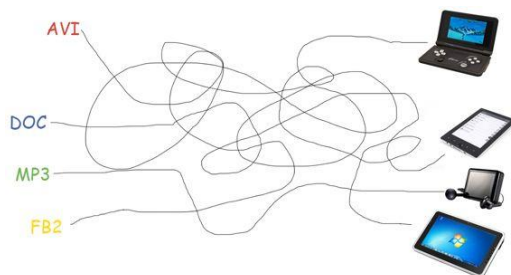
Bulutli texnologiyalarning kamchiliklari ham mavjud:

- tarmoqqa bog‘liqlik (internet onlayn aloqa mavjud bo‘lishi);
- server-kompaniyaga bog‘liqlik (bulutli texnologiyani taqdim etayotgan kompaniya serverida ma‘lumotlar saqlanganligi sababli, kompaniya shartlariga bog‘liqlik);

- shaxsiy ma'lumotlarni himoyalash masalasi;
- xavfsizlik masalalari (serverga hakerlar hujumi bo'lishi mumkin); Qandaydir sabablarga ko'ra serverdagi ma'lumotlar o'chib ketishi mumkin.

3.4. Online tizimlar va ulardan foydalanish

Ko'pgina kasblar vakillari faoliyat turi bo'yicha turli elektron xujjatlar bilan ishlash jarayonida turli xil dasturlar tomonidan ochilgan matnli fayllar uchun turli xil kengaytmalar mavjudligini ko'rish mumkin, bu esa matnning o'zi bilan ishlashda ba'zi noqulayliklarni keltirib chiqarishi mumkin. djvu, txt, doc, pdf va boshqa ko'plab kengaytmalarni boshqasiga o'zgartirishi mumkin. Bunday hollarda internet tarmog'i orqali turli xil matn onlayn konvertorlar xizmatlaridan foydalanish mumkin. Buning uchun avval saytga tashrif buyurish kerak bo'ladi. Internet tarmog'ida bunday onlayn matn konvertorlari juda ko'p. Shuningdek, matn konvertorlarining o'xshashligiga qaramay, ularning ba'zilari o'ziga xos xususiyatlarga ega.

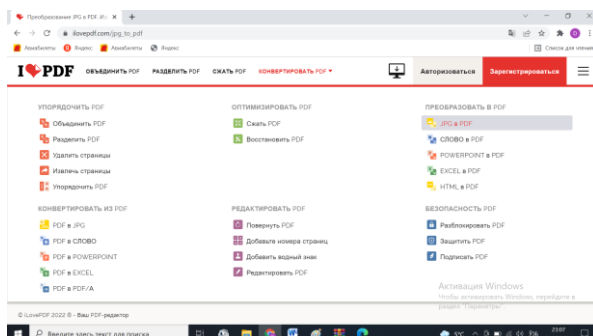


Onlayn matn konvertorlari. Internetda onlayn ravishda matnli hujjatlar formatini o'zgartiradigan ko'plab xizmatlar topish mumkin.

iLovePDF onlayn matn konvertor. Shu kabi xizmatlar orasida odatiy vakili bo'lgan matn konvertori.

Mana uning asosiy xususiyatlari:

- yuklangan hujjatlarni tezkor ishlash;
- konvertatsiya qilish uchun ko'plab formatlar;
- konversiya uchun qo'llab-quvvatlanadigan formatlarning ko'pligi;
- konvertatsiya qilish uchun kombinatsiyalarning katta tanlovi, shu jumladan rasmdan matnga o'tish;
- fayllarni kompyuter, bulutli xizmatlar va to'g'ridan-to'g'ri havola orqali yuklab olish imkoniyati;
- konvertatsiya qilingan va chiqarilgan hujjatlar hajmini ko'rsatish;
- bir vaqtning o'zida bir nechta fayllarni aylantirish qobiliyati.
- qulay interfeys.



3.6-rasm. iLovePDF onlayn matn konvertor sahifasi

Matnni tiklash uchun konvertorlar. Agar tez-tez operatsion tizimda yoki matnli fayl joylashgan vositada biron bir xato yuzaga kelsa, o'sha hujjat buziladi, natijada oddiy onlayn konvertorlar hujjat matnni (va ba'zan formatini) taniy olmaydilar. Bunday holda, matnni tiklash uchun maxsus konvertordan foydalanishni tavsiya etamiz.

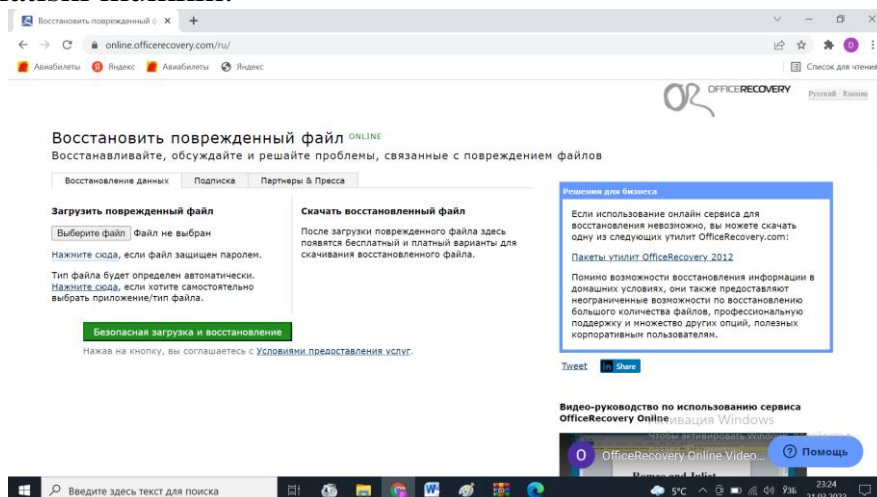
OfficeRecovery matnli fayl konverteri

OfficeRecovery - bu buzilgan Microsoft Word hujjatlarini tiklashga imkon beruvchi, ommaviy ravishda qayta tiklanadigan onlayn matnni qayta tiklash konvertori.

OfficeRecovery Text Converter xususiyatlari:

- bepul demo versiyasi va pullik to'liq xususiyatli versiyaning mavjudligi;
- parol bilan himoyalangan hujjatlar bilan ishlash qobiliyati;
- oflayn rejimda ishlash uchun yuklab olinadigan yordam dasturining mavjudligi;
- ishning tezkor tezligi;

Ushbu onlayn xizmatning asosiy afzalliklari qulayligi, konvertordan foydalanish jarayonlari imkon qadar soddaligi uchun juda qulay. Bundan tashqari, mutlaqo hamma uni bepul ishlatishi mumkin.



3.7-rasm. OfficeRecovery matnli fayl konverteri sahifasi

Nazorat savollari

1. Internet tarmogi nima?
2. Internet tarmogiga ulanish qanday usullarini bilasiz?
3. Internet tarmogi deb nimaga aytiladi?
4. Internetni kaysi soxalarga tabik kilish mumkin?
5. Kompyuter tarmoklari bir-biridan nima bilan farkanadi?
6. Lokal kompyuter tarmogi deganda nimani tushinasiz?
7. Internet tarmogiga ulanishn qanday usullari mavjud?
8. Internet provayderi deb nimaga aytiladi?
9. Elektron pochta nima ?
10. Elektron pochtdan kanday foydalanamiz?
11. Ommabop elektron pochталarga misollar keltiring.

4-mavzu. Masofaviy ta'lim tizimi

Reja:

4.1. Masofali ta'lim to'g'risida umumiy tushunchalar.

4.2. Kasbiy vazifalarni samarali amalga oshirish uchun zarur bo'lgan axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish.

Sportda masofali ta'lim to'g'risida umumiy tushunchalar, imkoniyatlari va afzallik tomonlari. GOOGLE dasturidan foydalanish. Kasbiy vazifalarni samarali amalga oshirish uchun zarur bo'lgan axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish.

4.1. Masofali ta'lim to'g'risida umumiy tushunchalar



Talim tizimida o'quv jarayonini yangidan isloh qilish, yangi informatsion texnologiyalarga asoslangan o'qitish usullarini ishlab chiqish, ularni keng joriy qilish bugunning talabidir. Mamlakatimizda ta'lim-tarbiyani uzluksiz tizimni tashkil etish bo'yicha islohiy o'zgarishlar amalga oshirilmoqda. Bunda masofali ta'lim o'rnini behad ahamiyatlidir.

Tizimining an'anaviy ta'lim usulidan farqi uning katta imkoniyatlarga ega ekanligida. Bunday ta'lim tizimida ta'lim oluvchining qayerdaligidan qat'iy nazar ta'lim jarayonini samaradorligini oshirishga imkon bo'ladi.

Masofaviy ta'lim - bu nazariy (ma'ruza) va amaliy (video materiallar, testlar) o'quv materiallari axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalangan holda ta'lim oluvchilarga "etkazib beriladigan" ta'lim shaklidir.

O'qitishning bu shakli ta'lim oluvchilarga mos ta'lim predmetini erkin tanlash, ta'lim beruvchi bilan muloqot qilish sharoitlarini ta'minlaydigan an'anaviy, yangi axborot kommunikatsiya texnologiyalariga asoslanib, o'qitish jarayoni ta'lim oluvchining qayerdaligi va vaqtga bog'liq bo'lmagan holda amalga oshiriladi. Ta'lim oluvchi o'quv muassasasiga qatnamay, ta'lim beruvchi yoki ta'lim muassasasidan doimiy maslahat olib ta'lim olish imkoniyatiga ega.



Masofali ta'lim mazmuni, uning afzallik tomonlari tizimini quyida afzalliklarini ko'rsatish mumkin:

- ana'naviy ta'lim usulida ta'lim oluvchi faqat berilgan materialni o'qiydi. Masofali ta'limda esa, ta'lim oluvchining o'zi axborotlar omboridan kerak bo'lgan ma'lumotlarni qidirib topish hamda qayta ishlab tajriba ortirish va o'z tajribalarini boshqa ta'lim oluvchilar bilan elektron tarmoqlari orqali ma'lumot almashish imkoniyatlariga ega bo'ladi;

- masofali ta'lim usuli millionlab ta'lim oluvchilarga, ayniqsa, ishlab chiqarishdan ajralmasdan ta'lim olayotgan ta'lim oluvchilarga juda keng sharoit yaratib beradi;

- statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatmoqdaki, masofali ta'lim usuli ham an'anaviy ta'lim kabi unumlidir.

Masofali usulda ta'lim olayotgan ta'lim oluvchilarning ustunlik tomoni shundaki, ular eng yaxshi va sifatli didaktik materiallar hamda salohiyatli ma'ruzachilar bilan ta'minlanadilar. Ushbu usul yordamida ta'lim oluvchilar internet tarmog'i orqali "jahon bo'ylab sayohat" qilishlari mumkin.

Sport ta'limi mutaxassislari masofali ta'lim tizimi orqali malakasini oshirish va ularni qayta tayyorlash uchun: o'quv-usuliy adabiyot, egallagan bilimlarini nazorat qilish tizimi va tashkiliy ish shakllari kabi elementlar orasida qat'iy bog'lanish bo'lishi zarur.

Zamonaviy texnologiyalarning hayotga keng joriy etilayotganligi, ayniqsa bu jarayonlarning axborot almashinuv tizimiga ham keng qamrovda kirib kelayotganligi vaziyatni tubdan yangilanmoqda. Oqibatda hozirgi avlodning ma'naviy ehtiyojlari ham tez o'sib bormoqda. Ularni aqliy qobiliyatlarini rivojlantirish va o'qish motivlarini shakllantirishda ta'lim beruvchidan pedagogik bilimdonlik, pedagogik tajriba, ijodiy izlanuvchanlik hamda o'z ustida tinimsiz ishlashi bilan birga zarur axborot vositasi va ta'lim usullaridan oqilona o'rinli foydalanish mashg'ulotning samarali tashkil etilishini ta'minlaydi. Shundagina o'quv jarayonining sifat va samaradorligi oshadi.

Ta'lim hamda ta'lim berishning uslub va usullari sifatini oshirishga yo'naltirilgan yangi, eng samarali omillar orasida masofaviy ta'lim kabi muhim bo'g'inni ajratib ko'rsatish mumkin. Ta'limning bunday ko'rinishi nafaqat axborot kommunikatsiya texnologiyalari sohasidagi yutuqlarni, balki zamonaviy pedagogika sohasidagi yutuqlarni ham o'zida aks ettiradi.

Bugungi kunda masofaviy ta'limda quyidagi zamonaviy axborot kommunikatsiya texnologiyalar qo'llanilmoqda, ya'ni elektron pochta, ijtimoiy tarmoqlar, videokonferensiya tizimlari, Web-serverlar, Media-serverlar, aloqa tizimlari va boshqalar. Masofaviy ta'lim mamlakatimiz aholisining keng qatlamlariga ko'rsatiladigan ta'lim xizmatlarining majmuasi sifatida aniqlanib, u o'quv axborotlarini masofada almashinuvini ta'minlaydigan eng maqbul zamonaviy axborot kommunikatsiya texnologiyalariga asoslangan. Ta'limning an'anaviy shaklidan farq qilgan holda masofadan turib ta'lim berish axborot bazasini anchagina boyitish, ta'lim oluvchi bilan ta'lim beruvchi o'rtasidagi o'zaro munosabatni jadallashtirish, ta'limning uslubiy ta'minlanishini boyitish imkoniyatini beradi.

Masofaviy ta'limni tashkil etish bo'yicha ishlarni quyidagi yo'nalishlar bo'yicha olib borish maqsadga muvofikdir:

- masofaviy ta'limda ishtirok etuvchilar bilan olib boriladigan tashkiliy va o'quv uslubiy ishlar;

- masofaviy ta'limda qo'llaniladigan axborot kommunikatsiya texnologiyalar bilan tanishish, o'rganish va kerakli texnik imkoniyatlarga ega bo'lgan kompyuter va dasturiy majmuani yaratish bo'yicha ishlar;

- masofaviy ta'lim uchun o'quv uslubiy materiallarni yaratish bo'yicha ishlar;

- masofaviy ta'limda qo'llaniladigan o'quv materiallarini yaratish texnologiyasini o'rganish va uni joriy qilish bo'yicha ishlar.

Masofaviy ta'limning eng asosiy elementlaridan biri elektron darsliklar yaratilishi hisoblanib, ular mashg'ulotlarning noan'anaviy tashkil etilishini ta'minlaydi.

Masofali ta'limda yuqori faollikni elektron darslik va qo'llanmalar ta'minlashi kerak. Ular ta'lim oluvchilar uchun ta'lim berish tizimi vazifasini bajarishi kerak. Ta'lim tizimini tubdan isloh qilishda ta'lim tizimi zamon talablariga javob bera oladigan o'quv adabiyotlarining yangi avlodini yaratish zaruriyatini ko'ndalang qilib ko'ymoqda. Ana shunday vazifalar qatorida o'quv adabiyotlarining zamonaviy avlodini yaratish alohida ahamiyatga molikdir. Chunki taraqqiyotning hozirgi bosqichi bir qator xususiyatlari bilan farq qilibgina qolmasdan, unga mos bo'lgan talablarni ro'yobga chiqarishni ham taqozo qilmokda.

Sportda onlayn trenirovka o'tkazish



Sportda onlayn trenirovka o'tkazish istalgan vaqtda va jahonning istalgan joyida turib onlayn trenirovka o'tkazish eng afzal jihatlaridan biridir. Onlayn trenirovkalar odatda sport zalidagiga qaraganda arzonroq va qo'shimcha yo'l xarajatlarini talab qilmaydi. Shuningdek, trener sport bilan shug'ullanuvchilarga keng tanlovni taqdim etishi

mumkin, ya'ni mashg'ulotlar guruhli yoki individual bo'lishi mumkin. Bundan tashqari ixtiyoriy vaqt, mustaqil ishlashi hamda va turli formatlarda o'tkazilishi mumkin.

Onalarni jismonan sog'lom bo'lishida sportning o'rni g'oyat katta. Shu bois mamlakatimizda xotin-qizlarni sportga jalb qilish mumkin. Onlayn trenirovka tufayli ular uyda mashq qilishlari mumkin. Bundan tashqari, yakkama-yakka onlayn mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning jismoniy va psixologik holatini hisobga olgan holda o'quv trenirovka rejasini tuzish mumkin.

Onlayn trenirovka orqali sport bilan shug'ullanuvchilar soni oshirish uchun shahar, qishloq joylarida, olis va chekka hududlarda ham kengaytirish imkoni beradi.

Bugungi kunda turli ko'rinishdagi onlayn trenirovkalarni yo'lga qo'yishda, maxsus platformalardagi loyihalar, masalan YouTube, Instagramda jonli translyatsiyalar amalga oshirishga imkon beruvchi ko'plab texnik platformalar mavjud.

Instagram, Facebook, YouTube ijtimoiy tarmoqlardagi jonli efirdan foydalanish afzalligi shundaki, ular shug'ullanuvchilar soni ko'paytirish imkoni beradi.

Shuningdek, Zoom⁵, Skype, Xroom.app konferensiya saytlaridan ham foydalanish mumkin. Ularning afzalligi shundaki, trener ekran orqali mashg'ulotlardagi shug'ullanuvchilarni mashqlarni qanday bajarayotgani nazorat qilishi, bajarish texnikasi bo'yicha tavsiyalar berish va to'g'rilashi uchun qulaydir.

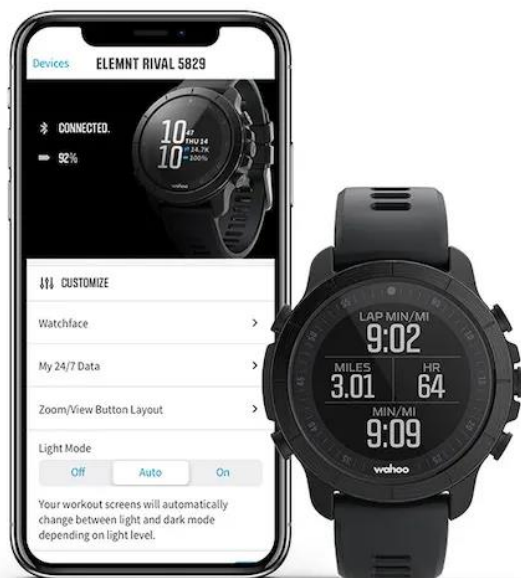
⁵ "Zoom Video Communications" bosh ofisi Kaliforniyaning San-Xose shahrida joylashgan. Kompaniya 2011 yilda xitoylik biznesmen Erik Yuan tomonidan tashkil etilgan.

Shuningdek, onlayn trenirovka o'tkazishda ananaviy trenirovka o'tkazishga nisbatan ancha qiyin shuning uchun murabbiy birinchi navbatda yuqori darajadagi bilim va tajribaga ega bo'lishi kerak. Tom ma'noda shug'ullanuvchilarning ba'zi xususiyatlarini his qilishi, harakatlarni baholashi va to'g'ri xulosalar chiqarishi kerak. Ikkinchidan, ananaviy trenirovkada murabbiy muayan maqsadga yo'naltiriladi, onlayn trenirovkada esa e'tiborni jalb qilish va shug'ullanuvchilarga ta'sir qilish qobiliyati bo'lishi kerak. Uchinchidan, trener va shug'ulanuvchi trenirovka haqida to'liq tushunchaga hamda tasavurga ega bo'lishlari kerak.

4.2. Kasbiy vazifalarni samarali amalga oshirish uchun zarur bo'lgan axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish.

Garmin⁶ soatli qurilmalari sportchining harakat faolligi davrida yurak mushaklarining qisqarish tezligi, nafas olish tezligi hamda tana haroratining umumiy ko'rsatkichini o'lchash, tanadagi holatni va jismoniy tayyorgarligi darajasini tahlil qilishga mo'ljallangan.

Qurilmalar sportchining o'quv mashg'ulot jarayonidagi harakat natijalarini avtomatik ravishda Bluetooth orqali smartfonlarda ham qayd qiladi (1.11-rasm).



1.11-rasm. Garmin qurilmasi va smartfon

Garmin qurilmalarning afzalliklari:

- Garmin qurilmasi kompyuter, smartfon va planshetlariga ulangan holatda sportchining faoliyatini tahlil qilish imkoniyatiga ega;
- sportchi joylashuvining (koordinatalar) kengligi, uzunligi va balandligi to'g'risidagi ma'lumotlarni aniqlash (GPS sensorga ega):

⁶ <https://www.garmin.com/>

- mashg'ulot uchun sarflangan kaloriya miqdorini kuzatish va hisoblash;
 - ma'lumotlarni avtomatik ravishda arxivlash va ular asosida ishning aniq ko'rsatkichlarini tahlil qilish;
 - sportchining tezligi belgilangan darajadan pastligini/yuqoriligini aniqlaydi va ovozli tebranihdagi xabar beriladi:
 - sportchilarni mashg'ulot va mashg'ulotdan tashqarida jismoniy holatini baholash imkoniyatiga ega.
 - murrabiy qurulmaning rasmiy saytdagi maxsus dasturi orqali masofadan turli mashq yuklamalari bo'yich vazifalarni yuborishi va bajarilishini nazorat qilish hamda baholash imkoniyati mavjud.
 - qurilma yordamida mashq yuklamalarni bajarayotgan sportchi harakatlaridagi kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlash, baholash orqali kelajakdagi trenirovkalarni rejalashtirish mumkin.
- Shuningdek, Garmin qurilmalari uchun app.trainingpeaks.com manzildagi sayt yordamida mashg'ulot va mashg'ulotdan tashqaridagi jismoniy holat natijalarni tahlil qilish va sport trenirovka rejalarini tuzish mumkin.

Savol va topshiriqlar



1. Sportda texnik vositalardan foydalanishning asosiy sababi nimalardan iborat?
2. Garmin qurilmalari qanday imkoniyatlariga ega.
3. Garmin qurilmalari yordamida qanday vazifalarni amalga oshirish mumkin.
4. Tendo Sport Power qurilmasi qanday imkoniyatlariga ega.
5. SmartSpeed qurilmalar yordamida qanday vazifalarni amalga oshirish mumkin.



Berilgan mashqlarni kompyuterda bajaring va ularga batafsil javob bering

1. Garmin qurilmalarining rasmiy sayti kiring va qurilmalarning imkoniyatlari bilan tanishib chiqing.
2. app.trainingpeaks.com manzildagi saytda ro'yxatdan o'ting va sport turingizga mos trenirovka rejalarini tuzing.
3. app.trainingpeaks.com manzildagi tizim yordamida mashg'ulot va mashg'ulotdan tashqaridagi jismoniy holatingizni baholang.

IV

SINOV TEST SAVOLLARI

1. Axborotlashtirish sohasini davlat tomonidan tartibga solish kim tomonidan amalga oshiriladi?

A. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi va u maxsus vakolat bergan organ tomonidan

B. Vakolatli hokimiyat organi tomonidan

C. Maxsus vakolatli organ tomonidan

D. Axborot resurslari egasi tomonidan

2. Iqtisodiy axborot tuzilishi ko‘rsatilgan qatorni aniqlang

A. fizik tuzilish, mantiqiy tuzilish

B. oqim, ko‘rsatkich

C. mantiqiy tuzilish, oqim

D. Ko‘rsatkich

3. “Axborot” tushunchasiga berilgan ta’rifni ko‘rsating:

A. Manbalari va taqdim etilish shaklidan qat’iy nazar shaxslar, predmetlar, faktlar, voqealar, hodisalar va jarayonlar to‘g‘risidagi ma’lumotlar

B. Identifikatsiyalash mumkin bo‘lgan, rekvizitlari ko‘rsatilgan va axborot tashuvchi qurilmalarga joylashtirilgan istalgan ma’lumotlar

C. Istalgan manbalardan keladigan ma’lumotlardan foydalanish, ishlov berish va yaratish bilan bog‘liq bo‘lgan sub’ektlarning faoliyat sohasi

D. Cheklanmagan shaxslar doirasiga mo‘ljallangan bosma, audio va boshqa xabar va materiallar

4. O‘zbekiston Respublikasining domeni aniqlang.

A. ru

B. com

C. uz

D. kz

5. O‘zbekiston Respublikasi ta’lim portalini aniqlang

A. www.uz

B. www.ziyonet.uz

C. www.uforum.uz

D. www.edu.uz

6. O‘zbekiston Respublikasi axborot ta’lim tarmog‘ini aniqlang

A. www.uz

B. www.ziyonet.uz

C. www.uforum.uz

D. www.edu.uz

7. O‘zbekiston Respublikasining Hukumat portalini aniqlang

A. www.gov.uz

B. www.press-service.uz

C. www.uza.uz

D. www.ziyonet.uz

8. Internet jamiyati deb ataluvchi tashkilot nima bilan shug'ullanadi?

A. internet uchun tavsiyalar ishlab chiqadi

B. internetni boshqaradi

C. internetni moliyalashtiradi

D. xususiy tijorat bilan shug'ullanadi

9. O'zbekiston Respublikasining Hukumat portali aniqlang

A. www.gov.uz

B. www.press-service.uz

C. www.uza.uz

D. www.cbu.uz

10. Elektron pochta nima?

A. Xabarlarni qog'ozli ko'rinishda pochta orqali almashish xizmati

B. Xabarlarni elektron ko'rinishda tarmoq orqali almashish xizmati

C. Xabarlarni qidirish va yuklash xizmati

D. Xabarlarni to'plash va qayta ishlash xizmati

11. Multimedia ma'lumotlarini nimalardan iborat

A. Matn va rasm

B. Son, matn va rasm

C. Matn va tovush

D. Animatsiya, tovush va video

12. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutini rasmiy veb saytini aniqlang

A. www.sportedu.uz

B. www.sport.uz

C. www.markaz.uz

D. www.trener.uz

13. O'zbekiston Respublikasi yoshlar siyosati va sport vazirligi rasmiy veb saytini aniqlang

A. www.minsport.uz

B. www.sport.uz

C. www.sportedu.uz

D. www.trener.uz

14. Ziyonet axborot ta'lim tarmog'i doirasida tuzilgan mualliflik maqolalarini chop etish mumkin bo'lgan veb saytini aniqlang

A. fikir.uz

B. ziyonet.uz

C. sport.ziyonet.uz

D. library.ziyonet.uz

15. Kompyuter virusi nima?

A. O'lchami jihatidan katta bo'lmagan va nazarda tutilmagan amallarni bajarishga mo'ljallab yozilgan maxsus dastur

B. Ma'lumotlarni kiritishni ta'qiqlashga yo'naltirilgan dastur

C. O'Ichami jihatidan katta bo'lgan, boshqaayllarga ta'sir ko'rsatmaydigan maxsus dasturlar jamlanmasi

D. Ma'lum bir shartlar bajarilganda ishga tushuvchi dastur

16. Internet vatani sifatida qaysi davlat tan olingan?

A. Amerika Qo'shma Shtatlari

B. Italiya

C. Yaponiya

D. Germaniya

17. Internetga egalik qilish huquqi qaysi davlatga tegishli?

A. Hech bir davlatga berilmagan

B. Amerika Qo'shma Shtatlariga

C. Germaniyaga

D. Rossiyaga

18. Internet xizmati taqdim etuvchi tashkilot (korxon) qanday nomlanadi?

A. Internet provayderi

B. Server

C. Domen

D. Bunday xizmat taqdim etuvchi tashkilot mavjud emas

19. O'zbekiston Respublikasi domen zonasini aniqlang

A. *.uz

B. *.ziyonet

C. *.net

D. *.kz

20. Ko'p sonli qabul qiluvchilarga tarqatiladigan, keraksiz elektron xabarlar odatda nima deb ataladi?

A. Spam

B. IP manzil

C. Virus

D. Reklama

Avtorizatsiya – foydalanuvchining resursdan foydalanish huquqlari va ruxsatlarini tekshirish jarayoni. Bunda foydalanuvchiga kommunikatsiya tizimida ba’zi ishlarni bajarish uchun muayyan huquqlar beriladi. Avtorizatsiya shaxs harakati doirasini va u foydalanadigan resurslarni belgilaydi.

Administrator- Elektron axborot-ta’lim resurslarini moslashtirish va boshkarish uchun keng xukuklarga ega bulgan

Axborot xavfsizligini ta’minlash – bu foydalanuvchining axborotlarini himoyalashga qo’yilgan me’yor va talablarni bajarishdir.

Axborot xavfsizligi – bu uzatiluvchi, yig’iluvchi va saqlanuvchi axborotning xususiyati (holati) bo’lib, uning tashqi muhit (inson va tabiat)va ichki tahdidlardan himoyalanganlik darajasini xarakterlaydi.

Axborot tizimi — boshqarish jarayonini amalga oshirish uchun xodimlarni turli xil axborotlar bilan ta’minlovchi ob’ekt haqidagi axborotlarni yig’ish, qayta ishlash, uzatish va saqlash bo’yicha ma’lumotlar va kommunikatsiya tizim.

Axborot resurslari–bu tashkilot miqyosida axborotni muhofaza qilish bo’yicha optimal boshqaruv yechimlari qabul qilinadigan axborot.

Axborotni muhofaza qilish vositalari–bu axborotni muhofaza qilish masalalarini hal etish uchun foydalaniluvchi muhandislik-texnik, elektr, elektron, optik va boshqa qurilma vositalar to’plamidir.

Axborotlashtirish — yuridik va jismoniy shaxslarning axborotga bo’lgan ehtiyojlarini qondirish uchun axborot resurslari, axborot texnologiyalari hamda axborot tizimlaridan foydalangan holda sharoit yaratishning tashkiliy ijtimoiy-iqtisodiy va ilmiy-texnikaviy jarayoni.

Axborot ta’minoti – tashkilotda aylanib yuruvchi axborotlarni tashkil etish shakli, joylashtirilish hajmi (axborotlarni tasniflash va kodlash-tirish, hujjatlarni unifikatsiyalashtirish tizimi, axborot oqimlarining yagona tizimi) bo’yicha loyiha qarorlarining shuningdek, ma’lumotlar bazasi tuzilish uslubining majmuasi.

Brauzer- Internet bilan ishlashni ta’minlaydigan dastur

Vebkamera - kompyuterlararo videotasvirlarni uzatuvchi qurilmadir

Videoilovalar- harakatlanuvchi tasvirlar ishlab chiqish texnologiyasi va namoyishi

Davlat siri- davlat tomonidan muhofaza qilinuvchi, fosh qilinishi davlatning harbiy-iqtisodiy potensialining sifatli holatiga salbiy ta’sir etuvchi e’ki uning mudofaa imkoniyati, davlat xavfsizligi, iqtisodiy va siësiy manfaatlari uchun boshqa og’ir oqibatlariga olib kelishi mumkin bo’lgan ma’lumotlar.

Identifikatsiya - jaraëni foydalanuvchini tizimga tanitish jaraëni bo’lib, unda odatda foydalanuvchi o’z ismidan (login), smart kartalardan va biometrik xususiyatlaridan foydalanish

Ish yuritish – hujjatlashtirishni ta’minlaydigan va rasmiy hujjatlar bilan ishlashni uyushtiradigan faoliyat sohasi.

Gipermatn- assotsiativ boglangan bloklar kurinishida takdim etilgan (boshkamatnli xujjatlarga yul kursatuvchi) matn.

Gipermatnli tizim- elektron xujjatlar kutubxonasini yaratishni ta'minlaydigan vosita

Internet- yagona standart asosida faoliyat kursatuvchi jahon global kompyuter tarmogi

Intranet- internetning kuppina funksional imkoniyatlariga ega bulgan tashkilot yoki ta'lim muassasasining ichki tarmogi

Kalit- Qandaydir axborot foydalanish vakolatini tasdiqlash uchun ishlatiladigan kod

Login – shaxsning, o'zini axborot kommunikatsiya tizimiga tanishtirish jarayonida qo'llaniladigan belgilar ketma-ketligi bo'lib, axborot kommunikatsiya tizimidan foydalanish huquqiga ega bo'lish uchun foydalaniluvchining maxfiy bo'lmagan qayd yozuvi hisoblanadi.

Ma'lumotlar banki- ma'lumotlarni yigish, saklash, izlash va kayta ishlashni ta'minlaydigan axborot, texnik, dasturiy va tashkiliy vositalar

Multimedia- multimedia texnologiyasi yordamida axborot-ta'lim resurslaridan foydalanish imkoniyatlarini kengaytiruvchi darslik

Ochiq axborot- barcha manfaatdor shaxslarning foydalanishlari bo'yicha cheklash bo'lmagan axborot

Parol – uning egasi haqiqiyiligini aniqlash jarayonida tekshiruv axboroti sifatida ishlatiladigan belgilar ketma-ketligi. U kompyuter bilan muloqot boshlashdan oldin, unga klaviatura yoki identifikatsiya kartasi yordamida kiritiladigan harfli, raqamli yoki harfli-raqamli kod shaklidagi mahfiy so'zdan iborat.

Provayder- kompyuterlarning tarmokka ulanish va axborot almashishini tashkil kiladigan tashkilot

Ro'yxatdan o'tish – foydalanuvchilarni ro'yxatga olish va ularga dasturlar va ma'lumotlarni ishlatishga huquq berish jarayoni. Ayrim veb-saytlar foydalanuvchilarga qo'shimcha xizmatlarni olish va pullik xizmatlarga obuna bo'lish uchun ro'yxatdan o'tishni, ya'ni o'zi haqida ayrim ma'lumotlarni kiritishni (anketa to'ldirishni) hamda login va parol olishni taklif qiladilar. Foydalanuvchi ro'yxatdan o'tgandan so'ng tizimda unga qayd yozuvi (akkount) yaratiladi va unda foydalanuvchiga tegishli axborotlar saqlanadi.

Sayt- grafika va multimediya elementlari joylashtirilgan gipermediya xujjatlari kurinishidagi mantikan butun axborot

Texnik ta'minot – axborot tizimlari ishi uchun mo'ljallangan texnik vositalar kompleksi, shuningdek, ushbu vositalar va texnologik jaraenlarga tegishli hujjatlar.

Tahdid – bu mavjud bo'lgan zaiflik natijasida bo'lishi mumkin bo'lgan hujum turi bo'lib, ular asosan tizimni kamchiliklarini o'rganish natijasida kelib chiqadi.

Xavfsizlik siyosati–xavfsizlik ob'ektlari va sub'ekt-larining berilgan ko'pligining xavfsizligini ta'minlash protseduralari va mexanizmlarini belgilovchi qoidalar to'plami.

Elektron hujjat - bu har qanday muharrirda yaratilishi va o'qilishi mumkin bo'lgan oddiy doc yoki pdf fayl. Uning maxsus elektron imzo bilan imzolanishi va maxsus tarzda yuborilishi muhim ahamiyatga ega.

Elektron darslik- kompyuter texnologiyalariga asoslangan ukitish metodlaridan foydalanishga

Elektron kutubxona- elektron axborot-ta'lim resurslari majmuasi

Elektron raqamli imzo - elektron matnga ilova qilinadigan kriptografik almashtirishdan iborat bo'lib, shu elektron matn jo'natilgan shaxsga qabul qilingan elektron matnning va matinni raqamli imzolovchining haqiqiy èki nohaqiqiy ekanligini aniqlash imkonini beradi.

Elektron tijorat – bu internet texnologiyalaridan foydalanib pul ishlash jarayoni.

Hujjatlashtirish – ish yuritishning muhim tarkibiy qismi bo'lib, u boshqaruv faoliyatini amalga oshirish uchun zarur bo'lgan barcha axborotni turli vositalarga qayd etish va rasmiylashtirishning tartibli jarayoni.

Hujjat – aynan o'xshatish (identifikasiyalash) imkonini beradigan belgilar (rekvizitlar) bilan moddiy vositaga qayd etilgan axborot.

Hujjat aylanmasi – tashkilotda hujjatlarni tuzish yoki olish paytidan boshlab to ijro etish yoki jo'natishgacha bo'lgan jarayon.

Hujjatlar oqimi – bu hujjatlarning olingan yoki yaratilgan vaqtdan uning ijrosi oxirgacha yetkazilish, jo'natish yoki yig'majildga yuborilishgacha bo'lgan jarayoni.

VII**ADABIYOTLAR RO‘YXATI****I. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari**

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017. – 592 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. 1-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2018. – 592 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2019. – 400 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2020. – 400 b.

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

1. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi // <http://lex.uz/acts/20596>
2. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi O‘RQ-637-son “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni // <https://lex.uz/docs/-5013007>
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentini “Axborot – kommunikatsiya texnologiyalari sohasida loyiha boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2017 yil 29 avgustdagi PQ-3245-sonli qarori.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 19-fevraldagi “Axborot texnologiyalari va kommunikatsiyalari sohasini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PF-5349-sonli Farmoni.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi 4947-sonli Farmoni.
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 21-sentyabrdagi “2019-2021-yillarda O‘zbekiston Respublikasini innovasion rivojlantirish strategiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5544-sonli Farmoni.
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Raqamli iqtisodiyot va elektron hukumatni keng joriy etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2020 yilning 28 apreldagi PQ-4699-son qarori.
8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni “Raqamli O‘zbekiston-2030” strategiyasini tasdiqlash va uni samarali amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 5 oktyabr 2020 yil, PQ-6079
9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sun’iy intellekt texnologiyalarini jadal joriy etish uchun shart-sharoitlar yaratish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2021 yil 17 fevraldagi 4996-sonli qarori.
10. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 15-iyundagi “Raqamli iqtisodiyot va elektron hukumatning rivojlanish holatini reyting baholash tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 373-sonli qarori.

III. Maxsus adabiyotlar

1. Рязанова З.Г., Янов В.В. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Учебное пособие. 2015 г 194 стр.
2. Сабилова Д.А. Мультимедийные системы и технологии. Учебное пособие -Т: ТГЕУ, 2012 г 180 стр.
3. Tolametov A.A., Maxarov T.A., Interaktiv topshiriqlar, testlar, krossvordlar yaratishda «Hot Potatoes» dasturidan foydalanish», Uslubiy qo‘llanma.-T.: Ilimiy texnika axboroti-press, 2019.-55 b.
4. Tolametov A.A. Sport metrologiyasi // O‘quv qo‘llanma. T.: Umid Design, 2021.-220b.
5. Tolametov A.A. MS Offise PowerPoint 2010 dasturida ishlash, O‘quv uslubiy qo‘llanma..- T.: Umid Design, 2021.- 96 b.
6. Tolametov A.A. Jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari //Darslik. T.: Umid Design, 2021.
7. Tolametov A.A. Jismoniy tarbiyada zamonaviy axborot- kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish // O‘quv qo‘llanma. T.: Umid Design, 2021.
8. Tolametov A.A. Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari// O‘quv qo‘llanma. T.: «Umid Design», 2022. – 254 b.
9. Tolametov A.A., Maxarov T.A., Microsoft Word dasturida ishlash/ –T.: «Umid Design» nashriyoti, 2022. – 122 b.
10. Tolametov A.A. Microsoft Excel dasturida ishlash, Uslubiy qo‘llanma, T.: Umid Design, 2022.-63 b
11. Sabirova D.A. Multimedia tizimlari va texnologiyalari. O‘quv qo‘llanma. - T: TDIU, 2014 y., 195 b.

Elektron ta’lim resurslari

14. <http://gov.uz/>
15. <https://lex.uz>
16. <http://minsport.uz/>
17. <http://sportedu.uz/>
18. <http://my.gov.uz/>
19. <http://lib.sportedu.uz>
20. <http://library.uzdjtsu.uz/>
21. <http://ziyonet.uz/>
22. <http://fikr.uz/>
23. <http://utube.uz/>
24. <http://umail.uz/>
25. <http://google.com/>
26. <http://mail.ru/>