



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI**

**“JISMONIY TARBIYA, SPORT MASHG'ULOTLARI NAZARIYASI VA
USLUBIYATINING NAZARIY-AMALIY MUAMMOLARI”
XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN
2022 yil 29 yanvar**

**МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
"ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ - ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И
МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА"
29 январ 2022 год**

**THE INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
"THEORETICAL AND PRACTICAL PROBLEMS OF THEORY AND
METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT"
January 29, 2022**

CHIRCHIQ - 2022

“Jismoniy tarbiya, sport mashg’ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari” xalqaro ilmiy-amaliy onlayn anjumani to’plami. – Chirchiq: 2022. – 1721 b.

Mas’ul muharrir:

p.f.n., professor Umarov D.X.

O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Uslubiy Kengashining qaroriga asosan nashrga tavsiya etildi.

Tashkiliy qo’mita:

Boltabaev M.R.	Rektor, rais
Bayazitov K.F.	Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo’yicha prorektor, rais o’rinbosari
Axmedov I.	O’quv ishlari bo’yicha prorektor, a’zo
Mamanov J.A.	Yoshlar bilan ishlash, ma’naviyat va ma’rifat bo’limi boshlig’i, a’zo
Ibragimov I.	Moliya va iqtisod ishlari bo’yicha prorektor, a’zo
Tillaxajayev A.	Sportni boshqarish va turizm fakulteti dekani, a’zo
Davletmuratov S.R.	Qishki va murakkab-texnik sport turlari fakulteti dekani, a’zo
Tangriye A.J.	Yakkakurash sport turlari fakulteti dekani, a’zo
Dadaboyev O.J.	Ko’pkurash sport turlari fakulteti dekani, a’zo
Dusanov N.E.	Sport o’yinlari fakulteti dekani, a’zo
Tajibayev S.S.	Paralimpiya fakulteti dekani, a’zo
Ismagilov D.K.	Futbol fakulteti dekani, a’zo
Asatova G. R.	O’zbek Belarus qo’shma jismoniy tarbiya, sport va turizm fakulteti dekani, a’zo
Artiqov Z.S.	Kurash fakul’teti dekani, a’zo
Sultanov F.N.	Tibbiyot fakulteti dekani, a’zo
Shopulatov A.N.	Ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo’limi boshlig’i, a’zo
Umarov D.X.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini mudiri, a’zo
Kerimov F.A.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini professori, a’zo
Xolmurodov L.Z.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini dotsenti, a’zo kotib
O’rinboyev E.A.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini katta o’qituvchisi, kotib
O’tashev X.N.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini katta o’qituvchisi, texnik kotib
Rajabov S.S.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini o’qituvchisi, texnik kotib

Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani materiallari to’plamida O’zbekiston Respublikasini rivojlantirishning Harakatlar strategiyasi asosida jismoniy va sport tayyorgarligining nazariy-metodologik asoslari; maktabgacha va boshlashg’ich ta’limida jismoniy tarbiya va sportning tashkiliy-uslubiy masalalari; bolalar va o’smirlar sportini rivojlantirishda ommaviy sportning o’rni; adaptiv jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolar va echimlari muammolariga bag’ishlangan tadqiqotlar muhokamasi o’rin olgan.

To’plamda nashr etilgan maqolalardagi ma’lumotlarning haqqoniyligiga mualliflar mas’uldirlar.

Shuning uchun o'quvchilar yoshini hisobga olgan holda kuch va tezkor-kuch mashqlarini to'g'ri me'yorlash zarur. Tezkor sifatleri rivojlanishining yuqori darajasi o'quvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

O'quvchilar bilan mashg'ulotlarda jismoniy sifatlarini rivojlantirishning asosiy vositalari

– kichik tezliklar bilan mashqlar, sakrashlar, qisqa masofaga yugurishlar, uloqtirishlar, engil atletika sakrashlari, krol usulida suzish, akrobatika mashqlari, gimnastika snaryadlarida dinamik mashqlardir.

Umumiy tezkorlikni rivojlantirishning asosiy vositasi uzoq davom etadigan, kam shiddatli tez va siklik harakatlardan iboratdir. U hamma organlar va tizimlarning funksional oshirish uchun ijobiy shart-sharoitlar yaratadi va ularning yuqori darajada uyushqoqlik bilan ishlashini ta'minlaydi. tezkorlik chidamliligini rivojlantirishning boshqa samarali vositalari turli xil siklik mashqlar va ommaviy sport o'yinlaridir.

Xulosa. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslari va maktabdan tashqari mashg'ulotlarda o'quvchilarga individual yondashishni ijobiy amalga oshirish uchun majmual-tizimli yondashish zarur. Bu esa o'z ichiga o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va o'rganishni, darsda va sinfdan tashqari o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchilarning mustaqil faoliyatini faollashtirish kerakligini belgilaydi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish o'quvchilarning kuch sifatlarini rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Adabiyotlar

1. R.S.Salomov . Jismoniy tarbiya nazriyasi va uslubiyati. Tosh- 2015 yil. 91 bet.
2. Bondarevskiy Ye.Ya., Xankeldiev Sh.X., Tursunov U.T. Влияние климата географических и социально-экономических факторов на физическую подготовленность населения. // Теория и практика физической культуры / - 1985 - № 8 – с. 32-35.
3. Artiqov.J.B “Jismoniy tarbiya darslarida o'rta maktab yoshidagi o'g'il bolalarini tabaqalashtirgan jismoniy tayyorgarligini asoslash” Mag.diss., Toshkent sh. — 2012 й., 29 б
4. X.X. Atamuratov. Fan – sportga • №5/Chirchiq-2020 yil.78-bet.
5. L.Z. Xolmurodov. Fan – sportga • №3/Chirchiq-2018 yil.17-bet

BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARINI KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISH VA SPORT TURLARIGA SARALASH

Egamov D.Y.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O'zbekiston,

e-mail; eduryod@mail.com

Kalit so'zlar: jismoniy sifatlar, sport, jismoniy rivojlanish, chidamlilik, kuch.

Ключевые слова: физические качества, спорт, физическое развитие, выносливость, сила.

Keywords: physical qualities, sports, physical development, endurance, strength.

Mavzuning dolzarbligi. Sportda saralash muammosini hal qilish bilan bog'liq muhim masalalardan biri 7-10 yoshli bolalarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish va jismoniy rivojlanishiga bog'liq. Rivojlangan mamlakatlar o'rtamaktablarida tahsil oluvchi o'quvchilarning sog'lig'ini saqlash va sport bilan shug'ullanishdagi ichki salohiyatni rivojlantirish, yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib toptirishdagi rolining amaliy ahamiyatiga katta e'tibor berilmoqda. Mamlakatimizning umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya dasturlaridagi talablarini bajarish, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash jismoniy tarbiya o'qituvchilarining asosiy vazifalaridan biridir. Jismoniy tarbiya o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlashda, ularni shaxsiy, har tomonlama uyg'un kamol toptirishda, mehnat va Vatan himoyasiga tayyor bilimlari uchun hayotiy muhim bo'lgan harakat ko'nikmalarni, malakalarni takomillashtirish va shakllantirishdir. Maktabda o'qitiladigan barcha fanlarni tabiat va inson salomatligiga bog'liq ekanini tushuntirib o'rgatilganda uning bolalar ongiga ta'siri kuchli bo'ladi. Yoshga xos xususiyatlarni hisobga olgan holda jismoniy mashqlarga o'rgatishni u

yoki bu jismoniy sifatlarni namoyon qilish samaradorligiga yo‘naltirish lozim. Ularni rivojlantirish uchun yoshga xos qulay shart-sharoitlar bo‘lishi kerak [1,2].

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘quvchilarni har tomonlama jismoniy rivojlantirish tamoyili muhim ahamiyat kasb etadi. Maktablarda o‘quvchilarning ta‘lim olish davrida o‘smirlik chog‘ida ularga maqsadli ta‘sir ko‘rsatish zarur [3].

Tadqiqot maqsadi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining kuch sifatini rivojlantirishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. Maktablarda jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini kuch sifatini rivojlanganlik darajasini o‘rganish;

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash.

Bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun maktabda va maktabdan tashqari mashg‘ulotlar olib borish eng samarali hisoblanadi. Bunda o‘quvchining yoshga xos xususiyati va tayyorgarlik darajasini hisobga olish va mashg‘ulotlarni to‘g‘ri me‘yorlash shart.

Kuch sifatlarni rivojlantirishning asosiy uslublari quyidagilar hisoblanadi:

- o‘rtacha vazndagi og‘irlik bilan takroriy bajarish uslubi;
- dinamik kuchlanishlar (tezkor-kuch mashqini takroriy bajarish) uslubi;

Mushak kuchi va kuch chidamliligini rivojlantirish uchun «aylanma mashg‘ulot» tavsiya qilinadi.

Aylana (sikl) quyidagi mashqlarni o‘z ichiga olishi mumkin:

- gimnastika o‘rindiqlari ustidan sakrash (3-4 marta);
- qo‘liga yuk ko‘tarib o‘tirib-turish;
- yengil atletika mashg‘ulotlari (yurish, yugurish, sakrash);
- 2-3 ta to‘siq ustidan sakrab o‘tish va boshqamashqlar;
- suzish mashg‘ulotlari (krol usulida suzish);

Bundan tashqari, mashg‘ulot yuklamasini vaqti-vaqti bilan ko‘paytirish mumkin: mashg‘ulotlar soni orttiriladi, snaryadda mashq qilishda urinishlar soni oshiriladi. Biroq unutmash kerakki, kuch yuklamasini me‘yordan tez oshiribbajartirish toliqishga yoki mashqlanganlikning me‘yordan ortib ketishiga olib keladi. Kuch sifatini tarbiyalashda katta jismoniy yuklamalar qo‘llaniladi.

Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash organizmning rivojlanishini va o‘sishi bilan bog‘langan bir qancha xususiyatlar mavjud. O‘smirlik va yoshlik davrida bitta sifatlarning o‘shishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi, o‘qituvchilardan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga majmualiy yondashuv talab qiladi. Agar ular asta-sekinlik bilan oshirilib borilsa, bolalar va o‘smirlar organizmiga ziyon yetkazmaydi. [1]

Shuning uchun o‘quvchilar yoshini hisobga olgan holda kuch va tezkor-kuch mashqlarini to‘g‘ri me‘yorlash zarur. Tezkor-kuch sifatlari rivojlanishining yuqori darajasi o‘quvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

O‘quvchilar bilan mashg‘ulotlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning asosiy vositalari

– kichik og‘irliklar bilan mashqlar, sakrashlar, qisqa masofaga yugurishlar, uloqtirishlar, engil atletika sakrashlari, krol usulida suzish, akrobatika mashqlari, gimnastika snaryadlarida dinamik mashqlardir.

Umumiy kuchni rivojlantirishning asosiy vositasi uzoq davom etadigan, kam shiddatli tez va siklik harakatlarda hisoblanadi. U hamma organlar va tizimlarning funksional “chegarasini” oshirish uchun ijobiy shart-sharoitlar yaratadi va ularning yuqori darajada uyushqoqlik bilan ishlashini ta‘minlaydi. Kuch chidamliligini rivojlantirishning boshqa samarali vositalari turli xil siklik mashqlar va harakatli sport o‘yinlaridir.

Birinci mashg‘ulotlarda umumiy kuchni rejalashtirishning asosiy vositasi sifatida shiddati yuqori bo‘lmagan bir xil sur‘atda yugurishdan foydalaniladi va asta-sekinlik bilan mashqni bajarish davomiyligi 5-8 minutdan 25-30 daqiqigacha etkaziladi, keyinchalik esa umumiy chidamlilik bir maromli va dam olib yugurish bilan almashinib bajariladi.

Xulosa. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslari va maktabdan tashqari mashg‘ulotlarda o‘quvchilarga individual yondashishni ijobiy amalga oshirish uchun majmualiy-tizimli yondashish zarur. Bu esa o‘z ichiga o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va o‘rganishni, darsda va sinfdan tashqari o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘quvchilarning mustaqil faoliyatini faollashtirish kerakligini belgilaydi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ulanish o'quvchilarning kuch sifatlarini rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Adabiyotlar

- 1.R.S.Salomov . Jismoniy tarbiya nazriyasi va uslubi.Tosh-2015 yil. 91 bet.
- 2.Bondarevskiy Ye.Ya., Xankeldiev Sh.X., Tursunov U.T. Vliyanie klimato geograficheskix i sotsialno-ekonomicheskix faktorov na fizicheskuyu podgotovlennost naseleniya. // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury / - 1985 - № 8 — s. 32-35.
- 3.Artiqov.J.B “Jismoniy tarbiya darslarida o'rta maktab yoshidagi o'g'il bolalarini tabaqalashtirgan jismoniy tayyorgarligini asoslash” Mag.diss., Toshkent sh. — 2012 й., 29 б
- 4.X.X. Atamuratov. Fan – sportga • №5/Chirchiq-2020 yil.78-bet.
- 5.L.Z.Xolmurodov. Fan – sportga • №3/Chirchiq-2018 yil.17-bet

BOLALAR VA O'SMIRLAR SPORT MAKTALARIDA BASKETBOLCHI BOLALARNI SARALAB OLISH USULLARI

Eshberdiyev Olim Ruzimurotovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O'zbekiston

e-mail: olim635635@gmail.com

Kalit so'zlari: Sportda saralash, tanlab olish, sport mashg'ulotlari, nazariy tahlil, yosh shug'ullanuvchilar, tanlov nazariyasi, tanlov tizimi.

Ключевые слова: квалификация в спорте, отбор, спортивная подготовка, теоретический анализ, возраст занимающиеся, теория выбора, система выбора.

Keywords: qualification in sports, selection, sports training, theoretical analysis, age of students, choice theory, choice system.

Ishning dolzarbligi. Zamonaviy sport rekordlarning jadal o'sishi, o'quv va raqobat yuklarining sezilarli kuchayishi, raqiblarning kuchida teng kurashning keskin kurashlari bilan ajralib turadi. Trening ko'pincha sezilarli hissiy ortiqcha yuk, kuchli hissiy tajribalar, ko'pincha kuchli aqliy faoliyat fonida sodir bo'ladi. Bularning barchasi sportchini tayyorlashni qiyinlashtiradi.

Sportni rivojlantirishning zamonaviy davrining o'ziga xos xususiyati - "yelkada" katta sport yuklari va sportni takomillashtirishning yuqori sur'atlari bo'lgan iqtidorli yoshlarni har tomonlama qamrab oluvchi, ilmiy asoslangan, manfaatdordir. Yosh sportchilarni tayyorlashni boshqarishda organizmning o'sishi va shakllanish maqshlarini bilish, vosita va vegetativ funktsiyalarni takomillashtirish, energiya almashinuvi, samaradorlik muhim rol o'ynaydi.

Tanlash muammosi juda ko'p qirrali. Bu ko'plab jihatlariga - ijtimoiy, psixologik, pedagogik, falsafiy va boshqalarga ta'sir qiladi. ba'zi tanlov masalalari bo'yicha ko'proq yoki kamroq aniq tushunchalar va nazariyalar paydo bo'ldi, boshqalarida esa ular hali ham shakllanish bosqichida.

Iste'dodlarning "oltin koni" ni maqsadga muvofiq ravishda ishlab chiqish uchun ilmiy asoslangan sport tanlovi tizimi zarur. Bu har bir yosh sportchining mahoratini oshirishning yagona to'g'ri yo'nalishini aniqlash imkonini beradi.

Sport tanlovi muayyan sport turining eng kuchli sportchilariga ega bo'lgan fazilatlar majmuasi (model xususiyatlari) haqidagi bilimlarga asoslanadi. Yosh sportchining kelajakdagi rekord egasi yoki chempionni tanishi juda qiyin. Bunday sharoitda tananing yosh xususiyatlarini, sportni takomillashtirish qonunlarini, rivojlanishning individual sur'atlarini hisobga olgan holda, sport qobiliyatini shakllantirib, ularni iste'dodga aylantiradigan murabbiyning roli ortib bormoqda.

Sezgi va murabbiylik tajribasi yaxshi xizmat qilishi mumkin. Biroq, bu tanlov muammolarini hal qilmaydi, chunki sport maktablaridan katta miqdorda chiqib ketish va ustalar jamoalarini qobiliyatli basketbolchilar bilan to'ldirishda qiyinchiliklar mavjud.

Axmatov M., Raximov V.SH., Bakiev Z.A. UzNU. Abdurazakov X. A. TILP. Modelirovanie mexanizma po razvitiyu massovogo sporta v obrazovatel'nykh uchrejdeniyax na osnove vzaimodeystviya so sportivnymi shkolami	314
Axmedov I.I., Axmedova G.I. O'zDJTSU. Znachenie fizicheskoy kulturi i sporta v formirovanii zdorovogo obraza jizni u studentov	319
Azizov M.M. NamDu Boshlang'ich sinf o'quvchilariga sog'lomlashtiruvchi skandinavcha yurishni qo'llash	321
Azizov M.M. NamDu Sog'lom xayot tomon eltuvchi – sexrli tayyoqchalar	324
Bakiev Z., Sobirov U., Nosirov N. O'zMU. O'zbekistonni barqaror rivojlantirish yo'lida tizim administratsiyasidan foidalanish va sportni samarali boshqarish asoslari	327
Baxriddinov H.Z. O'zDJTSU. 14-15 yoshli maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishining yoshga xos dinamikasi	329
Berdiyev F.O. O'zDJTSU. Milliy va harakatli o'yinlar orqali erkin kurash bilan shug'ullanuvchi qizlarning texnik va jismoniy tayyorgarligini oshirish xususiyatlari	332
Berdieva D.A. XTVX filologiya maktabi. Maktab o'quvchilarida sog'liqni mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning o'rni	334
Bobomurodov A.E. O'zDJTSU. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikning yoshga oid xususiyatlari	336
Bobomurodov A.E. O'zDJTSU. Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat qobiliyatini shakllantirishda ruhiy (aqliy) jarayonlarning ahamiyati	340
Bobomurodov N.Sh. UzGUFKS. Motivatsii zdorovesberejeniya u studentov	343
Boyqobilov A.P. Quvondiqov J.I. O'zDJTSU. Ommaviy sportni rivojlantirishda sport menejmentini o'rni	345
Daurenov E.Yu., Buriev A.X., Xudarganov R.S. O'zDJTSU. Sog'lom turmush tarzini tashkil etishda jismoniy tarbiyaning o'rni	348
Daurenov E.YU., Kushbakova S.E. O'zDJTSU. Bolalar sportini turizm orqali rivojlantirish	351
Dehqonov A.M. SamDAQI. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportning zamonaviy muammolari	352
Dehqonov A.M. SamDAQI. Yoshlarni sportga jalb qilishda ommaviy sport tadbirlarining ahamiyati	354
Dirov A.Yu. Akademiya MVD. Pervaya pomosh pri sportivnax travmax	356
Djumaqulov Sh.B. O'zDJTSU. O'zbek xalq milliy o'yinlari- qadriyat sifatida	357
Egamov D.Y. O'zDJTSU. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini tezkorlik sifatini rivojlantirish	361
Egamov D.Y. O'zDJTSU. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini kuch sifatini rivojlantirish va sport turlariga saralash	362
Eshberdiyev O.R. O'zDJTSU. Bolalar va o'smirlar sport maktablarida basketbolchi bolalarni saralab olish usullari	364
Eshberdiyev O.R. O'zDJTSU. Jismoniy tarbiya darslari jarayonida boshlang'ich sinf o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligi va jismoniy sifatlarini oshirish yo'llari	366
Eshpo'latova D.M. NavDPI., Sidiqova D.M. Karmana tumani 1-maktab. Umumta'lim maktabi o'quvchilariga dars jarayonlarida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar	368
G'aniboev I.D. O'zDJTSU. Umumiy o'rta t'alim maktablarida yengil atletika turlarini o'rgatish metodikasini takomillashtirish	369
G'ofurov Sh.X., G'ofurova M.R. O'zDJTSU. Maktabgacha yoshdagi bolalarni yengil atletika mashqlari orqali mashg'ulotlarini tashkil etish	372
G'afforov N.N. O'zDJTSU. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy qobiliyatlari va kognitiv jarayonlarining o'zaro bog'liq rivojlanish xususiyatlari	374
Ibadullaev B. IIV Akademiyasi. Sog'lom turmush tarzi talablari va kasalliklarning oldini olish	377