

**ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ JOQARÍ BILIMLENDIRIW,
ILIM HÁM INNOVACIYALAR MINISTRILIGI**

**ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ JASLAR SIYASATÍ HÁM
SPORT MINISTRILIGI**

**ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM
SPORT UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ**



**«ZAMANAGÓY SHARAYATTA JOQARÍ
MAĞLÍWMATLÍ QÁNIGELERDI TAYARLAWDÍN
AKTUAL MASHQALALARÍ»**

**Xalíqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya
materialları toplamı
26-27-may 2023-jıl**

NÓKIS-2023

**ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ JOQARÍ BILIMLENDIRIW, ILIM HÁM
INNOVACIYALAR MINISTRILIGI**

**ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ JASLAR SIYASATÍ HÁM SPORT
MINISTRILIGI**

**ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT
UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ**

**«ZAMANAGÓY SHARAYATTA JOQARÍ MAĠLÍWMATLÍ
QÁNIGELERDI TAYARLAWDÍN AKTUAL MASHQALALARÍ»
Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya materialları toplamı
26-27-may 2023-jıl**

**«ZAMONAVIY SHAROITDA OLIY MA'LUMOTLI MUTAXASSISLARNI
TAYYORLASHNING DOLZARB MUAMMOLARI»
Xalqaro ilmiy-nazariy anjuman materiallari to'plami
26-27-may 2023-yil**

**Сборник материалов Международной научно-теоретической
конференции
«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ
С ВЫСШИМ ОБРАЗОВАНИЕМ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ»
26-27 май 2023 год**

НУКУС-2023

MASHG'ULOT JARAYONINI HOZIRGI DAVR TALABI ASOSIDA REJALASHTIRISH

A.S.Yusupbayeva-o'qituvchi, M.S.Pardabayeva-talaba

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Annotatsiya: Maqola yoshlarni hayotga tayyorlash, ularning sog'lom turmushga, jismoniy tarbiya darsiga moslashuvini, hozirgi davr talabi asosida mashg'ulot jarayonini rejalashtirish yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: Hayotga tayyorlash, mahsg'ulot, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush, davr.

O'zbekiston Respublikasi istiqbolga erishganidan so'ng qabul qilingan "Ta'lim to'g'risida", "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi va boshqa farmonlar tub ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy, ma'naviy va madaniy o'zgarishlarni yuzaga keltirmoqda. Jumladan, oliy ta'lim tarmoqlarida ham o'quv-tarbiya uslubining eski yo'nalishidan voz kechilmoqda. Yangi pedagogik texnologiyani joriy etishni esa davrning o'zi taqozo etmoqda. Natijada bu sohada sifat o'zgarishlari ro'y bermoqda. Jumladan, oliy ta'lim tizimining ajralmas qismi bo'lgan jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislar oldida ham bir qator dolzarb muammolar paydo bo'lmoqda. Ularni hal etish esa yosh avlodni barkamol qilib tarbiyalashga xizmat qiladi.

Sport-sportchilarning qat'iy tartib va qoidalar asosida musobaqalashish faoliyati.

Sport-raqobat, bahs, adolat, taraqqiyot, zavqlanish, rohat, chaqiriq, tinchlik, birlik va do'stlik demakdir

Sport - odamlarni har tomonlama rivojlangan qilib tarbiyalash, salomatligini mustahkamlash, mehnatga va mustaqilligi uchun kurashga tayyorlash usuli va vositasi bo'lib aqliy va jismoniy mashqlar, musobaqalar va bahslardan tashkil topgan.

Bir yil mobaynida bir xil taqsimlab chiqilgan ma'suliyatli sport musobaqalari sonini ortib borishi uch-to'rt makrotsikllarning paydo bo'lishiga olib keladi. Bitta makrotsikl asosida bir yillik o'rganish mashqlari rejasining tuzib chiqilishi bir xil takrorlanadigan mashg'ulot ikki makrotsikl asosidagi ikkita tsikl uchta mikrotsikl asosida tuzilganlari-uch tsikli mashg'ulot deb ataladi.

Har bitta mikrotsiklda shuningdek tayyorgarlik musobaqalashish, o'tish davrlari mavjud bo'ladi. Ikki va uch tsikli chiniqish jarayonlarini o'tkazish vaqtida ko'pincha ikkilangan va uchlangan tsikllar degan nom olgan variantlardan foydalaniladi. Bunday hollarda birinchi va ikkinchi makrotsikllar hamda ikkinchi va makrotsikllar o'rtasida o'tish davrlari rejalashtirilmaydi. Davom etayotgan makrotsikllarning musobaqalashish davri esa sokinlik bilan, bundan keyingi tsiklning tayyorgarlik davriga o'tib ketadi. (N.N.Platonovning, 1986 yil).

Bir qator mutaxassislar ko'p yillik rejalashtirilgan mashg'ulot vaqtida qo'llanish mumkin bo'lgan yillik tsikllarning tadbiriq etilishi uchun o'z variantlarini taklif qilmoqdalar. Masalan, R.Petrov 1977 sportchilarni chiniqtirish chog'idagi

birinsi va ikkinchi yillarda ular bilan bir tsiklli o'rganish mashqlarini rejalashtirishni, uchinchi va to'rtinchi yillarda esa ikki tsiklli o'quv mashg'ulotlari o'tkazishni rejalashtirishni taklif qilgan.

Muallif o'rgatishning operativ rejasini tuzib chiqish paytida bolalar va o'smirlar bilan bir xaftalik tsikllar o'tkazish bo'yicha aniq takliflarini ham tavsiya etadi. O'rganish jarayonini ratsional tarzida tashkil etish sportning xozirgi zamon amaliyoti va metodikasida asosiy muammolardan biri hisoblanadi.

Bu muammoni biologlar, fiziologlar, bioximiklar va pedagoglar hamkorligida hal etishlari kerak. Yosh polvonlar chiniqish mashqlarining ko'pgina masalalari, jumladan, o'rganishning barcha bosqichlarida modeli xarakteristikalarini ishlab chiqish, jismoniy tayyorgarlikning zarur normalarini tayyorlash, ko'p yillik o'rganish jarayonida mashg'ulot va musobaqalashish qo'shimcha og'irliklarning strukturasini tayyorlash, o'rganish jarayonini rejalashtirish shakllarini ishlab chiqish singari masalalar hal qilinishi zarur.

Yuqorida aytib o'tilgan yo'l-yo'riq ko'rsatmalarga amal qilish, yosh polvonlarni kamolot cho'qqisini zabt etishiga ko'mak beradi. Musatqil mamlakatimizda sog'lom avlodni tarbiyalab voyaga etkazishda muhim ahamiyat kasb etadi. Kurash musobaqalarining el orasida yanada chuqurroq singib, yoyilib borishga yordamlashadi.

Xulosa qilib aytganda mutaxassislar ko'p yillik rejalashtirilgan mashg'ulot vaqtida qo'llanish mumkin bo'lgan yillik tsikllarning tadbiq etilishi uchun o'z variantlarini taklif qilmoqdalar. Masalan, R.Petrov 1977 sportchilarni chiniqtirish chog'idagi birinsi va ikkinchi yillarda ular bilan bir tsiklli o'rganish mashqlarini rejalashtirishni, uchinchi va to'rtinchi yillarda esa ikki tsiklli o'quv mashg'ulotlari o'tkazishni rejalashtirishni taklif qilgan.

Adabiyotlar:

1. Ilov A.N, Bagdasarov A.Yu, Arslonov Sh.A. Dzyudo nazariyasi va uslubiyati. T. 2012.
2. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Darslik. – T., 2004.
3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – T., 2007.
4. Nurshin J.M., Salomov R.S., Kerimov F.A. O'zbekcha milliy sport kurashi. T. 1993.
5. Arslonov Sh.A. Dzyudo. O'quv qo'llanma.
6. Axmedov.F.Q. Abdulaxatov.A.R. "O'zbek kurashi-milliy va umuminsoniy qadriyat durdonasi" T. 2017 y.

ДИСКНИ УЛОҚТИРИШ ТЕХНИКАСИНИ ЎРГАТИШ УСЛУБИ

О.Н.Одилов – ўқитувчи, Г.А.Қодинова- талаба

Чирчиқ давлат педагогика университети

Аннотация. Маколада диск улоктириш техникасини ўргатиш усули, спортчилар организмининг функционал ҳолатини индивидуал ҳар томонлама назорат қилиш усули келтирилган. Диск улоктириш техникасини ўргатиш методикасини асослаш амалга оширилди.

Калит сўзлар: ўқитиш методикаси, югуриш, ўқув жараёни, функционал ҳолат, диск улоктириш техникаси ва бошқалар.

J.S.Xudoyberganov. Jismoniy tarbiya va sportning umumiy tamoyillari va nazariy asoslari	200
Б.А.Айтмуратова. 14-15 жастағы дзюдошы қызлардың физикалық таярлықтарының айрым өзгешеликleri	205
Р.Р.Бурхонов. Бұлажак технология фани ўқитувчиларининг креативлик қобилиятини шакллантириш асослари	207
R.T.Atajanov. Badmintonshılardıń ulıwma fizikalıq shıdamlıgın asırıwda jańa pedagogikalıq texnologiyalardan paydalanıw	209
A.T.Niyazov, J.Duysenbaev. Jismoniy tarbiyaning ta'lim muassasalari o'quv dasturining asosiy fanlaridan biri sifatida	213
N.Abdikarimov Improvement of innovative education system in physical education and sports	216
N.J.Sagindikova, V.A.Ospanbaeva. Oylaw processiniń insan iskerligindeki aħmiyeti	218
D.Jumaniyazov, Q.O.Serimbetov. Dene tárbiyasınıń úyretiw metodları	221
К.Разахов, Д.Оралбаева. Курашчи қизларнинг техник-тактик тайёргарлигини педагогик назорат қилиш хусусиятлари	224
Н.П.Ниязымбетов, И.К.Бисенбаев. Преподавание теории и методики физического воспитания и спорта с использованием дистанционных образовательных технологий	228
A.S.Yusupbayeva, X.M.Pardaboyev. Maktabgacha tálim tashkilotlarida futbol elementlarini o'rgatish	230
М.Кутлымуратов, С.Оразбаев. Футболда химоя майдонининг вазифалари.....	233
I.Erejevov, B.Bazarbaeva, R.Qaljanov. 18-21 yoshli basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini pedagogik test usullari asosida baholash	235
M.S.Urazimbetova. Suzish mashg'ulotlari bolalarning jismoniy salomatligini mustahkamlash va sog'lom avlodni shakllantirish.....	239
T.J.Jumabaev. Sportshılardıń arnawlı psixologiyalıq tayarlıgın támiyinlew psixologiyalıq mashqala sıpatında	242
R.S.Kadirov. Sportshı organizmine sırtqı ortalıqtıń (shawqım) tásiiri	245
S.Sedaliyev. Akademik eskek esiwde arnawlı iyiliwshenlikti tárbiyalaw: shınıgıw processiniń metodikalıq aspekti	247
A.Yessenkul, O.S.Abilmazhinova. Psychological support in career guidance for high school students	250
К.Мухаммадиев. Талаба қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш долзарб педагогик муаммо сифатида	260
К.Мухаммадиев. Курашчиларни мусобақаларга тайёрлашда юкламаларни оптималлаштириш муаммолари	264
N.J.Sagindikova, Sh.Bazarbayeva. Psixologiyalıq mekteplerde oylawdıń úyreniliwi	268
Р.Д.Алламбергенова. Подготовка дошкольников к занятиям спортом средствами основной гимнастики координационно-развивающей направленности	272

V SEKCIYA

ZAMANAGÓY JOQARÍ BILIMLENDIRIW: OQÍTÍWSHÍ HÁM STUDENTLER ISKERLIGI INTEGRACIYASÍ

Е.С.Епифанова. Современное высшее образование: учитель и студент интеграция деятельности	276
А.У.Елмуратова., Ш.А.Ережепова. Физическое воспитание студентов вуза на современном этапе	278
R.T.Auezova. Talabalarning mustaqil tálimini baholash modeli haqida.....	281
Н.Э.Назарова, Н.Х.Намозова. Интеграция преподавателя и студента в условиях современного высшего образования	284
D.J.Sarsenbayev, M.Orazimbetova. The principles of teaching children to swimming	286
R.S.Reymbaeva, T.Sh.Kaipnazarov, A.S.Patullaeva. Professional self-determination of students teacher support content and forms.....	289
М.Т.Аташов Особенности формирования здорового образа жизни у школьников-молодёжи.....	291
Қ.Мамбетқасимова, И.Омирбеков. Ўқувчи шахсини тарбиялашда педагогик технологияларнинг ўрни.....	292
T.A.Djumaniyazova. Kórkem gimnastikaniń balalar ómirindegi áhmiyeti...	294
R.Ernazarov, U.Jarilkapov, B.Baltabaev. Jeke gúres sport túrlerinde salmaq qaytarıw mashqalası	297
D.Xudayorov, L.Tulepbergenova. Gu`res penen shug`ıllanıwda jarıs aldı tayarlıq usılların jetilistiriw	300
T.A.Djumaniyazova, Z.K.Haydarova Kórkem gimnastikada xoreografiyalıq tayarlıqtıń ózgesheligi	303
A.Avezbaev, A.Qıdırniyazov. Basketbol oyınındaǵı jaraqatlanıwlar	305
Sh.M.Sultanbaev. Suzuvchılarnı maxsus jismoniy tayyorgarlıgını takomillashtirishda bosqichli nazoratning ahamiyati.....	308
A.T.Алимбетова, О.Г.Шарашенидзе. Отбор детей в секции баскетбола	310
A.S.Yusupbayeva, S.V.Obidova, Boshlang`ıch sinf o`quvchilari jismoniy tarbiyasining asosiy tushunchalari	313
T.J.Jumabaev. Erkli sıpatlardı qalıplestiriwde sport jarıslarınıń áhmiyeti ...	316
A.S.Yusupbayeva, M.S.Pardabayeva. Mashg`ulot jarayonini hozirgi davr talabi asosida rejalashtirish	318
О.Н.Одилов, Г.А.Қодирова. Дискни улоктириш техникасини ўргатиш услуги	319
D.M.Qońırbaev. Boksshılardıń baslanǵısh tayarlıǵı, texnikası hám bokstıń tiykarǵı qaǵıydaları	324
U.O.Matniyozov, G.A.Jaksimova. Voleybol sport o`yinida xalqchil harakatlar	327
M.N.Yuldashev, X.N.Raximboyev, S.B.Bauenov. Basketbol tarixi, o`yinning kelib chiqishi va evolyutsiyasi, jeyms neysmitning basketbol o`yining dastlabki 13 qoidasi	330