

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И ИННОВАЦИЙ  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УЗБЕКИСТАНА  
ИМЕНИ МИРЗО УЛУГБЕКА  
ФАКУЛЬТЕТ ТАЭКВОНДО И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**СБОРНИК  
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
«ОБРАЗОВАНИЕ, ВОСПИТАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА:  
ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ»**

**ЧАСТЬ II**

**2023 год  
3-4 ноября**

**ТАШКЕНТ – 2023**

УДК: 796.08:378(063)

ББК: 75.5

Сборник посвящен перспективам развития физической культуры и спорта, проблемам в сфере и путям их решения: в нем в частности освещены проблемы и их решения в системе подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров в области физической культуры и спорта; вопросы физиологического, педагогико-психологического подходов и междисциплинарной интеграции в повышении эффективности занятий физической культурой и спортом; проблемы и решения поддержки здорового образа жизни населения и повышения физической активности, развития системы отдыха и спортивного оздоровления; вопросы медико-биологического обеспечения и применения инновационных идей и технологий в подготовке спортсменов высокой квалификации; мнения о перспективах развития спортивного менеджмента, спортивного маркетинга, спортивного сервиса и спортивного туризма.

Авторы несут ответственность за идеи, научно-методический уровень и информацию, содержащиеся в опубликованных в сборнике статьях и тезисах.

**Ответственный редактор:** Рахимов Владимир Шавкатович

#### **Состав оргкомитета**

Арзибаев Қодиржон Одилжонович	-председатель оргкомитета
Ибрагимов Бехзод Бахтиёрвич	-заместитель председателя
Равшанов Ғолибжон Хамрақулович	-член оргкомитета
Абдуллаев Илҳом Хушнудович	-член оргкомитета
Давидов Бобир Баходирович	-член оргкомитета
Кўчкаров Бекзод Озотович	-член оргкомитета
Рахматуллаев Мирзохид Сайфулло ўғли	-член оргкомитета
Каримова Наргиза Худойбергеновна	-член оргкомитета
Умиркулова Дилрабо Абдусаматовна	-член оргкомитета
Шермухаммедова Наргиза Нуриддиновна	-член оргкомитета
Аминова Азиза Алижановна	-член оргкомитета
Нурметова Ирода Улуғбековна	-член оргкомитета
Собиров Улуғбек Тохиржон ўғли	-переводчик
Холова Азиза Нодиржоновна	-дизайнер
Каримов Умид Қахрамон ўғли	-техническая поддержка
Абдужалилов Миржалол Мухиддин ўғли	-техническая поддержка
Кадиров Абдурашид Абдуғаниевич	-секретарь оргкомитета

#### **Состав редакционной комиссии**

Ахматов Махмуд Салихович	-председатель комиссии, к.б.н., профессор
Алиев Искандар Бахрамович	-заместитель председателя комиссии, к.п.н., профессор
Байк Мунг Жонг	-член, профессор
Набиев Тимур Эрикович	-член, к.п.н., профессор и.о.
Бакиев Зафар Абдушукурович	-член, к.п.н., доцент
Шукурова Сайёра Сағдуллаевна	-член, д.ф.т.н., (PhD) доцент
Рўзметов Расул Тангриберганович	-член, д.ф.п.н., (PhD) доцент и.о.
Юсупов Зафаржон Зоирович	-член, д.ф.п.н., (PhD) доцент и.о.
Муродов Камолитдин Нуриддинович	-член, д.ф.п.н., (PhD)
Каримов Улуғбек Рахимович	-член, доцент
Ибрагимов Мурод Арсланович	-член, доцент
Бабанов Шахобиддин Жиянмуродович	-секретарь комиссии

Проведение научно-практической конференции разрешено утвержденным распоряжением Кабинета Министров Республики Узбекистан № 101-ф от 7 марта 2023 года «Планом международных и республиканских научных и научно-технических мероприятий, проводимых в Республике Узбекистан в 2023 году», а также приказом Министерства высшего и среднего специального образования № 97 от 14 марта 2023 года «Об утверждении плана научных и научно-технических мероприятий, проводимых в высших учебных и научно-исследовательских организациях системы министерства в 2023 году».

the hopper around the court when collecting or using balls. The hopper stands up straight, either on two legs or flat on the ground. A player often uses the hopper during a tennis practice or while playing for fun.

A tennis ball machine releases balls to help a player practice returning them. For example, if a player has trouble returning the ball when it has a lot of topspin on it, a player can calibrate the tennis ball machine to shoot out balls one by one, each being released and let go with topspin.

A tennis ball machine is a good way for tennis players to improve their game without needing others to assist them.

Cans of tennis balls are sold at any sports retail store. Normally individual tennis balls are not sold and instead the balls are solid in cans with three balls together.

A tennis ball cart is similar to a typical shopping cart but instead of being designed to carry something, it is specially designed to carry tennis balls.

A tennis hat is commonly referred to as a visor. A tennis hat is lighter than most types of hats and is made with the top of the hat being left open. In some cases a tennis hat is made to be lighter and is constructed like a typical baseball cap. The main job of a tennis hat is to protect a player's face from the sun during gameplay.

#### **List of literature**

1. [www.britannica.com Olympic Sports](http://www.britannica.com/Olympic_Sports)
2. [www.betterhealth.vic.gov.au health tennis-h.](http://www.betterhealth.vic.gov.au/health/tennis-h)
3. [en.wikipedia.org wiki Tennis](http://en.wikipedia.org/wiki/Tennis)
4. [www.realbuzz.com sports-activities article](http://www.realbuzz.com/sports-activities_article)

## **MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY RIVOJLANISHI TAMOYILLARI**

*Teshabayeva Z.S.  
CHDPU dosent, (PhD)*

*Annotatsiya.* Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanishi: maktabgacha yoshdagi bolalik davrida rivojlanishning o'ziga hos hususiyatlari mayda motorik va yirik motorik harakatlarning namoyon bo'lishi, harakatlar mahoratida katta yutuqlarga erishishi jarayonida, jismoniy faollikni rag'batlantirish bo'yicha pedagoglarga bir necha tavsiyalar keltirilgan.

*Абстрактный.* В статье физическое развитие детей дошкольного возраста: особенностями развития в дошкольном возрасте являются проявление мелкой моторики и крупной моторики, в процессе достижения большого прогресса в двигательных навыках представлены некоторые рекомендации педагогам по поощрению двигательной активности.

**Kalit soʻzlar:** bola, rivojlanishi, jismoniy rivojlanish, mayda motorika, yirik motorika, faollik, faoliyat, harakat.

**Ключевые слова:** ребенок, развитие, физическое развитие, мелкая моторика, крупная моторика, активность, активность, движение.

Harakat bu erda yoshdagi bolalikning oʻziga xos belgisidir va u orqali mayda motorikada ham, yirik motorikada ham keskin oʻzgarishlar yuz beradi. Yirik motorika koʻnikmalari, yugurish, sakrash, koʻtarilish va uloqtirish atrof-muhit ichida katta harakatlanishni taʼminlaydi. Mayda motorika koʻnikmalari, rasm chizish, yozish, qaychi bilan kesish va kichik narsalarga ishlov berish esa birinchi navbatda, qoʻllar bilan ishlashni oʻz ichiga oladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar odatda uch gʻildirakli velosipedda yurish, toʻpni uloqtirish va ushlab kabi madaniyatga xos jismoniy mahoratni oʻrganadilar. Vaqt oʻtishi bilan motorli koʻnikmalar silliqlashadi va muvofiqlashtirilib, bir necha omillar - mashq qilish, qoʻllar va oyoqlarning uzunroq rivojlanishi, mushaklarni boshqarishning genetik jihatdan kuchayishi natijasida yuzaga keladi.

Erta bolalik davrida juda koʻp suhbat, xayolparastlik va katta quvonch yirik motorik harakatlarda namoyon boʻladi. Koʻpincha yosh bolalar oʻzlarining jismoniy oʻyinlarida rollarni ijro etishadi. Ular super qahramonlar va yovuzlar, kovboylar va sehrgarlar, astronomlar va oʻzga sayyoraliklarga aylanishadi.

Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar mayda motorik harakatlar mahoratida katta yutuqlarga erishadilar. Ular kiyinishni va yechinishni boshlaydilar va idishlardagi ovqatlardan yeya olishadi. Baʼzi bolalarda qurilish kubiklari, jumboqlarning kichik qismlarini birlashtirish yoki rasmlar chizishga qiziqish paydo boʻladi. Boshqa bolalar rasm chizish va kesish, turli xil shakllarga ijodiy yondashish masalan, odamlarni tasvirlash uchun doiralari va chiziqlarni birlashtirish, haqiqiy dunyodagi narsalarni aks ettirish va kattalarning yozuvlariga taqlid qilish uchun koʻp vaqt sarflaydilar.

Pedagoglar koʻpincha yosh bolalarning nozik vosita mahoratidan katta individual farqlarni sezadilar. Baʼzan qizlar mayda motorli masalan, qoʻl bilan yozish harakatlarni oʻgʻil bolalarga qaraganda osonroq oʻrganadilar. Aniq koʻrsatma va amaliyot bolalarning nozik vosita mahoratini oshirishga yordam beradi, hatto epchillikdagi baʼzi farqlar saqlanib qolishi mumkin.

**Jismoniy faollikni ragʻbatlantirish boʻyicha pedagoglarga bir necha tavsiyalar keltiramiz:** Jismoniy faollik har bir bola kunlik faoliyatining ajralmas qismidir. pedagoglar jismoniy faoliyatni rivojlantirish uchun quyidagi baʼzi strategiyalarni bajaradilar:

- **“Faol” boʻling.** pedagoglar jismoniy harakatni koʻplab faolliklarga, xususan, maktabgacha va boshlangʻich maktab darajalariga qoʻshishlari mumkin. Jismoniy faollikni oʻz ichiga olgan muntazam tanaffuslar haqiqatan ham bolalarning eʼtiborini harakatsiz, kognitiv jihatdan talabchan vazifalarga oshirishi mumkin.

• **Tegishli jihozlar va ko'rsatmalar bilan ta'minlang.** Xavfsiz jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishlari uchun ochiq joy, bolalar maydonchasi jihozlari, ko'ptoklar va boshqa sport anjomlari jismoniy faoliyatni rag'batlantiradi.

• **Bolalarning harakatli o'yinlarini rag'batlantiring.** Bolalar harakatli o'yinlarni juda ham yoqtiradilar. Bunday o'yinlardan maktab jismoniy tabiiya darslarida ham foydalanish mumkin.

• **O'z-o'zini rivojlantirish.** O'z-o'zini rivojlantirishni targ'ib qilishning yana bir usuli - oddiydan tortib to murakkabgacha bosqichma-bosqich qobiliyatlarni o'rgatish hisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy mashg'ulotida pedagog quyong haqidagi o'yinni o'rgatayotganda o'zi bir oyog'ini ko'tarib, quyonga o'xshab harakatlansa, bolalar bir ko'rishdayoq o'zlashtirib oladilar. Pedagog asta-sekin chopish, sakrash kabi murakkabroq ko'nikmalarni ham namoyish etishi mumkin. Puxta ketma-ketlik bilan olib borilgan darslar bolalarga muvaffaqiyat hissini beradi va jismoniy mashqlarni yoqimli qiladi.

• **Bolalar haddidan oshib ketmasligiga ishonch hosil qiling.** Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish bolalar uchun tibbiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun o'sib borayotgan bolalarda jismoniy mashqlarda ortiqcha vazn tufayli suyaklarning shikastlanishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Haddan tashqari shikastlanish masofadan yugurish, raqobatbardosh suzish va gimnastikada ham kuzatiladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Z.T.Nishonova Rivojlanish va ta'lim psixologiyasi "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati" nashriyoti TOSHKENT - 2018

2. 29. Якобсон П.М. Эмоциональная жизнь школьника. - М., 1966. С.142.

3. Эльконин Д.Б., Давыдов В.В. Возрастные возможности усвоения знаний. - М: Просвещение, 1966. -442с

4. Эриксон Э. Молодой Лютер. - М., 1996. 28. Эриксон Э. Идентичность: юность, кризис. - М., 199

## **РОЛЬ РАЗМИНКИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА**

*Файзиева О.Л.*

*НУУз ст. преподаватель*

**Краткая аннотация:** В статье проведено исследование о роли и необходимости проведения разминки перед началом физкультурно-спортивной деятельности. Проведен практический эксперимент на студентах самарского

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Авторы	Название статьи	Стр
<i>Маджидов И.У.</i>	<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>СЕКЦИЯ 1: ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ, ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА</b>		
<i>Raximov V.Sh.</i>	<b>YOSH SPORTCHILARNI MAQSADLI TAYYORLASHDA KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH</b>	<b>5</b>
<i>Arzibayev Q.O.</i>	<b>SPORT FAOLIYATI MOTIVATSIYASI SPORT NATIJALARIGA TA'SIR ETUVCHI ASOSIY OMILLARNING BIRI SIFATIDA</b>	<b>9</b>
<i>Begimqulov Z.A.</i>	<b>MALAKA OSHIRISH JARAYONIDA MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARI JISMONIY TARBIYA YO'RIQCHILARINING IJTIMOIIY-MADANIY KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK MAZMUNI</b>	<b>19</b>
<i>Ismoilov T., Tursunova D., Ismoilova G.</i>	<b>YOSH AVLOD TARBIYASIDA HARAKATLI O'YINLARNING PEDAGOGIK AHAMIYATI</b>	<b>24</b>
<i>Ismoilov T., Ismoilov G', Ismoilova G.</i>	<b>BOLALAR TARBIYASIDA O'ZBEK BOLALARINING FOLKLOR O'YINLARINING AHAMIYATI</b>	<b>28</b>
<i>Latipov R.I.</i>	<b>JISMONIY MADANIYAT TA'LIM YO'NALISHI TALABALARIDA KASBIY MADANIYATNI SHAKLLANTIRISH MAZMUNI VA SHAKLLARI</b>	<b>31</b>
<i>Latipov R.I.</i>	<b>MUSTAQIL TA'LIM ISHLARINI TASHKIL ETISH ORQALI JISMONIY MADANIYAT TA'LIM YO'NALISHI TALABALARINI KASBIY MADANIYATINI SHAKLLASHTIRISH</b>	<b>35</b>
<i>Nigmanov B.B., Quldoshev A.</i>	<b>XXI ASRDA ZAMONAVIY PEDOGOGIKANING AHAMIYATI</b>	<b>38</b>
<i>Нурматов Ф.А</i>	<b>ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИ ЖАРАЁНИДА ТАЛАБАЛАРДА ЭКОЛОГИК МАДАНИЯТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИЖТИМОИЙ-ПЕДАГОГИК ЗАРУРИЯТ</b>	<b>42</b>
<i>Omarov Bakhytzhan., Kenjayeva Balnur., Omarov Nurlan.</i>	<b>APPLYING AUGMENTED REALITY TECHNOLOGY FOR PHYSICAL EDUCATION IN UNIVERSITIES</b>	<b>46</b>
<i>Omarov Bakhytzhan., Kenjayeva Balnur.</i>	<b>FORMATION OF PROFESSIONAL COMMUNICATION SKILLS AMONG STUDENTS OF SPORTS TOURISM</b>	<b>51</b>
<i>Рахматиллаев М.С.</i>	<b>АНАЛИТИКА В СПОРТЕ. ЧТО ЭТО СПОРТИВНЫЙ АНАЛИТИК И ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ СПОРТИВНЫЙ АНАЛИТИК?</b>	<b>56</b>
<i>Тауров Х.Р.</i>	<b>ИЗМЕНЕНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ, СОЦИАЛЬНОЙ И КУЛЬТУРНОЙ ЖИЗНИ КАДАМЖАЙСКОГО РАЙОНА КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ</b>	<b>62</b>
<i>To'uchiyev X.E., Usmanova N.O.</i>	<b>TA'LIM METODLARI HAMDA RIVOJLANTIRUVCHI TA'LIM TEXNOLOGIYALARINING O'QUV-MASHG'ULOTLARDAGI O'RNI</b>	<b>71</b>

<i>Zayniddinov T.</i>	XXI ASR PEDAGOGIKASI: O'QITISHNING INNOVATSION USULLARI	148
<i>Shermuhammedova N.N.</i>	RATIONALIZATION OF ATTACKING TECHNIQUES IN SPORTS WRESTLING USING THE EXAMPLE OF JUDO	153
<i>Шукурова С.С.</i>	ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ	158
<b>СЕКЦИЯ 3: ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ВСЕХ СЛОЕВ НАСЕЛЕНИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ</b>		
<i>Махмудов Ш.А.</i>	ЗНАЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ	161
<i>Махмудова М.К.</i>	АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	165
<i>Муталова Д.А.</i>	МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	169
<i>Rahmatillayev M.S.</i>	HOW USEFUL AND IMPORTANT FOR HEALTHY OF PEOPLE TO PLAYING TENNIS (INTRODUCTION ABOUT TENNIS)	173
<i>Teshabayeva Z.S.</i>	МАКТАВГАЧА YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY RIVOJLANISHI TAMOYILLARI	179
<i>Файзиева О.Л.</i>	РОЛЬ РАЗМИНКИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА	181
<b>СЕКЦИЯ 4: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И СОБЛЮДЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ</b>		
<i>Анарбаев А.К., Омаров Б.С.</i>	СИСТЕМА ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ И РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ	187
<i>Имомов Д.А.</i>	SPORTCHILARNI JISMONAN TAYYORLASH JARAYONIDA TIBBIY-BIOLOGIK VA DOPPINGGA QARSHI TA'MINOT	190
<i>Razakov S.S.</i>	THE ROLE OF NUTRITION IN THE TRAINING PROCESS OF ATHLETES	193
<i>Сафарова Д.Д., Денисова У.Ж.</i>	ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЙ СОДЕРЖАНИЯ СМП (СРЕДНЕ МОЛЕКУЛЯРНЫХ ПЕПТИДОВ) И ФМАН (ФАГОЦИТАРНО-МЕТАБОЛИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НЕЙТРОФИЛОВ) ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ ОРГАНИЗМА БАСКЕТБОЛИСТОК НА ФОНЕ ЛАЗЕРОТЕРАПИИ	197
<i>Усманходжаева А.А., Адилов Ш.К., Тагизода С.М.</i>	ДИНАМИКА СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ РЕЖИМАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ	203
<i>Валижанова З.И., Абдулхаева Д.Р., Юлдашева Г.Р.</i>	ВЛИЯНИЕ ЭНДОТОКСИНА ПРИ ФИЗИЧЕСКОМ НАПРЯЖЕНИИ НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКОВ СПОРТСМЕНОВ	205
<i>Халмухамедов Р.Д.</i>	БОКСЧИЛАРНИНГ ХАРАКАТ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ ЭКСПЕРТ БАҲОЛАШ	211
<i>Шукурова С.С.</i>	ДИНАМИКА УРОВНЯ ГЕМОГЛОБИНА В КРОВИ У	214