

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

ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ SPORT MINISTRILIGI

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

**“DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT TARAWÍDA JETIK
QÁNIGELERDI TAYARLAWDA SPORT PSIXOLOGIYASÍ HÁM
PEDAGOGIKASÍ HÁMDE INNOVCIYALÍQ BILIMLENDIRIW
TEXNOLOGIYALARÍNÍN ÁHMIYETI”** atamasındağı xalıqaralıq ilimiy-
ámeliy konferenciya materialları toplamı

**Сборник материалов международной научно-практической конференции
на тему “ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И
ПЕДАГОГИКИ, А ТАКЖЕ ИННОВАЦИОННЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА”**

**Collection of materials of the international scientific and practical conference
on the topic “THE IMPORTANCE OF SPORTS PSYCHOLOGY AND
PEDAGOGY, AS WELL AS INNOVATIVE EDUCATIONAL
TECHNOLOGIES IN THE TRAINING OF QUALIFIED
SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND
SPORTS”**

16-17 may, 2024-jil.

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT TARAWÍNDÁ JETIK QÁNIGELERDI TAYARLAWDA SPORT PSIXOLOGIYASÍ HÁM PEDAGOGIKASÍ HÁMDE INNOVCIYALÍQ BILIMLENDIRIW TEXNOLOGIYALARÍNÍN ÁHMIYETI // Xalıqaralıq ilimiy-ámeliy konferenciya materialları toplamı. Nókis-2024, – 477 bet.

Bul xalıqaralıq ilimiy-ámeliy konferenciya materiallarınan dene tárbiyası hám sport tarawı qánigeleri, ilimiy izleniwshiler, magistrantlar menen studentler hám tarawğa qızıǵıwshılar ózleriniń ilimiy-pedagogikalıq iskerliginde paydalanıwı múmkin.

Konferenciyanıń shólkemlestiriw komiteti:

B.Erimbetov	Pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı, professor shólkemlestiriw komiteti baslıǵı
I.Mambetnazarov	Pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı shólkemlestiriw komiteti baslıǵı orınbasarı
M.Ramazanov	Bilimlendiriw sapasın qadaǵalaw bólimi baslıǵı, aǵza
A.Elmuratova	«Dene tárbiya teoriyası hám gumanitar pánler» kafedrası baslıǵı ps.i.b.f.d.(PhD) docent, aǵza
B.Tileuov	«Sport oyınları» kafedrası baslıǵı w.w.a., aǵza
S.Toylibaev	«Jeke gúres hám tábiyiy pánler» kafedrası baslıǵı, p.i.b.f.d.(PhD), docent aǵza
A.Mambetnazarov	Redakciya bólimi redaktori, aǵza
M.Tolegenov	«Dene tárbiya teoriyası hám gumanitar pánler» kafedrası oqıtıwshısı, aǵza
R.Kadirov	Filial Keńes xatkeri, aǵza
Q.Mnajatdinov	Ziyrek studentlerdiń ilimiy izertlew iskerligin shólkemlestiriw bólimi baslıǵı, aǵza
E.Paluanova	Xalıqaralıq baylanıslar bólimi metodisti, aǵza

JUWAPLÍ REDAKTOR:

A.Mambetnazarov - Redakciya bólimi redaktori

Baspaǵa tayarlaǵan: A.Mambetnazarov, B.Jumabaev

Toplamda basılıp shıqqan maqala hám tezislerdiń mazmunı, olarda keltirilgen maǵlıwmatlardıń durılıǵına avtorlar juwapker.

Xalıqaralıq ilimiy-ámeliy konferenciya Ózbekstan Respublikası Joqarı bilimlendiriw, ilim hám innovaciya ministrliginiń 2024-jıl 20-marttaǵı 76-sanlı biyligi menen baspaǵa usınıs etildi.

PAYDALANILGAN ÁDEBIYATLAR:

1. «Теория и методика баскетбола» Учебное пособие. Каримов Б.З Ташкент 2020, -569 б
2. Ganiyeva F.B., Xusanova D.T. “Basketbol” Toshkent-2017, 356 b
3. Jumanov O.S., Beknazarov A.R. Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati (Basketbol). [Matn]: O‘quv qo‘llanma. – T.: “Umid design” – nashriyoti, 2021, 236 b
4. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol): O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: “Sano-standart” nashriyoti, 2017. – 268 b.
5. Холмуродов Л.З., Чориев У.С. Ёш курашчилар умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ривожлантириш омиллари - “Замонавий таълим-тарбия тизимида жисмоний тарбия ва спорт муаммолари” Республика илмий-амалий анжумани тўплами. – Чирчиқ: 2020. – 324 б.
6. Ярмухамедов Д.С., Нижегородова Р.Р., Каримов А.Х. Фаол ҳаракат ва саломатлик соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳамшиша фаол ҳаракатда бўлишни тавсия қилмоқда. - “Замонавий таълим-тарбия тизимида жисмоний тарбия ва спорт муаммолари” Республика илмий-амалий анжумани тўплами. – Чирчиқ: 2020. – 195 б.

TA'LIM JARAYONIDA YUQORI SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA INNOVATSION YONDASHUV

Boltayev Shamshodjon

*Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat va sport kafedrasi o'qituvchisi,*

Shadiyev Ma'ruf

*Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat yo'nalishi 1-bosqich talabasi*

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, insoniyat rivoji, milliy qadriyatlar, klaster metodi, bolalarning shakllanishi, jismoniy mashg'ulotlar tizimi, xalq milliy harakatli o'yinlari, jismoniy sifat.

Kirish. Inson o'zini jismonan tarbiyalashi uchun jismoniy tarbiya va sportning zarurligini tushunib yetishi va qunt bilan o'ziga yoqqan ma'lum bir jismoniy mashg'ulotlar tizimi asosida salomatligini shakllantirishi kerak. Yosh avlodning jismoniy qobiliyatini har tomonlama rivojlantirish tarbiyaning ajralmas qismi bo'lgan jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiyaning maqsadi jamiyatning sog'lom, xushchaqchaq, har tomonlama jismoniy rivojlangan, mehnat va vatan himoyasiga tayyor turgan quruvchilarini tarbiyalashdan iborat uzoq muddatli, uyushtirilgan pedagogik jarayondir. Jismoniy tarbiya oldida turgan vazifalarni hal etishda xalq milliy harakatli o'yinlarini to'plash va ularni hayotga tadbiq etish, ulardan oqilona foydalanish zarurligi bugungi kunda yaqqol namoyon bo'lmoqda.

Zamonaviy jamiyatda ta'limning rivojlanishi bu soxada innovatsiyalarni rivojlantirishdan iborat bo'lib, bunda ta'lim tizimidagi innovatsion boshqaruv amaliyotlarini joriy etish, ularning muvaffaqiyatli, sifatli namunalarini tatbiq etishga yordam beradi. Innovatsion jarayonlarni boshqarish esa davlat ta'lim siyosatining

eng muxim yo'nalishlaridan biri bo'lib, uni ayni paytda olimlar, siyosatshunoshlar va jamoatchilik orasida muxokamadan o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar taxlili va metodologiya. Yuqori sinf o'quvchisining jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun harakatli o'yinga asoslangan dars, mashqlarni to'g'ri tashkil etish va o'tkazish eng muhim masaladir. K.Balsevich tadqiqoti bo'yicha, bolalarning jismoniy faolligini quyidagicha ta'riflab beradi: 1-4 sinf bolalar jismoniy sifati ko'rsatkichining barchasi o'sishning yuqori tempda borayotganligini namoyon etadi. Faqat egiluvchanlik ko'rsatkichining tempi bu davrda pasayib boradi. Bu yoshdagi bolalarda biodinamik harakatning va eng avvalo, koordinatsion qismlarning shiddatli rivojlanishi ro'y beradi. 1-4 sinf orasida jismoniy sifatlarning va koordinatsion qobiliyatning, inson harakat faolligining namoyon bo'lishi uchun amaliy jihatdan juda yaxshi zamin tayyorlanadi. F.N.Nasriddinov, A.Sh.Qosimovlar ko'rsatkichlari bo'yicha jismoniy tayyorgarlik natijalari yoshdan yoshga o'tish bilan hamma ko'rsatkichlar ma'lum miqdorda ortib borishini ko'rsatadi. A.N.Liviskiy ilmiy tadqiqot ishlarining ko'rsatishicha, qo'l panjalari mushaklarining kuchi 7 yoshda 13-14 kg.ga yetadi. Shu yoshdan boshlab, harakatli o'yinlar vositasida, bu sifatlarni yanada rivojlantirish ehtimoli kuchli. Yosh o'zgarishi dinamikasida ayrim keskin bosqichlar belgilanganki, ular morfologik va funksional xususiyatlar majmui bilan tavsiflanadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarning sog'lomlashtirish-tarbiyaviy ishlarini harakatli o'yinlar vositasida yanada jonlantirish uchun ularning jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik ko'rsatkichi o'rtasidagi o'zaro bog'liqligini aniqlash lozim. Bu samarali vositalarni tanlashga, keyin pedagogik sinov-tajriba o'tkazishga imkoniyat yaratadi. Maktab o'quvchisining shaxs, komil inson bo'lib shakllanishida, rivojlanishida jismoniy tarbiya alohida ahamiyat kasb etishi shubhasiz. Xalq jismoniy tarbiyasi esa insoniyat rivojining ilk bosqichlaridayoq bola va o'smirlarning shakllanishida asosiy vositalaridan biri bo'lgan. Shu bois bugungi o'zligimizga qaytgan davrimizda xalqning milliy qadriyatlariga asoslangan jismoniy tarbiya alohida ahamiyat kasb etmoqda.

Natijalar. Yuqori sinf o'quvchilari o'yinlarining ruhi, tabiati, xarakteri, ishtirokchilarning xatti-harakatlari kabi jihatlariga ham e'tibor berish zarur. Yuqori sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasini qiziqarli va foydali o'tkazish uchun biz tavsiya etayotgan ba'zi milliy o'yinlardan foydalanishda ham xuddi shu xususiyatlarga e'tibor berish kerak. Yuqori sinf o'quvchilarida jismoniy tarbiya darslarida qadriyatlarga muhabbat uyg'otish, xalq an'analarini avaylab-asrashga o'rgatish ko'p jihatdan xalq milliy harakatli o'yinlaridan unumli foydalana bilishga bog'liq bo'ladi. Sababi, milliy harakatli o'yinlar orqali bola bir tomondan jismoniy bilimlarni egallasa, ikkinchi tomondan, uni jismoniy tarbiyaga, shu orqali qadriyatlarga qiziqtirish muhim ahamiyat kasb etadi. 1-4 sinf bolalar yoshiga mos o'yinlarni jismoniy sifatlarni rivojlantirishiga ko'ra quyidagi guruhlarga ajratish mumkin: 1. Bolalarda tezkorlikni va egiluvchanlikni tarbiyalovchi o'yinlar; 2. Bolalarda kuchni oshirib beruvchi o'yinlar. 3. Bolalarda chidamlilikni va chaqqonliknirivojlantiruvchi o'yinlar. Ayrim o'yin turlari bolalarning barcha bo'g'inlariga mos kelishi mumkin, ya'ni jismoniy sifatlarni yaxlit holda tarbiyalashga qaratilgan o'yinlar ko'pchilikni

tashkil etadi, ularda turli jismoniy sifatlar ketma-ket rivojlanishi mumkin. Milliy harakatli o'yinlardan foydalanish jarayonida Yuqori maktab o'quvchilarining quyidagi o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak: 1. Yuqori sinf o'quvchisining kattalar faoliyati, ularning predmetlarga munosabati va o'zaro muomalasiga, munosabatiga qiziqishining ortishi. 2. Bolalar xalq harakatli o'yinlari atrofidagi voqelikning eng tashqi ifodali, jo'shqin his-tuyg'uli jihatlarini aks ettirishini. 3. Xarakatli o'yinlarda Yuqori sinf o'quvchisining kattalar bilan bir xil sharoitda, yagona zaminda yashayotganini his etgan holda o'z istagini amaliyotga tadbiiq qila olishi.

Muhokama. Yosh avlodning jismoniy jihatdan to'kis, sog'lom, Vatan himoyasiga tayyor, baquvvat tarzda o'sib-ulg'ayishidan xalq ham, jamiyat ham manfaatdor, Buning uchun o'quvchilar jismoniy tarbiya bilan chuqur shug'ullanishlari, turli milliy harakatli o'yinlardan foydalanish mahoratini egallashlari zarur. Bu esa yosh avlod tarbiyasiga e'tiborni yanada kuchaytirish, ularni o'z xalqi, mustaqil davlati va jamiyat oldidagi burchini his etish ruhida tarbiyalashdek g'oyat muhim vazifalar bilan bog'liq tarzda maktabda o'qiy boshlagan birinchi kundanoq mehnatga muhabbat, ishchanlik, boshlangan ishini oxiriga yetkazish, sabotlilik xususiyatlarini shakllantirish imkoni yaratiladi. Bunda jismoniy tarbiyaning barcha zamonaviy vositalari bilan birga o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlari juda qo'l keladi, chunki bu o'yinlar bolalarni ruhiy, jismoniy, ma'naviy jihatdan tarbiyalashning barcha jihatlarini o'z ichiga ola biladi. Zero, millatning kelajagi bo'lgan yoshlarni sog'lom, yetuk va komil inson qilib tarbiyalash mustaqil yurtimiz kelajagining zamini mustahkam bo'lishiga xizmat etadi. Xarakatli o'yinlari va milliy sport turlari tarixiy taraqqiyot jarayonida jiddiy o'zgargani, har bir iqtisodiy tuzum ularning mazmuni, qoidalarida o'zining muayyan izini qoldirgani haqida yuqorida to'xtalgan edik. Ba'zi o'yinlarning nomi va qoidalari hozircha saqlanib qolgan. Ana shunday o'yinlardan foydalanishda bolalarga jismoniy ta'siridan tashqari tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishini ham nazardan soqit qilmaslik, ularni ijodiy qo'llashni maqsadga muvofiq lashtirish kerak. Masalan, "Uloq" o'yini deganda odatda ot bilan o'ynaladigan, chavandozlar haqiqiy uloq uchun kurashadigan qadimiy ko'pkari o'yini tushuniladi.

XULOSA. Ma'lumki, bolalar jismoniy tarbiyasi, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini usuliy, pedagogik nuqtai nazardan to'g'ri aniqlash uchun bolalar fiziologiyasi hamda ruhiyatini yaxshi bilish shart, shularga suyangan holda har bir mashg'ulot oldidan ma'lum vazifalar qo'yilishi lozim. Vazifalar soni ikki-uchtadan iborat bo'lib, ularni bir necha guruhlarga bo'lib o'tish, asosiy harakatlar va mashqlar, milliy harakatli o'yinlar tanlanadi. Tanlangan mashqlar, birinchidan, asosiy harakatlar bilan bog'liq bo'lishi lozim. Ikkinchidan, mashqlar o'quvchilarning yoshiga, tayyorgarlik darajasiga, jinsiga mos bo'lishi ham kerak. Bundan tashqari bu mashqlar bolaga oddiy, tushunarli, tanish va ular bajara oladigan bo'lishi lozim.

ADABIYOTLAR

1. Abdullaeva M. Bolalar o'yinlarida o'zaro munosabatlar. Yuqori ta'lim.- Toshkent, 2000y

2. Ishmuxamedov R.J., Abduqodirov A.A., Pardaev A. Tarbiyada innovatsion texnologiyalar (ta'lim muassasalari o'qituvchilari, tarbiyachilari, guruh rahbarlari uchun amaliy tavsiyalar).-T.: Iste'dod, 2010.-140 bet
3. Ishmuhamedov R., Yuldashev M. Ta'lim va tarbiyada innovatsion pedagogik texnologiyalar.-T.: "Nihol nashryoti, 2013 yil 278 bet.
4. Yo'ldoshev J.G'., Usmonov S.A. Pedagogik texnologiya asoslari. –T.: "O'qituvchi", 2004. -102 b.
5. M.E.Jumayev, M.Yu.Yuldasheva, B.U.Mingbayeva, G.A.Mamatova "Yuqori ta'limni o'qitishda zamonaviy yondashuvlar va innavatsiyalar" metodik uslubiy qo'llanma – T.: 2017y
6. G.Muxamedov, U.Xo'jamqulov, S. Toshtemirova. Pedagogik ta'lim innovatsion klasteri (monografiya). "Universitet" nashriyoti. 2020 y.
7. Sh.Boltayev, Sh.Abdurahmonov, F.Qo'ziyeva. Umumta'lim maktab o'quvchilarida klaster usulini qo'llash orqali jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish. Academic research in educational sciences. 2022.december.
8. Boltayev Sh.. Vocational guidance of future physical education teachers based on the cluster approach. International Bulletin of Applied Science and Technology. Germany. Vol. 2. Issue 12. 2022.

TAYARLIQ DÁWIRI BASQISHLARINDA FUTBOLSHILARDI TAYARLAWDI REJELESTIRIWDE METODIKALIQ JANTASIWLAR

*ÓMDTSU Nókis filiali Dene tárbiya teoriyası hám gumanitar pánler kafedrası
p.i.b.f.d.(PhD) T.Sh. Seytmuratov*

Annotaciya: Bul maqalada student futbolshilardıń tayarlıq ciklerin islep shıǵıw, ulıwma tayarlıq basqışındaǵı shınıǵıwlardıń tiykarǵı baǵdarı futbolshılar denesiniń funkcional múmkinshiliklerin asırıw, fizikalıq pazıyletlerdi hár tárepleme rawajlandırıw (kúsh, tezlik, shıdamlılıq, shaqqanlıq), sonıń menen birge muwapıqlastırıw qábiyetleri hám texnikalıq hám taktik kónlikpelerdi jetilistiriw.

Kalit so'zlar: cikler, júklemeler, shınıǵıwlar, ulıwma tayarlıq, funkcional tayarlıq, jeke tayarlıq, taktik hám psixik tayarlıq.

Kirisiw: Kópshilik sport túrlerinde tayarlıq dáwiri esaplanadı shınıǵıwlardıń eń uzın strukturalıq birligi makrocikl. Bul jerde funkcional tiykar qoyıladı, úlken kólemdegi arnawlı islerdi orınlaw ushın zárúr bolǵan, deneniń motor hám vegetativ tarawları tikkeley tayarlawǵa qaratılǵan sportshı denesiniń tarawların nátiyjeli básikege shıdamlı iskerlik ushın; qural qábiyetleri jaqsılanadı, fizikalıq pazıyletler rawajlanadı, taktik hám psixik tayarlıq alıp barıladı. Futbol hám kishi futbolda, atap aytqanda, tayarlıq dáwiriniń dawam etiw waqtı tájriybeli sportshılar kemnen-kem jaǵdaylarda 2-2,5 aydan asadı, ulıwmalıqtı tolıq ámelge asırıw qábiyetin sezilerli dárejede quramalılastıradı [2]. Tayarlıq dáwirinde eki tiykarǵı basqıştı ajratıw múmkin ulıwma tayarlıq hám arnawlı tayarlıq. Ayrım jaǵdaylarda olar gárezsiz

D.Xudayorov. Milliy qadriyatlar ko‘zgusi – kurash.....	533
А.Якупбаев, С.Жумабаев. Тактика борцов 16-17лет вольной борьбы и ее роль в успешности.....	536
R.Reymbaeva, R.Ernazarova. Increasing the competence of physical culture teachers in physiology.....	540
B.Qadirbaev. Dzyudoda sport-taktikalıq tayarlıqtıń ulıwma tiykarları. Dzyudo gúresinde taktikalıq tayarlıqtı jetilistiriw.....	545
K.Razaxov. 17-18 yoshli kurashchi qizlarning psixologik tayyorgarliklari.....	549
Í.Utemuratov. Salamat turmıs tárizin qalıplestiriwde dene tárbiya shınıǵıwları.....	554
P.Adilshaev. Boks sportida himoya texnikasi.....	557
X. Ibragimov. Jismoniy tarbiya va sportning jamiyatdagi asosiy funksiya va shakllari.....	562
I.Allanazarov. Kombinatsion jang olib boruvchi universal hamda chapaqay bokschiga qarshi jang.....	569
B.Abatbaeva. Kórkem gimnastikani úyretiw processinde psixologiyaliq tayarlıq hámde jas ózgeshelikleriniń áhmiyeti.....	573
D.Qońırbaev. 14-15- jaslı boksshılardıń arnawlı shıdamlılıǵın rawajlandırıw.....	578
R.Reymbaeva, R.Ernazarova, L.Allambergenova. Alkogolning organizmga ta’siri va uning asoratlari.....	582
I.Erejepov. Zamanagoy sportta doping mashqalasi.....	585
I.Erejepov. Sport shınıǵıwlarıń shólkemlestiriwdiń tiykarları.....	588
I.Allayarov, A.Kazakov. Voleybol o‘yining texnikasi va taktikasining ahamiyati...	592
M.Рамазанов. Экологическое сознание и поведение специалистов по спорту...	595
A.Alimbetova. Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya.....	599
N.Urazbaev, A.Daryabaeva. O‘yin taktikasiga o‘rgatish.....	602
N.Paluaniyazova, A.Abdimuratov. Basketbol oyınıda toptı ılaqtırıw texikasın úyretiw metodikası.....	606
S.Amanyazov, N.Paluaniyazova. “13-14 jaslı basketbolshılardıń ulıwma fizikalıq tayarlıq usıllarınıń nátiyjeliligini asırıw metodları”.....	609
Sh.Boltayev, M.Shadiyev. Ta’lim jarayonida yuqori sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda innovatsion yondashuv.....	611
T.Seytmuratov. Tayarlıq dáwiri basqishlarında futbolshılardi tayarlawdi rejelestiriwde metodikalıq jantasiwlar.....	614