

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**



**“JISMONIY MADANIYAT SOHASIDA TA’LIM VA
O‘QITISH SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH:
MUAMMO VA YECHIMLAR”**

Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КАЧЕСТВА
ОБРАЗОВАНИЯ И ПРЕПОДАВАНИЯ В
СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ»**

Материалы международной научно-практической конференции

**“IMPROVING THE QUALITY OF EDUCATION
AND TEACHING IN THE FIELD OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS: PROBLEMS AND SOLUTIONS”**

Materials of the International scientific and practical conferences

Urganch, 24-25 may 2024 yil

Urganch-2024

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI



**“JISMONIY MADANIYAT SOHASIDA TA’LIM VA
O‘QITISH SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH:
MUAMMO VA YECHIMLAR”**

Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyasi

M A T E R I A L L A R I

Urganch, 24-25 may 2024 yil

Urganch – 2024



“JISMONIY MADANIYAT SOHASIDA TA’LIM VA O‘QITISH SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH: MUAMMO VA YECHIMLAR”

Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari

«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И ПРЕПОДАВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ»

Материалы международной научно-практической конференции

“IMPROVING THE QUALITY OF EDUCATION AND TEACHING IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS: PROBLEMS AND SOLUTIONS”

Materials of the International scientific and practical conferences

Urgench – 2024

UO‘K: 796.011.3:37.016(08)

KBK: 75.1+74.00ya43

J 67

Jismoniy madaniyat sohasida ta'lim va o'qitish sifatini takomillashtirish: muammo va yechimlar [Matn].- Urganch: Khwarezm travel, 2024-476 b..

Mazkur to'plam Jismoniy madaniyat sohasida ta'lim va o'qitish sifatini takomillashtirish: muammo va yechimlarga bag'ishlangan bo'lib, unda maktabgacha va umumiy o'rta ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari va sport mashg'ulotlarini ilmiy tashkil qilishning pedagogik asoslari; oliy ta'lim tizimida jismoniy madaniyat ta'limi, o'qitish sifatini takomillashtirishning zamonaviy innovatsion texnologiyalari va o'qitish metodlari; jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari; aholining barcha qatlamlarida sog'lom turmush tarzi hayotiy ko'nikmalarini rivojlantirish muammolari va yechimlari; jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va yuqori sport natijalariga erishishning dolzarb muammolari. olimpiya va paralimpiya sport turlarini rivojlanishidagi muammo va yechimlar bo'yicha bildirilgan fikr-muloxazalar yoritilgan.

To'plamda chop etilgan maqola va tezislarning g'oyasi, ilmiy-metodik salohiyati va unda keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgardirlar.

Ma'sul muharrir

F.A.Kerimov, prof.

Tahrir hay'ati:

S.U.Ko'palov, prof.
M.M.Raximov, prof.
B.J.Yadgarov, dots.
M.I.Masharipova, dots.
F.T.Masharipov, dots.
A.K.Sharipov, dots.
N.K.Ruzmetov, prof.
Z.T.Sherov, dots.
J.Sh.Jammatov, dots.
X.K.Matniyazov, dots.
A.E.Madaminov, (PhD).
A.K.Masharipov, (PhD).
N.Sh.Iskandarov, dots.
A.M.Gilijova, (PhD).
D.B.Yaqubova, (PhD).
M.R.Jumaniyazova, (PhD).
O.A.Saidmamatov, (DSc).
A.G.Matvapayev, (PhD).
D.B.Yadgarov, (PhD).

ISBN: 978-9910-727-07-8

© “Khwarezm travel” nashriyoti, 2024.

© “Jismoniy madaniyat sohasida ta'lim va o'qitish sifatini takomillashtirish: muammo va yechimlar” mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani materiallari.

turadi. Tadqiqotimiz davomida biz 5 ta mashqdan foydalandik. Bu mashqlar to'plami bir biriga bog'langan bo'lib, oddiydan murakkabga tomon harakat qiladi. Diqqatni rivojlantirish mashqimizdan, bir xil ranglarni jamlash mashqimizga, undan so'ng ikki tamonlama harakat, keyin 4 tamonlama harakat va besh tamonlama harakat mashqlar to'plami bajartirildi. Uning oddiydan murakkabligi shundaki bir tamonlama harakatdan besh tamonlama harakatga o'tildi. Biz bu tadqiqotimizda shug'ullanuvchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishga erishdik.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati.

1. Ropijon Qudratov Yengil atletika (darslik) "Noshir" Toshkent 2012.
2. Sherov.Z.T Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. (Darslik) Urganch-2023.
3. M.S.Olimov, K.T.Shakirjanova, H.T.Rafiyev, N.T.To'xtaboyev, L.V.Smuriygina, I.R.Soliyev, A.M.Baratov, I.D.G'aniboyev, T.R.Rasulova, K.F.Ruzamuhamedov, V.V.Ivanova-Tyurina, B.Sh.Haydarov, G'.S.Xo'jamkeldiyev, M.B.Toshmetov. Yengil atletika nazaryasi va uslubi (Darslik) Toshkent- 2017.
4. Goncharova.O.B. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv uslubiy qo'llanma Toshkent. O'zDJTI, 2005 yil. 171 bet.

Internet saytlari.

<https://www.switchedontrainingapp.com/stimuli-packs>

KURASHCHILARDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNI AMALGA OSHIRISHNING UMUMIY ASOSLARI

J.N.Raximberdiyev (TIPI o'qituvchisi)

Аннотация: Ушбу мақолада Kurashchilarda texnik-taktik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Калит сўзлар: Кураш, аъаналар, кадрятлар, урф-одатлар, жисмоний тарбия ва спорт, таълим, тарбия, ёшлар, маънавият, мураббийлар, ўқитувчилар.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning 2019-yil 19-martdagi Yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish va ularni bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish to'g'risidagi "Beshta muhim tashabbus" g'oyasini ilgari surishi hamda, 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881 – sonli "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora tadbirlari to'g'risidagi" qarori muhim hujjatlardan bo'ldi. Qarorlar ijrosini taminlashda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi. Har bir xalq va elatlarning asrlar davomida vujudga kelgan hamda shakllanib borgan o'ziga xos milliy sport turlari bo'lganidek o'zbek milliy sport turidan biri – kurash va belbog'li kurashdir.

Kurash texnikasi - bu musoboqa qoidalarida ruxsat etilgan usullardan, qarshi usullar va himoyalashlar yig'indisidir.

Usullar – bu maqsadga yo'naltirilgan hujum harakatlari bo'lib, ular

yordamida kurashchi raqibidan ustunlikka erishadi. Har bir usul ikki qisimdan iborat.

Birinchi qismi - usul qo'llash uchun ushlab olish. Ushlab olishlar yuqoridan pastdan, orqadan, oldindan yon tomondan va boshqalarga ushlab olishlarga bo'linadi. Ushlash usulni muvoffaqiyatli bajarishda katta ahamiyatga ega. Butun usullarni bajarish sifati ushlab olishning qay darajada oqilona amalga oshirilganligiga bog'liq.

Ikkinchi qismda turli xildagi harakatlar: tik turishda-o'tqazishlar, tashlashlar, ag'darishlar bo'lishi mumkun.

Kurashda usullarni amalga oshirish paytida bir vaqtning o'zida oyoqlar bilan turli harakatlar ham bajariladi, yani bular chalishlar, qoqishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, chirmashlar, orqadan ilib otishlar. Bu harakatlarning ko'pchiligi orqadan, oldindan, yondan, ichkaridan, tashqaridan bajarilishi mumkin.

Kurashchi har qanday usulni hujum va qarshi hujum uchun qo'llash mumkin. Usul yoki uning bir qismini aldamchi harakat sifatida qo'llab kurashchi haqiqiy niyatidan raqib diqqatini chalg'itish va boshqa usul bilan hujumni amalga oshirish uchun qulay sharoitlarni tayyorlashi mumkin.

Qarshi usullar- bu raqib hujumiga javob tariqasida bajariladigan maqsadli harakatlar bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibi ustidan ustunlikka erishadi.

Qarshi usullar murakkab texnik harakatlarga kiradi. Qarshi hujum uyushtirayotgan kurashchi bir zumda to'g'ri qaror chiqarishi va raqibi uslini amalga oshirishga ulgurmasligi uchun o'z harakatlarini hujum qilayotgan raqib harakatlari bilan aniq moslashtirishi lozim

Himoyalanishlar- bu raqibning usullarini (qarshu usullarni) bajarishga to'sqinlik qiluvchi maqsadli harakatlardir.

Himoyalanishlar dastlabki va bevosita himoyalanishlarga ajratiladi. Dastlabki himoyalanish oldindan, yani raqib usulini amalga oshirishdan avval bajariladi.

Bevosita himoyalanis raqib hujumini to'xtatishga qaratilgan . Bunday himoyalanish samaradorligi uning o'z vaqtida bajarilishiga bog'liq. Bevosita himoyalanish usul boshida , usul bajarish davomida yoki usulni bajarish oxirida amalga oshirilishi mumkin.

Hamma texnik harakatlar kurashchilar tomonidan turli holatlarda turib bajariladi. Asosiy holatlar quyidagilar: tik turish, parter va ko'prik.



Kurashchi ushbu holatga kuragini gilamga tekkizmaslik uchun o'tadi.

Ko'prik bir holatda qator hujum hamda qarshi hujum harakatlarini bajarishda asosiy elementlardan biri hisoblanadi.

Kurashchining texnik harakatlari zaxirasi qanchalik boy bo'lsa ularni qanchalik katta mahorat bilan qo'llay bilsa uning texnik mahorati shunchalik yuqori bo'ladi.

Kurashchining texnik mahoratini oshirish uchun harakatlarni bajarish paytida harakatlanishdagi xatolarni o'z vaqtida aniqlash hamda ularni paydo bo'lish sabablarini belgilash muhim ahamiyatga ega. Bunday xatolarni o'z vaqtida bartaraf etish ko'p jihatdan texnik takomillashtirish jarayoni samaradorligiga sabab bo'ladi. Harakatlarga o'rgatishda yuzaga keladigan hamma harakatlanish xatolari beshta guruhga bo'linadi: harakatlanish yetishmasligi sababli xatolar; o'qitishdagi kamchiliklar sababli xatolar; sharoitlarning g'ayritabiiyligi sababli xatolar hamda kutilmagan xatolar.

Yosh kurashchining texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni taminlovchi harakatlar tizimining egallanganlik darajasi bilan tavsiflanadi.

Kurashida texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan:

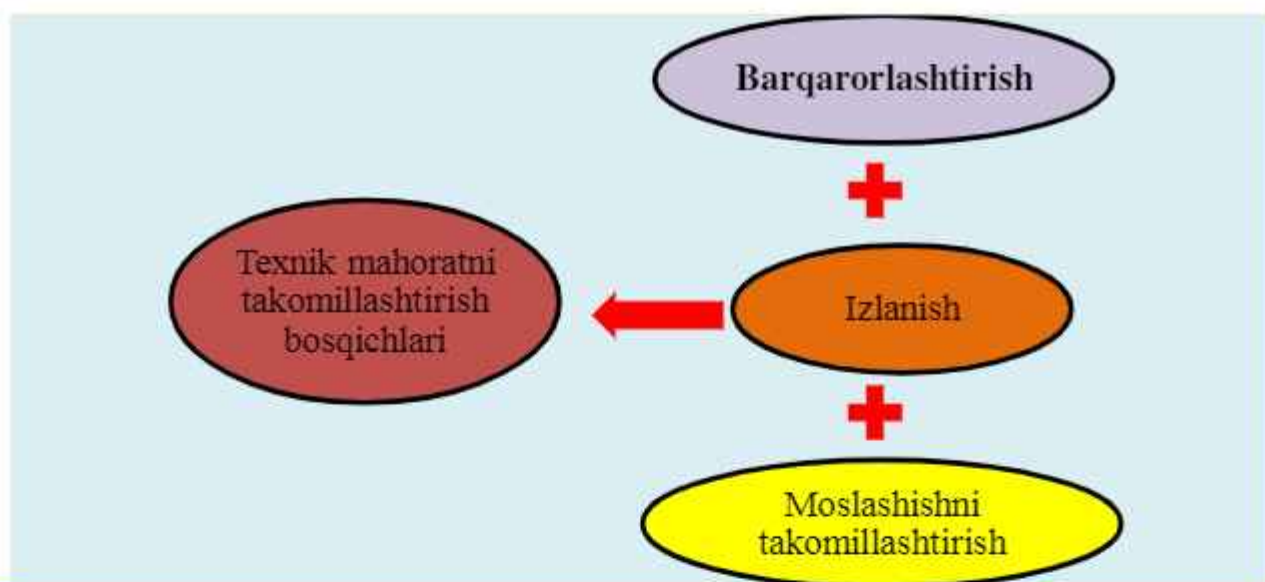
- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;
- ish kuchini tejash;
- musoboqa faoliyatini o'zgaruvchan holat bashoratlarida harakatlanish tezligini aniqligini oshirish.



Sport texnikasini takomillashtirish yosh kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u tanlagan kurash turida texnik mahoratini oshirishga qaratiladi.

Texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi. Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratilgan:

1. Izlanish;
2. Barqarorlashtirish;
3. Moslashishni takomillashtirish.



Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musoboqa harakatlarining yangi texnikasini shakllantirishga uni amaliyotda egallash shart-sharoitlarini yaxshilashga musoboqa harakatlari tizimiga kiruvchi ayrim harakatlarni o'rganishga (yoki qayta o'rganishga) qaratilgan.

Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musoboqa harakatlarining butun malakalarini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan;

Uchinchi bosqich texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarni takomillashtirish, ularning asosiy musoboqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchliligi chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Texnik usullarni bajarishda tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi quyidagi bir qator usullarda amalga oshiriladi:

- Shartli raqib qarshiligining uslubiy usuli sportchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik va natijalikka tezroq erishishga yordam beradi;

- Qiyin dastlabki holatlar va tayyorgarlik harakatlarining uslubiy usuli. Masalan egilib tashlashni takomillashtirishda ushlab olish joyi va kurashchilar o'rtasidagi masofani o'zgartirish lozim;

- Usullarni bajarish uchun joyni cheklash uslubi malakani takomillashtirishda mo'ljallangan shartlarni murakkablashtirishga yordam beradi. Kurashda kichraytirilgan o'lchamdagi gilamlar qo'llaniladi.

Birga ta'sir ko'rstirish uslubi sport mashg'ulotida o'zaro birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini takomillashtirishga asoslangan uslubiy usullar yordamida amalga oshiriladi. Bu holda usullarni takomillashtirishda kurashchiga ancha og'ir raqib tanlanadi.

Shu bilan birga texnik takomillashtirish jarayonida yuzaga kelgan harakatlanishdagi xatolarni bartaraf etish uchun uslubiy qoidalarni ishlab chiqish zarur.

Mavjud ilmiy-uslubiy va davriy adabiyot materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish quyidagi xulosalarni chiqarishga imkon berdi:

Xulosa: Kurashchi faoliyatida harakatlanish sifatining rivojlanishining va

texnik-taktik mahoratining darajasini o'zaro bog'liqligi masalasi muhimdir. Holbuki, kurashchilar uchun jismoniy sifatlarini takomillashtirish ustuvor yo'nalishlardan biridir. Ayni paytda yosh kurashchilarda maxsus jismoniy sifatlarini takomillashtirishga kerakli darajada e'tibor qaratilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-4881 sonli Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora tadbirlari to'g'risidagi qarori.
2. Shakirjonov T, Mirzaqulov J. Milliy kurash usullarini takomillashtirish. T, 2005
3. Xoliqov B.X., Kurash nazariyasi va uslubi. Toshkent:.. – 2020
4. Гофуров А.У. Курашчиларнинг техник ва тактик тайёргарлигини такомиллаштириш.: “Фан-спортга”, Т., 2016, № 4., Б.21-25.

VOLEYBOLCHI QIZLAR MASHG'ULOTIDA VOSITA VA USULLARNI QO'LLANILISHI

M.K.Mamatova (O'zDJT va SU)

Kalit so'zlar. mikrosikl, aniq miqdoriy nisbat, yuklama, tayyorgarlikni shakllantirish, dinamik streotip, umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik.

Ключевые слова. микроцикл, точное количественное соотношение, нагрузка, формирование готовности, динамический стреотип, общая подготовка, специальная подготовка.

Kirish. Mashg'ulot davrlari hususiyatlarini ko'rsatish har bir davrda mashg'ulot jarayonining mazmuni va struktursani harakterlab beruvchi o'ziga xos belgilarni ko'rsatish va shu bilan birga bir davrdan ikkinchi davrga o'tilishi munosabati bilan bu belgilar qanday o'zgarishini kuzatib borish demakdir. Shuni unutmaslik kerakki, davrlash asosan sportchini tayyorlashning amaliy bo'limlariga taaluqlidir. Sportchining ongini va xulqini umuman tarbiyalash singari bo'limlarning esa, o'z taraqqiyot mantiqi bo'lib, ular mashg'ulot davrlariga qismangina bog'liqdir. Sport o'yinlarida o'yin texnikasini takomillashtirishda chegara yo'q, ular musobaqalarda takomillashtirilib, mustahkamlanadi. Raqobatbardosh usul o'quv va takomillashtirish jarayonida katta o'rin tutadi.

Tadqiqot maqsadi. Malakali voleybolchi qizlarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida jismoniy ish qobiliyatining ustuvor komponentlarini shakllantirish metodikasini ishlab chiqish asosida musobaqalarga tayyorlash.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili; pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Musobaqa mashqlariga (tanlangan spor turida) esa, mazkur bosqichda minimal o'rin beriladi. Musobaqa harakatlari murakkab tarkibli juda ko'p variantli sport turlarida (sport o'yinlari, yakkama-yakka olishuv, ba'zi bir ko'pkurashlarda) bunday mashqlarning miqdori yuqorida keltirilgan misollarga qaraganda ancha ko'proq bo'ladi. Mikrosikl tuzilishi

	qilish	298
V SHO'BA. JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANTIRISH VA YUQORI SPORT NATIJALARIGA ERISHISHNING DOLZARB MUAMMOLARI СЕКЦИЯ 5. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА И ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ SECTION 5: CURRENT PROBLEMS IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AND ACHIEVING HIGH SPORTS RESULTS		
81.	M.M.Raximov. Dzyudochilarni trenirovka nagruzkalariga ko'niktirib borish jarayonini boshqarishning pedagogik asoslari	301
82.	A.K.Sharipov. Жисмоний маданият ва спорт соҳасида юқори малакали мутахассисларини касбий тайёргарлигини модернизациялашда инновацион технологияларнинг ўрни	308
83.	S.U.Ibraximov, Y.G'.Cho'liboyev, A.B.Yo'ldoshev. Sport menejerlarining zamonaviy sport sohasidagi ijtimoiy-huquqiy ahamiyati.	311
84.	M.M.Raximov, Sh.Qalandarova. Sport fanida ilmiy-texnik axborotning ahamiyati	314
85.	D.B.Mamaziyatov. Olimpiya nazariyasi ta'limini shakllantirish holati va muammolari	320
86.	J.S.Xudoyberganov. Kurash mashg'ulotlarida tamoyillari va uslublarini tashkil etish.	325
87.	J.Sh.Jammatov, T.K.Salayev. Yosh gandbolchilar uchun mashg'ulot jarayonining mazmuni va yo'nalishi.	328
88.	A.U.Khamidjonov. Coordination methodology of directors who evaluate special physical training when qualifying for sports wrestling types	331
89.	Sh.S.Ermatov. Yosh futbolchilarni texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari yordamida saralash	336
90.	A.E.Madaminov. yosh sportchilarni tarbiyalashda egiluvchanlik sifatini rivojlantirish metodlarining ahamiyati	339
91.	B.D.Anorboyev. Musobaqa tashkil etishda shvetsarcha tizimning avzalliklari. Uefa chempionlar ligasi yangi formati.	344
92.	И.Р.Чориев. Актуальные вопросы стратегии развития физической культуры и спорта.	348
93.	Р.А.Тумфуллина. Использование метода анкетирование для того что бы определить эффективные технико-тактические действия в настольном теннисе.	351
94.	A.T.Ro'zmetov. Voleybol o'yinida to'p uzatish samaradorligini oshirish omillari.	354
95.	T.K.Salayev. Yosh gandbolchilarni tanlab olish usullari va uslublari.	358
96.	A.Y.Atajanov, D.K.Karimov, Sh.Yusufboyev. Futbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayoniga texnik-taktik harakatlarni rivojlantiruvchi zamonaviy mashqlarni tadbiq qilish.	360
97.	B.B.Yusupov. 14-16 yoshdagi yengil atletikachilarning koordinatsion harakatlarini switched on programmasi orqali rivojlantirish uslubiyati.	363
98.	J.N.Raximberdiyev. Kurashchilarda texnik-taktik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari.	369
99.	M.K.Mamatova. Voleybolchi qizlar mashg'ulotida vosita va usullarni qo'llanilishi.	373
100.	M.K.Mamatova. Antropometrik ko'rsatkichlarni voleybol sport turidagi ahamiyati.	375