



**“JAS AWLADTIN TARBIYASIDA MILLIY SPORT OYINLARININ AHMIYATI:
MASHQALA HAM SHESHIMLARI”**

**“YOSH AVLODNI TARBIYASIDA MILLIY SPORT O‘YINLARINING AHAMIYATI:
MUAMMO VA YECHIMLARI”**

**РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР В ВОСПИТАНИИ
МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ**



**atamasidagi respublikaliq
ilimiy-ámeliy konferenciya**

MATERIALLARI

Nókis 2024

ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ SPORT MINISTRILIGI

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

**ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT
UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ
“DENE TÁRBIYASÍ TEORIYASÍ HÁM GUMANITAR PÁNLER”
KAFEDRASÍ**

**“JAS AWLADTÍN TÁRBIYASÍDA MILLIY SPORT OYÍNLARÍNÍN
ÁHMIYETI: MASHQALA HÁM SHESHIMLERI”
RESPUBLIKALÍQ ILIMIY-ÁMELIY KONFERENCIYASÍ
2024 jil, 5-6 noyabr**

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

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

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI NUKUS FILIALI
“JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA GUMANITAR FANLAR”
KAFEDRASI**

**“YOSH AVLODNI TARBIYASIDA MILLIY SPORT O‘YINLARINING
AHAMIYATI: MUAMMO VA YECHIMLARI”
RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENTSIYASI
2024 yil, 5-6 noyabr**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И
ИННОВАЦИЙ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**КАФЕДРА «ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
ГУМАНИТАРНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ»
НУКУССКОГО ФИЛИАЛА УЗБЕКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**РЕСПУБЛИКАНСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
«РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР В ВОСПИТАНИИ
МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ»
5-6 ноябрь , 2024 года**

But, perhaps, the most well-known and widely used are the methods of training and self-training, teaching new ways to overcome difficult situations and consolidating the skills of using active problem-coping behavioral strategies by a teenager.

Conclusion: Modern psychocorrection and psychotherapy uses the widest arsenal of methods and techniques of various directions and schools. All of them, one way or another, have proven themselves to work with a variety of problems as adequate and productive. However, the most important thing that determines the success of not only psychocorrective work, but also any contact of a psychologist is a sincere interest and participation in the fate of a teenager, mutual cooperation, motivation and interest.

References

1. Abramova G.S. A workshop on psychological counseling. - Yekaterinburg, 1995.
2. Adler A. Individual psychology. - M., 1993.
3. Andreas S., Andreas K. The heart of reason. Practical use of NLP methods. -M., 1997.
4. Bandler R., Grinder D. Reframing. - Voronezh, 1995.
5. Dilts R., Hallbom T., Smith S. Changing beliefs. Psychotechnologies of the NLP-master level. - M., 1997.
6. Zmanovskaya E.V. Deviantology: Psychology of deviant behavior. - M., 2003.
7. Kopytin A.I. Fundamentals of art therapy. - St. Petersburg, 1999.
8. Kryukova T.L. Psychology of coping behavior. - Kostroma, 2004.
9. Mikhailyuk E.B. Features of protective and coping behavior of deviant adolescents: Abstract. dis. ...cand. psycho. Sciences. - M., Rostov-on-Don, 2006. - 24 p.
10. Nikolskaya I.M., Granovskaya R.M. Psychological protection in children. - St. Petersburg: Speech, 2001.
11. The main directions of modern psychotherapy / Ed. A.M. Bokovikova. - M.: Kogito-Center, 2000.

ВОЛЕЙБОЛ СПОРТ ТУРИДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК АКМЕОЛОГИЯСИ

А.Р. Жумаев

ЧДПУ, катта ўқитувчиси,

Й.Бектурганов

ЧДПУ, 1-курс талабаси

Аннотация Мазкур мақолада умумтаълим мактаблари ўқувчиларига жисмоний тарбия дарслари ва синфдан ташқари машғулотларда волейбол спорт турида жисмоний тайёргарлик акмеологияси юзасидан кўрсатма ва таклифлар келтирилган.

Таянч сўзлар: волейбол, жисмоний тарбия, ўқувчи, ривожланиш, машғулот, натижа, сифат.

Кириш: Ҳаёт чархпалаги сингари ҳар бир соҳа айланиб ривожланиб бораверади. Спорт ва таълим соҳасининг замон талабига мос ҳолда тараққий топиб бориши бугунги кунда рақобат даражасининг кескин юқорилашувига олиб келмоқда. Таълим ва тарбиянинг ривожланишида ёшлар қатламининг билим ва маҳоратининг юксак даражага чиқишини таъминлашда бугунги кунда замонавий ёндашувга эҳтиёж сезилади. Айниқса спортнинг бутун дунё жамият ҳаётидаги роли тобора ошиб чуқурлашиб бориши ҳар доим инновацион ва илмий ёндашувга асосланиб ёндашишни тақозо этади. Бугунги кунда педагогик таълим инновацион кластери ва акмеологиянинг спорт соҳасида амалиётга тадбиқ қилиниши замонавий механизмдир.

Ҳозирги кунда замон Спорт мактабларининг амалдаги дастурларини таҳлил қилиш, ўқувчиларни бошланғич тайёргарлик гуруҳларига танлаш, кўп йиллик тайёргарлик жараёнида ёш волейболчиларни битирув ва жорий синовларига асосан жисмоний ривожланганлиги, жисмоний ва техник тайёргарлиги белгиларини ҳисобга олиш асосида ўтказилишини кўрсатади. Шу билан бир вақтда сўнги йилларда республикамизда кенг тарқалган спорт турларидан бири – волейболнинг ривожланишида яққол кўзга ташланадиган томонларидан бири комбинацион ўйиннинг кучайиши ҳисобланади. Бу эса спортчиларнинг ўйинда фикрлашлари ва тактик тайёргарликларига бир қатор қатъий талабларни кўяди. Волейбол билан шуғулланиш учун болаларни танлашда бошқа кўрсаткичлар билан биргаликда фақатгина жисмоний ривожланганлик, жисмоний ва техник тайёргарлик кўрсаткичлари ёрдамида аниқлаш мумкин

бўлмаган ўйин фаолиятига қобилиятларини ривожлантириш ва намоён этишга сабаб бўлувчи шахсий сифат ва хусусиятларини аниқлаш алоҳида аҳамиятга эга. Бу борада юртимизда кенг қўламда ишлар олиб борилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарори, 2002-йил 31 октябр, 374-сон. Болалар спортини тарғиб қилиш ва болалар учун спорт товарлари ишлаб чиқариш турларини кенгайтириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2003-йил 18-июл, 318-сонли қарорлари ёш қатламнинг ривожланиши ва спортга янада кизиқишининг орғиб боришига муайян даражада хизмат қилиб келмоқда. Бунинг замирида ҳозирги кунда спортда эришилаётган ютуқларимиз олимпиадада юқори чўккиларга чиқишимизнинг ўзи спортимизнинг кундан-кунга ривожланиб бораётганлигининг яққол исботидир.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус жисмоний тайёргарликка бўлинади. Умумий жисмоний тайёргарлик спорт тренировкасини муҳим вазифаларидан бири сифатида шуғулланувчиларнинг тўлақонли жисмоний тараққиёти ва ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини таъминлашга қаратилади. Умумий жисмоний тайёргарлик зарур ҳаётий малакани такомиллаштиришга ва асосий жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган жараёндир. Мақсади махсус жисмоний тайёргарликнинг пойдевори бўлган умумий жисмоний тайёргарлик базасини яратишдир.

Умумий жисмоний тайёргарликнинг вазифалари - асосий жисмоний сифатларни ривожлантириш, организмнинг функционал имкониятларини ошириш ҳаракат малакаларининг ҳажми ва ижройи чегарасини кенгайтириш ва соғлиқни мустаҳкамлаш, тикланиш жараёнини фаоллаштириш, организмнинг ташқи ва ички салбий таъсирларига бўлган бардошини оширишдан иборат.

Махсус жисмоний тайёргарлик - танланган спорт турида юқори натижаларга эришиш мақсадида шу спорт турида асосий ва ҳал этувчи аҳамиятга эга бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган жараёндир.

Вазифалари:

-волейболга хос махсус ҳаракат сифатлари ва қобилиятларини (тезкорлик, куч-тезкорлик, чаққонлик, махсус чидамкорлик ва х.) ривожлантириш;

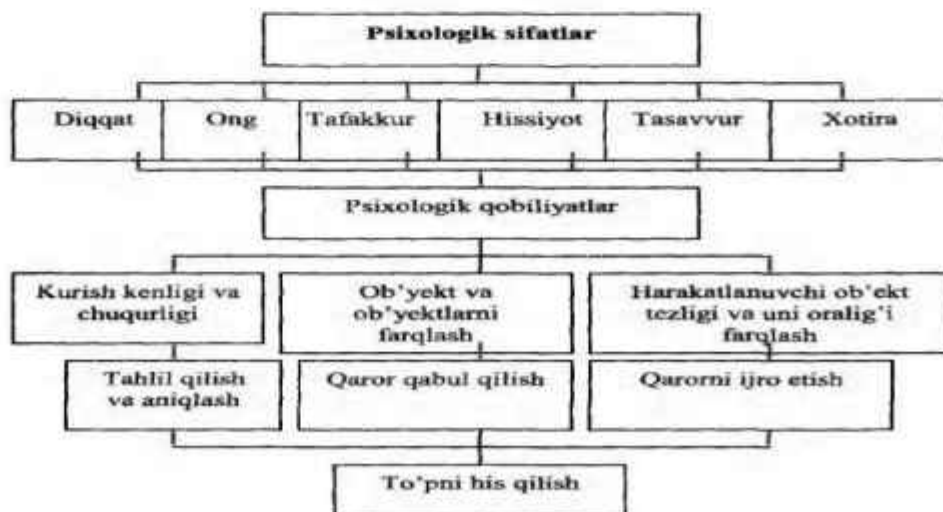
-ўйин техникасини ўзлаштиришда зарур бўлган комбинатсияларни ривожлантириш;

-ўйин тактикасини ўзлаштиришда зарур бўлган комбинатсияларни ривожлантириш;

Махсус жисмоний тайёргарлик спорт тренировкасининг барча босқич ва даврларида ҳажм ва шиддат жиҳатидан муносиб меъёрда қўлланилади.

Назарий ва психологик тайёргарлик

“Психология” - руҳият ва ҳислатларни ўрганувчи фанни ифодалайди. Демак, “психологик тайёргарлик” жумласини ўрнига “психик тайёргарлик” жумласини қўллаш аниқроқ бўлади дейиш мумкин.



Ҳар бир тайёргарлик жараёнида ўқувчиларни психологик тайёрлаб бориш лозим.

НАТИЖАЛАР

Жисмоний тайёргарликни юкори даражага чиқаришда бир неча муҳим шартларни амалга ошириш даркор.

Жисмоний тарбия дарслари ва дардан ташқари машғулотларда волейбол спорт тури воситасида жисмоний тайёргарлик акмеологиясини шакллантириш шартлари:

- вақтни тўғри ташкил этиш;
- фаол ҳаракатланиш позицияни шакллантириш;
- техника ва тактикани тўғри қўллаш;
- тезкор фикрлаш ҳамда вазиятни олдиндан кўра билишга ўргатиш;
- ихтисослаштирилган тартибли машқлар тизимини ишлаб чиқиш;
- машқлар юқумлилигининг ёшга қараб даражаларини аниқ белгилаш;

Акмеологик ёндашув эса унинг энг юкори даражага чиқиш йўлларини асослаш билан характерланади. Бунинг учун:

- волейболга мос бўлган ҳаракатли ўйинлар орқали ривожланиш динамикаси ва шаклланганлик даражаси бўйича датлабки жисмоний сифатларини шакллантиришга доир назарий ва амалий ишлар жараёни механизми такомиллаштирилади;

- прогрессив ривожланишга ҳамда биринчи навбатда шахснинг профессионализи ва муайян меҳнат субъектлари фаолиятининг тараққиётига имкон берадиган талаблар, шароит ва омилларни шакллантириш, ёш волейболчиларнинг сифат кўринишини ўзгартириш тизими ишлаб чиқилади;

ХУЛОСА

Акмеологик хулосалар натижаларининг катта амалий аҳамияти шундаки, улар инсонни қандай шароитларда интеллектуал, жисмоний ва маънавий фаоллик чўққисига олиб чиққанлиги тўғрисида маълумотни ифодалайди.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Шукурллаев Ж.М. Бошланғич синф ўқувчиларини волейбол спорт турига саралаб олиш усулларини такомиллаштириш. “Бошланғич таълимни компетенциявий ташкил этиш: назария ва амалиёт” мавзусидаги онлайн ҳалқаро илмий-назарий анжуман. 2020-йил 28-апрел.

2. Xudoyberganov J.S. Pedagogik ta'lim innovatsion klasteri taraqqiyoting asosi. Ақтуалние визови современной науки сборник научных трудов 65-68 бетлар. Украина 2020.

3. Утепбергенов А.К., Шукурллаев Ж.М. Особенности акмеологического подхода и системы дидактического обоснования развития физических качеств у школьников средствами волейбольного. Экономика и социум №3(82) 2021.

4. Шукурллаев Ж.М. Ўқувчи ёшларни волейбол спорт турига танлаб олишнинг методик хусусиятлари. ACADEMIC RESEARCH in EDUCATIONAL SCIENCES. №1. 2020 2-октябр.

5. Жисмоний тарбия ва спорт журнали. 2018-йил.

6. Шукурллаев Журабек Мақсадбаевич. Волейбол спорт тури воситасида мактаб ўқувчиларида жисмоний сифатларни ривожлантиришда акмеологик ёндашувнинг дидактик имкониятлари. Халқ таълими. № 5 2021 йил 28-30-бет.

7. Шукурллаев Журабек Мақсадбаевич. Кластер ёндашув асосида волейболчиларнинг жисмоний кўрсаткичларини ривожлантириш. Халқ таълими. № 5 2021 йил 57-59-бет.

8. Утепбергенов А.К., Шукурллаев Ж. М. PRELIMINARY STAGES OF DIDAKTIKS IN THE PROCESS OF AKMEOLOLOGIKAL APPROACH TO VOLLEYBALL SPORTS. 28-31. METHODOICAL RESEARCH JOURNAL.

9. Xudoyberganov J.S. Kurashchilarning sport mahoratini oshirishda texnik harakatlarini va jismoniy sifatlarining o'rni. Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириў 127- 130 бетлар Илмий методикалык журнал Нукус 2021 йил

10. Шукурллаев Ж.М. 7-14 ёшли мактаб ўқувчиларини волейбол спорт турига танлаб олишнинг методик хусусиятлари. “Муғаллим хем узликсиз билимлендириў” 2-сон. 2019-йил. Некис.ш. Б.153-156.

KICHIK VOLEYBOL SPORT TURIGA TAYYORLASH AKMEOLOGIYASINI VOLEYBOLGA INTEGRATSIYALASH SAMARADORLIGI

Shukurllayev Jurabek Maksadbayevich
ChDPU p.f.f.d. (PhD), dotsent v/b.

Annotatsiya

Mazkur maqolada kichik voleybol sport turiga tayyorlash akmeologiyasini voleybolga integratsiyalash samaradorligi bo'yicha ko'rsatma va takliflar keltirilgan. Maktab o'quvchilarini voleybol sport turiga o'rgatishda kichik voleybol elementlaridan foydalanish orqali jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish ko'zda tutilgan.

Аннотация

В данной статье приведены инструкции и предложения по эффективности интеграции акмеологии мини волейбольной тренировки в волейбол. Он предназначен для развития физических способностей школьников за счет использования мелких элементов волейбола.

Annotation

This article provides instructions and suggestions on the effectiveness of integrating the acmeology of small volleyball training into volleyball. It is intended to develop the physical abilities of schoolchildren through the use of small volleyball elements.

Kalit so'zlar: Voleybol, kichik voleybol, mashg'ulot, jismoniy yuklama, sog'lomlashtirish, vosita, sifat, natija, integratsiya.

Ключевые слова: Волейбол, мини волейбол, тренировка, физическая нагрузка, реабилитация, инструмент, качество, результат, интеграция.

Key words: Volleyball, small volleyball, training, physical load, rehabilitation, tool, quality, result, integration.

Akmeologiyaning jismoniy tarbiya va sport doirasi shug'ullanuvchilarning jismoniy holatini tekshirishning markaziy ko'rsatgichi bo'lib o'sish tuchunshasini ochib beruvchi kasbiy faoliyat kategoriyasi tushuniladi. Shuningdek, samarador faoliyat akmeologiya fanining tuchunsha apparatini tashkil qiladi. Akmeologiya fani etuk inson rivojlanishida ob'ektiv va su'ektiv omillarni, shaxsiy hayoti jarayonida yuksaklikka erishishni o'rganadi. Akmeologiya katta odamlarning barsha yosh davrlarida ijodiy etuk mutaxassis bo'lib shakllanishi va o'z akmesiga erishish yo'llarini o'rganishda insoniy qadriyatlarga tayanadi va fan qobiliyatida psixologiya va uning asosiy yo'nalishlari bilan o'zaro bog'langan.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risidagi qonuni (29.08.1997 y), O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi kabi sport sohasiga tegishli qarorlar va o'tkazilayotgan tub islohotlarning o'mi juda muhim ahamiyatga egadir.

Jismoniy tarbiya darslarida shug'ullanuvchilarni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish o'sib kelayotgan yosh avlodni ta'limiy-tarbiyaviy xususiyatlarini takomillashishiga olib keladi. Bu esa ta'lim samaradorligini qobiliyat darajasida ta'minlashga xizmat qiladi.

Jismoniy qobiliyatlarini maqsadli va ehtiyojga yo'nalgan hamkorlik shakllarini ta'lim maqsadini belgilash va muayyan natijaga mo'ljal olish tamoyillariga muvofiq tashkil qilishda, tadqiqot doirasida mazkur jarayonning qobiliyat va samaradorligini baholashning SMART mezonlari ishlab chiqildi. Ular quyidagilar:

- aniqlik;
- o'lchamlilik;
- erishimlilik;
- resurslar bilan ta'minlanganlik;
- reglament.

Ushbu mezonlarga SMART qobiliyatining berilishi ularning har bir shug'ullanuvchining iqtidor xususiyatidan kelib chiqqan holda egiluvchan qo'llanilishi bilan izohlanadi.

Aniqlik. Kichik voleybol sport turida mazkur mezon juda muhim hisoblanadi. Kichik voleybol sport turida to'pning tushish nuqtasini, uning tarektoriyasini (qabul qilib olish va uzatishda) aniqlik mezoniga amal qilish juda muhim. Aniqlik mezoni o'yinchidan katta tajribani talab qiladi.

O'lchamlilik. O'lchamlilik mezoni aniqlik mezoni bilan yonma-yon keluvchi mezon bo'lib, u to'pni uzatishda qanday kuch bilan berishni, o'yinlar o'rtasidagi oraliq masofaning saqlanishini, har bir

135.	<i>Berdimuratova J.J.</i> - Og'ir atletika sportiga tavsif va uning tarixi.	306
136.	<i>Berdimuratova J.J., Ermatova.D.</i> - Og'ir atletikachilar mashg'ulotining uslubiy xususiyatlari.	308
137.	<i>Reyimbaeva P.C.</i> - Шифобахш ўсимликларнинг организмга фойдали хусусиятлари.	309
138.	<i>Kalillayeva Ulbosin Ayapbergenovna</i> - Psychocorrection and psychoprophylaxis of deviations, taking into account the peculiarities of protective and coping behavior of adolescents.	311
139.	<i>Жумаев А.Р., Бектурганов Й.</i> - Волейбол спорт турида жисмоний тайёргарлик акмеологияси.	315
140.	<i>Shukurllayev J.M.</i> - Kichik voleybol sport turiga tayyorlash akmeologiyasini voleybolga integratsiyalash samaradorligi.	318
141.	<i>Maxmanazarova S.Sh.</i> - Taekvandoning rivojlanish bosqichlari.	322
142.	<i>Bo'rixonova H.</i> - Psixologik faoliyatda manipulyatsiya muammosi.	324
143.	<i>To'xtamishova M.Sh.</i> - Tasks of a sports psychologist.	325
144.	<i>Sabirova Z.B., Sobirova Sh.B.</i> - Ingliz tilini o'rganishda sportning kognitiv va ijtimoiy foydalari.	328
145.	<i>Sabirova Z.B., Zokirjonova M.</i> - Sport orqali ingliz tilini o'rgatishning nazariy asoslari	329
146.	<i>Boboqulova M.</i> - Nutq va uning psixologik jihatlati.	331
147.	<i>Shoimqulov X.J.</i> - Psixologiya va sujetli o'yinlar hissiy rivojlanish va ijtimoiy aloqalar o'rtasidagi o'zaro ta'siri.	333
148.	<i>Pulatova N.</i> - Musobaqaning stressli holati va sportchilarda tayyorgarlik va musobaqadan oldingi ruhiy stressning o'ziga xos belgilari.	334
149.	<i>G'anijonov S.</i> - Sportchilardagi ruhiy olamning shakllanishi.	336
150.	<i>Shomurotova O.</i> - Ijtimoiy psixologiyaning yuzaga kelishi va rivojlanishi tarixi.	338