



**ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI OLIY VA URTA MAHSUS
TALIM VAZIRLIGI**

**A.QODIRIY NOMIDA GI JIYZAX DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI KAFEDRASI
SPORT TURLARINI UQITIYI METODIKASI KAFEDRASI**



***"ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
ВА СПОРТНИНГ ДОЛЗАРЕ МУАММОЛАРИ"***

**мавзусида ўтказилган Республика илмий-амалий
конференцияси материаллари тўплами
2021 йил 25 май**

**Материалы республиканская научно-практической конференции на тему
*"АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ"*
25 мая 2021 года**

**Materials of the republican scientific and practical conference on the topic
*"ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN HIGHER
EDUCATION INSTITUTIONS"*
May 25, 2021**

УДК: 796.011.2; 796.011.3

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маъзамасининг 2021 йил 2 мартдаги 78-Ф-сонли фармойишига асосан “Олий таълим муассасаларида jisмоний тарбия ва спортнинг долзарб муаммолари” мавзусидаги Республика илмий-амалий анжуман материаллари. - Жиззах.: 2021. – 220 б.

Ташкилий қўмитта:

Шарипов Ш. С.	ЖДПИ ректори, раис, п.ф.д., профессор
Қодиров Ғ. Ў.	ЖДПИ илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректори, раис ўринбосари, б.ф.н., доцент
Алмедов Ф. Қ.	Жисмоний маданият факультети декани, раис ўринбосари, п.ф.н. профессор в.б.
Холдаров Т.	ЖМНМ кафедраси профессори в.б., аъзо
Султонов Б. А.	СТУМ кафедраси муdiri, аъзо
Атамуродов Ш. Ў.	ЖМНМ кафедра муdiri, аъзо
Олимов А. Н.	ЖМНМ кафедраси доценти в.б., аъзо
Кулбоев Н. С.	Жисмоний маданият факультети декан ўринбосари, аъзо
Ҳайитов Т. Ш.	СТУМ ўқитувчи, аъзо
Эгамбердиев Р. Н.	СТУМ Катта ўқитувчи, аъзо
Бўрибоев А. Ю.	ЖМНМ кафедраси катта ўқитувчиси, аъзо
Шарипова Г. Э.	ЖДПИ матбуот котиби, аъзо
Жўраев Ш. Ш.	ЖДПИ Илмий бўлими бошлиғи, аъзо

Маъсул мударирлар:

1. Қодиров Ғ. Ў. Илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректори б.ф.н., доцент.
2. Алмедов Ф. Қ. Жисмоний маданият факультети декани, п.ф.н., профессор в.б.

Тахрир хайъати аъзолари

Холдаров Т.	Жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси профессори в.б. п.ф.н.
Мелшев Х.А.	Мактабгача таълим методикаси кафедраси муdiri, профессор п.ф.н.
Бўрибоев Б.А.	Жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси доценти, п.ф.н.
Олимов А. Н.	Жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси доценти, в.б.
Эгамбердиев Р. Н.	Спорт турларини ўқитиш методикаси кафедраси катта ўқитувчиси.

Тўпламда нашр этилган мақолалардаги маълумотларнинг ҳаққонийлигига муаллифлар масъулдирлар.

Илмий тўплам Жиззах давлат педагогика институтининг услубий кенгаши томонидан нашрга (2021 йил ____ -май ____ - сонли баённома) тавсия этилган.

Манзил: Жиззах шаҳри Ш Рашидов шох кўчаси 4 уй. Жисмоний маданият факультети

Тел.: 0372 226 13 57

Электрон манзили: sportkafedra@list.ru



Ekspertlar guruhi tomonidan 5-sinf o‘quvchilarining maydonda joylashuvi, harakatlanishi va asosiy turish holatlarini 17,5% - “a’lo”, 16,5% - “yaxshi”, 31% - “qoniqarli”, 35% - “qoniqarsiz” baholangan.

12 yoshli maktab o‘quvchilarining to‘pni pastdan, yuqoridan uzatish texnikasi bajarish texnikasi ekspertlar tomonidan 21% - “a’lo”, 18% - “yaxshi”, 24% - “qoniqarli”, 37% - “qoniqarsiz” baholangan (1-jadvalga qarang).

To‘pni ikki qo‘llab yuqoridan qabul qilish. Bu usul bilan to‘p uncha kuchli kelmayotgan paytlarda, boshqa usulni qo‘llash noqulay bo‘lganda qabul qilinadi (T.S.Usmonxodjaev, G.Arzumanov, 2015, 23-bet).

Ekspertlar guruhi tomonidan 21% - “a’lo”, 19% - “yaxshi”, 24% - “qoniqarli”, 36% - “qoniqarsiz” jufflikda to‘pni yuqoridan uzatish va qabul qilish harakati baholangan.

Topni oshirish. To‘pni o‘yinga kiritish *oshirish* deyiladi. Zarb uchun qulay bo‘lgan qat’iy holatda turish, yuqoriga otish va qo‘lni siltab to‘pni urish hamda to‘pni urgandan keyingi o‘yinchining harakatlari oshirishning asosiy xususiyatlaridir. Oshirishda to‘pni musht yoki kaft bilan urish mumkin. Bunda to‘p yuqoriga bir qo‘l bilan otiladi. Yuqoriga otishning yo‘nalishi va balandligi oshirishning bajarish usuliga bog‘liq. To‘pni bosh ustidan urib yuborilsa - *yuqoridan*, pastdan urilsa - *pastdan* oshirish, o‘quvchi to‘rga qarab tursa - *to‘g‘ridan*, yon bilan tursa - *yonlamasiga to‘p oshirish* deyiladi.

Xulosalar. Biz tomonimizdan o‘tkazilgan adabiyotlar tahlili natijalariga ko‘ra umumta’lim maktablarida tahsil oluvchi 5-sinflariga sport o‘yinlari texnik harakatlarini o‘rganishda qo‘llaniladigan pedagogik usullar shug‘ullanuvchilarning yosh xususiyatlaridan kelib chiqqan holda ishlab chiqish zarurati yuzaga kelgan.

1. Harakat tayyorgarligi har xil bo‘lgan o‘quvchilariga jismoniy tarbiya darslarini sport o‘yinlari texnik harakatlariga o‘rgatish ularning salomatligini saqlash va umumiy jismoniy tayyorgarligini mustahkamlashga qaratilgan uslubiyat ishlab chiqish kerak.

КУРАШЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ХАРАКАТЛАР ТУРЛАРИ

З.Ш.Юсупова БухДУ

Курашчиларнинг тайёрлашда асосий техник ва тактик ҳаракатлардан иборатдир. Тайёрловчи ҳаракатлар улар мусобақа қондалари томонидан йўл кўйилмаган, ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг муваффақиятини таъминлайдиган ҳаракатлардир. Курашчида булар разведка ҳисобланади, рақибнинг заиф томонларини кўриш, алдамчи ҳаракатлар қилиш ҳамда ўз режалалари ҳаракатлари ва ҳолатидан иборат.



Разведка курашчининг рақиб тўғрисида, унинг гавда тузилиши, хусусиятлари, сифатлари имкониятлари ва ҳолати ҳақида: беллашув олиб бориш услуби-актив ёки пассив, ҳужумкор ёки ҳимояланиши тўғрисида, унинг яқин кўрган ҳаракатлари, ўй-фикрлари ва ҳоказолар ҳақида тапшир ва ички ахборотлар олишга қаратилган ҳатти-ҳаракатлардир.

Курашчи беллашув вақтида рақибнинг энг сеvimли туриш ҳолати қандайлигини, қандай масофада туришини, қандай усулини қўллашини ва уларнинг кучини, бирор усулни бажариш учун тайёргарликни қандай олиб боришини, ниятларини, қандай ҳужум қилиши, ҳимояланишини ва қарши ҳужум қилишини, уларнинг кучи қандайлигини, чавқонлиги ва чидамлилигини аниқлаш айниқса муҳимдир. Разведка кўпроқ тайёрловчи характердаги ҳақиқий ва сохта ҳаракатлар билан ҳамда курашчи сеvimли усулларини қўллаш билан олиб борилиши мумкин.

Курашчи беллашув вақтида психолог бўлиши рақибнинг ҳолатини билиши, физиолог бўлиши-ҳаракатлари, нафас олиши ва тер чиқишига қараб рақибнинг ҳолатини билиши: артист бўлиб, рақибни сохта ҳаракатлар билан алдаб, тўғри усул қўллашдан адаштириб, рақибга ўз планини мажбур этувчи ва бу билан ўз планини қатъий амалга оширувчи ҳамда ғалабага эришувчи мард, иродали спортчи бўлиши керак.

Мусобақа шароитларида беллашув суратини кўтариш учун рақибга нисбатан ҳийла ишлатиш қулай шароитлар яратиш ҳамда усулни муваффақиятли қўллаш, ҳимоя ва қарши ҳужум учун қулай пайт танлаш мақсадларида тайёрловчи ҳаракатлар қилишдир. Турли ҳолатда ва турли масофаларда туриб, алдаш ҳаракатлари ва сохта ҳаракатларни, ундаш, таклиф қилиш усулини қўлаб, шунингдек танланган усулни ёки қарши ҳужум ҳаракатини ўтказиш учун ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларидан фойдаланиб ҳийла ишлатиш мумкин. Ҳийла билан курашчи ташаббусни ўз қўлига олишга, активлик кўрсатишга, керакли ҳаракат учун ренгда қўлай жойни танлашга баъзан эса рақибдан қочишга ҳаракат қилади.

Рақибдан ўзининг ҳақиқий ниятларини яшириш, унинг ҳушёрлигини йўқотиш, қалғитиш ва ўзи ўйлаган планни амалга ошириш мақсадида ҳаракатлари ва ҳолати маскировка қилинади. Маскировка ҳаракатларида тажрибали спортчилар рақибларига ўзларини бамайлихотир, сусткаш қилиб кўрсатадилар, баъзилар бўшашаган бўлиб, тўсатдан бутун кучларини ишга соладилар, баъзи бирлари истидодли артист каби асбийликни ифодалайдилар. Қўлларини силкитадилар, бошқалари эса кураш олдида бамайли хотир, бўшанг ёки ўзига ишонч билан кўтсадилар ва ҳоказо.



Хар бир курашчи ўзинга хос маскировка услубига эга бўлади. Шунинг учун баъзан унинг нияти чин ёки сохталигини аниқлаш жуда қийин бўлади. Курашчиларнинг беллашувдаги қатъий ҳужумкорлик ҳаракатлари, мудофа, ҳимоя ва рақибга қарши ҳужум ҳаракати техник ҳаракатлардир. Ҳужум қилишдаги оддий атака усули, яъни ҳаракатларига кўпроқ бир суръатда бажарали бу эса тактик вазифани қал қилади. Курашчиларнинг техник малакасини ошириш учун ўқув-машғулот машғулотлари жараёнида курашни энди ўрганувчилар, разрядли ва мастерлар курашчилар билан турли хил ўқув мусобақаларини доимо режалаштириш ва ўтказиб бориш керак. Назорат мусобақаларида вақтни қисқартириб ва ошириб ҳамда мусобақа қондалари бўйича беллашувлар ўтказиш лозим. Машғулотлар жараёнида муаммоли вазиятни вужудга келтириш ёки усулни ҳаракат томонларини тўлиғича кўрсатиб бериши – мотив ҳосил қилиш усулларидадан биридир. Машғулотдан пуғулланиш мақсади маъхум, ноаниқ бўлса, курашчи пуғулланишга қизиқмай кўяди, мураббийлар, ота-оналар болаларнинг пуғуллангани келмайди, деб ҳолиб юрадилар. Бу миллий кураш машғулотлари жараёнининг мотив ҳосил қилиш босқичи бўлишидан далолатдир. Бунда ёш курашчи мураббийнинг талабларини тушунмай, қафсаласиз ҳолатда машғулотда ўқув топшириқларини номигагина бажарали.

Демак, машғулотнинг мақсади ҳар бир курашчининг аниқ бир натижани беришга йўналтирилган бўлса, курашчида шу натижани кўрсатиш учун керак бўладиган техник-тактик ҳаракатларни эгаллашга майл, интилиш, қизиқиш-мотив ҳосил бўлиши учун қулай шароит яратилади.

EMOTIONAL STRESSNING TAVSIFLARI VA FUTBOLCHILARNING JISIMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIGIGA STRESSNING TA'SIRI XUSUSIYATLARI

Satiev Shuxrat Komilovich.

Namangan davlat universiteti

mustaqil iZanuvchi. Tel:99 323-87 -86

e-mail: satievsuhrat@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada stressning sportchining raqobatbardosh faoliyatiga salbiy ta'siri muammosi ko'rib chiqilgan. Adabiyot ma'lumotlarini nazariy tahlil qilish asosida "stress" tushunchasining mazmuni aniqlanadi, ichki va tashqi xarakterdagi sport faoliyatining stress omillari konkretlashtiriladi va ularning namoyon bo'lish xususiyatlari, stressga qarshilikni shakllantirish uchun irodaviy fazilatlariga ega bo'lgan



такомиллаштириши	
<i>O.Muqimov, S.Qivondiqov. Yuqori malakali kurashchilarning musobaqa faoliyatidagi o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlar jarayonini tuzish</i>	63
<i>Байрбеков Абдулла. Булажак жисмоний тарбия ўқитувчисини тайёрлашда татлимга контактли ёндошувнинг ўрни.</i>	66
<i>Jalolov I.M. Jismoniy madaniyatning inson kamilligini o'stirishdagi roli</i>	68
<i>Shomirzayeva N. Yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakillantirishda turizmni o'rni</i>	70
<i>Аноркулов Б, Бустонов Ж, Давронов В. Болалар бўш вақтини тўғри ташкил этишда жисмоний тарбия машғулотларининг аҳамияти.</i>	72
<i>A.И.Олимов, A.X.Комилов. Табиий иқлим шароитида туристик саёҳатлар ташкил этиши ва ривожлантиришининг педагогик хусусиятлари</i>	74
<i>Муллажонов Умид Аҳмедович. Matallakatimiz olti ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya- sog'lomlashtirish va ommaviy sport tadbirlarining o'rni va ahamiyati</i>	76
<i>Ақбарова Дилрабо. Определить эффективность методики тренировочный процесс квалифицированных спортсменов в гребле академической</i>	79
<i>Ф.К.Аҳмедов, Б.Жумабўрдинев, Қўраш машғулотларини ташкил этиши асослари</i>	82
<i>Файзуллаев Шерзод Баходирович Баходирова Камола Мақсуджон қизи. Миллий қадриятлар - ўзликмиз тинимоллари</i>	85
<i>Бўрибоев Б.А, Холмирзаев Ю. Спорт юлдузлари ҳаётининг ёшлар тарбиясидаги аҳамияти</i>	87
<i>X.B. Тўхтасўжоев, Г.С.Мўминова. Инклюзив татлимни янада ривожлантириши учун педагогларнинг касбий компетентлигини ошириш масаласи</i>	89
<i>Abdusovitolov Sardorbek. Talaba hayotidagi jismoniy tarbiya</i>	93
<i>Isoqova Muazzamatxon. "O'quvchi yoshlar sog'lom turmush tarzini shakillantirishda sport mashqlarini o'rni"</i>	96
<i>O.Баҳромов, Мотивацияни юзага чиқишида қадриятларнинг ўрни</i>	98
<i>F.Miraxmedov, M.Muqimov. Yosh kurashchilarning anaerob chidamliligini umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasida tarbiyalash</i>	101
<i>Sh.Norqulov. Maktab o'quvchilarning sport o'yinlari texnikasini o'zlashtirish ko'rsatkichlari</i>	103
<i>З.Ш.Юсупова Қўрашчиларнинг техник ҳаракатлар турлари</i>	105
<i>Satiev Shuxrat Komilovich. Emotional stressning tavsiflari va futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligiga stressning ta'siri xususiyatlari</i>	107
<i>Ходжиमतов Валижон Меликузиевич. Развитие спортивного движения среди студенческой молодежи</i>	112
<i>A.A.Азимов Саёҳатчиларни ўқимий ва махсус жисмоний тайёрларлигини такомиллаштириши йўллари</i>	115
<i>Eryigitov D.X, Yuzupov X.A. Jismoniy madaniyat yo'naliishi talabalarini masofaviy o'qitish tizimining nazariy va ilmiy asoslari.</i>	119
<i>S.To'yebiyev. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish interfaol usullardan foydalanishning pedagogik asoslari</i>	122
<i>Abdusovitolov Sardorbek. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarda, jismoniy</i>	124