

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ  
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ**

**СПОРТДА ВА ЁШ АВЛОД ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДА  
ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР**

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОМ  
ВОСПИТАНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ**

**INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN SPORT AND PHYSICAL  
EDUCATION OF YOUNG GENERATION**

**Республика илмий рецензияланган онлайн-конференция  
2021 йил 29 сентябрь**

**Бухоро - 2021**

“Ёшларни қўллаб-қувватлаш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш йили” га бағишланган, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2021 йил 2 мартдаги 78-Ф сон фармойишига асосан Бухоро давлат университетида халқаро ҳамкорлар иштирокида **2021 йил 29 сентябрь** куни “Спортда ва ёш авлод жисмоний тарбиясида инновацион технологиялар” мавзусида Республика илмий рецензияланган онлайн-конференция ўтказилади.

**Анжуманнинг мақсади:** Ёш авлоднинг ҳаракат фаоллигини оптималлаштириш муаммоларини ҳал этишнинг янги йўллари излаш, уларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний тарбияси жараёнига янги шакллар ва методларни жорий қилиш бобида методологик ва услубий шароитларини ўрганиш.

**Анжуманнинг ташкилий қўмитаси:**

- |    |                 |  |
|----|-----------------|--|
| 1  | О.Х.Хамидов     | БухДУ ректори, раис  |
| 2  | О.С.Қаҳҳоров    | БухДУ инновация ва илмий ишлар бўйича проректори, раис муовини                             |
| 3  | Б.Б.Маъмуров    | Жисмоний маданият факультети декани, аъзо  |
| 4  | С.Қ.Қаҳҳоров    | БухДУ ходимлар ва талабалар касаба уюшмаси раиси, аъзо                                     |
| 5  | У.У.Рашидов     | БухДУ молия ва иқтисодиёт ишлари бўйича проректори, аъзо                                   |
| 6  | Г.Т.Зарипов     | БухДУ И ва ИПКТ бўлими бошлиғи, аъзо   |
| 7  | Р.С.Шукуров     | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси мудири, аъзо                            |
| 8  | А.Э.Сатторов    | Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси мудири, аъзо                            |
| 9  | Қ.П.Арслонов    | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти, аъзо                           |
| 10 | Ф.Б.Музаффарова | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси катта ўқитувчиси, р.f.b.f.d.(PhD), аъзо |
| 11 | Р.С.Баймурадов  | “Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси” катта ўқитувчиси, аъзо                |
| 12 | Ф.А.Нарзуллаев  | “Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси” катта ўқитувчиси, аъзо                |
| 13 | М.М.Тўраев      | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси ўқитувчиси, аъзо                        |

Барча маъруза тезислари (мақолалар) таҳририят томонидан анонимлаштирилган ҳолатда текширилади ва текширувдан ижобий ўтган маъруза тезислари нашр этилади ҳамда ҳар бир муаллифга электрон СЕРТИФИКАТ берилади. Маъруза тезисларида берилган маълумот учун муаллифларнинг ўзлари жавобгар ҳисобланишади. Конференция материаллари тўпламини 2021 йил 15 октябрь кунидан бошлаб <https://interscience.uz> расмий сайтидан юклаб олишингиз мумкин.

Конференция тўпламида нашр этилган илмий тезислар (мақолалар) **GOOGLE SCHOLAR, CROSSREF** халқаро базасида индексацияланади, ҳар бирига алоҳида [Crossref DOI](#) рақам берилади.

Мазкур онлайн конференцияда профессор-ўқитувчилар ва илмий тадқиқотчилар жисмоний тарбия ва спорт йўналишида ўз илмий изланишлари натижасида тайёрланган маъруза тезислари (мақолалар) билан қатнашади

# **YANGI O'ZBEKISTON SHAROITIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI**

10.53885/edinres.2021.52.30.001

*Xamidov O.X.,  
BuxDU rektori, iqtisod fanlari doktori, professor*

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportning ommalashuvini yanada yuqori pog'onaga ko'tarish, jismoniy madaniyat harakatini rivojlantirish, xalq milliy o'yinlarini qayta tiklash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, zamonaviy sport turlari bo'yicha iqtidorli sportchilarni tayyorlash va ularning sport mahoratlarini oshirish hamda amaliyotga tadbir etish borasida ko'plab, qabul qilgan farmon hamda qarorlar mamlakatimizda sporti sohasini ommalashtirish va rivojlantirishda muhim ahamiyatiga ega bo'ldi.

2021-yil 6-aprel kuni Prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoyev tomonidan "Turizm, sport va madaniy meros sohaslarida davlat boshqaruvi tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6199-son farmoni qabul qilindi. Farmonga muvofiq, ilgari davlat qo'mitasi va uning hududiy bo'linmalari negizida O'zbekiston Respublikasining Jismoniy tarbiya va sportga oid vazifa vakolatlari kengaytirildi. 2018-yil 20-sentyabr kuni Yurtboshimiz tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag'ishlangan yig'ilish o'tkazildi. Unda sportchilarni tanlab olish – seleksiya ishlarini takomillashtirish bo'yicha yangi tizim joriy etilishi dastlabki natijalarini berganligi ta'kidlandi. Biz xalqaro sport maydonlarida O'zbekistonning nufuzi va obro'-e'tiborini oshirishga katta hissa qo'shgan sportchilarimiz bilan faxrlanamiz. Shu bilan birga, oliy sportda erishilgan yutuqlar bilan chegaralanmasdan, ommaviy sportga ham katta e'tibor berishimiz kerak, – dedi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev mazkur yig'ilishda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 9-martdagi «O'zbekiston sportchilarini 2020-yil Tokio shahrida (Yaponiya) bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlariga munosib tayyorlash chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-2821-son qarori qabul qilingan bo'lib, unga muvofiq to'rt yillikning eng nufuzli sport anjumanida ishtirok etadigan sportchilarga barcha zarur shart-sharoitlarni yaratib berish ko'zda tutilgan edi.

Buning natijasida mamlakatimiz sportchilari jahonning nufuzli musobaqalarida yuksak g'alabalarni qo'lga kiritib, xalqimiz salohiyatini butun dunyoga namoyon etdilar. Xususan, sportchilarimiz joriy yilda Tokio shahrida (Yaponiya) bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida 3 ta oltin, 2 ta bronza XVI Paralimpiya o'yinlarida esa Paralimpiyachilarimiz yuksak matonat va jasorat ko'rsatib, 8 ta oltin, 5 ta kumush va 6 ta bronza medalini qo'lga kirdilar. Umumiy hisobda mamlakatimiz terma jamoasi 160 dan ortiq mamlakat ishtirok etgan nufuzli musobaqada o'n oltinchi, Osiyo qit'asi hamda Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlari o'rtasida to'rtinchi, Markaziy Osiyoda esa birinchi o'rinni egalladilar. Bu esa yangi O'zbekiston sportining jahon hamjamiyatidagi o'rnini mustahkam ekanligini yana bir yorqin dalildir. Xususan, ana shunday mahoratli sportchilar orasida bizning oliy ta'lim muassasamizdan Paralimpiya o'yinlarida para-dzyudo bo'yicha bronza medali sohibi Sharif Xalilov «Jasorat» medali, Muhammad Rixsimov esa «Shuhrat» medali bilan mukofotlandi.

Istedodli bolalarni tanlash va professional sportchilarni tayyorlash bo'yicha uzluksiz tizim yaratildi. Umumta'lim maktablari va bolalar sport majmualaridagi mashg'ulotlarda qobiliyati ko'zga tashlangan o'g'il-qizlar bolalar va o'smirlar sport maktablari, sport kollejlarga olinib, professional yondashuvlar asosida tarbiyalanmoqda.

Shuning uchun jismoniy madaniyat va sport sohasidagi har qanday muvaffaqiyat avallo maktabdan, xususan oiladan boshlanadi. Shu manoda "Yoshlarni qo'llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili" ga bag'ishlangan, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021 yil 2 martdagi 78-F son farmoyishiga asosan tashkil ertilayotgan "Sportda va yosh avlod jismoniy tarbiyasida innovatsion texnologiyalar" mavzusidagi mazkur

### Адабиётлар рўйхати

1. Башкин В.М. Системный подход к оценке и коррекции тренировочного процесса на основе функционального состояния организма спортсмена: монография / В.М. Башкин. - СПб.: Изд-во Гос. ун-та аэрокосмического приборостроения, 2009. - 108 с.

2. Науменко Э.В. Оптимизация тренировочных нагрузок пауэрлифтеров как профилактика профессиональных заболеваний на основе восстановительных методик/Э.В. Науменко, Л.Н. Платонова, А.Ю. Бутов, Д.Д. Дальский//Теория и практика физ.культуры.– 2012.– №7.– С.62–64.

3. Дальский Д.Д. Некоторые физиологические особенности занятий пауэрлифтингом // Спортивно-оздоровительный атлетизм: сб. науч. тр./ С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта; под ред. Г.П. Виноградова.– СПб., 2006.– С. 15–20.

4. Pogossov A.V., Ilesnikov O.I. THE CLINICO-DYNAMICS MANIFESTATIONS OF ACUTE ALCOHOL PSYCHOSIS DEPENDING ON A VARIETY OF USING ALCOHOL. Kursk State Medical University Tula Regional Narcological Dispensary3. ВЕСТНИК НОВЫХ МЕДИЦИНСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ– 2012 – Т. XIX, №4 – С.203.

### СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИ АМАЛИЁТИДА ДИАГНОСТИК ТЕСТ ИШОНЧЛИГИНИ АНИҚЛАШ МЕТОДИКАСИ

10.53885/edinres.2021.91.83.062

*Кадиров Рашид Хамидович*

Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти, п.ф.н., Бухоро давлат университети

Elektron pochta: [rkadirov587@gmail.com](mailto:rkadirov587@gmail.com). tel.: (99899) 704 05 62

**Аннотация:** Мақолада, спорт тайёргарлиги жараёнида диагностик тест ишончлигини аниқлашнинг умумий талаблари қаторида, ишончлик коэффициенти кўринишига эга бўлган икки методологик усул моҳияти ва амалий тавсиялар тақдим этилган.

**Калит сўзлар:** тест ишончлиги, ишончлилик коэффициенти, тест натижалари вариативлиги, ретест, дисперсион таҳлил, корреляция коэффициенти.

### МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДОСТОВЕРНОСТИ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ТЕСТОВ В ПРАКТИКЕ СПОРТА

Кадиров Рашид Хамидович доцент кафедры Теории и методики физической культуры, к.п.н., Бухарского государственного университета

Elektron pochta: [rkadirov587@gmail.com](mailto:rkadirov587@gmail.com). tel.: (99899) 704 05 62

**Аннотация:** В статье представлены сущность и практические рекомендации двух методических приемов вычисления коэффициента надежности в среди общих требований к определению достоверности диагностических тестов в процессе спортивной тренировки.

**Ключевые слова:** надежность теста, коэффициент надежности, вариативность результатов тестирования, ретест, дисперсионный анализ, коэффициент корреляции.

### METHODS FOR DETERMINING THE RELIABILITY OF DIAGNOSTIC TESTS IN SPORT PRACTICE

Kadirov Rashid Khamidovich Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture, Ph.D., Bukhara State University

Elektron pochta: [rkadirov587@gmail.com](mailto:rkadirov587@gmail.com). tel.: (99899) 704 05 62

**Abstract:** The article presents the essence and practical recommendations of two methodological methods for calculating the reliability coefficient and among the general requirements for determining the reliability of diagnostic tests in the process of sports training.

**Key words:** test reliability, reliability coefficient, variability of test results, retest, analysis of variance, correlation coefficient.

**Кириш.** Кўп ҳолларда, тренерлар фаолиятида қўлланиладиган мажмуавий назорат тестларининг ишончлиги спорт метрологияси фани мутахассислари томонидан олдиндан аниқлаб берилган. Махсус манбааларда, тестларнинг ишончлик аҳамиятига кўра, доим ҳам спорт тайёргарлиги назоратларининг барча вазиятларига мос тушувчи моделлари умумлаштирилмаган, чунки ҳар қандай назорат ўлчовлари муайян спортчилар (гуруҳи, спорт турлари) ва ўзига хос шароитларида ўтказилган. Муаммоли саволга жавобан: 30 метрга югуриш каби энг оддий тестнинг ишончлилик кўрсаткичи – малакали спортчиларда, ҳар бир спорт турларида (баскетболчи, гимнастлар), мактаб ўқувчилари ва жисмоний маданиятчида ҳар хил бўлиш эҳтимоллиги юқори [2].

Баъзида тренернинг ўзи томонидан ишлаб чиқилган (мумкин, методикаси ўзгартирилган) тест орқали спортчининг тайёргарлик томонларини текшириб кўриш ғояси келиб чиқиши мумкин. Замонавий, янги спорт турлари, асосан яккакураш ва спорт ўйинларининг мажмуавий назорат тизими тўлиқ ривожланмаган йўналишларда бундай вазиятлар учраб туради. Бу вазиятда тест ишончлигини текшириш талаб этилади.

**Текширувнинг энг оддий усули** – ҳар бир спортчининг биринчи ва иккинчи уриниш кўрсаткичларини визуал қиёслаш. Гуруҳда спортчиларнинг 20 тадан ортиқ бўлмаслигини эътиборга олган ҳолда, ушбу қиёслаш амали кўп вақт талаб этмайди. Қайта ўлчов натижалари ўзаро тўлиқ мос тушса, қўлланилган тестнинг юқори ишончлик хусусиятига эга эканлиги маълум бўлади. Амалда бундай вазиятлар камдан-кам учрайди: бундай ташқари визуал қиёслаш орқали “ишончли” ёки “ишончсиз” категорияларида ҳодисани сифатига кўра баҳолаш мумкин. Стандарт вазият тақозо этувчи назоратларда бир нечта тест қўлланилади ва ҳар бирининг натижавий ҳаққонийлиги, айнан тестларнинг ишончлик даражасини ҳисоблаш орқали ечими топилади. Демак, бу вазиятнинг миқдорий меъёрларини ишончлик коэффиценти кўринишида аниқлаш талаб этилади. Бунинг учун методологик икки усул мавжуд [1].

**Биринчи: дисперсион таҳлил.** Усул моҳиятида нафақат ишончлик коэффиценти катталигини ҳисоблаш, шу қаторда тест натижасининг вариативлигига турли омиллар таъсирини ҳам белгилаш мумкин. Қуйидаги мисол билан ҳодисани тўлиқ тушунишга уринамиз. Гимнастлар гуруҳининг ҳар бир тренировка микроцикларининг охирида, уларнинг координатив ва кучланиш қобилиятларини характерловчи мажмуавий назорат тестлари бўйича натижа ўлчовлари ўтказилди. Олинган натижаларнинг вариативлиги қуйидагича намоён бўлиши мумкин:

- ҳар бир спортчида (индивиднинг ўзидаги тебранувчанлик);
- спортчилар-аро (индивидлар-аро тебранувчанлик);
- турли кунларда ўтказиладиган тестлашда.

Дисперсион таҳлил воситасида юқоридаги омилларнинг ҳар биридаги тебранувчанлик даражасини аниқлаш ва баҳолаш мумкин. Тахмин мисоллари билан дисперсион таҳлил моҳиятини баён қиламиз. Баскетболчилар гуруҳига “уч уринишдан иборат 10 мартали коптокни халқага ташлаш” тести тақлиф этилади. Тестнинг мақсади – вазифа аниқлиги (тест ишончлиги)ни текшириш (1-жадвалга қаранг).

Жадвал 1

## Уч уринишли баскетбол тўпини улоқтириш натижалари

Спортчилар	Уринишлар			$\Sigma_{x_j^2}$	$\bar{X} \pm \sigma$
	1	2	3		
1	7	9	8	24	8,00 ± 0,81
2	10	8	8	26	8,66 ± 0,94
3	7	8	9	24	8,00 ± 0,82
4	7	5	7	19	6,33 ± 0,94
5	8	8	7	23	7,67 ± 0,47
6	6	6	8	20	6,67 ± 0,94
	45	44	47	136	7,56 ± 1,16

Экспериментал кўрсаткичларга ишлов бериш учун математик статистика қўлланмаларида баён этилган дисперсион таҳлил алгоритмидан фойдаланилади:

1. Ҳар бир қатор ва устунлар йиғиндиси, ҳар бир спортчи учун алоҳида ва спортчилар-аро ўртача арифметика қиймати ҳисобланади.

2. Умумий кузатувлар сони:  $nm=18$  (3 уринишдан 6 нафар спортчи), бунда  $m$  - уринишлар сони;  $n$  - спортчилар сони.

3. Умумий тўпларнинг йиғиндиси аниқланади:  $G = 136$ .

4. Тузатувчи омилни ҳисоблаймиз:

$$G = \sigma^2/n \cdot m = 136^2 : 18 = 1027,55.$$

5. Ўртача қийматдан оғиш квадратларининг умумий йиғиндиси:

$$\Sigma x_i^2 - G = 7^2 + 10^2 + \dots + 8^2 - 1027,55 = 18,45.$$

6. Спортчилар учун квадратлар йиғиндисини ҳисоблаймиз:

$$\Sigma n_i^2/m - G = \frac{1}{3}(24^2 + \dots + 20^2) - 10,27 = 11,78.$$

7. Уринишлар бўйича квадратлар йиғиндисини ҳисоблаймиз:

$$\Sigma n_j^2/n - G = \frac{1}{6}(45^2 + 44^2 + 47^2) - 1027,55 = 0,78.$$

8. Қолдиқ тебранувчанликни ҳисоблаймиз:

$$18,45 - (11,78 + 0,78) = 5,89.$$

Навбатда дисперсион таҳлил натижалари билан жадвални шакллантирилади (2-жадвалга қаранг).

Жадвал 2

## Дисперсион таҳлил ҳисоблашларининг натижалари

№	Тебранувчанлик	Квадратлар йиғиндиси	Эркинлик даражавий кўрсаткич	Дисперсия	Дисперсия нисбати	F
1	Спортчилар-аро	11,78	5	2,36	4,00	2,80
2	Уринишлар-аро	0,78	2	0,39	0,66	-
3	Қолдиқ	5,89	10	0,59	-	-
	Умумий	18,45	17	1,08	-	-

Жадвалдан кўришиб турибдики, спортчилар ўртасидаги фарқ ( $F_{\text{ҳисобланган}} = 4$ ,  $F_{\text{назарий}} = 2,8$ ) яққол намоён бўлган, уринишлар ўртасида фарқ йўқ.

Тест ишончилигининг хусусиятини кўрсата олувчи индивид-ичра корреляция коэффициентини ҳисоблаш мумкин. Бунинг учун аввал биргаликдаги дисперсия ҳисобланади:

$$\sigma_{\text{биргал.}}^2 = \frac{0,78 + 5,89}{2 + 10} = 0,56.$$

Шу асосда, индивид-ичра коэффициент ҳисобланади:

$$\mu = \frac{2,36 - 0,56}{2,36 + \left(\frac{2}{3} - 1\right) \cdot 0,56} = 0,76.$$

Ҳисобланган қийматга кўра, уч уринишли тестнинг ишончлиги унчалик юқори эмас. Агар уринишлар олти мартагача кўпайтирилса тестнинг ишончлиги қуйидагича ошади:

$$\mu = \frac{2,36 - 0,56}{2,36 + \left(\frac{2}{6} - 1\right) \cdot 0,56} = 0,87.$$

**Тест ишончлигини аниқлашнинг иккинчи усули** анчагина соддароқ, фақат икки уринишли ва уринишдан-уринишгача тест натижасининг ўсиб бориш ёки камайиб бориш хусусиятига эга тестлаш вазиятларида қўллаш мумкин. Бунда, оддий корреляция коэффицентини ҳисоблаш мумкин (фақат бирта уриниш ишончлиги баҳоланади). Мисол, олдинги жадвал (4) маълумотларига кўра, биринчи ва иккинчи уринишлар ўртасида - 0,43; иккинчи ва учинчи уринишлар ўртасида - 0,48 корреляция коэффицентига тенг.

Коэффицент қийматининг салмоғига нисбатан ишончилиқни баҳолаш мезонлари жадвалда келтирилган (3-жадвалга қаранг).

**Жадвал 3.**

**Тестлар ишончлигининг даражавий градацияси**

№	Коэффициент қийматлари	Ишончлик
1	0,99 – 0,95	Аъло
2	0,94 – 0,90	Яхши
3	0,89 – 0,80	Ўрта
4	0,79 – 0,70	Ўртадан паст
5	0,69 – 0,60	Паст

Жадвалда кўрсатилган қийматлардан паст ишончликка эга тестларни қўллаш тавсия этилмайди.

**Тестлаш ишончлигини ошириш бўйича тавсиялар.** Кам ишончликка эга диагностик назорат тестлари – спортчининг ҳолатини нотўғри баҳолашга олиб келиши мумкин. Бундан ташқари, юкломани режалаштириш асоси сифатида эътиборга олинса, жиддий адашишларга йўл қўйилади. Шу сабабли, спортчининг тайёргарлик томонларини ахборотлилигига кўра ишончлик даражасини оширишга эътибор қаратилади. Бунинг учун, мумкин қадар тест ўлчовларининг тебранувчанлиги оширишга сабаб бўлувчи омиллар таъсирини бартараф этиш зарур. Тест уринишларини кўпайтириш ва кўпроқ экспертлар (ҳакам, баҳоовчилар) жалб этилса яхши самара беради. Назорат кўрсаткичларини баҳолаш ишончлиги, қўлланиладиган тестларнинг эквивалентлиги билан боғлиқ.

Назорат тестларининг барқарорлиги, ундаги ишончилиқнинг бир кўриниши сифатида, қайта тестлашлар оралиғида маълум вақт интервалининг мавжудлиги ва натижаларнинг ўзаро мос келиш даражасида намоён бўлади. Такрорий тестлаш “ретест” деб номланади. Тайёргарлик машғулоти даврида (бир йил) ҳаракатланиш ва психологик сифатлари бўйича эгалланган техник-тактик маҳоратни сақлаб туриш тестнинг юқори барқарорлигини кўрсатади. *Мисол, кучли футболчиларининг мусобақа даврида уларнинг ишчанлик қобилиятини баҳолашга қаратилган МКИ кўрсаткичи икки йил давомида барқарор сақланиб қолинган.*

Тестларнинг барқарорлиги тренировка жараёнининг мазмуни билан алоқадорлиги мавжуд, мисол кучланишли машқлар, вақт интервал давомийлиги ва тестнинг мураккаблиги “ретест” натижасини пасайтиради. Бундан ташқар, барқарорлик ҳодисасига миқдорий баҳо бериш учун олдинги мавзуларда келтирилган алгоритм бўйича дисперсион таҳлилнинг математик амалларидан фойдаланиш мумкин.

## Адабиётлар

1. Годик М. А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физ. культ. — М.: Физкультура и спорт, 1988.— 192 с.
2. Трифонова, Н. Н. Спортивная метрология: [учеб. пособие] / Н.Н.Трифорова, И.И.Еркомашвили; [науч. ред. Г.И.Семенова]; М-во образования и науки рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: изд-во урал. ун-та, 2016. — 112 с.

### **XOTIN-QIZLAR SPORTNING RIVOJIDA JISMONIY TAYYORGARLIK VA UNING O'RNI.**

10.53885/edinres.2021.57.16.070

**G'afurov N.M**

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muxim yunalishlaridan biri etib belgilangan. Chunki sport axoli salomatligini mustaxkamlaydi, yosh avlodni soglom va barkamol etib tarbiyalash orkali jamiyatda soglom turmush tarzini karor toptiradi. Turli kasalliklar, yoshlar urtasida zararli odatlarning oldini oladi. Sport yuksak madaniyat, vatanparvarlik tuygularini shakllantirishda xam muxim urin tutadi. Bu soxada erishilgan yutuklar mamlakatni dunyoga tanitadi, barcha yurtdoshlarga gurus-iftixor bagishlaydi.

Yosh sportchilarni dastlabki boskichda tayyorgarlik ishlarini urgatish kunikma xosil kilish, sport mashgulotlarini tashkillashtirishning eng muxim tarkibiy kismalaridan xisoblanib, organizmni xar tomonlama rivojlantirish, soglikni mustaxkamlash, jismoniy kobilyatlarni

Uzbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 31 oktyabrdagi jismoniy tarbiya va sport soxasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, uctidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, soxani malakali kadrlar bilan mustaxkamlash xamda zamonaviy sport inshootlarini barpo etish masalalariga bagishlangan videoselektordagi ma'ruzasi takomillashtirish va tayyorgarlikning boshka boskichi uchun mustaxkam funksional baza yaratishga yunaltilgan jarayon sifatida tushuniladi [1].

Insonning sportga oid faoliyati kandy maksad va mazmun yoki kaysi yunalishda amalga oshirilmasin, uning pirovard unumdorligi va xarakat samaradorligi, uz navbatida muvofik jismoniy sifatlar, xarakat malakalari, kunikmalari va albatta organizmning funksional imkoniyatlariga tayaniladi.

Ayollarning organizmi erkaklarnikidan bir kator morfologik va funksional, anatomik-fiziologik xususiyatlari bilan ajralib turadi. Jumladan ayollarda balogat yoshi - 34 yoshgacha, urta yosh - 35-54 yosh, keksa yosh 5574 yoshgacha xisoblandi. Bunday yoshga doir xususiyatlar birinchi navbatda eng muxim biologik vazifa - onalik funksiyalari bilan xam boglik [2].

Kundalik xarakat xajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muxim axamiyatga egadir. Lekin barcha xarakat turlari, jumladan sport tugaraklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashklar xajmi xamda shiddati shugullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki yukori bulishi lozim.

Chunki biologiya fanida azaldan uz isbotini topgan konuniyatlarga kura, ontogenetik tarakkiyotning muayyan boskichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning kisman ta'sir "kuchi" organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yukori bulsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, xujayralar, tukimalar, yurak, upka, talok, jigar va x.k) zurikish yoki tez tolikish alomatleri paydo buladi. Bunday salbiy "izlar" odamning ayniksa yosh kizlarning odatiy funksional faoliyatini izdan chikaradi, kayfiyatini tushiradi, uykusini buzadi, pirovard ish kobilyatini susaytiradi va uning tulik tiklanishiga tuskinlik kiladi. Agar shunday yuklamalar xotin-kizlar faoliyatida surunkali kaytarilib tursa, organizmning normal usishiga ta'sir etibgina kolmay, balki turli funksional "ob'ekt"larga lokal yoki global patalogik asoratlarning yuzaga kelishiga sababchi bulishi extimoldan xoli emas. Kundalik yoki yalpi mashgulot yuklamalari xajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bulsa jismoniy sifatlarining shakllanishi susayadi, ish kobilyati oshmaydi [3].



## МУНДАРИЖА

Xamidov O.X. YANGI O'ZBEKISTON SHAROITIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI .....	3
Қаҳҳоров О.С. Ёш авлод жисмоний тарбиясида инновацион технологияларни жорий этишда давлат сиёсатининг устивор йўналишлари .....	4
Р.Г.Жумаев. Ўзбекистон республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожланиш истиқболларида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни.....	6
Маъмуров Б.Б.Маъмуров Б.Б. 9. Замонавий шароитда жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятлари.....	9

### **1-ШЎЪБА: ЎЗБЕКISTON RESPUBLKASIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ZAMONAVIY ҲОЛАТИ ВА RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI.....**

**16**

Маъмуров Б.Б.Михайлов А.Г. Физическая активность и развитие интеллекта человека.....	16
N.M.Muxitdinova. Xorij davlatlarida maktabgacha ta'lim tizimining rivojlanishi (buyuk britaniya hamda germaniya misolida) .....	19
Madaminov Azimbek Egamberganovich. Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalarining ilmiy tadqiqot olib borish jarayonining kontseptual asosi .....	22
Абдуллаев Шухрат Джуматурдиевич.Абытова Жасмин Руслановна. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте .....	24
Дустов Б.А. Волейбол ўйининг вужудга келиш тарихи .....	27
Mansurov Sherzod Shuxratovich. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida bolalarni harakat faoliyatiga o'rgatish .....	28
Арслонов Қаҳрамон Полвонович.Музафарова Феруза Бахридиновна. Ўқувчиларнинг таянч ва фанга доир компетенцияларини ривожлантириш орқали дунё таълим тизимида рақобатбардош кадрларни тайёрлаш. ....	31
Abdullayev Shuxrat Djumaturdiyevich. Jismoniy tarbiya jarayonida komponentli motivatsiyalar .....	35
Файзиев Я.З.Бозорова С.З. Жисмоний тарбия ва спортда узлуксизлик ва узвийлик...38	
А.Р.Нуруллаев. Умумий ва махсус чидамлик турларини баҳолаш усуллари .....	39
Баймурадов Раджаб Сайфитдинович. Актуальность методов обучения в формировании двигательных навыков и умений .....	42
Х.Х.Атамуратов. Ўзбекистонда футбол ривожланишининг муаммолари ва истиқболлари. ....	46
С.И.Иноятлов. Забота о молодежи – неопредимая ценность народа: история и современность.....	49
Atayeva Gulsina Isroilovna. Jismoniy tarbiya va raqamli texnologiyalar .....	54
Ф.А. Керимов.А.У. Хамиджонов. Белбоғли курашга болаларни саралашда мусобақа фаолияти ва техник-тактик тайёргарлик кўрсаткичлар самарадорлигини баҳолаш ва назорат қилиш методикаси.....	56
Исмоилова М.Н. Актуальность использования информационно-коммуникационных технологий в области физической культуры и спорта .....	60
Ф.А. Керимов.А.У. Хамиджонов. Белбоғли кураш спорт турига 9-14 ёшли болаларни саралашда махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўрни ва аҳамияти ..	61
Mo'minov F.I. Futbol sportida mashg'ulot jarayonlarini boshqarish asoslari .....	66
Керимов Ф. А.Азизов М.М. Скандинавча юриш билан шуғулланувчи болаларнинг жисмоний тайёргарлигини мониторинг қилувчи компьютер дастури “SKAN.XOD” .....	68
Н.М.Мухитдинова.Важные задачи физического воспитания детей дошкольного образования посредством игр .....	73