



Tadqiqot.uz

**ЎЗБЕКИСТОН
ОЛИМЛАРИ ВА
ЁШЛАРИНИНГ
ИННОВАЦИОН
ИЛМИЙ-АМАЛИЙ
ТАДҚИҚОТЛАРИ
МАВЗУСИДАГИ КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ**

2021

- » Ҳуқуқий тадқиқотлар
- » Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар
- » Тарих саҳифаларидаги изланишлар
- » Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни
- » Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни
- » Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар
- » Педагогика ва психология соҳаларидаги инновациялар
- » Маданият ва санъат соҳаларини ривожланиши
- » Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши
- » Техника ва технология соҳасидаги инновациялар
- » Физика-математика фанлари ютуқлари
- » Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар
- » Кимё фанлари ютуқлари
- » Биология ва экология соҳасидаги инновациялар
- » Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари
- » Геология-минерология соҳасидаги инновациялар



**30 APREL
№27**

CONFERENCES.UZ

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 27-КЎП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ
11 - ҚИСМ**

**МАТЕРИАЛЫ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ
27-МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЙ ДИСТАНЦИОННОЙ
ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИИ НА ТЕМУ "НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ"
ЧАСТЬ- 11**

**MATERIALS OF THE REPUBLICAN
27-MULTIDISCIPLINARY ONLINE DISTANCE
CONFERENCE ON "SCIENTIFIC AND PRACTICAL
RESEARCH IN UZBEKISTAN"
PART- 11**

ТОШКЕНТ-2021

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

1. Yusupov Jo'rabek Nusratilloevich SPORT SALOMATLIK KALITI.....	8
2. Akramova Gulizarxon Yorqinjon qizi BARKAMOL AVLODNI BIOLOGIK JIHATDAN BARKAMOL ETIB TARBIYALASHDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI.....	10
3. Farrux Valiev Nig'matjonovich AHOLI ORTASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISH.....	12
4. Раззокова Севарабону Жамшидовна ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ - ГЛАВНЫЙ ПОМОЩНИК НА ПУТИ К МО- ДЕРНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ.....	15
5. Ergashev Abbas Abdulla o'g'li HARAKATLI O'YINLAR YORDAMIDA YOSH VOLEYBOLCHILARNING TEZKORLIGINI RIVOJLANTIRISH.....	18
6. A.B.Tuvalov SOG'LOM BOLA TARBIYASIDA IJTIMOIIY MUHITNING AHAMIYATI.....	20
7. Qurbonova Gavhar Ergashevna GANDBOL O'YININING KELIB CHIQISH TARIXI VA UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA O'YINNING O'QITILISHIDAGI METODIK TAVSIYALAR.....	22
8. Sabirova Nasiba Rasulovna SPORT O'YINLARIDAN O'TKAZILADIGAN MASHG'ULOTLAR MAZMUNINI MAQSADLI REJALASHTIRISH VA O'RGATISH BOSQICHLARI.....	24
9. Ismailov Boburbek Bahadir o'g'li JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH VA UNI GIMNASTIK MASHQLAR TEXNIKASIGA TA'SIRI.....	26
10. Romanov Obodbek Ozod o'g'li, Xo'jayazov Bekzod Marks o'g'li JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISHNING NAZARIY-AMALIY PEDAGOGIK ASOSLARI.....	28
11. Sharofutdinov Iqboljon Usmonjon o'g'li JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA QO'LLANILADIGAN ZAMONAVIY AXBOROT-KOMMUNIKATSIYA TEXNOLOGIYALARI.....	30
12. Адилова Хосият Зиядулла кизи БОШЛАНГИЧ СИНФЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДА СОҒЛОМЛАШТИРИШ ТАДБИРЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ИЛМИЙ-МЕТОДИК АСОСЛАРИ.....	33
13. Амиркулов Ж.Ч. ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТЎПНИ УЗАТИШ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАР САМАРАДОРЛИГИНИ ЎРГАНИШ.....	35
14. Бердиханова Гульнара Нурлыбаевна РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	37
15. Дўстгов Карим Тураевич, Буранова Гулноза Боймуратовна, ҲазратоваХулкар Нормуродовна КАРНИТИН (V ₁ ВИТАМИН) ВА УНИНГ СПОРТЧИЛАР ОВҚАТЛАНИШИДАГИ АҲАМИЯТИ.....	39
16. Муллажонов Умид Ахмедович ЁШИ УЛҒАЙГАН КИШИЛАР БИЛАН ГИМНАСТИК МАШҒУЛОТЛАР ЎТКАЗИШ.....	41
17. Норов Олим Тошпулатович ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ СОҒЛОМ АВЛОД ШАКЛЛАНИШИДА ТУТГАН ЎРНИ.....	44



SPORT O'YINLARIDAN O'TKAZILADIGAN MASHG'ULOTLAR MAZMUNINI MAQSADLI REJALASHTIRISH VA O'RGATISH BOSQICHLARI.

Sabirova Nasiba Rasulovna

Buxoro davlat universiteti
Fakultetlararo jismoniy madaniyat va
sport kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlarni rivojlantirishning ilmiy asoslari o'z ifodasini topgan.

Kalit so'zlar: sport, o'rgatish, harakat, yuklama, mashg'ulot, organizm

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini taminlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmogda. Mamlakatimizda professional, ommaviy sportni, shu jumladan sport o'yinlari va qishki sport turlarini rivojlantirishni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash, ilg'or xalqaro tajribani hisobga olgan holda, sport tayyorgarligi jarayoniga zamonaviy texnologiyalarni joriy etish, barcha sport turlari bo'yicha milliy chempionatlar darajasi va sifatini oshirish, xalqaro va mintaqaviy musobaqalar tashkil etish va mamlakatimiz sportini dunyoga tanitish asosiy vazifamiz bo'lib turibdi. Yurtboshimiz tomonidan olib borilayotgan islohotlarning mazmun-mohiyati faqat xalq manfaatlariga xizmat qilib, aholini salomatligini mustahkamlash hamda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, yurtimiz bayrog'ini jahon arenalarida yuqoriga ko'tarishdan iborat. Buning uchun sport mashg'ulotlarini tashkil etishda o'rgatish bosqichlarini to'g'ri tashkil etish hamda bolaning funksional va antropometrik ko'rsatkichlarini hisobga olish, shuningdek, bolaning qiziqishini inobatga olish darkor.

Dastlabki o'rgatish jarayoni sport amaliyotida ko'p yillik sport trenirovkasining fundamental bosqichi bo'lib, ushbu bosqichda o'rgatish uslublari va vositalaridan to'g'ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi hamda musobaqalarda yuqori natijalarga erishishda asosiy ko'priklar vazifasini bajaradi.

Har bir jarayonni tashkil etishda masalan, dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi va qo'llanilishi lozim.

Ma'lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki hiyolgina yuqori bo'lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta'sir "kuchi" organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va h.) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo'ladi.

Bunday salbiy "izlar" odamning, ayniqsa bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatni tushiradi, uyquni buzadi, piravordida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to'liq tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning nafaqat normal o'sishiga ta'sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funksional "ob'ekt"larda lokal yoki global patologik asoratlar paydo bo'lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo'lsa, jismoniy sifatlarning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg'ulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab "to'lqinsimon" tamoyilda oshira borish darkor. Demak, bolalar sportiga oid mashg'ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom, barkamol



avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir.

Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashg'uloti, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o'qituvchi, trener, tashkilotchi, uslubchi, yo'riqchi) va rahbar shaxsga qatta mas'uliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o'zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Alohida e'tibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilish, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida shug'ullanuvchilar sog'ligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustivor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy ob'ekt sifatida azaldan ko'pdan-ko'p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroficha yoritilgan.

Ushbu muammolarni turli yoshdagi o'quvchi yoshlar va bolalar sporti misolida o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar natijalari ham talaygina ilmiy nashrlarda o'z ifodasini topgan.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiyati bo'yicha nashr etilgan darslik hamda qo'llanmalarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi – bu muayyan kasbiy faoliyat yoki sport turida ma'lum jarayon samaradorligini belgilab berish darajasida shakllangan tayyorgarlik – ish qobiliyati, harakat sifatlari, malakalari va ko'nikmalarining integral ifodasini anglatadi.

Sport amaliyotida (kasbiy amaliyotda ham) jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan – umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Hayot davomida inson sog'ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko'p yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana borishi ustivor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad – sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlariga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Талипджанов А.И. Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. – Т.: Fan va texnologiya, 2012. – 240 б.
2. Солопов И.Н., Шамардин А.И. Функциональная подготовка спортсменов. Монография.- Волгоград: ВГАФК, 2003
3. Пулатов Ф.А. Спорт ўйинлари билан шуғулланувчи 7-10 ёшли болаларда ўнақай ва чапақай ҳаракатларни симметрик тартибда шакллантириш устуворлиги: Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) ... диссертация автореферати: 13.00.04. – Чирчик: ЎзДЖТСУ, 2020. – 55 б. Сабирова Н. Р. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
4. Akmalovich D. B. et al. PSYCHOLOGICAL IMPACT OF FOOTBALL GAMES TO THE FORMATION OF INDIVIDUALITY OF THE STUDENT //Journal of Critical Reviews. – 2020. – Т. 7. – №. 6. – С. 466-469.