



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIY VA O'RTA MAXSUS  
TA'LIM VAZIRLIGI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
INNOVATSION  
RIVOJLANISH VAZIRLIGI

IQTIDORLI TALABALAR, MAGISTRANTLAR, TAYANCH  
DOKTORANTLAR VA DOKTORANTLARNING

# TAFAKKUR VA TALQIN

MAVZUSIDARESPUBLIKA  
MIQYOSIDAGI ILMIIY-AMALIY  
ANJUMAN TO'PLAMI



Бухоро-2021

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OY VA O‘RTA  
MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI  
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI  
MAGISTRATURA BO‘LIMI**

**IQTIDORLI TALABALAR, MAGISTRANTLAR, TAYANCH  
DOKTORANTLAR VA DOKTORANTLARNING**

# **TAFAKKUR VA TALQIN**

mavzusida

**Respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy  
anjuman to‘plami**

2021 vil. 27-may

**Tahrir hay'ati:**

O.X.Xamidov	- Iqtisodiyot fanlari doktori, professor
M.I.Daminov	- Pedagogika fanlari nomzodi, dotsent
O.S. Qahhorov	- Iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (DSc), dotsent
S.Q. Qaxxorov	- Pedagogika fanlari doktori, professor
D.R. Djurayev	- Fizika-matematika fanlari doktori, professor
A.A. Turayev	- Fizika-matematika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
M.Y. Ergashov	- Kimyo fanlari nomzodi, professor
B.N.Navro'z-zoda	- Iqtisodiyot fanlari doktori, professor
SH.A. Hayitov	- Tarix fanlari doktori, professor
D.S. O'rayeva	- Filologiya fanlari doktori, professor
S. Bo'riyev	- Biologiya fanlari doktori, professor
SH.R.Barotov	- Psixologiya fanlari doktori, professor
SH.SH.Olimov	- Pedagogika fanlari doktori, professor
A.R.Hamroyev	- Pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

**Mas'ul muharrir:**

**A.A. Turayev** – magistratura bo'limi boshlig'i f.-mf.f.d., (PhD) dotsent

**Musahhih:**

**T.Sh.Ergashev** – ta'lim sifatini nazorat qilish bo'limi bosh mutaxassisi

**D.Rahmatova** – magistratura bo'limi uslubshunosi

**B.A.Hikmatov** – magistrant

*O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24-yanvardagi Oliy majlisga yo'llagan murojatnomasi va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining 2020 yil 7- fevraldagi 56-F-son farmoyishiga hamda Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2021 yil 4-maydagi № 3/19-04/05-26 son xatiga asosan ushbu Respublika ilmiy-amaliy arjuman tashkil etildi. To'plamda iqtidorli talabalar, magistrantlar, tayanch doktorantlar va doktorantlarning ilmiy izlanishlari, tajriba almashish, sohalarda amalga oshirilayotgan ishlarni tahlil qilish va bu boradagi takliflarni ishlab chiqish bo'yicha ilmiy-amaliy va uslubiy tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

**Mazkur to'plamga kiritilgan maqolalar va tezislarning mazmuni, statistik ma'lumotlar hamda bildirilgan fikr va mulohazalarga mualliflarning o'zlari mas'uldirlar.**

<i>X.J. Qosimova</i>	<i>chiqarishni kooperatsion hamkorlik munosabatlari asosida rivojlantirishning tashkiliy-iqtisodiy mexanizmlari.....</i> 928
<b>5A112001- Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi</b>	
<i>N.R. Sabirova</i>	<i>Sport mashg'ulotlari jarayonini optimallashtirishda modellashtirishning bosqichlari hamda yosh ko'rsatkichlari xususida.....</i> 933
<i>F.M. Salimov, A.B. Fozilov</i>	<i>Bo'slang'ich maktab o'quvchilarining anatomic-fiziologik xususiyatlari.....</i> 939
<i>F.M. Salimov, J.YU. Jamolov</i>	<i>Ulumta'lim maktablarda sport tuzg'araklarini tashkillahtirishi.....</i> 944
<i>A.Sh. Inoyatov, N.N. Xusenov, Sh.N. Namozov</i>	<i>Keksa ёшдаги кишилар организмнинг функционал ўзгариш хусусиятлари.....</i> 949
<i>X.Э. Рамазонова</i>	<i>Талаба – қизларда соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг педагогик шарт-шароитлари.....</i> 955
<i>P.И. Ходжаев, К.К. Курбанов</i>	<i>Исследование динамики показателей физической подготовленности юных боксеров.....</i> 961
<i>Tursunov Oqil Amrulloevich</i>	<i>Umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarining jismoniy bilim darajalarini nazorat qilish nazariyasi va amaliyoti.....</i> 968
<b>5A11101 – Musiqa ta'limi va san'at</b>	
<i>B.X. Madrimov, M.Sh. Ahmadova</i>	<i>Musiqa ta'limi yo'nalishi talabalariga pedagogik texnologiyalarni o'rgatish usullari.....</i> 974
<i>M. Samiyeva</i>	<i>Musiqa madaniyati darolarida o'quvchilarni o'zbek mumtoz musiqasiga qiziqishini shakllantirishda o'qituvchi mahorati.....</i> 980
<i>O'. Avliyoqulov</i>	<i>O'quvchilar musiqiy savodxonligini rivojlantirishda bolalar folklor qo'shiqlarining o'rni.....</i> 985
<i>G.O. Rahmatulloyeva</i>	<i>Musiqiy ta'lim-tarbiya jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari ...</i> 989
<i>M. Jo'rayeva</i>	<i>Bolalar musiqa va san'at maktabi fortepiano sinfi o'quvchilarining ijro mahoratini o'stirish texnologiyalari.....</i> 999
<b>5A110801 – Tasviriy san'at va amaliy bezak san'ati</b>	
<i>M.F. Olimova</i>	<i>Amaliy san'atda qo'llaniladigan naqsh turlari va ularning geometrik tahlili.....</i> 1009
<i>M.A. Halimova</i>	<i>Buxoro kashtachilik san'atining rivoji.....</i> 1012
<i>J.B. Hamroyev</i>	<i>Yangi O'zbekistonning ravnaqi yuqori malakali kadrlar qo'lida.....</i> 1017
<i>M.I. Jalolova</i>	<i>Buxoroning zamonaviy amaliy-bezak san'ati.....</i> 1022

<b>5A112101 - Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (texnologik ta'lim)</b>	
<i>Sh.H. Quliyeva, R.H. Mamatova</i>	<i>Mutaxassislik fanlarini o'qitishda media vositalaridan foydalanishning ijobiy tomonlari.....</i> 1027
<i>Sh.H. Quliyeva, D.P. Nazarova</i>	<i>texnologiya ta'limida master – klass darslarini tashkil etish.....</i> 1030
<i>D.A. Sayfullayeva, D.D. Rayimova</i>	<i>Kiyimlarni konstruksiyalash va modellashtirishda kompyuter texnologiyalardan foydalanish.....</i> 1033

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida turizmni jadal rivojlantirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi farmoni.
2. Meadows, D., H., Randers, J., Meadows, D.,L., Behrens, W., W. (1972). The Limits to Growth.
3. A Report for the Club of Rome's Project on the Predicament of Mankind. – 1. – Universe Books, 1972. – 211 c. –ISBN 0876631650.; Our Common Future (The Brundtland Report), Oxford.1987.
4. Ibragimov N.S Turistik hududni barqaror rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlari. Monografiya. Durdona nashriyoti. Buxoro, 2020.
5. Turizmni yanada barqaror qilish – Siyosatchilar uchun qo'llanma, YuNEP va UNWTO, 2005 yil, 11-12-bet.

### 5A112001- Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi

#### SPORT MASHG'ULOTLARI JARAYONINI OPTIMALLASHTIRISHDA MODEL LASHTIRISHNING BOSQICHLARI HAMDA YOSH KO'RSATKICHLARI XUSUSIDA

N.R. Sabirova

*Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasi o'qituvchisi<sup>1</sup>*

**Annotatsiya.** Sport turlarida modellashtirish hamda tashxislash, malakali sportchilarni tayyorlashda yosh ko'rsatkichlari va jismoniy sifatlarni rivojlantirish bosqichlari xususida to'xtaladi.

**Kalit so'zlar:** model, modellashtirish, prognozlash, model maqsadli yondashuv, sport mashg'ulotlari, sport o'yinlari, yosh ko'rsatkichlar, natija.

Har qanday sport turi bo'yicha mashg'ulotlar ko'p qirrali, uzoq davom etadigan jarayondir, nafaqat jismoniy kuch sarflashni, balki sport fanining asosiy masalalari bo'yicha juda ko'p bilimlarga ega bo'lishni talab qiladi. Har qanday faoliyat turida yuqori natijalarga erishish ko'plab omillarga bog'liq. Ularning asosiy qismi shaxsiy xususiyatlarining tanlangan kasb talablariga maksimal darajada muvofiqligi hisoblanadi. Shu munosabat bilan yuqori malakali sportchilarga sportning muayyan turi talablarini bilish istiqbolli sportchilarni samarali tanlab olishning eng muhim shartidir.

So'nggi yillarda sport qobiliyatini tanlash va tashxislash muammosi sport fanida mustaqil tadqiqot sohasiga aylandi, uni hal qilishning umumiy uslubiy yondashuvi paydo bo'ldi.

Sport mashg'ulotlari jarayonini optimallashtirishda modellashtirishning ikki asosiy usullaridan foydalanish imkonini beradi



Modellashtirish jarayonida modellardan foydalanishda mumkin bo'lgan masalalarni o'rganish, ularni qo'llash yo'llarini va bunga to'sqinlik qiladigan omillarni aniqlash lozim. Modelga kiritilgan parametrlar soni, ular o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik xususiyati va tizimdagi boshqaruv harakatlari turini modellashtirish, hamda vaqtning davomiyligini aniqlash model qismlari darajasini aniqlashda yordam beradi.

O'qitish jarayonida modellarni ishlab chiqishda ob'ektlar, hodisalar va jarayonlarning murakkabligini aniq ko'ra olish, o'quv jarayonining turli jihatlari bilan ya'ni, modellarning strukturaviy va funksional aloqalarining o'zaro bog'liqligini, shuningdek modellarning asosiy xususiyatlarini miqdoriy ifodalay olishni ham nazardan chetda qoldirmaslik lozim. Musobaqaga tayyorgarlikni modellashtirishda jismoniy sifatlardan va qobiliyatlardan ko'rsatkichlarini takomillashtirishga yo'naltirilgan vositalarga ham e'tiborni qaratishni talab etadi. Shuni ta'kidlash kerakki, hozirgi kunda sportchi tanasining ko'plab lokal qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mavjud bo'lgan usullar va vositalar bilan takomillashtirishda murabbiyning to'g'ri rejalashtira olmasligi, sportchining jismoniy ko'rsatkichlarining rivojlanishiga to'sqinlik qilmoqda. Shuningdek, musobaqa faoliyatining turli bosqichlarida yoki mashg'ulot jarayonining turli tarkibiy tuzilmalarida sportchi tanasining holatiga qarab individual parametrlarning zaruriy o'zgaruvchanligini ta'minlash kerak.

Sport mahoratining ma'lum darajasiga xos bo'lgan miqdoriy ko'rsatkichlarni ishlab chiqishda quyidagi yondoshuvlardan foydalaniladi:

- sportchining sport talablarini, ya'ni taniqli sportchilarga xos bo'lgan asosiy fazilatlar va xususiyatlarni ma'lum bir mashq shaklida aniqlash kerak.

- zamonaviy matematik qurilma yordamida (omillarni tahlil qilish, korrelyatsiya, regressiya va boshqalar) sport natijalarining o'ziga xos sifat va xususiyatlarning rivojlanish darajasi bilan bog'liqligini aniqlash;

- chempionlik va rekord egalari uchun yangi nomzodlarning ushbu tur uchun zarur bo'lgan va genetik jihatdan aniqlangan xususiyatlarini aniqlash.

Ushbu yondashuv bilan biz sportga xos bo'lgan antropometrik xususiyatlar, fiziologik xususiyatlar (energiya ta'minoti tizimlarining faoliyati), umuman vosita sifatlarining rivojlanish darajasi aniqlashda foydalanamiz. Sportning turli xil turlari, musobaqalar shaxsning sport mahoratga erishish imkoniyatini kengaytiradi. Malakali sportchilarni tayyorlashda muhim o'rin pedagogik, psixologik, ijtimoiy, tibbiy - biologik va boshqa tadqiqot usullarini o'z ichiga olgan kompleks xarakterdagi tashkiliy-uslubiy chora-tadbirlarni tashkil etuvchi samarali tanlov tizimiga aytishimiz mumkin. Bolalarni sport turiga yo'naltirishda qiziqishlari, morfologik va funksional ko'rsatkichlari bilan bir qatorda yosh ko'rsatkichlarini ham inobatga olish lozim.

Bolalarning yosh ko'rsatkichlari uchun sport turiga tayyorlash bosqichlarini quyidagicha izohlash mumkin.

sport turlari	Yosh (yillar), bosqichlar		
	Boshlan-g'ich	Ta'lim-ta'lim	Sport turi takomillashtirish
Akrobatika	8-10	10-14	14-17
Basketbol va voleybol	10-13	13-17	17-18
Badminton	10-13	13-17	16-18
Trampolin	9-12	11-17	16-18
Boks	12-15	15-17	17-18
Kurash (hammasi turlari)	10-13	13-17	17-18
Velosiped (avtomobil yo'li va yo'l)	12-14	14-17	17-18
Suv Polo	10-13	13-17	17-18
Gimnastika sport	8-10	10-14	14-17
Gimnastika badiiy	7-9	9-13	13-17
Yugurish akademik	10-12	12-17	17-18



qayiq va kanoe	11-14	13-17	17-18
Ot sporti	11-13	13-17	17-18
Konkida uchish sporti	10-12	12-17	17-18
Yengil atletika	11-13	13-17	17-18
Tosh ko'tarish sport	9-12	13-17	17-18
Tog' tosh	8-11	11-15	15-17
Suzib yurish sport	9-12	12-17	17-18
Suzish	7-10	11-14	15-17
Qo'l to'pi	10-13	13-17	17-18
Zamonaviy beshkurash	10-13	13-17	17-18
Kichik sport	11-14	13-17	16-18
Tennis	7-10	11-15	15-17
Og'ir atletika	13-14	14-17	17-18
Qilichbozlik	10-13	12-17	16-18
Figurali uchish	7-9	9-13	13-17
Futbol o'yinlari, xokkey	10-12	12-17	17-18
Shaxmat	9-13	11-17	15-18

Yosh ko'rsatkichlari bilan bir qatorda jismoniy sifatlar turli yoshlarda va davrlarda bir xil tezlikda rivojlanadi. Muayyan sifatarni rivojlantirishda yosh, jins, irsiy omillar, jismoniy rivojlanish va boshqalarni hisobga olish kerak.

Shaxsiyat xususiyatlarining zaif ko'rinishi va bir sportga nisbatan sifatli xususiyatlar sport qobiliyatining yo'qligi sifatida qaralmaydi. Bir turdagi sport faoliyatida past darajadagi belgilar qulay omillar bo'lishi va boshqa sport turlarida yuqori samaradorlikni ta'minlashi mumkin. Shu munosabat bilan, sport qobiliyatlarini prognozlash faqat alohida turdagi yoki sport turlari guruhiga nisbatan amalga oshirilishi lozim. Sport qobiliyatlari asosan barqarorlik, konservatizm bilan ajralib turadigan irsiy sabablarga bog'liq. Shuning uchun, sport qobiliyatlarini bashorat qilishda,

birinchi navbatda, kelajakdagi sport faoliyatining muvaffaqiyatiga olib keladigan nisbatan kam o'zgaruvchan belgilarga e'tibor berish kerak. Irsiy jihatdan aniqlangan belgilarning roli yuqori talablarga ega bo'lgan tanaga taqdim etilganda maksimal darajada aniqlanganligi sababli, yosh sportchining faoliyatini baholashda yuqori yutuqlar darajasiga e'tibor qaratish lozim.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. BOLDYREVA, Vera & KEYNO, Aleksander. (2017). MODEL-TARGETED APPROACH TO SPORT PREPARATION BUILDING IN GAMES-BASED KINDS OF SPORT. *Tambov University Review. Series: Humanities*. 22. 87-96. 10.20310/1810-0201-2017-22-4(168)-87-96.
2. Губа В.П., Шестаков М.П., Бубнов Н.Б., Борисенков М.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 211 с.
3. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виде спорта. М.: Советский спорт, 2008. 304 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003. 480 с.
5. Sabirova Nasiba Rasulovna. (2021). The Importance Of Three-Stage Model In Developing The Functional Status Of Athletes. *International Journal on Economics, Finance and Sustainable Development*, 3(3), 190-196. <https://doi.org/10.31149/ijefsd.v3i3.1475>
6. Сабирова Н. Р. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).