

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА
СПОРТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**



**«ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИ ТАФАККУР
ТАРЗИНИ ВА КАСБИЙ МАДАНИЯТНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ
ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ МУАММОЛАРИ»
ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАНИ
2021 йил 19 март**

**МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ОБРАЗА
МЫШЛЕНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ
СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
19 марта 2021 года**

*Жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари тафаккур тарзини ва касбий маданиятини
ривожлантиришнинг илмий-назарий муаммолари*

**ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKACACI
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**«ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИ ТАФАККУР
ТАРЗИНИ ВА КАСБИЙ МАДАНИЯТНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ
ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ МУАММОЛАРИ»
ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАНИ
2021 йил 19 март**

**МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ОБРАЗА
МЫШЛЕНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СПЕЦИАЛИСТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
19 марта 2021 года**

Чирчиқ-2021

<i>Rulotov J.A. ЖТСБМИМТКТ маркази YOSHLARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI KENG TATBIQ ETISHDA SPORTNING O'RNI VA AHAMIYATLILIGI</i>	84
<i>Raidjanov M.A. ЎзДЖТСУ КУРАШ ТУРЛАРИДА МОДЕЛЛАШТИРИШ УСЛУБЛАРИНИ ҲРГАНИШ</i>	86
<i>Rozikov J.M. ЎзДЖТСУ ҲАРАКАТЛАР СТРАТЕГИЯСИНИНГ- СПОРТ СОҲАСИДАГИ ИННОВАЦИОН РОЛИ</i>	88
<i>Sabirova N.R. ВисДУ SPORTCHILARNING PSIXOFUNKSIONAL TAYYORGARLIGI XUSUSIDA</i>	89
<i>Saifnazarov H.H. ТДУ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИНИНГ ТАФАККУР ТАРЗИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ</i>	91
<i>Salaev D.B. O'zDJTSU SPORT KURASHIDA YUKLAMALARNI PEDAGOGIK NAZORAT QILISH STRUKTURASI</i>	93
<i>Sattimov Y.Sh. TerDU МАХСУС МОБИЛ ИЛОВАЛАР ОРҚАЛИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИ ВАЛЕОЛОГИК САВОДХОНЛИГНИ ШАКЛАНТИРИШ</i>	95
<i>Sadullayev F.A. ЎзДЖТСУ СПОРТ ТУРЛАРИДАГИ ЁШ КУРАШЧИЛАРИНИНГ ТЕХНИК ВА ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРУВЧИ МАШГУЛОТЛАР</i>	97
<i>Sabirova L.B., Uralov J. O'zDJTSU YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHNING BOSHLANGICH BOSQICHIDA SOGLOMLASHTIRISH TEXNANOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI</i>	98
<i>Sobirova Sh., Dzurayeva X.X. УЗГУФКС ВОЗМОЖНОСТИ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ</i>	100
<i>Taniberdiyev A.A. GulDU ТАЪЛИМГА КОНТЕКСТ ЁНДОШУВ ВА УНИНГ БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ҲҚИТУВЧИСИНИ ТАЙЁРЛАШДАГИ ҲРНИ</i>	102
<i>Talibov H.A. ЎзДЖТСУ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ СОҲАСИДА КАСБИЙ ПЕДАГОГИК СИФАТЛАРИНИ ШАКЛАНТИРИШ ЙЎЛЛАРИ</i>	106
<i>Tohshurdiyev Sh.X. ЎзДЖТСУ ВЕЛОСИПЕДЧИЛАРИНИ ТЕЗКОР-КУЧ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ</i>	108
<i>Turdimuratov Y.A. УЗГУФКС ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</i>	109
<i>Turobov X.X. ЎзДЖТСУ ҲАРАКАТ ҚОБИЛИЯТЛАРИ – ИНДИВИДУАЛ ҚОБИЛИЯТЛАР СИФАТИДА</i>	114
<i>Umatov A.A. ЎзДЖТСУ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА ПУЛЬСОМЕТРИК ҚИЙМАТИНИ ИШЛАБ ЧИҚИЛГАН МАШҚЛАР АСОСИДА ШАКЛАНТИРИШ</i>	115
<i>Ustaxonova R.V. POSITIVE TEACHER- STUDENT RELATIONS</i>	118
<i>Faizullayev M.B. ЎзДЖТСУ СИҲАТ-САЛОМАТЛИКНИ ТАЪМИНЛОВЧИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ</i>	119
<i>Fatullayeva M. ВисДУ YENGIL ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK QOBILIYATLARINI TARBIVALASH O'QUV-MASHG'ULOTONING MUHIM OMILI SIFATIDA</i>	122
<i>Hasanov A.X. ЖТСБМИМТКТ маркази TRENER-O'QITUVCHILARNING MALAKASINI OSHIRISHDA KASBIY DIAGNOSTIKA YO'NALISHIDAGI INNOVATSIYALARNING AHAMIYATI</i>	123
<i>Hasanov O.X. РОЗК ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРИНИ ТЎПГА ЗАРБА БЕРИШИДА ПОРТЛАШ ҚОБИЛИЯТНИ АҲАМИЯТИ</i>	125
<i>Xalilov B.X. ЎзДЖТСУ КУРАШЧИЛАРИНИНГ ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГНИ РИВОЖЛАНТИРИШ</i>	128

YENGIL ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK QOBILIYATLARINI TARBIYALASH O'QUV-MASHG'ULOTONING MUHIM OMILI SIFATIDA

Fatullayeva M.

Buxoro davlat universiteti

TRAINING THE PHYSICAL TRAINING ABILITIES OF ATHLETES AS AN IMPORTANT FACTOR OF TRAINING

Fatullayeva M.

Bukhara State University

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, funksional imkoniyatlar, maxsus mashqlar, jismoniy sifatlari.

Key words: physical training, general physical training, special physical training, functional opportunities, special exercises, physical attributes.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulot jarayonining muhim bo'limi va asosiy omili hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlik turlariga bo'linadi. O'quv-mashg'ulot ishida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari bir-biri bilan bevosita bog'liqdir.

Yengil atletikachilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qilishga xizmat qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsaturvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak paylarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki a'zo va tizimlar funksiyasining takomillashishiga, harakatlar koordinasiyasi va harakat sifatlari umumiy darajasining oshirilishiga xizmat qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – yengil atletkachi uchungina xos bo'lgan jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir [1,5].

Yengil atletikachilarning faoliyati bajarayotgan harakati intensivligining doim o'zgarib turishi bilan ifodalanadi. Mushaklar ishining yuksak intensivligi faollikning pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tish bilan almashib turadi. Jadal yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar yengil yugurish, yurish, to'xtash bilan almashinadi, harakat yo'nalishi, maromi va sur'ati o'zgarib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, vegetativ jarayonlar, birinchi navbatda, modda almashinuvi, nafas olish va qon aylanishidagi jiddiy funksional o'zgarishlar bilan davom etadi [3,4]. Ko'proq muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar yordamida yo'l-yo'lakay ayrim texnik usullar ijrosini takomillashtirish mumkin. Buning uchun, odatda, bajarish xarakteri va tuzilishiga ko'ra u yoki bu texnik usul yoxud uning alohida elementlariga o'xshash bo'lgan maxsus mashqlar qo'llaniladi. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ko'proq takroriy, oralatib o'tkaziladigan, o'zgaruvchan, o'yin va musobaqa usublari qo'llanib turadi. Yillik mashg'ulot siklida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish maqsadga muvofiqdir.

Yengil atletikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, epchillik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy sifatlari yengil atletikachilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash mashg'ulot jarayonining bir qismidir. Yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyatini qarab chiqar ekanmiz, bunda biz, avvalo, jismoniy fazilatlarini tarbiyalash uslublarini nazarda tutamiz. Har tomonlama jismoniy rivojlanish, sog'liqni mustahkamlash va sportda muvaffaqiyat qozonmoq uchun, jismoniy va ma'naviy irodaviy fazilatlarining asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash zarur. Ana shu jismoniy va ma'naviy irodaviy fazilatlarining asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash yengil atletikachilar tayyorgarligining muhim qismidir. Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy

sifatlarini rivojlantirish (jismoniy tayyorgarlik) eng avvalo sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi [2,6]. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar asosiy rol o'ynaydi. Xuddi shu jismoniy sifatlarda yengil atletikachining butun organizmidagi organlar va sistemalar ish qobiliyatiga asoslanib, uning harakat qilish imkoniyati aks etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. M.A.Фатуллаева. Скоростно-силовая подготовка легкоатлетов – спринтеров. Методическое пособие. Бухара – 2020.
2. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. O'quv qo'llanma. – T., 2008. – 72 b.
3. Rafiyev H. "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi". O'quv qo'llanma. Noshir, 2012.
4. Abdullayev M.J., Olimov M.S., To'xtaboyev N.T. "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi". Darslik. –T., 2017.
5. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М.: ФИС, 1986. –366 с.
- 6.M.A.Fatullayeva. Maktab o'quvchilari uchun (11-12 yoshli) yengil atletika sport mashg'ulotlarining asosiy vosita va uslublari. Xalq ta'limi jurnali. 2020 may-iyun. 3-son. 52-55 betlar.

TRENER-O'QITUVCHILARNING MALAKASINI OSHIRISHDA KASBIY DIAGNOSTIKA YO'NALISHIDAGI INNOVATSIYALARNING AHAMIYATI

Xasanov A.X.

*Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi
JTSBMIMTQT malakasini oshirish markazi dotsenti*

THE IMPORTANCE OF INNOVATION IN PROFESSIONAL DIAGNOSIS IN DEVELOPING TRAINER-TEACHER SKILLS

Xasanov A.X.

*dotsent the Center of scientifically-methodical providing
for retraining and professional development of specialists in physical culture and sport*

Kalit so'zlar: kasbiy diagnostika, innovatsiya, malaka oshirish, monitoring, sport mutaxassisi, sport mashg'uloti, axborot kommunikatsiya texnologiyalari

Keywords: monitoring, professional diagnosis, education, education system, physical culture, continuing education, pedagogical qualities.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, u malaka oshirish sifatini oshirishga xizmat qiladi. Zero, trener-qituvchilarning va jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni malakasini oshirish jarayonini bugungi qo'yilayotgan talablarga muvofiq tashkil etilishi, uning shakllari, mazmuni va usullari zamonaviy darajada bo'lishi zarur.

Mavzuning o'rganilish darajasiga nazar tashlasak, bu mavzu hozirga qadar juda kam o'rganilganligi ko'zga tashlanadi. Chunki malaka oshirish tizimi o'qitishni muntazam takomillashtirib borishni, uning yangi usullarini, yangicha qarash va metodlarni joriy etishni talab etadi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifasi sport ta'lim muassalaridagi trener-qituvchilarning malakasini oshirishda kasbiy diagnostika yo'nalishidagi innovatsiyalarning ahamiyatini ko'rsatib berishdan iborat.

Trener-o'qituvchilar va sport sohasi boshqa mutaxassislarining malakasini oshirishda kasbiy diagnostika yo'nalishidagi innovatsiyalarning ayrimlari quyidagilar:

-malaka oshirishga ehtiyojlarni kasbiy diagnostika asosida ilmiy asoslangan holda aniqlash;