

ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ ОЛИМПИА ҚЎМИТАСИ



“ОЛИМПИА СПОРТИДА ЗАМОНАВИЙ ИЛМ-ҒАН”

Халқаро илмий-амалий анжуман

Т Ў П Л А М И

С Б О Р Н И К

**Международной научно-практической конференции
«СОВРЕМЕННАЯ НАУКА В ОЛИМПИСКОМ СПОРТЕ»**

"MODERN SCIENCE IN OLYMPIC SPORTS"

International Scientific and Practical Conference

TOSHKENT – 2022

ILMIY TEXNIKA AXBOROTI-PRESS NASHRIYOTI

140	Farmonov O' A., Tolibjonov R.T. Basketbol sport turi orqali talaba-yoshlarni sog'lomlashtirish yo'llari.....	401
141	Fatullayeva M.A., Baqoyeva D.B. Trenerning tarbiyachilik va mashqlantirish funksiyalari hamda ularning pedagogik ahamiyati.....	406
142	Файтнев Я.Э., Зиёев Д.Я. Основы здорового образа жизни студента.....	409
143	Fayziev Y.Z., Hasanbayeva Z.R. Aholining barcha qatlamlarida sog'lom turmush tarzi hayotiy ko'nikmalarini rivojlantirish muammolari va yechimlari...	414
144	Xalilov A.X. Sportda agentlik faolligiga ruxsat berish (turli sport turлари misolida).....	417
145	Xalilova U.T. jismoniy tarbiya va salomatlik.....	420
146	Xasanova M.A. Olimpiyada o'yinlari tarixini o'rganishning sportchi yoshlar ma'naviy tarbiyasidagi o'imi.....	423
147	Xalilov R.D. Bokschilarning texnik-taktik arsenalini kuzatishning ўziga xos xususiyatlari.....	425
148	Xasanov A.X. Sport ta'lim muassasasi rahbarining madaniyati va mas'uliyati...	427
149	Xasanov P.A. Пути и проблемы формирования здорового образа жизни....	429
150	Xalilov T.Sh. Talabalar jismoniy madaniyatni shakllantirish.....	435
151	Xolova S.M. Возможности организации двигательной активности студентов.....	438
152	Xodjaev F. Ertalabdan boshlab - sog'lomlikni saqlashning ustuvor usullaridan biri sifatida.....	441
153	Xoldorova A. Значение олимпийского движения в развитии физической культуры и спорта в Узбекистане.....	443
154	Xolova B.D. Xotin-ayallar sporti barqaror avlodni tarbiyalash xizmatida.....	445
155	Xo'rozov G' K. Umumta'lim jismoniy tarbiyasi tizimida gimnastikaning o'imi.....	447
156	Xolmuradov L.Z., Irgashev N.N. Развитие скоростных качеств юных боксеров на этапе начальной подготовки.....	449
157	Частоедова А.Ю., Иргашева Ш.Б. Формирование тактических знаний фехтовальщиков в системе многолетней подготовки.....	452
158	Частоедова А.Ю., Гусева Е.А. Значение координационных способностей и вестибулярной устойчивости в подготовке волейболистов.....	455
159	Шарифидинова Л.Н. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.....	458
160	Шермухамедова Н.Н. Мусобада шартлигида гандболчиларнинг курашдаги техник-тактик харажатлари самардорлигини.....	460
161	Шермухамедов А.Т., Маммамов Э. Показатели, отражающие степень координационной сложности (КС) юных футболистов в тренировочной и соревновательной деятельности.....	463
162	Shermuhamedova Z., Ayxodjayeva M.S. O'zbek jang san'atida qo'llanadigan atamalar kususida.....	465
163	Шопулатов А.Н. Олимпиада ўyinларига тайёргарлик davrida malakali mutaxassislardan iborat kishiy guruхларни shakllantirish metodikasi.....	468
164	Шинин В.В. Методические особенности совершенствования устойчивости двигательных навыков борцов к физическому утомлению.....	470
165	Эргашев К.Ш. Олимпиада харажати ва спорт соҳасидаги isloхотлар kususida.....	474

TRENERNING TARBIVACHILIK VA MASHQLANTIRISH FUNKSIYALARI HAMDA ULARNING PEDAGOGIK AHAMIYATI

**Fatullayeva M.A., "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrası o'qituvchisi.
Buxoro davlat universiteti,
Baqoyeva D.B., Jismoniy madaniyat fakulteti 3-kurs talabasi. Buxoro davlat universiteti**

Annotation. Maqolada o'qituvchi – murabbiylarning tarbiyachilik va mashqlantirish funksiyasi hamda uning o'ziga xos jihatlari bayon qilingan. Trenerning serqirra, keng qamrovli va mashaqqatli funksional faoliyati ifodalangan.

Calit so'zlar. O'qituvchi-murabbiy, trenerning kasbiy funksiyalari, trenerlik faoliyati, sport trenirovkasi, trenerning tarbiyalovchilik funksiyasi.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ФУНКЦИИ ТРЕНЕРА И ИХ ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ

**Фатуллаева М.А., Преподаватель кафедры «Межфакультетская физическая
культура и спорт». Бухарский государственный университет,
Бакаева Д.Б., Студентка 3 курса факультета физической культуры. Бухарский
государственный университет**

Annotation. В статье описаны функции воспитательное и взаимодействия педагогов, а также ее специфические особенности. Выявлена многогранная, комплексная и словная функциональная деятельность тренера.

Ключевые слова. Тренер-преподаватель, профессиональные функции тренера, тренерская деятельность, спортивная подготовка, воспитательная функция тренера.

EDUCATIONAL AND TRAINING FUNCTIONS OF A COACH AND THEIR PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE

**Fatullaeva M.A., Teacher of the department "Interfaculty physical culture and sport".
Bukhara State University
Bakaeva D.B., 3-rd year student of the Faculty of Physical Education. Bukhara State
University**

Annotation. In the article the main functions of educational and interactive communication of teachers, as well as its specific features. The multifaceted, complex and revealed functional activity of the coach is expressed.

Keywords. Coach-teacher, professional functions of a coach, coaching activities, sports training, educational function of a coach.

O'qituvchi-murabbiyning, mashaqqatli, serqirra mehnati, sportchilarni tayyorlashdagi tutgan o'rnini va keng qamrovli funksional faoliyati nafaqat uning mehnat jarayonini vizual kuzatish asosida baholanishi mumkin, balki bir qator mualliflar fikriga qaraganda ushbu jarayon turli yo'nalishli tadqiqotlar yordamida o'rganilishi muhim hisoblanadi.

Trener shug'ullanuvchilar guruhida yoki sport jamoasida asosiy boshqaruvchi sub'yekt bo'lib, u o'z faoliyatini nafaqat yuqori malakali sportchilar tayyorlash ishlariga qaratadi, balki birinchi navbatda har tomonlama shakllangan, sog'lom, yuksak ma'naviyatli, madaniyatli,

tashabbuskor, mustaqil fikrlovchi, xalqchil va vatamparvar shaxsni tarbiyalay olishga qodir bo'lishi kerak. Bunday ishni maqsadli amalga oshirish uchun trener faqatgina o'z sport turining ustasi va bilimdoni emas, balki u sport trenirovkasining anatomik, biomechanik, psixofiziologik, hatto bioximik asoslarini ham o'zlashtirgan bo'lishi lozim. Yuksak ma'naviyatli sportchini tarbiyalash uchun trener ijtimoiy-gumanitar, iqtisodiy va boshqa fanlar bo'yicha yetarli bilimga ega bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Erika, estetika, umumiyshaxsiy va milliy qadriyatlarini bilgan trener o'z shogirdlariga namuna bo'ladi, ular, ularning ota-onalari va boshqalar o'rtasida obro'-e'tibor o'ttiradi. Bugungi sport mashg'ulotlariga xos katta hajmli va o'ta shiddatli yuklamalarga bardosh berish, toliqqanda, hatto shikastlanganda ham o'zini g'alabaga safarbar qilish bilan bog'liq iroda, qat'iyatlik, matonat kabi xislatlarni shakllantirish ham trenerning tarbiyalovchilik funksiyasiga asoslanadi [1,5,6].

Trener o'z o'quvchilariga xarakter, ong, diqqat, xotira, idrok, iroda, umuminsomiy va milliy qadriyatlarini shakllantirish bilan bir qatorda, ularning yoshi, jinsi va individual imkoniyatlariga qarab mashg'ulot-musobaqa yuklamalarini tabaqalashtirilgan holda qo'llash me'yorlarini bilishi zarur. Chunki, tarbiya samaradorligi faqat so'z, nasihat, muloqot, suhbat vositasi orqali ta'minlanmaydi, balki amaliy mashg'ulot va musobaqalar davomida yanada jadallashadi.

Falsafiy-dialektik prinsiplarga muvofiq ma'lumki, faqat mashqlar yuklamalarini maqsadli, tabaqalashtirilgan va miqdorlangan tartibda sekin-asta oshira borish hamda qo'llash harakat natijasiga ijobiy ta'sir etuvchi proporsional shakllangan qaddi-qomatni tarbiyalashga imkon yaratadi, binobarin harakat madaniyati va san'ati (texnikasi – yunoncha *tekhnike*) sayqal topadi. Bunday yondashuv doirasida tarbiyalashga rioya qilmaslik organizmda zo'riqish, o'ta toliqish yoki shikastlanish oqibatlariga duchor qilishi mumkin. Boshqacha qilib aytganda, tarbiyalash, o'rgatish va mashqlantirish jarayonlarini amalga oshirishda yuklamalarni "to'lqinsimon" prinsipda oshira borish falsafaning "shakl va mazmun" qonuniyatiga mos "tana shakli" (qaddi-qomat) va "boy harakat mazmuni"ni shakllantirishga turtki beradi. Aks holda falsafaning ikkinchi "sabab va oqibat" qonuniyatiga asosan yuklamalarni zo'rma-zo'raki va betartib qo'llash "sabab" bo'lib, shikastlanish, jarohat yoki zo'riqish kabi "oqibat"ni yuzaga keltiradi[2,10,11].

Trenerning funksional vazifalari va burchlari, uning serqirra, mashaqqatli mehnati jamoali sport turlarida yanada kengayadi. Masalan, voleybol bo'yicha faoliyat yuritadigan trener faqatgina bir voleybolchini emas, balki barcha jamoa a'zolarini ularning xarakteridan qat'iy nazar yagona serqirra maqsad sari o'zaro hamjihatlik, hamkorlik va bir-biriga yordam ko'rsatish xislatlarini tarbiyalashi, jismoniy sifatleri va texnik-taktik ko'nikmalarini zarur tartibda shakllantirishi kerak bo'ladi. Ushbu jarayonlarda foydali natijalarga erishish shug'ullanuvchilar psixologiyasini muvofiq tartibda tarbiyalash, qiyinchiliklardan qo'rqmaslik, musobaqalarda o'ta hayajonlanish, tushkunlikka tushish (apatiya, livoradka), titrash, befarq bo'lish holatlariga tushmaslik, aksincha, faol motivatsiya, ijobiy emotsional hissiyotlarni yuzaga keltirish choralarini qo'llash talab qilinadi. Buning uchun trener mashg'ulotlar davomida ong, diqqat, idrok, xotira, tafakkur, iroda kabi ruhiy-intellektual xislatlarni ham tarbiyalashi maqsadga muvofiqdir.

Ta'lim-tarbiya muassasalarida, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida "tarbiyachi", "o'qituvchi", "rahbar", "trener" atamalari tez-tez qo'llanib turadi. Hatto shu kasb toifalariga mos alohida shtat lavozimlari ham belgilangan.

Mutavassislarni mazkur toifalarga mansub shtat lavozimlariga bo'linishi, hatto ular barchasi ham tarbiya, o'rgatish (o'qitish), ham uslubiy, ilmiy va tashkiliy ishlar bilan shug'ullansalarda, bari bir ularning funksional faoliyati bir-biridan farq qiladi. Masalan, maktabgacha ta'lim-tarbiya muassasalarida, dam olish maskanlarida va shunga o'xshash

tashkilotlarda "tarbiyachi" lavozimida faoliyat yurituvchi mutaxassislar asosan xulq-atvor, odob-asloq, ma'naviy-madaniy, umuminsoniy va milliy qadriyatlarni tarbiyalash ishlari bilan shug'ullanadilar.

O'qituvchilar ta'lim muassasalarida ham o'qitish (o'rgatish), ham tarbiya ishlari bilan shug'ullanadilar. Ammo, sport maktablari, sport klublari va terma jamoalarda faoliyat yurituvchi mutaxassis-trener, ushbu mavzu doirasida ijod qilayotgan deyarli barcha mualliflar fikriga qaraganda, ham tarbiyachi, ham o'rgatuvchi, ham tashkilotchi, ham shug'ullamuvchilarga ota, "o'rtoq", maslahatchi va shifokordir. Shuning uchun ta'kidlash joizki, trener "tarbiyalash asosida mashqlantirmaydi", aksincha, "mashqlantirish asosida tarbiyalaydi". Bunday yondashuv aynan trenerning serqirra, keng qamrovli va mashaqqatli funksional faoliyatini ifodalaydi.

Agar bola bog'chada faqat kunduzi, ish kunlari ta'lim-tarbiya olsa, agar o'quvchi va talabalar darsdan keyin uylariga ketsa, ular o'qituvchining nazoratidan chetda qoladilar va ota-onaning nazoratiga o'tadilar. Lekin, trener nafaqat kunduzi o'z shogirdlarini mashqlantirish asosida tarbiyalaydi, balki musobaqalarda va o'quv-mashg'ulot yig'inlarida kechayu-kunduz kuzatib boradi, nazorat qiladi, ovqatlanish, dam olish, uvlash va harakat me'yorlariga rioya qilishni talab qiladi.

Savol tug'iladi: "Nima uchun trener mashqlantirish asosida tarbiyalaydi, lekin aksincha emas?" Gap shundaki, psixologiyada shunday fikr ilgari suriladiki, "inson" o'ziga xos xususiyatini tinch holatda emas, balki biror-bir amaliy faoliyatda (suhbat, qo'shiq aytish, biror mashqni bajarish va h.k.) oshkor etadi. Binobarin, faqat so'z, suhbat, ko'rsatma yoki talab orqali sportchini "to'laqonli" tarbiyalab bo'lmaydi (aslida bu ham kerak chora), uning xarakteri, irodasi, qat'iyatligi, matonati va boshqa shu kabi xislatlarni shakllantirish imkoniyati o'ta chegaralangandir. Aksincha, ushbu xislatlar kundalik mashg'ulotlar, musobaqalar ta'sirida sayqal topadi, shakllanadi. Ma'lumki, "trener" va "trenirovka" atamallari o'zining etimologik mohiyati bilan inglizcha "training" so'zidan olingan bo'lib, "o'rgatish", "o'qitish", "o'zlashtirish", "takomillashtirish", "tarbiyalash" kabi ma'nolarni anglatadi.

Trenerning "trenirovka" o'tkazish davomida nafaqat axloq-odob, xulq-atvor, ruhiy-jismoniy iroda, ma'naviy-madaniy, etik-estetik va umuminsoniy qadriyatlar shakllanadi, tarbiyalanadi, balki qaddi-qomat va harakat madaniyati, estetikasi, funksional organlar (yurak, o'pka, buyrak, mushak tolalari va h.k.) shakli va ularning ish qobiliyati o'zgaradi – kuchayadi, jismoniy sifat, harakat malakalari va sport mahorati ("formasi") tarbiyalanadi. Trenirovka o'z mohiyati va mazmuni bilan "dressirovka" (fransuzcha – "dresser" – o'rgatish ma'nosini anglatadi) jarayoniga aylanib qolishi mumkin emas. Boshqacha aytganda, trenerning trenirovka qildirish (mashqlantirish) funksiyasi tarkibidan "harakatni reflektiv (avtomatik – ongsiz ravishda) tarzda qayta-qayta tayyorlash" prinsipini chiqarib tashlash zarur. Bunday yondashuv asosida harakatni mashqlantirish sportchini "robot" qilib qo'yadi, u musobaqa vaqtida mustaqil qaror qabul qilish va uni ijro etishni eplay olmaydi [3,7,8].

Trener trenirovka qildirish asosida yuqorida qayd etilgan barcha sifatlar, xislatlar, fazilatlar, hayotiy zarur harakat ko'nikmalari (yurish-yugurish, o'tirish-turish, to'xtash, sakrash va h.k.), sport malakalarini "trener sportchi trener sportchi" sxematik prinsipda tarbiyalashi darkor. Bu borada u (trener), albatta shug'ullamuvchilar yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarini e'tiborga olishi shart.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. Azimovna, Fatullaeva Muazzam. "Research park." (2021).
2. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in

volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – № 04. – С. 242-248.

3. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.

4. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – № 11. – С. 99-103.

5. Muazzam A. F., Farrux A. N. Motivation of students to do sports as part of physical education classes. *Academica. An international multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 5. P: 1446-1450 //Online ISSN. – Т. 22497137.

6. Azimovna F. M., Ashrapovich N. F. Motivation of students to do sports as part of physical education classes //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 5. – С. 1446-1450.

7. Nematovich K. S. Abdurayeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatallayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.

8. Fatallayeva M. A. The pedagogical significance of the stages and methods of teaching volleyball //International journal on economics, finance and sustainable development. issn (electronic). – С. 2620-6269.

9. Azimovna F. M. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida aqliy tarbiya va uning ahamiyati. Integration into the world and connection of sciences. – 2020.

10. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – № 04. – С. 242-248.

11. Azimovna F. M. et al. Develop the professional skills of future physical education teachers and manage the physical culture movement of students //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 275-283.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

**Файзиев Я.З., Бухарской Государственной Университет, Узбекистан, г.Бухара,
Зиёев Д.У., Бухарской Государственной Медицинской институт, Узбекистан,
г.Бухара**

FUNDAMENTALS OF A HEALTHY STUDENT LIFESTYLE

**Faiziev Y.Z., Bukhara State University, Uzbekistan, Bukhara
Ziyoev D.Y., Bukhara State Medical Institute, Uzbekistan, Bukhara**

Аннотация. Высокий потенциал человека, его здоровый образ жизни — не самоцель, а естественная необходимость, на базе которой растет могущество и безопасность страны, формируется духовно и интеллектуально развитая личность, способная на высшие проявления человеческих качеств

Ключевые слова: Образовательный Процесс, высшие учебные заведения, базовые дисциплины, цифровые технологии.