

<i>Abduraximov D.D., Otaqulov B.Sh., Sharipova Sh.R.</i>	FUTBOLCHILARNING YUQORI DARAJADAGI TAYYORGARLIGINING PEDAGOGIK TAHLILI	54
<i>Abduraximovna Z.X.</i>	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ, КАК ФАКТОР РАЦИОНАЛЬНОЙ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	58
<i>Aminova A.</i>	ОЛИМПИА СПОРТИДА PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK	62
<i>Dadaxodayeva M.F., Abdullayeva F.Sh.</i>	BOLALARNI MAKTARGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH METODLARI	66
<i>Gimazudinov R.G., Jumayev A.U.</i>	BOLALARNI FUTBOL O'YINIGA QIZIQTIRISHDA OTA-ONANING VA MURABBIYNING O'RNI	69
<i>Eshmatova U.A.</i>	BASKETBOLCHILARNI TAYYORLASHDA SOG'LOMLASHTIRISH TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH	75
<i>Igorzimos M.B., Axmadov X.III.</i>	ФУТБОЛЧИЛАРНИ ЙИЛИК ЦИКЛДА ТАЙЁРЛАШДА МАШГУЛУТ ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАНТИРИШИ	80
<i>Ibragimov M.B., Soliev A.I.</i>	KURASHCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATINI OSHIRISH SAMARADORLIGI	85
<i>Karimova N.X.</i>	TEZKOR KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARINING O'RNI	87
<i>Qodirov U.I.</i>	YENGLI ATLETIKACHILARNI MASHG'ULOTLAR REJASINI AMALGA OSHIRISH YO'LLARI	90
<i>Mugusitova K.Sh.</i>	SPORT MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA YOSHI VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASH	96
<i>Muxamedjanov U.F.</i>	PARALIMPIYA SPORT TURLARIDA SPORT TAYYORGARLIGI	99
<i>Narquradov A.H., Igorzimos B.B.</i>	НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СИСТЕМЫ ПОНЯТИЙ В ОЛИМПИЙСКОЙ ПРОБЛЕМАТИКЕ	102
<i>Nurmetova L.U.</i>	GENESIS OF JUDO IN THE CONTEXT OF ETHICAL TRADITIONS	108
<i>Paraxatova F.G.</i>	SPORT MUSAQAOLARINING IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH	113
<i>Ravshanov J.O.</i>	JISMONIY TARBIVA DARSLARIDA FUTBOL O'TKAZISH	115
<i>Raximov A.A.</i>	MUVAFAQIYATGA ERISHISH MOTIVLARI MUAMMASINING ZAMONAVIY PSIXOLOGIK TADQIQOTLARDA YORITILISHI	116
<i>Senkibayeva U.J.</i>	JISMONIY TARBIVA DARSLARIDA AXLOQIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI	120
<i>Турпева С.А.</i>	ЖИСМОНИЙ ТАРБИВИ МАШГУЛУТЛАР ЖАРАЯЛИДА ХАРАКАТЛИ УНИВЕРСИТЕТ ЁШИ ВА АХАМИЙАТИ	123

kurashchilarni tezkor-kuch sifatini amalga oshirishdagi chidamlilikini rivojlantirishda yaxshi samara berdi [2].

Kurash sohasidagi yosh malakali sportchilar zaifliklarini tayyorlashda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish ustivor masalalarga kirib, ushbu jarayonni maxsus harakati o'yinlar orqali tashkil etish yuqori samaradorlikka olib keladi. Yosh kurashchilarning trenirovka jarayonini boshqarish muammosini hal etilishini sportchining holati to'g'risida ma'lumot qay darajada obektivligiga bog'liqligini ahamiyati ancha muhim [3]. Tezkorlikni tarbiyalashning har bir tashkil etuvchi kurashchining sport va musobaqa faoliyatida o'zining alohida ro'lini o'ynaydi. Shu bilan birga tezlikni namoyon bo'lishning hamma shakllari bir-biri bilan bog'liq hamda tezlikning har bir tashkil etuvchi maxsus yo'naltirilgan mashqlarni va ishlarni bajarilishini talab qiladi. Yosh kurashchilarni tayyorgarlik jarayonida harakatni bajarish tezligini tarbiyalashga katta e'tibor berish kerak, chunki bolalik va o'smirlilik yoshlarida anashu juda ham muhim jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun yosh organizmda keng imkoniyatlar mavjud.

Shuning uchun tezkor-kuchni rivojlantirishda yugurish sur'ati va katta muskul kuchini talab qiladigan harakatlarni chastatasini maksimal oshirishga intilish kerak [1].

Shu bilan tadqiqot oxiriga kelib tajriba guruhida o'kazilgan mazkur testlarning hammasi bo'yicha natijalar nazorat guruhini natijalaridan keskin farq qiladi va 3 marta dan 10 marta gacha ortganini aniqladik.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Taslanov N.A. – “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T.; 2017 yil.
2. F.A.Кетимов – “Sportda ilmiy tadqiqotlar” Darslik. T., 2018 yil.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва. 1991.

TEZKOR KUЧH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI

Каримова Н.Х

О'ZMU Katta o'qituvchi

Annalesya: Mazkur materialda harakati o'yinlar boshqa faoliyatga qaraganda shaxsning qobiliyati va o'ziga xos xususiyatini keng ochib berishi, yinlar turi xalq va elatlarning rasmi – rusumi, udumi, an'analari hamda etnogenetik hususiyatlarini ifodalaydi. Xalq harakati o'yinlari ilmiy ob'ekti sifatida olib borilgan olimlar tadqiqotlari muvofiqlashtirish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kali so'zlar: Sport, yosh sportchilar, harakati o'yinlar, omillar, maxsus tayyorgarlik, muayyan musobaga qoidasi, sport kiyimi, mudдати, maydoni, jismoniy

Qonun Nazariy va amaliy usullar tizimining so'g' tom avlodning tarbiyasida hamda
 dasturi kabi konseptual hujjatlar tarkibidagi avlodni tarbiyalash g'aroidida. Shunday
 Respublikada mustaqillikdan keyin ko'p o'zgarishlar bo'la boshladi. Shu bilan
 sportda ham ayniqsa sport kurash turlarida sezilarli darajada yuq salohiyatli va
 mumkun. Shu qatori milliy kurashi ham ommaviy tarzda rivojlanib bormoqda.
 O'zbekiston Respublikasi terma jamoalari a'zolari bo'lgan sportchilarning
 zaxira tayyorlashda zamonaviy tayyorgarlik tizimini optimallashtirish va
 jarayonlarni rivojlantirish strategiyasi hozirgi paytda eng dolzarb vazifalardan
 hisoblanadi. Sport maktabi, qo'shimcha ta'lim muassasi bo'lib qurilgan va
 tarzini shakllantirish, kasbiy sohada o'z o'rini topish, jismoniy, intellektual
 ma'naviy qobiliyatlarini rivojlantirish sportda yuqori natijalarga erishishga
 berish vazifasini bajaradi. Yosh kurashchilarning mashg'ulotlarida kurash
 usullar va maxsus harakati o'yinlar bilan tekzor-kuch sifatini rivojlantirish va
 kurashchilarni trenirofka va musobaqa faoliyati jaroyonida tekzor-kuchni
 rivojlantirishda maxsus harakati o'yinlardan foydalanish afzalligini o'rnatish
 shu asosda tayyorgarlik jarayoni uchun tavsiyalar ishlab chiqish zarur.
 Ish jaroyonida quyidagi vazifalar hal qilindi:
 -o'quv adabiyotlar va davriy nashriyotda chop etilgan tadqiqot natijalarini
 umumlashtirish va tahlil qilish.
 -pedagogik kuzatish
 -pedagogik tajriba o'tkazish
 -anketa so'rovi o'tkazish
 -olingan natijalarni matematik-statistika usullaridan foydalanib tahlil qilish.

Yuqorida ko'rsatilgan usullar asosida 15-16 yoshli kurashchilar o'tastida birinchi
 nazorat tuzuldi va tadqiqot olib borildi. Tadqiqot davomida mashg'ulotning birinchi
 va asosiy qismida quyidagi mashqlardan foydalanildi, va nazorat testlar o'tkazildi.

Tadqiqot boshida tekzor-kuch sifatlarini aniqlaydigan quyidagi testlar o'tkazildi.

1. 30 metr masofaga yugurish vaqti (soni)
 2. 4x10 metr masofaga yugurish vaqti (soni)
 3. To'sinda (imkoni boricha) tortilishlar soni (marta)
 4. 20 sekund davomida qo'lga tiralgan holga gvardani ko'tarib tushirish (marta)
 5. O'z vazniga teng sherikni 60 sekund davomida "qo'l va yelkadan oshirib yelkalardan oshirib tashlash" usulini bajarish (soni);
 6. O'z vazniga teng sherikni 60 sekund davomida "qo'l va beldan oshirib yelkadan oshirib tashlash" usulini bajarish (soni);
 7. O'z vazniga teng sherikni 60 sekund davomida "qo'l va yopqalar oshirib yelkadan oshirib tashlash" usulini bajarish (soni);
- Nazorat testlarining o'rta o'rtacha o'zgarishi nazorat guruhida +1,02% natijalar guruhida +7,33ni ko'rsatdi. Bundan ko'rinib turibdiki, biz qo'llagan usullar natijalar guruhida

kurashchilarni
 yuqori sur'at
 kuch sifatini
 harakatlari
 kurashchilarni
 sportchilarning
 bilimiyat
 kurashchilarni
 bilan birga
 tekzorlikni
 bajarish
 tekzoriga
 amalda
 imkoniyat
 kuchini
 hammasi
 natijada

shaxs
 elatda
 ifodada
 tadqiqat
 tuzilishi

Yil

Адабиётлар рўйхати

1. Кошбахтиев И.А., Нуринов З.Р., Галилджанов А.И. Футбол назарияси ва услубияти. - Т.: ПА-PRESS, 2012. Б. 190-238.
2. Платонов В.И., Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. - М. Олимпийская литература, 2005. - 822 с.
3. Полищук М.С., Вязгин В.А. Футбол: учебник для инструкторов физкультур. - М., Физлит, 2009. - 250 с.
4. Саенко И.В. Программирование тренировочных нагрузок на этапе макроцикла подготовки футболистов высокой квалификации. Дис... канд. пед. наук. - М., 2002. - 121 с.

**КУРАШЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОР-КУШ СИФАТИНИ ОШИРИШ
SAMARADORLIGI**

Ибрагимов М.В., dotsent, p.f.f.d. (PhD)

Вихоро давлат университети

Солиев А.И., magistrant

Аннотация: Ushbu taqrolada yosh kurashchilarning tezkor-kuch sifatini oshirish samaradorligi ta'lim olingan hamda ketakli xulosalar kelitirib o'tilgan.

Аннотация: В данной статье проанализирована эффективность повышения качества быстрого юных борцов и сделаны необходимые выводы.

Калит сўзлар: o'quv-ta'lim, tezkor-kuch, harakatli o'yinlar, yuklama.

Ключевые слова: тренировка, скорость-сила, подвижные игры, нагрузка

Mamlakatimizning turli mintaqalarida xalqaro standartlarga mos ilkan sport majmu'alarining barqaror o'sishi o'zbek sportchilarining jahon, Olimpiya va Osiyo miqdorlarida yukxak natijalarni qo'lga kiritib kelayotganligi bir tomondan Davlat tashkiloti hujjatlarini aks sadosi bo'lsa, ikkinchi tomondan yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni Davlat siyosatining ustuvor yo'nalishi rivojlanishiga ko'zlanganligidan dalolat beradi. Hozirgi kunda xalqimiz hayotida o'z aksini topib kelayotgan O'zbekiston Respublikasi Komiteti tomonidan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun (1992,2006) Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi 271-sonli qarori, "Ta'lim to'g'risida"gi

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,
НАУКИ И ИННОВАЦИЙ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УЗБЕКИСТАНА
ИМЕНИ МИРЗО УЛУГБЕКА
ФАКУЛЬТЕТ ТАЭКВОНДО И СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**СБОРНИК
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ «ОБРАЗОВАНИЕ, ВОСПИТАНИЕ И
ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА:
ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ»**

ЧАСТЬ I

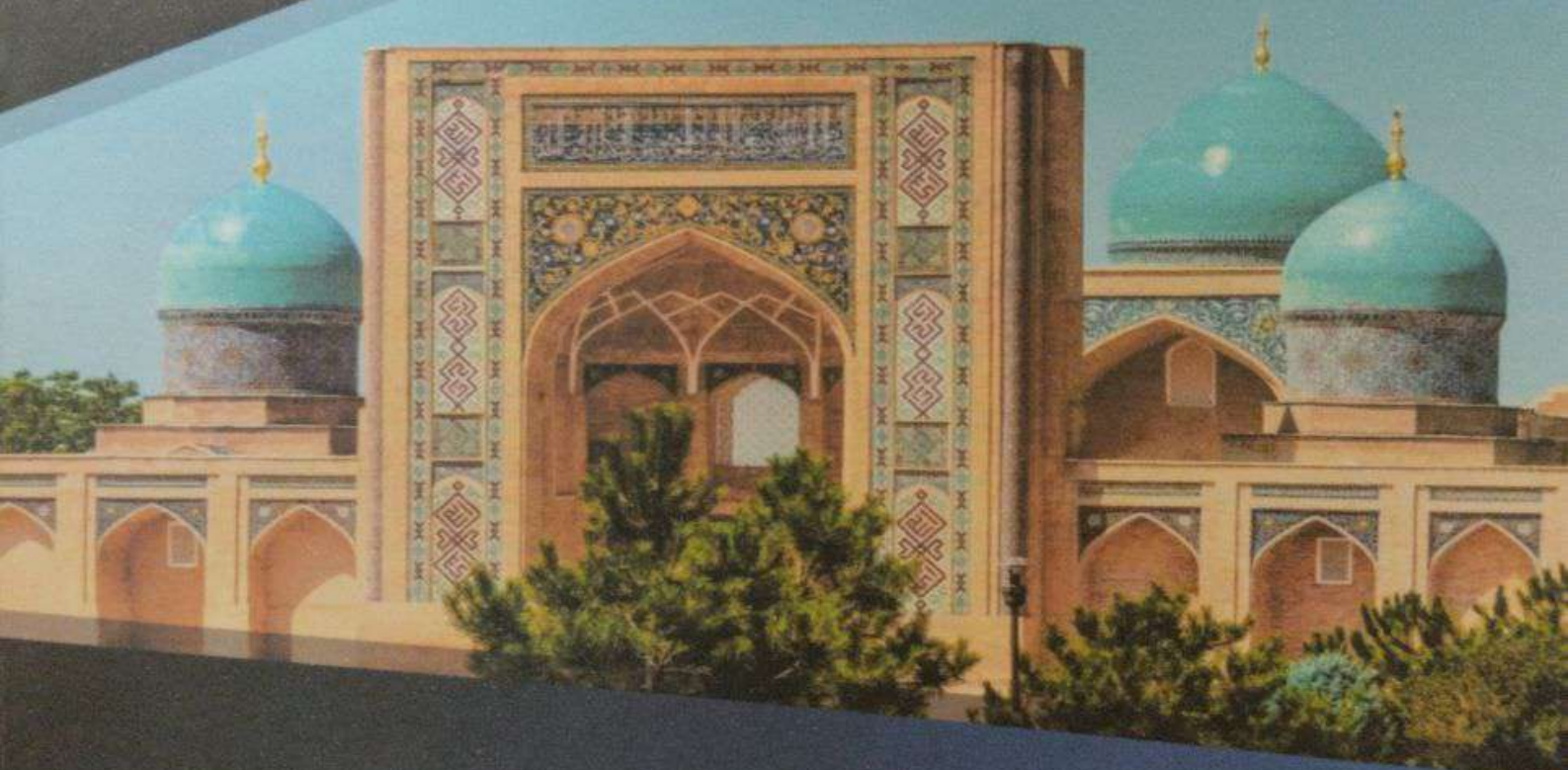
**2023 год
3-4 ноября**

ТАШКЕНТ – 2023

**NATIONAL UNIVERSITY OF UZBEKISTAN
NAMED AFTER MIRZO ULUGBEK
FACULTY OF TAEKWONDO AND SPORT
ACTIVITIES**



PART- I



COLLECTION OF ARTICLES

**II-INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE "EDUCATION,
PERSONNEL TRAINING-APPLICATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE
FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT: PROBLEMS AND SOLUTIONS"**

TASHKENT