O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

“HOZIRGI TARAQQIYOT BOSQICHIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL QILISHNING ISTIQBOLLARI: MUAMMO VA YECHIMLAR”

ПЕРСПЕКТИВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛТУРЕ И СПОРТУ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

PROSPECTS OF ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS: PROBLEMS AND SOLUTIONS

Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman

2022 yil 28-29 aprel

Buxoro - 2022

"Inson qadrini ulug'lash va faol mahalla yili" ga bag'ishlangan, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 7 martdagi 101- son farmoyishiga asosan Buxoro davlat universitetida xalqaro hamkorlar ishtirokida **202 yil 28-29 aprel** kunlari **"Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar"** mavzusida Respublika ilmiy retsenziyalangan onlayn-konferensiya o'tkaziladi.

Anjumanning maqsadi: Yosh avlodning harakat faolligini optimallashtirish muammolarini hal etishning yangi yo'llarini izlash, ularning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy tarbiyasi jarayoniga yangi shakllar va metodlarni joriy qilish bobida metodologik va uslubiy sharoitlarini o'rganish.

Anjumanning tashkiliy qo'mitasi:
DASTURIY QO'MITA

1	O.X.Xamidov	BuxDU rektori, rais
2	O.S.Qahhorov	BuxDU Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor, rais muovini
3	B.B.Ma'murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a'zo
4	M.J.Abdullaev	BuxDU pedagogika instituti jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedra mudiri.
5	R.S.Shukurov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi mudiri, a'zo
6	A.E.Sattorov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasi mudiri, a'zo
7	R.X.Kadirov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi professori, a'zo
8	I.I.Saidov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD), a'zo
9	X.N.Xakimov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi dotsenti p.f.b.f.d. (PhD), a'zo
10	A.Sh.Inoyatov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti o'qituvchisi kafedrasi dotsenti p.f.b.f.d. (PhD), a'zo
11	F.B.Muzaffarova	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi katta o'qituvchisi p.f.b.f.d. (PhD), a'zo
12	R.S.Baymuradov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasi dotsenti, a'zo
13	Ya.Z.Fayziev	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasi dotsenti, kotib

II TAShKILIY QO'MITA

1	B.B.Ma'murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a'zo
2	S.Q.Qaxxorov	BuxDU xodimlar va talabalar kasaba uyushmasi raisi, a'zo
3	U.U.Rashidov	BuxDU moliya va iqtisodiyot ishlari bo'yicha prorektori, a'zo
4	G.T.Zaripov	BuxDU I va IPKT bo'limi boshlig'i, a'zo
5	R.S.Shukurov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi mudiri, a'zo
6	A.E.Sattorov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasi mudiri, a'zo
7	Q.P.Arslonov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi professori, a'zo
8	G'.M.Salimov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi professori, a'zo
9	M.M.To'raev	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi dotsenti, a'zo
10	R.R.Raxmonov	"Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasi" dotsenti, a'zo
11	O'.A.Farmonov	"Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasi" dotsenti, a'zo
12	F.A.Narzullaev	"Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasi" katta o'qituvchisi, a'zo

Barcha ma'ruza tezislari (maqolalar) tahririyat tomonidan anonimlashtirilgan holatda tekshiriladi va tekshiruvdan ijobiy o'tgan ma'ruza tezislari nashr etiladi hamda har bir muallifga elektron SERTIFIKAT beriladi. Ma'ruza tezislarida berilgan ma'lumot uchun mualliflarning o'zlari javobgar hisoblanishadi. Konferensiya materiallari to'plamini 2022 yil 15 may kunidan boshlab https://interscience.uz rasmiy saytidan yuklab olishingiz mumkin.

Konferensiya to'plamida nashr etilgan ilmiy tezislar (maqolalar) **GOOGLE SCHOLAR, CROSSREF** xalqaro bazasida indeksatsiyalanadi, har biriga alohida Crossref **DOI** raqam beriladi.

Mazkur ilmiy amaliy-anjuman konferensiyada professor-o'qituvchilar va ilmiy tadqiqotchilar jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida o'z ilmiy izlanishlari natijasida tayyorlangan ma'ruza tezislari (maqolalar) bilan qatnashadi

UMUM TA'LIM MAKTABLARDA YENGIL ATLETIKA TO'GARAKLARINING SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI.

10.53885/edinres.2022.33.67.017

Raxmonov Rauf Rasulovich
Buxoro davlat universiteti
Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasi dotsenti
Rahmatova Mehrinigor Karimovna
Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti 1-bosqich magistri

Annotastiya

Mazkur maqolada Umum ta'lim maktablarda yengil atletika to'garaklarining samaradorligini oshirish usullarining asosiy jihatlari ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, sport, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test sinovlari, futbol, basketbol, voleybol, qo`l to`pi sport o`yinlari, harakatli o`yinlar.

Аннотация

В данной статье изложены некоторые ключевые пути повышения эффективности работы легкоатлетических кружков в общеобразовательных школах.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, специальные тесты «Алпомиш» и «Барчиной», футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Annotation

This article outlines some key ways to improve the efficiency of track and field clubs in secondary schools.

Key words: physical culture, sports, special tests "Alpomish" and "Barchina", football, basketball, volleyball, handball.

Mamlakatimizda ta'lim tizimini takomillashtirish, Vatan ravnaqini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga etkazish masalalariga jiddiy e'tibor berilmoqda.Raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash tizimi va uslublarini shakllantirish, innovatsion texnologiyalarni yaratish va ulardan foydalanish zarur bo`ladi. Ushbu muammolar o`z navbatida soha bo`yicha yuqori malakali kadrlar tayyorlash, o`quv–mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini ilmiy asosda tashkil qilish, iste'dodli sportchilarni etishtirish ko`lamini kengaytirish muhimligiga etibor qaratadi. Maktab ta'limidan boshlab jismoniy tarbiya va sportni yosh o`sib kelayotgan o`quvchilarga singdirib borish natijasida kelajakda yurtimiz sportilari har tomonlama baquvvat, serharakat va sog`lom bo`lib etishadi.

Jismoniy sog`lom, barkamol shaxsni tarbiyalashda sportning yengil atletika turi muhim ahamiyatga ega.Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish kabi yengil atletika mashg'ulotlarida qo`llaniladigan turli maxsus mashqlar bolalar uchun qulaydir. Maktab o`quvchilarining yengil atletika mashqlarini bajarishi ularning harakat imkoniyatlarini kengaytirib, boshqara olish qobiliyatlarini yaxshilabgina qolmay, sport-texnik mahoratiga erishish uchun ham zamin yaratadi.

Yosh yengil atletikachilarni mashg'ulotlarini nazorat qilish orqali ularning mashg'ulotlarini zichligini oshirish va mashg'ulot jarayonlarida jismoniy sifatlarini rivojlantirish yo`llari, ularda qo`llaniladigan mashqlar, usullar va bajarilish shiddatlarini me'yorlashtirish va doimiy nazorat olib borish orqali yengil atletikaning turlari, ya'ni tanlangan turi bo`yicha natijalarni oshirishga qaratilgan dastur ishlab chiqish va tadqiqot davomida aniqlash.

Yengil atletika mashqlari bilan muntazam shug'ullanganlarda yurak-qon tomir va nafas olish tizimi mustahkamlanadi, mushaklarning garmonik rivojlanishi ta'minlanadi, bo`g`inlardagi harakatchanlik yaxshilanadi va asab-mushak koordinatsiyasi takomillashadi.

Yengil atletika mashg'ulotlari maktabda jismoniy tarbiya darslarida, maktab sport to`garagida o`tkaziladi.

Bolalar, o`smirlar va o`spirinlar bilan o`tkaziladigan yengil atletika mashg'ulotlarining mazmuni ularning yosh xususiyatlariga bog'liq bo`lib, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o`tkazish vaqtida buni e'tiborga olish zarur.

Turli xil jismoniy mashqlar ichida yengil atletika mashqlari insonni har tomonlama jismoniy rivojlantirishda asosiy o`rinni egallaydi. Xususan, turli xil yugurish, sakrash, uloqtirishlar har bir jismoniy tarbiya darsining tarkibiy qismiga kiritilgan. Yengil atletika mashqlarining ahamiyatliligi shundaki, maktabda sport to`garaklari mashg'ulotlarida, yozgi dam olish oromgohlarida keng qo`llaniladi. Yengil atletika turlari yordamida "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test sinovlari majmuasiga ko`pgina mashqlar kiritilgan. Yengil atletika bilan shug'ullangan inson sportning ko`pgina boshqa turlaridan muvaffaqiyatlarga erishishi mumkindir.

Biz olib borayotgan tadqiqot shuni ko`rsadiki darslarni va mashg`ulotlarni olib borish jarayonida maktab o`qituvchilarni o`quvchilarga bo`lgan munosabatlari ularning mashq bajarish chog`idagi tartibsiz haraktalarga olib kelmoqda, bu esa o`z navbatida o`quvchilarni to`garaklarga bo`lgan qiziqishini so`ndiradi. Shu sababli biz mashg`ulot davomida yengil atletika turlarini o`rgatish bilan bir qatorda sportning mini futbol, basketbol, voleybol, qo`l to`pi sport o`yinlari elementlari va harakatli o`yinlar "Hamma o`z bayroqchasiga", "Man qilingan harakat", "Chavandoz sportchilar", "Nishonga aniq ur", "Qal`a himoyasi", "To`siqlar ustidan oshib o`tish" estafetasi, va h.k.lar orqali yengil atletika to`garaklarga bo`lgan qiziqishini organini ko`rishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Юнусова Ю.М. Организация и методика физический културa Общеобразователених школах. 2002г.
2. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. Toshkent 2009.
3. Yunusova Yu.M. Sport faoliyatining nazariy asoslari o'quv qo'llanma. – T.: 1994., 223 b.
4. Soliev I.R., Davidova K.R., Azamova G. E. Analysis of the training and management process management system in athletics. Academic Research in Educational Sciences. Volume2/Special issue 1/2021
5. Rakhimova.D Z / Improving the physical training of triathlons in the training group //Academic research in educational sciences. Volume 1/ Issue 3/2020
6. Soliev I.R., Kholbekova D.N., Davlatyorova L. B., Azamova G. E. / Improvement of technical training in short running athletics. // Academic Research in Educational Sciences. Volume2/Special issue 1/2021
7. Rasulovich R. R. CONTENT OF RUNNING LOADS AND USED FACILITIES OF MEDIUM DISTANCE RUNNERS IN ANNUAL PREPARATION STAGE //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1070-1077.
8. Rasulovich R. R. EFFECTIVENESS OF IMPROVING THE TECHNICAL AND TACTICAL MOVEMENTS OF MIDDLE-DISTANCE RUNNERS //E-Conference Globe. – 2021. – С. 309-314.
9. Rasulovich R. R. et al. AGE-SPECIFIC DYNAMICS OF ATTACK AND DEFENSE RESPONSE SPEED IN HANDBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 414-423.
10. Rasulovich R. R. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners //ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL. – 2021. – Т. 11. – №. 2. – С. 744-753.
11. Rasulovich R. R. et al. AGE-SPECIFIC DYNAMICS OF ATTACK AND DEFENSE RESPONSE SPEED IN HANDBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 414-423.
12. Rasulovich R. R. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners //ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL. – 2021. – Т. 11. – №. 2. – С. 744-753.
13. Rasulovich R. R. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners //ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL. – 2021. – Т. 11. – №. 2. – С. 744-753.
14. Салимов Г. М. и др. Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 1. – С. 91-97.

МУНДАРИЖА

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ РЕКТОРИ О.Х.ХАМИДОВНИНГ АНЖУМАН ИШТИРОКЧИЛАРИ ВА МЕҲМОНЛАРИГА ТАБРИК СЎЗИ 3
Жумаев Рустам Ғаниевич. БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ЎРНИ 4
Зарипов Гулмурот Тохирович. ЁШ АВЛОДНИНГ БАРКАМОЛ ВА СОҒЛОМ БЎЛИБ ТАРБИЯЛАНИШИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ГИГИЕНАСИНИНГ ЎРНИ 6

1-SHO'BA: TA'LIM MUASSASALARIDA O'TKAZILADIGAN JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINING MUAMMO VA ECHIMLARI 11

С.И.Иноятов, Г.С.Ражабова. АБУ АЛИ ИБН СИНО АСАРЛАРИДА ТАЪЛИМ ВА СОҒЛОМ АВЛОД ТАРБИЯСИ МАСАЛАЛАРИ 11
Ибраимов Холбой Ибрагимович. ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА РУҲИЙ БАРКАМОЛЛИК УЙҒУНЛИГИ МАСАЛАЛАРИ 14
Махмудов Мэлс Хасанович. ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА ЯНГИ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ 17
Орипова Мохина Нишод кизи. Баймурадов Раджаб Сайфитдинович. ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЎТКАЗИЛАДИГАН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА МИЛЛИЙ ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ 19
Abdullayev Avazbek Alisherjon o'g'li. MAKTABDA O`QUVCHILAR BILAN OLIB BORILADIGAN JISMONIY TARBIYA DARSLARINING SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI 24
Q.T.Arabboyev. SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA FUNKSIONAL TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI 26
Sobirov Abdulaziz Abdurozikovich. BOLANI MAKTABGA TAYYORLASHDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI 28
Rahmanov Akmal Azimovich. Tursunova Dilshoda Tohirjon qizi. GIMNASTIKACHI QIZLARNING KORDINATSION QOBILYATLARINI RIVJLANTIRISHDAGI MUAMMOLAR 31
Ishankulov Baxtiyor Muratovich. MAKTAB O'QUVCHILARI O'RTASIDA "ALPOMISH" VA "BARCHINOY" MAXSUS TEST SINOVLARINING IJTIMOIY VA TARBIYAVIY XUSUSIYATLARI 32
Pirimova Nargiza Adilovna. BADIIY GIMNASTIKANING TA'LIM VA TARBIYA JARAYONIDAGI O'RNI 33
Raxmonov Rauf Rasulovich, Rahmatova Mehrinigor Karimovna. UMUM TA'LIM MAKTABLARDA YENGIL ATLETIKA TO'GARAKLARINING SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI. 36
Қаххоров Сиддиқ Қаххорович, Ҳайитов Умиджон Ҳамидович, Сайфуллаев Азизбек Амрулло ўғли УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯ ВОСИТАЛАРИНИНГ ЎРНИ 38
Hojiyev Sherali Suvonovich. TA'LIM MUASSASALARIDA KURASHCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGI 40
Sharipova Dilyara Djumaniyozovna, Mamanova Aziza Abduxoliq qizi. 13-14 YOSH SPORTCHILARNI YENGIL ATLETIKA SPORT TURIGA JALB QILISH. 42
B.A.Sultonov . SPORT MASHG'ULOTLARINING MAQSADI VA XUSUSIYATLARI 43
Абдукаримов Нурмахан Амирханович, Абдуғаниев Бунёдбек Неъмат ўғли. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ДАРСЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ ЁШ АВЛОДНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. 45
Ergashov Mansur Yarashovich. "BIOKIMYO VA SPORT BIOKIMYOSI" FANINI O'QITISH JARAYONIGA TIZIMLI YONDASHUV 47
Шакиржанов Темур Азъамжонович. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКЕ МОЛОДЕЖИ 49
Шакиржанов Темур Азъамжонович, Шакиржанова Клара Ташкенбаевна. ИЧКИ ИШЛАР ХОДИМЛАРИНИНГ КАСБИЙ МАҲОРАТИНИ ОШИРИШНИНГ УСТУВОР ОМИЛЛАРИ 52
Davronov Nurzod Ismoilovich, Baxtiyorov Aziz Ixtiyor o'g'li, QADRIYATLI YONDASHUV ASOSIDA SINFDAN TASHQARI MASHG'ULOTLARDA BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARINI JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH 54