

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI
O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI**



TAEKWONDO VA SPORT FAOLIYATI FAKULTETI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASINI RIVOJLANTIRISH

ISTIQBOLLARI: MUAMMO VA YECHIMLAR

III RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ANJUMANI

MAQOLALARI

TO'PLAMI

II qism



**6-7-may
2023-yil**

Toshkent

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI O'LIY TA'LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI O'ZBEKISTON
MILLIY UNIVERSITETI
TAEKVONDO VA SPORT FAOLIYATI FAKULTETI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASINI
RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLLARI:
MUAMMO VA YECHIMLAR**

**III-Respublika ilmiy-amaliy anjumani maqolalari
TO'PLAMI**

II-qism

2023 yil

6-7 may

TOSHKENT - 2023

UDK: 796.08.(082)

BBK: 78.1

Mazkur to'plam: jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish istiqbolari mas'uliyati va yechimlarga bag'ishlangan bo'lib, unda jismoniy tarbiya va sport sohasi kadrlarini tayyorlash, ularni malakaviy oshirish va qayta tayyorlash tizimidagi muammolar va ularning yechimlari, jismoniy tarbiya va sport sohasi amaliyotini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va ularni o'zaro integratsiyalashuv mavzulari, aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirish, rekreatsiya hamda sport sog'lomlashtirish tizimini rivojlantirish muammolari va yechimlari, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda tibbiy-biologik ta'minot masalalari hamda innovatsion g'oya va texnologiyalarni qo'llash, sport menajmenti, sport marketingni, sport servis va sport harizmini rivojlantirish istiqbolari bo'yicha bildirilgan fikr-mulohazalar yoritilgan.

To'plamda chop etilgan maqola va tezislarning g'oyasi, ilmiy-uslubiy xalohiyati va unda keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgardirlar.

Mas'ul muharrir: Raximov Vladimir Shuykatovich

Tashkiliy qo'mita tarkibi

Azizbayev Qodirjon Odiljonovich	-tashkiliy qo'mita raisi
Ibragimov Behzod Baxtiyorovich	-raisi o'rinbosari
Murodov Kamoliddin Nuriddinovich	-a'zo
Raxmatullaev Mirzoxid Sayfullo o'g'li	-a'zo
Karimova Nargiza Xudoyberganova	-a'zo
Aminova Aziza Alidjanovna	-a'zo
Qo'chqarov Bekzod Ozotovich	-a'zo
Polatov Laziz Azamat o'g'li	-a'zo
Ibragimov Murod Arslanovich	-a'zo
Umarqulova Dildora Abdusamatovna	-a'zo
Sobirov Ulug'bek Toxirjon o'g'li	-a'zo (tarjimon)
Tojiddinov Iskandar Ilkomjon o'g'li	-a'zo (dasturiy ta'minot)
Xolova Aziza Nodirjonovna	-a'zo (texnik ta'minot)
Karimov Umid Qahramon o'g'li	-a'zo (texnik ta'minot)
Davidov Bobir Bahodirovich	-tashkiliy qo'mita kotibi

Tahririy komissiya tarkibi

Axmatov Maxmud Salixovich	-komissiya raisi, b.f.n., professor
Aliyev Iskandar Baxramovich	-komissiya raisi o'rinbosari, p.f.n., professor
Bayk Ming Jong	-a'zo, professor
Nabiev Timur Erikovich	-a'zo, p.f.n., dotsent
Karimov Ulug'bek Raximovich	-a'zo, dotsent
Ravshanov G'olibjon Xamraqulovich	-a'zo, katta o'qituvchi
Xalikova Liliya Sagdullaevna	-a'zo, katta o'qituvchi
Platunov Andrey Yurevich	-a'zo, katta o'qituvchi
Babano Shaxobiddin Ilyamurodovich	-a'zo, katta o'qituvchi
Ro'zmetov Rasul Tangriberganovich	-komissiya kotibi

Ilmiy-amaliy anjuman o'tkazilishiga O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining 2018-yil 12-yanvardagi "Ilmiy-innovatsion ishlanma va texnologiyalarni ishlab chiqarishga ta'dbiq etilishning samarali mexanizmlarini yaratish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 24-son qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 8-oktabrdagi "O'zbekiston Respublika Oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5847-sonli Farmoni, 2023-yil "Imonga e'tibor va sifatli ta'lim yili" dasturi, Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti Kengashining 2023-yil 27-yanvardagi 5-sonli qaroriga muvofiq hamda Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti tashkil topganligining 105 yilligi munosabati avot sifatida ruxsat etilgan.

YOSH BASKETBOLCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINING XUSUSIYATLARI

*O'.A.Farmonov BuxDU dotsenti
R.A.Xasanov BuxDU katta o'qituvchisi
L.Tosheva BuxDU 3 bosqich talabasi*

Аннотация: ushbu maqolada yosh basketbolchilarning texnik taktik tayyorgarligining xususiyatlari ko'rib chiqiladi. Muallif nuqtai nazaridan basketbol sportchilarning motor qobiliyatlari va funktsional imkoniyatlariga yuqori talablarni qo'yadi, ammo sportchilarning bu tayyorgarlikning faqat bir qismidir, asosi texnik-taktik tayyorgarlik hisoblanadi.

Аннотация: В данной статье будут рассмотрены особенности технической тактической подготовки юных баскетболистов. С точки зрения автора, баскетбол предъявляет высокие требования к моторике и функциональным возможностям спортсменов, но это лишь часть подготовки спортсмены, основа технико-тактической подготовки.

Калит so'zlar: texnik va taktik tayyorgarlik, sport, basketbol.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, спорт, баскетбол.

1. To'pni yerga sapchitishni takomillashtirish usullari:

- ikkita to'p bilan dribling, avval bir vaqtning o'zida, keyin navbatma-navbat va harakatda:

- zaif raqib bilan yakkama-yakka o'yin, lekin faqat chap qo'lda to'pni yerga sapchitib borish:

- to'pni o'ngdan chap qo'lga beshta barmoq bilan ko'chirish;

- to'rt nuqtali "o'rgimchaksimon" dribling-oyoqlar bir-biridan ajralib turadi, to'pni chap, keyin o'ng qo'lingiz bilan oldingizda, keyin oyoqlaringiz orasiga va dastlabki holatga qaytish;

- o'tirgan joyda driblingni amalga oshirish - o'tirish, orqaga burilish, oyoqlarini ko'tarish, to'pni "ko'prik ostida", keyin orqangizda o'tkazish;

2. Uzatishni usullarini takomillashtirish usullari:

- ikkita to'p bilan juftlikda uzatmalar;

- "doira ichida buqa" o'yini "plyaj basketboli" - faqat uzatmalar va ko'p harakatlar iborat:

3. Savatga to'p otishni takomillashtirish usullari:

- Shchitning o'ng va chap tomoniga to'p otish, to'pning tushishiga yo'l qo'ymaslik;

- Shchit yonida turing, to'pni yerga urib, cho'zilgan qo'lingiz bilan ilib oling. Keyin to'pni barmoq uchlari bilan ushlab, shchit tomon buriling va tirsagingizni tortmasdan korpusdan, tashlang.

4. Oyoq texnikasini takomillashtirish usullari:

- har bir tashqi belgi markazdan 30 sm masofada polga (krest) belgisi qo'ying. Markazdan boshlang, o'ngdan yuqori o'ng belgiga sakrab o'ting, so'ngra markazga qayting

va qolgan uchta belgi bilan takrorlang. Keyin chap va ikkala oyoqlarda. Keyinchalik, siz burilishlar bilan mashqlarni bajarishingiz mumkin

5. O'quv mashg'ulotlarida taktik fikrlash uchun sportchiga uni hal qilishda texnik vositalarni belgilab, o'ziga xos taktik vazifani bering, lekin mustaqil ravishda hal qilinishi kerak bo'lgan bo'limni qoldiring.

Harakatni turli yo'llar bilan baholash testi.

Yon tomoni 5 m bo'lgan kvadrat chiziladi va start va finish belgisi qo'yiladi. Harakat cheklovchi chiziqlarning tashqi tomonidan amalga oshiriladi. Basketbolchi harakat yo'nalishi bo'yicha yuzga aylanadi va signal bilan harakat qiladi oldinga qarab 5 m, so'ngra chap tomonga 5 m, himoya holatida 5 m va orqaga 5 m, bir oyoq'i bilan chegara chizoi'dan o'tib, butun yo'lni teskari yo'nalishda aylanib o'tadi.

Natijalarning o'sish dinamikasini aniqlash uchun nazorat sinovlari o'tkazildi. Sinovlar ikki bosqichda o'tkazildi: birinchisi 2022 yil oktyabr oyida, ikkinchisi ikki oydan keyin. Sinovda 15 talaba ishtirok etdi.

1-Test

Jarima chizoi'ning ikkala burchagida to'plar bilan ikkita stulga qo'yiladi. To'pni stuldan olib, to'pni halqaga halqa tomon eng yaqin oyoq tomon burilib va to'pni savatga otish. Keyin boshqa stulga yugurib, xuddi shunday texnik harakatni amalga oshirish. Ikkinchi o'yinchi to'pni olib, stullarga qo'ygan uchinchisiga to'pni uzatadi. Kim bir daqiqada ko'proq tashlashni inobatga olinadi

Natijalar: oktyabr oyida daqiqada o'rtacha texnik harakatlarni savatga to'p tashlashni bajarish miqdor-12 marta, dekabrda-15 marta.

Barcha nazorat sinovlari bir xil sharoitda, "Yoshlik" sport maktabning sport zalida o'tkazildi. Sinov natijalari qayd etildi, shundan so'ng testlarni matematik qayta ishlash amalga oshirildi, bu esa tayyorgarlik darajasini va natijalarning o'zgarish dinamikasini aniqlashga imkon berdi. Natijalarning o'sishi ikki oy testning boshida talabalar jismoniy fazilatlarini kam rivojlanganligi va charchoq holatida boshqarish va otish texnikasining sust barqarorligi bilan izohlash mumkin.

Basketbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligi darajasini oshirish bo'yicha tavsiyalar.

Texnika har doim taktik rejani amalga oshirishga xizmat qiladi, shuning uchun taktikani o'zlashtirish texnikadan eng oqilona foydalanish yo'llari majmuasi sifatida ko'rib chiqish kerak.

1. Texnik vositalarni to'o'ri tanlash talabi bilan murakkab sharoitlarda mashqlarni bajarish.

2. Mashqga cheklangan va qarshilik ko'rsatadigan shartli raqibni harakatlarini cheklash intensivligi.

3. Bo'lajak raqibning eng ehtimoliy taktik rejasiga muvofiq maydonda harakatlanadigan sheriklar bilan o'quv bellasuvlarni qo'llash.

4. Talabaga umumiy taktik rejada o'ziga xos vazifani ajratib ko'rsatishda, o'z vazifasini o'zi hal qiladi.

Xulosa.

- o'rtta maktab yoshi- bu yuqori natijalarga qadam hisoblanadi;
- texnik va taktik tayyorgarlik sportchini shakllantirishning asosiy bosqichidir;
- ruhiy tayyorgarlik basketbolchining barcha mashg'ulotlarida yuqori o'rinni egallaydi.
- o'quv mashg'ulotlarida hujum texnikasi va himoya taktikasiga alohida n'tibor qaratish lozim;
- bu tezlik, sakrash, epchillikni rivojlantirish uchun eng sezgir yosh hisoblanadi;

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Nesterovskiy.D.I. Basketbol o'qitish nazariyasi va metodikasi. 3-nashr. / D.I.Nesterovskiy Tomonidan Yaratilgan. - M.: Akademiya, 2007 Yil.
2. Balandin.G.A. zamonaviy maktabda jismoniy tarbiya darsi /- 2005 yil.
3. Bayborodova.L.V. jismoniy tarbiya o'qitish metodikasi / L.V.Bayborodova, I.M.Butin, T.N.Leontseva, S.M.Maslennikov. M.: Vlados, 2004 Yil.
4. Sortel.N Basketbol Yosh o'yinchilar uchun 100 ta mashq va maslahatlar / N.Sortel Tomonidan. - M.: Astrel. Ast, 2005 yil.
5. Malkov.I.V. yosh basketbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligining xususiyatlari [elektron resurs].-Kirish rejimi: <http://festival.1september.ru/articles/519955/>.
6. O'.A.Farmonov. Sport va harakatli o'yinlar uni o'qitish metodikasi (basketbol). O'quv qo'llanma. Buxoro.2019 y
7. O'.A.Farmonov. Basketbol nazariyasi va o'qitish metodikasi darslik/ Durdona nashriyoti Buxoro 2021y
8. Farmonov.U.A. BASIC CONCEPTS AND DEFINITIONS OF SPORTS TOURISM. ESPECIALLY ITS ORGANIZATION //Теория и практика современной науки.-2019.-№.5.- С. 21-24.7

ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ УСЛУБЛАРИ

Ф.Т.Машиарипов доц. УрДУ

Аннотация. Ушбу мақолада жисмоний тарбияга ихтисослашмаган олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний тайёргарлигини модул технологияси орқали ривожлантириш масалалари баён қилинган.

Аннотация. В данной статье рассмотрены вопросы развития физической подготовленности студентов не специализирующих высших учебных заведений на физическом воспитании, посредством модульной технологии.

Калит сўзлар: жисмоний тайёргарлик, жисмоний ривожланиш, функционал ҳолат, модул технология.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическое развитие, функциональное состояние, модульная технология.

	УПРАЖНЕНИЯМИ	
<i>N.X. Axatova</i>	OLIV TAILIM TASHKILOTLARIDA PSIXOLOGIK XIZMATNI TASHKIL ETISH	52
<i>A.A. Abdullayev</i>	JISMONIY TARBIVA DARSLARINI TASHKIL ETISH SHARTLARI	55
<i>G.A. Yusupov</i> <i>U.N. Mirzayeva</i>	ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-ЮНОШЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН	58
<i>O.A. Farmonov</i> <i>B.A. Xosanova</i> <i>L. Toshva</i>	YOSH BASKETBOLCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINING XUSUSIYATLARI	63
<i>Ф.Т. Машарипов</i>	ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ УСЛУБЛАРИ	65
<i>P.C. Ruzmetov</i> <i>B. Alovobodinov</i>	СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА УҚУВ-МАШГУЛОТЛАР ЖАРАЙИДА ҚўЛЛаниладиган услублар	69
<i>P.T. Ruzmetov</i> <i>B. Alovobodinov</i>	14-15 Ёшли футболчиларни кўл ва оёқ кучини хар хил турдаги машқлар ёрдамида ривожлантириш	74
<i>D. Umrikulova</i>	NAZORAT TEXNOLOGIYALARI SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH	78
<i>A.T. Umarov</i>	BARKAMOL AVLODNI VOYAGA YETKAZISHDA SPORT, IJTIMOY VA OILAVTY MUHITNING ROLI	82
<i>A.T. Umarov</i>	TECHNICAL AND TACTICAL CHARACTERISTIC OF SWIMMING METHODS	85
<i>A.A. Kadirov</i>	THE COURSE OF THE UZBEK NATIONAL STRUGGLE DURING THE TIMURID PERIOD AND PRESENT TIME.	90
<i>A.A. Kadirov</i>	O'QUVCHI YOSHLARNI SPORT MASHG'ULOTLARIGA TANLASH VA HAR XIL YOSHDA GI BOLALAR UCHUN SPORT MUSOVAQALARINI TASHKIL ETISH	93
<i>K.H. Murodov</i> <i>Ф.М. Акпаров</i>	12-13 Ёшлик каратэчи болаларининг замонавий усуллар ёрдамида тезлик шфатини ривожлантириш методикаси	97
<i>K.H. Murodov</i> <i>M.Y. Zamurodova</i>	16-18 Ёшлик курашчиларининг куч чидамлилик шфатини замонавий машқлар тўплами ёрдамида ривожлантириш методикаси	99
<i>K.H. Murodov</i> <i>A.T. Juraev</i>	МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ХАРАКАТЛАРИНИ МАХСУС СПОРТ УСКУНАЛАРИ ЁРДАМИДА РИВОЖЛАНТИРИШ ЁЛЛАРИ	102
<i>K.H. Murodov</i> <i>Sh. Abdusattorov</i>	HOW CAN BIG DATA HELP FOOTBALL CLUBS ACHIEVE COMPETITIVE ADVANTAGE	106
<i>K.H. Murodov</i> <i>J.U. Sadullayev</i>	INTELLEKTUAL SENSOR TIZIMLARDAN FOYDALANGAN HOLDA ЁШКАК ЕSHUVCHILARNING TEXNIK VA TEZLIK KUCH TAYYORGARLIGINI NAZORAT QILISH METODOLOGIYASINI	110