

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

xalqaro ilmiy-amaliy anjuman

MATERIALLARI



2022 yil 29 aprel

Buxoro

O'QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHGA YO'NALTIRILGAN O'QUV JARAYONINI LOYIHALASH

10.53885/edinres.2022.68.75.050

Kurbanov Djurabek Ismatovch, Munirov Nurali.

*Buxoro davlat universiteti katta o'qituvchisi
djurabek.kurbanov.87@mail.ru*

Tayanch so'zlar: gimnastika, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy faollik, jismoniy ishchanlik, tarbiyaviy, jismoniy sifatlari.

Ключевые понятия: гимнастика, физическая культура, двигательная активность, двигательная активность, образовательные, физические качества.

Key words: gymnastics, physical training, physical activity, physical activity, educational, physical qualities.

Annotatsiya

Bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini va jismoniy rivojlanishini yaxshilashda gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarini o'rgatishda zamonaviy pedagogik texnologiya uslublardan foydalanish zamon talabidir.

Аннотация

Использование современных педагогических технологий в обучении оздоровительным видам гимнастики для повышения уровня физической подготовленности и физического развития детей является современным требованием.

Annotation

The use of modern pedagogical technologies in teaching healthy types of gymnastics to improve the level of physical fitness and physical development of children is a modern requirement.

O'zbekiston Respublikasida joriy etilgan "Ta'lim to'g'risida"gi qonunida ta'limni davlatimiz ijtimoiy taraqqiyoti sohasida ustivor deb e'lon qilinishi jismoniy tarbiya fani zimmasiga juda katta ma'suliyatli ulug'vor vazifalarni yuklaydi.

Jaxon hamjamiyatida jamiyatimiz taraqqiy etgan mamlakatlar qatoridan o'rin olishi uchun ta'limni samaradorligini oshirish maqsadida eng ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalanish zarur [1].

O'quvchilarni jismoniy tarbiyasi, jismoniy rivojlanishi, salomatligi, jismoniy tayyorgarligi hamda yangi zamonaviy ta'lim texnologiyaga o'tishi, xar tomonlama barkamol shaxsni tarbiyalashda shubxasiz samara berishiga ishonaman.

Respublikamizda ta'lim tizimida ayniqsa boshlang'ich ta'lim asosiy bo'g'in sifatida muhim o'rin tutadi. Bu boshlang'ich ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport sog'lomlashtirish ishlarini rivojlantirish, ta'lim olayotgan o'quvchilarning sport turlariga qiziqishini oshirish, bilimi, ko'nikma va malakalarini mustahkamlash davr talabiga aylanib bormoqda.

Ushbu masalalarni to'laqonli bajarilishini ko'zlab, jismoniy tarbiya bo'yicha davlat ta'lim standartlari ishlab chiqilib, amaliyotga tadbiiq etildi. Ushbu standart boshlang'ich ta'lim tizimidagi o'quvchilar egallashi lozim bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalar hamda o'quv yuklamasiga qo'yiladigan asosiy talablarni belgilab beradi.

Bugungi kunda taraqqiyot yo'lidan ildam qadamlar bilan borayotgan mamlakatimizda ta'lim tizimini tubdan isloh qilish va takomillashtirish, unga ilg'or pedagogik va zamonaviy axborot texnologiya joriy etish, ta'lim samaradorligini oshirishga davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan.

Inson salomatligi hamma narsadan ustun va qimmat turadi. Ayniqsa bolalarni yoshligidanoq sog'lom har tomonlama yetuk shaxs qilib tarbiyalash undan ham qimmatlidir [1; 2].

Bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini va jismoniy rivojlanishini yaxshilashda gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarini o'rgatishda zamonaviy pedagogik texnologiya uslublardan foydalanish zamon talabidir.

Shu boisdan jismoniy tarbiya tizimida muxim tamoyilni joriy qilish uchun o'quvchilarning sog'ligini ta'minlash, jismoniy rivojlanganlik va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish maqsadida gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turidan doimiy foydalanish dolzarb vazifalardan bo'lib kelgan.

Bolalarni sog'ligini mustahkamlashda, gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarini rivojlantirish darajasini yanada yuksaltirish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llanilib kelayotgan bugungi tashkiliy-uslubiy usulni takomillashtirishdan iborat.

Quyidagi vazifalar shundan iborat.

- ❖ sog'lomlashtiruvchi gimnastika bilan shug'ullanuvchi bolalarda jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish zahiralari qidirish va shu bilan birga gimnastika mashqlar yordamida mashg'ulot jarayoni tizimida yangicha usul va uslublarni jalb etish.
- ❖ bolalarga sog'lomlashtiruvchi gimnastikani o'rgatish to'g'risidagi mashqlar majmasini to'g'ri tuzish va o'tkazish.
- ❖ sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlari bilan shug'ullanuvchilarning tarbiyaviy fazilatlarini shakllantirish, mashg'ulot davomidagi shikastlanish to'g'risida ma'lumotga ega bo'lish.
- ❖ shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlaridan kelib chiqib mashg'ulotning usul va uslubini ishlab chiqish.

Boshlang'ich sinif o'quvchilari uchun ishlab chiqilgan mashqlar majmuasini bajarish jarayonlari.

Boshlang'ich sinif o'quvchilarni jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun sog'lomlashtiruvchi gimnastika turlarini shaxsiy (individual) xususiyatlariga qarab tanlab yo'naltirish ularning jismoniy tayyorgarligini oshirishga yordam berdi.

Sog'lomlashtiruvchi gimnastika turining uslubi yaratildi va omaviyligini shakllantirish aniqlandi.

Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turini mashg'ulot jarayonida o'tkaziladigan mashq vositalari, uslublardan foydalanib ishlab chiqilgan tavsiyalar asosida boshlang'ich ta'lim yoshdagi balalarlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, xarakat ko'nikma va malakalarni oshirish samaradorligi shakllantirildi.

Bolalarning jismoniy sifatlarni oshirishda pedagogik texnologiya va o'yinlar asosida mashg'ulotlarni tashkil etish yani "Tortishuv", "Sakrovchi chumchuqchalar", "Himoyachi", "Tarmoqlar", "Qochishga urinish", "Kvadrat ichida bahs", "Chiziq uzra kurash" va x.k lardan unumli foydalanish ularni sportga qiziqishini oshiradi bu esa o'qituvchi yoki murabbiydan tinimsiz mehnat va mahorat talab etadi.

Gimnastika va uni o'qitish metodikasi fani doirasida ko'plab tadqiqotlar o'tkazib kelingan. Gimnastikaning ahamiyati borasida X.N.Hakimov, F.B.Muzaffarova, G.M.Akramova kabi olim va ilmiy izlanuvchilar tadqiqotlar olib borgan. Talabalarni mashg'ulot jarayonini shakllantirish, uning samaradorligini oshirishga qaratilgan samarali pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish hamda amaliy sinovdan o'tkazish muammolari ilmiy ob'ekt sifatida ko'pgina olimlar e'tiborini jalb qilib kelmoqda. Jumladan G.M.Salimov, R.X.Qodirov, Sh.D.Abdullaev, R.S.Shukurov kabi yetakchi mutaxassis olimlar tadqiqotlari shug'ullanuvchilarni jismoniy hamda harakat tayyorgarligi jarayonini shakllantirish mavzulariga qaratilgan.

Tadqiqotlar davomida ishlab chiqilgan "Oliy ta'limda sog'lomlashtiruvchi gimnastikaning ahamiyati" mavzusini modul asosida o'qitish yuzasidan ilmiy tavsiyalardan jismoniy tarbiya va sport ta'lim muassalarida "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi", "Gimnastika va uni o'qitish metodikasi" fanlarini o'qitishni samarali tashkil etishda keng foydalanish mumkin.

Shuningdek, tadqiqot jarayonida olingan nazariy va amaliy natijalarni boshqa turdosh fanlarni o'qitish jarayonlarini uslubiy ta'minlashda ham qo'llash mumkin.

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risidagi qonun".-T. 2020-yil.
2. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonun 2015-yil yangi tahrir.
3. Тураев М. М. МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИХ ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ //Проблемы науки. – 2021. – №. 2 (61). – С. 35-37.
4. Мухамедович Т.М. Важные факторы организации медицинских кружков по физическому воспитанию // ЦЕНТРАЛЬНО-АЗИАТСКИЙ ЖУРНАЛ МЕДИЦИНСКИХ И ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 82-86.
5. Тураев М. Важные факторы организации медицинских кружков по физической культуре //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
6. Тураев М. М. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ //Вестник науки и образования. – 2021. – №. 5-3 (118). – С. 99-102.
7. Тураев М. Important Factors for the Organization of Medical Groups in Physical Education //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
8. Тураев М. М., Баймуратов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 3. – С. 132-135.
9. 2. Исмаатович К.Д. Физическое воспитание в центральной азии в средневековые //Web of

Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 82-93.

10. Kurbanov D. Амир Тимур-великий государственный правитель //центр научных публикаций (buxdu.uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
11. Хамраев И. Т., Курбанов Д. И., Тураев М. М. Принципы современной педагогической подготовки //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 2.
12. Абдуллаев Ш. Д. Физкультурно-оздоровительная работа с студентами вуза //XI Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физической культуры, спорта, здорового и безопасного образа жизни». – 2021. – С. 12-17.
13. Kurbanov D.I. Амир Тимур - великий государственный правитель // International scientific and practical confrence "Actual issues of scientific". – 2022. – Т. 2. – №. 2. С. 53-59

YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH 10.53885/edinres.2022.44.12.051

p.f.b.f.d. (PhD), dotsent Xolmurodov Laziz

O‘zDJTSU dotsenti

Saidov Umid

O‘zDJTSU magistranti

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda futbol sport turining kun sayin rivojlanishi, jismonan baquvvat va iste’dodli o‘yinchilarni tayyorlab berishni taqozo etmoqda. Bolalar va o‘smirlar sport maktablari hamda futbol yo‘nalishidagi maktab – internatlar nizomida ko‘rsatib o‘tilganidek, iste’dodli va umidli futbolchilarni tarbiyalash bugun o‘quv mashg‘ulot jarayoni davomida olib boriladi.

Respublikamizda futbol hakamlarini tayyorlash, hakamlik sifatini yaxshilashga oid qator ishlar amalga oshirilmoqda. Mazkur sohani yanada takomillashtirish bo‘yicha, jumladan hakamlarning maydondagi harakat samaradorligini ta‘minlash maqsadida ichki birinchilik uchrashuvlarida zamonaviy vositalar, ya‘ni “VAR” tizimidan foydalanish kabi innovatsion texnologiyalarni qo‘llash amalga oshirildi¹. Yosh futbolchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash sport mashg‘ulotlarning muxim jixatlaridan biri sanaladi. Yosh futbolchilarni yetuk futbolchi qilib tarbiyalashda mutaxassislar fikricha yosh futbolchilarni jismoniy tayyorgarligiga etibor berish, ularning sog‘lig‘ini mustahkamlash va garmonik rivojlanishiga, xilma – xil ko‘nikma, malakalarini egalab olishga, futbol o‘yin texnik taktikasini o‘zlashtirishda kattagina asos bo‘ladi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Farmoni, 2018-yil 16-martdagi PQ-3610-son «Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Qarori, 2019-yil 4-dekabrda PF-5887-son «O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Farmoni, 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son «O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Farmoni hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi: 11-12 yoshli futbolchilarni asosiy jismoniy sifatlarini rivojlanganlik darajasini inobatga olgan holda jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan.

Tadqiqotning vazifalari:

- hozirgi zamon futbolining rivojlanishi darajasi va ilmiy-uslubiy taxlili.
- yosh futbolchilarda jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish yo‘llari.
- yillik mashg‘ulotlar rejasini tuzish, mashg‘ulotlar davomida sport mahoratini shakllantirish hamda istiqbolli futbolchilarni saralash.

Tadqiqotning usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, anketa so‘rovi, pedagogik nazorat, pedagogik testlash, ekspert baholash uslubi, instrumental uslub, pedagogik tajriba, matematik statistika usullari.

Biz yosh futbolchilarimizning jismoniy tayyorgarliklarini bilish maqsadida Toshkent shahridagi bir necha futbol sport maktablari, internatlarida ishlar olib bordik. Tadqiqot davomida

¹Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 4 декабрдаги „Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида“ги ПФ-5887-сонли Фармони. “Халқ сўзи” газетаси, 6 декабрь, 252-сон

Axmedov Aziz, YOSH DZYUDOSHILARNI MASHG‘ULOTLARGA KO‘NIKTIRIB BORISH VA ULARNING JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH METODIKASI	443
Kurbanov Shuhrat Koldoshvich, Bakhshullayev Asiljon Jora o‘gli, PEDAGOGICAL, PSYCHOLOGICAL FUNDAMENTALS OF DINTHOLOGICAL TRAINING OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS (PHYSICAL CULTURE)	445
Б.Б.Маъмуров, Мирзалиева Икбола Ўлмасбой кизи . ЎҚУВЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШДА МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ ПЕДАГОГИК ИМКОНИЯТЛАРИ ВА ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ.....	447
С.Самадов . ЎҚУВЧИ ЁШЛАРНИ СПОРТГА ЙЎНАЛТИРИШДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ТАЪСИРИНИ БЕЛГИЛОВЧИ ОМИЛЛАР	449
5-sho‘ba: Olimpiya harakatlari rivojining ijtimoiy-pedagogik asoslari	451
A.Xasanov. A.X.Hasanov. OLIMPIYADA O‘YINLARI TARIXINI O‘RGANISHNING SPORTCHI YOSHNLAR MA‘NAVY TARBIYASIDAGI O‘RNI	451
A.X.Hasanov. BOLALAR-O‘SMIRLAR SPORT MAKTABLARIDA YOSH SPORTCHILARNING G‘OYAVTU E‘TIQODINI MUSTANKAMLASH MASALALARI.....	452
Махмудов Абдулхалим Хамидович, ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ШАХМАТЫ» ЧЕРЕЗ РЕШЕНИЯ ШАХМАТНЫХ ЗАДАЧ.....	454
Ё.Х.Мустафаев. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	456
У.К.Турдыев . ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	458
Я.З.Файзиёв, С.С.Бозорова. БАДИЙ ГИМНАСТИКАНИ ЎЗБЕКИСТОНДА ТУТГАН ЎРНИ. 460	460
Norov Yuldosh Beknazarovoch . MILIY KURASHCHILARDI TEXNIK TAYYORGARLIGI.....	461
Kurbanov Djurabek Ismatovch, Munirov Nurali. O‘QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHGA YO‘NALTIRILGAN O‘QUV JARAYONINI LOYHALASH	464
Xolmurodov Laziz, Saidov Umid. YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH	466
Казаков Азат Артикович. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ К ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	467
Сафарова Д.Д., Аъзамов Р.М. ОЦЕНКА ВЗАИМОСВЯЗЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ХОККЕЕ НА ТРАВЕ С ИХ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ.....	469
Частоедова А.Ю., Исмагиллаева Н. ПРОБЛЕМА ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ	471
Abdullayev Mehridddin Junaydulloyevich, YENGIL ATLETIKA SPORT TO‘GARAKLARIDA MASHG‘ULOT OLIV BORAYOTGAN 3 SINFLARINING JISMONIY TAYYORGARLIK DINAMIKASI.....	474
A.Q.Cho‘liyev . Voleybol o‘yinida Maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash usullari	479
Курбанов Кудрат Куддашев. ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ	481
Кадиров Р.Х. , Тураев Сунатилло Амриллоевич. Боксчиларни тезкор-куч жисмоний сифатларини ривожлантириш йўллари (14-15 ёш мисолида).....	484
Хасанов Р.А. БОШЛАНГИЧ СИНФЛАРДА АМАЛИЙ ГИМНАСТИКА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ.....	488
Raximova Nodira, Shukurova S.S. YOSH VOLEYBOLCHILARNING HARAKATLANISH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH.....	489
Чулиев С.И.-и.о. доцент., Миралиева А.К. СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ КАК СПОСОБ КОНТРОЛЯ И ИЗМЕРЕНИЙ В СПОРТЕ	282
Ярашев Жамшид Раззокович. ЮНОН-РУМ КУРАШИ ТАРИХИ ВА ЎЗБЕКИСТОНДА РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ МУҲИМ ЖИҲАТЛАРИ.....	494
СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ КАК СПОСОБ КОНТРОЛЯ И ИЗМЕРЕНИЙ В СПОРТЕ	491
Мирзоулугбек Юсупов, С.С.Абдуева. Антидопинговый контроль – как фактор продолжения жизни	496
Mambetov Bayram Jaksimuratovich, O‘ZBEKISTON OLIMPIYA HARAKATIDA PEDAGOGIK FAOLIYATNING ASOSIY YO‘NALISHLARI, MAQSAD VA VAZIFALARI.....	497