O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI

OLIY TALIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA USLUBIYOTI KAFEDRASI

“SPORTDA VA YOSH AVLOD JISMONIY TARBIYASIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARI” MAVZUSIDAGI

Ilmiy-amaliy anjuman

2024-yil 30-aprel

Buxoro - 2024

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA USLUBIYOTI KAFEDRASI

“SPORTDA VA YOSH AVLOD JISMONIY TARBIYASIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARI”

Institut miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman

«ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ»

Общеинститутская научная конференция

"INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION OF THE YOUNG GENERATION"

Institute-wide scientific conference

Buxoro – 30.04.2024

Buxoro davlat pedagogika instituti rektorining 2024-yil 19-fevraldagi 66-U sonli buyrug'iga asosan 2024-yilning 30-aprel kuni "Sportda va yosh avlod jismoniy tarbiyasida innovatsion texnologiyalar" mavzusidagi institut miqyosida ilmiy-amaliy anjuman tasdiqlngan.

Anjumanning tashkiliy qo'mitasi:
I DASTURIY QO'MITA

1.	B.B. Ma'murov	–	Buxoro davlat pedagogika instituti rektori, rais;
2.	Sh.N. Murodov	–	Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor, rais muovini;
3.	D.Yu. Nematov	–	Iqtidorli talabalarning ilmiy-tadqiqot faoliyatini tashkil etish bo`limi boshlig`i, a'zo;
5.	G.R. Akramova	–	Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i, a'zo;
6.	X.N.Xakimov	–	Ta'lim sifatini nazorat qilish bo`limi boshlig'i, a'zo;
7.	N.I.Davronov	–	Institut kengash kotibi, a'zo;
8.	M.J. Abdullayev	–	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a'zo;
9.	N.M. Muxitdinova	–	"Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti" kafedrasi mudiri, a'zo;
10.	I.I. Saidov	–	"Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasi mudiri, a'zo;
11.	A.R. Nurullayev	–	"Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasi dotsenti, p.f.f.d.(PhD) a'zo;
12	A.A. Ikramov	–	"Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti" kafedrasi dotsenti, kotib;

II TASHKILIY QO'MITA

1.	Sh.N. Murodov	–	Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor, rais;
2.	D.Yu. Nematov	–	Iqtidorli talabalarning ilmiy-tadqiqot faoliyatini tashkil etish bo`limi boshlig`i, rais muovini;
3.	O.R. Jumayev	–	Moliya-iqtisod ishlari bo'yicha prorektor v.v b, a'zo;
4.	N.M. Muxitdinova	–	"Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti" kafedrasi mudiri, a'zo;
5.	A.A. Ikramov	–	"Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti" kafedrasi dotsenti, a'zo;
6.	Ya.Z.Fayziyev	–	"Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti" kafedrasi dotsenti, a'zo;
7.	M.Z. Djurayeva	–	"Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti" kafedrasi dotsenti, a'zo;
8.	M.E. Sattorov	–	"Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti" kafedrasi o'qituvchisi, a'zo;
9.	N.E. Nazarova	–	"Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti" kafedrasi o'qituvchisi, a'zo;

Barcha ma'ruza tezislari (maqolalar) tahririyat tomonidan anonimlashtirilgan holatda tekshiriladi va tekshiruvdan ijobiy o'tgan ma'ruza tezislari nashr etiladi. Ma'ruza tezislarida berilgan ma'lumot uchun mualliflarning o'zlari javobgar hisoblanishadi. Mazkur ilmiy-amaliy anjumanda professor-o'qituvchilar va ilmiy tadqiqotchilar jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida o'z ilmiy izlanishlari natijasida tayyorlangan ma'ruza tezislari (maqolalar) bilan qatnashadi

JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA TA’LIM VA TARBIYA METODLARINI QO‘LLASH XUSUSIYATLARI

Ibragimov Mironshox Muxammadovich
Buxoro davlat universiteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
Raxmatova Gulasal Nasillo qizi
Buxoro davlat Pedagogika instituti
Ilmiy-uslubiy va axborot ma'lumot(davriy nashrlar) bōlimi uslubchisi

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya jarayonida ta’lim va tarbiya metodlarini qo‘llash xususiyatlari haqida ma‘lumotlar berilgan

Kalit so`zlar: jismoniy tarbiya, ta’lim, tarbiya, metod, ko‘rgazma

Harakatga o‘rgatish eng kichik yoshdan boshlanadi. Bu esa hayot uchun kerakli malaka va ko‘nikmalarni osondan qiyinga didaktik printsipi asosida, ketma-ketlikda, asta-sekinlik bilan qo‘shib olib boriladi va jismoniy tarbiya haqida eng sodda bilimlarn umumiy gigiyena qoidalari talablariga bo‘ysunishga o‘rgatiladi. Kichik maktab yoshdagi bola jismoniy tarbiyasi umumiy o‘qitish uslubiyatlari asosida olib boriladi va o‘qitishning quyidagi: *onglilik va faollik, ko‘rgazmalik, kuchiga yarashalik va individuallashtirish, sistemalilik, talabalarini oshirish* prinsiplariga tayanadi.

Bolani harakatga o‘rgatishda:

a) ko‘rgazmalilik uslubiyatida bajarilishi kerak bo‘lgan harakat, ko‘rgazmali qurol orqali ko‘rsatiladi, taqlid qilinadi va narsalar turgan tomonlarga qarab bajarish uchun mo‘ljal beriladi.

b) so‘z yordamida ko‘rsatib tushuntiradi, buyruq yordamidan, aytib berish, so‘rash va boshqa uslubiyatlardan foydalaniladi.

v) mashq qilish uslubiyati – harakatni bajarish shartini o‘zgartirmasdan va o‘zgartirib bajarish amaliy faoliyatga qo‘llaniladi. foydalaniladi.

d) o‘yin va musobaqa uslubiyati va boshqalardan foydalaniladi.

<u>Ko‘rgazmalilik uslubiyati</u> hamma yoshdagi guruhlarda yoshning katta-kichikligiga, harakat malakasi zahirasining ko‘p yoki ozligiga qarab qo‘llashning mezoni rolini bajaradi.

Eng kichik yoshdagilarda harakat malakasi zahirasi kam bo‘lib, ularda mashqlar haqida tasavvur hosil qilish juda qiyin bo‘ladi. Mashqga o‘rgatish uchun ko‘rgazmalilik uslubiyatidan ko‘proq foydalaniladi. Jismoniy mashqlarni ko‘rsatishdan tashqari ko‘rgazmali qurol, rasmlar, fotorasmlar, chizmalar, maketlardan foydalanish mashg’ulot paytida mashq tehnikasini egallashni osonlashtiradi. Harakatga o‘rgatishda taqlid qilish mashqlari yuqori samara beradi. Harakatni bajarishda o‘sha harakatni hayvonlar, qushlar va boshqa jonivorlar harakati misolida o‘rgatish, bolalarda obraziga kirib qiziqib bajarish bilan ta’lim jarayonini faollashtiradi.

Bunday uslubning foydasi bolalar qancha kichik yoshda bo‘lsa shunchalik katta bo‘ladi. Bu yoshdagilarda ko‘rish va jismlarga qarab mo‘ljal olish, qobiliyatini o‘stirishni ahamiyati katta. O‘z navbatida bajarilishi qiyin jismoniy mashqlarni bajarishni osonlashtiradi. Masalan: baland osib qo‘yilgan jismdan oshirib uloqtirish. Bunda tana orqaga bukiladi, tananing og’irligi orqada turgan oyoqqa yuklanadi, yoki sakrab, osib qo‘yilgan buyumga etish, o‘yinchoqlar, boshqa jismlar ilib qo‘yib bajartirishni samarasi yuqori bo‘ladi.

Bolalarni mashqlarini qo‘rqmay bajarishga o‘rgatish muhimdir. Harakat malakasini shakllantirishda ritm, tempni his qildirish, qo‘shiq, aytishuv bilan o‘ynaladigan o‘yinlarga musiqa tavsiya qilinadi.

<u>*So‘zdan foydalanish uslubiyati*</u>. Bolada jismoniy mashq haqida to‘g’ri tasavvur hosil qilish uni ko‘z oldiga keltirib fikrlashiga yordam beradi. Ko‘rgazmalilik va so‘z yordamida tushuntirish uslubiyati ikkalasi birga qo‘shib olib borilsa, keyinchalik bolalar jismoniy mashqlarini nomini eshitishi bilan yoki yozilganlarini ko‘rishi, eshitishi bilan mashqlarni qiynalmasdan bajara olish malakasiga ega bo‘la boshlaydilar. Tushunarliroq bo‘lgan so‘z iboralari bilan: quyonga o‘hshab sakraymiz, qarg’aga o‘xshab uchamiz, ovoz chiqaramiz va h.k.lar tarzida. Bolalar qanchalik harakat malakasi tajribasiga boy bo‘lsa, ularga jismoniy

mashq oʻrgatishda soʻz bilan tushuntirish uslubiyatidan foydalanish osonroq boʻladi. Soʻzni harakteri oʻrganishni har hil etapida turlicha boʻlishi lozim. Oʻrgatishni boshlanishida harakat toʻliq tushuntiriladi, keyinchalik esa tushuntirish, qisqa koʻrsatma berishlari bilan almashinadi. Koʻrsatmalar yordamida harakatdagi hatolarni toʻgʼirlash va ogohlantirish va ularni baholash mumkin. Buyruqlar va koʻrsatmalar kichik yoshdagilarga jismoniy mashqlarni teng boshlash, tugallash, uni sur'atini aniqlash, ritmini, harakatga yoʻnalish berish uchun qoʻllaniladi. Gimnastikada qabul qilingan eng oddiy buyruqlar, mashq musiqasiz bajarila boshlansa, asosan katta yoshdagi guruhlarda foydalanish mumkin. Koʻrsatmalardan esa asosan kichik yoshdagi guruhlarda koʻproq foydalaniladi.

Koʻpchilik jismoniy mashqlar, ashulalar, she'rlar mazmuni aytiladigan voqealar va harakatni qanday bajarilishi kerakligi haqida yozilgan matnni oʻqish bilan qoʻshib ijro etiladi.

Bajarilish paytida bolalarga savol berish, ularni fikrlashga oʻrgatadi, oʻsha jismoniy mashq haqida toʻliq boʻlimga, harakatni his qilishga imkoniyat ochadi.

Suhbat ham bajariladigan jismoniy mashq haqida koʻproq ma'lumot fikrga ega boʻlish va jismoniy mashqlarni bajarilishi haqida lozim boʻlgan malakalarga manbaa boʻlishi amaliyotda kuzatilgan. Jismoniy tarbiya va sportga oid kitoblar oʻqish, rasmlar koʻrish, oʻyingohlarga ekskursiyalar va sayirlar qilish davomida ham soʻzdan foydalanish ularni fikrlashga oʻrgatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida" gi 2000 yil 26 may. Oʻzbekiston Respublikasi qonuni.// Xalq soʻzi 2015 yil 5 sentyabr.

2. Oʻzbekiston Respublikasi "Konistitutsiyasi".- T.: Oʻzbekiston., 1992 y

3. "Oʻzbekiston xotin-qizlar Qoʻmitasi faoliyatini qoʻllab quvvatlash borasidagi qoʻshimcha chora-tadbirlar toʻgʻrisida"gi PF 3434 sonl Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti 2004 yil 25 maydagi farmoni, Vazirlar Mahkamasining 299-sonli qarori.

4. Goncharova O.V. "Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish". Toshkent-2005, 27 b.

5. R.S.Salomov, M.M.Roʻzioxunova "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati". Toshkent-1996, 5b.

6. Ibragimov M. EDUCATION OF THE PHYSICAL QUALITIES OF A BOXER //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2023. – Т. 36. – №. 36.

7. Ilxanovich X. R., Muxammadovich I. M. Methods of Training Young Boxers According to the System of Tasks //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 3. – С. 153-159.

8. Ibragimov M. BOSHLANGʻICH SINF JISMONIY TARBIYA DARSLARINI ILGʻOR PEDAGOGIKTEXNOLOGIYALAR ASOSIDA TASHKIL ETISH //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2023. – Т. 36. – №. 36.

MILLIY HARAKATLI OʻYINLARNING PEDAGOGIK VA TA'LIMIY AHAMIYATI VA BOLALAR KAMOLOTIGA TA'SIRI

Azimov Nodir Nasilloyevich
Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi oʻqituvchisi
Toʻxtayev Muhiddin Hasan oʻgʻli
Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

Annotatsiya: Ushbu quyida berilgan maqolada milliy harakatli oʻyinlarimizning nafaqat yosh avlodning jismoniy kamolotiga balki tarbiyaviy va ta'limiy ustunliklari yuzasidan tahlillar oʻtkazish ifoda etilgan.

Kalit soʻzlar: harakatli oʻyinlar, texnika, taktika, fiziologik, antropologiya, abjir

Аннотация: В данной статье представлен анализ воспитательных и образовательных преимуществ национальных подвижных игр не только для физического совершенствования подрастающего поколения.

MUNDARIJA

I SHO‘BA. OILADA VA MAHALLALARDA YOSHLARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORT BILAN SHUG‘ULLANISHGA JALB QILISHDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO‘LLASHNING MUAMMOLARI VA YECHIMLARI	
AHOLI O‘RTASIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOG‘LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI KENG JORIY QILISH JISMONIY TARBIYANING DOLZARB MUAMOLARI SIFATIDA N.M. Muxitdinova, S.N. Saidmurodova	4
ВЛИЯНИЕ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА И ФОРМИРОВАНИЕ САМОСОЗНАНИЯ И САМОУВАЖЕНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ Г.К. Саидов, Н.Ш. Ахмедов, М.Л. Мирзаев	7
PEDAGOGIK LOYIHALASH ASOSIDA YOSH FUTBOLCHILAR MASHG‘ULOT JARAYONLARINI REJALASHTIRISH F.I. Mo‘minov, Sh.F. Savriyev	12
JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA TA’LIM VA TARBIYA METODLARINI QO‘LLASH XUSUSIYATLARI M.M. Ibragimov, G.N. Raxmatova	18
MILLIY HARAKATLI O‘YINLARNING PEDAGOGIK VA TA’LIMIY AHAMIYATI VA BOLALAR KAMOLOTIGA TA’SIRI N.N. Azimov, M.H. To‘xtayev	19
GANDBOL MUSOBAQASIDA HUJUM VA HIMOYADAGI TEXNIK- TAKTIK HARAKATLARNI BAHOLASH A.A. Rustamov, S. Saparmurodova	22
O‘ZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT TIZIMINING RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI N.R. Sabirova, Yu.N. Aslanova	23
OILALARDA VA MAHALLALARDA YOSHLARNI JISMONIY TARBIYA VA SPORT BILAN SHUG’ULLANISHGA JALB QILISHDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO‘LLASHNING MUAMMOLARI VA YECHIMLARI F.I.Qo‘ziyeva, M.M.Murodova	26
CHIM USTIDA XOKKEY SPORT TURIDA MASHG‘ULOTLARNI TASHKIL ETISHNING ZAMONAVIY SHAKLI, VOSITALARI VA USULLARI N.E.Nazarova, A.A.Ibragimova	28
XOTIN-QIZLARNING MILLIY MADANIYATI JISMONIY TARBIYA VA SPORTNINNG TA`SIRI. S.S. Abduyeva,G.Q. Saidmurodova	31
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА А.А. Абазова	34
ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ Р.А. Абазов, М.Э. Сатторов	35
ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ФОРМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Ф.Ф. Чориев	36
AHOLI ORASIDA OMMAVIY SPORTNI TASHKIL ETISHNING METODIK ASOSLARI F.I.Qo‘ziyeva, D.O.Qosimova	38
2-SHO‘BA. TA’LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARNI TASHKIL ETISHNING INNOVATSION SHAKL, VOSITA VA TEXNOLOGIYALARI	
MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR UCHUN TA’QIQLANGAN VA CHEKLANGAN MASHQLAR GURUHLARI	41

KAMOLOT

“BUXORO DETERMINANTI” MCHJ
bosmaxonasida chop etildi.
Buxoro shahar Namozgoh ko‘chasi 24 uy
Tel:. + 998 91 310 27 22