



95



BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ROLI

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN SHAPING A HEALTHY LIFESTYLE

Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari

2025 yil 14-15 mart



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT FAKULTETI

**SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA
JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ROLI**

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В
ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND
SPORTS IN SHAPING A HEALTHY LIFESTYLE**

**Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari
2025 yil 14-15 mart**

Buxoro - 2025

Anjuman Buxoro davlat universitetining 95 yilligiga bag‘ishlanadi

Anjumanning tashkiliy qo‘mitasi:

1.	O.X. Xamidov	-	Buxoro davlat universiteti rektori, i.f.d., professor - rais;
2	K.A.Samiyev	-	Buxoro davlat universiteti Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, f-m.f.d.(DSc), professor - rais o‘rinbosari;
3.	O‘.U. Rashidov	-	Moliya-iqtisod ishlari bo‘yicha prorektor - a‘zo;
	R.G‘. Jumayev		Buxoro davlat universiteti o‘quv ishlari bo‘yicha prorektor, s.f.f.d.(PhD), dotsent - a‘zo;
4.	A.Sh. Inoyatov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti dekani, p.f.f.d.(PhD), dotsent - a‘zo;
5.	A.E. Sattorov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport faoliyati kafedrasini mudiri, p.f.f.d.(PhD), professor- a‘zo;
6.	M.J. Abdullayev	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini mudiri, p.f.d.(DSc), professor- a‘zo;
7.	R.X. Kadirov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, p.f.n. - a‘zo;
8.	R.S. Shukurov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, p.f.f.d.(PhD) - a‘zo;
9.	R.R. Raxmonov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori, p.f.f.d.(PhD) - a‘zo;
10.	Q.P. Arslonov	-	Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasini professori - a‘zo;

2025 yil 14-15 mart kunlari “Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning roli” mavzusida Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman o‘tkazildi. Mazkur ilmiy-amaliy anjuman Jahonda va O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning psixologik, pedagogik, ijtimoiy-iqtisodiy, ekologik, normativ-huquqiy va boshqaruv asoslari, sport sohasida iqtidorli yoshlarni saralab olish va maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish masalalari, jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli texnologiyalarni qo‘llashning muammolari, yechimlar va istiqbollar, jismoniy tarbiya va sportni tibbiy-biologik ta‘minlashda innovatsion texnologiyalar, ta‘lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning asosiy muammolari, istiqbollari, adaptiv jismoniy tarbiya va parasport sohasida innovatsion yondashuvlar, sport sohasida iqtidorli yoshlarni saralab olish va maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish kabi muammolarga bag‘ishlangan xorijiy mamlakatlar hamda O‘zbekistonlik va olimlari, jismoniy madaniyat va sport sohasida faoliyat olib borayotgan mutaxassislar, trenerlar, jismoniy madaniyat va sport davlat boshqaruvi organlari rahbarlari va mutaxassislari, sport va jamoat tashkilotlari vakillari, oliy ta‘lim muassasalari professor-o‘qituvchilari, doktorantlari, aspirantlari, magistrantlari va talabalarining ilmiy maqolalari va tezislarini, ilmiy va ilmiy-ommabop ishlari, izlanishlari anjuman materiallari sifatida mazkur to‘plamda o‘z aksini topgan.

Mazkur to‘plamga kiritilgan materiallarning mazmuni, undagi statistik ma‘lumotlar va me‘yoriy hujjatlar sanasining to‘g‘riligiga hamda tanqidiy fikr-mulohazalarga mualliflarning o‘zlari ma’suldirlar.

Konferensiya o‘tkazilishi O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta‘lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 27 dekabrda 490-sonli buyrug‘i bilan ma’qullangan.

Hurmatli ishtirokchilar va xalqaro anjuman mehmonlari!

Buxoro davlat universiteti nomidan va shaxsan o'z nomimdan sizlarni "Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning roli" mavzusidagi xalqaro anjumanning tantanali ochilish marosimida samimiy qutlash men uchun yuksak sharaftir.

Bugungi tadbir nafaqat universitetimiz va butun ilmiy va sport jamoatchiligi uchun muhim voqeadir. Buxoro davlat universitetidan turib dunyoning turli mamlakatlaridan yetakchi olimlar, ekspertlar, amaliyotchilar va jismoniy tarbiya va sport muxlislarini qutlashdan xursandmiz. Anjumanda ishtirok etishingiz muhokama qilinayotgan masalalarning muhimligini chuqur anglashingizdan va ushbu sohani rivojlantirishga umumiy qiziqishingizdan dalolat beradi.

O'zbekistondagi yetakchi ta'lim va ilm-fan markazlaridan biri bo'lgan Buxoro davlat universiteti doimo millat salomatligi va farovonligi masalalariga ustuvor ahamiyat berib kelgan va bundan keyin ham shunday bo'lib qoladi. Biz millat salomatligi har qanday davlatning ravnaqi va barqaror rivojlanishining poydevori ekanligiga chuqur ishonch bildiramiz. Shuning uchun ham universitetimiz "Sog'lom inson – sog'lom jamiyat" g'oyasini faol qo'llab-quvvatlaydi va targ'ib qiladi, bu g'oya davlat, jamiyat va har bir fuqaroning sog'lom va to'laqonli hayotga intilishidagi sa'y-harakatlarini birlashtiruvchi umummilliy platformaga aylandi.

Buxoro davlat universitetining ushbu ezgu g'oyaning faol tarafdori ekanligi bejiz emas. Universitetimiz sog'lom turmush tarzini ommalashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, talabalar va xodimlar salomatligini mustahkamlashga qaratilgan ko'plab tashabbuslar va loyihalarni amalga oshirmoqda. Biz o'z missiyasini nafaqat yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashga, balki mamlakatimiz kelajagiga munosib hissa qo'sha oladigan sog'lom, jismonan va ma'nan rivojlangan avlodni shakllantirishda ham ko'ramiz.

Bugungi xalqaro anjumanda ushbu yuksak maqsadni amalga oshirish yo'lidagi yana bir muhim va mantiqiy qadamdir. Biz bu yerda ochiq va konstruktiv muhokama doirasida zamonaviy jamiyatda jismoniy tarbiya va sportning asosiy rolini muhokama qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ko'p qirrali ta'sirini ko'rib chiqish, ilg'or xorijiy tajriba va eng yaxshi amaliyotlar bilan almashish, shuningdek, ushbu strategik muhim sohada kelgusidagi xalqaro hamkorliklarning istiqbolli yo'llarini belgilash uchun yig'ildik.

Anjuman dasturi jismoniy tarbiya va sport muammolarining ko'p qirraliligi va murakkabligini aks ettiruvchi dolzarb ilmiy yo'nalishlarning keng doirasini qamrab oladi: Jumladan psixologik, pedagogik, ijtimoiy-iqtisodiy, boshqaruv va huquqiy jihatlar, sport zahirasini tayyorlash tizimini takomillashtirish, mashg'ulot jarayoni va tibbiy-biologik ta'minotda raqamli innovatsion texnologiyalarni qo'llash, ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, shuningdek, adaptiv jismoniy tarbiya va parasportda innovatsion yondashuvlardir. Anjumanda yuqoridagi yo'nalishlarni har tomonlama muhokama qilib, tajriba almashish va sohani yanada rivojlantirish istiqbollari belgilash uchun maydon bo'lib xizmat qilishga chaqirilgan.

Hurmatli hamkasblar, anjuman ishtirokchilari jismoniy tarbiya va sport sohasidagi dolzarb muammolarni ochiq va konstruktiv muhokama qilish, yangi sheriklik aloqalarini o'rnatish va sohani yanada rivojlantirishga kuchli yangi turtki berish uchun muhim va samarali maydon bo'lishiga ishonch bildiraman.

Barcha ishtirokchilar va mehmonlarga, shuningdek, ushbu muhim xalqaro forumga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish bo'yicha katta ishlarni amalga oshirgan tashkiliy qo'mitaga o'z minnatdorchiligimni bildirishga ijozat bering.

Anjuman ishi muvaffaqiyatli, samarali bo'lishiga va xalqlarimiz salomatligi va farovonligini mustahkamlashga munosib hissa qo'shishiga chin dildan umid qilaman.

"Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning roli" mavzusidagi Xalqaro anjumanni katta mamnuniyat bilan ochiq deb e'lon qilishga ruxsat eting!

**Buxoro davlat universiteti rektori,
Iqtisod fanlari doktori, professor
Xamidov Obidjon Xafizovich.**

Indicators of special physical training of 13-15-year-old goalkeeper-football players of Surkhandarya (X±t)

№	Indicators	NG (n-11) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	TG (n-11) $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	p
1.	Accurate long-distance pass	27,25±5,43	19,9	25,97±5,48	21,1	1,28	>0,05
2.	Air Ball Control (Jangler) (times)	29,95±7,95	27,4	28,70±7,96	27,7	1,04	>0,05
3.	Dribbling the ball between posts and hitting the goal.	8,12±2,01	24,7	8,76±2,08	23,7	1,05	>0,05
4.	Ball dribbling for 30 m	7,78±1,89	24,2	8,38±2,01	23,9	1,01	>0,05

The next research process was carried out in the goalkeepers of this age group on the technique of dribbling the ball between posts and striking the goal to determine special speed qualities. 11 goalkeepers of the control group spent an average of 8.12±2.01 seconds. In the members of the experimental group, this process averaged 8.76±2.08 seconds. When comparing the reliability of statistical differences in the technique of dribbling the ball between the posts and striking the goal, we witnessed that almost all subjects showed $p>0.05$.

To determine the dynamics of the development of special speed qualities of goalkeepers aged 13-15, we aimed to adopt with them the exercise of dribbling the ball for a distance of 30 m. The control group's goalkeepers initiated the research process. They spent an average of 7.78±1.89 seconds on this type of exercise. The next process occurred in the subjects of the experimental group. It turned out that they achieved an average result of 8.38±2.01 for the specified exercise. When comparing the development of ball dribbling technique over a distance of 30 m with all 22 goalkeepers, it was noted that $t=1.01$ (see Table 3.24).

Conclusions: In the field of football in Uzbekistan, especially in young football players, increasing attention is paid to the presence of special endurance qualities during the period when the activity and work capacity of the body is at a high potential or manifests different modes of muscle strength activity. In addition, it is necessary to pay attention to the development of other qualities that are important for the sports activity of football players. When selecting exercise elements in training sessions, it is necessary to pay special attention to the physical qualities of these goalkeepers (speed-strength, speed, agility, endurance, flexibility).

References

- 1.Kholmakhmatov, Boburjon. "Age-Dependent Features of Functional Training of Young Football Players Aged 13-15." *Miasto Przyszłości* 50 (2024): 493-496.
- 2.Boburjon, Xolmaxmatov, et al. "DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN ADOLESCENTS AND CHILDREN." *Educational Innovation and Integration* 18.5 (2024): 220-222.
- 3.Boburjon, Kholmakhmatov and others. "TYPES OF ATHLETICS AND THEIR RULES." *Education Innovation and Integration* 18.6 (2024): 68-70.
- 4.Dilshod G'ayrat o'g', Kenjayev. "Gymnastic Exercises for Physical Preparation in Production Facilities." *International Journal on Orange Technologies* 3.7: 54-56.
- 5.Boburjon, Xolmaxmatov, et al. "CARRYING OUT MEDICAL AND PEDAGOGICAL CONTROL OVER THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN." *Education Innovation and Integration* 17.2 (2024): 16-20.
- 6.Boburjon, Kholmakhmatov and others. "ROLE AND IMPORTANCE OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN OUR COUNTRY." *Educational Innovation and Integration* 18.1 (2024): 120-123.B

TURLI MALAKALI BOKSCHILARNING MASHG'ULOT SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI

Ibragimov Mironshokh Muxammadovich dotsent

Boxoro davlat universiteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida dotsenti

Annotatsiya: O'quv-mashg'ulot jarayonida bajarilayotgan jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu mashqlarni maqsadga muvofiq

rejalashtirish imkoniyatini yaratadi. Bokschilarni tayyorlashda Bokschilarni tayyorlashda samarali rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik maxoratni shakllantirishda va musobaqa davomida yuqori yutuqlarga erishishning asosiy sabablaridan biri

Kalit so'zlar: *jismoniy tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, tezkor-kuch sifati.*

Bokschining jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotlarining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlari – kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi. Bokschining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun zamin, sport kurashining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikdagi jismoniy sifatlarni rivojlantirish tayanchidir. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

- Bokschining organizmini har tomonlama rivojlantirib, uning funksional imkoniyatlarini mustahkamlaydi, jismoniy sifatlarini kuchaytiradi.
- Sportchining sog'lomlashtirish darajasini ko'tarib, mustahkamlaydi.
- Yuqori mashg'ulotlar va raqobatbardosh musobaqalar davrida faol tiklanishdan to'g'ri foydalanishni ta'minlaydi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plamini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: gimnastika, kurash, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish, o'g'ir atletikadan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan bo'lib, ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega. Bundan tashqari, quyidagi vazifalarni amalga oshiradi:

- *boks sport turiga kerak bo'lgan sifatlarni rivojlantirish;*
- *bokschining harakatlarida muhim rol o'ynaydigan asosiy mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.*

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra bokschining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida boksning turli usullarini ishora orqali bajarish, maxsus mashq qilish uskunolari yordamida bajariladigan mashqlarni ajratish mumkin. Bokschining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlarini bokschilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan ringda o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratiladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar bokschi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv-trenirovka bellashuvlari bajarish va h.k. Mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi, bokschining mashqlanganligiga kompleks holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun trenirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki bokschilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmining shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

Olimlarning fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi, masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'ligini (sportchini ham) hisobga olgan holda shakllantirish maqsadga muvofikdir. Albatta, katta sportda bu ham zarur lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan mashg'ulot uslubi yosh sportchilarni tayyorlash hamda yuksak musobaqa natijasiga erishish

samarasini susaytirish extimoldan xoli emas. Chunki, har bir sport turining o'ziga xos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko'prok tezkor-kuch sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati etakchi rolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega buladi. Ammo qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifati juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa chiqib kelmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi ko'pmi, lekin muhim "ulushi" mavjud buladi.

Bokschi larni tayyorlashda va texnik maxoratni shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir, yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik qobiliyatiga ega bo'lgan bokschi "most" holatidan keskin xafli vaziyatdan xolos bo'lish, egilib ko'tarib tashlash kabi texnik malakalarni mohirona ijro etishga muyassar bo'ladi.

Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa, bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin.

Boksda qo'llanadigan usullar (texnik) malakalarni o'zi egiluvchanlik shakllantirib boradi. Lekin, buning o'zi ushbu sifatni to'liqli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifat samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish ehtiyotkorlikni talab qiladi. Shiddat va keskin tarzda qo'llaniladigan mashqlarni-mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash va maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi. Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish ehtiyotkorlikni talab qiladi. Zo'rma-zo'raki va keskin tarzda qo'llangan mashqlar mushak, pay, bo'g'imlarni shikastlanishiga, xatto og'ir jarohatga olib kelish mumkin.

So'nggi yillarga kelib olimlar o'rtasida malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikni o'rni, jumladan jismoniy sifatlarning bir biriga uzviy bog'likligini hamda ularni sport maxoratiga bo'lgan ta'siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otib bormoqda. So'z jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlari (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik) bir biriga bog'lab shakllantirish muximligi haqida borar ekan, bu borada tezlik sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir. Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida tezlik sifati muxim manba bo'lib hisoblanadi. Masalan voleybolda to'r ustidan hujum zarbasini ijro etish uchun tezlik sifati ushbu malaka muvoffaqiyatini ta'minlovchi omildir, boks sport turida esa mazkur sifat hujum yoki qarshi hujum usullarini qisqa vaqtda qo'llashda zarurdir. Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga ko'ra boks bo'yicha Jaxon, Osiyo va boshqa xalqaro musobaqalarda g'alabaga erishgan aksariyat bokschi laru yuksak darajada rivojlangan tezlik sifatiga ega bo'lganlar.

Boks sport turida chidamkorlik sifati ham g'alabaga yetaklovchi asosiy manbalardandir. Sportning yakkakurash turlarida texnik mahoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri bu – o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida tezkor- kuch asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan shu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda o'z yetakchiligini namoyish etadi. Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamkorlik sifatiga bevosita kuzatuvlarga qaraganda boks bo'yicha Jahon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari olishuvchining 3-davrida o'z samarasini keskin susaytirgan. Ushbu vaziyat ana shu bokschi larning maxsus chidamkorligi yuqori darajada shakllanmaganligiga e'tibor qaratadi. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, texnik maxorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamkorlik sifati asosiy o'rin egallaydi. Ma'lumki, maxsus chidamkorlik umumiy chidamkorlik yaxshi rivojlangan holda samarali shakllanishi isbot qilingan.

Bokschi larni tayyorlashda kuch sifatlari ni rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv mashg'ulot jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli bokschi larni tayyorlash garovidir. Zamonaviy boksda bokschi larning muvaffaqiyatga erishishi - ularning jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir.

Ilmiy adabiyotlarda keltirilishicha tezkor-kuch va maxsus chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shug'ullanish natijasida bokschilarning texnik-taktik maxorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarli darajada shakllanishi mumkinligi tadqiqot asosida isbot qilib bergan. Uning fikricha, umumiy jismoniy tayyorgarlikka oid mashqlarning hajmi barcha bosqichlarda ham maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlariga nisbatan ustun bo'lishi kerak. Lekin, tayyorgarlikning ikki ushbu turlari kurash turlari xususiyatiga muvofiqlashtirilgan bo'lishi darkor.

Xulosa qilib aytganda O'quv-mashg'ulot jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni aylanma tezlanishlar ta'sirida qo'llash samaralidir. Jismoniy tayyorgarlikni samarali shakllantirishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasi aylanma burchak tezlanishlariga oid mashqlar ishtirokida qo'llanilishi chuqur biologik qonuniyatlarga asoslangan bo'lib, malakali sportchilarni tarbiyalashda muhim ahamiyatga egadir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

10. Arslonov Q. Et al. Experimental testing of the effectiveness of the Turan struggle in higher education //E3S Web of Conferences. – EDP Sciences, 2024. – T. 538. – C. 05040.
11. Mukhammadovich I. M. Increasing the Level of Physical, Functional and Willing Fitness of Boxers //European journal of innovation in nonformal education. – 2024. – T. 4. – №. 5. – c. 159-161.
12. Mukhammadovich I. M. Increasing the Level of Physical, Functional and Willing Fitness of Boxers // European journal of innovation in nonformal education. – 2024. – T. 4. – №. 5. – c. 159-161.
13. Mukhammadovich I. M., Ogli T. M. M. Control and Level of Rapid Forces in the Training of Boxers //International Journal of Formal Education. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 64-67.
14. Mukhammadovich I. M. Increasing the Level of Physical, Functional and Willing Fitness of Boxers //European journal of innovation in nonformal education. – 2024. – T. 4. – №. 5. – c. 159-161.

MAKTABGACHA TA'LIMNING ILK BOSQICHIDA BOLALAR JISMONIY RIVOJLANISHI.

Xusenov Nodir Nuriddinovich

Buxoro davlat universiteti tayanch doktoranti

nodirhusenov599@gmail.com

Annotatsiya: Maktabgacha ta'limning ilk bosqichida (2-3 yosh) bolalarning motor rivojlanishini tashkil etish, ularning harakatlarini tashqi stimullarga muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan, jumladan, musiqiy ritmga mos harakatlarni amalga oshirish. Ushbu yoshdagi bolalar uchun asosiy motor ko'nikmalarini (lokomotor, manipulyativ va barqarorlik harakatlari) shakllantirish, umumiy rivojlantiruvchi mashg'ulotlarida imitativ harakatlar va kichik manipulyativ vositalardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tayanch iboralar: markaziy asab tizimi, jismoniy rivojlanish, yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

Hozirgi dunyoda ta'limni takomillashtirish shaxsning ma'naviy va jismoniy rivojlanishiga hamda ta'lim sifatini oshirishga yo'naltirilmoqda. Chet elda jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirish uchun maxsus dasturlar ishlab chiqilmoqda. Xususi maktablarda davlat maktablariga nisbatan o'quv dasturlarini tanlash erkinligi tufayli turli pedagogik usullar sinovdan o'tkaziladi. Har bir o'quvchining qobiliyati va faolligiga moslashuvchan yondashuv, ya'ni individuallashtirilgan ta'lim tizimi asta-sekin joriy etilmoqda.

Dunyoning yetakchi ta'lim muassasalarida, ayniqsa umumiy o'rta ta'lim maktablarida, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida ularning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ta'lim muhitini yaratish bo'yicha tadbirlar o'rganilmoqda. Shuning uchun hozirgi davrda o'quvchilar salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ta'lim jarayonini tashkil etishning turli shakllari samaradorligini ilmiy tahlil qilish zarur. Jismoniy tayyorgarlik sog'lom bo'lishning muhim sharti bo'lib, uning yaxshilanishi maktablardagi jismoniy tarbiya darslarining sifatli tashkil etilishiga bog'liq. Ammo ta'lim muassasalarida sog'lomlashtirish yo'nalishidagi jismoniy tarbiya darslarini o'tkazishning tashkiliy-uslubiy xususiyatlariga asoslangan, jismoniy tayyorgarlik darajasi har xil bo'lgan boshlang'ich sinf o'quvchilarining dastur materiallarini to'liq o'zlashtirishlariga imkon beruvchi samarali uslub hali to'liq ishlab chiqilmagan.

MUNDARIJA

1-sho'ba. JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK, PEDAGOGIK, IJTIMOIIY-IQTISODIY, EKOLOGIK, NORMATIV-HUQUQIY VA BOSHQARUV ASOSLARI	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ, НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
PSYCHOLOGICAL, PEDAGOGICAL, SOCIO-ECONOMIC, ENVIRONMENTAL, REGULATORY, LEGAL, AND MANAGERIAL FOUNDATIONS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS	5
Salimov Gairat Mukhamedovich. YOSH SPORCHILARNI JISMONIY TARBIYA JARAYONINDA NAZORAT VA HASOBAT TAHLILI.....	6
Azimov Nodir Nasillovovich. HAKIKATLI O'YINLAR VOSITASIDA YOSH BADMINTONCHILARNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH BO'YICHA ANKETA-SO'ROVNOMA NATIJALAR TAHLILI.....	10
Azamat Orunbayev. EXPLORING THE PSYCHOSOCIAL DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS BASED ON PHYSICAL TRAINING	14
Kurbanov Shuhrat Koldoshovich. PEDAGOGICAL, PSYCHOLOGICAL FUNDAMENTALS OF DINTHOLOGICAL TRAINING OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS (PHYSICAL CULTURE).	18
Kadirov Shaxrux Nematovich. IMPORTANCE OF SPORTS (BASKETBALL, HANDBALL, FOOTBALL, TABLE TENNIS) EXERCISES FOR THE PHYSICAL FORMATION OF VOLLEYBALL PLAYERS...	21
Safayev Hasan Aminovich. SPORTCHILARDA QAROR QABUL QILISH JARAYONLARINING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI.....	24
Ro'ziyeva Mohinabonu Ilxomovna. ZAMONAVIY TESTLAR, PSIXOLOGIK VA JISMONIY KO'RSATKICHLAR ASOSIDA YOSH IQTIDORLARNI ANIQLASH VA YENGIL ATLETIKA SPORT TURIDA QO'LLANILISHI.....	27
Xasanov Abbos To'ychiyevich. OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARI UCHUN TASHKIL ETILADIGAN KURASH MASHG'ULOTLARIDA NOSTANDART VOSITALARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI.....	29
Аширалиев Бобур Илхом угли. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТРАХОВКЕ (УКЕМИ) В ДЗЮДО: ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ.....	33
Даминов Илхом Аширалиевич. ЗЮДО КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ	37
Pardaev Jasur Qurbonnazar o'g'li. TABIATNI SOG'LOMLASHTIRUVCHI VOSITALARIDAN OQILONA FOYDALANISH – SOG'LOM TURMUSH GAROVI.	40
Р.Х. Кадиров. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СПОСОБНОСТИ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ БОКСЕРОВ И ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	45
Muxammadiyev Navruz Tursunpo'latovich. DARSDAN TASHQARI JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINING PEDAGOGIK ANAMIYATI	52
Салимов Уткиржон Шайдуллаевич. ЗАРУБЕЖНЫЙ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ОПЫТ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	55
Шакирзянов Ильнур Ринатович, Галяутдинов Марат Ильдарханович. ТАКТИЧЕСКИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА В КИБЕРСПОРТЕ	59
Султанова Наргизахон Якубжановна. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВОЧЕК 5–7 КЛАССОВ	62
Muratov Djaxongir Djurayevich. ЎСМИРЛАРНИ МИЛЛИЙ СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИГА ЖИСМОНИЙ ВА РУҲИЙ ТАЙЁРЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ	68
Гафуров Нодир Мухиддинович. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ГАНДБОЛА	71

4-sho'ba. JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI TIBBIY-BIOLOGIK TA'MINLASHDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR	
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В МЕДИЦИНСКО-БИОЛОГИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE MEDICAL AND BIOLOGICAL SUPPORT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	223
Inoyatov Abdullo Shodiyevich. SALOMATLIK TEXNOLOGIYASIDA KEKSA INSONLARNING SALOMATI	224
Chariyev Ulug 'bek Abdujabbarovich. 13–14 YOSHLI QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILAR UCHUN MAXSUS KUCH TAYYORGARLIGI TIZIMINING TUZILMA VA FUNKSIONAL MODEL.....	226
Kholmakhmatov Boburjon Musurmon ugli. DYNAMICS OF INDICATORS OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS AGED 13-15 IN VARIOUS AMPULAS." IN THE EXAMPLE OF THE GOALKEEPERS "	230
Ibragimov Mironshokh Muxammadovich. TURLI MALAKALI BOKSCHILARNING MASHG'ULOT SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI.....	231
Xusenov Nodir Nuriddinovich. MAKTABGACHA TA'LIMNING ILK BOSQICHIDA BOLALAR JISMONIY RIVOJLANISHI.	234
Inoyatov Abdullo Shodiyevich. KEKSA YOSHDAGI KISHILAR SALOMATLIK DARAJASINI OSHIRISHDA SOG'LOMLASHTIRUVCHI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI.....	237
Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich. OG'IR ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIK VOSITALARIDAN FOYDALANISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.	240
Turayev Asadbek Anvarovich. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA HARAKATGA O'RGATISH JARAYONINING TUZILISHINI LOYIHALASH.....	243
Алимова Дилором Абдуллаевна. ЎСМИР БОКСЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА ФУНКЦИОНАЛ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ	245
Анашов Валихан Джумахонович. ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ АСАБ ТИЗИМИ ХУСУСИЯТЛАРИНИ ВА ИНДИВИДУАЛ УСЛУБИНИ ТАДҚИҚ ЭТИШ	248
5-sho'ba. TA'LIM TIZIMIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING ASOSIY MUAMMOLARI, ISTIQBOLLARI	
ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ	
THE MAIN PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE EDUCATION SYSTEM	251
Никифорова Ольга Николаевна. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЦИФРОВИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ОБРАЗОВАНИЯ.....	252
Семенова Галина Ивановна, Еркомайшвили Ирина Васильевна. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-РЕЗИНОК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕВУШКАМИ 14–15 ЛЕТ В ЦЕЛЯХ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	254
Abdulaxatov Akramjon Ro'zmatovich. MAKTAB O'QUVCHILARIGA XALQARO KURASH MUSOBAQA QOIDALARINI O'RGATISH ZAMON TALABI	258
Абытова Жасмин Руслановна, Кадырова Лайло Содик кизи. НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗ	262
Raxmonova Rushana Akmalovna. CHEKKA VA OLIS HUDUDLARDAGI QIZLAR VA AYOLLARNI OMMAVIY SPORTGA QIZIQTIRISH MEKANIZMLARI	264
Farmonov O'tkir Alimovich, Ibragimov Alisher Karomatovich, A.SH.Abdullayev. BASKETBOL JAMOASINI SHAKLLANTIRISHDA TALABA-SPORTCHILARNI TEXNIK HARAKATLAR YONDASHUVI YORDAMIDA YO'NALTIRISH.....	265
Haydarov Sobir Nosirovich. UYG'UN RIVOJLANGAN SHAXSNI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING IJTIMOY AHAMIYATI	267
Farmonov O'tkir Alimovich. KOMPYUTER TEXNOLOGIYALARI VOSITALARI VA USULLARIDAN FOYDALANGAN HOLDA O'QUV JARAYONINI TASHKIL ETISH METODOLOGIK XUSUSIYATLAR	270