

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ**

**СПОРТДА ВА ЁШ АВЛОД ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДА
ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР**

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ**

**INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN SPORT AND PHYSICAL
EDUCATION OF YOUNG GENERATION**

**Республика илмий рецензияланган онлайн-конференция
2021 йил 29 сентябрь**

Бухоро - 2021

“Ёшларни қўллаб-қувватлаш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш йили” га бағишланган, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2021 йил 2 мартдаги 78-Ф сон фармойишига асосан Бухоро давлат университетида халқаро ҳамкорлар иштирокида **2021 йил 29 сентябрь** куни “Спортда ва ёш авлод жисмоний тарбиясида инновацион технологиялар” мавзусида Республика илмий рецензияланган онлайн-конференция ўтказилади.

Анжуманнинг мақсади: Ёш авлоднинг ҳаракат фаоллигини оптималлаштириш муаммоларини ҳал этишнинг янги йўллари излаш, уларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний тарбияси жараёнига янги шакллар ва методларни жорий қилиш бобида методологик ва услубий шароитларини ўрганиш.

Анжуманнинг ташкилий қўмитаси:

- | | | |
|----|-----------------|--|
| 1 | О.Х.Хамидов | БухДУ ректори, раис |
| 2 | О.С.Қаҳҳоров | БухДУ инновация ва илмий ишлар бўйича проректори, раис муовини |
| 3 | Б.Б.Маъмуров | Жисмоний маданият факультети декани, аъзо |
| 4 | С.Қ.Қаҳҳоров | БухДУ ходимлар ва талабалар касаба уюшмаси раиси, аъзо |
| 5 | У.У.Рашидов | БухДУ молия ва иқтисодиёт ишлари бўйича проректори, аъзо |
| 6 | Г.Т.Зарипов | БухДУ И ва ИПКТ бўлими бошлиғи, аъзо |
| 7 | Р.С.Шукуров | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси мудири, аъзо |
| 8 | А.Э.Сатторов | Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси мудири, аъзо |
| 9 | Қ.П.Арслонов | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти, аъзо |
| 10 | Ф.Б.Музаффарова | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси катта ўқитувчиси, р.f.b.f.d.(PhD), аъзо |
| 11 | Р.С.Баймурадов | “Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси” катта ўқитувчиси, аъзо |
| 12 | Ф.А.Нарзуллаев | “Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси” катта ўқитувчиси, аъзо |
| 13 | М.М.Тўраев | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси ўқитувчиси, аъзо |

Барча маъруза тезислари (мақолалар) таҳририят томонидан анонимлаштирилган ҳолатда текширилади ва текширувдан ижобий ўтган маъруза тезислари нашр этилади ҳамда ҳар бир муаллифга электрон СЕРТИФИКАТ берилади. Маъруза тезисларида берилган маълумот учун муаллифларнинг ўзлари жавобгар ҳисобланишади. Конференция материаллари тўпламини 2021 йил 15 октябрь кунидан бошлаб <https://interscience.uz> расмий сайтидан юклаб олишингиз мумкин.

Конференция тўпламида нашр этилган илмий тезислар (мақолалар) **GOOGLE SCHOLAR, CROSSREF** халқаро базасида индексацияланади, ҳар бирига алоҳида [Crossref DOI](#) рақам берилади.

Мазкур онлайн конференцияда профессор-ўқитувчилар ва илмий тадқиқотчилар жисмоний тарбия ва спорт йўналишида ўз илмий изланишлари натижасида тайёрланган маъруза тезислари (мақолалар) билан қатнашади

ҳисобланади. «Миллий модель» номини олган мазкур спорт мусобақалари тизими таълим тизимининг учта асосий босқичини қамраб олади, яъни умумий ўрта таълим, ўрта махсус касб-хунар таълими ва олий таълим босқичларини. Ўқувчи ва талабалар ўқишдан бўш вақтларида мазкур спорт мусобақаларига тайёрланадилар. Спорт билимлари ошиши, кўникма ва малакаларнинг шаклланиши асносида ўқувчи ва талаб ёшларнинг саломатлик даражаси ҳам яхшиланиб боради. Улар орасида соғлом турмуш тарзи шаклланади.

Республикамизда аҳоли саломатлик даражасини аниқлаш ва ошириш масаласи ҳукуматимизнинг доимий диққат эътиборида бўлиб келмоқда. Бу ўринда аҳолининг барча қатламлари, хусусан, таълим тизимини ҳам қамраб олувчи «Алпомиш» ва «Барчиной» тест меъёрлари алоҳида аҳамиятга эга. Ушбу тест меъёрлари Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг 7 ёшдан 70 ёшгача бўлган қатламини ўз ичига олади. Мазкур тест меъёрлари ҳам таълим тизимидаги узвийлик ва узлуксизликни таъминлашда катта аҳамиятга эгаллиги билан ажралиб туради.

Юқорида айтилган спорт мусобақалари ва тест меъёрларидан ташқари жисмоний тарбия дарслари ва дарсдан ташқари спорт тўғараклари ҳам ўзига хос ўринга эга. Умумтаълим мактаблари, Академик лицей ва касб-хунар коллежлари ҳамда олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарслари ДТС асосида ўқитилиб келинаётганлиги, дарсдан ташқари спорт тўғаракларининг ташкил қилинганлиги жисмоний тарбия ва спортдаги узлуксизлик ҳамда узвийликнинг амалий ифодасидир.

Ёшларнинг спортга қизиқишлари ортиши, саломатлик даражаси яхшиланиб боришида таълим тизимида жисмоний тарбия ва спорт чуқур кириб борганлигининг натижаси, деб тушуниш мумкин. Таълим тизимида жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатини аниқ тасаввур қилиш учун қуйидаги расмни мисол тариқасида келтириш мумкин.

Умуман, жисмоний тарбия ва спорт соҳаси амалий характерда эканлиги, доимий машғулотлар ва шуғулланишлар натижасида ривожланиши билан ажралиб туради. Шу сабабли соҳани ривожлантириш, уни янада юқори босқичларга олиб чиқиш юқорида айтилганидек узвийлик ва узлуксизлик асосида амалга ошади.

Ҳозирда кўпгина мутахассислар, етакчи олимлар жисмоний тарбия дарсларини, хусусан, умумтаълим мактабларида ташкил қилинаётган жисмоний тарбия дарсларини янада такомиллаштириш масаласи устида тадқиқотлар олиб бормоқдалар. Маълумотларга кўра жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларнинг ҳаракатга эҳтиёжининг 10 – 11 %ини қондирар экан. Шунга кўра айтиб ўтиш керакки, ўқувчиларнинг ҳаракатга эҳтиёжини тўла қондириш мактаб ва синфдан ташқари жисмоний тарбия ишлари орқали амалга оширилади.

Ўқувчи ҳамда талаба ёшларни жисмоний тарбия ва спортга янада қизиқтириш, уларни спорт машғулотларига кенг жалб этиш мазкур соҳада узлуксизлик ва узвийликнинг мазмунини ташкил этади. Ушбу жараёнларни тизимли ёндашувлар асосида, мақсадли тарзда амалга ошириш самардорлиги юқори ҳисобланади.

УМУМИЙ ВА МАХСУС ЧИДАМЛИЛИК ТУРЛАРИНИ БАҲОЛАШ УСУЛЛАРИ

10.53885/edinres.2021.73.35.038

А.Р.Нуруллаев

Бухоро давлат университети

“Факултетьлараро жисмоний маданият ва спорт” кафедраси доценти

Мақолада умумий ва махсус чидамлилик турларини баҳолаш усуллари жисмоний сифатларнинг ривожланиш қонуниятлари ва унинг назарий-амалий асослари мазмуни эпчиллик, эгилувчанлик, чидамлилик, тезкорлик ва мушаклар кучи асосий

жисмоний сифатларга алоқадор кенг маънода- чидамлилик тўғрисида фикр юритилган.

Калит сўзлар: Жисмоний, эгилувчанлик, чидамлилик, тезкорлик, махсус, оптимал.

В статье рассматриваются закономерности развития физических качеств и содержание их теоретических и практических основ, методы оценки общих и частных видов выносливости.

Ключевые слова: физическая, гибкость, выносливость, скорость, специальная, оптимальная.

The article discusses the laws of development of physical qualities and the content of its theoretical and practical bases, the methods of assessment of general and specific types of endurance.

Keywords: Physical, flexibility, endurance, speed, special, optimal.

Жисмоний сифатларнинг ривожланиш қонуниятлари ва унинг назарий-амалий асослари мазмунидан келиб чиқиб, инсонга хос жисмоний қобилиятларнинг оптимал ривожланишини таъминлаш - жисмоний тарбия жараёнида амалга ошириш мумкин бўлган бош вазифалардан биридир. Мақсадга мувофиқ ҳаракат фаолиятида, инсоннинг туғма (ирсий мойиллик) морфофункционал сифатлари орқали жисмоний фаолликнинг тўлиқ намоён бўлишига имкон яратилиши, жисмоний сифатлар атамасининг таърифи деб қабул қилинган. Эпчиллик, эгилувчанлик, чидамлилик, тезкорлик ва мушаклар кучи асосий жисмоний сифатларга алоқадордир. Кенг маънода- чидамлилик бу ташқи ва ички муҳитнинг салбий таъсирига организмнинг қаршилик кўрсата олиши қобилияти тушунилади. Мисол нурланиш, об-ҳаво ўзгариши, босим, руҳий зўриқиш, организмнинг заҳарланиши, касаллик тарқатувчи микроблар таъсири ва бошқа омиллар (Н.Зимкин,1972).

Жисмоний тарбия жараёнида чидамлилик, мушак фаолияти билан боғлиқ бўлган жисмоний юкламага организмнинг қаршилик кўрсата олиш қобилияти тушунилади.(Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков 1976)

Аслида жисмоний юклама турлари бир нечта кўринишда бўлганлиги сабабли, зўриқиш механизмлари ҳам ҳар хил бўлади ва ҳар бир жисмоний юкламага хос чидамлилик турлари фарқланади. Умумий ва махсус чидамлилик мавжуд.

Умумий чидамлилик дейилганда кўпчилик мушак гуруҳларини ишга жалб этиб, организмнинг юрак-томир ва нафас олиш тизимларига юқори талаб қўйиш орқали узоқ вақт давомида жисмоний иш бажара олиш қобилияти тушунилади (Н.Г.Озолин 1972).

М.Я.Набатникова ва унинг касбдошлари фикрларига кўра умумий чидамлилик бу – кўпгина мушак гуруҳларини жалб этган ҳолда давомида барча турдаги жисмоний ишни бажара олиш орқали, спорт ихтисослиги йўналишида ажойиб таъсир кўрсатиши, спортчининг қобилияти дейилади (М.Я.Набатникова 1972).

Танланган спорт ихтисослиги йўналишининг ҳаракат фаолиятига хос чидамлилик – махсус чидамлилик деб айтилади (Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков 1976).

Р.Е.Мотиланская- махсус чидамлилик қобилиятини қуйидагича изоҳлайди. Спорт мутахасислиги талабларидан келиб чиқиб, узоқ вақт

давомида махсус жисмоний юкломани самарали бажара олиш спортчининг қобилияти тушунилади. Демак бугунги кунда спорт мутахасислиги турлари қанча бўлса, шунча махсус чидамлилик турлари мавжуд.

Мисол тезкорлик (жадаллик) чидамлилиги – бу ўта юқори тезланиш намоён бўладиган шароитларга мувофиқ спортчининг махсус юкломани самарали бажара олишдир (тезкор имкониятлар) (Р.Я.Мотиланская 1959). Жисмоний тарбияда қуйидаги

атамалар қўлланилади: куч, сакровчанлик, статик ва бошқа махсус чидамлилиқ турлари.

Инсон ҳаракат жадаллигини давом эттира олишига сарфланган вақт, чидамлилиқнинг асосий ўлчови бўлиб хизмат қилади. Вақт мезони асосида чидамлилиқнинг бевосита ва билвосита ўлчаш усуллари ишлаб чиқилган.

Бевосита ўлчаш усули- назорат иштирокчисига олдиндан белгиланган муайян жадалликда (юклама суръати, максимал тезликка нисбатан - 60, 70, 80 ёки 90 %) бирон-бир топшириқ (югуриш) тавсия этилади. Топшириқни бажаришда, дастлабки тезликнинг пасайиши тест тўхтатилишига сигнал бўлиб ҳисобланади. Аммо жисмоний тарбия ва спорт педагоглари амалда кам холларда бевосита усул қўлланилади, чунки асосий тест ўтказилишидан олдин иштирокчиларда дастлаб энг юқори тезлик имкониятлари (20 ёки 30м с ходу) аниқланади, кейин тезлик (фоиз ҳисобига) белгиланади ва шундан кейингина ҳаракат жадаллигини давом эттира олиш вақти ўлчанади. Давомийлиги қатъий белгиланган 6 ёки 12 дақиқали югуриш тестлари ҳам тавсия этилади. Бу усулда белгиланган вақтда босиб ўтилган масофа (неча метр) кўрсаткичи орқали баҳоланади.

Чидамлилиқ бошқа тест гуруҳлари ёрдамида ҳам баҳоланади. Ўзига хос бўлмаган ўлчаш усули - бу усулдаги тест натижасига кўра мусобақа ёки машғулотларнинг чарчаш аломатлари ошиб бораётган шароитларида, спортчиларнинг яширин аммо юзага чиқиши мумкин бўлган (потенциал) имкониятларини давом эттира олиши баҳоланади.

Чидамлилиқни баҳолашга доир ўзига хос бўлмаган тестлаш усуллари, қуйидагилардан иборат:

- 1) тредбан мосламасида югуриш;
- 2) Велозргометрда педал айлантириш;
- 3) Стептест;

Эргометрик топшириқларни бажаришдаги (вақт, ҳажм, жадаллик) ва яна физиологик кўрсаткичлар (кислородни максимал қабул қилиш, юрак томир уриши, анаэроб алмашинув бўсағаси ва бошқалар) каби кўрсаткичлар тез бажарилиши вақтида ўлчанади. Ўзига хос ўлчаш усулида тест натижасига кўра яширин аммо юзага чиқиши мумкин бўлган (потенциал) имкониятларнинг амалга ошиши (сафарбарлиги) даражаси баҳоланади. Ўзига хос ўлчов тестлари, таркибан мусобақа фаолиятига яқинлиги жиҳатидан гимнастика, якка кураш, спорт ўйинлари, чанғи сузиш ва бошқа спорт турларида қўлланилади.

Спортчининг тезкорлик, куч ва бошқа жисмоний сифат ривожланиш даражаси билан ундаги чидамлилиқнинг боғлиқлиги мавжуд. Бу муносабатда чидамлилиқнинг абсолют ва нисбий кўрсаткичлари эътиборга олинади. Чидамлилиқнинг абсолют кўрсаткичларида бошқа жисмоний сифатлар ҳисобга олинмайди, нисбийликда ҳисобга олинади. Мисол: икки назорат иштирокчиси 300 м масофани 51 сонияда югурдилар. Абсолют кўрсаткич (тезлик чидамлилиги) натижалари бир хил. Лекин улардаги максимал тезлик имкониятларида ҳам тенглик кузатилганда, қўйилган баҳолар адолатли бўлар эди. Чунки бирида максимал тезлик 100м га 14,5 с бўлса, иккинчисига 100 м га 15 с қайд этилган. Биринчисида максимал тезлик имконияти юқори. Демак икки иштирокчидаги максимал тезлик имкониятларининг фарқланиши, улардаги тезлик имкониятларига нисбатан чидамлилиқнинг ривожланиш даражаларидаги тенгсизлик ҳақиқатга яқин. Хулоса, биринчи иккинчи иштирокчига қараганда чидамли. Сон жиҳатдан бу фарқ нисбий кўрсаткичлар билан баҳоланади. Жисмоний тарбия ва спортда анчагина маълум бўлган чидамлилиқнинг нисбий кўрсаткичлари: Тезлик захираси, чидамлилиқ индекси, чидамлилиқ коэффицентидир.

Адабиётлар:

1. А.Абдуллаев, Ш.Х.Хонкелдиев. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Тошкент. ЎзДЖТИ нашриёт – матбаа бўлими, 2005 йил, 231 бет.
2. ТАЪЛИМ ТАРАҚҚИЁТИ. Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазириликнинг АХБОРОТНОМАСИ. 6-махсус сон. “Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандарти ва ўқув дастури (УЎТЖТДТС)”. Тошкент. “Шарқ” нашриёт-матбаа концерни, 1999, 287 бет.
3. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари – саломатлик гарови. Тошкент, 2004, 47 бет.
4. Ю.М.Юнусова. Теория и методика физической культуры (учебник). Ташкент, “IQTISOD - MOLIYA”, 2007, 312 стр.
5. А.Қ.Атоев. Кураш. Тошкент. “Ўқитувчи”, 1987, 319 бет.
6. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Москва. “Просвещение”, 1990, 287 стр.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва. “Физкультура и спорт”, 1991, 542 стр.
8. “Маҳаллаларда болаларнинг жисмоний тарбияси ва хотин-қизларни спортга жалб қилиш: муаммолар, ечимлар ва истиқболлар” мавзусидаги республика илмий-амалий анжумани материаллари, Бухоро, 2008, 264 бет.

АКТУАЛЬНОСТЬ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ

10.53885/edinres.2021.67.86.049

Баймурадов Раджаб Сайфитдинович
Бухарский государственный университет,
Бухара, Узбекистан,

Аннотация: В статье изложено что в практике физического воспитания особую актуальность приобретает выбор методов обучения, адекватных уровню физической подготовленности, оптимальной двигательной активности и возрастным особенностям учащихся. В связи с этим возрос интерес к применению игрового и соревновательного методов

Аннотация: Maqolada jismoniy tarbiya amaliyotida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, optimal motor faolligi va yosh xususiyatlariga mos keladigan o'qitish usullarini tanlash ayniqsa dolzarb bo'lib bormoqda. Shu munosabat bilan o'yin va raqobatbardosh usullardan foydalanishga qiziqish oshdi.

Аннотация:The article states that in the practice of physical education, the choice of teaching methods that are adequate to the level of physical fitness, optimal motor activity and age characteristics of students is becoming especially relevant. In this regard, interest in the use of playing and competitive methods has increased.

Ключевые слова: игровой метод, соревновательный метод, компоненты игровой деятельности, двигательные умения и навыки, двигательные качества

В последние годы в практике физического воспитания особую актуальность приобретает выбор методов обучения, адекватных уровню физической подготовленности, оптимальной двигательной активности и возрастным особенностям учащихся. В связи с этим возрос интерес к применению игрового и соревновательного методов.

Игровой метод — это способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, основанный на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности (воображаемой игровой ситуации, сюжета, роли, действий с предметами, правил).