



**ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT
UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ “SPORT OYÍNLARÍ” KAFEDRASÍ**



**“SPORT OYÍNLARÍNÍN TÚRLERÍ:
TEORIYA HÁM ÁMELIYATÍNDAĞÍ
AKTUAL MASHQALALAR”**

**ATAMASÍNDAĞÍ RESPUBLIKALÍQ
KÓLEMDEGI ILIMIY-ÁMELIY
KONFERENCIYA**



2024-JIL



ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ SPORT MINISTRILIGI

**ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ JOQARÍ BILIMLENDIRIW, ILIM HÁM
INNOVACIYALAR MINISTRILIGI**

**ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT
UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ
“SPORT OYÍNLARÍ” KAFEDRASÍ**

**“SPORT OYINLARINIŇ TÚRLERI: TEORYASI HÁM
ÁMELYATTAĞI AKTUAL MASHQALALAR”
RESPUBLIKALÍQ ILIMIY-ÁMELIY KONFERENCIYASÍ
2024 jil, 5-6 dekabr**

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

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

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI NUKUS FILIALI
“SPORT O‘YINLARI” KAFEDRASI**

**“SPORT O‘YINLARI TURLARI: NAZARIYASI VA AMALIYOTDAGI
DOLZARB MUAMMOLAR”
RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENTSIYASI
2024 yil, 5-6 dekabr**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И
ИННОВАЦИЙ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**КАФЕДРА «СПОРТИВНЫХ ИГР»
НУКУССКОГО ФИЛИАЛА УЗБЕКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**РЕСПУБЛИКАНСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
"ВИДЫ СПОРТИВНЫХ ИГР: ТЕОРИЯ И АКТУАЛЬНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ В ПРАКТИКЕ"
5-6 декабрь, 2024 года**

IV OLIMPIYA HÂM PARALIMPIYA SPORT TÛRLERI
BOYINSHA MAMAN SPORTSHILARDI TAYARLAWDÎN MEDICINA-
BIOLOGIYALIQ, PEDAGOGIKALIQ HÂM SOCIAL-
PSIXOLOGIYALIQ MASHQALALARI.

UDK: 796.88

**ZAMONAVIY SPORTDA OG'IR ATLETIKACHILARNING JISMONIY
TAYYORGARLIGINI OSHIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH**

Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich

Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti

Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası o'qituvchisi

O'zbekiston, Buxoro

Elektron pochta: f.f.qoraboyev@buxdu.uz

***Kalit so'zlar:** Yuklama, mashg'ulot, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport takomillashuvi, tizimli tayyorlash, musobaqalar tizimi.*

Kirish. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 20.03.2024 yildagi PQ137-sonli qarori bugungi kunda og'ir atletika sport turining mamlakatimiz va xalqaro maydonda kundan kunga rivojlanib, yurtimizda tobora ushbu sport bilan shug'ullanuvchi sportchilar va yoshlar ortib borayotganidan dalolat bermoqda.

Ketma-ket to'rt Olimpiadadan buyon mazkur sport turidan ishtirok etkan sportchilarimiz nufuzli musobaqaning oltin, kumush, bronza medallari bilan bir qatorda musobaqa rekordlarini ham yangilab kelishmoqda.

Lekin zamonaviy sport bir joyda to'xtab qolayotgani yoq, og'ir atletika sportini yangi darajaga olib chiqish uchun yondashuvni sportchilarni jismoniy tayyorlashning yangi metodlarini ishlab chiqishni taqozo qilmoqda, mazkur ishda ham biz sportchilarga umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llash orqali og'ir atletikachilarning jismoniy sifatlarini oshirish orqali sport natijalarini yaxshilashga e'tibor qaratdik.

Ishning maqsadi. Sportchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg'ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog'likni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funktsional baza yaratishga yo'naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi.

Zamonaviy sport sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuksak talablar qo'yadi. Buni quyidagi omillar bilan izohlash mumkin:

1) Sportdagi yutuqlarning o'sib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi;

2) Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini oshirishning zaruriy sharti.

Mashg'ulotlarni davrlashning obektiv asosi, sport formasini rivojlantirish qonuniyatlari hisoblanadi. Uni rivojlantirish jarayoni uchta fazadan iborat: sport formasiga erishish, nisbatan barqarorlik va vaqtinchalik yo'qotish. Sport formasini rivojlantirish qonuniyatlariga muvofiq holda yillik trenirovka tsikli uchta davrga ajratiladi: tayyorgarlik (sport formasiga erishish davri), musobaqa (sport formasining nisbatan barqarorlashini va sportda erishilgan yutuqlar davri), o'tish (sport formasini vaqtinchalik yo'qotish davri). Bu davrlarda yuklama kattaliklari, yo'nalishi, ixtisoslashganligi va kordinatsion murakkabligi turlicha bo'ladi. Mashg'ulot tuzilmalarini rejalashtirish davomida, turli yo'nalishdagi yuklamalarning nisbati muxim ahamiyatga ega, chunki bu davrda hamma funktsionl imkoniyatlarni to'plash, ulardan musobaqa davrida va bevosita musobaqa faoliyatida tug'ri foydalanish amalga oshiriladi. Muallifning fikricha, tayyorgarlik davri yillik tayyorgarlik tsiklida, markaziy o'rinni egallaydi. Tanlangan takomillashuv sportining xar tomonlama jismoniy rivojlanishni yaxshilashga, uning organizmining funktsional imkoniyatlarni yashirishga va tanlangan sport turi texnikasini egallashga, jismoniy sifatlarini, irodani rivojlantirishga qaratilgan katta ish zamirida o'tadi. Bu davrda trenirovkaning yakuniy vazifasi shundan iboratki, bunda ushbu makrotsiklda sportchining imkoniyatlariga mos bo'lgan natijalarga erishishni kafolatlovchi sport formasini egallash lozim.

Qo'llaniladigan vositalarning ta'sir ko'rsatish xususiyati va yo'nalishiga ko'ra jismoniy tayyorgarlikni umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) turlariga bo'lib o'rganiladi.

Umumiy tayyorgarlik bosqichining asosiy yo'nalishi sport formasini xosil qilish, oshirish va uning shakllanishi uchun shart-sharoitlarni takomillashtirishdir. Bunday shart-sharoitlarning eng asosiysi: organizmning funktsional imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish jismoniy qobiliyatlarini xar tomonlama rivojlantirish, xarakat ko'nikmalari hamda malakalari zaxirasini to'ldirish. Shu sababli bu bosqichda trenirovka mazmunining asosiy qismi bo'lib umumiy tayyorgarlik hisoblanadi (umumiy tayyorgarlik bosqichi deb nomlanishi shundan).

Yoshlikda egallangan umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi (UJT) sportchiga yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

- 1) sportchilar organizmdagi funktsional imkoniyatlarini oshirish;
- 2) jismoniy sifatlar - kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epcillik va egiluvchanlikni rivojlantirish;
- 3) sportchilar organizmining jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni yo'q qilish.

UJT tarkibiga nihoyatda turli - tuman vositalar kiradi; ular sirasida snaryadlar bilan bajariladigan, sheriklikda, maxsus qurilmalarda amalga oshiriladigan mashqlar, har xil sport turlari - akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqa-larga xos umumrivojlantiruvchi mashqlar bor.

Yosh sportchilarning yordamchi jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan samarali faoliyat uchun zarur bo'lgan funktsional asosni yuzaga keltirishga mo'ljallanadi. U maxsus yo'nalishga ega bo'lib, quyidagi vazifa-larni hal etishga qaratilgan:

- 1) sportchining tanlangan sport turiga xos harakat faoliyat-larida namoyon bo'ladigan funktsional imkoniyatlarini rivoj-lantirish;
- 2) organizmning yuqori darajadagi maxsus yuklamalarga chi-damliligi qobiliyatini takomillashtirish;
- 3) tiklanish jarayonlarining kechish shiddatini orttirish.

Pedagogik tajriba. Buxoro Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi talabalari biz tomonimizdan ishlab chiqilgan dastur bo'yicha qatnashdilar. Pedagogik tajribagacha anketa so'rovi o'tkazilib, unda 15 dan ortiq murabbiylar qatnashdi. Anketa so'rovida ishtirok etgan murabbiylar tomonidan aynan sport takomillashuvi bosqichidagi og'ir atletikachilarga mashg'ulot vositalari tanlab olindi.

Og'ir atletikachilarning morfofunktsional ko'rsatkichlar va jismoniy hamda texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlashdan iborat bo'lgan kengaytirilgan dastur asosida dastlabki tekshiruvlardan o'tdilar.

Tajriba va nazorat guruhi og'ir atletikachilarning tadqiqotdan oldingi va keyingi musobaqa mashqlaridagi ikki kurash natijasi ko'rsatkichlari (n=12)

№	Nazorat guruhi sinaluvchilari	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi sinaluvchilari	Tajriba guruhi		
		Dast va siltab ko'tarishda ikki kurash yig'indisi (kg)				Dast va siltab ko'tarishda ikki kurash yig'indisi (kg)		
		T/O	T/K	Farqi		T/O	T/K	Farqi
1	A-ev. V.	232	240	8	R-ov. S.	190	210	20
2	CH-ov. Ye.	250	260	10	G'-ov. O.	245	305	60
3	SH-ov. P.	250	258	8	SH-ov. V.	240	285	45
4	F-ev. N.	235	245	10	T-ov. M.	300	351	51
5	J-ev. SH.	250	260	10	R-ov. R.	220	250	30
6	O-ev. A.	250	260	10	S-ov. U.	200	225	25
7	M-ov. A.	234	242	8	M-ev. M.	330	382	52
8	R-ov. I.	240	250	10	R-ov. M.	260	293	33
9	I-ov. B.	230	240	10	R-ov. A.	227	240	13
10	M-ov. J.	224	230	6	Q-ov. J.	205	220	15
11	M-ov. K.	260	270	10	M-ov. Z.	290	324	34
12	I-ov. SH.	240	250	10	N-ov. U.	220	230	10
$\bar{x}$		241,3	249,2	9,2	$\bar{x}$	243,9	276,2	32,3
σ		23,5	25,0		σ	23,2	26,0	
V, %		9,86	9,96		V, %	9,67	9,43	
t			1,98		t		4,15	
p			> 0,05		p		<0,001	

Izoh; TO-tadqiqotdan oldin, TK-tadqiqotdan keyin.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Tadqiqot davrida murabbiylarda o'tkazilgan anketa so'rovnoma berilgan 53 ta vositalardan, mutaxassislar javoblariga asoslanib eng samarali deb topilgan vositalar tanlab olindi va shu vositalar orqali mashg'ulot yuklamalari rejalashtirildi.

Biz tomonimizdan taklif etilgan dasturning boshqa dasturlardan farqli jihatlari shundaki: birinchidan umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun eng samarali deb topilgan vositalar uchun rivojlantiruvchi va yordam beruvchi mashqlar birgalikda qo'llanilgan bo'lsa, ikkinchidan maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari qisqartirildi hamda tiklovchi vositalar bilan birga qo'shib olib borildi. Bu esa o'z navbatida sport takomillashuvi bosqichidagi og'ir atletikachilarni texnik, taktik, jismoniy va ruhiy tomondan, jarohatsiz hamda jismoniy tayyorgarligi bo'yicha katta zaxira bilan oliy sport mahoratini oshirish bosqichiga o'tishda yaxshi samara berdi.

Xulosa. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llashda yondashuv ularning taqsimotini me'yorlashning ahamiyatini ko'rsatib amaliy tajribalar misolida ko'rsatib berdik va sport ta'lim tashkilotlari va og'ir atletika bazalariga tavsiya qilindi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Учебник. - Москва: 1991.-ст.-184-185.
2. Matkarimov R.M., "Ommaviy razryadli og'ir atletikachilar mashg'ulot nagruzkalari hajmi va shiddatining optimal nisbatlari" p.f.n., dissertatsiyasi Toshkent, 1999.
3. Matkarimov P.M. Тяжелая атлетика Учебник. –Ташкент: Издательско-олиграфический отдел УзГФК, 2005.-ст.-136.
4. Matkarimov R.M., Og'ir atletika nazariyasi va uslubi, T, 2015.
5. Матхаликов И.И. Исследование воздействия скоростно-силовыхнагрузок на общую и специальную физическую подготовленность юныхгандболистов.// "Фан спорта" журналы, 2010.№1. – бет.-1.
6. Qoraboyev F. F. et al. THE ADVANTAGE OF INTERACTIVE METHODS IN IMPROVING THE QUALITY OF THE EDUCATIONAL SYSTEM //PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS. – 2023. – T. 2. – №. 19. – C. 42-45.
7. Qoraboyev F. F. CREATION OF A NATIONAL SYSTEM OF EDUCATION //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 16. – C. 102-105.
8. Qoraboyev F. F. NEW WAYS OF WORKING WITH STUDENTS //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 16. – C. 106-109.
9. Qoraboyev F. F. SPORTCHILAR UCHUN ENG YAXSHI TIKLANISH STRATEGIYALARI QANDAY BO 'LISHI KERAK? //JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH. – 2022. – T. 5. – №. 4. – C. 1-6.
- 10.Shuhrat o'g'li Q. A., Qoraboyev F. F. SPORTCHILAR UCHUN KUCH MASHQLARINI QANDAY TO 'G 'RI TANLASH KERAK //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2023. – T. 1. – №. 8. – C. 279-283.
- 11.Faxriddinovich Q. F. Importance of Weight Categories and History of Changes in Weightlifting //Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 3. – C. 165-172.

JÚZIWSHILERDE TEZLIKTI RAWAJLANDIRIW METODIKASI

M.Urazimbetova

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı Oqıtırshısı

E. Ayitbaeva

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filial

Student

Anotatsiya: Bul tezisda júziwshilerde tezlik háreketi, tezlikti rawajlandırıw ushun eń qolaylı jas, shuǵıllanıwshınıń jası hám olardıń individual qásiyetleri haqqında sóz etiledi.

Tayanış sózler: Tezlik, háreket tezligi, maksimal tezlik, shuǵırw procesi, fizikalıq tayarlıq, tezlikti rawajlandırıw.

Tezlikti rawajlandırıw ushun eń qolaylı jas 9 – 10 jas esaplanadı. 12-14 jasqa kelip organizmde biologiyalıq ózgerisler payda boladı, búgiwshi hám jazıwshı tiykarǵı muskul toparları iykemlese almaydı,

153.	<i>Mo'minov Feruzjon Ilxomovich</i> - YOSH FUTBOLCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIK JARAYONINI KOMPLEKS REJALASHTIRISH	303
154.	<i>Mo'minov Feruzjon Ilxomovich</i> - YOSH FUTBOLCHILARNING KOMLEKS TAYYORGARLIK DAVRINI MODELLASHTIRISH	308
155.	<i>Narzullayev Farrux Ashrapovich</i> - BASKETBOL SPORTIGA O'RGATISHDA MAXSUS ISHLAB CHIQLILGAN DASTURDAN FOYDALANISH USULLARI	313
IV SEKCIYA. OLIMPIYA HÂM PARALIMPIYA SPORT TÛRLERI BOYINSHA MAMAN SPORTSHILARDI TAYARLAWDÎN MEDICINA-BIOLOGIYALIQ, PEDAGOGIKALIQ HÂM SOCIAL-PSIXOLOGIYALIQ MASHQALALARI.		
156.	<i>Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich</i> - ZAMONAVIY SPORTDA OG'IR ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH	316
157.	<i>M.Urazimbetova, E. Ayitbaeva</i> - JÛZIWSHILERDE TEZLIKTI RAWAJLANDIRIW METODIKASI	318
158.	<i>Reymbaeva Roza Saparbaevna, Berdibaeva Gulshad</i> ,- JISMONIY TARBIYA BILAN SHUG'ULLANADIGAN AYOLLARDA TIBBIY NAZORNI UTKAZISN	321
159.	<i>Quralbaev Sandibek Quwandiq uli</i> - KISHI-FUTBOLDA TEXNIKALIQ-TAKTIKALIQ HÂREKETLERDÎN ULIWMA KOMANDALIQ KÛRSETKISHLERI	322
160.	<i>Yusupbaeva Barshinay Dawletbay qizi</i> - JAS FUTBOLSHILARDA ARNAWLI HÂREKETLERDI QÂLIPILESTIRIW METODIKASI	323
161.	<i>M. Уразымбетова, Р. Абдугалиева</i> - ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ БРАССОМ ПОШАГОВО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ	325
162.	<i>Daryabaeva Aynura Joldasbay qizi</i> - GANDBOLCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH	327
163.	<i>R.Kadirimbetov</i> - QÎLISHPAZLÎQ SPORT TÛRININ TARIXI	329
164.	<i>Urazbaev Nurbek Jalg'asbay uli, Torebaeva Jarqinay Maratovna</i> - JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA SPORT O'YINLARI	330
165.	<i>Serimbetov Q.O, Maxsetbaev Q.R</i> - O'ZBEKISTON VA QORAQALPOG'ISTONDA VELOSIPED SPORTINI OMMALASHTIRISHNING TARIXIY MASALALARI	332
167.	<i>T.Kaipnazarov, J.Maxsudov</i> - SOHIL FUTBOLI BÛYICHA O'ZBEKISTON KUBOGI	334
168.	<i>Satbayeva Azada Daryabayevna</i> - SUZISH SPORTINING RIVOJLANISH BOSQICHLARI VA UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARNING AHAMIYATI	335
169.	<i>D.J.Sarsenbaev M.I.Yusupbayeva</i> - FACTORS TO IMPROVING THE COMMUNICATIVE COMPETENCE OF PHYSICAL EDUCATION STUDENT	336
170.	<i>Mambetkarimov Gayrat Abdikarimovich, Yernazarova Raya Allanazarovna, Allambergenova Lawra Turganbay qizi</i> - O'QITUVCHILARNING PEDAGOGIK QOBILIYATNI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY – AMALIY YO'LLARI	338
171.	<i>Ibragimov Ruslan</i> - MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNI NAZORAT QILISHNING ASOSI	341
172.	<i>Paraxatova A.T</i> - MAXSUS OLIMPIADA GIMNASTIKACHILARI UCHUN SPORT MASHG'ULOTLARI TAYYORGARLIGI	344
173.	<i>Orimbaev Adilbek Kuatbaevich</i> - AKADEMIK ESHKAK ESHISHDA MURABBIYLAR FAOLIYATINI TAKOMILLASHTIRISH	346
174.	<i>T.Arzuimbetov, Bekpolatov Temur Esbolgan uli</i> - TALABALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA SPORTNING AHAMIYATI	347
175.	<i>R.T.Atajanov, N.Xojabaev</i> - TALABALARNING SOG'LOM TURMUSH TARZI VA JISMONIY MADANIYATI	348
176.	<i>Orimbaev Adilbek Kuatbaevich</i> - YUQORI MALAKALI AKADEMIK ESHKAK ESHUVCHILARNING JAMOAVIY ESHISH TEXNIKASI SAMARADORLIGINI OSHIRISH	351