



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 muammolar, yechimlar va istiqbollar, jismoniy tarbiya va sportni tibbiy-biologik ta‘minlashda innovatsion texnologiyalar, ta‘lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning asosiy muammolari, istiqbollar, 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 tezislari, 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.*

maksimal samarani ta'minlaydi. Keksa odamlarning kundalik hayotiga ushbu texnologiyalarni joriy etish mutaxassislar, ijtimoiy institutlar va jamiyatning o'zi ishtirokini talab qiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Ансыферова Л.И. Некоторые теоретические проблемы психологии личности// Вопросы психологии, 1978. – №1 68 С.
2. Басалаева, Н.В. Проблема психического и психологического здоровья в отечественной психологии / Н.В. Басалаева // Успехи современного естествознания. - 2013. - № 4. - С. 169-170.
3. Елисеева, Е.В. Динамика психофизиологического потенциала спортсменов айкидо различной квалификации в экстремальных условиях тренировочно-соревновательной деятельности / Е.В. Елисеева // Сборник научных трудов каф. Борьбы. - Челябинск, 1999. - Вып. 2. - С. 37-43.
4. Андреев, В.В. Индивидуальные особенности психологической защиты личности в спортивной деятельности : автореф. Дис. ... Канд. Психол. Наук: 13.00.04 / Андреев Владимир Витальевич. - Санкт-Петербург, 2006. - 21 с.
5. Arslonov Q. P., Hakimov X. N. Peculiar especially sport holidays in the life of the young generations //Europaische Fachhochschule. – 2014. – №. 3. – С. 50-51.
6. Kozimova, N. A. (2023). Bugungi ta'lim tizimida zamonaviy o'quvchi shaxsining ijtimoiy va psixologik jihatlar. Educational Research in Universal Sciences, 2(10), 44-46.V
7. Abduqahhorovna, N. K. (2023). Psixologik konsultatsiyaga murojaat qiluvchi ota-onalarning farzand tarbiyasi muammolarini o'rganishda hadislardan terapiya sifatida foydalanish.
8. Shukurov, Rahim Salimovich, Rushana Razakovna Narzullayeva, and Nodir Nuriddinovich Husenov. "The culture of a healthy lifestyle of students in the context of distance learning and its organizational and methodological features." BIO Web of Conferences. Vol. 120. EDP Sciences, 2024.
9. Иноят, А. Ш. "4. АШ Иноят Кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи машғулот методикасининг тажрибавий асослари: АШ Иноят, НН Хусенов, ШН Намозов." Образование и инновационные исследования международный научно- методический журнал 1 (2021): 30-43.

**OG'IR ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA  
UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIK VOSITALARIDAN FOYDALANISH  
METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.**

**Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich**

**Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti**

**Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi o'qituvchisi**

**Elektron pochta: [f.f.qoraboyev@buxdu.uz](mailto:f.f.qoraboyev@buxdu.uz)**

**Annotatsiya:** Bugungi kunda barcha sohalarida bo'lgani kabi jismoniy tarbiya va sport sohasida ham juda katta islohotlar olib borilmoqda. Jumaladan og'ir atletika sporti rivoji uchun ham juda katta ko'lamdagi ishlar amalga oshirilmoqda. Og'ir atletika sportchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanish metodikasini takomillashtirishga doir ishimizda og'ir atletikachilar mashg'ulotida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini to'g'ri tanlash va qo'llash orqali musobaqa natijalarini yaxshilashga erishiladi.

**Tayanch so'zlar:** Yuklama, mashg'ulot, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport takomillashuvi, tizimli tayyorlash, musobaqalar tizimi, tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik.

**Maqolaning dolzarbligi va zaruriyati:** Hozirgi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish va insonlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart sharoitlarni yaratish hamda yurtimizning xalqaro sport hamjamiyatidagi o'rnini va munosib ishtirokini taminlash borasida davlat siyosati darajasidagi izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Yurtboshimiz tomonidan sport turlari bo'yicha terma jamoalar sportchilari uchun ilmiy-kompleks laboratoriyalar tashkil etish tayyorgarlik jarayoniga ilg'or innovatsion texnologiyalarni joriy etish hamda sport sohasida ilmiy izlanishlarni yangi bosqichga olib chiqishga doir qator farmon va qarorlar qabul qilinmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 20.03.2024 dagi PQ-137-sonli og'ir atletika sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida qarorida yurtimizda og'ir atletika sport turini yanada ommalashtirish, aholi va yoshlar orasida og'ir atletika sport turi bilan shug'ullanuvchilarni saralab olish tizimini yangi bosqichga olib chiqish, og'ir atletika sport turi bilan shug'ullanish uchun sport infratuzilmasini yaxshilash va yangi bazalar yaratish hamda bu orqali mamlakatimiz terma jamoasining nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishib yurtimiz bayrog'ini baland ko'tarish maqsad qilingan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarorida belgilangan vazifalar ijrosini

taminlash va bu orqali og'ir atletikachilar tayyorlash tizimini yuqori bosqichga olib chiqish maqsadida yurtimizda juda katta ilmiy ishlar olib borilmoqda. Mutaxassislar tomonidan xalqaro musobaqalarda yurtimiz sportchilarining ishtiroklari tahlil qilinganda dast ko'tarish mashqida doim kuchlilar va sovrindorlar qatoridan joy olishlari ammo siltab ko'tarish mashqida esa natijalar yaxshi emasligi jismoniy tayyorgarlik bilan muammolar borligi kuzatildi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-son «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktabrdagi PF-6099 son «Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»ga qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 16 iyundagi PQ-5148 son «Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarorlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari» to'g'risida farmonida belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

**Maqolaning maqsadi.** O'smir og'ir atletikachilarda jismoniy tayyorgarlikni oshirish orqali musobaqalar jarayonida ikki kurash natijasiga ko'ra o'sishga erishishni asoslashdir.

**Pedagogik tadqiqot uslublari.**

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili

Pedagogik kuzatish.

Pedagogik tajriba.

Matematik-statistik usul

**Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili:**

Mazkur ishga aloqador ilmiy adabiyotlar va maqolalarni o'rganish jarayonida yurtimida ko'zga ko'ringa sport olimlari jumladan Matkarimov Rashid Masharipovich, Erkin Qodirov, Muqum Arziqulov, Anvar Xadjayev, Shuxrat Toshturdiyev, va bir qator olimlarning og'ir atletika sporti muammolariga bag'ishlangan ilmiy izlanishlari tahlil qilindi va xorijlik olimlarning qarashlari ular olib borgan izlanishlari o'rtasidagi o'xshashlik va farqlar tahlil qilindi.

Bu tahlil qilish natijalari orqali bugungi kunda og'ir atletika sportchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik holatining naqadar muhim ekanligi jismoniy tayyorgarlik holatini yaxshilashda tanlab olingan mashg'ulot mashqlari naqadar ahamiyatli ekanligi o'z tasdig'ini topdi. Xalqaro maydonda va respublika musobaqalarida o'zbek sportchilarining dast ko'tarish mashqida kuchlilar qatorida borishi siltab ko'tarish mashqida esa natijalar bir muncha yomonlashishi bu ularning jismoniy tayyorgarlik holati bilan bog'liqligi aniqlandi.

Maxsus kuch tayyorgarligi vositalari har doim mutaxassislar diqqat markazida bo'lib kelgan. Ular turlicha bo'lishiga qaramasdan, YU.V.Vexxoshanskiy fikriga ko'ra maxsus kuch tayyorgarligi vositalari doirasi ancha chegaralangan. Uningnazarida, aslida yangi boshlovchi va malakali sportchilar bir xil vositalarni qo'llaydilar, farqifaqatgina hajmda va ularni bajarish shiddatida. Bu birinchidan, mashg'ulotlarning bir xilda o'tishiga olib kelsa, ikkinchidan tomondan organizm odatiy bo'lib qolgan qo'zg'atuvchiga moslashib qoladi va sportchi ko'zlagan qayta o'zgarishlarga javob bera olmaydi deb hisoblaydi olim o'z ilmiy izlanishlari davomida asosan maxsus kuch tayyorgarligi holatini o'rganan.

**Buxoro viloyati olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi o'smir og'ir atletikachilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasi ( $X \pm m$ )**

*1-jadval*

| No | Ko'rsatkichlar         | Sinov vaqti | NG (n-12)<br>$\bar{X} \pm \sigma$ | V%   | TG (n-12)<br>$\bar{X} \pm \sigma$ | V%   | t    | p     |
|----|------------------------|-------------|-----------------------------------|------|-----------------------------------|------|------|-------|
| 1. | 60m.ga yugurish (s.)   | T.B.        | 8,04±1,02                         | 12,6 | 8,37±1,04                         | 12,4 | 0,78 | >0,05 |
|    |                        | T.O.        | 7,95±0,98                         | 12,3 | 7,20±0,71                         | 9,8  | 2,14 | <0,05 |
| 2. | 1000m.ga yugurish (s.) | T.B.        | 265,52±38,97                      | 14,6 | 286,83±39,25                      | 13,6 | 1,33 | >0,05 |
|    |                        | T.O.        | 241,98±39,54                      | 16,3 | 213,06±21,82                      | 10,1 | 2,14 | <0,05 |
|    |                        | T.B.        | 8,06±1,18                         | 14,6 | 8,25±1,15                         | 13,9 | 0,39 | >0,05 |

|    |                                               |      |              |       |              |      |      |       |
|----|-----------------------------------------------|------|--------------|-------|--------------|------|------|-------|
| 3. | 3x10 m<br>Mokkisimon<br>yugurish (s.)         | T.O. | 7,99±1,10    | 13,7  | 7,18±0,78    | 10,8 | 2,08 | <0,05 |
| 4. | Oldinga egilish<br>(sm.)                      | T.B. | 19,81±2,43   | 12,2  | 18,74±2,50   | 13,3 | 1,06 | >0,05 |
|    |                                               | T.O. | 20,06±2,39   | 11,9  | 21,94±1,96   | 8,9  | 2,10 | <0,05 |
| 5. | Baland turnikda<br>tortilish (marta)          | T.B. | 13,18±1,64   | 12,4  | 12,46±1,74   | 13,9 | 1,04 | >0,05 |
|    |                                               | T.O. | 13,04±1,82   | 13,9  | 14,31±1,06   | 7,41 | 2,08 | <0,05 |
| 6. | Turgan joydan<br>balandlikka sakrash<br>(sm.) | T.B. | 83,67±14,47  | 17,2  | 77,19±15,53  | 20,1 | 1,05 | >0,05 |
|    |                                               | T.O. | 89,02±11,39  | 12,79 | 98,35±9,57   | 9,7  | 2,17 | <0,05 |
| 7. | Turgan joydan<br>uzunlikka sakrash<br>(sm.)   | T.B. | 186,29±29,43 | 15,8  | 172,76±30,91 | 17,8 | 1,05 | >0,05 |
|    |                                               | T.O. | 191,26±23,16 | 12,1  | 209,67±19,82 | 9,4  | 2,09 | <0,05 |

**Izoh:** s-sekund, sm-santimetr, T.B.-tajriba boshi, T.O.-tajriba oxiri.

Buxoro olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi oʻsmir ogʻir atletikachilarning mashgʻulotida qoʻllanilgan mazkur mashqlar atletlarning jismoniy tayyorgarlik darajasining oʻsish koʻrsatkichlarini tadqiqot oldi va tadqiqotdan keying natijalar oʻrtasidagi farq orqali kuzatish mumkin. Tanlab olingan umumiy tayyorgarlik vositalari ogʻir atletikachilarning beshta jismoniy sifatlaridagi oʻsish koʻrsatkichlarini aniqlash imkonini beradi.

#### **Tadqiqot ilmiy yangiligi**

- Ogʻir atletikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga oid dasturni ishlab chiqib mashgʻulot samaradorligini oshirish hisobiga maxsus jimoni tayyorgarlik takomillashtirildi;
- Ogʻir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini qoʻllash hisobiga umumiy jimoni tayyorgarlik samaradorligi oshdi;
- Ogʻir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish boʻyicha mashgʻulot tuzilishi va mazmunini ilmiy-pedagogik tahlil qilish asosida mashgʻulotlarni yangicha rejalashtirish hisobiga jismoniy sifatlar oʻsishiga erishildi;
- Ogʻir atletikachilarning psixologik tayyorgarligini oshirish boʻyicha musoboqa oldi dasturini ishlab chiqish hisobiga musoboqa faoliyati yaxshilandi;

#### **Xulosa:**

Tadqiqot davrida murabbiylarda oʻtkazilgan anketa soʻrovnoma berilgan 53 ta vositalardan, mutaxassislar javoblariga asoslanib eng samarali deb topilgan vositalar tanlab olindi va shu vositalar orqali mashgʻulot 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 qoʻllanilgan boʻlsa, ikkinchidan maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari qisqartirildi hamda tiklovchi vositalar bilan birga qoʻshib olib borildi. Bu esa oʻz navbatida sport takomillashuvi bosqichidagi ogʻir atletikachilarni texnik, taktik, jismoniy va ruhiy tomondan, jarohatsiz hamda jismoniy tayyorgarligi boʻyicha katta zaxira bilan oliy sport mahoratini oshirish bosqichiga oʻtishda yaxshi samara berdi.

Ogʻir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda mashgʻulot hajmi, davomiyligi, yuklamalar kattaligi va kuchlanishlar darajasini inobatga olgan holda kuch, tezkor kuch, portlovchi kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan ogʻir atletika sport turi maxsus mashqlaridan iborat oylik dastur rejasini ishlab chiqildi.

Biz oʻtkazgan tadqiqotlar natijasida aynan tanlab olingan vositalar asosida ishlab chiqilgan mashgʻulot dasturi sport takomillashuvi bosqichidagi ogʻir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasida sezilarli daraja oʻzgarishlar qayd qilindi.

Tadqiqotga jalb qilingan tajriba guruhi ogʻir atletikachilarning tadqiqotdan keyingi jismoniy tayyorgarlik holati yuqoridagi nazorat mashqlari orqali tekshirib koʻrildi.

Ushbu tavsiyalarni amaliyotga tatbiq etish natijasida 2024yil Buxoro olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi ogʻir atletikachilarini yanvar, dekabr oylarida olib borilgan

mashg'ulotlar asosida kuch sifati 10-12%, tezkor kuch sifati 9-11%, portlovchi kuch sifati 11-13%ga o'sdi. Tadqiqot mobaynida 6-nafar O'zbekiston og'ir atletika o'rmlar terma jamoasi tarkibidan joy olgan, O'zbekiston chempionatida 2 nafar II o'rin, 4 nafar III o'rinni egallaganligi bilan tadqiqot o'z isbotni topdi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947 –son Farmoni // "Xalq
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori 2017 yil iyun, PQ-3031-son).
- 3.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. 2020 yil, 30 oktyabr, PF-6099-son, <https://lex.uz/docs/5077667>.
- 4.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi qarori, 03.11.2022 yildagi PQ-414-son.
- 5.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida farmoni, 04.12.2019 yildagi pf-5887-son. <https://lex.uz/docs/4631208>
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 16 iyundagi PQ-5148 son "Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori. Lex.uz
- 7.Qoraboyev F. F. NEW WAYS OF WORKING WITH STUDENTS //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 16. – C. 106-109.
- 8.Qoraboyev F. F. CREATION OF A NATIONAL SYSTEM OF EDUCATION //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 16 SPECIAL. – C. 102-105.
- 9.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.
- 10.Qoraboyev F. F. CARRYING GAMES DURING SPORTS TRAINING //MASTERS. – 2024. – T. 2. – №. 4. – C. 69-71.
- 11 Faxriddinovich.Q.F. TALABA KURASHCHILARDA MUSOBAQA MASHQLARI TEXNIKASINI O'RGATISHDA MAXSUS YORDAM BERUVCHI MASHQLARNI QO'LLASH SAMARADORLIGI //MASTERS. – 2024. – T. 2. – №. 4. – C. 65-68.
- 12.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.
- 13.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.

## JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA HARAkatGA O'RGATISH JARAYONINING TUZILISHINI LOYIHALASH Turayev Asadbek Anvarovich

*Buxoro davlat universiteti Sport faoliyati kafedrası O'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Ushbu quyida berilgan maqolada jismoniy tarbiya darslarida harakatga o'rgatishning pedagogik asoslarini nazariy va amaliy jihatdan shug'ullanuvchilar uchun muhim ahamiyatga ega ekanligi va amaliyotga keng tatbiq etish kerakligi, sportchi mutaxassislarni tayyorlash jarayonining ijtimoiy va biologik jihatlari bilan sport-texnika natijalarining o'sish sur'ati orasidagi o'zaro ta'sir tamoyillari haqida fikr yuritilgan.

**Kalit so'zlar:** harakatga o'rgatish, jismoniy tarbiya, mashg'ulot, sport, o'qitish etaplari, sportchi, pedagogik asoslari.

**Аннотация:** В статье освещается важность педагогических основ физического воспитания на занятиях по физическому воспитанию для практикующих теоретиков и практиков и необходимость их применения на практике, обсуждаются принципы взаимодействия скоростей.

**Ключевые слова:** двигательная тренировка, физическое воспитание, тренировка, спорт, этапы подготовки, спортсмен, педагогические основы.

**Annotation:** The following article highlights the importance of the pedagogical foundations of physical education in physical education classes for theoretical and practical practitioners and the need to apply them in practice. the principles of interaction between the velocities are discussed.

**Keywords:** movement training, physical education, training, sports, training stages, athlete, pedagogical bases.

Bugungi kunga kelib yurtimizda, jismoniy tarbiya va sport sohasida har qanday harakat foaliyati haqida bilim, malaka va ko'nikmalarni o'quvchilar ongiga singdirish mutaxassis o'qituvchi yoki trenerdan ma'lum bir vaqtni talab qiladi. Ta'limning qaysi bosqichida bo'lmasin o'zining xususiy va ayrim yetakchi tushunchalari bilan ta'riflanadi. Faqat o'qituvchi tomonidan shug'ullanuvchilarga beriladigan vazifalar ketma-ket bo'lsagina, trener ta'lim jarayonida

|                                                                                                                                                                                                                                                 |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>4-sho'ba. JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI TIBBIY-BIOLOGIK TA'MINLASHDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR</b>                                                                                                                                            |            |
| <b>ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В МЕДИЦИНСКО-БИОЛОГИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</b>                                                                                                                                             |            |
| <b>INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE MEDICAL AND BIOLOGICAL SUPPORT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....</b>                                                                                                                                        | <b>223</b> |
| 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        |
| <b>5-sho'ba. TA'LIM TIZIMIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING ASOSIY MUAMMOLARI, ISTIQBOLLARI</b>                                                                                                                                |            |
| <b>ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ</b>                                                                                                                                              |            |
| <b>THE MAIN PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE EDUCATION SYSTEM .....</b>                                                                                                                         | <b>251</b> |
| 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 MEXANIZMLARI .....                                                                                                                     | 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        |