



**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 jıl, 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**

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 kafedrası
O'zbekiston, Buxoro*

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

Kalit so'zlar: *Og'ir atletika, mashg'ulot, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, yuklama, sport takomillashuvi, tizimli tayyorlash.*

Kirish. Bugungi kunda barcha sohalar singari ijtimoiy sohada ham keng islohotlar olib borilmoqda. Xususan, mamlakatimiz taraqqiyoti yo'lida olib borilayotgan islohotlardan biri o'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama aqliy, axloqiy va jismoniy jixatdan rivojlantirish sanaladi. Bunda esa jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, mamlakatimizda ta'lim tizimini takomillashtirishda vatan ravnaqini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab, voyaga yetkazish, bolalar sportini rivojlantirish xamda o'sib kelayotgan yosh avlod salomatligini mustahkamlash borasida hukumatimiz tomonidan barcha zarur shart - sharoitlar yaratib berilgan hamda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, uni rivojlantirish va yanada takomillashtirish to'g'risida ko'plab tarixiy hujjatlar qabul qilinib, amaliyotga tatbiq etilmoqda.

Xususan, ayni paytda jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, aholini, ayniqsa, yosh avlodni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratib berish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona-vatanga sadoqat tuyg'ularini shakllantirish, kamol toptirish ustuvor vazifalardan hisoblanadi.

Yuqoridagi vazifalardan kelib chiqib, hozirgi kundan yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish (seleksiya) ishlarini tizimli tashkil etish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Yurtimiz vakillarining Olimpiya va Osiyo o'yinlari, jahon va Osiyo chempionatlari hamda boshqa nufuzli yirik xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotganligi, xalqaro sport arenalariida mamlakatimiz bayrog'ini baland ko'tarilib, madhiyamiz yangrotganligi barcha yurtimiz fuqarolari uchun faxr va iftixor ekanligi hech kimga sir emas.

Ishning maqsadi. Og'ir atletikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan mashg'ulot uslubiyatini ilmiy asoslash.

Ish amaliyotida va maxsus tashkil etilgan pedagogik kuzatuvlarda malakali og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik uslubiyati ko'pchilik olimlar tomonidan o'rganib, aniqlashtirilgan. Biz ilmiy-uslubiy adabiyotlarni taxlil kilib ko'rganimizda malakali og'ir atletikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga qaratilgan mashg'ulotlarning tuzilishi va mazmuni hamda mashg'ulot uslubiyati yetarlicha ilmiy asoslangan holda o'rganilmaganligi aniqlandi.

Shuningdek, og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik mashg'ulot vositalari va yuklamalarini bugungi kunning zamonaviy mashg'ulot rejasi asosida me'yorlash masalasi ham biz tanlagan mavzuni dolzarbligini ko'rsatadi.

Shuningdek, og'ir atletikachilar mashg'uloti (ayrim tajriba va uslubiy ishlanmalari) odatda turli hil sharoitlarda, yoshi va malakasi turli xil bo'lgan guruhlar bilan ko'p xollarda hech qanday bir tizimsiz yoki bog'lik bo'lmagan holda amalga oshirilgan. Bilamizki malakali og'ir atletikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'uloti tuzilishi va mazmuniga taaluqli muammolarni hal etish (yechish) nafaqat nazariy tadqiqotlarni talab etadi, balki ijtimoiy ahamiyatga ham egadir. Malakali og'ir atletikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini ilmiy jixatdan o'rganish va to'g'ri tashkil etish og'ir atletikachilar tayyorgarligining eng prinsipial masalalaridan hisoblanadi. Bu esa mazkur masalani o'rganish og'ir atletika sporti turining nazariy va uslubiy sohasidagi bilimlarni yanada kengaytiradi.

Tadqiqotning tashkil qilish usullari:

1. Og'ir atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligiga oid adabiyotlarni ilmiy-pedagogik tahlil qilib, o'rganib chiqish.
2. Og'ir atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot tuzilishi va mazmunini ilmiy pedagogik jixatdan o'rganish.

3. Og'ir atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot tuzilishi va mazmunini ilmiy-pedagogik tahlil qilish asosida mashg'ulotlarni yangicha rejalashtirish bo'yicha tavsiyalar.

Pedagogik tadqiqot uslublari.

1. Adabiyotlar tahlili.
2. Pedagogik kuzatish.
3. Pedagogik tajriba.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar ustida ishlash davomida mavzu bo'yicha 40 dan ortiq mahalliy va 15 ta xorijiy adabiyot manbalari tahlil qilindi. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida og'ir atletikachilar mashg'ulotlarning tuzilishi va mashg'ulot mazmuni o'rganildi hamda ko'p yillik tayyorgarlik usuliyati va uning yosh jihatdan bolalar, o'smirlar va katta yoshdagi og'ir atletikachilar organizmiga ta'siri masalalariga alohida e'tibor qaratildi.

ShKS - shtangani ko'tarish soni;

- US - urinishlar soni;
- UTS - urinishda takrorlashlar soni;
- MS - mashg'ulotlar soni;
- NSh - nisbiy shiddat (shtanganing ushbu mashqdagi eng yaxshi natijaga nisbatan foizlardagi o'rtacha vazni);

- dast ko'tarish va siltab ko'tarish mashqlarida 90-100% li (og'irliklarni ko'tarish soni- musobaqa faoliyati tezligi va natijadorligi).

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.

Hamma yosh guruhlarida 90 - 100% li og'irliklarni ko'tarish soni bir oyda 10-20 ni tashkil etdi. O'rtacha nisbiy shiddat hamma yosh guruhlarida quyidagicha bo'ldi:

10-13 yoshdagi guruhda 60%.

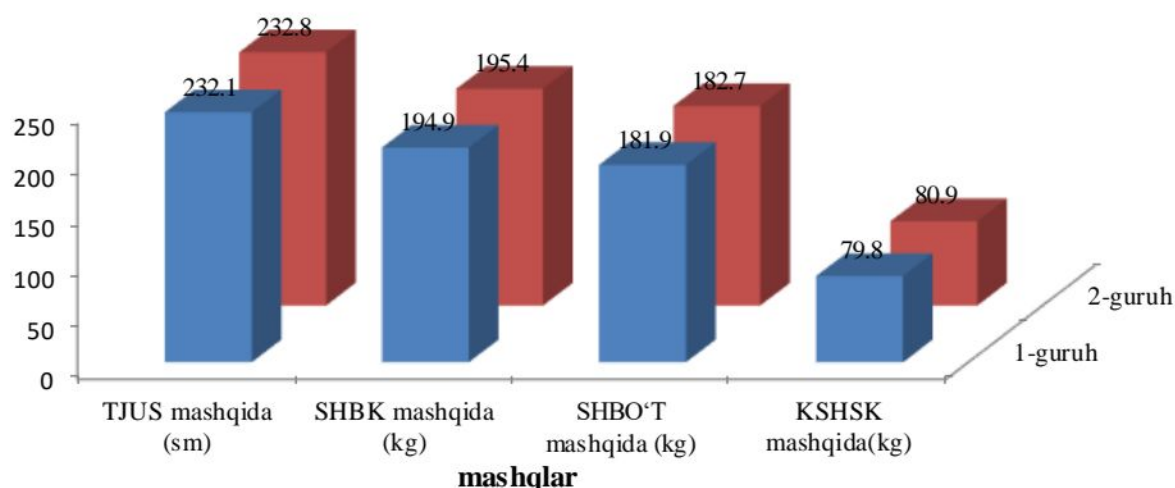
14-15 yoshdagi guruhda 70%.

16-17 yoshdagi o'smirlar guruhida 75%.

18-20 yoshdagi yoshlar guruhida 80%.

20 yoshdan kattalar guruhida 80-85%ni tashkil etdi.

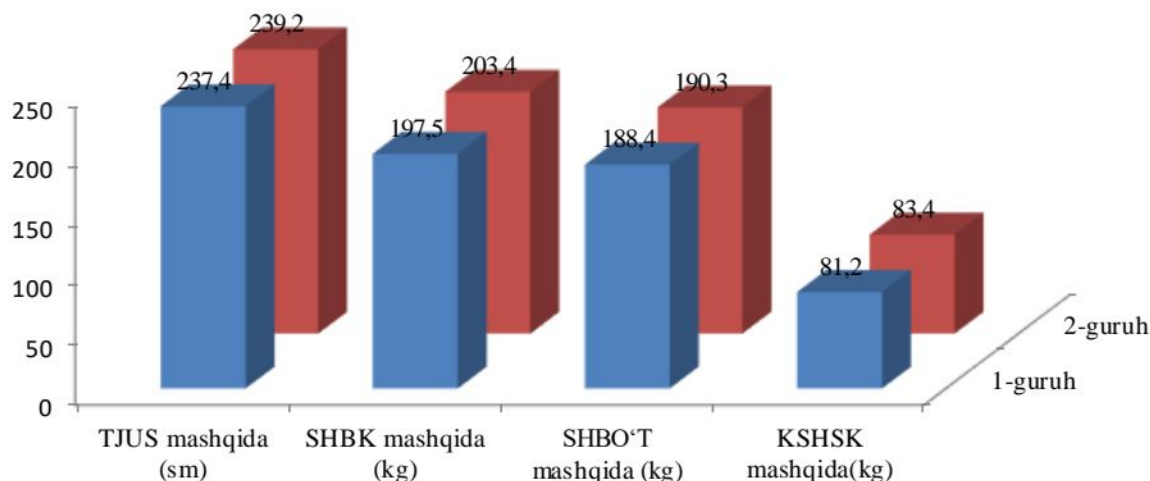
Umumiy jismoniy tayyorgarlik har bir yosh guruhida quyidagi bo'limlardan iborat bo'ldi: yugurish, sakrash, o'yin va atletik yuklamalar.



Nazorat guruhi sportchilarning tadqiqotdan oldingi jismoniy tayyorgarlik holati (n=12)

Izoh: TJUS-turgan joydan uzunlikka sakrash, SHBK-shtangani belgacha tortish, SHBO'T-shtanga bilan o'tirib turish, KSHSK-ko'krakdan shtangani siqib ko'tarish.

Tadqiqotga jalb qilingan nazorat guruhi og'ir atletikachilarning tadqiqotdan keyingi jismoniy tayyorgarlik holati yuqoridagi nazorat mashqlari orqali tekshirib ko'rildi va natijalar diagramma ko'rinishida keltirilgan.



Nazorat guruhi og'ir atletikachilarning tadqiqotdan keyingi jismoniy tayyorgarlik holati (n=12)

Izoh: TJUS-turgan joydan uzunlikka sakrash (sm), SHBK-shtangani belgacha tortish, SHBO'T-shtanga bilan o'tirib turish, KSHSK-ko'krakdan shtangani siqib ko'tarish.

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. Ushbu ko'rsatkichlardan shunday xulosaga kelish mumkinki, biz tajribada tanlab ish olib borgan og'ir atletikachilar uchun tanlab yo'naltirilgan UJT va MJT vositalar sport natijalarini yaxshilashda ijobiy ta'sir ko'rsatib, nazorat testlari asosida tahlil qilingan natijalar samarali ekanligini tasdiqladi.

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. Маткаримов Р.М. 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-силовых нагрузок на общую и специальную физическую подготовленность юных гандболистов.// "Фан спорта" журналы, 2010. №1. – бет.-1.

YOSH SPORTCHILAR ORGANIZMNING O'SISHI VA RIVOJLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR

UzMU o'qituvchi, G'.I.Shixov

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya odam organizmning normal o'sishi rivojlanishida, qad-gomadning shakllanishida muhim rol ekanligi va muntazam ravishda mehnat, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish natijasida ilgari o'zlashtirilgan harakatlar asosiy turlarini yanada takomillashtirish, sport mashqlarining mustaqil metodikasi bo'yicha bilimlarini oshirishda, jismoniy mashqlarni tanlash va bajarish

MAZMUNÍ

I SEKCIYA. JASLARDÍ SPORT OYÍNLARÍ TÚRLERINE QAMTÍP ALÍWDÍN ZAMANAGÓY MASHQALALARÍ HÁM SHESHIMLERI		
1.	<i>Erimbetov Bayrambay Karlibaevich</i> -KURASHCHILARNING MASHG'ULOT FAOLIYATINI NAZORAT QILISH	6
2.	<i>T.SH.Seytmuratov</i> - KISHI FUTBOL MENEN SHUG'ULLANATUGÍN JAS FUTBOLSHÍLARDÍN FUNKCIONAL TAYARLÍGÍ	9
3.	<i>A.Q.Utepbergenov, D.N.Utemuratova, J.Q.Turganbaev</i> -SPORTTÍN TÚRINE BAYLANÍSLÍ SHÍNIQTÍRÍWDA MÁWSIMLERDÍN ÓZGESHELIKLERI	11
4.	<i>Abdullayev Mehridin Junaydulloyevich, Raxmonova Rushana Akmalovna</i> - UMUM O'RTA TA'LIM MAKTABI O'QUVCHILARINING O'QUV JARAYONI DAVOMIDAGI PSIXOLOGIK XOLATLARI	12
5.	<i>Ramazanov Medetbay Baxitbaevich</i> - BALALARDA KREATIVLIKTI RAWAJLADIRIWDA SPORT SHINÍGIWLARINAN PAYDALANIW ZÁRÚRLIGI	15
6.	<i>Raxmonov Rauf Rasulovich, Narzilloev Muhridin O'ktam o'g'li</i> - MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNI NAZORAT QILISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI	18
7.	<i>Шермухамедов Азиз Тохирович</i> - СПОРТ ТАКОМИЛЛАШУВИ ГУРУХИ ФУТБОЛЧИЛАРИДА МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИДА ФИЗИОЛОГИК ЮКЛАМАЛАР ДИНАМИКАСИНИ НАМОЁН БЎЛИШ НАТИЖАЛАРИ	21
8.	<i>Ro'zmetov Rasul Tangirberganovich, Shixov G'ayrat Ibragimovich</i> -VOLEYBOL O'YINIDA STRATEGIK HARAKATLARNING SAMARADORLIGI	24
9.	<i>Utayev Zafar</i> - QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNI YILLIK MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH SAMARADORLIGI	26
10.	<i>Utayev Zafar</i> - QISQA MASOFALARGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNING SHIDDATLI YUKLAMALARGA BO'LGAN ORGANIZMNING REAKSIYASI KO'RSATKICHLARI (QIZ BOLALARDA)	28
11.	<i>T.Arzimbetov</i> - TALABALARDA SPORT FAOLIYATI MOTIVLARNI RIVOJLANTIRISH	30
12.	<i>Rakhimov Kuvondiq Azad o'g'li</i> - MABC 2 DASTURI	32
13.	<i>A.K.Kuralbaev</i> - BALALAR HÁM ÓSPIRIMLER SPORTIN JETILISTIRIW DÍN TIYKARGÍ MASHQALALARÍ	34
14.	<i>Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich</i> -OG'IR ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIK VOSITALARIDAN FOYDALANISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH	36
15.	<i>G'.I.Shixov</i> - YOSH SPORTCHILAR ORGANIZMNING O'SISHI VA RIVOJLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR	38
16.	<i>Yusupov Nodirbek Maxmudovich</i> - FUTBOLCHI QIZLARNING O'QUV MASHOG'ULOT BOSQICHIDA YILLIK TAYYORLIGINI REJALASHTIRISH	41
17.	<i>Казаков Аллаяр Раджапович</i> - ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛА	44
18.	<i>Xo'janiyozov Boboxon Ixtiyorovich, Bebutov To'ymurod Umidjon o'g'li, Ergashova Ozoda Pardaboyevna, Matyoqubova Raviyajon Yodgorbek qizi</i> - KURASH MILLIY QARDIYATIMIZ	45
19.	<i>Kazakov Baxramjon Allayarovich</i> - JAS ÓSPIRIMLERDÍN FIZIKALÍQ RAWAJLANÍWÍNA SÍRTQÍ FAKTORLARDÍN TÁSIR ETIWI	49
20.	<i>Axrorjon Nuriddinov</i> -YOSH SPORTCHILARNI KO'P YILLIK TAYYORGARLIGI STRATEGIYASI	50
21.	<i>Моминов Ферузжон Ильхомович</i> -МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ	53