



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR
SIYOSATI VA SPORT
VAZIRLIGI



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



“MAMLAKATIMIZ TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI: MUAMMOLAR, YECHIMLAR VA ISTIQBOLLARI”



GULISTON 2025

**O‘zbekiston Respublikasi oliy
ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi
Guliston davlat universiteti**

**“MAMLAKATIMIZ TA’LIM
MUASSASALARIDA JISMONIY
TARBIYA VA SPORTNING O‘RNI:
MUAMMOLAR, YECHIMLAR VA
ISTIQBOLLARI”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy
anjumani ishtirokchisi**



**“THE ROLE OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS IN
EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF
OUR COUNTRY: PROBLEMS,
SOLUTIONS AND PROSPECTS”
Republic scientific-practical subject
conference participant**

TASHKILIIY QO‘MITA RAISI:

**Xodjiyev Muksin Todjiyevich-t.f.d., prof, Guliston davlat universiteti
rektori,
tel: (+998 67) 225-42-75**

RAIS O‘RINBOSARI:

**Murodov Orif Jumayevich-GulDU Ilmiy ishlar va innovatsiyalar
bo‘yicha prorektori, t.f.d.prof
tel: (+998 67) 225-38-01**

MAS‘UL KOTIB

**Djurayev Mansur Egamberdiyevich-GulDU Ilmiy tadqiqotlar,
innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo‘limi boshlig‘i,
g.f.f.d., dots,
tel: +998 99 314 13 23**

A‘ZOLARI:

**Sultonov Shuxrat Nurmuhammadovich – GulDU Sport faoliyati
dekani., dotsent,
tel: +998 97 277 27 84**

**Omonboyev Berdiyori Ixtiyor o‘g‘li – GulDU Sport o‘yinlari, kurash
nazariyasi va uslubiati kafedrasi mudiri
tel: +998 97 246 16 16**

**Kambarov Davron Saitboyevich – GulDU Sport o‘yinlari, kurash
nazariyasi va uslubiati kafedrasi p.b.f.d.(PhD)
tel: +998 97 494 94 74**

**Xudoyberdiyev G‘iyosiddin Baxtiyor o‘g‘li – Sport o‘yinlari, kurash
nazariyasi va uslubiati kafedrasi p.b.f.d.(PhD), v.b.dotsent,
tel: +998 97 644 95 95**

4.Raximov Z. T. Innovatsion yondashuv asosida bo'lajak ksb ta'limi o'qituvchilarining o'quv bilish kompetentligini rivojlantirish texnologiyasi, avtorefeat, (DSc),2021.

OG'IR ATLETIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIK VOSITALARIDAN FOYDALANISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH DASTURINING AMALIY AHAMIYATI

*Qoraboyev Fazliddin Faxriddinovich
Buxoro davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası o'qituvchisi
Elektron pochta: f.f.qoraboyev@buxdu.uz*

Annotatsiya: Bu tadqiqotda og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus tayyorgarlik vosita va uslublarning yangicha varianti ishlab chiqiladi. Sportchilarning tayyorgarligini yuqori darajaga ko'tarish uchun umumiy tayyorgarlik mashqlari orqali kuch, chidamlilik, tezlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni oshirish va ular ustida ishlash, mashq qilish musobaqa texnikasi va jismoniy mashqlar uchun zarur bo'lgan ko'rinishga ega bo'lgan ko'nikmalarga ega bo'lishlari taminlanadi. 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. Ushbu metodikaning ishlab chiqish orqali og'ir atletikachilarning sport musobaqalarida ikki kurash natijalari yaxshilanishi maqsad qilingan.

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.

13-17 yoshli og'ir atletikachilarning tanlab olinganligining asosiy sababi bu yoshda to'g'ri yo'lga qo'yilgan jismoniy tayyorgarlik holati kelajakdagi yaxshi natijalar asosi bo'lib xizmat qiladi. Yoshlar emas aynan O'smirlar Olimpiadasining tashkil qilinishi ham bu yoshdagi og'ir atletikachilarga alohida e'tibor qaratish kerakligini ko'rsatib turibdi. Og'ir atletika sport turida musobaqa texnikani o'zlashtirish samaradorligi jismoniy sifatlarning rivojlanishi, kuch qobiliyatining o'sishi va sportchilar tanasining funktsional zaxiralari bilan belgilanadi; jismoniy tayyorgarlik og'ir atletikachining sport faoliyati bilan o'zaro bog'liq; shuning uchun jismoniy sifatlarning ta'rifi, bir tomondan texnika bilan bog'liqlik va boshqa tomondan kuch qobiliyatining rivojlanishi 13-17 yoshdagi sportchilarning mashg'ulot jarayonining muhim tarkibiy qismidir. Buxoro viloyati va voha sportchilar bilan ishlash amaliyoti shuni ko'rsatadiki, asosiy mezon sifatida sport natijasi olinadi, ammo majburiy mashg'ulotlar og'ir atletikachilarning ikki kurash natijasiga ko'ra musobaqalardagi salohiyatini ochib berishga imkon bermaydi. 13-17 yoshdagi sportchilarni tayyorlashda qaysi umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari eng samarali ekanligi to'g'risida aniq kelishuvlar mavjud emas, og'ir atletikachilarning ushbu guruhi uchun o'quv va mashg'ulot jarayonini tashkil etish va rejalashtirish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar etarli emas. Shunday qilib, bugungi kunda yurtimizda og'ir atletika bo'yicha ixtisoslashgan 13-17 yoshdagi og'ir atletikachilarni tayyorlashda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari to'g'ri tanlanishini ilmiy asoslanishi dolzarbdir.

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 farmoni O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 20.03.2024 dagi PQ-137-sonli og‘ir atletika sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida qarorida va ushbu faoliyatga tegishli boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Maqolaning maqsadi. 13-17 yoshdagi og‘ir atletikachilarda jismoniy tayyorgarlikni oshirish orqali musobaqalar jarayonida ikki kurash natijasiga ko‘ra o‘lishga erishishni asoslashdir.

Pedagogik tadqiqot uslublari.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili

Pedagogik kuzatish.

Pedagogik tajriba.

Matematik-statistik usul

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili:

Jismoniy tayyorgarlik bu mutaxassislar ko‘zi bilan qaraganda oddiy jumla shu bilan birga bugungi zamonaviy sportdagi natijalarning asosini belgilovchi omil hisoblanadi. Og‘ir atletika shunday sport turiki bunda jismoniy tayyorgarlik holati yaxshi bo‘lmagan atlet yaxshi natijaga aslo erisha olmaydi. Juda kuchli taktik kurash olib boriladigan musobaqalarda jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori sportchilar doim natijaga erishib ketishadi. Og‘ir atletikachilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarini tog‘ri tanlash va meyorlashtirish orqali yuqori sport natijasiga erishish bugungi dolzarb vazifalaridan hisoblanadi. Ushbu muammolarni hal etish maqsadida bir qator yurtimizda ko‘zga ko‘ringan olimlar, izlanuvchilar ilmiy tadqiqotlar olib borganlar

Sport yutuqlari ko‘p jihatdan sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog‘liq. Bu sportchining sport amaliyotida zarur bo‘lgan motor (jismoniy) sifatlarining holati bilan belgilanadi. Jismoniy fazilatlar odatda insonning motor qobiliyatining individual tomonlarini anglatadi. Jismoniy sifat tushunchasi, xususan, inson motorikasining quyidagi jihatlarini birlashtiradi: harakatning bir xil xususiyatlarida namoyon bo‘ladi va bir xil o‘lchagichga ega; o‘xshash fiziologik va biomexanik mexanizmlarga ega va psixikaning o‘xshash xususiyatlarini namoyon qilishni talab qiladi .

Tadqiqot vazifalari

Og‘ir atletikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga oid dasturini ishlab chiqib mashg‘ulot samaradorligini oshirish

Og‘ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo‘llash

Og‘ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bo‘yicha mashg‘ulot tuzilishi va mazmunini ilmiy-pedagogik tahlil qilish asosida mashg‘ulotlarni yangicha rejalashtirish

Og‘ir atletikachilarning psixologik tayyorgarligini oshirish bo‘yicha musoboqa oldi dasturini ishlab chiqish

Tadqiqot ilmiy yangiligi

- Og'ir atletikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga oid dasturni ishlab chiqib mashg'ulot samaradorligini oshirish hisobiga maxsus jimoniy tayyorgarlik takomillashtirildi;
- Og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llash hisobiga umumiy jimoniy tayyorgarlik samaradorligi oshdi;
- Og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha mashg'ulot tuzilishi va mazmunini ilmiy-pedagogik tahlil qilish asosida mashg'ulotlarni yangicha rejalashtirish hisobiga jismoniy sifatlar o'sishiga erishildi;
- Og'ir atletikachilarning psixologik tayyorgarligini oshirish bo'yicha musoboqa oldi dasturini ishlab chiqish hisobiga musoboqa faoliyati yaxshilandi;

Xulosa. 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.

Og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda mashg'ulot hajmi, davomiyligi, yuklamalar kattaligi va kuchlanishlar darajasini inobatga olgan holda kuch, tezkor kuch, portlovchi kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan og'ir atletika sport turi maxsus mashqlaridan iborat oylik dastur rejasi ishlab chiqildi.

Biz o'tkazgan tadqiqotlar natijasida aynan tanlab olingan vositalar asosida ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturi sport takomillashuvi bosqichidagi og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasida sezilarli daraja o'zgarishlar qayd qilindi.

Tadqiqotga jalb qilingan tajriba guruhi og'ir atletikachilarning tadqiqotdan keyingi jismoniy tayyorgarlik holati yuqoridagi nazorat mashqlari orqali tekshirib ko'rildi.

Ushbu tavsiyalarni amaliyotga tadbiq etish natijasida 2024yil Buxoro olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi og'ir 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'rmirlar 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.

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 kafedrasida o'qituvchisi
Elektron pochta: f.f.qoraboyev@buxdu.uz*

Annotatsiya: Yurtimizda barcha sohalarda bo'lgani kabi sportga ham juda katta e'tibor qaratilmoqda. So'ngi yillarda mamlakatimiz nufuzli musobaqalarga mezbonlik qilibgina qolmay ayrim sport turlarida dunyoda yetakchilar qatoridan joy olib ulgurdi. Jumaladan og'ir atletika bo'yicha qatorasiga to'rt olimpiada o'yinlarida sportchilarimiz munosib ishtirok etibgina qolmay to'rt yillikning eng nufuzli musobaqasi rekordlari yangilab kelishmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 20.03.2024 dagi PQ-137-sonli og'ir

	культуры на основе виртуальной технологий	
Orunbayev A	Talaba hayotida sportning o'rni va psixologiyasi	320
Pirimov T.J G'anijonov D.I	Qo'shma ta'limda muhandis texnologlarni qiziqishlarini shakllantirish bosqichlari	326
Qoraboyev F.F	Og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanish metodikasini takomillashtirish dasturining amaliy ahamiyati	330
Qoraboyev F.F	Og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanish metodikasini takomillashtirish	334
Radjapov U.R Tuzelbayeva G.N	Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlanishining ijtimoiy-ruhiy asoslari va xususiyatlari	339
Radjapov U.R Xusanboyeva F.E	Tarbiyalanuvchilarni jismoniy tarbiyalashda o'zbek xalq milliy o'yinlaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari	345
Sherboyev D.M Isoqov B.X Yo'lchiboyeva S.SH	Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida mashg'ulotlar jarayonida "aylanma mashg'ulot" metodidan foydalanish xususiyatlari	351
Shukurov A.X	Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida harakatli o'yinlarni tashkil etish mazmunini klasterli yondashuvlar asosida takomillashtirish	353
Spatayev B.P	Усовершенствование физических качеств будущих учителей физического воспитания на основе инновационных подходов	357
Taniberdiyev A.A	Zaif ko'ruvchi va ko'zi ojiz o'quvchilar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishning klaster modulini ishlab chiqish	362
Turdaliyev A	Zamonaviy innovatsion texnologiyalarni kurash sportida qo'llash va ularning samaradorligi	366
Umaraliyev D	Jahon tajribasida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish modellari	369
Uralov B.R	Milliy kurash sport turi kurashchilarini taktika qo'llash jarayonida yangicha yondashish	372
4-SHO'BA. TA'LIM FAN VA ISHLAB CHIQRISH INTEGRATSIYASI		
Alijonov O.M Alijonova M.B	Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun karate darslarini tashkil qilish	375
Aripov Y.Y	Umum'limta'limmaktablarida jismoniy tarbiya darslarini tabaqalashtirilgan yondashuv asosida o'qitishning samarali yo'llari	378
Ashirov A.A	Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarga kurash elementlarini o'rgatish metodikasi	381
Ashirov A.A	Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarga kurash elementlarini o'rgatishda maxsus o'quv dasturlardan foydalanish usullari	385
Axmedov F.K Axmedov J.K Uluqmurotov J.U	O'quvchilarda milliy-iftihor tuyg'usini rivojlantirishda kurash sportidan foydalanish imkoniyatlari	389
Axmedov J.K	Yoshlarni sog'lomlashtirish va vatanparvarlik ruhida	396