

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

BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

**HOZIRGI TARAQQIYOT BOSQICHIDA JISMONIY
TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL
QILISHNING ISTIQBOLLARI:**

**MUAMMO VA YECHIMLAR
RESPUBLIKA MIQIYOSIDAGI ILMIY AMALIY ANJUMAN
MATERIALLARI**

**ПЕРСПЕКТИВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА
СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ:
ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ
МАТЕРИАЛЫ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ**

**PROSPECTS OF ORGANIZATION OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS: PROBLEMS AND SOLUTIONS
MATERIALS
OF THE SCIENTIFIC PRACTICAL CONFERENCE OF THE REPUBLIC**

Respublika miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman

2023 yil 22-noyabr

Buxoro – 2023 y



kishilik) va jamoani (guruhli) bo'lishi mumkinligini, bir-biridan shakli, mazmuni va metodik xususiyatlari bo'yicha farq qilishini belgilab ko'rsatadilar. Mualliflar harakatli o'yinlar «jismoniy tarbiya va o'yin metodi vositasi sifatida, jismoniy sifatlarni tarbiyalashga va takomillashtirishga yordam beradi», deb hisoblaydilar. L.V.Bileyeva boshlab V.G.Yakovlev bilan, keyin esa I.M.Korotkov bilan ham mualliflikda, pedagogik turlarga ajratish davomida, ularning murakkablik darajasi, yoshi xususiyatlari, harakatlari asosiy turlari, o'yinda namoyon etiladigan jismoniy sifatlari va shu kabilar bilan farq qilishini taklif etadilar (27). Harakatli o'yinlarni turlarga ajratishga taaluqli turli konsepsiyalar bilan tanishishni yakunlab, ularni maqsadli vazifasi (o'quv, dam olish uchun, davolash maqsadi), yoshi xususiyatlari (maktab yoshi va kattalar uchun) bo'yicha jamoali, jamoasiz va jamoalilarga o'tish, sport, ommaviy o'yinlarga o'tish guruhlariga ajratish mumkinligini ko'rsatuvchi I.M.Korotkovning ishini aytib o'tish kerak. Yuqorida ko'rib o'tilgan ishlar so'zsiz xalq harakatli o'yinlarni turlarga ajratish tamoyillarini ishlab chiqishga yordam beruvchi foydali tomonlariga ega.

Biroq tabiiyki, xalq jismoniy madaniyati ma'lum etno-milliylikka mansubligi hodisasi sifatida, o'ziga xos xususiyatlardan kelib chiquvchi ko'plab vaziyatlarni, hisobga olishimizga to'g'ri keladi. Mavjud ijobiy ilmiy tajribalar asosida, amaliy materiallar xususiyatlaridan kelib chiqib, ushbu satrlar mualliflari, ularni turlarga ajratishga yondashishni taklif etadi.

YOSH BASKETBOLCHILARNI TAYYORLASHDA XALQ MILLIY O'YINLARINING O'RNI.

Baymuradov Radjab Sayfitdinovich
Buxoro davlat universiteti, "Sport faoliyati"
kafedrasida dotsenti

Annotatsiya: Respublikada xalq milliy o'yinlarni qayta tiklash va maktab amaliyotiga, umuman, yosh avlod jismoniy tarbiya tizimiga joriy etish bo'yicha salmoqli ishlar amalga oshirildi. Xalq milliy o'yinlari bolaning aqliy qobiliyatlarini, axloqiy tuyg'ularini rivojlantirishga yordam beradi, boy hissiy

kayfiyatni yaratadi, uning irodasi va xarakterini rivojlantiradi. Yosh sportchilarni jismoniy va texnik-taktik tayyorlash vositasi sifatida, shu jumladan basketbolchilarni tayyorlashda xalq milliy o'yinlariga etarlicha ahamiyat berilmayapti.

Аннотация: Республике проделана значительная работа по переработки и внедрения в школьную практику и в целом в систему физического воспитания подрастающего поколения народно-национальных игр. Народно-национальная игра способствует развитию у ребенка умственных способностей, нравственных чувств, создает богатый эмоциональный настрой, развивает его волю и характер. Недостаточно придается значение народно-национальным подвижным играм как средству физической и технико-тактической подготовки юных спортсменов, в том числе и при подготовке баскетболистов, это и послужило целью изучения влияния подвижных игр на подготовку юных баскетболистов.

Abstract: The Republic has done significant work to rework and introduce folk-national games into school practice and in general into the system of physical education of the younger generation. Folk-national game promotes the development of a child's mental abilities, moral feelings, creates a rich emotional mood, develops his will and character. Not enough importance is attached to folk-national outdoor games as a means of physical and technical-tactical training of young athletes, including in the preparation of basketball players, this served as the purpose of studying the influence of outdoor games on the training of young basketball players.

Калит сўзлар: quvonch tuyg'usi, ijobiy his-tuyg'u, qiyinchilik va qat'iyatsizlik.

Bugunki kunda, jamiyatimiz hayotining barcha jabhalarida, jumladan, jismoniy tarbiya sohasida ham tub o'zgarishlar amalga oshirilmoqda. Hozirgi bosqichda bolalarni jismoniy tarbiyalashda xalq milliy o'yinlardan foydalanishga katta e'tibor berilmoqda, har yili respublikamizning barcha hududlarida xalq milliy o'yinlari festivallari o'tkazilmoqda.

Respublikada xalq milliy o'yinlarini qayta tiklash va maktab amaliyotiga, umuman, yosh avlod jismoniy tarbiyasi tizimiga joriy etish borasida salmoqli ishlar amalga oshirildi. Xalq milliy o'yinlari bolaning aqliy qobiliyatlarini, axloqiy tuyg'ularini rivojlantirishga yordam beradi, boy hissiy kayfiyatni yaratadi, uning irodasi va xarakterini rivojlantiradi. Bolalar bunday mashg'ulotlarni juda yaxshi ko'radilar, ularda quvonch tuyg'usini, ijobiy his-tuyg'ular dengizini uyg'otadi, bolalarga ajoyib insoniy muloqotning yorqin daqiqalarini beradi, shuningdek, o'rgatish lahzalarini taqdim etadi - bolalar harakat qobiliyatlarini osongina egallaydilar. Oddiy, an'anaviy sharoitda qat'i'yatsiz va qo'rqinchli bo'lgan bolalar ham harakatlarni bajarishda qiyinchiliklar va qat'i'yatsizlikni boshdan kechirishadi, buni noto'g'ri qilishdan qo'rqishadi, keyin o'ynoqi shaklda hamma narsa oson va sodda tarzda ketadi, qat'i'yatsizlik, noaniqlik va qo'rquvning barcha qirralari o'chiriladi.

Adabiy manbalar tahlili shuni ko'rsatdiki, yosh sportchilarni jismoniy va texnik-taktik tayyorlash vositasi sifatida, shu jumladan basketbolchilarni (10-11 yosh) tayyorlashda xalq milliy o'yinlariga etarlicha ahamiyat berilmayapti, buning ta'sirini o'rganish bizning asosiy maqsadimiz.

Tadqiqotimizning vazifalari xalq milliy o'yinlari orqali yosh basketbolchilarning jismoniy sifatlari va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishga ta'sir darajasini eksperimental tarzda aniqlashdan iborat edi.

Tajriba jarayonida, yosh basketbolchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy rivojlanishi, jismoniy va texnik tayyorgarligi hisobga olingan holda, o'quv-mashq darsi (trenirovka) oldida turgan pedagogik vazifalarga qarab harakatli o'yinlar va o'yin mashqlari tanlangan.

Har bir dars davomida, darsning asosiy qismida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun xalq milliy o'yinlari va o'yin mashqlari keng qo'llanilib, ularda basketbolda qo'llaniladigan harakatlarga eng yaqin bo'lgan harakatlar mavjud.

Tezlikni rivojlantirish uchun harakatli o'yinlar va o'yin mashqlari ishlatilgan. Har xil start holatlaridan 20-30 metr masofada estafeta yugurishlari.

Har xil usullarda tezlik va yoʻnalishni oʻzgartirib yugurish, shuningdek, basketbol elementlari bilan estafeta yugurishlari.

Kuch va tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun: argʻamchi ustida chap, oʻng va ikki oyoqda sakrash. Ketma-ket sakrashlar oldinga siljish va toʻsiqlarga osilgan narsalarga qoʻl bilan tegish.

Akrobatika elementlari va basketbol elementlaridan foydalangan holda turli xil boshlangʻich holatlardan estafeta chaqqonligini rivojlantirish.

Harakatli va oʻyin mashqlari yordamida jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini aniqlash uchun quyidagi nazorat sinovlari (testlar) qoʻllanildi: 20, 60 metrga va 40 sekund oraligʻida yugurish, tik turib uzunlikka sakrash va oʻtirgan holda boshning orqasidan ogʻirligi 1 kg boʻlgan toʻldirma toʻpni uloqtirish, turnikda tortilish.

Texnik tayyorgarlik darajasi testlar yordamida aniqlandi: 6x5 m kvadrat atrofida harakatlanish; 20 m masofaga toʻgʻri chiziqda toʻpni dribling bilan erkin va xoxlagan nuqtadan uloqtirishni bajarish. (oʻng, chap qoʻl), toʻpni devorga uzatish va qaytib ilib olish.

6x5 m kvadrat atrofida harakatlanish boʻyicha texnik mashgʻulotlarda va toʻpni toʻgʻri chiziqda 20 m masofada (oʻng, chap) driblingda natijalar tajriba guruhida mos ravishda 3,58 va 1,49 soniyaga yaxshilandi. Nazorat guruhida esa 2.97.1.05soniya. Jarima toʻplarini belgilangan nuqtalardan uloqtirishda natijalar tajriba guruhida mos ravishda 26 marta, 67 foiz va 30 foizga, nazorat guruhida 18,4 foiz va 20 marta, 67 foizga yaxshilandi. Toʻpni devorga uzatishda va qaytib ilib olishda natijalar tajriba guruhida 5,8 marta, nazorat guruhida 3,7 marta yaxshilandi.

Olib borilgan tadqiqotlarimiz natijasida kuzatilgan natijalar tahlili shuni koʻrsatdiki yosh basketbolchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi boʻyicha xalq milliy oʻyinlari va oʻyin mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Foydalangan adabiyotlar roʻyxati:

1.«Методические рекомендации для педагогов - наставников по работе с молодыми специалистами». Учебное пособие 2019 год.

2.R.S. Baymuradov “Milliy sport o‘yinlarini tashkil etish muammosi bo‘yicha adabiyotlar tahlili”. SCIENCE AND EDUCATION // SCIENTIFIC JOURNAL, ISSN 2181-0842,VOLUME 3, ISSUE 4 APRIL 2022.1333-1342bet.

3.R.S. Baymuradov, Z.Boboeva “Sportchilarning emotsional holatlari diagnostikasi”. SCIENCE AND EDUCATION // SCIENTIFIC JOURNAL, ISSN 2181-0842,VOLUME 3, ISSUE 4 APRIL 2022.1326-1333bet.

4. R.S. Baymuradov, Ya.Z.Fayziev “Development of a physically healthy generation” WEB OF SCIENTIST : INTERNATIONAL SCIENTIST RESEARCH JOURNAL ISSN: 2776-0979, Volume 3, Issue 1, Jan., 2022

5.Р.С.Баймурадов “Роль психического здоровья в развитии творческого потенциала” Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 26. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара-Ярославль: МАПН, 2022. 28-31 стр.

6.Р.С.Баймурадов, М.Бахшуллаева,З.Бобоева “Особенности спортивной мотивации у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья” Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 26. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара-Ярославль: МАПН, 2022. 25-38 стр.

7.М. М. Тураев, Р. С. Баймурадов, Я. З. Файзиев «Интерактивные методы физического воспитания в вузах» стр. 132, Педагогическое образование и наука 2020 год, №3.

8.И.И.Бурнашев «Применение системного подхода преподавания спортивно-педагогических дисциплин в процессе подготовки специалистов физической культуры». Тезисы научно-практической конференции.2002 год.

9 .И.И.Бурнашев, Т.Ибатулин «Анализ соревновательной деятельности юных баскетболистов различных игровых функций» Тезисы научно-практической конференции. 2010 год

O'ZGARUVCHAN TA'LIM SHAROITIDA HARBIY RAHBARNI VA KURASHCHILARNI TAYYORLASHDA RUHIY TAYYORGARLIKNING AHAMIYATGA MOLIK JIHATLARI <i>Samadov Abdulaziz Ashurovich</i>	297
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РЕГБИ <i>Саидов Г.К., Бахадурова Ф.Б.</i>	300
O'RTA MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI. <i>Elquliyeva Feruza Dilmurod qizi</i>	305
IKKI YOSHDAN UCH YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASH VA RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI <i>Husenov Nodir Nuriddinovich, Toshpo'latova Feruza Izmuurod qizi</i>	308
<i>Ibragimov Alisher Karomatovich, Xamrayev Botir Abdullo o'g'li</i>	313
РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ. Баймуратов Раджаб Сайфитдинович, Насимова Нозима	
Исомиддин қизи	318
AHOLI O'RTASIDA OMMAVIY SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING USTUVOR YO'NALISHLARI. <i>R.A.Xasanov</i>	323
YOSH SPORTCHILARNI DASTLABKI TAYYORLASH XUSUSIYATLARI. <i>Qurbonov X.X.</i>	326
YOSH BASKETBOLCHILARNI TAYYORLASHDA XALQ MILLIY O'YINLARINING O'RNI. Baymuradov Radjab Sayfitdinovich	
	330

4-SHO'BA.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA AHOLINI OMMAVIY SOG'LOMLASHTIRISHNING INNOVATSION SPORT KLASSTERINI TASHKIL QILISH

ЭФФЕКТИВНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ <i>Юсупов Мирзоулузбек</i>	336
BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINING IJODIY FAOLIYATINI TAKOMILLASHTIRISH <i>A.R.Nurullayev</i>	338
AHOLINI JISMONIY TARBIYA VA SPORTGA UZVIY VA UZLUKSIZ JALB QILISHNING MUAMMO VA YECHIMLARI <i>Usmonov Feruz Farhod o'g'li</i>	342
YOSHLAR O'RTASIDA OMMAVIY SPORTNI OMMALASHTIRISH USULLARI <i>Usmonov Zufar Husen o'g'li</i>	345
BASKETBOL MASHG'ULOTLARIDA KOMPYUTER VIRTUAL TEXNOLOGIYALARINI QO'LLASH METODIKASI <i>Farmonov O'tkir Alimovich</i>	348
JISMONIY SOG'LOM AVLODNI TARBIYALASHDA JISMONIY FAROVONLIK QONUNIYATLARI. Baymuradov Radjab Sayfitdinovich, Nasimova Nozima	
Isomiddin qizi	355