



ЎЗБЕКISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS
TALIM VAZIRLIGI



ЎЗБЕКISTON RESPUBLIKASI
INNOVATSION
RIVOJLANISH VAZIRLIGI

SPORTDA VA YOSH AVLOD JISMONIY TARBIIYASIDA INNOVATSION TEKNOLOGIYALAR

Respublika ilmiy retsenziyalangan
onlayn-konferensiya

MATERIALLARI



**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ**

**СПОРТДА ВА ЁШ АВЛОД ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДА
ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР**

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ**

**INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN SPORT AND PHYSICAL
EDUCATION OF YOUNG GENERATION**

**Республика илмий рецензияланган онлайн-конференция
2021 йил 29 сентябрь**

Бухоро - 2021

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARI BILAN OLIB BORILADIGAN SPORT ISHLARINING PEDAGOGIK ASOSLARI

10.53885/edinres.2021.60.64.055

Z.Sh. Yusupova

Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston

A.T. Temirov

Buxoro davlat universiteti, talaba Buxoro, O'zbekiston

Pedagogical bases of sports work with primary school swimmers

Z.Sh. Yusupova

Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan

A.T. Temirov

Bukhara State University, student Bukhara, Uzbekistan

Annotatsiya: Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarini o'yinlar yordamida jismonan rivojlantirishning o'ziga xos yo'llari hamda vazifalari ochib berilgan.

Kalit so'zlar: boshlang'ich ta'lim, sport, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy sifatlar.

Аннотация: В данной статье разъясняются конкретные способы и задачи физического развития младших школьников с помощью игр.

Ключевые слова: начальное образование, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физические качества.

Annotation: The article explains the specific methods and tasks of physical development of young school students with the help of games.

Key words: primary education, sports, physical education, physical development, physical qualities.

O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida sport o'quvchilarning har tomonlama jismoniy tarbiyasining asosiy vosita va metodlari sifatida qaraladi. Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasida ham sport katta o'rinni egallaydi. Sport jismoniy tarbiya vositasi sifatida bolalarning sog'ligini mustahkamlash uchun katta imkoniyatlarga egadir. To'g'ri tashkil etilgan sport mashg'ulotlari markaziy nerv tizimini (MNT) takomillashtirishga, o'pka, yurak tomiri tizimining ishlarini yaxshilashga, muskul hajmining, qon tarkibining, modda almashuvining yaxshilanishiga imkon yaratadi.

Sport bilan shug'ullanish jarayonida tarbiyaviy masalalarning bir qatorini va eng avvalo ijobiy axloqiy va irodalilikni tarbiyalashni hal etish uchun sharoitlar yaratiladi. Ilmiy kuzatishlar, amaliy tajribalar shu narsani ko'rsatadiki, to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar bolalarni umumta'lim fanlari bo'yicha o'zlashtirishni yaxshilashga imkon beradi, bolalarni mehnatga o'rgatadi, irodali xarakterni tarbiyalaydi, axloq madaniyati, intizomini oshiradi va karakterining boshqa ijobiy tomonlarini tarbiyalaydi. Bolalik davrida sport bilan o'z vaqtida shug'ullanish sport ustalari o'rinbosarlarini yetishtirishga imkon beradi. Bularning hammasi sportni o'quvchilarni jismoniy tarbiyasining almashtirib bo'lmaydigan vositasi bo'lib qolishiga olib keladi.

Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyada sport elementlari bolalarning o'quv mashg'ulotlarda maktabdan tashqarida va kundalik hayotida o'z o'rnini egallaydi. Bu mashg'ulotlar: a) ayrim sport turlarining sport texnikasini egallashda; b) bolalarni uzoq vaqt bir tizimda trenirovka talab etmaydigan oddiy sport musobaqalarda qatnashishga olib keladi.

Sport elementlari maktab dasturiga kiritilgan. Bolalar darsda gimnastika mashqlarining, yengil atletikaning, voleybol, basketbol, badiiy gimnastika, milliy kurash, suzishning texnik asoslarini o'rganadilar. O'quv normalarini topshirish sport musobaqalari

shaklida o'tkaziladi. umumiy o'lganda jismoniy mashqlarni bajarishning ixtiyoriy ko'rinishiga (ertalabki gigiyenik gimnastika, quvnoq daqiqa va boshqalar) musobaqa elementlarining kiritilishi mashg'ulotning qiziqarli (emotsional) o'tishiga ko'maklashadi, mashqlarni yaxshiroq sifatli bajarilishiga imkon yaratiladi. Musobaqalar, mashq texnikasini o'rganish guruh jamoalar yig'ilishlarida, sog'lomlashtirish kunlarini, maktabda jismoniy tarbiya bayramlarini o'tkazishda amalga oshirilishi mumkin. Maktabdan tashqari musobaqalarda, turar joylarda, mahallalarda parklarda eng yaxshi yuguruvchilar, balandlikka sakrovchilar, irg'ituvchilar, suzuvchilar musobaqasi keng o'tkaziladi.

Bolalar bilan olib boriladigan sport ishlarida 2 yo'nalishni ajratishimiz mumkin: 1) sport elementlarining jismoniy tarbiyada qo'llanilishi sportga bo'lgan qiziqish va yaqinlashishni dastlabki bosqichidir; 2) sportning ayrim turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlari. Sportning ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlari yuqori malakali yosh sportchilarni ommaviy sport ishlarining tashkilotchilarini, sport bo'yicha jamoatchi hakam, instruktorlari tayyorlashga qaratilgan. Sportning ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlari BO'SM maktab jamoasining sport seksiyalarida o'tkaziladi. ularning vazifasi shundan iboratki, bolalar sistemali mashq o'tkazadilar, sportning tanlab olingan turi, texnikasi va taktikasini egallaydilar, sport musobaqalarida qatnashadilar, jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradilar.

Bolalar bilan olib boriladigan sport mashg'ulotning xususiyatlari.

1. Bolalar bilan o'tkazilayotgan mashg'ulotlarida koordinatsion qobiliyatlariga ko'ra texnik va taktik ko'nikmalarni (gimnastika, akrobatika, figurali uchish, sport o'yinlari, yengil atletika va h.k)ni murakkab bo'lgan ko'p miqdorini egallash ustida uzoq davom etuvchi ishlarini talab qiluvchi sport turlariga qaratilish kerak.

Texnika va taktika bilan bog'liqligi bolalar yuqori natijalarga erishish uchun yetuk emas, lekin o'smirlar ma'lum yoshga yetganlarida, ularni yuqori natijalarga olib chiqish mumkin bo'lgandagi vaqtiga murakkab texnikani egallashda bolalar organizmi eng yaxshi holda hisoblanadi. ular texnikani mukammal egallashlari lozim. Shundagina butun olib borilayotgan ish maxsus tayyorgarlikka qaratiladi. gar atinina, Isxakova, ter vanesyan, umbadze va boshqalarning sport tarjimaiy holiga nazar tashlasak, ular o'smirlik davriga kelib yuqori natijalarga erishganlar. Olimpiya o'yinlarining terma komandasiga kirgan ko'pgina sportchilar juda yosh edilar, dunyo miqyosida yuqori natija ko'rsatish uchun kamida 8 yil mobaynida tayyorgarlik kerak. Sport sohasidagi ishlarining staji esa 8 yilga teng. Terma komandamizdagi sportchilarning 0 i 20 21 yoshlilardir.

2. osh bolalar bilan ish olib borilayotganda muhim maxsus bilim va ko'nikmalarni talab etiladigan sport turlari (alpinizm, motto va avtoturlari) qo'llanilmaydi.

3. Sport turi bo'yicha mashg'ulotni boshlash har xildir. Shuning uchun biz sport bilan mashg'ulotlarni erta boshlash haqida emas, balki sportning har bir turida o'z vaqtida boshlash to'grisida gapiramiz. Ba'zan sport bilan erta shug'ullanish sog'liqqa zarar yetkazib, sport texnik natijalarini o'sishini to'xtatadi, chegaralaydi. Sportning bu turlari hammadan ko'proq chidamlilikni, kuchni talab etadi (boks, shtanga, uzoq va o'rta masofaga yugurish).

Oxirgi yillarda bolalarning sevimli o'yinlaridan biri rolikli konkida uchish bo'lib qoldi va ommaviy holda ko'chalarda turar joylarda mustaqil shug'ullanadilar. garda rolikli konkida yugurishni sport turi sifatida maktablarda to'garak tashkil qilinsa, unga qabul qilishni 10 yoshdan oldin boshlash maqsadga muvofiq emas, chunki kichik yoshdagi bolalar yugurish texnikasini egallashga tayyor emas, oyoqlarning bo'sh muskullarni bukulish hollarini saqlay olmaydi va to'g'ri oyoqda yuguradilar, ya'ni noto'g'ri texnikani egallaydilar. mmo sportdagi kelgusi muvaffaqiyatlarining fundamenti bolalik va o'smirlik sportida qo'yila boshlanadi. Sport tarjimaiy hol ko'p yillik kuzatishlar tahlili sportning ayrim turlari bilan mashg'ulotni boshlash uning xususiyatiga bog'liqligini ko'rsatadi. Masalan, 8 yoshda suzish va figurali uchish bilan 8 yoshda tog changi sporti, suvga

sakrash, tennis bilan; 10 yoshda; 8 b.gimnastika, 8 yoshda akrobatika, sport gimnastika; 8 (qizlar), 10 11 yoshda futbol, xokkey, qo'l to'pi, voleybol, basketbol; 11 12 yoshida yengil atletika, chang'i musobaqasi, velosiped, suv to'pi, 12 14 yoshda boks va hokazo bilan shug'ullanish mumkin (bu ma'lumotlarni aniqlash kerak, chunki hozirgi davrda yil sari milliy terma komandada qatnashuvchilarning yoshi kichrayib bormoqda), demak sport turlari bo'yicha shugullanishni ancha oldin boshlayaptilar. ng yuqori muvaffaqiyatlar 25 yoshda erishiladi, lekin yildan yilga yoshi kamayib bormoqda, hozirgi gimnastikada 13 14 yoshlik chempionlar bor.

4. atta yoshdagi bilan taqqoslanganda mashqlarning bajarishning texnik shartlari o'zgarmoqda: snaryadlar o'lchami, kamaymoqda, shakli o'zgarmoqda, maydon o'lchami ham kamaymoqda, masofalar qisqarmoqda, mashqlarni bajarish yengillashmoqda. ichik yoshdagi bolalar va o'smirlarning yutuqlariga beriladigan baholar kamaymoqda. o'p yil davomida bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazish uchun inventorlarning maxsus standartlarini ishlab chiqmoqda.

5. Mashg'ulotlar kattalarga nisbatan umumiy jismoniy tayyorgarlikning kengroq bazasida o'tkazilishi lozim. lar mazmun jihatdan turlicha bo'lishi kerak. Mashqlarni faqat maxsus turidan tanlanishiga chek qo'yish kerak (bir tomonlama spetsifika), chunki bu yuklamaning ortib ketishiga olib keladi. yrim hollarda sportchi bo'yi o'sishining to'xtab qolishi, umumiy jismoniy rivojlantirishning yetarli bo'lmaganiga bog'liqdir.

Shu narsa xarakterliki, S terma komandasida faqat b/bol bilan shug'ullanadigan birorta ham o'yinchi yo'q edi. amma o'yinchilar sportning yana turi bilan shug'ullanadilar. ekin b/bol bo'yicha o'smirlarga qo'yilgan talab shundaki, har bir b/bolchi merika f/boli, beysbol, tennis, suzish va yengil atletikaning ayrim turlari bo'yicha maktab terma komandasida bo'lish kerak. Bizning terma komanda mizdagi ko'pgina o'yinchilar sportning boshqa turlari bilan shug'ullanmaydilar.

6. O'zbekistonda yosh bo'yicha bolalar va o'smirlar musobaqalarning tizimi ishlab chiqilgan:

10 maktab bo'yicha 1 bosqich

11 12 maktab bo'yicha 1 bosqich

13 14 tuman, shahar, vil.miqyosida II bosqich

15 16 viloyat, respublikasi miqyosida III bosqich

1 18 viloyat, respublikasi miqyosida III bosqich

. O'quvchining yoshi qancha kichik bo'lsa, musobaqa masshtabi shuncha kichik bo'ladi (Sog'liqni saqlash, jismoniy va psixologik yukla maning ortishi), chunki musobaqalar qancha yiriklashsa, talab va hayajonlanish shuncha katta bo'ladi.

8. Sport turlari bo'yicha har bir yoshda musobaqalar soni o'matilgan. Masalan: 11 12 yoshlilar uchun gimnastikadan (5 6) umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha (2 ta) klassifikatsiya 13 14 yoshidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha (5 6), (4) klassifikatsiya yengil atletika va hokazo.

ULOSA

osh avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati beqiyos. ususan boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasida ham sport katta o'rinni egallaydi. Sport jismoniy tarbiya vositasi sifatida bolalarning sog'ligini mustahkamlaydi. Bu imkoniyatlarni amalga oshirishda jismoniy tarbiyaning sinfdan hamda maktabdan tashqari shakllarining o'ziga xos maqsad, vazifalari borki unga ko'ra sport to'garaklarini tashkil etish va tizimli joriy etish o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishlarini oshishiga shuningdek jismoniy jihatdan kamol topishida xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Юсупова Зулфизар Шариповна Методы организации физической подготовки в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки.ISSN 2542

- 0801(online) ISSN 2413 081 (print)ГОСТ 7.56 2002. – 2020. – №. 09 (54) ст.46
48
2. usupova ulfizar Sharipovna, Shukurov ahim Salimovich, kramova ulxayo Sharipovna (scopus) The features of the psychological preparation process of turon figrtersto competitions // International ournal of psychosocial, vol 24, ISS 06, 2020 ISSN:14 5 1 2 ст.3076 3083
 3. Юсупова З.Ш. М научно методический журнал Принципы и методы организации физкультурно спортивных мероприятий в образовательных учреждениях. ISSN 2412 8236 ГОСТ 7.56 2002ст.96
 4. Юсупова З.Ш. Ученый I века международный научный журнал Требования к выполнению упражнений на уроках физкультуры. УДК 37. ISSN 2410 3586
 5. usupova ulfizar akhimo aylo Methods for determining the degree of physical fitness S International onference S I NTI I S S O O M NT T March 28, 2020, New ork, ст. 6
 6. Abdullayev Sh.Dj. Yusupova Z.Sh. Бухоро Давлат Университети Илмий ахбороти Т О ТИ N SIS O T O SS O O O T BI IT O IN I I ST S TO O IN T OST OM TITION ST 2020/6(82) ст. 271 2 6
 - . Юсупова З.Ш. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ. Проблемы науки №2(61)2021. ISSN 2413 2101(гост) ISSN 2542 078X(онлайн)

**BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING PSI OLOGIK USUSIYATLARINI INOBATGA
OLGAN HOLDA TA'LIM TARBIYA ARAYONINI TASHKIL ETISH**

10.53885/edinres.2021.3 .22.056

Z.Sh.Yusupova

Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston

A.Y.Temirov

Buxoro davlat universiteti, talaba Buxoro, O'zbekiston

Организация учебного процесса с учетом психологических особенностей
младших школьников

З.Ш.Юсупова

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

А.Ю.Темиров

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

*rganization of the educational process taking into account the psychological characteristics
of younger students*

Sh usupova

Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan

emirov

Bukhara State University, student Bukhara, Uzbekistan

Annotatsiya: Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarini o'yinlar yordamida jismonan rivojlantirishning o'ziga xos yo'llari hamda vazifalari ochib berilgan.

Kalit so' ar: boshlang'ich ta'lim, sport, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy sifatlar.

Аннотация: В данной статье разъясняются конкретные способы и задачи физического развития младших школьников с помощью игр.

Ключевые слова: начальное образование, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физические качества.

O'roqova S. SOG'LOM TURMUSH TARZINI S	NTI IS	TA'SIR ETUVCHI	
OMILLAR.....			135
Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчехра.			
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ			
МЕРОПРИЯТИЙ.....			138
Qurbonov Shuhrat Qo'ldoshvich, Shoximov onibek alolovich. ISMONI T BI			
S O T,SO OMT M S T INIS I NTI IS SOSI OSIT			144
Murodov .O., usenova S.S. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar salomatligini			
muhofaza qiluvchi muhitni shakllantirishning asoslari.....			146

-ШУЪБА: АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ 1

Шукуров Раҳим Салимович. ТАЛАБАЛАР ОРГАНИЗМИНИНГ АДАПТИВ			
МОСЛАШУВЧАНЛИГИ ВА САЛОМАТЛИК ЗАХИРАЛАРИНИНГ ЎЗГАРИШ			
ХУСУСИЯТЛАРИ			14
uldashov . . ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА			
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИНГ ЎРНИ.....			158
И.И.Саидов, О.Ю.Толибова. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В			
СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ			160
М.М.Тураев. СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ			
ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА			164
smonov lisher Sharifovich, Ibodov unyo. NI T TI - O IS OMT I INI			
MUSTANKAMLASH VA OLIMPIYA HARAKATINING ASOSIY BO'G'INI SI TI			16
Я.З.Файзиев, Д.Я.Зиёев. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ			
ОПОРНО ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....			1 0
Р.А.Хасанов, Д.Зиёев. ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ			
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА			1 4
Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Тухтамурадова Нодира Абдужаббаровна. РОЛЬ			
ТВОРЧЕСКОГО ПОДХОДА К ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ			
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ			1
Я.З.Файзиев, М.Э.Сатторов. АДАПТИВ ҲАРАКАТГА КЕЛТИРУВЧИ РЕКРЕАЦИЯ ВА			
РЕАБИЛИТАЦИЯ ШАКЛЛАРИ.....			182
Ж.М.Эргашев. 11 13 ЁШЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ СПОРТ МОТИВАЦИЯСИ			185
.Sh. usupova, .T.Temirov, .Sh. usupova, .T.Temirov. Boshlang'ich sinf o'quvchilari			
bilan olib boriladigan sport ishlarining pedagogik asoslari			188
.Sh. usupova, . .Temirov, З.Ш.Юсупова, А.Ю.Темиров. Boshlang'ich sinf			
o'quvchilarining psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda ta'lim tarbiya jarayonini			
tashkil etish.....			1 1
Иванков Ч.Т., Сигов М.В. Моделирование экстремальных ситуаций			
в профессионально прикладной физической подготовке пожарных на			
основе специальных упражнений газодымозащитной службы МЧС РФ.....			1 4
М.Х.Тошев. Мактаб ўқувчиларини шахматга тайёрлашнинг шакллари.....			1 8
Иноятлов Абдулло Шодиевич, Хусенов Нодир Нуриддинович. КЕКСА ЁШДАГИ			
КИШИЛАР ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИНГ ПЕДАГОГИК ПРОФИЛАКТИКАСИ			1

-ШУЪБА: ҚАДРИЯТЛИ ЁНДАШУВ АСОСИДА ЎҚУВЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ 20

avronov N.I. I T I ON S BOSHLANG'ICH SIN F O'QUVCHILARIDA			
ISMONI SI T NI I O NTI IS OSIT SI SI TI			20
. . obiljonov, . . o rayev. IBN SINO TA'LIMOTIDA JISMONIY TARBIYA MAZMUNI.....			210
.Sh. usupova. BOSHLANG'ICH SIN F O'QUVCHILARI BILAN OLIB BO I I NS O T			
IS ININ O I SOS I.....			213