

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MAKTABGACHA VA MAKTAB TA’LIMI VAZIRLIGI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

**“Jismoniy tarbiya tizimini
rivojlantirishning dolzarb muammolari
va istiqboldagi yechimlari”**

mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari

2025-yil 17-18- oktabr

CHIRCHIQ-2025

“Jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirishning dolzarb muammolari va istiqboldagi yechimlari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari.

Yangi O‘zbekiston taraqqiyoti sharoitida ta’lim sifatiga erishish muhim strategik vazifalardan hisoblanadi. Bunda ta’lim tizimining takomillashtirilishi va unda jismoniy tarbiya va sport sohaning sifat ko‘rsatkichlariga erishish bo‘yicha amalga oshirilayotgan ilmiy, amaliy va metodik ishlar muhim o‘rin tutmoqda. Shu jihatdan mamlakatimiz ta’lim tizimi va uning boshlang‘ich ta’lim bosqichida tarkib topayotgan nazariy, didaktik va metodik yangilanishlarni tadqiq etish hamda bu borada muayyan yo‘nalishlarni ishlab chiqish dolzarb bo‘lib turibdi. Bularning barchasi mazkur xalqaro ilmiy-amaliy anjumanning yo‘nalishlarini tashkil qiladi.

Mazkur xalqaro ilmiy-amaliy anjumanning maqsadi mamlakatimiz ta’lim tizimi va uning boshlang‘ich ta’lim bosqichida tarkib topgan nazariy, didaktik va metodologik innovatsion yondashuvlarni tadqiq etish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Anjumanning asosiy vazifasi ta’lim tizimi va boshlang‘ich ta’lim bosqichida tarkib topgan innovatsion yondashuvlarning milliy tajribalarini ishlab chiqish va uning xalqaro tajribalarini tizimlashtirishdan iborat.

Ushbu to‘plamga kiritilgan maqolalarda keltirilgan xulosa va tavsiyalar anjuman maqsadi va vazifalaridan kelib chiqib, ta’lim tizimi va uning jismoniy tarbiya bosqichini innovatsion yondashuvlar bo‘yicha milliy va xalqaro tajribalari uyg‘unligi asosida rivojlantirishga, bunda innovatsion yondashuvlarning samaradorligi natijasida ta’lim sifatiga erishishning iqtisodiy imkoniyatlarini belgilashga, ulardan foydalanish mexanizmlarini shakllantirishga xizmat qiladi.

To‘plamda berilgan maqolalar haqqoniyligining javobgarligi mualliflar zimmasida.

Tahrir hay’ati:

1. Muxamedov Gafurdjan Israilovich – k.f.d., professor.
2. Eshchanov Baxodir Xudayberganovich – DSc, professor.
3. Tadjibayev Ikram Uralbayevich – DSc, professor.
4. Xurvaliyeva Tarmiza Latipova – DSc, professor.
5. Abdullayev Abduqayum Abduhavich – PhD, dotsent.
6. Narimbaeva Lola Kuzibaevna – PhD, dotsent.
7. Mutalova Dilnoza Abdurashidovna – PhD, dotsent.
8. Maxmudov Baxrom Abdusalomovich – PhD, dotsent.
9. Mamadaliyev Kamolidin Rahmatullayevich – PhD, dotsent.

Taqrizchilar:

Muxtor Abenovich Ermekbaev. – p.g‘.n., dotsent M.Auezov nomidagi Janubiy Qozog‘iston universitetining “Maktabgacha va boshlang‘ich ta’lim nazariyasi va metodikasi” kafedra mudiri.

Mardonov Shukurullo Qo‘ldashevich – Chirchiq davlat pedagogika universiteti “Maktabgacha va boshlang‘ich ta’lim” fakulteti, p.f.d., professor.

Anjuman O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligining **2024-yil 27-dekabr**dagi 490-sonli buyrug‘i bilan tasdiqlangan “2025-yilda xalqaro miqyosida o‘tkaziladigan ilmiy va ilmiy-texnik tadbirlar rejasi”ning **78-bandiga** asosan o‘tkazilgan.

VOLEYBOLCHILARNI UMUMIY JISMONIY TAYYORLASH USULLARI

Boltayev Shamshodjon Elmurod o'gli

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi kafedrası o'qituvchisi,

Jonuzoqov Umid

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat yo'nalishi 3-kurs talabasi, O'zbekiston, Chirchiq

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish, ayniqsa, sport o'yinlari bilan maqsadli shug'ullanish qizlar salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, kunlik harakat rejimini muvofiqlashtirish va zamon talablari darajasida kamol topishida muhim ahamiyatga ega.

Hozirgi kunda voleybol sport turi bilan shug'ullanuvchilar juda ko'pchilikni tashkil qiladi. O'tkazgan anketa so'rovnomalarimiz natijalari ko'rsatdiki, univesitetdagi 85,8% qizlar ushbu sport turi bilan shug'ullanishni hojlar ekanlar. Zamonaviy voleybol o'yini sportchini harakat qobiliyatlari va funksional imkoniyatlariga yuqori talablarni qo'yadi. Buning uchun jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirish zarur.

Jismoniy tayyorgarlik deganda shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash, zarur harakat ko'nikmalari va malakalarini egallash, funksional imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon tushuniladi. Shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlari va jismoniy sifatlari bo'lmish kuch, chaqqonlik (harakat koordinatsiyasi), tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlikning yuqori darajada rivojlanganligi harakat malakalarini egallashda asosiy o'rin tutadi. Bir vaqtning o'zida jismoniy tayyorgarlik vazifalarining amalga oshirilishi psixologik va irodaviy sifatlarning shakllanishiga ham yordam beradi.

Tadqiqot usullari: anketa so'rovnomalari, pedagogik kuzatuv, suhbat, matematik statistika.

Tadqiqot maqsadi. Voleybolchi qizlarni jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun mashqlar tanlash va ularni mashg'ulotlarga joriy qilish.

Voleybolchilarni jismoniy tayyorlash jarayoni umumiy va maxsus qismlarga bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni vazifalari quyidagilar:

1. Salomatlikni mustahkamlash, o'yinchining organizmini umumiy rivojlantirish, to'g'ri qomatni shakllantirish.
2. Voleybolchi uchun kerak bo'lgan asosiy harakat malakalari va ko'nikmalarini rivojlantirish va takomillashtirish.
3. O'yin paytida asosiy yuklama tushadigan voleybolchining organizm sistemasini mustahkamlash.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar, yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar jarayonida barcha sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar va yana turli snaryadlar,

trenajorlardagi mashqlar, sportning boshqa turlari bilan shug'ullanish umumiy jismoniy tayyorgarlikning vositalari hisoblanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilar:

1. O'yin faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
2. O'yin texnikasi va taktikasini egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifat va qobiliyatlarini rivojlantirish.

Zaruriy jismoniy sifatlarni rivojlantirish uzoq muddatli va murakkab jarayon hisoblanadi. Chunki sport yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Shuning uchun jismoniy sifatlarni proporsional rivojlantirish juda ahamiyatlidir.

Jismoniy tayyorgarlik vositalari. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'yilgan vazifalarni echishda turli vositalar: tayyorgarlik mashqlari, harakatli va sport o'yinlari, o'quv o'yinlari va musobaqalardan foydalanish mumkin. Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga mashqlarning moslab qo'llanilishi asosiy shartlardan biri bo'lib hisoblanadi.

Shug'ullanuvchilar uchun beriladigan jismoniy mashqlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

a) tana, qo'l, oyoq mushaklarining rivojlanishiga ta'sir etuvchi kuch va tezkorlik-kuch mashqlari;

b) chidamlilik sifatining rivojlanishiga ta'sir etuvchi (tezkorlik-chidamlilik, tezkorlik-kuch chidamliligi) mashqlar;

v) harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;

g) chaqqonlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

d) egiluvchanlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

Bu mashqlardan foydalanish texnik va taktik usullarni bajarish sifatiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etadi.

Jismoniy tayyorgarlikda qo'llaniladigan uslublar. O'quvchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quyidagi uslublardan foydalaniladi.

1. Bazoviy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir tekis uzoq muddatli yugurish

2. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o'zgaruvchan xarakterdagi ishlarni bajarish

3. Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to'liq tiklanishiga imkoniyat yaratishi zarur

4. Oraliq uslub. Bu uslub asosan tezkorlik va kuch chidamkorligini tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda ish va dam olish qat'iy ravishda tartiblashtiriladi. Dam olish oralig'i odatda katta bo'lmaydi.

5. Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan xolda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yo'l bilan nagruzka (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va hokazo)ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat usulini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatning tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga odatdagidek bo'lmagan, ya'ni tobora kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. Shu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli o'zlashtirilgan malakalarning dinamik

stereotipiga o'zgartirishlar kiritiladi, shartli reflektorli bog'lanishlarni yanada nozikroq differensiyalash yuz beradi, natijada, xarakat malakalari yanada takomillashgan, o'zgaruvchan, tashqi qo'shimcha omillarga nisbatan mustahkam va moslashuvchan bo'lib boradi. Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun berilayotgan mashqlar ularning yoshlik xususiyatlariga va jismoniy sifatlarning qulay yoshlik davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirilishi juda muhim hisoblanadi.

Shuni esdan chiqarmaslik lozimki, o'yinda voleybolchi qizlarga ko'p marta sakrashlar, turli harakatlar, yiqilish va bir vaqtni o'zida uchayotgan to'p bilan o'zaro harakatlanishlarni bajarish to'g'ri keladi. Yuklamalar hajmi esa juda yuqori. Agar shug'ullanuvchi qizlar shunday yuklamalarni bajarishga tayyorlanmasa, jarohatlar kelib chiqishi mumkin.

Voleybolchi qizlarni maxsus chidamlilikni rivojlantirishda sprint yugurish mashqlari masofasi 200 –300 metrgacha bo'lishi mumkin. Yuklamalar qat'iy individuallashtirilgan tartibda beriladi. Tomir urishining ish oxirigacha 175 –180 zarba /min. bo'lishi saqlanadi. Bajarish maksimal tezlikni 80-85%, dam olish 45 sek.dan 3 min.gacha, takrorlash soni 3-4 marotaba, urinishlar 2-3 marotaba, urinishlar oralig'ida dam olish davomiyligi 5 daqiqagacha bo'lishi maqsadga muvofiq.

Mashg'ulotlarda qizlarni arg'amchida sakratish mashqlari. Ba'zi maxsus mashqlar yordamida o'yin sifatida rivojlantirish (yo'lida) maqsadga muvofiqdir. Sakrovchanlik va bardoshlilik o'yin mobaynida zarur rol o'ynabgina qolmay, texnik usullarni chaqqonlik bilan bajarishi va o'yin davomida voleybolchini joy o'zgartirishini yaqindan ta'minlaydi. O'yin ketayotgan bir jarayonda favqulodda har xil harakatga soluvchi topshiriqlar bo'lib qoladiki, bu topshiriqlar o'yinchini to'siq qo'yishida va zarba berishida tez va aniq fikrlashni talab qiladi.

Qizlarni jismoniy tayyorgarligini baholashda 30 m ga yugurish, turgan joyidan uzunlikka sakrash, turgan joyidan uch hatlab sakrash, tennis to'pini bosh orqasidan uzoqlikka (chap qo'l bilan o'ng oyoq oldinda, o'ng qo'l bilan chap oyoq oldinda) uloqtirishlardan foydalanish yaxshi samara beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining Prezidenti Shavkat Mirziyoev 2017 yil 3 iyundagi, PQ-3031-son qarori.

2. O'zbekiston Respublikasining Prezidentining 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-son Farmoni.

3. Пулатов А.А., Израилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. Ўқув қўлланма. Т.: 2007. – 148 б.

Raximova Sh.A, Xojimuratova E.B. Jismoniy tarbiya va sportning bolalar rivojidadagi ahamiyati.	
D.M.Eshpulatova. Boshlang'ich sinf o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yin vositalari orqali sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar	274
D.M.Eshpulatova. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlari orqali samaradorligini oshirish	276
Z.Jamonov. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslariga o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishlarini oshirish	278
3-SHO'BA BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA MUTAXASSISLARINI TAYYORLASH MEXANIZIMILARI	
Karayev Voxid Shirinbekovich, Ibroximova Dilnoza Kadambayevna, Jonuzoqov Umidjon G'ulom o'g'li, Baxramova Shaxnoza Arifovna. Sport o'yinlarida raqamli texnologiyalar va innovatsion yondashuvlardan foydalanish imkoniyatlari.	282
Ixtiyor Ashirboyev. Sport o'yinlarida hakamlik tizimini takomillashtirishning dolzarb masalalari.	284
Haydarov Sobir Nosirovich. Yosh avlodda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning o'rni	286
Sh.N. Mamatov. Pedagogik jarayonda ta'lim-tarbiya tizimining dolzarb muammolari va yechimlari	290
Yo.X.Mustafayev. Jismoniy tarbiyaning shaxs rivojlanishidagi o'rni va ahamiyati	292
A.A.Jo'rayev. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlashda zamonaviy yondashuvlar	293
A.Q.Cho'liyev. Pedagogik jarayonda ta'lim-tarbiya tizimining dolzarb muammolari	295
N.K.Utkirov. Pedagogik jarayonida ta'lim-tarbiyaning o'rni va ahamiyati	298
Ахмедов Айбек Азатович. Повышение эффективности и значимости футбола в детско-юношеских спортивных школах	300
С.А. Ахмедова. Актуальные проблемы системы обучения и воспитания в педагогическом процессе	303
Ixtiyor Ashirboyev. Talabalarda sport o'yinlari orqali liderlik va jamoaviylik ko'nikmalarini shakllantirish.	306
Boltayev Shamshodjon Elmurod o'g'li, Abdurasulov Muhammadaminxo'ja. Stol tennischi talabalarni sport musobaqalarga tayyorlashning nazariy asoslari.	308
Boltayev Shamshodjon Elmurod o'g'li, Jonuzoqov Umid. Voleybolchilarni umumiy jismoniy tayyorlash usullari.	312
Jumayev Abdilxakim Turdiyevich, Musayev Arapboy Raxmatullayevich, Xamroyev Xudoyor Ixtiyor. Yengil atletika sport turining o'rni va ahamiyati.	315
Jumayev Abduixakim Turdiyevich, Odilova Ominabonu Muzaffar qizi, Yuldoshboyeva Zulfiya Ravshan qizi. O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim	318