

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI  
BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI  
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

“INSON KAPITALINI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY  
TARBIYA VA SPORTNING ZAMONAVIY  
TENDENSIYASI”

«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В РАЗВИТИИ  
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО КАПИТАЛА»

“MODERN TRENDS IN PHYSICAL EDUCATION AND  
SPORTS IN THE DEVELOPMENT OF HUMAN CAPITAL”

XALQARO ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA  
MATERIALLARI TO'PLAMI

2025-yil, 22-noyabr

ANJUMAN DASTURIY QO'MITASI

|     |                 |                                                                                                      |
|-----|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | B.B. Ma'murov   | – Buxoro davlat pedagogika instituti rektori, rais;                                                  |
| 2.  | Z.M. Muqimov    | – Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor, rais muovini;                                   |
| 3.  | G.R. Akramova   | – Ilmiy – tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i, a'zo; |
| 4.  | A.R.Nurullayev  | – Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a'zo;                                                         |
| 6.  | M.B.Ibragimov   | – “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası mudiri, a'zo;                                                |
| 7.  | L.A.Azimov      | – “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası mudiri, a'zo;                              |
| 8.  | A.K.Ibragimov   | – “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası professori, a'zo;                                            |
| 9.  | F.B.Muzaffarova | – Yoshlar masalalari va ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'yicha dekan muovini, a'zo;                       |
| 10. | B.B.Sadullayev  | – “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası dotsenti, a'zo;                                              |
| 11. | M.M.Turayev     | – “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedrası dotsenti, a'zo;                            |
| 12. | N.M.Muxitdinova | – “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası dotsenti p.f.f.d.(PhD), a'zo;              |
| 13. | M.E.Sattorov    | – “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası o'qituvchisi p.f.f.d.(PhD), a'zo;          |
| 14. | Ya.Z.Fayziyev   | – “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası dotsenti, kotib;                                             |

#### ILMIY ANJUMANNING TASHKILIY QO'MITASI

|     |                   |                                                                                             |
|-----|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | M.M. Bafayev      | – O'quv ishlari bo'yicha prorektor, rais;                                                   |
| 2.  | M.L. Umedjanova   | – Yoshlar masalalari va ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'yicha birinchi prorektor, rais muovini; |
| 3.  | A.R.Nurullayev    | – Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a'zo;                                                |
| 4.  | M.B.Ibragimov     | – “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası mudiri, a'zo;                                       |
| 5.  | L.A.Azimov        | – “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası mudiri, a'zo;                     |
| 6.  | F.B.Muzaffarova   | – Yoshlar masalalari va ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'yicha dekan muovini, a'zo;              |
| 7.  | M.I.Toshev        | – O'quv ishlar bo'yicha dekan muovini, a'zo;                                                |
| 8.  | Ya.Z.Fayziyev     | – “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası dotsenti, a'zo;                                     |
| 9.  | N.R.Sobirova      | – “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası dotsenti, a'zo;                                     |
| 10. | H.E.Nazarova      | – “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası katta o'qituvchisi, a'zo;         |
| 11. | Г.М.Акрамова      | – “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası katta o'qituvchisi, a'zo;         |
| 12. | S. S. Narzullayev | – “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası o'qituvchisi, a'zo;                                 |
| 13. | U.R.Haydarov      | – “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası o'qituvchisi, a'zo;                                 |
| 14. | G'.K.Saidov       | – “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası o'qituvchisi, a'zo;               |
| 15. | Z.X.Usmonov       | – “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası o'qituvchisi, a'zo;               |

5-SHO'BA: JISMONIY MADANIYAT VA SPORT  
TA'LIMIDA O'QUV JARAYONINI KREDIT MODUL  
TIZIMIDA TASHKIL ETISH MUAMMOLARI VA  
YECHIMLARI

## JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDA TA'LIM-TARBIYA UZVIYLIGI

*A.R.Nurullayev*

*Buxoro davlat pedagogika instituti*

*Jismoniy madaniyat fakulteti*

*dekani p.f.f.d., (PhD) professor*

Maqolada jismoniy tarbiya dars mashg'ulotlarida ta'lim-tarbiya uzviyligi va o'quvchining har tamonlama rivojlanishi jismoniy mashqlarning ta'siri jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarda aqliy tarbiya, eстетik tarbiya, jismoniy qobiliyatlarni va ko'nikmalar uzviyligi haqida fikr yuritilgan.

Tayanch tushunchalar: Jismoniy tarbiya, ta'lim, tarbiya, o'quvchi, aqliy, estetik, jismoniy mashq, qobiliyat, ilmiy.

В статье рассматриваются вопросы преемственности образования на занятиях по физическому воспитанию и влияние физических упражнений на всестороннее развитие школьника, преемственность умственного воспитания, эстетического воспитания, физических способностей и умений у школьников в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: Физическая культура, образование, воспитание, студент, интеллектуальный, эстетический, физические упражнения, способности, научный.

The article discusses the continuity of education in physical education classes and the impact of physical exercises on the all-round development of the student, the continuity of mental education, aesthetic education, physical abilities and skills in students during the process of physical education.

Key words: Physical education, education, upbringing, student, intellectual, aesthetic, physical exercise, ability, scientific.

O'quvchilarda jismoniy qobiliyatni, harakat malakalari va ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradigan, o'quvchi shaxsini tarbiyalashni birgalikda hamda ayni paytda har tomonlama (ahloqiy, aqliy, estetik, mehnat tarbiyasi) amalga oshiradigan yondashishni ko'zda tutadi. Jismoniy tarbiya tizimidagi bunday majmuaviy yondashish “kishilarning individual xususiyatlari, yosh rivojlanishi bosqichlari xususiyatlari, hayotning u yoki bu davrida asosiy faoliyat sifatida tanlanadigan jismoniy tarbiya faoliyati turlari xususiyatlari va boshqa vaziyatlarga ko'ra konkretlashtiriladi”.

Sog'lomlashtirish mohiyati o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlash vazifalarini bajarishda namoyon bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlarni tanlash paytida faqat profilaktik maqsad emas, balki o'quvchi organizmini har tomonlama sog'lomlashtirishga intilish, uning jismoniy sifatlarini emotsional-ijobiy holat, hayotdagi xushchaqchaq kayfiyat bilan yaxlitlikda rivojlantirish ham ko'zda tutiladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishda salomatlikni mustahkamlash qonuniyatlari hisobga olingan jismoniy nagruzka albatta idora qilinadi. Bu ish o'qituvchi, vrach va mudiraning muntazam vrach-pedagoglik nazorati ostida amalga oshiriladi.

O'quvchilarga jismoniy ta'lim va tarbiya berish jarayonida quyidagi didaktik printsiplar qo'llaniladi: sistemalilik va izchillik; onglik, mustaqillik va ijodiy aktivlik; ta'limning ko'rgazmali, og'zaki va amaliy usullarini optimal tarzda birga qo'shib olib borish; tushunarliklik va individuallashtirish printsipli; ta'limning frontal, gruppaviy va individual formalarining birligi, talablarni tobora oshirib borish printsipli. Ular pedagogikaning juda muhim shartlari hisoblanadi hamda o'zida ta'lim va tarbiya yagona pedagogik jarayonining metodik qonuniyatlarini ifodalaydi.

Jismoniy tarbiya maqsadlarida foydalaniladigan tadbirlarning (rejim, chiniqish, harakat ko'nikmalarining shakllanishi) majburiydir. Maktab davri davomidagi jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi, muntazamligi, rejaligidan, jismoniy og'irlik va dam olishning majburiy almashinib turishi asosidagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining aniq izchilligidan, mashg'ulotlarning izchilligi, ketma-ketligi, mazmunan o'zaro aloqadorligidan iboratdir. Ya'ni, bilimlar, malaka va ko'nikmalarining o'zaro aloqasi va bir-biriga bog'liqligidan namoyon bo'ladi: o'quvchilarning materialni o'zlashtirishi unga tayanib yangi materialni o'zlashtirishga o'tishlariga imkon beradi, yangi material esa o'z navbatida o'quvchilarni keyingisini bilishga tayyorlaydi.

Har kuni muayyan bir vaqtda o'z xarakteriga ko'ra turli jismoniy mashqlarni (ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sayr paytidagi harakat faoliyati va h.k.) tizimli bajarish, shuningdek chiniqtirish tadbirlari o'quvchilarni belgilangan sog'lomlashtirish-tarbiyalash rejimiga o'rgatadi. Tizimli mashg'ulotlar to'xtatib qo'yilganda, ular o'rtasidagi tanaffuslar paytida erishilgan funktsional imkoniyat darajasining pasayishi, ba'zan esa morfologik ko'rsatkichlar regressi kuzatiladi. Bu aktiv muskul to'qimasi solishtirma og'irligining kamayishida, uning strukturali komponentlaridagi o'zgarishlarda va boshqa salbiy ko'rinishlarda namoyon bo'ladi.

Jismoniy tarbiya hosil qilinayotgan harakat ko'nikmalarining takrorlanishini talab etadi. Faqat ko'p marta takrorlangandagina harakatning dinamik sterotiplari shakllanadi. Samarali takrorlash uchun shunday sistema zarurki, unda o'zlashtirilgan harakat yangisi bilan bog'lanib ketsin, boshqacha aytganda takrorlash jarayoni variativlik xarakteriga (mashqlarning o'zgarishi, bajarish sharti, metod va usullarning xilma-xilligi, umuman mashg'ulotlarning forma va mazmunan farqi) ega bo'ladi. Bundan tashqari takrorlash morfologik va funktsional sohada uzoq muddatga qayta moslashishni ta'minlaydi. Ular asosida jismoniy sifatlar rivojlanadi.

Hosil qilingan dinamik stereotiplarga yangi qo'zg'atuvchilarning kiritilishi asta-sekinlikka rioya qilingan sharoitda keskin o'zgarishlarsiz kechadi. I.V.Pavlov pedagogikada asta-sekinlik va mashq qildirishni asosiy fiziologik qoida deb hisoblashni ta'kidlab o'tgan edi.

Onglik, aktivlik va mustaqillik printsipli o'quvchining o'z faoliyatiga ongli va faol munosabatda bo'lishiga tayanishni ko'zda tutadi: u yoki bu maqsadni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun nimani qanday bajarish, nega boshqacha emas, shunday bajarish kerakligini aniq tasavvur qilish lozim.

Onglik printsiptini ilk bor P.F.Lesgaft ishlab chiqqan edi. U harakatlarni mexanik o'rganishga mutlaqo qarshi edi. Lesgaft "o'quvchilarni har qanday ishga imitatsiyaga berilmasdan umumiy usullar asosida bir so'zdan tushunib, ya'ni harakatlarda iloji boricha mustaqil bo'lishga va irodalilik namoyon qilishga o'rnatish" zarur deb hisoblardi.

O'quvchining mustaqil faoliyati berilgan vazifaga bo'lgan qiziqishga, uni ongli idrok etishga, bu vazifa maqsadini va amalga oshirish yo'llarini tushunishga, muamoli ta'lim metodlarini qo'llanish, o'quvchilarning qo'ygan vazifani bajarish usullarini izlashga harakat qilishlariga bog'liq bo'ladi.

Harakatlarning bundan keyingi rivojlanishi o'quvchining ijodiy faollik namoyon qilish imkoniyati, uning tomonidan ijodiy vazifalarni (mashqlarni mustaqil o'zgartirish, o'z variantini yaratish, yangi narsa o'ylab topish) bajarishi bilan bog'liqdir. Ijodiy faoliyatning istiqbolli imkoniyatlarini ochish o'quvchilarning ilk tashabbuslariga samimiy va e'tiborli munosabatda bo'lish, yangilik izlashni tizimli ravishda rag'batlantirib turishni talab qiladi.

Bilish faoliyati-hissiy bilish jarayonlari majmuining amaliy bilan birligidir.

Harakatlarga o'rgatish jarayonida bilishning bu ajralmas qismlari o'zaro aloqadorlikda bo'ladi. Biroq quyidagi vazifaga qarab ularning izchilligi har xil bo'ladi: o'quvchilarni harakatga o'rgatish ko'rsatib tushuntirish; mashqni og'zaki tushuntirish va uning o'quvchilar tomonidan harakatda bajarilishi bilan boshlanishi mumkin. U holda ham, bu holda ham ko'rgazmali namuna fikrlashni, tushuntirish esa harakat haqidagi tasavvurni istisno qilmaydi. SHunday qilib, ko'rgazmalilik so'z va harakat faoliyati o'zaro ajralmas, chambarchas bog'liq komponentlardir.

Jismoniy tarbiyada ko'rgazmalilik deganda kishini tashqi muhit bilan bog'lovchi tashqi va ichki analizatorlar barcha ko'rsatkichlarining keng ko'lamdagi o'zaro aloqadorligi tushuniladi. Har qanday bilish hissiy bosqichdan boshlanadi. Harakatlarning shakllanishi retseptorlar, birinchi navbatda, ko'rish, eshitish va propriotseptiv retseptorlarning o'zaro aloqadorligida amalga oshiriladi. Turli retseptorlar ko'rsatkichlarining o'zaro aloqadorligi harakat obrazini boyitadi, harakat ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qilgan holda uni chuqur idrok qilishni ta'minlaydi.

Yangi harakatlarni o'rganishda ko'rgazmalilik printsiplari harakatlarni tarbiyachi tomonidan juda aniq qilib ko'rsatish orqali amalga oshiriladi (bevosita ko'rish namunasi). Bu estetik idrok, harakatni konkret tasavvur qilish, to'g'ri harakat sezgisi va harakatni qayta bajarish istagi hosil qilishga qaratilgandir.

Sezgi organlarini har tomonlama rivojlantirish jismoniy tarbiyaning vazifalaridan biri sanalar ekan, idrok tuzilmalarini aktivlashtirish, ularni tanlab ta'sir etish metodlari bilan biror bir maqsadda mashq qildirish (masalan, yorug'lik va ovoz ko'rgazmalari orientirlari) mumkin bo'ladi.

Bevosita ko'rgazmalilik-tashqi muhitni idrok etishdan tashqari bevosita idrokda yashirin ayrim detalʼ va mexanizmlarni tushuntirishda zarur bo'ladigan (masalan, harakatlar haqidagi tasavvurni kengaytiruvchi kinos'yomkalardan, kinogrammalar, kinofilʼmlardan foydalanish) vositalashtirilgan ko'rgazmalilik katta rol o'ynaydi.

Ko'rgazmalilik onglik bilan chambarchas bog'liqdir: og'zaki berilgan topshiriq kishi tomonidan tushunib olinadi, harakatni qaytadan bajarish bilan amalda sinaladi. Bunda sezgilar, ayniqsa harakat sezgilari muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari ko'rgazmalilik bilan obrazli so'zning o'zaro aloqadorligi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bu aloqadorlik o'quvchining hayotiy tajribasiga, uning harakat tasavvuriga tayanadi va konkret harakat obrazini vujudga keltiradi. Bevosita ko'rgazmalilik uchun ahamiyatli bo'lgan so'zning roli o'quvchi egallagan tajribaga muvofiq tobora oshib boradi.

Ko'rgazmalilikning ko'rsatilgan formalarining bunday aloqadorligi bilishning hissiy va mantiqiy bosqichlari, ya'ni birinchi va ikkinchi signalning o'zaro aloqadorligi bilan belgilanadi.

O'quvchilarning yosh xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olishni hamda shu bilan bog'liq ravishda uning kuchiga yarasha topshiriqlar belgilashni ko'zda tutadi. O'quvchilarni jismoniy tarbiyalash tizimida bu printsiplarga rioya qilish ayniqsa zarur, chunki turli mashqlarni bajarish o'quvchining hali mustahkam bo'lmagan organizmining hayotiy muhim funktsiyalariga bevosita ta'sir qiladi va jismoniy nagruzkalarning haddan oshirilishi salomatligiga yomon ta'sir etishi mumkin.

Tushunarlikning optimal darajasi o'quvchilarning yosh imkoniyatlariga va topshiriqlarning qiyinchilik darajasiga muvofiq belgilanadi. Dasturning mavjud nazorat talablariga qaramasdan,

o'quvchining individual kuchi va kattaroq talablarga tayyorgarligini ham hisobga olmoq zarur. O'quvchi imkoniyatlari muayyan birlikdagi omillar bilan belgilanadi: jismoniy tayyorlanganlik talablari bo'yicha sinish, shifokor tekshiruvi, bevosita pedagogik kuzatish.

Tushunarlilik qiyinchiliklar yo'q degan ma'noni bildirmaydi, balki, aksincha ularni o'quvchining jismoniy va psixologik zo'r berish orqali muvaffaqiyatli engishini ko'zda tutadi. Chin ma'nodagi tushunarlilik pulsometriya, xronometriya va hokazolarni qo'llanishi bilan amalga oshiriladigan shifokor-pedagog nazorati bilan tasdiqlanadi yoki inkor etiladi.

Tushunarlilikning asosiy shartlaridan biri izchillik va jismoniy mashqlarni tobora murakkablashtirib borish hisoblanadi. Izchillik harakatining turli formalari o'rtasidagi aloqadorlik, ularning o'zaro harakati hamda struktura jihatdan umumiylikda ifodalanadi. Amalda bunga materialni mashg'ulotlararo to'g'ri taqsimlash orqali erishiladi. Birmuncha qiyinroq vazifalarni bajarishga o'tishda asta-sekinlikka rioya qilish ham muhim ahamiyatga ega. Shu ma'noda ko'plab harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish maqsadida tayyorlov va ko'makchi mashqlardan maqsadga muvofiq foydalanish zarurligini ta'kidlash lozim.

Individuallashtirish kishi (o'quvchi) ning o'ziga xos funktsional imkoniyatlarini hisobga oladigan alohida ta'sirlarni ko'zda tutadi (harakatlarni o'zlashtirish turlicha kechadi, organizm jismoniy nagruzkani turlicha qabul qiladi, moslashish dinamikasi ham turlicha va hokazo).

Biroq individuallashtirish-bu faqat u yoki bu o'quvchining tipologik xususiyatlarini hisobga olishdan iborat emas (ularni ta'lim va tarbiyaning optimal maqsadlarida hisobga olish mumkin emas, biroq ular belgilovchi xususiyatlar bo'la olmaydi). Individuallashtirishning maqsadi tug'ma fazilatlarni rivojlantirish, yangi ijobiy sifatlarni, qobiliyatlarni tarbiyalash, zarurat bo'lganda nerv sistemasining tipologik xususiyatlarini maqsadga muvofiq tarzda o'zgartirishdan iboratdir.

Hatti-harakatlarni sifatli bajarishga erishishda o'quvchilarning emotsional-ongli, maqsad ko'zlangan faoliyatidagi yagona yo'nalganlikni, ta'limning turli usullari qo'llanilganda uroshqoqlikni ko'zda tutadi. Chunonchi: frontal usul qo'yilgan vazifani bir vaqtda, ongli va ahil ravishda bajarishni talab etadi; gruppaviy usul mas'ul, mustaqil va o'zaro yordamni rag'batlantirishni talab etadi; individual usul o'qituvchining ba'zi o'quvchilarga zarur yordam berishi va ancha tayyorgarligi bor boshqa o'quvchilarga nisbatan talabchanlikni oshirishda ifodalanadigan differentsial rahbarligini talab qiladi. Ta'lim usullarining sanab o'tilgan usullaridan foydalanish o'quvchilar bilan olib boriladigan tarbiyaviy sog'lomlashtirish vazifalarini samarali bajarishga xizmat qiladi.

Talablarni asta-sekin oshirib borishning asosiy sharti o'quvchi oldiga birmuncha qiyin vazifalar qo'yish va bajartirish hamda nagruzka ko'lamini va intensivligini asta-sekin oshirib borishdan iboratdir.

Hayot uchun muhim bo'lgan rang-barang malaka va ko'nikmalarga bajariladigan mashqlarni yangilab va o'zgartirib turish bilangina erishish mumkin. Mashqlarni yangilash jarayonida harakat malaka va ko'nikmalarining hajmi kengayadi va boyiydi. Bu o'quvchiga yangi harakat faoliyatini o'zlashtirishga, o'zlashtirgan harakatlarni takomillashtirishga yordam beradi.

Harakat faoliyati formalarini murakkablashtirish bilan birga o'quvchining kuchiga yarasha beriladigan jismoniy nagruzka asta-sekin oshib boradi. Bu jismoniy fazilatlarning rivojlanish qonuniyatlari nisbatan o'quvchining kuchi, chidamliligi, tezkorligi bilan belgilanadi.

Izchillik, muntazamlilik va nagruzkani dam olish bilan almashtirib turish ham majburiy shart hisoblanadi. Yangi birmuncha murakkab mashqlarni bajarishga o'tish nagruzkaga nisbatan shakllanayotgan ko'nikma va moslashishlarning mustahkamlanishiga ko'ra sekin-asta kechishi

lozim: yangi, yuqori darajada shug'ullanganlikka erishish imkoniyatini yaratadigan moslashishga oid o'zgarish uchun muayyan vaqt talab etiladi.

Ko'rib o'tilgan barcha faoliyatlar o'z mazmuniga ko'ra o'zaro kirishuvchan va mushtarakdir. Ularning barchasi o'zida yagona va faqat shartli ravishda alohida holda qaraladigan bir jarayonning muayyan jihatlarini va qonuniyatlarini aks ettiradi. Shuning uchun ko'rsatib o'tilgan barcha faoliyatlar o'zaro aloqadorlikdagina amalga oshirilishi mumkin.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Nurullaev A. R. Methods of developing endurance in students through the use of folk games in physical education classes //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – С. 520-524.
2. Ruzimbaevich N. A., Ruzimbaev M. A. RESEARCH PARK. – 2021.
3. Нуруллаев А. Р. РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНА //Рекомендовано к изданию Советом по качеству УралГУФК Протокол № 8 от 14 мая 2018 г. – 2018. – С. 213.
4. Ruzimbaevich N. A., Ruzimbaev M. A. METHODOLOGICAL METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – С. 313-322.
5. Нуруллаев А. Р., Гафурова М. Ю., Мансуров Ш. Ш. Деление спортивных занятий на периоды //Педагогическое образование и наука. – 2019. – №. 6. – С. 153-155.
6. Нуруллаев А. Р. Основные формы и сущности экономической демократии //Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. – 2017. – С. 227-228.

#### SPORT MASHG'ULOTLARIDA YUKLAMALARNI REJALASHTIRISH ASOSLARI

*Ahmadov Hondamir Shodmon o'g'li*  
*Buxoro davlat pedagogika instituti*  
*“Jismoniy tarbiya va sport” kafedrasi o'qituvchisi*

Annotatsiya. Maqolada futbol sportidagi yuklamalarni rejalashtirishni va sportchilarni tayyorlashni tadqiq etgan olimlarning ishlari tahlil qilingan va umumiy xulosalar keltirilgan.

Kalit so'zlar. Yuklama, sport mashg'uloti, zamonaviy tayyorgarlik, zo'riqish, qayta tiklanish.

Annotation. The article describes the planning of downloads in the sport of football and the work of scientists who studied the training of athletes was nalyzed and general conclusions were drawn.

Keywords. Loading, Sports Training, modern preparation, tension, recovery.

Mamlakatimizda futbol bilan shug'ullanuvchi sportchilarni tayyorlash, tayyorgarlik tizimlarini takomillashtirish va natijaviyligini ta'minlashga doir ilmiy-metodik ishlarning ahamiyati beqiyosdir. Shunday ekan, oxirgi-yillarda futbolchilarni yuqori malakali va mahoratli etib tayyorlash masalasiga qiziqish ortib bormoqda. Bu borada jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari tomonlaridan alohida e'tibor qaratilmoqda.

|                                                                                                                                                                                                         |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| RIVOJLANISHGA TA'SIRI Sabirova Nasiba Rasulovna.....                                                                                                                                                    |     |
| BASKETBOLCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI HARAKATLI O'YINLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH METODOLOGIYASI. Sabirova Nasiba Rasulovna, Toshev Anvar Janon O'g'li.....                                             | 327 |
| YOSHLARNI VATAN HIMOYASIGA TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA "HARBIY-SPORT O'YINLARI" NING TUTGAN O'RNI VA ROLI HAMDA UNING MOHIYATI A.I.Xikmatov.....                                                   | 330 |
| HARBIY TA'LIM FAKULTETI TALABALARI BILAN MUSTAQIL TAYYORGARLIK SOATIDA JISMONIY TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHNING AHAMIYATI. Nazarov Tohir Toshpo'lotovich                                | 335 |
| 2-4 SINIF O'QUVCHILARI BILAN O'TKAZILADIGAN MASHG'ULOTLARINING XUSUSIYATLARI, SHAKLLARI VA USULLARI. Safoyev Husen Aminovich.....                                                                       | 338 |
| BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA YENGIL ATLETIKA VOSITALARINI QO'LLASH METODIKASINING SAMARADORLIGI. Rajabov Shavkat Shoimovich, Azimov Ozodbek Jo'rayevich..... | 343 |
| YENGIL ATLETIKA TO'GARAKLARIDA SHUG'ULLANUVCHI BOLALARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGI KO'RSRATKICHLARI. Uzoqov Asliddin Mehritdinovich, Ibragimov Nasim Nabijonovich                                 | 347 |
| UMUMTA'LIM MAKTABLARI YENGIL ATLETIKA TO'GARAKLARIDA SHUG'ULLANUVCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGI KO'RSATKICHLARI. Raximov Umidjon Muratovich, Qurbonboyev S.I.....                             | 350 |
| CHAQIRIQQACHA HARBIY TAYYORGARLIK DARSLARIDA JISMONIY TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARINING SAMARADORLIGINI OSHIRISH METODIKASI. Nurulloyev Laziz Latipovich.....                                             | 353 |
| 3- SINIF QIZ BOLALARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGI KO'RSATKICHLARI DINAMIKASI. Bozorov Aziz Abloqulovich, Rustamov Ohunjon Jamshid o'g'li.....                                                      | 359 |
| SPORT O'YINLARI YORDAMIDA TALABALAR JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA STOL TENNIS MASHG'ULOTLARINING O'RNI. Kadirov Shaxrux Nematovich, Mirxanova Mavluda Sobirjonovna.....                         | 364 |
| FUTBOLCHI QIZLARNING TEZKORLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI Ibragimov Manuchexr Baxtiyorovich, G'aniyeva Zebiniso Halim qizi.....                                                                   | 367 |
| O'SMIR YOSHDAGI VOLEYBOLCHI QIZLARNING JISMONIY MASHG'ULOTLARDAGI PSIXOLOGIK HOLATLARI. Abdullayev Mehridin Junaydullayevich, Raxmonova Rushana Akmalovna.....                                          | 370 |
| MAKTAB O'QUVCHILARIDA JISMONIY RIVOJLANISHNI QO'LLAB-QUVVATLASHDA VOLEYBOL MASHG'ULOTINING ROLI. Raxmonova Rushana Akmalovna.....                                                                       | 372 |

|                                                                                                                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISHI VA JISMONIY TAYYORGARLIGINI YOSHGA OID XUSUSIYATLARI. <u>Mo‘minov Feruzjon Ilxomovich, Obidjonov Shukurjon Obidjon o‘g‘li</u> ..... | 374 |
| YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DAVRINI MODELLASHTISH. <u>Mo‘minov Feruzjon Ilxomovich, Usmonov Usmonjon Nodir o‘g‘li</u>                                           | 377 |
| O‘QUV–MASHG‘ULOT BOSQICHIDAGI ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK HARAKATLARNI O‘RGATISH METODIKASI. <u>Kamolov Oybek Olimovich</u> .....                                             | 385 |
| O‘QUV–MASHG‘ULOT BOSQICHIDAGI ERKIN KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DAVRINI REJALASHTIRISH METODIKASI. <u>Kamolov Oybek Olimovich</u> .....                              | 389 |
| ESHITISHIDA NUQSONI BO‘LGAN KURASHCHILARDA MOTIVATSIYANI OSHIRISHNING SAMARALI USULLARI. <u>Ashirov Anvar Azamat o‘g‘li</u> .....                                               | 394 |
| <b>5-SHO‘BA: JISMONIY MADANIYAT VA SPORT TA‘LIMIDA O‘QUV JARAYONINI KREDIT MODUL TIZIMIDA TASHKIL ETISH MUAMMOLARI VA YECHIMLARI</b>                                            | 397 |
| JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARIDA TA‘LIM-TARBIYA UZVIYLIGI. <u>A.R.Nurullayev</u> .....                                                                                         | 398 |
| SPORT MASHG‘ULOTLARIDA YUKLAMALARNI REJALASHTIRISH ASOSLARI. <u>Ahmadoy Hondamir Shodmon o‘g‘li</u> .....                                                                       | 402 |
| QIZLARDA JISMONIY FAOLLIK MADANIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK MODEL. <u>Oripova Nazzora Maxmudovna</u> .....                                                              | 406 |
| МОДЕЛИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. <u>Саидов Феруз Бешимович</u> .....                                    | 408 |
| ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИ ДАВРЛАРИ АСОСИДА ДАРС ЎТИШДА ЎҚУВЧИЛАРНИНГИЖОДИЙ ФИКРЛАШ ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНИШИ. <u>М.Қ. Рўзиев</u> .....                                                       | 411 |
| ADVANCED PRACTICE OF ADAPTABLE PHYSICAL EDUCATION. <u>Toshova Rushana Razakovna</u> .....                                                                                       | 415 |
| TALABALARDA JISMONIY MADANIYATNI RIVOJLANTIRISH VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH. <u>Maxmudova Mexrangiz Muzaffarovna. Saidov G‘olibjon Komilovich</u> .....           | 418 |
| SPORT O‘YINLARI VA ULARNING TALABA SHAXSINI SHAKLLANTIRISHDAGI AHAMIYATI. <u>Muxsinova Marjona Alisher qizi, Saidov G‘olibjon Komilovich</u> .....                              | 421 |
| <b>6-SHO‘BA: JISMONIY TARBIYA, SPORT VA SOG‘LOMLASHTIRISHDA VALEOLOGIK, TIBBIY-BIOLOGIK, PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK, DIAGNOSTIKA VA KORREKSIYA USULLARI</b> .....                     | 424 |
| PSYCHOPHYSIOLOGICAL PREDICTORS OF COMPETITIVE PERFORMANCE IN YOUTH VOLLEYBALL. <u>Sytnik G.V., Ashkinazi S.M</u> .....                                                          | 425 |
| МЕТОДИКА 80/20, КАК СИСТЕМА ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА В ГИРЕВОМ СПОРТЕ. <u>Живодёров Алексей Валерьевич, Гаврилова Екатерина Андреевна</u> .....                                    | 429 |
| YENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA TEZKORLIK, SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODLARI. <u>Ro‘ziqulov Bunyodbek Baxtiyor</u>                                                 | 432 |

|                                                                                                                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| o'g'li.....                                                                                                                                                               |     |
| JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA'LIM-TARBIYA SAMARADORLIGINI OSHIRISH SIFATIDA. Ibragimov Manuchexr Baxtiyorovich.....                                                        | 436 |
| SOG'LOM TURMUSH TARZINI BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARIDA SHAKLLANTIRISH. Kakayeva Shirinay Muxametovna, Raxmatov Bunyodbek Izatullayevich, Abdullayev Sh. Dj.....        | 437 |
| THE PLACE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE EDUCATIONAL SYSTEM. Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi, Nuriddinova Mohinur Jafar qizi.....                                        | 441 |
| TALABALARDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISHDA KORREKSION YONDASHUVNING SAMARADORLIGI. Afraimov Alixon Akmalovich.....                                           | 443 |
| OLIY TA'LIMDA JISMONIY TARBIYA, SPORT VA SOG'LOMLASHTIRISHDA PEDAGOGIK, DIAGNOSTIKA VA KORREKSIYA USULLARI O'RNI. Afraimov Alixon Akmalovich.....                         | 447 |
| BO'LAJAK KURASH MURABBIYI KASBIY MADANIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI. Aslonov Nasillo Sharifovich.....                                                | 450 |
| SPORTCHILARNING ISH QOBILIYATINI TIKLASH TIZIMINI OPTIMALLASHTIRISHNING ZAMONAVIY YONDASHUVLARI. Boboqulov Muhammad Bobirovich, Baxshullayeva Gulruh Vaxobiddin qizi..... | 454 |
| IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABA VA SPORTCHILARDA JISMONIY SIFATLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH. Berdiyeva Bahoroy Davron qizi, Saidov G'olibjon Komilovich.....              | 456 |
| YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING INSON SALOMATLIGIDA TUTGAN O'RNI. Elquliyeva Feruza Dilmurod qizi, Ibragimova Dilroz Obidjonovna.....                                      | 459 |
| XOTIN-QIZLARNING YENGIL ATLETIKA BO'YICHA MASHG'ULOTLARINI TASHKILLASHTIRISHNING FIZIOLOGIK ASOSLARI. Ibragimov Alisher Karomatovich, Ro'ziyeva Rayhona Savindikovna..... | 462 |
| ПРОБЛЕМА ГИПОДИНАМИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ПУТИ ЕЁ ПРЕОДОЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. Ибрагимова Норбиби Икромовна, Джураева Махасту Закировна.....  | 464 |
| MALAKALI GANDBOLCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATIGA TEXNIKA TAYYORGARLIGI. Sadullayev Bahodir Baxtiyorovich, Sadullayev Azimjon Baxodirovich.....                             | 468 |
| SPORTCHI SHAXSINI SHAKLLANTIRISHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING O'RNI. Saidov G'olibjon Komilovich.....                                                                    | 470 |
| SPORTCHI SHAXSINI SHAKLLANTIRISHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING O'RNI. Saidov G'olibjon Komilovich.....                                                                    | 473 |
| JISMONIY MADANIYAT VA SPORT SOHALARIDA SUN'YI INTELEKTDAN FOYDALANISH ISTIQBOLLARI. Narzullayev Sayfullo Sadullayevich, Sadullayev Azimjon Baxodirovich.....              | 477 |

|                                                                                                                                                                                                                                                |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| PARA YENGIL ATLETIKADA UZUNLIKKA SAKROVCHI SPORTCHILARNING<br>SPORT NATIJALARINING TAYYORGARLIK GURUHLARI BO‘YICHA<br>BOSQICHMA-BOSQICH O‘SISH IMKONIYATINING AHAMIYATI. Xaydarov Ulig‘bek<br>Rustamovich, Oybekova Shahribonu Oybek qizi..... | 479        |
| SPORT MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK<br>YONDASHUVLAR Jo‘rayeva Zarifa Olтинboy qizi, Sadullayev Aziz Izzatovich.....                                                                                                     | 482        |
| ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ ИГРЫ В<br>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, Аминов<br>Акобир Азимович.....                                                                                                       | 485        |
| SPORT KURASHLARIDAGI MUAMMOLAR VA ULARNI HAL QILISH USULLARI.<br>Axmedov N.Sh.....                                                                                                                                                             | 487        |
| SPORTCHI SOG‘LIG‘I FIZIOLOGIYASIGA GIGIYENANING ILMIY ASOSLARI VA<br>AMALIY QADRI. Baxshullayeva Gulruh Vaxobiddin qizi.....                                                                                                                   | 490        |
| ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО<br>ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В КОНТЕКСТЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО<br>ОБРАЗОВАНИЯ. БобокULOва Эргашой Алишеровна, Тураев Махмуд<br>Мухамедович.....                                                     | 493        |
| ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЙИЛИК ЦИКЛДАГИ АНТРОПОМЕТРИК<br>КЎРСАТКИЧЛАРИНИ ТАХЛИЛ ҚИЛИШ. Ибрагимов Манучехр Бахтиёрович, Бақоев<br>Умид Убайд ўғли.....                                                                                                   | 495        |
| ЗНАЧИМОСТЬ КУЛЬТУРНО-МАССОВОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО<br>МЕРОПРИЯТИЯ В ОБЛАСТИ ИНКЛЮЗИВНОЙ ПРАКТИЧЕСКОЙ<br>ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Набиев Тимур Эрикович, Матназаров<br>Уктам Латипович.....                                                    | 500        |
| INKLYUZIYA SHAROITLARIDA ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING<br>PSIXOLOGIK, FIZIOLOGIK HAMDA IJTIMOY AHAMIYATI. Nazarova Nigora<br>Erkinovna.....                                                                                            | 504        |
| AYOLLARDA YURAK-QON TOMIR KASALLIKLARI PROFILAKTIKASIDA SPORT<br>MASHG‘ULOTLARINING ROLI. Ruziyeva Raxima Bobojonovna, Muxitdinova Nigora<br>Mexriddinovna.....                                                                                | 507        |
| ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. Ткачук Карина<br>Алексеевна.....                                                                                                                                                                       | 509        |
| БОЛАЛАР ВА ЎСМИЛАРНИ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ<br>ТАШКИЛЛАШТИРИШНИНГ ГИГИЕНИК АСОСЛАРИ. Шерова Лутфия<br>Жамоловна.....                                                                                                                            | 513        |
| СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ В ЖЕНСКОМ ФУТБОЛЕ. Ибрагимов Манучехр<br>Бахтиёрович, Ганиева Зебинисо Халим кизи.....                                                                                                                                      | 515        |
| РОЛЬ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ В РАЗВИТИИ МАССОВОГО СПОРТА. Сайфулло<br>Нарзуллаев Садуллаевич.....                                                                                                                                                      | 517        |
| <b>7-SHO‘BA: TA‘LIM JARAYONI SUB‘EKTLARIDA SALOMATLIK MADANIYATINI<br/>RIVOJLANTIRISHNING GLOBAL MASALALARI</b>                                                                                                                                | <b>521</b> |