O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

GULISTON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI KAFEDRASI

“Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta’lim samaradorligini oshirishning ilmiy-uslibiy asoslari: muammo va yechimlar”

Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi 2025-yil 26-27-aprel

«Научно-методические основы повышение эффективности образования в сфере физической культуры и спорта»

Республиканская научно практическая конференция 26-27 апрель 2025

“Ziyo nashr-matbaa” XK

Guliston-2025

UO‘K: 37.013:796.011.3(06)
KBK: 74.00+75.1
J 67

“Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta’lim samaradorligini oshirishning ilmiy-uslibiy asoslari: muammo va yechimlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy konferensiya[Matn] / O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi Guliston davlat pedagogika instituti. –Sirdaryo: Ziyo nashr-matbaa, 2025. – 664 b.

Ushbu konferensiya to‘plamida 2025-yil 26-27-aprel kunlari Guliston davlat pedagogika instituti tomonidan tashkil etilgan “Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta’lim samaradorligini oshirishning ilmiy-uslibiy asoslari: muammo va yechimlar” mavzusida o‘tkazilgan Respublika ilmiy-amaliy konferensiyaga kelib tushgan tezis va maqolalar o‘rin olgan. Ilmiy-amaliy konferensiya materiallari oliy ta’lim muassasalari professor-o‘qituvchilari, katta ilmiy xodim – izlanuvchilar, magistrlar, bakalavr va umumta’lim maktab o‘qituvchilari, shuningdek barcha tadqiqotchilar foydalanishlari uchun mo‘ljallangan.

Tahrir hay’ati:

Rais: J.X.Karshibayev, rektor, b.f.d., professor.

A’zolar:

N.A.Ayaqulov – Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor.

A.A.Qalandarov **–** O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor.

J.K.Komilov – Yoshlar masalalari va ma’naviy-ma’rifiy ishlar bo‘yicha prorektor.

D.Yu.Samadova – Ilmiy va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo‘limi boshlig‘i.

Sh.T.Norqulov – Pedagogika fakulteti dekani.

Sh.T.Saribayev – “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasi mudiri.

B.Ergashev – “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasi dotsenti

F.J.Karimov–“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasi o‘qituvchisi

E.A.Bolbekov–“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasi o‘qituvchisi

Taqrizchilar:

p.f.n., dotsent J.K.Komilov.

p.f.b.f.d.(PhD), dotsent A.A.Taniberdiyev.

Konferensiya to‘plamiga kiritilgan maqolalarning mazmuniga mualliflar javobgardir.

ISBN 978-9910-641-34-3

© Guliston davlat pedagogika instituti, 2025.
© «Ziyo nashr-matbaa» 2025

KIRISH

Bugungi kunda mamlakatimiz jismoniy tarbiya va sport sohasini zamon talablari asosida jahon andozalariga to‘laqonli javob beradigan tarzda rivojlantirish masalasi hukumatning ustivor vazifalaridan hisoblanadi. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohani rivojlantirish, ta’lim jarayonini modernizatsiyalash va mazmunini yangilash maqsadida, uni manzilli qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha qator tizimli chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Hozirda, nafaqat an’anaviy jismoniy tarbiya vositalari va usullari bilan yosh avlodni harakat faolligini an’naviy ko‘rsatkichlarini aniqlash, balki, ular tanasini kasbiy jihatdan muxim bo‘lgan adaptatsion xususiyatlarini, rivojlanish darajasi va sifatlarini salomatlik darajasi bilan aniqlash zarur.

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”gi, 2020-yil 30-oktyabrdagi PF-6099-son “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmonlari, 2020-yil 3-noyabrdagi PQ-4877-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlari hamda mazkur sohaga taalluqli boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga xizmat qiladi.

So‘nggi yillarda yurtimiz sportchilarning jahon va osiyo chempionatlarida, yirik xalqaro turnirlarda faxrli shoxsupa pog‘onalaridan joy olib, Vatanimiz shuxratini jahon hamja’miyati oldida tarannum etib kelishi ushbu farmon va qarorlarning maxsulidir.

Institutimizda o‘tkazilayotgan ilmiy-amaliy anjuman “Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta’lim samaradorligini oshirishning ilmiy-uslibiy asoslari: muammo va yechimlar”ga bag‘ishlangan bo‘lib, yurtboshimizning yuqorida aytilgan bir qator hujjatlar doirasida olib borilayotgan amaliy tadbirlardan biridir.

Tashkil etilgan anjuman jismoniy tarbiya va sport sohalariga qo‘llanilishi, o‘qitish jarayonlarida erishilgan natijalarni umumlashtirish hamda ommalashtirishni shuningdek, mavjud muammolar yechimiga qaratilgan tadqiqotlarni tahlil qilishni maqsad qilib olgan.

Anjuman ishiga muvaffaqiyat tilayman!

Guliston davlat pedagogika instituti rektori

J.H.Karshibayev

MURABBIYLARNING GANDBOL JAMOALARIDA HARAKATLANISH KO‘NIKMA VA MALAKALARINI RIVOJLANTIRISH.

Norqulov Shovkat Turg‘unbayevich

Guliston Davlat Pedagogika instituti

Pedagogika fakulteti dekani, dotsent

norqulovshovkat86@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada murabbiylarning gandbol jamoalarida ijobiy, jismoniy-psixologik kompetensiyasini rivojlantirishning nazariy asoslari berilgan bo‘lib, turli tadqiqot usullaridan foydalangan holda olingan natijalar yoritilgan.

Kalit so’zlari. Kompetensiya, Sport psixologiyasi, Murabbiylik mahorati, Stressga chidamlilik, Eksperimen, Kommunikativ qobiliyatlar, texnologiya, Ketma-ketlik, Tezlik, Kuch, CHidamlilik, Chaqqonlik.

Abstract. This article presents the theoretical foundations for developing coaches' positive physical-psychological competence in handball teams, highlighting results obtained using various research methods.

Keywords. Competence, Sports psychology, Coaching skills, Stress resistance, Experiment, Communication skills, Technology, Sequence, Speed, Strength, Endurance, Agility.

Kirish. Gandbol jamoaviy sport turi sifatida o'zining dinamikasi, texnikasi va taktikasi bilan ajralib turadi. Jamoaning muvaffaqiyati ko'p jihatdan murabbiyning mahoratiga, uning jamoa a'zolariga ta'sir o'tkazish qobiliyatiga bog'liq. Zamonaviy gandbol murabbiyi nafaqat jismoniy tayyorgarlik bo'yicha bilimga ega bo'lishi, balki jamoada ijobiy psixologik muhit yaratish, har bir sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish va ularning harakatlanish ko'nikmalarini takomillashtirishga qaratilgan bo'lishi kerak.

So'nggi yillarda sport psixologiyasi va ijobiy psixologiya tamoyillari sportchilarning motivatsiyasi, ruhiy barqarorligi va natijalariga ijobiy ta'sir

ko'rsatishi aniqlandi. Shu nuqtai nazardan, bo'lajak gandbol murabbiylarining ijobiy jismoniy psixologik harakatlanish kompetensiyasini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Gandbolo‘yini insondagi barcha asosiy harakatlarni: yugurish, sakrash, uloqtirishni o‘ziga qamrab olgan. Demak, gandbol o‘ynab, bar-cha jismoniy sifatlarni takomillashtirasiz, bu sizga “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus test me’yorlarini muvaffaqiyatli bajarishga yordam beradi.

Har bir mashg‘ulot boshlanishidan oldin, tegishli, chigil yozish mashqlarni bajarish zarur, ular o‘yin texnikasi va taktikasi asoslarini o‘zlashtirishga yordam beradi. Misol uchun to‘pni avval bir-biriga sekin uzatiladi yoki uni devorga otiladi. So‘ngra otish jadallashtiriladi. Mashqlar ketma-ketlikda, izchil bajariladi. Chunonchi, to‘pni bir-biriga uzatib, zal bo‘ylab harakatlaniladi yoki to‘siq oldin to‘p ustidan, keyin turli buyumlar ostidan o‘tiladi.

Qo‘l to‘pidagi dastlabki qadamlar qizlarga ham, yigitlarga ham qiyinchilik tug‘dirmaydi, chunki o‘yin usullari kundalik hayotimizda doimiy uchrab turadigan tabiiy harakatlaridir. Lekin mahoratli bo‘lishi uchun esa jiddiy mehnat qilish va irodali bo‘lish talab qilinadi. Gandbolo‘yinining ustalari tezkorliklari, o‘yin usullarini chaqqon bajarishlari bilan ajralib turadilar. Kim o‘yinni haqiqatdan sevsa, bunday mukammalikka erishishi mumkin.

Sportda kompetensiyaviy yondashuv, murabbiylik mahorati, ijobiy psixologiya va jismoniy tayyorgarlik masalalari ko'plab tadqiqotchilar tomonidan o'rganilgan. Jumladan, Jones (2006) murabbiyning liderlik qobiliyatlarini, Nash (2008) esa jamoada ijobiy muhit yaratishning ahamiyatini ta'kidlaydi. Biroq, gandbol murabbiylari uchun ijobiy jismoniy psixologik harakatlanish kompetensiyasini rivojlantirishga qaratilgan maxsus tadqiqotlar yetarli emas.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, ijobiy jismoniy psixologik harakatlanish kompetensiyasi quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

Ushbu texnologiyani amaliyotga tatbiq etish uchun treninglar, seminarlar, amaliy mashg'ulotlar, rolli o'yinlar va boshqa interaktiv usullardan foydalanildi. Pedagogik eksperiment natijalari shuni ko'rsatdiki, eksperimental guruhdagi bo'lajak

murabbiylarning ijobiy jismoniy psixologik harakatlanish kompetensiyasi nazorat guruhidagilarga nisbatan sezilarli darajada oshdi **($p < 0.05$).**

Tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak gandbol murabbiylarini tayyorlash dasturlarini takomillashtirishda foydalanilishi mumkin. Ishlab chiqilgan texnologiya malaka oshirish kurslarida va murabbiylarning o'z-o'zini rivojlantirish dasturlarida qo'llanilishi mumkin.

Ushbu tadqiqot bo'lajak gandbol murabbiylarining ijobiy jismoniy psixologik harakatlanish kompetensiyasini rivojlantirish texnologiyasining nazariy va amaliy asoslarini yaratdi. Ishlab chiqilgan texnologiya bo'lajak murabbiylarni tayyorlash tizimini takomillashtirishga va ularning professional faoliyatida muvaffaqiyatga erishishlariga yordam beradi. Tadqiqot bo'lajak gandbol murabbiylarining ijobiy jismoniy psixologik harakatlanish kompetensiyasini rivojlantirish texnologiyasining nazariy va amaliy asoslarini yaratishga qaratilgan bo'lib, zamonaviy sport ta'limi tizimida muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot jarayonida ijobiy jismoniy psixologik harakatlanish kompetensiyasining mohiyati, tarkibiy qismlari aniqlandi va bo'lajak murabbiylarning ushbu kompetensiya bo'yicha tayyorgarlik darajasini oshirishning samarali yo'llari ishlab chiqildi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, ijobiy jismoniy psixologik harakatlanish kompetensiyasi murabbiyning jamoani boshqarish, sportchilarni motivatsiyalash, ijobiy psixologik muhit yaratish va jamoaning muvaffaqiyatini ta'minlashdagi rolini sezilarli darajada oshiradi. Tadqiqotda ishlab chiqilgan rivojlantiruvchi texnologiya bo'lajak murabbiylarning jismoniy, psixologik va harakatlanish ko'nikmalarini kompleks rivojlantirishga imkon beradi.

Eksperimental tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ishlab chiqilgan texnologiya bo'lajak murabbiylarning kompetensiyasini sezilarli darajada oshirishga yordam beradi. Eksperimental guruhdagi bo'lajak murabbiylar nazorat guruhidagilarga nisbatan jismoniy tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, harakatlanish ko'nikmalari, kommunikativ qobiliyatlar va liderlik xususiyatlari bo'yicha yuqori natijalarga erishdilar. Turli sport turlari murabbiylari uchun ijobiy jismoniy psixologik harakatlanish kompetensiyasining o'ziga xos xususiyatlarini

o'rganish.Ushbu kompetensiyani rivojlantirishning innovatsion usullari va vositalarini ishlab chiqish.

- Murabbiylarning shaxsiy xususiyatlari va ularning jamoaga ta'sirini o'rganish.

Adabiyotlar

1. F.A. Asqarov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Namangan 2023. 106-120- betlar.
2. A. A. Asqarov. Jismoniy tarbiya va sport. Darslik. Namangan 2024. 421-423-betlar
3. Jones, G. (2006). What is this thing called coach education? *European Journal of Sport Science, 6*(2), 101-114.
4. Nash, C. (2008). *Positive sport parenting.* Human Kinetics.
5. Alisher o’g’li A. A. et al. BOLALAR JISMONIY TARBIYASIDA QO’LLANILADIGAN METODLARNING NAZARIY ASOSLARI //Miasto Przyszłości. – 2024. – T. 44. – C. 584-586.
   alsevich V.K., Lubisheva L.I. Noviye texnologii formirovaniya fizicheskoy kulturi shkolnikov // Problemi sovershenstvovaniya fizicheskogo vospitaniya uchashixsya obsheobrazovatelnix shkol: Sb.

		muhim vosita	
13.	*Norqulov Shovkat Turg‘unboyevich*	Qo‘l to‘pini o‘rgatish va musobaqalarga tayorlashning o‘ziga xos xususiyatlari (xotin-qizlar misolida)	52
14.	*Mamatqulova Nazira Anvar qizi*	Uzoq masofaga yuguruvchilarning sport mashg‘ulotlarida tiklanish vositalaridan foydalanishning nazariy asoslari	56
15.	*D.X.Xasanov*	5-sinf o‘quvchilarining chidamliligini rivojlantirish yo‘llari	61
16.	*Samadov Ural Saloxiddinovich*	Gimnastika mashqlari terminologiyasi va atamalarning axamiyati	64
17.	*Aslonova Sabina Akmal qizi*	Korrupsiya- fuqarolik jamiyatining tanazzuli	69
18.	*Spataev Bahtiyar, Ziyodullayev Daler*	Oliy o‘quv yurtlarida talabalarning nazariy bilim asoslarini amaliyotda qo‘llash	73
19.	*Ummataliyeva Diyoraxon Qahramonjon qizi*	Stol tennisda zarbaning asosiy turlari va bajarish texnikasi	79
20.	*Boburjon Ergashev, Akbarov Dilshod*	Oliy ta’lim muassasalari jismoniy madaniyat talabalariga kurash turlarini o‘qitishning afzalligi	81
21.	*Saribayev Shuhrat Turdibekovich, Qurbonboyeva Gulibonu Musoqul qizi*	Chidamlilikni rivojlantirish metodikasi	88
22.	*Norqulov Shovkat Turg‘unboyevich*	Murabbiylarning gandbol jamoalarida harakatlanish ko‘nikma va malakalarini rivojlantirish.	92
23.	*Bektemirov Sardorbek Rustambek o‘g‘li*	Jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislari kasbiy faoliyatida ijodiy *yondashuvni rivojlantirish*	96
24.	*Z. A. Saminjonova*	Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talaba qizlariga yengil atletikaning ko‘p kurash turlarini texnikasini o‘rgatishni takomillashtirish	99
25.	*M. S. Jumayeva*	Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talaba qizlariga gandbol o‘yini texnikasi va taktikasini o‘rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish	104
26.	*Turg‘unov Husniddin Husan*	Maktabda jismoniy tarbiyada sport	110

“Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta’lim samaradorligini oshirishning ilmiy-uslibiy asoslari: muammo va yechimlar”

Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi 2025-yil 26-27-aprel

Mas’ul muharrir: Karimov Fazliddin Jamoliddin o‘g‘li
Musahhih: S.Yuldasheva
Texnik muharrir: B.Yakubov
Sahifalovchi-dizayner: Sh.Muqumova

“Ziyo nashr-matbaa” nashriyoti
Manzil: 120100 Guliston sh., O‘zbekiston ko‘chasi 8-uy.
Tel: +99897-565-71-21

Nashriyot tasdiqnoma raqami №5485. 14.08.2020-yil.
Bosishga ruxsat etildi 23.04.2025-yil. Qog‘oz bichimi 60x84 1/16.
Ofset qog‘ozi. Hisob nashriyoti tabog‘i 41,5.
Shartli bosma tabog‘i 41,25. Adadi 100. Buyurtma №103

“Sirdaryo Print” mas’uliyati cheklangan jamiyatida chop etildi.
Manzil: Sirdaryo sh., O‘zbekiston ko‘chasi, 92-uy.