

MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI O'ZBEKISTON
MILLIY UNIVERSITETI



TAEKVONDO VA SPORT FAOLIYATI
FAKULTETI



**JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASINI RIVOJLANTIRISH
ISTIQBOLLARI: MUAMMO VA YECHIMLARI**

**2025 yil
2-3 may**



**V RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY
ANJUMANI**

<http://sportmarketing.nuu.uz>

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA‘LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI**

TAEKVONDO VA SPORT FAOLIYATI FAKULTETI

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASINI
RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLLARI: MUAMMO VA
YECHIMLAR**

V Respublika ilmiy-amaliy anjumani maqolalari

TO‘PLAMI

II QISM

**2-3 may
2025 yil**

TOSHKENT – 2025

2-SHO'BA: JISMONIY TARBIYA VA SPORT FAOLIYATINING TASHKILIY-BOSHQARISH MUAMMOLARI VA ULARNING YECHIMLARI		
Ziyadullayev K.S.	SPORT SOHASI FAOLIYATIDA SPORT MENEJMENTINING ROLI	56
Мустафаев И.	ПЛАНИРОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ	60
Эштаев С.А.	УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ГИМНАСТОВ РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	63
Urazova M. Y.	METHODOLOGY FOR SELECTING ACTIVITY GAMES APPROPRIATE TO THE AGE OF THE CHILD	67
Usmanova N.O. Erkaev N	JISMONIY MASHQLARNING STRESSNI YENGISH VA RUHIYATGA TA'SIRI	71
Umurkulova D.A	OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINI STOL TENNISI MASHG'ULOTLARI ORQALI JISMONIY QOBILİYATLARINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASI	76
Xursanova R.O.	ESHITISH IMKONIYATI CHEKLANGAN O'QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH UCHUN MAXSUS MASHQLAR MAJMUASIDAN FOYDALANISHNING AHAMIYATI	79
Xursanova R.O.	11-12 YOSHLI ESHITISHIDA NUQSONI BOR O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI HARAKATLI O'YINLAR ORQALI TAKOMILLASHTIRISH	84
Raximov U. Yaxshiboyev D.	BASKETBOL SPORT TURI VA UNING YOSHLAR TARBIYASIDAGI O'RNI	90
Raximov U. Abdurahimova I.	REGBICHI TALABA QIZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH USULLARI	92
Raximov U. Zaripboyeva S.	BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK GURUHIDAGI REGBICHI QIZLARGA O'YIN, TEXNIKASINI O'RGATISH	95
Muhammadjonov Sh.	ZAMONAVIY TA'LIM TIZIMIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI VA AHAMIYATI	97
Iminova Z.B. Iminova F.B. Pulatov B.	MILLIY HARAKATLAR ORQALI SPORTCHILARNING JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH	102
Пуллатов Б.	СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	107
Пуллатов Б.	СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ	110
3-SHO'BA: SPORT ZAXIRALARINI TAYYORLASHNING ZAMONAVIY ISTIQBOLLARI		
Boltayev A. A.	NOGIRONLIGI BOR TALABALAR JISMONIY TARBIYASINI "ALPOMISH VA BARCHINOY" MAXSUS TESTI TALABLARI	113

**3-SHO‘BA: SPORT ZAXIRALARINI TAYYORLASHNING ZAMONAVIY
ISTIQBOLLARI
NOGIRONLIGI BOR TALABALAR JISMONIY TARBIYASINI “ALPOMISH
VA BARCHINOY” MAXSUS TESTI TALABLARI DOIRASIDA TASHKIL
ETISH**

*Boltayev A'zam Akramovich, d.φ.n.n. (PhD), v.b dotsenti
Oriental universiteti, Jismoniy tarbiya fakulteti
Toshkent, O'zbekiston
e-mail:a.a.boltaev2020@gmail.com*

***Annotatsiy.** Ushbu maqolada nogironligi bor va imkoniyati cheklangan talabalar jismoniy tarbiyasini “Alpomish va Barchinoy” maxsus testi talablari asosida tashkil etishning pedagogik va psixologik jihatlarini o‘rganilgan.*

***Kalit so‘zlar:** adaptiv jismoniy tarbiya, “Alpomish va Barchinoy” maxsus testi, nogironlar jismoniy tarbiyasi*

***Аннотация.** В данной статье изучены педагогико-психологические аспекты организации физического воспитания студентов с ограниченными возможностями и ограниченными возможностями здоровья на основе требований специального теста «Алпомши и Барчиной».*

***Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, специальный тест «Алпомши и Барчиной», физическое воспитание инвалидов.*

***Annotation.** In this article, the pedagogical and psychological aspects of organizing the physical education of students with disabilities and disabilities based on the requirements of the special test "Alpomish and Barchinoy" are studied.*

***Key words:** adaptive physical education, special test "Alpomish and Barchinoy", physical education of disabled people.*

Jamiyatning imkoniyati cheklangan va nogironlarning kasbiy tayyorgarligi darajasiga qiziqishini oshirish universitetning ta'lim tizimi mazmunida ushbu muammoni hal qilishning samarali usullarini izlashni faollashtiradi. Jismoniy madaniyat o'quv intizomi sifatida bo'lajak mutaxassisning kompetentsiyasining asosini tashkil etuvchi ijtimoiy, shaxsiy va kasbiy ahamiyatga ega fazilatlarni shakllantirishda muhim salohiyat kasb etadi.

Maxsus adabiyotlar va pedagogik tajribalar tahlili shuni ko'rsatdiki, sog'lig'ida muammolar bo'lgan talabalarning ijtimoiy va kasbiy moslashuvida jismoniy tarbiyadan foydalanish ikki yo'nalishda amalga oshiriladi:

- uning mazmuniga terapevtik va davolash jismoniy madaniyat lementlarini kiritgan holda kasbiy amaliy jismoniy tarbiya tizimini yaratish;
- Alpomish va Barchinoy maxsus testi sinov talablariga moslashtirilgan

sogʻligida muammolar boʻlgan talabalarning jismoniy tayyorgarligini tashkil etish.

Nogironligi bor talabalar jismoniy tarbiyasini “Alpomish va Barchinoy” maxsus testi talablari asosida tashkil etish pedagogik va psixologik jihatarini oʻrganish.

- mavzuga doir maxsus adabiyotlarni tahlil qilish;

- nogironligi bor va imkoniyati cheklangan talabalar jismoniy tarbiyasini oʻrganish;

- olingan natijalarga asosan xulosalar va tavsiyalar ishlab chiqish. Tadqiqot davomida ilmiy-nazariy tahlil, tarixiy-qiyosiy tahlil, modellashtirish hamda umumlashtirish metodlaridan foydalanildi.

Maxsus testlarning maqsadi aholining barcha qatlamlari oʻrtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish orqali ularni jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, jismoniy qobiliyati va harakat faolligini takomillashtirish, jismoniy va ruhiy barkamollikka erishtirish, mehnatga layoqatini oshirish, zararli odatlar hamda turli kasalliklarning oldini olish va sogʻlom turmush tarzi koʻnikmalarini shakllantirish, sport musobaqalari orqali yoshlarda iroda, oʻz kuchi va imkoniyatlariga ishonch kabi fazilatlarini mustahkamlash, ularda jasorat, Vatanga boʻlgan vatanparvarlik va sadoqat xislatlarini rivojlantirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralash boyicha tizimli ishlarni tashkillashtirishdan iborat.

“Alpomish va Barchinoy” maxsus testining asosiy ijtimoiy vazifasi va asosiy maqsadi yoshlarning jismoniy barkamollikka erishishiga koʻmaklashish, ularning mehnat qobiliyatini oshirish, sportning ommaviylikini oshirish, shuningdek, nogiron oʻquvchilarni jamiyatga moslashtirishdir. Jismoniy tarbiyada “Alpomish va Barchinoy” maxsus testining foydalanish talabalarning jismoniy tayyorgarligi darajasini diagnostika qilishda muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash talablarida “Alpomish va Barchinoy” maxsus testining barcha turdagi taʼlim muassasalari va taʼlim tashkilotlari talabalarining jismoniy rivojlanishi uchun qoʻllanma hisoblanadi. Pedagogik nazorat tizimining mezon-diagnostik apparati (komponenti) “Alpomish va

Barchinoy” maxsus testi standartlari asosidagi koʻrsatkichlarni oʻz ichiga olgan holda, “Alpomish va Barchinoy” maxsus testidan foydalanish oʻquvchilarning jismoniy tarbiyasida moslashuv jarayonlarini boshqarishda muhim omil boʻladi, deb hisoblaymiz. Jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish tizimida talabalarning tayyorgarlik darajasi va sogʻligʻining holatiga qarab jismoniy faoliyatga qoyiladigan talablarni hisobga olish va tuzatish kerak. Nogiron va imkoniyati cheklangan talabalarni oʻqitish yoʻnalishlaridan biri bu “Alpomish va Barchinoy” maxsus testining nazariy asoslarini ishlab chiqish va “Alpomish va Barchinoy” maxsus testi

standartlarini qabul qilish bilan bog‘liq sudyalik ko‘nikmalarini shakllantirish, tashkil etish, rejalashtirish, samaradorligini diagnostika qilish ko‘nikmalarini egallashdir. “Alpomish va Barchinoy” maxsus testi kompleksining mazmunini amalga oshirish jarayonida o‘quv va mustaqil faoliyat. Bu nogiron talabalar va imkoniyati cheklanganlarni faol jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga “Alpomish va Barchinoy” maxsus testi standartlarini qabul qilish uchun sudya yordamchilari sifatida kiritish imkoniyatini beradi. Maxsus test standartlaridan o‘tayotgan talabalarning jismoniy tayyorgarligi darajasi ustidan pedagogik nazoratni tashkil etish va o‘tkazish, nogiron talabalar va turli nosologik guruhlardagi nogironlar tomonidan kompleks standartlarini qabul qilish jarayonida bag‘rikenglik ko‘nikmalarini shakllantirish va o‘quvchilarning o‘z-o‘zini diagnostika qilish qobiliyatlarini rivojlantirish bir-biri bilan chambarchas bog‘liq. Bunday ko‘nikmalarni shakllantirish jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida talabalarning individual yutuqlarini loyihalash, shuningdek, nogiron o‘quvchilarning o‘quv muhitiga moslashish muvaffaqiyatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadigan ijtimoiy ahamiyatga ega shaxsiy fazilatlarini o‘z-o‘zini rivojlantirish uchun asosdir. Maxsus test nazorati standartlarini qabul qilish boyicha ko‘nikma va malakalarni shakllantirish uchun maxsus tayyorgarlik darajasini (qoidalarni bilish, maxsus test standartlarini baholash) tashkil etish va nazorat qilish, aqliy jarayonlar va shaxsiy xususiyatlarni o‘rganish (fikrlash, diqqatni jamlash va almashtirish, mnemonik jarayonlarning xususiyatlari va boshqalar), shaxsiy va ishbilarmonlik fazilatlarini aniqlash (qoidalarni bilish, xatolarni aniqlash, odoblilik va xolislik, hissiy barqarorlik va boshqalar), ijtimoiy mavqeni (jismoniy madaniyat va sport tadbirlariga qo‘shilish darajasi) o‘rnatish. Royxatda keltirilgan komponentlar nogiron va imkoniyati cheklangan talabalarni o‘qitish modelimizga kiritilgan.

Xulosa. Jismoniy tarbiya jarayonida talabalarning ijtimoiy va kasbiy moslashuvini kompleks nazorat qilish pedagogik monitoringdan foydalanishni o‘z ichiga oladi, bu jarayonni muvaffaqiyatli tashkil etishning axborot mexanizmi bo‘lib, quyidagilarni o‘z ichiga oladi: diagnostika, rejalashtirish, prognozlash, nazorat qilish va qaror qabul qilish.

- diagnostika bosqichi, shu jumladan nogironligi bo‘lgan talabalar va imkoniyati cheklanganlar (bilim, ko‘nikma) ma‘lumotlar bazasini shakllantirish, yangilash.;

- maxsus test standartlarini qabul qilishga tayyorgarlik ko‘rish davrida nogiron va imkoniyati cheklangan talabalarning ta‘lim ehtiyojlarini monitoring qilish, paydo bo‘lgan muammolarni hal qilish uchun o‘quv jarayonining boshqa sub‘ektlari (tibbiyot muassasalari, sport va dam olish markazlari va boshqalar) bilan aloqa

o'rnatish.;

- qo'shma jismoniy tarbiya va sport tadbirlari orqali nogiron va imkoniyati cheklangan talabalar o'rtasida nogironligi bo'lmagan talabalar bilan aloqalarni kengaytirish orqali inklyuziv ta'limni rivojlantirish (maxsus test kompleksi standartlarini qabul qilish);

- baholash-refleksiv bosqich, bunda o'z jismoniy imkoniyatlarini va jismoniy o'zini o'zi rivojlantirish yo'nalishlarini ob'ektiv baholashda yordam ko'rsatiladi.

Adabiyotlar

1. С.П. Евсеев и др. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ С.П. Евсеев [и др.].- М.: Советский спорт, 2014. -304 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40766.html>. (дата обращения: 03.05.2016).
- 2.Александрова Е.В. Феномен адаптивной физической культуры и спорта в инстжиональном измерении / Александрова Е.В. // Человек. Общество. Инклюзия. 2014. - № 2 (18). - С. 10-16.
3. Бегидова Т.П. Спортивная подготовка - основа интеграции инвалидов / Бегидова Т.П., Бегидов М.В., Пушкин С.А., Плеханов Б.А. //Культура физическая и здоровье. - 2009. - № 3. - С. 71-74.
4. Борисов М.М. Социально-педагогическое значение адаптивной физической культуры / Борисов М.М. // Успехи современного естествознания. - 2013. - № 10. - С. 21.
5. Касмакова Л.Е. Состояние, проблемы и перспективы адаптивной физической культуры и спорта в Татарстане / Касмакова Л.Е. // Проблемы современного педагогического образования. - 2017. - № 56-6. - С. 88-96.