



Tadqiqot uz

ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР МАВЗУСИДАГИ КОНФЕРЕНЦИЯ МАТЕРИАЛЛАРИ

2020

- » Ҳуқуқий тадқиқотлар
- » Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар
- » Тарих саҳифаларидаги изланишлар
- » Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни
- » Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни
- » Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар
- » Педагогика ва психология соҳаларидаги инновациялар
- » Маданият ва санъат соҳаларини ривожланиши
- » Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши
- » Техника ва технология соҳасидаги инновациялар
- » Физика-математика фанлари ютуқлари
- » Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар
- » Кимё фанлари ютуқлари
- » Биология ва экология соҳасидаги инновациялар
- » Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари
- » Геология-минерология соҳасидаги инновациялар



№22
30 ноябрь

conferences.uz

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 22-КЎП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ
11 - ҚИСМ**

**МАТЕРИАЛЫ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ
22-МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЙ ДИСТАНЦИОННОЙ
ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИИ НА ТЕМУ "НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ"
ЧАСТЬ-11**

**MATERIALS OF THE REPUBLICAN
22-MULTIDISCIPLINARY ONLINE DISTANCE
CONFERENCE ON "SCIENTIFIC AND PRACTICAL
RESEARCH IN UZBEKISTAN"
PART-11**

ТОШКЕНТ-2020



УУК 001 (062)
КБК 72я43

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" [Тошкент; 2020]

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" мавзусидаги республика 22-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 30 ноябрь 2020 йил. - Тошкент: Tadqiqot, 2020. - 27 б.

Ушбу Республика-илмий онлайн конференция 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналишлари бўйича Ҳаракатлар стратегиясида кўзда тутилган вазифа - илмий изланиш ютуқларини амалиётга жорий этиш йўли билан фан соҳаларини ривожлантиришга бағишланган.

Ушбу Республика илмий конференцияси таълим соҳасида меҳнат қилиб келаётган профессор - ўқитувчи ва талаба-ўқувчилар томонидан тайёрланган илмий тезислар киритилган бўлиб, унда таълим тизимида илғор замонавий ютуқлар, натижалар, муаммолар, ечимини кутаётган вазифалар ва илм-фан тараққиётининг истиқболдаги режалари таҳлил қилинган конференцияси.

Масъул муҳаррир: Файзиев Шохруд Фармонович, ю.ф.д., доцент.

1. Ҳуқуқий тадқиқотлар йўналиши

Профессор в.б., ю.ф.н. Юсувалиева Рахима (Жахон иқтисодиёти ва дипломатия университети)

2. Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар

Доцент Норматова Дилдора Эсоналиевна (Фарғона давлат университети)

3. Тарих саҳифаларидаги изланишлар

Исмаилов Ҳусанбой Маҳаммадқосим ўғли (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Таълим сифатини назорат қилиш давлат инспекцияси)

4. Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни

Доцент Уринбоев Хошимжон Бунатович (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

5. Давлат бошқаруви

PhD Шакирова Шохида Юсуповна (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги "Оила" илмий-амалий тадқиқот маркази)

6. Журналистика

Тошбоева Барнохон Одилжоновна (Андижон давлат университети)

7. Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар

Самигова Умида Хамидуллаевна (Тошкент вилоят халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳудудий маркази)



8.Адабиёт

PhD Абдумажидова Дилдора Рахматуллаевна (Тошкент Молия институти)

9.Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни

Phd Вохидова Мехри Хасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

10.Педагогика ва психология соҳаларидаги инновациялар

Турсунназарова Эльвира Тахировна (Навоий вилоят халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳудудий маркази)

11.Жисмоний тарбия ва спорт

Усмонова Дилфузахон Иброхимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

12.Маданият ва санъат соҳаларини ривожлантириш

Тоштемиров Отабек Абидович (Фарғона политехника институти)

13.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши

Бобохонов Олтибой Рахмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

14.Тасвирий санъат ва дизайн

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

15.Муסיқа ва ҳаёт

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар

Доцент Нормирзаев Абдуқайом Раҳимбердиевич (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

17.Физика-математика фанлари ютуқлари

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманган муҳандислик-технология институти)

18.Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар

Т.ф.д., доцент Маматова Нодира Мухтаровна (Тошкент давлат стоматология институти)

19.Фармацевтика

Жалилов Фазлиддин Содиқович, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлаштириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

20.Ветеринария

Жалилов Фазлиддин Содиқович, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлаштириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

21.Кимё фанлари ютуқлари

Рахмонова Доно Қаххоровна (Навоий вилояти табиий фанлар методисти)



22.Биология ва экология соҳасидаги инновациялар

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

23.Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари

Доцент Сувонов Боймурод Ўралович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

24.Геология-минерология соҳасидаги инновациялар

Phd доцент Қаҳҳоров Ўктам Абдурахимович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

25.География

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

Тўпلامга киритилган тезислардаги маълумотларнинг ҳаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулдир.

© Муаллифлар жамоаси

© Tadqiqot.uz

PageMaker\Верстка\Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Контакт редакций научных журналов. tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot, город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

1. Rajabova Sangina Raximovna, Qayumov Holmurod Naimovich THE PLACE OF OUR GREAT SCHOLARS IN THE SPORT OF WRESTING.	7
2. Xolmirzayev Jabbor Abduqaxharovich O'RTA MAKTABDA JISMONIY TARBIYA DARSINI TASHKIL ETISH XUSUSIYATLARI.	10
3. Бледных Н.В., Халикова Л.С. ИЗУЧЕНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ НА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	12
4. Киенко Г.В., Губкина А.Г. ЗНАЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В САМОВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ	14
5. Набиев Т.Э., Бурнес Л.А. НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЛУЧШЕНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.	17
6. Xurramova Mahfuza JISMONIY MASHQLAR HARAKATLANISH AMALIYOTI	20
7. Kuzibayeva Nargiza Buvaxanovna, Karimov Sanjarbek Ulug'bekovich FUTBOLDAGI BIRINCHI BOR JORIY QILINGAN O'YIN QOIDALIRI	21
8. Nazarov Alisher G'ayratovich JISMONIY TARBIYA DARSLARINING SIFAT VA SAMARADORLIGINI OSHIRISH YO'LLARI	23
9. Рахманов Рустам Милюевич ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЕГО ГИГИЕНА	25



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

THE PLACE OF OUR GREAT SCHOLARS IN THE SPORT OF WRESTLING.

Rajabova Sangina Raximovna
Phone number: 91 2460133
Qayumov Holmurod Naimovich
Bukhara State Medical Institute

Annotation. This article is covered the theme “The role of great characters in the development of kurash sports” and highlighted the history of kurash. The article outlines the relevance, purpose, mission and outcome of the topic. Along with paying special attention to the technique of fighting kurash sports, the great contribution to the development of the sport is the contribution of Pakhlavon Mahmud, Amir Temur, Zahiriddin Muhammad Bobur, and great thinker Alisher Navoi.

Keywords: physical education, wrestling, spiritual education, sports training, healthy generation, great figure.

Ensuring the prospects of the Republic of Uzbekistan at the level of world development is associated with significant changes in the economic, social, political and cultural spheres. Participating in such changes requires people to have a high level of general and specific knowledge, a high culture, spirituality, and a broad outlook. Reconstruction of the education system on the basis of these requirements will serve to meet the needs of society in the field of education of future generations. Independence, free thinking, justice and equality have brought new happiness to our compatriots. At the same time, the physical culture and sports movement has gained its rightful national status. Physical culture and sports also have a place and place in the economic, political, cultural and social potential of the republic. The First President of the Republic of Uzbekistan said with great pride that the health of the population is very valuable and ways to achieve independence: “Our land lovingly educates wrestlers and heroes. Today, national sports are being restored everywhere ... about their health The culture of personal care must be inculcated from a young age, with the help of schools, neighborhoods, the health care system, physical education and sports, ”he said. The most important measures for the further development of physical culture and sports are being implemented in Uzbekistan. A clear example of this is the Law of the Republic of Uzbekistan “On Physical Culture and Sports” (January 14, 1992), which guarantees the strengthening of health of the entire population, the creation of conditions for their physical culture and sports. This Law was re-adopted on May 26, 2000 and September 4, 2015 in the new edition. Peculiarities of the national model of physical culture and sports in Uzbekistan - the logic of its spiritual content is the unique mentality of the Uzbek people, respect for science, high morals, harmony, generosity, kindness, hospitality, initiative and solidarity of the people. reaches The spiritual content of the model of physical culture and sports in Uzbekistan corresponds to the concept of spiritual awakening of the country. Great attention is paid to the ongoing reforms in our country, the protection and strengthening of the health of the younger generation, the provision of educational programs in all areas of the educational process. Therefore, the foundation of physical culture and sports has been laid in educational institutions, mainly since childhood and adolescence. Physical education and sports are used as a spiritual and ideological tool in the proper organization of a healthy lifestyle and the healthy upbringing of the younger generation. Today we are trying to build on the heritage of democratic ancestors, on the basis of national values, based on the requirements of our way of life. It is on the basis of these actions that a healthy person stands. Shaping a healthy person through physical education and sports should be the task of an entire society. While each individual, family, and



parent makes physical education and sports a habit, and respects them as a value, society continues to engage in physical education and sports. "In short, sport is the most important tool for educating a harmoniously developed generation in our country and will continue to be so in the future. Because sport means a healthy generation, a healthy future. Therefore, only a healthy people, a healthy nation can do great things." One of the peculiarities of the current stage of development of society is to ensure that the Republic of Uzbekistan becomes one of the developed countries of the world by raising the educational and cultural level of the population, especially youth, teaching and improving the quality of wrestling, studying the history of wrestling, introduction of innovative educational technologies. In January 2017, a traditional international freestyle and Greco-Roman wrestling tournament was held in Baku, Azerbaijan, with the participation of junior athletes born in 2000-2002. Members of the national team of Uzbekistan also took to the mat in both directions. At the end of the two-day competition, young wrestlers from Uzbekistan won 12 medals at the international tournament. Of these, 3 are gold, 4 silver and 5 bronze medals. In 2015, Uzbek athletes won more than 860 medals at world, Asian championships and other international tournaments. Of these, 311 are gold, 274 silver and 276 bronze medals. Our athletes are especially successful in athletics, rhythmic gymnastics, boxing, wrestling, judo, taekwondo, equestrian sports. Wrestling classes and wrestling clubs are organized in educational institutions. The training stages of wrestlers will consist of the initial stage of preparation, the stage of gaining specialization and the stage of achieving high results in wrestling. The dream of every wrestler is to achieve high results in sports, the basis of which is formed in the initial stage of preparation. When coaches form a wrestling team, they should work to ensure that many famous athletes come out of the group. The goal of physical culture in our country is to prepare a healthy, mentally active and creative person for life. As a result of such attention to sports, Uzbek athletes are gaining high positions in the international arena. The fact that wrestlers are constantly improving their wrestling techniques depends in many ways on themselves. Mastering advanced techniques and a creative approach during training ensures the growth of the athlete's skills. Mastering the theoretical foundations of wrestling ensures the success of the coach's work, allowing the results to be high. Wrestling technique means performing the given exercises in a purposeful way. It is necessary to rely on the laws of physiology and dynamic anatomy, as well as pedagogy and psychology, in order to know the coordination of the movement techniques and motor apparatus that make up the skills, respectively, the internal organs and other systems of the body. Wrestling is one of the oldest sports and has a very interesting and bright history. The ancient man has traversed a difficult path for many thousands of years, from instinctive offensive and defensive movements to coordinated movements close to modern methods of wrestling. With the onset of sedentary life, the physical training of peoples was characterized by combat training, and, above all, various martial arts were brought to the forefront. Along with hunting scenes in the ancient man's regular habitats, images of people struggling began to emerge. The bronze statue, made in about 2800 BC, is the oldest monument to belt wrestling. It is based on the method of squeezing the opponent and giving him pain. Ancient Greece played a special role in the development of physical education and wrestling. In the IX-VIII centuries BC in ancient Greece was created a system of physical education, which has not lost its relevance. In special schools, experienced teachers paid special attention to the preparation of children for the program, which included wrestling, as well as short-distance running, long jump, javelin and discus throw. At the same time, the participants mastered the skills of hand-to-hand combat and throwing stones. If we look at the history of Uzbek wrestling, it is reflected in many historical monuments. National wrestling was one of the favorite sports of the people both in the Timurid period and in the following periods. The world-famous Uzbek wrestlers have left an indelible mark on the history of wrestling. Saying the words "wrestler" and "wrestler" in the name of such wrestlers made them even more powerful. Wrestling is a test of strength of brave young men, holding them shoulder-to-shoulder, turning their necks and waists, using a variety of methods to stretch the shoulders of their opponents. Our national struggle serves as a key tool in preparing and educating young people for life in a healthy, energetic, courageous, agile, strong, resilient. Pahlavon Mahmud (1243-1326) from Khorezm, who lived in the second half of the XII century and the beginning of the XIII century, traveled throughout Central Asia, where he fought with the best wrestlers. Especially in Iran, India and other eastern countries. Pahlavon Mahmud won a several-day battle with an Indian wrestler, in



return for which he freed tens of thousands of his fellow countrymen in the century. The activity of the famous commander and statesman Amir Temur (1336-1405) in the use of exercise and national sports deserves universal recognition. He was a brave, courageous, fearless, brave hero. Suffice it to recall the struggle between Amir Temur and QalichArslan in Temurnoma. During the reign of Zahiriddin Muhammad Babur Mirzo, a descendant of wrestlers, special attention was paid to wrestling. His great-grandfather Amir Temur, his son Mironshah, Sultan Muhammad Mirzo, Sultan AbusaidMirzo were also physically strong and strong. Bobur had wrestlers named SadiqPolvon and KulolPolvon. Wherever a wrestling match was held, Babur put them in a fight with other wrestlers. Along with a number of works by the preacher Kashifi (1440-1505), he expressed his views on physical culture and sports in his work "Futuvvatnomaisultoni" ("Royal Courage"). He expressed his views on wrestling, among other sports. "Of course," he writes, "wrestling is one of the most popular and popular professions; those who do so live by the law of righteousness and purity in all circumstances". Admittedly, the conscious use of power potential in wrestling is a primary element, and so is the importance of wrestling as a sport. At this point, the scholar emphasizes the balance of theoretical and practical aspects in the struggle, and quotes this ancient wisdom. "Power without knowledge is a king without justice, and knowledge without power is a king with justice but no army."

References

1. Law of the Republic of Uzbekistan "On Education". 1997.
2. "National training program of the Republic of Uzbekistan" .- T. 1997.
3. Law on Physical Culture and Sports (new edition of 1992, 2000, 2015).



О'РТА МАКТАБДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСINI TASHKIL ETISH XUSUSIYATLARI.

*Xolmirzayev Jabbor Abduqaxxarovich
Namangan shahar 5-umumta'lim
maktabi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
e-mail: article.20@mail.ru*

Annotatsiya. Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya darsi ajralmas ta'lim jarayoni sifatida bir qator maktablarda, afsuski, to'liq amalga oshirilmayapti, ba'zi joylarda esa umuman yo'q. Buning sabablari har xil bo'lishi mumkin: o'qituvchining ozgina bilimidan, uning mavzusiga beparvo munosabatidan, umuman mutaxassisning yo'qligigacha va boshqalar. Har bir maktabda samarali jismoniy tarbiya darsi o'tkazish masalasi dolzarb ko'rinadi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, katta maktab yoshi, jismoniy tarbiya dasturi

Jismoniy tarbiya va sport inson faoliyatining mustaqil turi bo'lib, uning jamiyat taraqqiyotidagi ahamiyati juda xilma-xildir.

Jismoniy tarbiya - bu sog'lom, jismonan barkamol, ijtimoiy faol va axloqiy jihatdan barqaror bo'lgan yosh avlodni shakllantirishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya o'quv intizomi sifatida muhim ijtimoiy rol o'ynaydi, yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashga yordam beradi.

Umumiy jismoniy tarbiya insonning har qanday ijtimoiy faoliyat sohasidagi imkoniyatlarini kengaytiradi, uning chidamliligini, samaradorligini oshiradi, organizmning turli xil salbiy omillarga chidamliligini oshiradi. Jismoniy faollik bir qator aqliy fazilatlarini rivojlantirishga va takomillashtirishga yordam beradi, ayniqsa chidamlilik, jasorat, qat'iyatlilik.

Aynan maktabda yosh avlod uchun jismoniy tarbiya asoslari yaratiladi. Bu butun jismoniy tarbiya tizimi tomonidan amalga oshiriladi: jismoniy tarbiya darslari, sinfdan tashqari ishlar, sog'liqni saqlashda sinfdan tashqari ishlar, ya'ni bu jarayonda o'quvchining jismoniy madaniyatini shakllantiradigan bilim va odatlar shakllanadi.

Mashg'ulotning asosiy shakli jismoniy tarbiya darslari bo'lib, ularning maqsadi o'quvchilarga hayotiy harakat harakatlarini o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan bilim va amaliy ko'nikmalarni berishdir; moslashuvchanlik, kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga ko'maklashish; bolalarning sog'lig'i va jismoniy rivojlanishiga ko'maklashish, shuningdek jismoniy va aqliy faoliyatini yaxshilash; qiziqishni taqsimlash va har xil ko'ngilochar mashqlar bilan muntazam ravishda o'z-o'zini ish bilan shug'ullanish odatini rivojlantirish; O'quvchi shaxsini barkamol rivojlanishiga hissa qo'shish.

Ko'p narsa o'quvchilarning sog'lig'i holatiga qadar darsning sifatiga bog'liq. Va shuning uchun unga ehtiyotkorlik bilan va vijdonan tayyorgarlik ko'rish, ayniqsa uni tashkil etish va amalga oshirish zarur. Jismoniy tarbiya darsi o'qituvchi faoliyatining o'ziga xos turi sifatida o'qituvchiga katta mas'uliyat yuklaydi va o'ziga alohida e'tibor berishni talab qiladi.

Zamonaviy sharoitda maktabni shakllantirish o'quvchilarning ko'p funktsional savodxonligi va ijtimoiy moslashuvini ta'minlash, ularning o'rganish, bilish, kasbiy mehnat tanlovi, shaxsni shakllantirish, qadriyat yo'nalishlari va ma'no-ijodkorlik sohalarida vakolatli mahoratga ega bo'lishlari asosida yuzaga keladi. Bu o'qitish maqsadlarini tanlangan hayot yo'lini amalga oshirishning o'z potentsial qobiliyatlari, vositalari va usullarini aniq ifodalaydigan, axborot olamida hayotga va o'zini o'zi belgilashga qodir vakolatli shaxsni rivojlantirishga yo'naltirishni oldindan belgilab beradi.

Maktab ta'limining asosiy maqsadi bolalarni har xil turdagi qadriyatlar faoliyatiga: ta'lim, idrok, muloqot, kasbiy va mehnat tanlovi, shaxsiy o'zini rivojlantirish, qadriyat yo'nalishlari, hayotning mazmun-mohiyatini izlash orqali kiritish orqali vakolatli shaxs sifatida shakllantirish hisoblanadi. Ushbu lavozimlardan trening nafaqat ma'lum bir bilim miqdori va ma'lum ko'nikma va qobiliyatlar tizimini o'zlashtirish jarayoni, balki kompetensiyalarni o'zlashtirish jarayoni sifatida ham ko'rib chiqiladi.

"Jismoniy tarbiya" o'quvchilarni o'zlarining sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligi bilan ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish, o'z jismoniy va psixologik fazilatlarini yaxlit shakllantirish, jismoniy tarbiya vositalaridan sog'lom turmush tarzini tashkil qilishda ijodiy



foydalanish doimiy motivlari va ehtiyojlarini shakllantirishga mo'ljallangan. O'quv materialini o'rganish jarayonida o'quvchilar jismoniy madaniyatni ijtimoiy hodisa sifatida, insonda biologik, psixologik va ijtimoiy birligi, qonunchilik va shakllanish qonuniyatlari va uning psixosomatik xususiyatlarini takomillashtirish to'g'risida to'liq tasavvurga ega bo'ladilar.

Jismoniy madaniyat jamiyat hayotida ham, ma'naviy hayotida ham ahamiyatli emas. Jismoniy madaniyat bo'yicha haqiqiy ta'lim sohasi - bu to'g'ridan-to'g'ri bo'lgan vosita dinamikasi insonning jismoniy mohiyatini yaxshilash, harakat qobiliyatlarini rivojlantirish va jismoniy fazilatlarni shakllantirish bilan bog'liq bo'lib, uning jismoniy mehnat qobiliyatini, ma'naviy - insonning aqliy rivojlanishi, xarakteri va yagona madaniyatini shakllantirish bilan belgilanadi. Ma'naviy jihatdan boy odam boshqa millatlar bilan munosabatlarni o'zaro tushunish va javob berish, o'zini tinglash qobiliyati va o'zida zarur shoshilinch qarorlarni topish qobiliyati asosida yaratadi. Boshqacha qilib aytganda, bag'rikenglik qiling. Ma'naviy salomatlik shaxsning va butun jamiyatning chidamliligini ta'minlaydigan asosiy shaxsiy xususiyatlar va ijtimoiy ongning qiyin birikmasi deb hisoblanadi.

Jismoniy (jismoniy) ishning amaliy foydaliligi o'spirinlarga nafaqat jismoniy fazilatlarni yaxshilash va sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy mashqlar va jismoniy ta'sirlarni o'rganish, balki aqliy jarayonlar va axloqiy xususiyatlarni xavfsiz ravishda yaxshilash, tushuncha va fikrlash, ijodiy yondashuv va mustaqillik.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-solomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. 2001 yil. Toshkent.
2. Koshbaxtieva I.A. Valeologiya asoslari. 2001 yil. Toshkent.
3. Salomov R.S., Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. 2002 yil Toshkent.
4. Sharipov T.Yu., Usmonxodjaev T.S. Jismoniy tarbiya. Dars ishlanmalari va harakatli o'yinlar 2005 yil.



ИЗУЧЕНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ НА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Бледных Н.В.

*старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»
Национальный Университет Узбекистана им. Мирзо Улугбека*

Халикова Л.С.

*старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»
Национальный Университет Узбекистана им. Мирзо Улугбека*

Аннотация: Формирование у студенческой молодежи сознательного и ответственного отношения к своему здоровью служит ведущим воспитательным мероприятием в формировании всесторонне и гармонично развитой личности для ведения будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: Аутогенная тренировка, саморегуляция, аутотренинг, специальные упражнения.

В настоящее время охрана и укрепление здоровья человека одна из главных задач социальной программы нашего государства. Различными аспектами этой проблемы занимаются специалисты в области медицины, психологи, педагоги, социологи, а также специалисты физической культуры и спорта.

Особая значимость придается педагогическому процессу, поскольку формирование у студенческой молодежи сознательного и ответственного отношения к своему здоровью служит ведущим воспитательным мероприятием в формировании всесторонне и гармонично развитой личности для ведения будущей профессиональной деятельности.

Проблема воспитания студенческой молодежи в духе здорового образа жизни всегда актуальна, а для преподавателя физического воспитания или тренера по спорту профессионально значима, поскольку их теоретическая и практическая деятельность непосредственно связана с охраной и укреплением здоровья студенческой молодежи.

Одним из наиболее важных факторов здорового образа жизни по праву считается психическая саморегуляция, применяемая для профилактики и коррекции изменений организма после занятий физическими упражнениями или спортом при нервно-эмоциональных напряжениях под влиянием стрессогенных факторов и являющаяся психофизиологической основой самовоспитания в широком смысле слова.

В настоящее время остается общепризнанный метод психической саморегуляции – «аутогенная тренировка», применяемая в медицине, психологии, социологии, педагогике, физической культуре и спорте, а также и в других сферах человеческой деятельности.

Одним из направлений работы профессорско-преподавательского состава кафедры «Физическое воспитание и спорт» на протяжении многих лет является изучение теории, освоение и применение методики аутогенной тренировки для применения студентами на занятиях физическим воспитанием или самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортом в целях саморегуляции до и после занятий физическими упражнениями или спортом, а также для дальнейшего применения в практической деятельности преподавателя физического воспитания.

Изучение и применение «аутогенной тренировки» начинается с ознакомлением психофизиологических основ метода. Рассматриваются источники методики (самовнушение, самоубеждение, гипноз, активная регуляция мышечного тонуса), физиологические механизмы аутотренинга (нейрогуморальная регуляция функций организма, произвольная регуляция процессов жизнедеятельности с помощью вербального самовоздействия, погружение в аутогенное состояние, формулы словесного принципа самовоздействия), самостоятельные занятия, возможности применения метода, практические рекомендации психологов и специалистов в области физической культуры и спорта.

На академических занятиях по физвоспитанию изучается и совершенствуется методика аутогенной тренировки, осваиваются базисные упражнения, направленные на общее успокоение, расслабление скелетных мышц, расширение периферических сосудов и сосудов брюшной полости, регуляцию дыхания и сердечной деятельности, мобилизацию всего ор-



ганизма в целом. Изучаются специальные упражнения, применяемые при нервно-эмоциональных напряжениях вследствие умственной или физической деятельности, при нарушениях сна, для мобилизации или релаксации при занятиях физическими упражнениями или спортом, для ведения здорового образа жизни в частности борьбы с курением и другими видами токсикоманий, в целях коррекции эмоционально-волевой сферы и поведения.

Особое внимание уделяется изучению возможностей применения метода во время проведения самостоятельных занятий, в целях самовоспитания и использования в будущей практической деятельности.

Для обучения и совершенствования использования «аутогенной тренировки» необходимо на занятиях уделять время, 2-3 раза в месяц, на проведение базисных упражнений. На самостоятельных занятиях физическими упражнениями, «аутогенная тренировка» проводится самостоятельно, она необходима для хорошего освоения и закрепления упражнений, и проводится ежедневно.

Успешность освоения студентами основ базисных и специальных упражнений аутогенной тренировки зависит от мотивации и систематичности проведения самостоятельных занятий.

Возможности применения аутотренинга на самостоятельных занятиях для психической саморегуляции, по мнению многих специалистов, очень велики. В частности, особенно важно его использование в целях самовоспитания, так как под влиянием специальных упражнений аутогенной тренировки увеличивается вера в свои возможности, меняется самооценка личности, стимулируется творческая деятельность, и что главное не пропадает желание заниматься физическими упражнениями или спортом.

Действенность метода и доступность его освоения позволяют констатировать, что изучение психофизиологических основ «аутогенной тренировки» на академических занятиях физвоспитанием и самостоятельных занятиях физическими упражнениями актуально и практически значимо, поскольку обучение студенческой молодежи основам психической саморегуляции представляется весьма целесообразным и перспективным, так как это будет в первую очередь оптимизировать процесс самовоспитания, способствующий формированию всесторонне развитой личности, дает будущим специалистам теоретические знания и практические умения, необходимые в дальнейшей профессиональной деятельности.

Литература:

1. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка/ под редакцией доктора медицинских наук профессора В.Е. Рожнова/М. «Медицина» 1985 г.
2. Петров Н. Н. Аутогенная тренировка как метод коррекции нарушений внутрисемейных отношений // Семья и формирование личности / Под ред. А.А. Бодалёва. М., 1981 г.
3. Лобзин В.С. Аутогенная тренировка. Л., 1986 г.
4. Ташаев Ш.С. Аутогенная тренировка/ Санкт-Петербург. 1992 г.
5. Кей Кермани Аутогенная тренировка/Эффективная техника расширения потенциала возможностей сознания и снятия стрессов/Москва 2002г.
6. Шмигель Н.Е. Аутогенная тренировка: новое или хорошо забытое старое? / Журнал «РиТМ Психология для всех». – 2011 г. - № 8. – С. 12 – 15.



ЗНАЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В САМОВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

Киенко Г.В.

*старший преподаватель физического воспитания
Ташкентский филиал Национального исследовательского
ядерного Университета МИФИ*

Губкина А.Г.

*преподаватель физического воспитания
Ташкентский филиал Национального исследовательского
ядерного Университета МИФИ*

Аннотация: Современные методы преподавания физической культуры направлены на гуманизацию предмета и ориентированность на личность студента. За последние годы многие подходы к физическому воспитанию значительно пересмотрены и нацелены в основном на самостоятельные занятия, на подход к вопросам воспитания личности, гармонично интеллектуального и физического воспитания.

Ключевые слова: Самостоятельные занятия, физические упражнения, занимавшиеся, не занимавшиеся, самовоспитание.

За годы независимости в Узбекистане осуществлены структурные и содержательные реформы, затронувшие все уровни и компоненты системы образования, которые были нацелены на обеспечение ее соответствия долгосрочным задачам и интересам страны, требованиям времени.

В частности, была создана соответствующая правовая база реформирования данной сферы, определившая в качестве приоритета рост инвестиций и вложений в человеческий капитал, подготовку образованного и интеллектуально развитого поколения, являющегося важнейшей ценностью и решающей силой в достижении целей демократического развития, модернизации и обновления, стабильного и устойчивого роста экономики.

В условиях реформы образования приоритетными являются такие формы и методы обучения и воспитания, использование которых с наибольшей эффективностью формирует ценностное отношение студентов к средствам физической культуры, создает предпосылки физического саморазвития и самореализации.

Образовательный процесс по физическому совершенствованию студентов должен базироваться на основе индивидуализации и дифференциации, которые создают условия для проявления способностей студентов в избранных формах физкультурно-спортивной деятельности, организуемой с учетом их состояния здоровья, мотивации, интересов и потребностей, что обуславливает вариативного содержания и разнообразие форм физического воспитания в вузе.

История физической культуры и спорта, начиная с зарождения её элементов на ранней стадии развития человечества до создания целостных систем в настоящее время, насчитывает многие тысячелетия. Исторической наукой установлено, что элементы физической культуры появились на самой ранней ступени развития человечества.

Дошедшие до нас источники показывают, что у многих древних народов существовал обычай использовать различные физические упражнения и игры при переходе из одной возрастной группы в другую. У некоторых народов юношам не разрешалось жениться до выполнения определенных испытаний по физической подготовке – этим определялась их способность к самостоятельной жизни. Подобные требования предъявлялись и к девушкам.

Многие великие люди древности, известные всему миру успехами в науке и культуре, уделяли большое внимание проблеме воспитания человека. Взаимосвязь медицины, психологии и физических упражнений видели и понимали выдающиеся врачи мыслители Абу Али Ибн Сина, Абу Юсуф Якуб ибн Исхак, Аль-Газали, Ибн Халдун, Ибн Рашид, Аль-Фараби и многие другие деятели арабо-исламской культуры средневековья.

Проблеме воспитания человека посвящены многие научные и научно-методические труды ведущих специалистов занимающихся данной проблемой. Проблема самовоспитания полноценно приобрела научные основы, и в последнее время все больше рассматривается



как комплексный процесс, затрагивающий умственное, нравственное, психофизическое воспитание.

Занимаясь физическими упражнениями самостоятельно, через самовоспитание и самосовершенствование можно достигнуть гармонического развития личности и стать активным членом общества, быть ему полезным. Из сказанного выше, о признании важности и необходимости самовоспитания, исследования в этом направлении пока остаются актуальными и важными.

Наши исследования, посвященные изучению влияния самостоятельных занятий физическими упражнениями на учебно-педагогический процесс самовоспитания студенческой молодежи, включали следующие задачи:

- 1) выяснить, как студенты, занимающиеся самостоятельно физическими упражнениями, понимают сущность самого процесса самовоспитания;
- 2) определить, имеет ли различия и особенности учебно-педагогический процесс самовоспитания студенческой молодежи, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями занимавшихся и не занимавшихся ранее физическими упражнениями или спортом.

Исследование проводилось в сравнительном анализе среди студентов-первокурсников, занимающихся самостоятельно физическими упражнениями или спортом из числа ранее занимавшихся физическими упражнениями или спортом и не занимавшихся.

Для решения поставленных задач использовались наблюдения, опрос и анкетирование, а также комплекс специальных психологических методик.

Теория и методика изучения процесса самовоспитания студенческой молодежи предусматривает понимание ими его сущности, знание своего характера и отдельных черт, знание своих недостатков и над совершенствованием личностных качеств.

Анализ полученных ответов на задаваемые вопросы показал, как студенты-первокурсники понимают суть процесса самовоспитания. На вопрос: может человек сам выработать свой характер? — все опрошенные ответили утвердительно. В анкетах-вопросниках студенты отмечают, что хотят работать над такими чертами характера, как выдержка, сила воли, дисциплинированность, чуткость, скромность, смелость, настойчивость и самообладание.

В ходе исследования определялись знания студентов-первокурсников, занимающихся физическими упражнениями или спортом самостоятельно о самовоспитании, а также в какой мере они им занимаются. Для этого им были заданы два вопроса: что тебе известно о само воспитании? занимаешься ли ты самовоспитанием? Анализ ответов показал, что 60 % студентов-первокурсников, не занимающихся ранее физическими упражнениями или спортом, ничего не знают о процессе самовоспитания, в то время как студенты-первокурсники, которые ранее и в настоящее время занимаются физическими упражнениями или спортом (70 %) знают, что это такое.

Из источников научно-методической литературы известно, что нравственный идеал — это представление о морально совершенном человеке, живом, реальном, обладающем чертами, достойными подражания. Такой идеал воздействует на людей, воплощаясь в их практических поступках. Изучение нравственных идеалов студентов-первокурсников, ранее не занимавшихся физическими упражнениями или спортом, показал, что большая часть опрошенных нами студентов-первокурсников не имеют идеалов. На вопрос: кто для Вас является идеалом? — 35% ответили «Я никому не хочу подражать» и 10% «Я хочу быть похожим на самого себя». Это свидетельствует о том, что преподаватели и тренеры не пользуются достаточно высоким авторитетом у своих воспитанников.

При самостоятельных занятиях физическими упражнениями или спортом важное значение имеет ведение дневника самоконтроля. Как отмечают ведущие специалисты и известные педагоги, ведение дневника самоконтроля помогает занимающимся регулировать свое поведение в трудных ситуациях, фиксируя чувства и мысли, способствует обогащению их жизненного опыта, позволяет анализировать свои переживания, развивает нравственные чувства, следить за функциональным состоянием организма, из чего следует, что ведение дневника активно помогает процессу самовоспитания.

Для выявления отношения студентов-первокурсников, занимающихся физическими упражнениями или спортом самостоятельно к самовоспитанию, была разработана анкета. В анкетировании приняло участие 50 студентов-первокурсников (30 студентов, ранее



занимавшихся физическими упражнениями или спортом и 20 студентов, ранее не занимавшихся физическими упражнениями или спортом). 46 опрошенных отметили, что самовоспитание в становлении личности, достижении высоких целей в будущей профессиональной деятельности имеет первостепенное значение, все опрошенные стремятся к самосовершенствованию. Они утверждают также, что самостоятельные занятия физическими упражнениями или спортом помогает им в формировании характера, вырабатываемые физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности качества в процессе самовоспитания позволяют успешно выполнять другие общественно значимые виды деятельности (учеба, профессиональная деятельность, общественная работа и др.).

Анализ полученных в ходе исследования результатов позволяют сделать следующее заключение. Имеются объективные и не объективные, большие и малые различия процесса самовоспитания среди студентов-первокурсников, занимающихся и не занимающихся физическими упражнениями или спортом. Самостоятельные занятия физическими упражнениями или спортом активизируют процесс самовоспитания, с одной стороны, придают ему специфические особенности, с другой. Эти особенности предполагают дальнейшую разработку специальных методов, подходов в работе преподавателей-тренеров с студенческой молодежью занимающейся физическими упражнениями самостоятельно.

Литература:

1. Сакун Э.И. «Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе» Учебное пособие - Москва 2011г.
2. Набиев Т.Э., Варламова Л.П. «Руководство по организации и проведению мониторинговых исследований физического здоровья и двигательной подготовленности студентов». Учебное пособие, Ташкент – 2011 г.
3. Матузов Л.Е. «Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой»: Учебное пособие - Уфа 2013 г.
4. Иванков Ч.Т., Литвинов С.А. «Технология физического воспитания»: Учебник - Москва 2015 г.
5. Донченко П. И. Паспорт «Здоровья» - Методическое пособие – Ташкент 2014 г.
6. Набиев Т.Э. Физическое воспитание в вузах нефизкультурного профиля. Учебное пособие. Т. – 2019 г.



НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЛУЧШЕНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.

Набиев Т.Э.

доцент, кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Национальный Университет Узбекистана им. Мирзо Улугбека

Бурнес Л.А.

старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Национальный Университет Узбекистана им. Мирзо Улугбека

Аннотация: Значение самостоятельных занятий для обеспечения гармонического физического развития студенческой молодежи огромно, так как связано со всесторонней подготовленностью, созданию прочной базы для достижения высоких результатов будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: Самостоятельные занятия, физические упражнения, приобретаемые навыки и умения.

В настоящее время чтобы стать достойным членом современного общества, сегодня нужно быть компетентным, профессионально подготовленным специалистом, обладающим хорошим, крепким здоровьем, понимающим дальнейшее социально экономическое развитие страны, и в частности развития высшего и среднего специального образования. Одна из актуальных проблем в данном процессе — привитие будущим специалистам умений и навыков самостоятельных занятий как умственной, так и психофизической деятельности.

Доказано, что самостоятельная творческая трудовая деятельность — это нелегкий специфический труд, в котором должны преобладать чувства ответственности, желание и получения удовлетворения от выполняемой деятельности. Известно, что самостоятельные занятия, как одна из форм обучения, требует от современного студента осознания в необходимости неутомимой борьбы за качество получаемых знаний, за свое будущее становление в профессиональной деятельности. Как организовать процесс самостоятельных занятий, чтобы каждый будущий «специалист» уже с первых дней занятий в вузе приобретал навыки творческой самостоятельности, вырабатывал желание непрерывного самообразования, вел активный образ жизни? Эти и другие вопросы поиска активных форм и методов обучения были рассмотрены и обсуждены на одном из заседаний кафедры «Физическое воспитание и спорт» факультета «Таэквондо и спортивная деятельность» Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека.

В настоящее время мы уже владеем некоторым опытом и можем говорить о данном направлении, и с уверенностью можно сказать, что проблема по улучшению самостоятельной деятельности студентом остается актуальной, так как она объемна и многогранна, и рассчитана на длительный период.

Что же конкретно сделано нами для решения рассматриваемой проблемы?

1. Внедрены новые учебные рабочие программы и планы, предусматривающие увеличение самостоятельной работы на 50% с целью расширения и активизации самостоятельной работы студентов.

2. Пересмотрен и обновлен объем, имеющийся учебно-методической литературы, находящийся в библиотеке университета, а также запланировано подготовка нового учебно- методического материала для обеспечения потребности студентов, занимающихся самостоятельно.

4. Преподавателям кафедры предложено активизировать работу со студентами в свободное время от учебных занятий и усилить контроль за самостоятельными занятиями.

5. Ответственным преподавателям предложено пересмотреть содержание лекционного материала с учетом его стимулирующего влияния к самостоятельным занятиям (возбуждение интереса к проблеме, наличие конкретных рекомендаций по методике дальнейшей работы, вопросов, требующих поиска студентами самостоятельных решений и ответов).

6. При составлении итогового контроля рекомендовано формулировать вопросы и задания с таким расчетом, чтобы студенты в ходе сдачи итогового контроля могли проде-



монстрировать приобретенные знания, умения, навыки, полученные на самостоятельных занятиях.

7. Разработаны специальные учебно-методические рекомендации, нацеливающие на самодисциплину, самостоятельность и обязательность, на приобретение, умения с наибольшей эффективностью использовать внеучебное время.

В процессе организации и становления самостоятельных занятий физическими упражнениями устранены ряд существенных недоработок:

а) подготовлен учебно-методический материал по видам и формам самостоятельных занятий;

б) предложен учебно-методический материал по ведению самоконтроля на самостоятельных занятиях (ведение дневника самоконтроля, с использованием различных тестов и проб определения функционального состояния).

Профессорско-преподавательский состав кафедры с целью активизации самостоятельных занятий физическими упражнениями студентами акцентировал серьезное внимание на то, чтобы каждый студент, занимающийся самостоятельно овладел приемами мышления (анализом, синтезом, сравнением, обобщением), а также необходимыми умениями и навыками:

- находить и усваивать нужную информацию с наименьшими затратами времени;
- разбираться в сложных дискуссионных вопросах;
- строить самостоятельную работу с перспективой на конечную цель.

При организации и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортом среди студенческой молодежи необходимо обращать большое внимание на то, чтобы они проходили творчески, регулярно на протяжении всего учебного года, велся самоконтроль за психофизическим состоянием под руководством профессорско-преподавательского состава.

Для решения вопросов и поставленных задач самостоятельных занятий студентами нами выработан ряд рекомендаций, способствующих развитию психофизических качеств, творческих способностей, усилению потребности в непрерывном самообразовании, ведению здорового образа жизни, правильной оценке жизненно важных качеств таких, как организованность, самостоятельность, обязательность.

Подводя итог результатов многолетних педагогических наблюдений, за студентами занимающихся самостоятельно, удалось получить ответы на ряд важных вопросов, связанных с проблемой совершенствования физических качеств под воздействием систематических самостоятельных занятий физическими упражнениями. Полученные данные подтвердили большое значение самостоятельных занятий для обеспечения гармонического физического развития, всесторонней подготовленности, создания прочной базы для достижения высоких результатов будущей профессиональной деятельности.

Рекомендации для занимающихся студентов физическими упражнениями или спортом самостоятельно:

1. Рационально распределить свободное от академических учебных занятий время и использовать его с наибольшей эффективностью, для этого требуются всего две вещи: организованность и самодисциплина.

2. При организации индивидуальных самостоятельных занятий необходимо: точно определить ее цель; сосредоточиться на главном; составить график проведения занятий и твердо его придерживаться; отвести время для активного отдыха; выработать привычку пользоваться дневником самоконтроля; для снятия утомления переключаться на другую деятельность.

3. Приобретать знания, пробуждающие интерес к проблеме, содержащие конкретные рекомендации по методике проведения самостоятельных занятий.

4. Проводить, применяя логические приемы мышления, анализ, синтез, сравнение, обобщение.

5. Стремиться к пониманию перспективы, эффективности самостоятельной деятельности и добиваться совершенствования физической работоспособности.

6. Активно вести здоровый образ жизни в свободное от выполняемой различной формы деятельности время.



Предложенные нами рекомендации, конечно, не всеобъемлющи, главное научить студентов умению самостоятельно пополнять свои знания, ориентироваться в стремительном потоке получаемой информации, знаний. На реализацию этих высоких целей и направлена деятельность профессорско-преподавательского состава кафедры «физическое воспитание и спорт».

Литература:

1. Матузов Л.Е. «Теоретические основы самостоятельных занятий физической культурой»: Учебное пособие - Уфа 2013 г.
2. Набиев Т.Э. «Физическая культура в вузах нефизкультурного профиля»/ Учебное пособие/ Т. – 2019 г.
3. Шпак В.Г. Методика преподавания физической культуры: краткий курс лекций / сост. В.Г. Шпак. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019 г.



JISMONIY MASHQLAR HARAKATLANISH AMALIYOTI

Xurramova Mahfuza
Qashqadaryo viloyati Qarshi shahri
№35- umumiy o'ra ta'limi maktabining
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
Tel: +998906090261

Annotatsiya. Jismoniy mashqning shakli va mazmuni organik tarzda bir-biri bilan bog'langan bo'lib, bunda mazmun belgilovchi va harakatchanroq unsur bo'lib shakliga nisbatan muhimroq ahamiyatga egadir.

Kalit so'zlar: organizm, jismoniy tarbiya, jismoniy mashq, xarakat.

Jismoniy mashqlar insonning harakatlanish amaliyotlari bo'lib, bo'lar jismoniy tarbiya vazifalarini amalga oshirish maqsadida bajariladi. Boshqacha qilib aytganda, bu jismoniy tarbiya qonuniyatlariga muvofiq tashkillashtirilgan odamning harakatlanish faoliyatidir. Ushbu tushunchaning ma'nosi quyidagidan iborat. Inson amalga oshiradigan harakatlar xilma-xildir mehnat harakatlari, maishiy harakatlar va h.k. harakatlarning yig'indisi yaxlit bir harakatga majassamlashadi, natijada bu harakatlarda insonning tashqi dunyoga bo'lgan munosabati, uning ehtiyojlari va xissiyotlari o'z aksini topadi. Xozirgi davrda qullaniladigan jismoniy mashqlarning soni nihoyatda ko'p bo'lib, ularning ko'pchiligi bir-biridan ham shaklan, ham mazmunan keskin farqlanadi. Ushbu xilma-xillikda to'g'ri yo'lni topib olish va u yoki bu mashqni ishlatishda eng avval ularning mazmun mohiyati borasida aniq tasavvurga ega bo'lmoq kerak. Jismoniy mashqlarning mazmunini uning tarkibiga kiruvchi harakatlar va mashq davomida inson organizmida kechadigan asosiy jarayonlar tashkil qiladi va bu omillar mashq qiluvchiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Bu jarayonlar ham murakkab, ham xilma-xildir. Ularni turli xil nuqtai nazardan, ya'ni psixologik, fiziologik va boshqa yo'sindan mushohada etish mumkin. Fiziologik nuqtai nazardan olib qaraganimizda jismoniy mashqlar davrida organizm sekin holatga nisbatan funktsional faoliyatning yuqori pog'onaga ko'tarishi bilan xarakterlanadi.

Organizmdagi ushbu o'zgarish nihoyatda katta bo'lishi ham mumkin. Bu esa o'z navbatida mashqlarning xususiyatiga bog'liqdir. Jismoniy mashqlarning mazmun-mohiyati pedagogik nuqtai nazardan qaralganda, bunda alohida fiziologik, bioximik yoki boshqa uzviy o'zgarishlar unchalik muhim emas, balki ular natijasida insoniy qobiliyatlarni muayyan maqsad tomon rivojlantirish va buni muayyan mahorat va bilimlarni shakllantirish bilan birgalikda olib borish alohida ahamiyat kasb etadi. Jismoniy mashqlarning shakli to'liq bo'lmasa, buning natijasi o'laroq ichki imkoniyatlarni maksimal tarzda ifoda etish yo'lida to'siq paydo bo'ladi va aksincha, shakl mukammal bo'lsa, buning oqibatida jismoniy qobiliyatlardan effektiv tarzda foydalanish imkoniyati tug'iladi.

Masalan bir maromda bajariladigan yugurish. Jismoniy mashqlar bu harakatlanish amaliyoti va ularning majmui bo'lib, jismoniy tarbiya masalalarini xal etishga qaratilgan, hamda uning qonuniyatlariga binoan shakllangan va tashkillashtirilgan bo'ladi.

O'yin tayyorgarligining vazifalari

1. Ta'limiy o'yinga o'yinni olib borish bilan bog'liq bo'lgan tanlangan sxemani amalga oshirish yoki bo'lmasa, engillashtiruvchi faktorlarni engish bilan birga rejalashtirilgan o'zaro harakat sistemasi bilan bog'liq bo'lgan topshiriqlarni kiritish.

2. Bo'lajak asosiy raqiblarni imkoniy taktik rejasi bo'yicha harakat qiluvchi sheriklar bilan ta'minlab o'yinni o'tkazmoq.

3. Zahiradagi o'yinchilarni vaqti-vaqti bilan jamoaning asosiy tarkibiga kiritib turish va ulardan olingan taktik topshiriqni bekamu ko'st bajarishni talab qilish. 4. Ba'zi bir taktik kombinatsiyalar vavariantlarni oldindan shakllangan signallar bo'yicha boshqa taktik kombinatsiya va variantlarga o'zgartirib turish yo'lini qo'llash.

Musobaqaga oid tajribakor sportchilarni o'quv mashg'uloti jarayonida asosiy o'rinni egallaydi. Nazariy nuqtai nazardan musobaqalar tayyorlovchi ikkinchi darajali va asosiy toifalarga bo'linadi. Ular rasmiy, o'rtoqlik, sinov va namoyish etiladigan xillarga bo'linadi. Tayyorgarlik davri va vazifalariga qarab, musobaqalarning vazifasi va ahamiyati o'zgarib turadi u yoki bu shaklni tiklash mobaynida oldinga qo'yilgan vazifalarni bajarish ustidan nazorat omillarini aniq belgilash nihoyatda muhimdir.



FUTBOLDAGI BIRINCHI BOR JORIY QILINGAN O'YIN QOIDALIRI

Kuzibayeva Nargiza Buvaxanovna
Urganch tuman 13-son maktab o'qituvchisi
Telefon: +998 (94) 319 90 45
kuzibayeva.nargiza1313@inbox.uz
Karimov Sanjarbek Ulug'bekovich
Urganch tumani 27-son maktab o'qituvchisi
Telefon: +998 (97) 511 84 48
s_karimov8448@inbox.uz

Annotatsiya: Ushbu maqolada yillar kesimada futboldagi birinchi bor joriy qilingan o'yin qoidaliri haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Futbol, maydonning bo'yi, darvoza chizig'i, o'yindan tashqari holat, aut, arqonli darvoza ustuni, FIFA, UeFA, KONKAKAF, AFK.

Birinchi bor yagona o'yin qoidalari joriy qilishga urinib ko'rish Kembridj futbol klubiga tegishlidir. XIX asr o'rtalaridagi "to's-to'polon futbol"dan bosiqroq, jamoaviy, tashkillashtirilgan futbolga o'tildi va 1848 yilda Kembrijda rasmiylashtirilmagan futbol qoidalari ishlab chiqilib, o'yinlar tashkil etildi. 1848 yili bu qoidalarni nashr etishga qaror qilinadi. Afsuski, u bosmadan chiqmay yo'qolib ketadi. Shunga qaramay, bu qoidalar ko'p ingliz kollejlari "Kembridj qoidalari" tarzida ma'lum. Oradan 9 yil o'tib, ya'ni 1857 yil Sheffild shahrida dunyoda birinchi bo'lib futbol jamoasi tashkil topdi.

Bizgacha yetib kelgan dastlabki qoidalar esa 1863 yili 26 oktyabr Londonga Angliya futbol uyushmasining tashkil etilishi paytida bu o'yinning 13 moddadan iborat bo'lgan ilk rasmiy qoidalari tasdiqlangan keyinchalik bu qoidalar boshqa barcha milliy uyushmalar uchun futbol o'yining asosi bo'lib qoldi. 1863 yili, 8 dekabrda bu qoidalar e'lon qilingan. Qo'yida o'sha qoidalar teksti "Futbol: tarixi uyushtirish, texnika, trenirovka, va taktikasi" (Maskva, 1927) kitobida qanday e'lon qilingan bo'lsa, xuddi o'shanday keltirilgan:

1. Maydonning bo'yi 200 yard (183m) dan, eni 100 yard (91.5m) dan oshmaydi. Maydonning burchaklarida bayroqchalar o'rnatiladi. Ustiga to'sin yotqizilmagan darvoza 8 yard (7.32 m) oralig'ida o'rnatilgan bo'lib, ikkita ustundan iborat.

2. Kim qay tomondan o'ynashi qur'a tashlab hal qilingan. Kur'ada yutqazgan jamoada maydon markaziga qo'yilgan to'pni tepib, o'yinni boshlab beradi. Ikkinchi jamoa o'yinchilari to'p tepulguncha qadar unga 10 yard (9.1m) dan yaqin kela olmaydilar.

3. Darvozaga to'p urilgandan keyin, jamoalar tomonlarini almashtirganlar.

4. To'p qo'lda uloqtirilmay, qo'lda zarba berilmay yoki qo'lda ko'tarib kirilmay, ikkita ustun oralig'idan o'tsa, darvoza zatb etilgan hisoblanadi.

5. Agar to'p yon chiziqdan tashqariga chiqib ketsa, unda hammadan avval tega olgan o'yinchi to'pni chiziqni kesib o'tgan joydan, chiziqqa nisbatan to'g'ri burchak hosil qiladigan o'ynalishda to'pni qo'lda maydonga tashlab beradi. To'pni yerga tekkan zahoti o'yinga kirgan hisoblanadi.

6. O'yinchi zarba berayotgan paytda uning jamoasining zarba beruvchidan ko'ra raqib darvozasiga yaqinroq turgan hamma o'yinchilari o'yindan tashqari holatda hisoblanadi va ular to'pga tega olmaydilar yoki raqiblarga halaqit bera olmaydilar.

7. To'p darvoza chizig'idan tashqariga chiqib ketib, chiziqning nariyog'ida himoyalalanayotgan jamoada o'yinchisi birinchi bo'lib unga tegsa, shu jamoada darvoza chizig'ining o'yinchi to'pga tekkan joy ro'parasidagi nuqtasidan to'p tepish huquqini oladi: bordi-yu hujum qilayotgan jamoada o'yinchisi to'pni birinchi to'pni tekkan joy ro'parasidagi nuqtasidan erkin to'p tepish huquqini oladi. Erkin to'p tepish paytida himoyadagi jamoa to'p tepilguncha qadar darvoza chizig'idan tashqarisida turadi.

8. Agar o'yinchi boshqa o'yinchi zarbasidan uchib kelayotgan to'pni bevosita qo'li bilan ilib olsa, shu holat ro'y bergan joyni belgilab olib, o'sha joydan erkin tepishi mumkin.

9. O'yinchilar to'pni qo'llariga olib yugura olmaydilar.

10. O'yinchilarni chalish va urish man etildi, shuningdek o'yinchini qo'l bilan ushlab to'xtatib qolish yoki turtish man etiladi.

11. To'pni qo'l bilan uzatish man etiladi.



12. Maydon ichida to'pga qo'l tekkizish man etiladi.

13. Temir va guttaperchadan qilingan joylari turtib chiqqan poyavzallarda o'ynash man etilgan.

Ko'rinib turibiki, 1863 yildagi qoidalar hozirgi qoidalrdan anchagina farq qiladi. Bu hozirga kungacha futbol qonun qoidalarini yillar o'tishi bilan o'zgarganligini ko'rsatadi.

1866 yilda "o'yindan tashqari holat" qoidasi yengillashtirildi. Endi raqiblar sirt chizig'i bilan o'zi o'rtasida qarshi tomon o'yinchilaridan uch kishi bo'lsa, bu o'yinchi "o'yindan tashqari holat" bo'lmaydi.

1866 yilda yilda balandlikni cheklash uchun ustunlar orasiga arqon tortiq qo'yildi.

1870 yili birinchi marta 11 o'yinchi maydonga chiqdi.

1871 yili birinchi marta darvozabonga o'ng qo'l bilan o'ynash ruxsat berildi.

1871 yildan uchrashuvlar 1.5 soat mobaynida o'tkazila boshlagan.

1872 yildan boshlab futbol bo'yicha halqaro uchrashuvlar tarixi boshlandi. Unda angliya va Shotlandiya terma jamoalari kurash olib borgan. Uchrashuv durrang 0:0 bilan yakunlangan.

1872 yili ko'pchilik jamoalar yig'ilib bir qarorga kelishdiki, to'p yumaloq va uning sferik aylanasi taxminan 68.6-70 sm bo'lishi lozim. Shu yili to'pning og'irligi va hajmi rasman tasdiqlangan.

1873 yili to'p himoyadagi o'yinchiga tegib, sirt chiziqdan maydon tashqarisiga chiqib ketganda burchakdan to'p tepish qoidasi kiritildi.

1873 yili aut to'pni qo'lda o'ynashga kiritish belgilangan.

1875 yili arqonli darvoza ustuni o'rniga 2.44m balandlikda yotqazilgan to'singa almashtirildi.

1875 yili darvozaga to'p kiritilgandan keyin tomonlar almashinish qoidasi o'rniga, o'yinchilar tanaffusdan qaytgandan keyin almashish qoidasi joriy qilindi.

1880 yili birinchi marta futbol o'yinida hakam ishtirok eta boshladi. Ungacha futbol jamolarining sardorlari o'yin qoidalariga rioya qilinishini kuzatib turganlar.

1883 yildan boshlab uchrashuv ikkita bo'limga bo'linib, o'sha 1.5 soat ikkiga bo'lingan (45 daqiqadan).

1884 yildan Britaniya orollarida birinchi halqaro rasmiy turnir o'tkazila boshlangan.

1891 yili birinchi marta sudya (hakam) ikkita yordamchisi bilan maydonga chiqdi.

1891 yili birinchi marta 11 metrlik penalti belgilandi.

1902 yilda darvozabonga ikkita qo'lda o'ynashga ruxsat etilgan.

1902 yili birinchi marta to'liq va to'g'ri maydon o'lchamlari chizildi.

1933 yili birinchi marta 1-11 gacha o'yinchilar raqamda chiqishdi.

1900 yildan futbol olimpiya sport turiga aylandi, ammo rasmiy jihatdan u Olimpiya o'yinlari dasturiga 1908 yilda kiritilgan.

1904 yili Belgiya, Gollandiya, Daniya, Fransiya, Shvetsiya, va Shvetsariya vakillari tashabbuskorligi bilan Halqaro futbol uyushmasi (FIFA) tuzildi. Bu uyumaga 200 ortiq davlatlar a'zo bo'lgan. FIFAning tashkiliy negizini 6 qit'aning tashkilotidan iborat. Balar: UeFA – yevropa ittifoqi futbol uyushmasi, KONKAKAF – shimoliy va markaziy Amerika mamlakatlari hamda Karib dengizi havzasi mamlakatlarining futbol konfederatsiyasi, KONMeVOL – janubiy Amerika mamlakatlari futbol konfederatsiyasi, KAF – Afrika futbol konfederatsiyasi, AFK – Osiyo futbol konfederatsiyasi, KFO – Okeaniya futbol konfederatsiyasidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Normurodov A. N. «Yengil atletika» TOSHDSHI 2012 yil.

2. YUnusov Y.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi (uchebnik).T.: 2017 g.

3. Umumiy va sport fiziologiyasidan amaliy mashg'ulotlar, T.:

«O'qituvchi»2010 y.



JISMONIY TARBIYA DARSLARINING SIFAT VA SAMARADORLIGINI OSHIRISH YO'LLARI.

*Samarqand viloyati Kattaqo'rg'on tumani
51-umumiy o'rta ta'lim maktabi jismoniy
tarbiya fani o'qituvchisi
Nazarov Alisher G'ayratovich.
Tel: 94 185 63 60*

Annotatsiya: ushbu maqolada umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri tashkil etishda pedagogning o'rni haqida ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar: ta'lim tizimi, sport, jismoniy mashq, dars tashkili, yuqori samaradorlik.

Umum ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish jarayonida axborot kommunikatsiya texnologiyalari erishgan yutuqlardan samarali foydalanish bugungi kunning dolzarb masalalaridan hisoblanadi. Bugungi kunda taraqqiyot yo'lidan ildam qadamlar bila borayotgan mamlakatimizda ta'lim tizimini tubdan isloh qilish va takomillashtirish, unga ilg'or pedagogik va zamonaviy axborot kommunikativ texnologiyalarini joriy etish, ta'lim samaradorligini oshirish davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan.

O'zbekistonda "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada", sport musobaqalarining o'tkazilib borilishi haqidagi videoroliklar namoyishi o'quvchi yoshlarda sportga bo'lgan qiziqishlarini yanada oshirishga xizmat qiladi. Ushbu siyosatning asosiy tamoyillaridan biri ta'limning uzluksizligi va izchilligini ta'minlashdir. Kadrlar tayyorlash milliy dasturining asosiy tarkibiy qismlaridan biri sifatida e'tirof etilishining sabablaridan biri ham ana shundadir. Jismoniy tarbiya vositalari bir-biri bilan o'zaro uzviy bog'liqlikni taqozo qiladi. Shundagina ular ahamiyatini saqlab qoladi. Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib, u tarixan yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlari va turizm tarzida guruhlariga ajratilib, tarbiya jarayonining vositasi sifatida foydalanib kelinadi.

Jismoniy tarbiya darslarida yuqori samaraga erishish faqat darsni to'g'ri tashkil qilish va samarali uslublarni qo'llash evaziga amalga oshirilishi mumkin. Yoshlarni tarbiyalash va ularga zamonaviy bilimlar berishning sifatini oshirish hamda jamiyatimiz uchun barkamol shaxsni shakllantirish ta'lim tizimining eng asosiy maqsadlaridan hisoblanadi. Uzluksiz ta'lim jarayonida olib borilayotgan barcha harakatlar shu maqsadni amalga oshirishda muhimdir. Yangilangan ta'limda o'quvchining yuragidagi cho'g'ni alanga oldirish, uni har tomonlama rivojlantirib, bilimning yuqori cho'qqisiga yetaklab olib chiqish uchun zamonaviy darslar zarur.

Jismoniy tarbiya darsining samarasi ko'pincha o'qituvchining tuzgan rejasini hayotiyliigi, shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkillash uchun tanlagan metod va uslublari, mavjud jihozlar va sport anjomlaridan, texnik vositalardan, sport inshootlaridan effektli foydalana olish, temperatura, iqlim sharoiti, o'quvchilarning tayyorgarligi, ularning yoshi, individual xususiyatlarini hisobga olib effektli foydalana olish bilan bog'liq. Qanday qilib o'quvchilarga bilim berish, ko'nikma va malaka hosil qilish, ya'ni turli harakatlarga o'rgatish kerak. Bu o'qituvchining eng muhim vazifalaridan biridir. O'rgatish usullari turli – tuman bo'lib, ulardan kerakligini tanlab olish va uni unumli qo'llash, o'qituvchining pedagogik san'atiga bog'liq. Shuning uchun o'rgatish samaradorligi o'qituvchining to'g'ri uslublarni tanlash va ishlata bilishiga bog'liq. Demak, jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish va o'tkazishni samarali uslublarini ilmiy ishlab chiqish va ilmiy tadqiqotlar asosida isbotlab berish dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. jismoniy tarbiya darslarini qiziqarli, mazmunli tashkil etish uchun har bir o'qituvchi yanada mas'uliyatli, yangilikka intiluvchan, ilg'or metodlarni qo'llash mahoratiga ega bo'lishi zarur. Jismoniy tarbiya fanidan ko'zlangan maqsadga erishishda biz o'qituvchilar darsni to'g'ri tashkil etishda quyidagilarga e'tibor qaratishimiz lozim:

Tayyorlov qismi – (10-12 daqiqa) o'quvchilarni saflash, sog'ligini bilish jarayoni. Bu vaqtda navbatchining axbaroti tinglanadi. O'quvchilarning shaxsiy gigiyenasi tekshiriladi. Yangi mavzuga oid texnika xavfsizligi qoidalari bilan tanishtirilib, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar – saf, yurish, yugurish mashqlari bajariladi.

Asosiy qism - (20-25 daqiqa)da rejadagi mavzu bo'yicha sport turning rivojlantiruvchi mashqlari bajariladi. Bu vaqtda o'quvchilarning boshqa mavzu yoki o'yinlar bilan chalg'ishiga



yo'l qoymaslik lozim.

Yakuniy qism – (3-5 daqiqa) dars tugash jarayonidagi saflanish davri. Bu vaqtda o'quvchilar nafas rostdashi, diqqatni jamlashiga e'tibor qaratiladi. Shu asnoda mashqlarni to'g'ri bajargan o'quvchilar rag'batlantirilsa, darsda faolligi sezilmagan bolalarning kamchiliklari ko'rsatib o'tiladi. So'ng uyga vazifa beriladi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, darsni yuqori saviyada o'tkazish, dars davomida o'quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko'rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondashishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg'otish biz o'qituvchilarning nafaqat kasbiy mahoratimiz va sifatli ishlab chiqilgan dars bayonnomamizga, balki, shaxsiy va insoniy fazilatlarimizga ham bevosita bog'liqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Mahkamjonov K.M. Jismoniy tarbiya bo'yicha dars konspektini tuzish. 2013
2. Salomov R.S Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. 2015-yil



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЕГО ГИГИЕНА

*Рахманов Рустам Мириевич,
Навоийская область, г.Навои
ГСОШУИОП №1
учитель физического
воспитания и культуры
e-mail: rustammeliyevich1980@gmail.com*

Аннотация: В данной статье говорится о том, как физическое воспитание проводится совместно с умственным, нравственным, трудовым и эстетическим воспитанием.

Ключевые слова: развитие организма, спорт, воспитание тела, закаливание тела.

Физическое воспитание является одним из показателей состояния физической культуры общества и является основной частью общего воспитания направленное на укрепление здоровья, а также на гармоничное развитие человеческого организма. При развитии организма подразумевается умственное, физическое и половое развитие. Среди этих развитий физическое развитие оказывает существенное влияние в совместное развитие двух воспитаний. Его основная задача — это воспитание тела, то есть укрепление человеческого здоровья. К основным средствам физического воспитания относятся: физические занятия, закаливание организма, трудовая и личная гигиена. Начиная с первобытнообщинного строя к физическому воспитанию уделялось особое внимание. Первоначально оно входит в жизнь человека со дня рождения, то есть с выполнения первых движений по требованию матери. В последствии выполнялись в виде разных игр, трудовых процессов, охоты, соревнования в виде военных действий, фехтования искусства наездника, стрельбы, борьбы. В эпоху Возрождения внимание к физическому воспитанию возросло и его пытались ввести в учебную программу. В Узбекистане, с древних времён физическое воспитание являлось основным средством укрепления здоровья. Например, в произведение Махмуда Кашгари «Девону луготит турк» даны сведения о более 100 видах народных игр. В дастане, отражающий героизм узбекского народа «Алпомыш», в «Фархаде и Ширин» Алишера Навои, «Бидое ул — вакое» («Уникальные события») Заиниддина Васифи, в «Бабурнаме» Бабура рассказывается об образцовых физических, боевых упражнениях и сильных палямик. В годы Независимости Узбекистана физическое воспитание и спорт поднялось до уровня государственной политики. Принятие закона «О физическом воспитании и спорте» 1992 году, разработка Программы здорового поколения в 1993 году, постановления Кабинета Министров «О мирах развития физического воспитания и спорта в Узбекистане» в 1999 году, а также другие постановления Кабинета Министров, о развитии определённых видов спорта определили правовые основы физического воспитания. Также первый орден «Соглом авлод» был учрежден в Узбекистане. Ярким примером может служить объявление 2000 года — годом «Здорового поколения», 2005 год — годом «Здоровья, благополучия», 2014 год — годом «Здорового ребёнка».

Обучения физическому воспитанию в среднеобразовательных школах являясь педагогическим процессом, уроки осуществляются через спортивные занятия. В общеобразовательных средних школах занятия физического воспитания (оздоровления) по государственным стандартам для 1–9 классов, проводятся 2 часа в неделю, также занятия физического воспитания непрерывно проводятся во всех направлениях академических лицеев, профессиональных колледжах и высших учебных заведениях. Научно-практические основы физического воспитания подготавливаются специалистами этой области Узбекского государственного института, факультетов и отделов воспитания и физической культуры высших учебных заведений. В нашей республике учащимся, знания по физическому воспитанию преподают в 6 колледжах олимпийских резервов, в 8 школах высшего спортивного мастерства, и около 400 детско-подростковых спортивных школах. Добровольная спортивная организация «Ёшлик», вспомогательная организация по обороне «Ватанпарвар», спортивный клуб «Динамо» и другие спортивные общества ведут пропаганда — ориентационную работу среди населения разных слоёв по привлечению к физическим занятиям. Физическое воспитание и спорт являются средством заполняющее бездействие.



Физические упражнения положительно влияя на организм, повышает сопротивление к различным инфекционным заболеваниям, к некоторым ядовитым веществам, недостатку кислорода и барометрическому изменению давления. Труд учащихся и студентов являются умственным поэтому нужно учитывать то, что физическое упражнения способны устранить психические невротные утомления. Если чередовать умственный труд с физическим в результате быстро заполняется энергетически использованные клетки и возвращается в состояние бодрствования.

Литература:

1. Sodurov, Q., Aripova S. X., Shaxmurova G. A. Yosh fiziologiyasi va gigiyena. Toshkent: "Yangi asr avlodi" nashriyoti, 2009. 275–279 betlar.
2. Саломатлик энциклопедияси. — Тошкент, 2005.

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 22-КЎП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ**

(11-қисм)

Масъул мухаррир: Файзиев Шохруд Фармонович
Мусахҳиҳ: Файзиев Фаррух Фармонович
Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Эълон қилиш муддати: 30.11.2020

Контакт редакций научных журналов. tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot, город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000