



Tadqiqot UZ

**ЎЗБЕКИСТОН
ОЛИМЛАРИ ВА
ЁШЛАРИНИНГ
ИННОВАЦИОН
ИЛМИЙ-АМАЛИЙ
ТАДҚИҚОТЛАРИ
МАВЗУСИДАГИ КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ**

2021

- » Хуқуқий тадқиқотлар
- » Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар
- » Тарих саҳифаларидағи изланишлар
- » Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни
- » Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни
- » Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар
- » Педагогика ва психология соҳаларидағи 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



CONFERENCES.UZ

28 FEVRAL
№25

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 25-КҮП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ
11 - ҚИСМ**

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

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

ТОШКЕНТ-2021



УУК 001 (062)
КБК 72я43

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" [Тошкент; 2021]

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" мавзусидаги республика 25-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 28 февраль 2021 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2021. - 17 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 бағишиланган.

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

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

1.Хуқуқий тадқиқотлар йўналиши

Профессор в.б.,ю.ф.н. Юсувалиева Раҳима (Жаҳон иқтисодиёти ва дипломатия университети)

2.Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар

Доцент Норматова Дилдора Эсоналиевна(Фаргона давлат университети)

3.Тарих саҳифаларидағи изланишлар

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

4.Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни

Доцент Уринбоев Хошимжон Бунатович (Наманганд мухандислик-қурилиш институти)

5.Давлат бошқаруви

PhD Шакирова Шоҳида Юсуповна (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси хузуридаги "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 худудий маркази)



8.Адабиёт

PhD Абдумажидова Дилдора Раҳматуллаевна (Тошкент Молия институти)

9.Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни

Phd Воҳидова Меҳри Ҳасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

10.Педагогика ва психология соҳаларидағи инновациялар

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

11.Жисмоний тарбия ва спорт

Усмонова Дилфузахон Иброҳимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

12.Маданият ва санъат соҳаларини ривожлантириш

Тоштемиров Отабек Абидович (Фарғона политехника институти)

13.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши

Бобоҳонов Олтибод Рахмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

14.Тасвирий санъат ва дизайн

Доцент Чариеv Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

15.Мусиқа ва ҳаёт

Доцент Чариеv Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар

Доцент Нормирзаев Абдуқаюм Раҳимбердиевич (Наманганд мухандислик-курилиш институти)

17.Физика-математика фанлари ютуқлари

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманганд мухандислик-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 Қаҳхоровна (Навоий вилояти табиий фанлар методисти)



22.Биология ва экология соҳасидаги инновациялар

Йўлдошев Лазиз Толивович (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 Ўқтам Абдурахимович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

25.География

Йўлдошев Лазиз Толивович (Бухоро давлат университети)

Тўпламга киритилган тезислардаги маълумотларнинг хаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулdir.

© 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. Раҳмонов Қаҳрамон Мамасаидович СОҒЛОМ АВЛОД ТАРБИЯСИДА ЎҚИТУВЧИНИНГ ЎРНИ	7
2. Safoyev Azamat Yo'ldoshevich JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA INNOVATSION TEKNOLOGIYALAR	9
3. Ҳажиева К., Умаров М.Н. ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЕ МАСТЕРСТВА ГИМНАСТОК И МЕТОДЫ ИХ ОЦЕНКИ	11
4. Rasulova Shirinoy Uralovna ХОТИН-ҚИЗЛАР О'РТАСИДА JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI TARG'IB ETISH	13
5. Рустамова Оқила Уриновна СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МАШФУЛОТЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ	15



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

СОҒЛОМ АВЛОД ТАРБИЯСИДА ЎҚИТУВЧИНинг ЎРНИ

Раҳмонов Қаҳрамон Мамасаидович

Сурхондарё вилояти Денов тумани 6 - мактаб ўқитувчиси

Телефон:+998975533003

Аннотация. Мазкур мақолада соғлом ва баркамол авлодни тарбиялашда ўқитувчининг вазифалари баён этилган.

Калит сўзлар: соғлом авлод, баркамол авлод, жисмоний маданият, жисмоний сифатлар.

Таълим сифати хар қандай давлатнинг муваффақияти ривожланишида ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Ривожланган мамлакатларда таълим сифати билан белгиланувчи интеллектуал салоҳият жамият фаровонлигининг муҳим омилига айланган. Бугун мамлакатимизда инновацион технологияларга асосланган таълим-тарбия тизимини такомиллаштириш, унинг миллӣ заминини мустаҳкамлаш, ижтимоий фаол ва малакали рақобатбардош кадрлар тайёрлашни жаҳон андозалари даражасига чиқариш масалаларида илмий тадқиқотлар олиб борилмоқда. Барча соҳалар қаторида республика ҳалқ таълими тармоғи, жумладан, унинг ажралмас қисми бўлган жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари олдига ҳам муҳим вазифаларни кундаланг қўйди. Қадимги вақтлардан бери ҳалқ ҳаётини мазмунининг маданий, иқтисодий, сиёсий, майший томонларини ўзида мужассамлаштириб келган нарса-бу ҳалқ ўйинлари ва миллӣ машқлар эди. Биз ҳалқимизнинг қўп шонли анъаналарини бой бердик, лекин анъанавий ҳалқ ўйинлари, рақслари ва спорт турлари бутунлай йўқолиб кетган эмас. Ҳалқ уни ўз фарзандини эъзозлагани каби авайлаб, қалб қурини бериб, сақлаб келмоқда.

Машҳур юонон донишманди Афлотун баҳт ҳақида фикр этиб "Инсон учун биринчи баҳт унинг соғлиги, иккинчиси гўзалликдир" деган экан. Чиндан ҳамсиҳат-саломатлик бойликлар манбаидир. Насл-насаби соғлом ва маънавияти юксак ҳалқнинг авлодлари ҳам соғлом-бакувват, иймон эътиқодли ва садоқатли бўладики бу баҳт она Ватаннинг шуҳрати ва қудратининг зўр омилига айланади. Ҳалқнинг ана шундай баҳт-саодати учун соғлом авлод керак.

Соғлом ва баркамол авлод деганда биз ҳам жисмоний, ҳам маънавий томондан етук, бардам, ҳар ишга қодир илғор маданиятли кишиларни кўзда тутамиз. Дарҳақиқат, шундай ноёб фазилатларга эга авлодни тарбиялаб вояга етказаётган ҳалқ келажакка очиқ кўз, ёруғ юз, катта ишонч билан қарайди.

Она табият ато этган олий моҳиятга кўра биз ўзбеклар ҳаётимизнинг умримизнинг мазмунини фарзандсиз тасаввур этолмайдиган ҳалқмиз. Аждодларимиз ўз наслларини умумбашарий туйғулар, ўлмас шарқ фалсафаси, илмий қадриятларимиз руҳида тарбия қилиб келгандир.

Республикамизда ақлий, ахлоқий ва жисмоний етук баркамол кишиларни тарбиялашнинг хилма-хил воситалари ичida жисмоний маданият машғулотлари алоҳида ўрин тутади. Умумтаълим мактабларида бошқа фанларга қараганда жисмоний маданият дарслари ва спорт машқлари орқали ўқувчиларни баркамол қилиб тарбиялаш имкониятлари жуда кенг. Баркамол шахсни тарбиялаш масалалари Ибн Сино, Беруний, Аҳмад Яссавий, Маҳмуд Қошғарий, Фаробий, Алишер Навоий, Аҳмад Юғнакий ва бошқа яна юзлаб шарқ аллома ва мутафаккирларининг илғор қарашларида асанларида таъкидлаб ўтилган. Алишер Навоий баркамол шахс тимсолини Фарҳод тимсолида яратар экан уни ўн ёшда йигирма ёшли йигитнинг ақл-фаросати, жисмоний камолати хунари ва одобу ахлоқига тенглигини тасвирлаб ўтади.

Бу ўқитувчи ва мураббийларининг жисмоний маданият ва спорт машғулотларини бир ёқлама, яъни спортчилар тайёрлаш, рекортлар ўрнатиш, энг юқори жисмоний қобилиятларни



намойиш қилишдан иборат деб қарашларининг натижасидир. Соғлом авлод энг аввало болалар саломатлиги уларнинг жисмоний жиҳатдан баркамол бўлиб ўсиши билан бевосита боғлиқдир. Жисмоний ва маънавий баркамолликни тарбиялаш хозирги давр муаммоларидан биридир. Бу ўз навбатида аҳолиниг барча қатламларига таълим-тарбия, касб-хунар, меҳнатга муносабат ва Ватанга садоқат ҳис-туйғуларини шакллантириш уларни такомиллаштириш асосий мақсад ҳамда вазифа бўлиб ҳисобланади.

Маълумки соғлом авлод тарбиясининг муҳим ва маъсулиятли хусусияти шундан иборатки, оила, маҳалла ва меҳнат жамоаларида онгли равишда ҳаёт яшаш тушунчаларига эга бўлишидир. Ўзаро муносабатлар, хурмат-эҳтиром, катталарни қадрлаш мазкур муаммонинг мазмунини ташкил этади. Болаларни соғлом қилиб ўстириш, уларни касб-хунар танлашга ўргатиб, ҳаёт мазмунини амалий жиҳатдан тасаввур этиш энг аввало оиласдан бошланади. Ота-оналарнинг панд-насиҳатлари, таълим муассасаларида эгалланадиган билимлар, яхши ниятлар болаларга сўзсиз ижобий таъсир кўрсатиши лозим. Шунда болалар ва ўсмир ёшлар соғлом авлод тарбиясига ишонч билан қарайди .

Ўқувчи ёшларни баркамол қилиб тарбиялашда “Алпомиш” ва “Барчиной”, ”Қувноқ стартлар”, ”Соғломжон полвонжон”, ”Умид ниҳоллари”, ”Ёзги таътил” каби спорт мусобоқалари ҳамда ўқувчиларни ёзги дам олиш оромгоҳларидағи соғломлаштириш спорт тадбирлари катта хисса кўшмоқда.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 2000 й. Тошкент.
2. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. 2001й. Тошкент.
3. Ачилов А.М. Акрамов Ж.А. Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. 2004 й. Тошкент.



JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA INNOVATSION TEKNOLOGIYALAR

Safoyev Azamat Yo'ldoshevich
Navoiy viloyati, Qiziltepa tumani
28-umumi o'rta ta'lif maktabi
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Hozirgi kunda ta'lif jarayoniga innovatsion texnologiyalar va interaktiv metodlarni qo'llashga qiziqish tobora keng tus olmoqda. Bunday metodlarni qo'llash ta'lif samaradorligi va ta'sirchanligini oshiradi, o'quvchilarining o'qish motivlarini o'stradi.

Bu texnologiyada kommunikativ metodlardan keng foydalaniladi, ularning ayrim asosiy belgilari ko'rib chiqamiz.

Hozirgi interfaol mashg'ulotlarni olib borishda ma'lumki, asosan interfaol usullar qo'llanilmoida. Kelgusida esa bu usullar ma'lum darajada interfaol texnologiyasiga o'sib o'tishi maqsadga muvofiq. Bu interfaol usul hamda texnologiya tushunchalarining o'zaro farqini bizningcha, shunday ta'riflash mumkin.

Interfaol ta'lif texnologiyasi – har bir o'qituvchi barcha o'quvchilar ko'zda tutilgandek o'zlashtiradigan mashg'ulot olib borishni ta'minlaydi. Bunda har bir o'quvchi o'z motivlari va intellektual darajasiga ega holda mashg'ulotni oldindan ko'zda tutilgan darajada o'zlashtiradi.

Interfaol mashg'ulotlarni amalda qo'llash bo'yicha ayrim tajribalarni o'rganish asosida bu mashg'ulotlarning sifat va samaradorligini oshirishga ta'sir etuvchi ayrim omillarni ko'rsatishimiz mumkin. Ularni shartli ravishda tashkiliy-pedagogik, ilmiy-metodik hamda o'qituvchiga, o'quvchilarga, ta'lif vositalariga bog'liq omillar deb atash mumkin. Ular o'z mohiyatiga ko'ra ijobjiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishini nazarda tutishimiz lozim.

Ta'lif jarayonini innovatsion metodlardan foydalanib tashkil etish uchun avvalo darsning rejasi va loyihasi aniq ishlab chiqilishi zarur.

Dars loyihasini tuzishda o'qituvchi o'zining ish shakllari va o'quvchilarining ko'nikmani egallash jarayonidagi ishlari doirasini aniq belgilab olishi lozim. Shuningdek, u qanday o'qitish metodlaridan foydalanishi ham muhim ahamiyatga ega. Metod tanlashda ko'proq interaktiv metodlarga e'tiborni qaratish ta'lif samaradorligini oshiradi.

(Interaktiv so'zi inglizcha – interaction, ya'ni, inter – aro, o'zaro, act – harakat ma'nosini anglatadi.) Interaktiv usullar – bu o'zaro harakat, ya'ni hamkorlik asosida o'qitish demakdir. Interaktiv usullarning 4 asosiy turi mavjud. Bular:

- kognitiv usullar;
- o'yinlar, eksperimental faoliyat;
- ishbilarmonlik o'yinlari, modellashtirish;
- amaliyot orqali o'qitish, bevosita faoliyat.

Interaktiv usullarning barchasida ham o'qituvchi va o'quvchi faoliyati o'rtasidagi hamkorlik, o'quvchining ta'lif jarayonidagi faol harakati ko'zda tutiladi. Masalan, biror bir mavzuni o'rgatishda uni modellashtirish qismida o'qituvchi o'quvchilarga modelni namoyish qilish oldida "Aqliy hujum" metodidan foydalanishi mumkin. YA'ni o'quvchilar qo'yilgan muammoni qanday tushunishlari va ko'nikmani qanday egallashlari mumkinligi ulardan so'ralib, ularning fikrlari umumlashtiriladi. Bunda o'quvchilar fikri mutlaqo tanqid qilinmaydi. Amaliy boshqaruv qismida o'qituvchi "Hamrohingga o'rgat" metodidan foydalanishi mumkin. Bu metod darsni optimal tashkil etishga imkoniyat yaratib, o'quvchilarning o'z faoliyatini tanqidiy nazorat qilish va xatolarni bartaraf etishga o'rgatadi. Uni qo'llash quyidagicha:



Sinf birinchi va ikkinchi hamkor qismlarga bo‘linadi.



Darsni o‘tish modelidan foydalanib birinchi hamkor ikkinchisiga, ikkinchi hamkor esa birinchisiga modeldagi qismlarni o‘rgatadi.

O‘qituvchi xohlovchilarga ta’lim metodlari vositasida model qismlarini avval tushuntiradi keyin ko‘rsatadi. O‘quvchilar o‘qituvchi aytgan va ko‘rsatganlarini takrorlaydilar va bajaradilar.

O‘qituvchi sinfni nazorat qilish uchun o‘ziga ixtiyoriy 2 nafar hamkorni tanlaydi. O‘qituvchi o‘z hamkorlariga modelni bosqichma-bosqich bajartirib ko‘radi. Tushunmaganlarini tushunib o‘rganishlariga yordam beradi.



ИСПОЛНИТЕЛЬСКОЕ МАСТЕРСТВА ГИМНАСТОК И МЕТОДЫ ИХ ОЦЕНКИ

Хажиева К.
магистрант 2 курса УГУФКС
Науч. Руководитель: профессор
Умаров М.Н.

Актуальность. Согласно данным материалов ведущих специалистов по художественной гимнастике определяющими факторами исполнительского мастерства спортсменок художественной гимнастики являются: сложность, композиция, исполнение (техническое и артистическое). Она базировалась на подходах, предложенных И. А. Винер-Усмановой, А.А.Супрун Л. А. Карпенко, О. Г. Румба направленных на оптимальное совершенствование всех составляющих компонентов соревновательных программ гимнасток.

Цель исследования. Определить факторы, влияющие на сложность и артистичность соревновательных композиций гимнасток на современном этапе развития художественной гимнастики.

Результаты исследования. Педагогические наблюдения на чемпионатах и Олимпиадах последних четырехлетий показали, что:

- развитие сложности соревновательных программ гимнасток происходит за счет создания новых форм движений телом, предметами, а также за счет объединения их в «связки» (у 99% финалисток наблюдается объединение элементов высокой технической сложности в одном сочетании);

- изучение композиционного построения соревновательных программ гимнасток свидетельствует о том, что не все элементы Code FIG используются в упражнениях равномерно. Некоторые элементы включены в 90 % композиций, другие же не используются вовсе. Кроме того, у 70% гимнасток элементы разной технической стоимости нерационально распределены по всей комбинации. Все это ведет к сужению содержания программ и снижению зрелищного эффекта соревнований;

- несмотря на то, что многие ведущие гимнастки выполняют упражнения с высоким уровнем совершенства и оценка их технического исполнения достигает 9,70 – 9,60 баллов, максимальной оценки на чемпионатах мира не наблюдалось;

- артистичность исполнения соревновательных композиций характерна преимущественно только для элитных гимнасток, выступающих в финальных соревнованиях (8 спортсменок на каждом виде многоборья).

Оценки судейства соревновательных программ гимнасток, выступающих на чемпионатах мира последнего олимпийского цикла на каждом виде многоборья, были подвергнуты корреляционному анализу. Результаты показывают, что связь всех составляющих оценки (сложность, артистичность, исполнение) с окончательной оценкой во всех видах многоборья наблюдается только у сильнейших спортсменок. Наиболее адекватной для гимнасток любого уровня является оценка за сложность. Результаты артистичности и исполнения у «слабых» гимнасток несколько завышены. У спортсменок со средним и низким уровнем исполнительского мастерства наблюдается отрицательная корреляционная связь между оценками за сложность и артистичность.

Результаты этой части исследований позволили разработать методику оценки всех компонентов исполнительского мастерства основной акцент сделан на:

- создание баланса между всеми компонентами исполнительского мастерства (сложность, композиция, исполнение);
- использование «типичной» техники для каждого предмета;
- демонстрацию специфики каждого вида многоборья;
- исключение однообразных упражнений;
- поощрение разнообразия движений телом и предметом;
- поощрение танцевальности, музыкальности, выразительности, что направлено на повышение артистичности в целом.

Проведенные исследования свидетельствуют о том, что в процессе совершенствования мастерства гимнасток требуется более качественный подход к «специальной артистической подготовке», основанный на принципах индивидуализации в постоянно изменяю-



щихся условиях, в которых функционирует художественная гимнастика. Реализация новых установок нуждается в выявлении оптимальных средств, необходимых для совершенствования артистичности гимнасток.

Однако результаты опроса тренеров по художественной гимнастике свидетельствуют о том, что формирование артистичности является одной из сложнейших задач в системе многолетней подготовки гимнасток. Кроме того, обобщение научно-методической литературы показало недостаточную разработанность средств и методики формирования артистичности гимнасток. Это также подтверждается и нашими исследованиями, направленными на определение уровня артистичности лидеров мировой художественной гимнастики.

В ходе исследований установлено, что, несмотря на столь высокую квалификацию гимнасток, не каждая из них демонстрирует должный уровень артистичности. Средний интегральный показатель артистичности у большинства испытуемых составил ($46,0 \pm 0,6$); у 2-х гимнасток интегральный показатель был максимальным (60,0 баллов).

С целью определения взаимосвязи между изучаемыми показателями артистичности был проведен корреляционный анализ, который свидетельствуют о том, что существует сильная положительная корреляционная связь интегральной оценки со следующими показателями: «образность» ($r=0,954$, $p \leq 0,001$); «танцевальность» ($r=0,976$, $p \leq 0,001$); «двигательная выразительность» ($r=0,946$, $p \leq 0,001$); «виртуозность» ($r=0,954$, $p \leq 0,001$). Средняя положительная корреляция связывает интегральную оценку с «музыкальностью» ($r=0,902$, $p \leq 0,01$) и «эмоциональной выразительностью» ($r=0,916$, $p \leq 0,01$). Необходимо отметить высокий коэффициент корреляции между «виртуозностью» и «двигательной выразительностью» ($r=0,968$, $p \leq 0,001$). Этот факт свидетельствует о высокой значимости оптимального сочетания уровня технической и артистической подготовленности.



XOTIN-QIZLAR O'RTASIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI TARG'IB ETISH

Rasulova Shirinoy Uralovna
Jismoniy tarbiya o'qituvchisi
Navoiy shahar 20-maktab
TEL(91)248-66-64

Annotatsiya: Ushbu maqolada xotin-qizlar, yosh onalarga turli xil jismoniy mashqlarni o'rgatish, mahallalarda, oilalarda sog'lomlashtirishga doir tadbirlar tashkil qilish yoritilgan.

Kalit so'z: jismoniy tarbiya, sog'lom avlod, xotin-qizlar, onalar, ayollar salomatligi, tadbirlar.

Vatan uchun ham, har bir oila uchun ham eng avvalo sog'lom farzand tarbiyalanishi kerak. Hozirgi paytda statistika bo'yicha respublikamiz aholisining taxminan 30 % i salomatlik garovi bo'lgan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadi. Achinarlisi, xotin-qizlarning bu boradagi ko'rsatkichi 6 % ni tashkil etarkan, xolos. Sog'lom avlodni dunyoga keltirish, tarbiyalash, jamiyatga mos tarzda tayyorlash - bugungi kun onalariga ko'p jihatdan bog'liq. Demak onalar, ayollar salomatligi, ularning jismonan sog'lom, ma'nан yetukligi farzandlarimiz kamoloti va jamiyatimiz rivojining bosh omillaridir. Qadimgi qo'lyozmalar, turli xil manbalarda ajdodlarimiz uzoq o'tmishda ham jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanib kelganligidan ogoh etadi. "Alpomish", "Qirqqiz", "To'maris" eposlarida tasvirlanishicha, o'sha davrda ayollar jismoniy tarbiyaga nafaqat qiziqishgan, balki erkaklar bilan tengma-teng musobaqalashishgan. Kezi kelganda yelkama-yelka turib dushmanlarga qarshi jangga kirishgan... Barchinoy, Qaldirg'och, Guloyim va Qirq go'zal timsollari sharq ayolining jismoniy kamoloti va benazir layoqati borligidan darak berib turibdi. Albatta, jismonan kuchli inson ruhan sog'lom ham bo'ladi.

Insonning e'tiqodi kuchli, mustahkam bo'lishi bilan birga badani ham sog', chiniqqan, har qanday mashaqqatlarga dosh bera oladigan bo'lmog'i lozim. Payg'ambarimiz (S.A.V): "Kuchli mo'min kishi Olloh huzurida kuchsiz mo'mindan yaxshiroq va mahbubroqdir" degandilar. Salomatlikni tiklashga xizmat qiladigan mashqlar Islom dinida ham qadrlanadi. Haj safari ham kishidan har tomonlama sog'lom bo'lishlikni taqozo etadi. Mo'min yashayotgan yeridan to ka'batullogacha piyoda yurib borishi va u yerda uzuksiz ka'batulloh atrofida aylanishi, Arofat tog'iga chiqishi va ka'baga qaytishi zarur bo'larkan. Bu birinchidan, kishidan mustahkam sog'liq talab etsa, ikkinchidan jismoniy chiniqqan, sabr-bardoshli, irodali va chidamli bo'lishga undaydi. Ayollar ham yuqoridagi barcha riyozaatlarni Haj safari davomida erkaklar barobarida tortishlari shart bo'ladi. Bir so'z bilan aytganda, Islom sog'liq uchun nimaki zarur bo'lsa, muslimonlarga buyurgan".

Ona bo'lish - buyuk baxt. Ayniqsa baquvvat, sog'lom har tomonlama yetuk farzandga ona bo'lish yana katta sharafdir. Bunga erishish uchun bo'ajak onalar avvalo sog'lom va ma'lum ta'lim-tarbiya jarayonlari bilan tanishishlari lozim. Xotin-qizlar, yosh onalarga turli xil jismoniy mashqlarni o'rgatish, mahallalarda, oilalarda sog'lomlashtirishga doir tadbirlar tashkil qilish, tushuntirish va maslahatlar berish lozimdek ko'rindi. Maktablar o'rtta maxsus va oliy o'quv yurtlari hamda ishlab chiqarish korxonalarida sog'lomlashtirish ishlarini olib boradigan mutaxassis xodimlar tayyorlashni kengaytirish zarur. Shu bois ham maktabda o'quvchi qizlar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlarining ahamiyati juda katta. Maktabda olib boriladigan jismoniy tarbiya shakllariga jismoniy tarbiya darsi, darsdan tashqari olib boriladigan sog'lomlashtirish tadbirlari kiradi. Bola maktabga kelguncha 80 % harakatda bo'lar ekan. Faqat 20 % uqlash, dam olish, ovqatlanish va shu kabiiarga sarflanar ekan. Mana shu haftalik harakatga bo'lgan talabning 80 %ini butun 11 yil davomida o'quvchilarda saqlab qolishimiz lozim. Ma'lumki, maktabda jadval asosida o'tkaziladigan haftada 2 soat jismoniy tarbiya darsi o'quvchilarda harakatga bo'lgan talablarning 11 %iga javob berar ekan, darsdan tashqari hamma jismoniy tarbiya tadbirlari haftalik harakatga bo'lgan talablarning 60 %igacha qoniqtirar ekan. Demak, darsdan tashqari olib boriladigan tadbirlarga katta e'tibor berilishi lozim. Bu tadbirlardan biri turli - tuman sport bayramlaridir, ayniqsa "Balli qizlar!" bayrami juda qiziqarli o'tadi. Bunday bayramlarni o'tkazishdan maqsad va vazifalar:



- qizlarda harakat faolligini oshirish;
- hayotiy zarur ko‘nikma va malakalarni shakliantirish;
- sog‘lom onalarni tarbiyalash;
- xotin-qizlar orasida sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish;
- o ‘zaro hurmat va do‘stlik fazilatlarini tarbiyalashdir.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. K.Mahkamjonov, L.Inozemseva, F.Nurmatov, L.Rustanov Sport bayramlarini tashkil qilish va o‘tkazish metodikasi (darslik).T. «Iqtisod-moliya» 2008
2. R.S.Salomov, M.X.Mirjamolov Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘quvchilarning spor mashg‘ulotlariga moslashishi. O‘quv uslubiy qo‘llanma. Toshkent-2014y
3. D.D. Safarova Sport morfologiyasi T.2015
4. O.Q.Musayev Oliy o‘quv yurti o‘qituvchisining pedagogik qobiliyatlar kompleksi. Metodik qo‘llanma. Toshkent-2016



СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МАШГУЛОТЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ

Рустамова Оқила Уриновна
Жисмоний тарбия ўқитувчиси
Навой шаҳар 20-мактаб.
Тел(99)752-46-04

Аннотация: Ушбу мақолада жисмоний тарбия ва спортни бошқариш ҳамда деярлик барча спорт турларининг мазмунидаги соғлом турмуш тарзи билан бевосита боғлиқ жараёнлар ўз ифодасини топган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, ривожлантириш, соғлом авлод, ўқувчи ёшлар, соғлом турмуш, спорт машғулотлари, мусобақалар.

Республикамида ижтимоий-иқтисодий, сиёсий, маънавий ва маданий соҳаларда амалга ошириётган ислоҳотлар таълимни ва кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан янгилаш ва ривожлантириши талаб этади. Шу боисдан таълим тизимини замон талаблари даражасида ва эришилган тажрибалар асосида ривожлантириш орқали ўсиб келаётган ёш авлодни жамият ҳаётида фаол иштириок этадиган, ҳар томонлама етук ва юксак маънавиятли, комил инсонлар этиб тарбиялаш давлатимизнинг устувор йўналишларидан хисобланади. Бу ўринда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг ўрни алоҳида аҳамиятга эга эканлигини таъкидлаб ўтиш лозим. Таълим муассасаларида ўтказилаётган доимий ҳафтада 2 сатли жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларнинг хафталиқ ҳаракатга бўлган эҳтиёжларига ҳамда уларнинг жисмоний тайёргарлигини таъминлашга жавоб бера олмайди. Бу вазифаларни амалга ошириш учун синфдан ташқари олиб бориладиган жисмоний тарбия ишларини, спорт тўғарак ишларини, тарғибот ишларини ҳамда жисмоний тарбия ва спорт бўйича билим беришни яхшилаш ва жонлаштириш лозим. Айниқса, жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш малакаларини ошириш, унинг зарурияти ва қийматини тўғри тушунтириш ҳам зарур, керакли машқларни танлаб мажмуа тузиш қобилиятини шакллантириш керак. Болаларнинг ҳаракат фаоллигини оширишда кун тартибида ўтказиладиган соғломлаштириш тадбирлари, айниқса оммавий спорт байрамлари, мусобақалари етакчи рол ўйнаши барчамизга маълум. Замон талабини ҳисобга олган ҳолда ҳамма фанлар бўйича мактаб дастурлари ўзгарди, шу жумладан жисмоний тарбия бўйича ҳам, ўқувчилар олдида юқори даражали талаблар қўйилган. Бу дастур талабларига жавоб бериш мақсадида ўқувчилар билимга эга бўлиш учун мактабда ва уйда ўқув ишлари билан шуғулланадилар, доимий билимларини бойитиш учун ақлан ва жисмонан ҳаракат қиласилар. Бундай катта ақлий ва жисмоний юкламани бажариш учун бақувват ва жисмонан соғлом бўлиш керак. Сир эмаски, соғлом бола ҳамма вазифаларни юқори даражада сифатли бажаради, у иродали, интилувчан бўлиб ўз қизиқишилари устида тинмай изланади. Соғлом авлодни тарбиялашда биз баҳосиз дори-дармонлардан бири бўлган жисмоний машқлар билан доимий шуғуллантиришимиз лозим. Бу тўғрида Абу Али Сино биринчи бўлиб илмий асосслаб “Бадантарбия билан мунтазам шуғулланиб борган одам учун дори-дармонга зарурият қолмайди” деган.

Кўриниб турибдик, инсонларнинг соғлом турмуш тарзини кечиришлари ва самарали меҳнат кишилари ҳақида маҳсус фанлар вужудга келмоқда. Таъкидлаш лозимки, адабиёт, тарих, иқтисод, маънавият фанларида, шунингдек, жисмоний тарбия назарияси, жисмоний маданият ва спорт тарихи, жисмоний тарбия ва спортни бошқариш ҳамда деярлик барча спорт турларининг мазмунидаги соғлом турмуш тарзи билан бевосита боғлиқ жараёнлар ҳам ўз ифодасини топган. Бундай ижтимоий-тарбиявий жараёнлар барча жисмоний тарбия дарслари, спорт машғулотлари, мусобақаларда ва соғломлаштириш тадбирларида амалий жиҳатдан бажариб келинмоқда.

Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий-маданий ва педагогик моҳиятларини кенг тарғиб килинмоқда. Унинг моҳиятларини яхши тушунган ота-оналар ўз фарзандаларини спорт мактабларига энг кичик ёшданоқ сафарбар этмоқда. Шу сабабдан ҳам болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, олимпия заҳиралари ўқув муассасалари сони ва уларнинг иш сифати тобора яхшиланмоқда ҳамда кўпаймоқда.



Бундан хуоса шундаки, жисмоний тарбия дарслари, спорт машғулотларининг мазмунни, спорт мусобақаларининг мақсади фақат саломатликни яхшилаш, жисмоний ривожланишини таъминлаш, спорт маҳоратини ошириш билангина чегараланиб қолмай, балки ёш спортчиларни Ватан шарафи учун курашиш, эл-юрт обрўсини кўтариш ҳамда соғлом турмуш тарзи мазмунида жисмоний тарбия ва спортнинг нақадар зарурлигини ҳам исботлаш. Демак, ўқувчи-ёшлар қайси қасб-хунар йўлида фаолият кўрсатмасин, улар жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий-тарбиявий хусусиятларига алоҳида эътибор беришлари, уларни мукаммал эгаллашга астойдил одатланишлари зарур.

Ўзбекистонда олиб борилаётган туб ислоҳатлар таркибида аҳолининг турмуш маданиятини яхшилаш ва соғлом турмуш тарзини куришга қаратилаётган тадбирлар жуда кўп. Ўқувчи-ёшларни қасб-хунарга йўллаш ва кадрлар тайёрлаш миллий дастурининг мақсади ҳамда мазмунида ўқувчи-ёшлар ва талабаларни соғлом турмуш тарзи мазмуни билан куроллаштириш мухим ўринда туради.

Ўқувчи ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва уни ривожлантиришда янгидан ўқитилаётган фанлар жисмоний тарбия дарслари, спорт машғулотлари ҳамда мусобақалар мухим аҳамият қасб этмоқда.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Р.С.Саломов, М.Х.Миржамолов Жисмоний имконияти чекланган ўқувчиларнинг спор машғулотларига мослашиши. Ўқув услубий қўлланма. Тошкент-2014й
2. О.Қ.Мусаев Олий ўқув юрти ўқитувчисининг педагогик қобилиятлар комплекси. Методик қўлланма. Тошкент-2016
3. К.Маҳкамёнов, Л.Иноземцева, Ф.Нурматов, Л.Рустаниов Спорт байрамларини ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси (дарслик).Т. «Иқтисод-молия» 2008

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 25-КҮП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ**

(11-қисм)

Масъул мухаррир: Файзиев Шохруд Фармонович
Мусаҳҳиҳ: Файзиев Фарруҳ Фармонович
Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Эълон қилиш муддати: 28.02.2021

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