



Tadqiqot.uz

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

2021

- » Ҳуқуқий 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



CONFERENCE.uz

30 ИЮН
№29

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 29-КҮП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ
11-ҚИСМ**

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

**MATERIALS OF THE REPUBLICAN
29-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 29-күп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 30 май 2021 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2021. - 14 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

Доцент Шакирова Шохида Юсуповна (Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети)

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 Олтибой Раҳмонович (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. Abdullayev Alisher Otabekovich

YENGIL ATLETIKA SPORT TURNING KELIB CHIQISHI 7

2. Avazov Shuhrat Salayevich

YOSHLARNI JISMONIY RIVOJLANTIRISHDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING
AHAMIYATI 9

3. Матназаров Азиз Хасанович, Мадаминов Сардор Шомуротович

ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ 11

4. Ramatjanov Bobur Bahodir o'g'li

JISMONIY TARBIYA - SALOMATLIK GAROVI 4



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

YENGIL ATLETIKA SPORT TURNING KELIB CHIQISHI

Abdullayev Alisher Otabekovich

Xorazm viloyati Shovot tumani
9-son umumta'lim maktabi jismoniy
tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada yengil atletika sport turining kelib chiqish tarixi, rivojlanishi, olimpiada o'yinlaridagi o'rni, yengil atletika sport turining yoshlar jismoniy tarbiyasidagi o'rni haqida malumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: yengil atletika, yugurish, sakrash, uloqtirish, olimpiada o'yinlari.

Yengil atletika mashqlarining kelib chiqish tarixi juda qadim zamonlardan boshlanadi. Odamlar yugurish, sakrash va uloqtirishni, tabiiy zarur harakat sifatida qadim zamonlardan beri mehnatda va kundalik hayotda qo'llab kelganlari ma'lum. Ammo ularning jismoniy tarbiya vositasi sifatida va sportning bir turi sifatida rasm bo'lganiga qadar ko'p ming yillar o'tdi. Ibtidoiy jamoa tuzumi davrida yengil atletika mashqlari odamlarning mehnat faoliyatini bilan chambarchas bog'liq edi. Ular insoniyat quldarlik jamiyatiga o'ta boshlashiga yaqin jismoniy tarbiyada ma'lum darajada mustaqil bo'la oladi.

Yugurish, sakrash va uloqtirish qadimiy Gretsiyada anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori, ular quldarlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligida katta o'rinni egalladi va qabilalar hamda umumgrik diniy bayramlarining muhim qismini tashkil etadigan bo'ldi. Bunday tantanalarning eng ahamiyatlisi olimpiada o'yinlari hisoblanadi. Feodal jamiyatida, ayniqsa, ilk o'rta asrlar davrida jismoniy mashqlar xalq ommasiga rasm bo'lgan edi. Rivoyatlar qissalar va boshqa madaniyat yodgorliklari o'yin-kulgularida o'ziga xos jismoniy mashqlar ko'p bo'lganidan dalolat beradi. Ko'p manbalarda xalq turmushida tez yugurish yugurib kelib uzunlikka sakrash va tosh uloqtirishdan iborat uchkurash mavjud bo'lgani ko'rsatiladi. Shafqatsiz ekspluatasiya bo'sh vaqt va keraklicha moddiy sharoit bo'Imaganligi xalq jismoniy mashqlarining taraqqiyot darajasiga ta'sir ko'rsatdi. Shu sababdan feodalizm davrida hamma vaqt xalq jismoniy mashqlari an'anaviy o'yin-kulgular xarakterida bo'lib, faqat bayram kunlari o'tkazilar, shahar aholisi va feodallarning harbiy-jismoniy tayyorgarligida esa yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari katta o'rinni tutar edi. Burjuva jamiyatida yugurish, sakrash va uloqtirish dastlab jismoniy tarbiya gimnastika sistemasiga kiritilar, kundalik hayotda qo'llanar edi. Lekin bu yengil atletika sporti tashkil topishiga muhim ta'sir ko'rsata olmadi, chunki gimnastika sistemasida bu mashqlarning ahamiyati asosiy bulmay, ikkinchi darajali edi. Xalqning bu mashqlar bilan shug'ullanishi esa mehnatkash omma imkoniyati chegaralanganligi uchun yengil atletika taraqqiyotiga to'la ta'sir ko'rsata olmadi.

Yugurish, sakrash va uloqtirish mustaqil jismoniy mashq sifatida va yengil atletika sportning muhim elementlari sifatida XIX asrning ikkinchi yarmida tashkil topa boshladi. Bunga yoshlarning keng qatlamlari o'rtasida bunday mashqlarga qiziqish o'sganligi, burjuaziya ham o'z hamkorligini kuchaytirish vositasi sifatida jismoniy tarbiyaga ko'proq qiziqa boshlagani sabab bo'ldi. Burjuaziya kapitalistik korxonalar uchun jismoniy baquvvat ishchilarga va bosqinchilik armiyasi uchun askarlarga muhtoj edi. Bunga eski gimnastika sistemalari allaqachonlar to'la yordam berolmay qolgan edi. Burjuaziya an'anaviy xalq o'yin-kulgularidan olingan atletik mashqlarga e'tibor bera boshladi. Bular orasida takomillashish jarayonida sportcha yugurish sakrash va uloqtirish mashqlari ham bor edi.

Yengil atletika sporti taraqqiyotida qadimiy grek olimpiya o'yinlarining 1896-yilda qayta yo'lga qo'yilishi muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Keyinchalik olimpiya o'yinlari sportning eng muhim turlaridan, shu jumladan, yengil atletikadan xalqaro kompleks musobaqalar bo'lib qoldi. 1965-yilgacha olimpiya o'yinlari faqat 15 marta o'tkazilgan edi. Harbiy harakatlar va boshqa



sabablar bilan 1916-Berlinda, 1940-yilda Tokioda, 1944-yilda Xelsinkida o'tkazilishi mo'ljallangan olimpiya o'yinlari bo'lmay qolgan edi.

Olimpiada o'yinlarida yengil atletika musobaqalarining dasturi har doim o'zgarib kelgan. 1928-yilda Amsterdamdagi IX Olimpiadada birinchi marta ayollar uchun yengil atletika musobaqalari o'tkazildi. Shundan keyingi barcha o'yinlarda ham bu musobaqalar o'tkazib kelinadi. Hozirgi zamон олимпиya o'yinlari birinchi marta 1896-yilda Afinada bo'lgan edi. Yengil atletika musobaqalarida atigi 12 mamlakat vakillari qatnashgan edi. Bu o'yinlarda ko'pchilik atletlarning sport natijalari va mashq bajarish texnikalari past edi. 1912-yilda Stokgolm (Shvetsiya) bo'lib o'tgan V-olimpiya o'yinlari yengil atletika taraqiyotida muhim bosqich bo'ldi. O'shanda yengil atletikaning ko'p turlaridan qator yillardan beri o'zgarmay kelayotgan jahon va olimpiada rekordlari yangilangan edi. 1912-yilda yengil atletikani rivojlantirishga va xalqaro musobaqalar o'tkazishga rahbarlik qiladigan organ – Xalqaro yengil atletika havaskorlari federasiyasi (IAAF) tashkil qilindi. Federatsiyaning maqsadi – federatsiya a'zolari o'rtasida hamkorlik o'rnatish, ustaf va xalqaro musobaqalar o'tkazish qoidasini ishlab chiqishdan iborat edi.

Yengil atletika mashg'ulotlari bolalar, o'spirinlar jismoniy tarbiyasi sestemasiga kiradi. Ular umumta'lim professional – texnika va boshqa maktablar uchun ko'zda tutiladi. Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirishlar hamda yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan turli maxsus mashqlar xilma – xil, yengil dozalashtiriladi va bolalar uchun qulaydir. Bolalar mакtab yoshiga yetmasdan har xil o'yinlar yugurish sakrash va uloqtirishlarning sodda shaklda bajarilishini o'rganadilar. Maktab o'quvchilarining yengil atletika mashqlari texnikasini bajarishni o'rganishi, harakat imkoniyatlarini kengaytirib, ularning boshqara olishi qobiliyatlarini yaxshilabgina qolmay, keyinchalik sport – texnik mahoratiga erishish uchun zamin yaratadi. Yengil atletika mashqlari bilan shug'ullanish yosh organizmning o'sishi va shakllanishiga, har tomonlama jismoniy rivojlanishga, sog'liqning mustahkamlanishiga yordam beradi.

Yengil atletika mashqlari bilan shug'ullanish yurak – qon tomir va nafas olish sistemasini mustahkamlaydi, mushaklarning garmonik rivojlanishini ta'minlaydi, bo'g'indagi harakatchanlikni yaxshilaydi va asab – mushak koordinatsiyasini takomillashtiradi. Yengil atletika mashg'ulotlari maktabda jismoniy tarbiya darslarida, maktab kollektivi seksiyasida, bolalar sport maktabida o'tkaziladi. Bolalar, o'smirlar va o'spirinlar bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashg'ulotlarining mazmuni ularning yosh xususiyatlariga bog'liq bo'lib, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish vaqtida buni e'tiborga olish zarur.

Foydalilanigan adabiyotlar

1. OAV va Internet materiallari.
2. Maktablarning jismoniy tarbiya fani darsliklari.
3. Ish tajribamdan.



**YOSHLARNI JISMONIY RIVOJLANTIRISHDA MILLIY HARAKATLI
O'YINLARNING AHAMIYATI**

Avazov Shuhrat Salayevich

Xorazm viloyati Bog'ot tumani

4-son umumta'limg maktabi

jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqloda yoshlarni har tomonlama jismonan faol, sog'lom bo'lishlarida milliy harakatli xalq o'yinlarining muhim jihatlari keltirilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, milliy harakatli o'yin, tezkorlik, kuch, chidamlilik.

O'zbek xalqining ming yillar davomida yaratgan, avloddan-avlodga o'tib kelayotgan ijod boyliklarini to'plash, o'rganish, bu boy xazinalar asosida yosh avlodni ma'nnaviy boy, axloqiy pok, jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir. Bu esa yosh avlodni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalovchi jismoniy tarbiya oldiga katta ma'suliyatl vazifalar qo'yadi. Yosh avlodni jismoniy baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan milliy o'yinlarini to'plash, hayotga-maktabga tadbiq etish, rivojlantirish yo'llari va usullarini qayta ko'rib chiqish muhim vazifa xisoblanadi. Ushbu vazifa yosh avlodni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalovchi jismoniy tarbiya oldiga ham katta ma'suliyat yuklaydi. Yoshlarni har tomonlama jismoniy baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bu muammoni umumta'limg maktab o'qituvchilari bilan uzviylikda ko'rib chiqish lozim. Buni hal qilishda milliy xalq o'yinlarining roli katta ekanligini qayta-qayta ta'kidlash mumkin. Shuning uchun xalqimizning asrlardan-asrlarga o'tib kelayotgan milliy o'yinlarini avaylab-asrab keyingi avlodga yetkazish yo'llarini izlash, ishlab chiqish va hayotga tadbiq etish bizning maqsadimizdir.

Milliy xalq o'yinlarini xalqimizning bir necha yillik madaniy boyliklari haqidagi tasavvurlarini ma'lum darajada kengaytiradi, hozirgi hayotga singdirish yo'llarini boyitishga yordam beradi. Milliy harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning eng ta'sirchan usullaridan bo'lib, o'quvchilarda aqliy, ahloqiy va nafosat tarbiyasini birgalikda muvaffaqiyatli amalga oshirishda muhim vositadir. Shuning uchun bolalar o'yinlarining ruhi, tabiat, saviyasi, ishtirokchilarning hatti- harakatlari kabi jihatlariga ham e'tibor berish zarur.

O'zbek xalqining ko'p yillar davomida shakllangan, avlodlariga meros bo'lib qolgan milliy harakatli o'yinlaridan foydalanish mustaqillikka erishgan bugungi kunlarimizda juda ham zarur. O'zbek xalq milliy harakatli o'yinlarini ilmiy jihatdan tadqiq etish, ularni maktab, bog'cha o'quv dasturlariga kiritish, ijtimoiy tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lган turlarini sport darajasiga ko'tarish jismoniy tarbiya fani oldidagi eng dolzarb muammolardan biriga aylanganligini ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya fanining maqsadi jamiyatning sog'lom, xushchaqchaq, har tomonlama jismoniy rivojlangan, mehnat va vatan himoyasiga tayyor turgan o'quvchilarini tarbiyalashdan iborat uzoq muddatli, uyushtirilgan pedagogik jarayondir. Jismoniy tarbiya jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi: a) sog'liqni mustahkamlash, organizmni chiniqtirish va jismoniy rivojlanish darajasini hamda ish qobiliyatini oshirish; b) hayotga zarur bo'ladigan, jumladan, amaliy xarakterga ega bo'lган harakat malaka va ko'nikmani egallash; d) kishining ma'nnaviy va irodali sifatini tarbiyalash; e) jismoniy sifat (tezkorlik, kuch, epchillik, chidamlilik) ni o'stirish; f) maxsus sport mashqini bajarish texnikasini egallash.

Maktabda jismoniy tarbiya darslarida xalq milliy harakatli o'yinlarini o'tkazish usullarini to'liq egallamagan o'qituvchilar hozircha ko'pchilikni tashkil etadi. Buning ustiga ijtimoiy voqe'lik, pedagogik amaliyot va nazariyot keng omma o'rtasida tug'ilib, rivojlangan xalq pedagogikasining eng yaxshi yutuqlarini samarali qo'llash, xalq pedagogikasi g'oyalari asosida fikr yuritish o'quv tvrbiyaviy ishning muvaffaqiyatini ta'minlovchi hal qiluvchi omillardan ekanligiga guvoh beradi. Har kim o'zini jismonan tarbiyalashi uchun jismoniy madaniyat va sportning zarurligini tushunib yetishi va qunt bilan o'ziga yoqqan ma'lum bir jismoniy mashg'ulotlar tizimi asosida salomatligini shakllantirishi kerak. Xalqimiz farzandlarining jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish tarbiyaning ajralmas qismi bo'lган jismoniy tarbiya jarayonida amalgalashiladi.

Milliy xalq o'yinlarini xalqimizning bir necha yillik madaniy boyliklari haqidagi tasavvurlarini ma'lum darajada kengaytiradi, hozirgi hayotga singdirish yo'llarini boyitishga yordam beradi.



Milliy harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning eng ta'sirchan usullaridan bo'lib, o'quvchilarda aqliy, ahloqiy va nafosat tarbiyasini birgalikda muvaffaqiyatli amalga oshirishda muhim vositadir. Shuning uchun bolalar o'yinlarining ruhi, tabiat, saviyasi, ishtirokchilarning xatti-harakatlari kabi jihatlariga ham e'tibor berish zarur. Biz quyida milliy harakatli o'yinlardan tezkorlik, kuch, chidamlilik kabi sifatlarni tarbiyalovchi o'yinlarni ko'rib o'tamiz.

1. Tezkorlikni tarbiyalovchi o'yinlar. Tezkorlikni tarbiyalash uchun mashqlar maksimal suratda bajarilishi lozim. Signalga binoan tezlikda javob berilishini muayyan vaqt birligi ichida ko'pgina harakatlar bajarilishini hamda butun tana yoki uning bir qismini fazoda tezlik bilan harakat qilishini talab qilinadigan o'yinlar o'quvchilarda tezkorlik sifatini rivojlantiradi. Bunda ko'proq ikki guruhning faol musobaqalashishiga olib keladigan o'yinlar o'tkazishga e'tibor qaratish lozim. Harakatdagi ob'ektga nisbatan bo'lgan reaksiyani tarbiyalovchi o'yinlar bu o'rinda yaxshi natija beradi. Bunday o'ynlarga "Do'ppi kiyishda kim g'olib?", "To'rt tuyush", "Bo'sh joy", "Kim tez o'ynaydi" kabilarni kiritish mumkin.

2. Kuchni rivojlantiruvchi o'yinlar. Bunda o'qituvchi kerakli mushak guruhlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan o'yinlarni tanlashi lozim. Kuchni rivojlantiruvchi o'yinlarda o'quvchilar o'z tana og'irligini, bironqa tashqi og'irlikni yoki raqib og'irligini (qarshiligini) yengadi. Kuchni rivojlantirish uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi: "Xo'roz-xo'roz" o'yini, "Uloq", "Otdan ag'darish", "Oqsoq bo'ri va qo'ylar", "CHuqurga tushir" kabilalar.

3. Chaqqonlikni tarbiyalovchi o'yinlar. Aniq harakat qilish zarur bo'lgan, bajarish sharoitlari o'zgaruvchan milliy o'yinlarda chaqqonlik yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak. Shunga tayangan holda chaqqonlikni tarbiyalash uchun "Almash qadamlar", "Tiriltirishma", "Urди-qochdi", "Olacha tovuq", "Kim chaqqon" kabi o'yinlarni tavsiya etishimiz mumkin.

Foydalilanigan adabiyotlar

1. R.Abdumalikov, A.Abdullayev Xalq milliy o'yinlari mazmunida ma'naviyat masalalari.
2. I.G.Azimov Jismoniy tarbiyaning yosh fiziologiyasi.
3. R.Abdumalikov, A.Abdullayev Xalq milliy o'yinlari mazmunida ma'naviyat masalalari.
4. O.V.Gancharova Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish.



ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ.

Матназаров Азиз Ҳасанович

Хоразм вилояти Урганч шаҳар

94-сон умумий урта таълим мактаб

интернати жисмоний тарбия фани уқитувчиси.

Email:aziz94maktab@mail.uz

Мадаминов Сардор Шомуротович

Хоразм вилояти Шовот тумани 21-сон

умумий урта таълим мактаби жисмоний

тарбия фани уқитувчиси.

Email: esardor21maktab@mail.uz

Аннотация: Ушбу маколада Ўзбекистонда жисмоний тарбич ва спорт ривожланиши бу борада қабул қилинган қарор ва вазифалар хакида алоҳида малумотлар берилган.

Муаммо туғдирган ҳолда савол жавоблар ўқувчилар билан биргаликда (яъни ўқувчиларнинг ўзлари ҳам савол бериб тўлдириб боришади.

Асосий қисм: Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш борасида қабул қилинган қарор ва вазифалари қўйидагилардан иборат. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002 йил 24 октябрда чиқарилган “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш” тўғрисидаги фармонижисмонитарбиягабўлингандунносабатнинг сиёсий аҳамиятини белгилади. Фармонда белгилаб қўйилган Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг мақсад ва вазифаларидан баъзи ўринларини келтириб ўтиш мақсадга мувоффикдир. “Болалар жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш борасида давлат сиёсатини ишлаб чиқиш ва амалга оширишга болалар спортини аниқ мақсад йўлида ва барқарор авж олдиришга кўмаклашиш, болаларга спортга меҳр уйғотиш ўсиси келаётган ёш авлод онгода спорт билан шуғулланиш, соғлом турмуш тарзига амал қилиш, маънавий ва жисмоний камолга интилиш, уларни салбий таъсирдан ҳимоя қилиш ҳамда заарли одатлардан ҳолос этиш болаларни фел-атворли, Ватанга меҳр муҳаббат ва ўз мамлакати учун ғурур ифтихор руҳида тарбиялаш борасидаги чора-тадбирлар комплексини амалга ошириш” зарурлиги қайд этилган. “Болалар спортини ривожлантириш” борасида чиқарилган бу фармон барча ўкув юртлари сингари бизга ҳам ижобий қабул қилиниб қатор тадбирлар тузилди. Шу тадбирлардан дарсларга тўлиқ қатнашиш, дарсдан кейинги спорт ўйинларига тўғараклар ўқувчиларни қатнашиши. Бундан ўз жойларида ҳар хил тўғаракларга қатнашиб ўз уйларига ишлашлари керак. Жисмонан чиникқан инсон ҳар соҳада илғорлиги ҳаммага маълум. Ўқувчи ёшлар ва қизлар ўртасида миллий ўйинларни билиш ва уларни ташкил этиб шуғулланишга эътиборни ошириш мақсадига қизлар ўртасида миллний спорт турлари ривожлантириш дастури қабул қилиниб унда ҳар бир билим юртларида, коллежларда спорт иншоотларини қайта кўриб чиқиш уларни жиҳозлаш тўғарак ишларини янада ривожлантириб ишлари кўзда тутилган. Ўзбекистон мустақилликка эришгандан кейин ўзимизнинг миллний спорт турларидан кураш тури жаҳон аренасига кўтарилиб шу тур бўйича жаҳон биринчиликлари ўтказилди. Бз дегани бизни миллний бухороча курашимизни тан олинганидир. Бир неча мамлакатларга кураш бўйича кураш федерациялари тузилди. Ўзимизда миллний ўйинлардан “елкада кураш” “Бўрон ўйини” “минди ўйини” “Оқтеракми-кўктерак”, “Аққол”, “Зим-зим”, ўйинлари, “Дурра отиш” каби ўйинлари ва ҳоказолар. Масалан “Минди” ўйини ёки “Эшак” ўйини билан танишайлик бунда гурух иккига бўлинади бунда асосан ўғил болалар ўйнайди. Куръага асосан бир каманда “Эшак” бўлиб иккинчи каманда “Минувчилар” бўлади. “Эшак” камандаси бир- бирини орқама-кейин қучоқлаб ушлайди. Энкайган ҳолда бир-бирини зич ушлаган ҳолда. Бир каманда рақиб камандани яъни минувчиларни кўтариб барчасини маълум масофада олиб бориши керак бўлади. “Минувчи” камандаси ўз камандасига мувофиқ баъзи бир хавфсизликларга риоя қилган ҳолда бажариш талаб қилинади. Голиб чиқиш учун “Эшак” бўлган камандалар аъзолари минган каманда олиб бориши керак. Шундагина каманда билан “эшак” камандани жойини алмаштиради. Худди шунга ўхшаган ўйинларни ўйнаш ва ривожлантириш учун шу ўйинлардан жойларида мусобоқа ташкил этиш чораларини кўриш керак.



Ўқувчилар ўйинлардан туриб ҳаракатда машқлар бажаришда қуидаги машқлар бажарилади.

- 1) Д-Х А-Х 1-қўллар елкага, 2-юқорига, 3-елка, 4-Д-Х
- 2) А-Х. 1-қўллари ен томонг, 2-қўллар юқорига, 3-яна ён томонга, 4. А-Х. 3) А-Х қўллар олдинга туғилган ҳолда бўғинларни ўнг ва чап томонларга айлантириш.
- 4) Д-Х қўллар белга оёқлар елка кенглигидан 1-гавдани чапга эгилтириш-2.Д-Х 3-ўнгга 4-Д-Х.
- 5) Д-Х қўллар буёнга тирсакда букилган 1-2 гавдани чапга бурилади. 3-4 гавдани ўнгга бурилади.
- 6)Д.Х қўллар олдинга 1-ўтирилди, 2-турилади.

Машқлар 5-6 мартадан тақрорланади. Қўлларни ён томондан кўтарган ҳолда олиш ва нафас чиқариш. -Ҳамма ўз ўрнига ўтиради. -Ўқувчи ёшлар орасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш йўлида Ўзбекистон Республикаси яқинда қабул қилинган фармони қабул қилинди. Бу дегани спорт соҳасида давлат сиёсати юқорилигидир.Имкониятдан келиб чиқиб билим юртида ташкил этилган спорт тўгаракларига ҳар бир ўқувчи қатнашиши шарт. Бу ўқувчилар ўкув нормативларини бажариш имконияти бўлади. Ҳозирда ўрта-махсус касб ҳунар таълими талабалари ўртасида ўтказилаётган “Баркамол авлод “ мусобақалари ҳар икки йилда катта тантаналар билан ўтказилади.Талабалар ўртасида қилинган режа асосида 1-босқич мусобақалари ўтказилиб бунда асосан Баскетбол, Валейбол, Футбол, Енгил атлетика, тенис, қўл тўпи, сузиш, қуш турларидан ўтказиб борилмоқда.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Андрис Э.Р., Савельев Ю.М. Обучение бегу, прыжкам и метаниям.
Учебное пособие. Ташкент, Ибн-Сино, 1990 г.
2. Андрис Э.Р.,Кудратов Р.К. Енгил атлетика.Укув кулланма.Тошкент, 1998 й..



JISMONIY TARBIYA - SALOMATLIK GAROVI

Ramatjanov Bobur Bahodir o'g'li

Xorazm viloyati Bog'ot tumani

4-son umumta'lim maktabi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada jismoniy tarbiyaning inson salomatligiga ta'siri, yoshlar o'rtaida jismoniy tarbiyani targ'ib qilish masalalari haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, salomatlik, sport o'yinlari, jismoniy mashqlar, badanttarbiya, kasallik, zararli odatlar.

Salomatlik-dunyodagi eng katta boylik sanaladi. Mutaxassislarning baho berishicha, aholi salomatligining 40-50% hayot tarziga bog'liq. Zararli odatlar, noto'g'ri ovqatlanish, alkogol va tamakini me'yordan ortiq iste'mol qilish, ko'p o'tirish, stress, atrof muhitning iflosligi turli kasalliklarga, yurak-qon va nafas olish tizimi kasalliklari kabi ko'plab kasalliklarga olib keladi.

Jismoniy tarbiyaning inson tanasiga va organlariga aynan qanday tarzda ta'sir etishini butun dunyo olimlari e'tirof etadilar. Haqiqatdan ham, jismoniy tarbiya har bir kishi hayotida juda muhim ahamiyat kasb etib, ajratib bo'lmash qismidir. Shu sababdan, yurtimizda yetuklik komilikka erishish bosqichlaridan biri bo'lganligi bois jismoniy tarbiya va sport o'yinlariga juda katta e'tibor qaratilmoqda. Salomatlik inson hayotida, ayniqsa, yoshlik chog'larida muhim ahamiyatga ega. Salomatlik darajasi uning kasbiy qobiliyatiga, ijodiy o'sishiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Salomatlik aholi inson omilining tabiiy asoslariga ta'sir etishini qayd etishi muhim ahamiyatga ega. Mustahkam salomatlik ish kuchi sifatini ham oshiradi. Shunday qilib, sog'lom inson-yuqori sifatli ishchi kuchidir. Yosh o'tgan sayin va sog'lom hayot tarzining buzilishi bilan orttirilgan kasalliklar surunkali kasalliklarga aylanadi. Bundan inson qanday hayot tarzi yuritishiga qarab salomatligi darajasi haqida so'z yuritishi mumkin, degan xulosaga kelish mumkin. Salomatlikni asrash va mustahkamlash deganda jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, jismoniy va funksional tayyorgarlikni yaxshilash tushuniladi. Salomatlikni yaxshilashga esa muntazam jismoniy mashqlar orqali erishilishi mumkin.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish salomatlikni mustahkamlashga, o'qish unumdoorligini oshirishga yordam beradi, jismoniy madaniyat elementlarini shakllantiradi. Salomatlik-ijtimoiy-iqtisodiy, biologik, ekologik, tibbiy va psixoemosional ta'sirlarining natijasidir va uni sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar yordamida mustahkamlash mumkin. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar organizmning tashqi muhitni salbiy ta'siriga qarshiligini oshiradi va shu sababli salomatlikni mustahkamlash va kasalliklarni oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. Shu munosabat bilan yoshlarni har tamonlama komil inson qilib tarbiyalashga yordam beruvchi, o'zaro bog'liq aniq vazifalarni bajarishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. O'quvchi yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash masalalarini hal etish yosh avlodni jismonan va ma'nan voyaga yetkazish, rivojlanib kelayotgan davlatning faol quruvchilarini har tomonlama tarbiyalashning asosi hisoblanadi. Shuning uchun sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash, kasalliklarning oldini oluvchi jarayon bo'lib hisoblanadi.

E'tirof etish zarurki, sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarida ham sog'lomlashtiruvchi vositalari, tadbirlari o'z vazifasi va o'rniga egadir. Umuman olganda jismoniy va aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchilarning harakat faoliyatlarini nazarda tutgan holda ularning mehnat qobiliyatini ta'minlovchi jismoniy mashqlar, turli xil o'yinlar, sayr-sayohatlar sog'lomlashtirish vazifasini o'taydi. Shu sababli, jismoniy tarbiya va sport o'yinlari bilan muntazam shug'ullanish inson salomatligiga, turmush tarziga ijobiy ta'sir qiladi.

Muntazam ravishda badanttarbiya, sport bilan shug'ullangan insonlar sog'lom va ko'r kam ko'rinishga, sog'lom va to'g'ri turmush tarziga ega bo'lish bilan birga jamiyat hayotida yetakchi kuch, zarur insonga aylanadilar. Shu sababli men jismoniya tarbiya fani o'qituvchisi sifatida barchani jismonan faol bo'lishga, har doim jismoniy tarbiya mashqlarini bajarib turishlarini tavsija qilaman.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. T. Usmonxo'jayev, S. Arzumanov Jismoniy tarbiya.
2. И. Филлипович Теории и методика гимнастика.

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 29-КҮП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ**

(11-қисм)

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

Эълон қилиш муддати: 30.06.2021

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