



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

31 AVGUST
№31

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 31-КҮП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ
11 -ҚИСМ**

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

**MATERIALS OF THE REPUBLICAN
31-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 31-күп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 31 август 2021 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2021. - 11 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 (Наманган 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. Ismailov Mahmud Nodirbek o‘g‘li	
JISMONIY YUKLAMALARNI ME’YORLASH VA UNING AHAMIYATI.....	7
2. Ismailov Mahmud Nodirbek o‘g‘li	
UMUMTA’LIM MAKTBALARI O‘QUVCHILARINING JISMONIY CHIDAMLILIGINI OSHIRISH	9



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

JISMONIY YUKLAMALARINI ME'YORLASH VA UNING AHAMIYATI

Ismailov Mahmud Nodirbek o‘g‘li
Urganch davlat universiteti Jismoniy
madaniyat fakulteti talabasi

Annotatsiya: Ushbu tezisda umumta’lim maktabalarida jismoniy tarbiya darslarida jismoniy yuklamalarning ahamiyati va o‘quvchialrda chidamlilik funksiyasini rivojlantirish bo‘yicha fikr yuritilgan.

Kalit so’zlar: chidamlilik, o‘quvchilar, dars jarayonlari, sport, mashqlar, besh tashabbus.

Bugungi kunga kelib mamlakatimizda barcha sohalar shiddat bilan rivojlanib, taraqqiy etib borayotgan paytda ta’lim, madaniyat va sport sohalariga ham katta e’tibor qaratilmoqda. Bu sohalarning yanada rivojlantirish maqsadida qator chora-tadbirlar olib borilmoqda, shu bilan birga ularning qonuniy poydevorlari ham mustahkamlanmoqda. Sport sohasiga e’tibor qaratar ekanmiz, O‘zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi qonunini hayotga joriy etib, jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish kontseptsiyasi ishlab chiqildi. Bunda bolalar va o‘smlar jismoniy tarbiyasiga kontseptual yondashib, uzlusiz ta’lim tizimida respublika aholisining ko‘p millatliligiga tayangan holda har bir millatning madaniy-ma’rifiy, ijtimoiy-iqtisodiy talablari hisobga olinadi.

Yurtimizda istiqlol yillarda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilayotgan yuksak darajadagi e’tibor tufayli iqtidorli yigit-qizlarimiz xalqaro miqyosdagi nufuzli turnirlarda yurt sha’nini munosib himoya qilishmoqda. Muhimi yurdoshlarimiz, asosan, Olimpiada o‘yinlari dasturidagi sport turlari bo‘yicha medallarga egalik qilib kelishmoqda. Yurtboshimiz rahnamoligida jismoniy va ma’naviy jihatdan sog‘lom avlodni voyaga etkazishda sport sohasiga davlat siyosati darajasida e’tibor qaratilayotgani amalda o‘z samaralarini berayotganini ta’kidlash lozim.

O‘tgan 5 yil mobaynida yurtimizning shahar va tumanlarida, olis qishloq joylarida bir-biridan ko‘rkam sport majmualari qad rostladi. Endilikda ularda ko‘plab iste’dodli o‘g‘il-qizlar kashf etilmoqda. Ana shu iqtidorlar mahoratini oshirish va xalqaro miqyosdagi sport musobaqalarida munosib ishtirok etishini ta’minalashda Prezidentimiz tomonidan ilgari surilgan 5 ta muhim tashabbus ijobjiy rol o‘ynamoqda. Ayniqsa umumta’lim maktabalarida o‘quvchilarni jismoniy jihatdan barkamol va chadamlı qilib o‘stirish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Chidamlilikni oshirish uchun bir qator mutaxassislar o‘z uslubiyatlarini tavsiya etishgan. Lekin hozirgi kunda o‘quvchilarni tayyorlashda umumiyligi chidamlilikka kam e’tibor berilmoqda. Eng avvalo bolalik davridan boshlab sport yuklamalarini yaxshi taqsimlash kerak, umumiyligi chidamlilikni rivojlantirishga katta e’tibor qaratish lozim. Inson chidamli bo‘lishi uchun organizmdagi turli tizimlarning yaxshi rivojlanishiga erishish lozim. Chidamlilik darajasining oshishi birinchidan yurak-qontomiri faoliyatini kuchaytirishni, ikkinchidan, funksional tizimlarning faoliyatini jarayonida paydo bo‘ladigan energiyani tejab-tergab sarflashni, uchinchidan, funksional imkoniyatlardan iloji boricha to‘la foydalanishni ko‘zda tutadi. Yuqorida qayd etilgan muammoning hal qilinishi chidamlilik talab etiladigan yengil atletika turlarida natijalarini yaxshilaydi. Shunga asoslanib aytish mumkinki, o‘rganish uchun tanlangan ushbu mavzu dolzarb masalalardan biri bo‘lib hisoblanadi.

Umumiyligi chidamlilikni tarbiyalashda, mashg‘ulotni bir tekisda yugurish uslubi va har xil o‘zgaruvchan mashqlar uslubi variantlaridan foydalanishni taklif qiladilar. Maxsus chidamlilik sport turlarining talabiga qarab bajariladi. Bir tekislik uslubning ijobjiy tomoni shundaki, u faoliyat tizimini bir-biriga bog‘liqligini ta’minalaydi, bu ish bajarishda kislород talabini ta’minlovchi yuklamani oshib borishi bilan bog‘liq. Kichik muktab yoshidagi o‘quvchilarda chidamlilikni tarbiyalashda mashqlarni bajarish o‘rtachadan past va o‘zgaruvchan shiddatda organizmni aerob-glikolitik imkoniyatiga katta talab qo‘yadigan bo‘lishi zarur. Muktab yoshidagi o‘quvchilar



mashg‘ulotida turli shiddatlarda chidamlilikni rivojlantirish quyidagicha:

- maksimaldan 90-95 %, 1-2 marta takrorlanadi, 12-20 soniya davom etadi, takrorlash oralig‘ida 90-120 soniya dam olinadi;
- maksimaldan 90 %, 2-3 marta takrorlanadi, 50-70 soniya davom etadi. Takrorlash oralig‘ida 120-150 soniya dam olinadi;
- maksimaldan 75 %, 3-4 marta takrorlanadi, 90-130 soniya davom etadi, 120-150 soniya dam olinadi.

400-800-1500-3000 m masofalar maktab o‘quvchilari uchun musobaqalar dasturiga kiritilgan. O‘smlirlar va bolalar bu musobaqada ishtirok etishlari uchun umumiy tayyorgarlikni amalga oshirish zarur. Bu esa bola organizmining ushbu musobaqaga tayyorlangan bo‘lishi kerakligini ta’kidlaydi. Lekin, o‘quvchi yoshlarning ko‘pchiligi berilgan mezonzlarni bajara olishmaydi. Shu sababli, yuqorida ma’lumotlarni inobatga olgan holda, bolalarda chidamlilikni rivojlantirish bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sh. Mirziyoyev “Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini bиргаликда barpo etamiz . T.: O‘zbekiston. 2017.
2. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. Darslik. T.: Ibn Sino nashriyoti. 2002.
3. Abdullayev.A., Xonkeldiyev.SH.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Farg‘ona, 2001.



UMUMTA'LIM MAKTBALARI O'QUVCHILARINING JISMONIY CHIDAMLILIGINI OSHIRISH

Ismailov Mahmud Nodirbek o'g'li
Urganch davlat universiteti Jismoniy
madaniyat fakulteti talabasi

Annotatsiya: Ushbu tezisda umumta'lim maktablari o'quvchilarining chidamlilik darajasini oshirish haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: chidamlilik, dars mashg'ulotlari, fiziologik tamoyillar, Anaerob chidamlilik, yugurish.

Jismoniy tarbiya darslarda yuqori samaraga erishish faqat darsni to'g'ri tashkil qilish va samarali uslublarni qo'llash evaziga amalga oshirilishi mumkin. Yoshlarni tarbiyalashda va ularga zamonaviy bilimlarni egallashi ta'lim tizimining eng asosiy maqsadlaridan biri hisoblanadi. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini yuqori saviyada tashkil etish, o'quvchilarining chidamliligin oshirish muhim ahamiyatga egadir. Hozirgi paytda chidamlilikning sifat jihatdan har xil turlari va darajalarini aks ettiruvchi yetakchi funksiyalar organizmning energetik imkoniyatlari demakdir, degan fikr ko'pchilik tomonidan qabul qilingan. Chidamlilik sifati, shu bilan birga, mashg'ulot yuklamalari sifatining fiziologik belgilariga qarab baholash, o'rta masofalarga yuguruvchilarni tayyorlash uslubiyotini aniqlash va detallashtirish (batafsil o'rganish) imkonini beradi. Fiziologik tamoyillar asosida jismoniy mashqlarni hisobga olish, qo'llanadigan mashg'ulot vositalarini ularning organizmga ta'sir kilish xususiyati va darajasiga ko'ra aniq hamda tabaqlab ro'yxatga olish uchun yul ochadi.

So'nggi yillarda chidamlilik haqida gap ketganda, pedagogik va fiziologik tushunchalarning birikib ketganligini kuzatish mumkin. Kundalik nutqimizga aerob va anaerob chidamlilik degan tushunchalar kirib keldi. Chidamlilik turlarini talab qiladigan sport mashg'ulotlari taassurot yo'nalishini aniq olib bera olmayapti, shuning uchun endi chidamlilik kichik turlarga ham tasniflanadigan bo'ldi. Shu tariqa aerob chidamlilik qisqa muddatli, aerob, o'rta va uzoq aerob chidamlilikka bo'linadi. Bularning birinchisi 3-10 daqiqали jismoniy zo'riqishni, ikkinchisi 10 daqiqadan 30 daqiqagacha, uchinchisi 30 daqiqadan ortik davom etuvchi jismoniy zo'riqishni o'z ichiga oladi. Bunday tasniflashga ko'ra, 1500 m. ga yugurish qisqa muddatli aerob chidamlilik turiga kiradi.

Anaerob chidamlilik ham xuddi shunday: qisqa muddatli, o'rta va uzoq davom etuvchi turlarga bo'linadi. Bular dan birinchisiga eng yuqori tezlik bilan 20 soniyagacha vaqt orasida yugurish (200 m. gacha bo'lgan masofalar), ikkinchisiga - 60 soniyagacha, uchinchisiga - 3 daqiqagacha vaqt sarflanadigan yugurish kiradi.

Chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar sport bilan shug'ullanuvchilar organizmining funksional holatida fiziologik, biokimiyoviy va boshqa o'zgarishlarni keltirib chiqaradi; o'pkada almashinuv hamda kislorod iste'moli ko'payadi, qonning tomir urishi vaqtidagi va daqiqadagi hajmi, undagi sut kislotasi miqdori oshadi. Bolalar va o'smirlarda chidamlilikni tarbiyalashda, organizmning funksional tayyorgarligi sustligini e'tiborga olgan holda sekin va ilmiy yondoshish kerak hamda bu yosh davrida ko'proq tezkorlik sifatlarini tarbiyalash kerakligini ko'rsatishgan. Ayrim olimlarning fikricha, chidamlilikni rivojlantirishda, juda ehtiyyot bo'lish, maktab yoshidagi bolalarda umumi jismoniy tayyorgarlikni to'liq berilmaganligini tasdiqlaydi. Shu bilan bir qatorda o'smir yoshda umumi chidamlilikni tarbiyalashda jismoniy tarbiya vositasi sifatida asosan yugurishni; uzun masofa bo'laklarida qayta yugurishni umumi rivojlantiruvchi mashqlar va nafas olish mashqlari bilan almashtirishni olimlarimiz taklif qilishgan.

Maktab o'quvchilarida hosil bo'lgan charchashni asab tizimining katta qo'zg'atuvchilariga kichik turg'unlikda bo'lishi sababli qisqa vaqt ichidagina yenga oladi. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda chidamlilikni tarbiyalashda mashqlarni bajarish o'rtachadan past va o'zgaruvchan shiddatda organizmni aerob-glikolitik imqoniyatiga katta talab qo'yadigan bo'lishi zarur. Mashqlarni uzlucksiz bajarish 2 daqiqadan ortiq davom etib, shiddati maksimaldan 50% atrofida bo'lganda, 11-12 yoshda eng samarali vosita 2,7 m/s tezlikda, 12-13 yoshda 2,8 m/s tezlikda, 13-14 yoshda 3,06 m/s tezlikda yugurib, 10-15 daqiqadan ham ortiq davom etadi. Dam olish 3-5 daqiqani tashkil etadi. Agar uzoq masofalarga yugurishda mashqlar maksimaldan 65% atrofida



davom etsa, 11-12 yoshda 3,1051 m/s tezlikda shiddatlar belgilanadi, mashqlarning davom etishi 3-15 daqiqagacha, dam olish 4-6 daqiqagacha bo‘ladi.

Chidamlilikni rivojlantirishda umumiy chidamlilik mashqlarini asta-sekin 15-20 daqiqagacha bajarib borganda yaxshi rivojlanadi. O’smirlarda umumiy chidamlilikning asosiy natijasi bo‘lib, kislorodni maksimal qabul qilish ish qobiliyatining asosiy ko‘rsatkichidir. Mashqlarni yuqori shiddatlarda bajarayotgan mushaklarga kislorod talab darajasi yetib bormaydi. Yuklama shiddati yuqori bo‘lgan anaerob jarayonlarda mashqlar bir necha soniya davom etadi.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, umumta’lim maktablari o‘quvchilari bilan jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish jarayonida o‘quvchining jismoniy salohiyatini rivojlantirish, chidamlilik darajasini oshriish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunda o‘quvchilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarga ko‘proq e’tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sh. Mirziyoyev “Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. T.: O‘zbekiston. 2017.
2. www.ziyonet.uz
3. Umumta’lim maktablarining darsliklari.

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 31-КЎП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ**

(11-қисм)

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

Эълон қилиш муддати: 31.08.2021

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