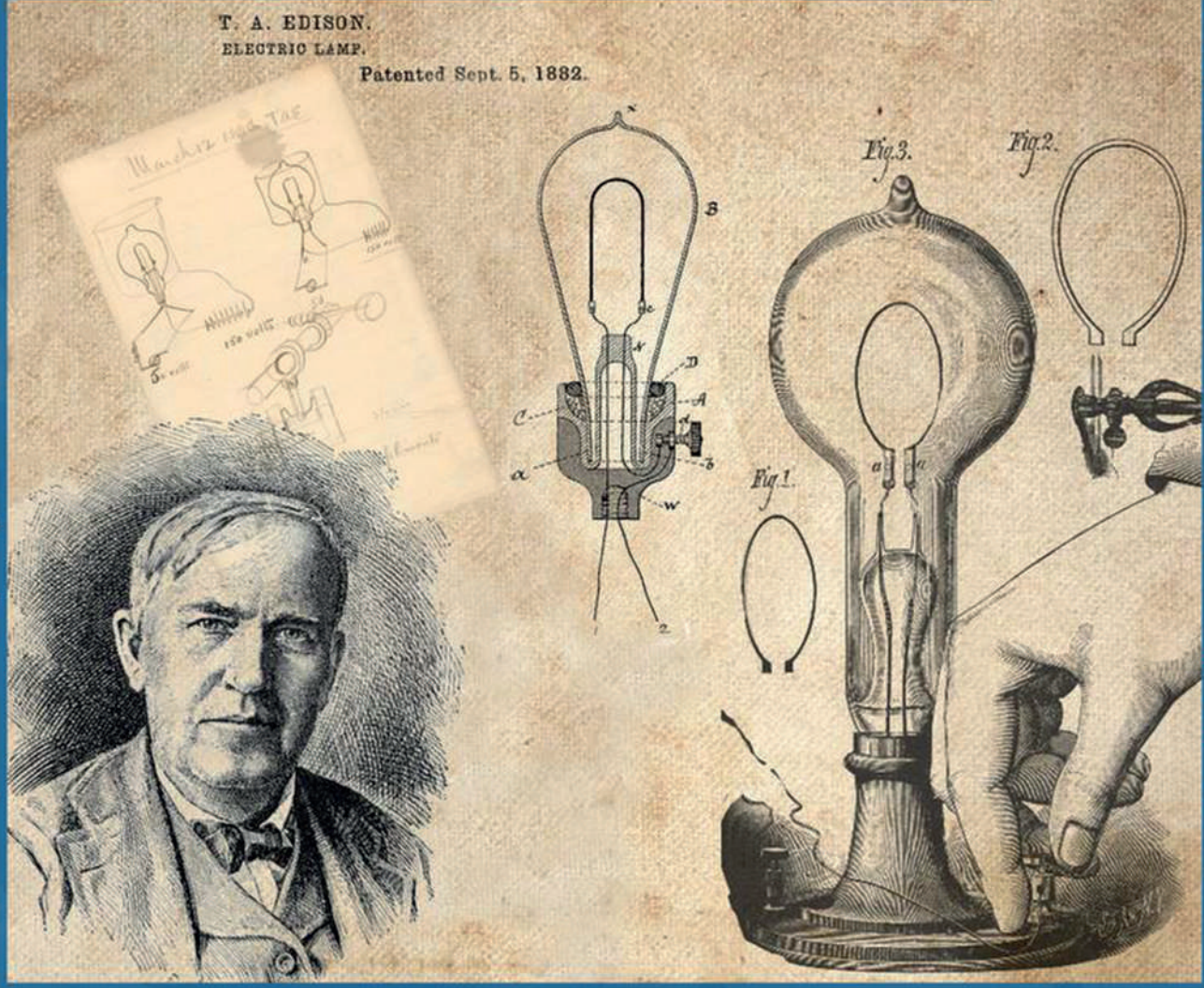


YANG O'ZBEKISTON: INNOVATSIYA, FAN VA TA'LIM

CONFERENCES.UZ 2023

DAVRIYLIGI: 2018-2023

DUNYODA BIRINCHI KASHF ETILGAN ELEKTR CHIROG'



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI VA XORIJY OLIY TA'LIM MUASSASALARI PROFESSOR-O'QITUVCHILARI, YOSH OLIMLAR, DOKTORANTLAR, MAGISTRANTLAR VA IQTIDORLI TALABALAR

 TOSHKENT SHAHAR, AMIR TEMUR KO'CHASI, PR.1, 2-UY.
 +998 97 420 88 81
+998 94 404 00 00
 WWW.TAQIQOT.UZ
WWW.CONFERENCES.UZ

 IYUN №53

**ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН:
ИННОВАЦИЯ, ФАН
ВА ТАЪЛИМ
11-ҚИСМ**

**НОВЫЙ УЗБЕКИСТАН:
ИННОВАЦИИ, НАУКА
И ОБРАЗОВАНИЕ
ЧАСТЬ-11**

**NEW UZBEKISTAN:
INNOVATION, SCIENCE
AND EDUCATION
PART-11**

ТОШКЕНТ-2023



УУК 001 (062)
КБК 72я43

“Янги Ўзбекистон: Инновация, фан ва таълим” [Тошкент; 2023]

“Янги Ўзбекистон: Инновация, фан ва таълим” мавзусидаги республика 53-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 30 июнь 2023 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2023. - 9 б.

Ушбу Республика-илмий онлайн даврий анжуманлар «Харакатлар стратегиясидан – Тараққиёт стратегияси сари» тамойилига асосан ишлаб чиқилган еттита устувор йўналишдан иборат 2022 – 2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси мувофиқ:– илмий изланиш ютуқларини амалиётга жорий этиш йўли билан фан соҳаларини ривожлантиришга бағишланган.

Ушбу Республика илмий анжуманлари 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 тахтил 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

Доцент Шакирова Шоҳида Юсуповна «Тараққиёт стратегияси» маркази муҳаррири

6. Журналистика

Тошбоева Барноҳон 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 туган ўрни

Phd Вохидова Мехри Хасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

10.Педагогика ва психология соҳаларидаги инновациялар

Турсунназарова Эльвира Тахировна Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети Хорижий тиллар факультети ўқув ишлари бўйича декан ўринбосари

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, DSc, Тошкент фармацевтика институти, Фармацевтик ишлаб чиқаришни ташкил қилиш ва сифат менежменти кафедраси профессори

20.Ветеринария

Жалилов Фазлиддин Содиқович, DSc, Тошкент фармацевтика институти, Фармацевтик ишлаб чиқаришни ташкил қилиш ва сифат менежменти кафедраси профессори

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

Проф. Хамидов Муҳаммадхон Ҳамидович «ТИИМСХ»

24. Геология-минерология соҳасидаги инновациялар

Phd доцент Қаҳҳоров Ўктам Абдурахимович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш муҳандислари 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: Шаҳрам 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. Matyaqubov Bunyodbek Amonovich
JISMONIY MASHQLARNING HARAKATLANISH AMALIYOTI 7



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

JISMONIY MASHQLARNING HARAKATLANISH AMALIYOTI

Matyaqubov Bunyodbek Amonovich
Xiva tumani 16-son maktab o'qituvchisi
Telefon: +998 (90) 438 48 89
bunyodbek.amonovich_16-scool@inbox.uz

Annotatsiya: Ushbu maqola jismoniy mashqning shakli va mazmuni organik tarzda bir-biri bilan bog'langan bo'lib, muhim ahamiyati haqida.

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 xisssiyotlari o'z aksini topadi. hozirgi 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 beka mu 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.

Foydalanilgan adaiyotlar ro'yhati:

1. Salomov R.S., kerimov F.A. jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. 2002 yil Toshkent.
2. Sharipov T.yu., Usmonxodjaev T.S. Jismoniy tarbiya. dars ishlanmalari va harakatli o'yinlar 2005 yil.

ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН: ИННОВАЦИЯ, ФАН ВА ТАЪЛИМ 11-ҚИСМ

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

Эълон қилиш муддати: 30.06.2023

Контакт редакций научных журналов. [tadqiqot.uz](http://www.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](http://www.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