



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. - 10 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 туган 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. Мусиқа 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 хаққонийлиги 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. Ismoilova Lola Ibodullayevna МАКТАБГАЧА ТА’ЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИДА БОЛАЛАРНИ СОГ’ЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИГА О’РГАТИШ.....	7
2. Bekniyazov Alimjan Amirjan o’g’li ЖИСМОНИЙ YUKLAMA TO’G’RISIDA TUSHUNCHA.....	8



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИДА БОЛАЛАРНИ СОГ'ЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИГА О'RGATISH

Ismoilova Lola Ibodullayevna
Buxoro shahar 2- mtt jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Annotatsiya: ushbu maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarini sog'lom hayotga o'rgatish, ularning vaqtini unumli va qiziqarli tashkil etish to'g'risida so'z boradi.

Kalit so'zlar: sog'lom hayot, sport mashqlari, kunlik badantarbiya.

Bolalar kichkinalik paytlarida nimalarni o'rganishsa, o'sha o'rganganlari kelajakda ularning turmush tarziga ta'sir qiladi. Ya'ni kundalik mashg'ulotlar ularning miyasida saqlanib qoladi va o'rganish, odatga aylanib qolishi turgan gap. Shu sababli ularga bog'cha paytidanoq sog'lom hayot sirlarini o'rgatib borish kerak. Bu o'z navbatida barkamol avlodni shakllanishiga yordam beradi deb ayta olamiz.

Bolalarning ko'pchiligi sport mashg'ulotlariga qiziqishadi. Bilamizki sport bilan shug'ullanish ham tana, ham aqliy sog'lom bo'lishga yordam beradi. Sog'lom hayotning asosini sport mashg'ulotlari tashkil etadi. Bolalarning kunlik rejasini tuzib olish va unga amal qilishlarini ta'minlash, katta hayotga qadam qo'yganlarida ularning mas'uliyatli bo'lishlarini ta'minlab beradi.

Birinci ularni dam olish vaqtini to'g'ri taqsimlash kerak. Yosh bolalar kamida 8 soatdan 10 soatgacha uxlashi kerak. Bu miya faoliyatining to'g'ri rivojlanishiga yordam beradi. Ertalabki badantarbiya mashqlari bolani chiniqtiradi. Kun davomida kayfiyati yaxshi bo'lishini ta'minlaydi. Badantarbiya mashqlarini guruh bolalarini yig'ib amalga oshirish ularni yanada qiziqib bajarishlariga yordam beradi.

Buning uchun ba'zi sport anjomlaridan foydalanish ham maqsadga muvofiq. Masalan koptok, rezina, arqonlar orqali tashkil etish mumkin. Bunda bolalarning bel, umurtqa soahalari ishlashiga to'g'ri keladi. Koptokni tarbiyachi bitta bolaga uzatadi bola esa qaddini tik tutgan holda qimirlamasdan o'ng tomonidagi bolaga uzatadi. Shu orqali doira shaklida turgan holda koptok oxiri yana tarbiyalachiga yetib keladi. Keyin tarbiyachi chap tomonidagi bolaga uzatadi. Endi chap tomondan aylanib keladi to'p. Shunda bolalar ham o'ng, ham chap tarafga qimirlab bel va umurtqa soahalarini harakatga keltirishadi. Mashg'ulotlarni bolalarning yelka sohasidan to'oyog'igacha bo'lgan mashqlarni bajarish kerak.

Mashg'ulotlarning ko'pchiligi oddiy bo'lgani sababli uyda ham ushbu mashqlarni amalga oshirishni tashkil etish maqsadga muvofiq. Maktabgacha ta'lim tashkilotlariga boradigan bolalar ushbu mashg'ulotlarni bog'chada bajarishsa, bormaydigan bolalarning ota-onalari ular bilan shug'ullanishi talab etiladi.

Sport bilan birgalikda to'g'ri ovqatlanish ham kerak.

Sportning turlari bilan bolalarni ham tanishtirib turish kerak. Buning uchun havoning ochiq paytlarda sport o'yinlari, musobaqalarni tashkil qilib turish ham kerak. Shunda ular tez harakt qilish va raqobatbardosh muhitda yashashni o'rgana boshlashadi. Sport har tomonlama hayotning yo'rug' tomonida bo'lishni ta'minlay oladi.

Maqsadlarga intilish ba'zida mag'lubiyatlar natijasida ham kelib chiqadi. Ya'ni sport musobaqalarida ham bolalar ba'zida yutqazishadi, ba'zida yutishadi. Bu ularning katta hayotga ruhan tayyorlab boradi. Balki ular orasidan kelajakda kuchli sportchilar ham etishib chiqar.

Musobaqa va o'yinlarni ko'proq yugurish va qo'l mashqlari orqali amalga oshiriladigan qilib tashkil etish musobaqaning va bolalarning sportni o'rganishini sifatli ta'minlab beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. R.S.Salimov «Sport mashg'ulotlari nazariy asoslari» T.2005.



JISMONIY YUKLAMA TO'G'RISIDA TUSHUNCHA

Bekniyazov Alimjan Amirjan o'g'li
O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va
sport universiteti Nukus filiali talabasi
Tel: +998933669299

Annotatsiya: Mazkur maqolada jismoniy yuklama tushunchasiga ta'rif berilgan, yuklamani tashkil etish, organizmning tayyorgarligi va mashq qilish jarayonlari haqida fikrlar bildirilgan.

Kalit so'zlar: yuklama, mashq, organism, tana, jismoniy tarbiya, dam olish, kuch.

Jismoniy yuklama, mashqlarning shug'ullanuvchilar tanasiga ma'lum darajada ta'sir etishini ko'rsatuvchi va ularning tana imkoniyatlarini oshiruvchi omil hisoblanadi. Bunga tananing va qayta tiklash jarayoniga bevosita madad beruvchi charchashning ichki imkoniyatini sarflash orqali erishiladi. Qayta tiklash jarayonining qonuniyatlar jismoniy yuklama qo'llanilishining dam olish bilan bog'liq holda olib borilishni taqozo etadi.

Yuklamani tashkil qilish va uni dam olish bilan almashlab, borishning har bir tartibi jismoniy tarbiya usullari tuzulishining asosi bo'lib hisoblanadi. Yuklama quyidagi turlarga bo'linadi: o'zgaruvchan, o'zgarmas, uzluksiz va oraliq, tez o'sib boruvchi, pasayib boruvchi.

O'zgarmas yuklama jarayonida mashq bajarishda mushak ishlarining doimiy shiddati saqlanadi. Bunda tashqi yuklama hajmi bir xil: yuklamaning ichki tomoni (fiziologik, ruhiy) ham doimiy bo'lib, faqat davom etish vaqtiga nisbati jihatdan o'zgaradi. Shartli ravishda yuklamaning ichki va tashqi tomonlarini farqlash qabul qilingan. Ichki tomoni- tana faoliyati imkoniyatlarini jalb etish (tomir urishi, o'pkadagi havo sig'imi, qon tomir bosimi va boshqa ko'rsatkichlar; tashqi tomoni- bu mashqlarni takrorlash soni, ularning davom etish vaqti, tezligi, harakat sur'ati ishlatilayotgan og'irlik hajmi.

Ichki ko'rsatkichlar – mashq jarayonidagi alohida mashg'ulotlar bo'lib, mashqlarning sonini aniqlab, sportchiga yuklamani mo'ljallashga yordamlashadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida xilma-xil amaliy, og'zaki va ko'rsatmalik uslublar qo'llaniladi. Hamma uslublar, harakatga o'rgatish va takomillashtirishdagidek, jismoniy sifatlarni tarbiyalash ham qo'llaniladi.

Amaliy uslublar, mashqlar uslubi harakatga asoslangandir. Ular o'zlarida yuklama va dam olishning ma'lum almashinishini ko'rsatadi. Jismoniy tarbiyadagi amaliy uslublarini tuzilishini o'rgatishga kirishishdan oldin jismoniy mashqlar bajarilgandagi yuklama va uning xarakterlari hajm va shiddat bilan tanishish kerak. Jismoniy mashqlarni yuklamalashda hajmi va shiddati bir-biridan farq qiladi. Yuklamaning hajmi deyilganda ayrim mashqlarning uzoq ta'sir qilishi, shuningdek, muayyan vaqt ichida (ayrim mashqlarda, mikrotsiklda bosqichda, davrda) bajariladigan jismoniy ishning jami miqdori tushuniladi. Yuklamaning shiddati deyilganda esa, jismoniy mashqlarni bajarishda, shug'ullanuvchilar organizmiga ko'rsatgani ma'lum ta'siri tushuniladi.

Organizmning dastlabki holatida nagruzka bilan unga aks ta'sir o'rtasida tenglik bo'ladi; bir turdagi nagruzka bir xil qarshi ta'sir tug'diradi; nagruzkaning hajmi va shiddati qancha katta bo'lsa, organizmda o'zgarish shuncha ko'p bo'ladi; yuklama qancha kam bo'lsa, o'zgarish ham shuncha kam bo'ladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida harakat faoliyatining murakkabligi bilan bir qatorda, jismoniy yuklamaning hamma komponentlari ortib borishi lozim. Ko'proq kuch, tezlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishning qonuniyatlari shuni taqozo etadi.

Jismoniy mashqlar ta'sirida organizmda yuz beradigan ijobiy o'zgarishlar darajasi yuklamaning hajmi va shiddatiga proporsional ekanligi juda muhim hisoblanadi. Yuklama qancha shiddatli bo'lsa, tiklanish va "o'ta tiklanish" jarayonlari shuncha kuchli bo'ladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida faollikni oshirishning asosiy shartlarini bajara olishlik, individuallashtirish va muntazamlilik tamoillarini tahlil qilish munosabati bilan ko'rib chiqildi. Yangi topshiriqlar va ular bilan bog'liq bo'lgan yuklamalarni bajara olishga shug'ullanuvchilarning qurbi yetsa, yuklamalar organizmning funksional imkoniyatlariga mos kelsa yoki jinsining individual xususiyatlariga muvofiq bo'lsagina talablarni o'stirib borish ijobiy natijalarga olib kelishi mumkin.



Charchash organizmning qayta tiklanish jarayonlarining organic bog'langanligi bilan bir vaqtda o'tishini hisobga olishsa, yuklama bilan dam olishning o'zaro bog'liqligini tushunib olish mumkin.

Mashq qilish jarayoni tarkibiga dam olish ham kiradi. Dam olish muayyan qoidalar asosida o'tkazilganidagina mashqning tashkiliy qismi bo'lib hisoblanadi.

Juda qisqa yoki uzoq dam olish mashq rejasini buzib, asosiy qismda kam yoki ko'p mashq bajarishga sabab bo'lishi mumkin. Bunda mashq bajarishdagi dam olishni (yuklama va dam olishning qo'shilishini) eng qulay holatda bajarish talab etiladi.

Mashq bajarish jarayonida dam olish ikki asosiy faoliyatni bajaradi:

1. Mashq bilan yuklama berilgandan keyin organizmning tiklanishini ta'minlaydi.
2. Yuklama ish samaradorligini oshirish sifatida ishlatiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida dam olishning ikki xil usuli mavjud:

1. Loqayd-sust (nisbiy harakatsizlik, faol harakat qilmaslik).
2. Faol (charchatgan, zeriktirgan mashg'ulotlardan farq qiluvchi boshqa xil mashg'ulotlar bilan shug'ullanishga o'tish).

Mashqlarni qayta takrorlab, jismoniy sifatlardan kuch, tezkorlik va chaqqonlikni tarbiyalash uchun yuklamalar o'rtasidagi dam olish oralig'i beriladi. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan takroriy mashq turlarining ba'zilarida qattiq oraliqdan foydalangan holda yuklama beriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi
2. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari
3. Internet materiallari.

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

(11-қисм)

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

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