



Tadqiqot **UZ**

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

2021

- » 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



**31 YANVAR
№24**

CONFERENCES.UZ

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 24-КЎП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ
11 - ҚИСМ**

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

**MATERIALS OF THE REPUBLICAN
24-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 24-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 31 январь 2021 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2021. - 30 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 Раҳмонович (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, 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

Раҳмонова 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)

Тўпламга 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. Қутлимуратов И.Х. ФУТБОЛ БЎЙИЧА ХАКАМЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ.....	7
2. Қутлимуратов И.Х. ФУТБОЛ БЎЙИЧА ХАКАМЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ УСУЛЛАРИ.....	9
3. Nurmetov Elbek Erkinboyevich JISMONIY BARKAMOLLIK INSON KAMOLOTI UCHUN.....	12
4. Berdiyeva Nafisa Mashrab qizi, Erkinov Rustam Izzatullayevich JAHON XALQLARI HARAKATLI O‘YINLARI VA ULARNING TARBIYAVIY AHAMIYATI	14
5. Mavlonova Nargiza Baxtiyorovna BOSHLANG‘ICH SINFLARDA DARS DAN TASHQARI JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARI VA SPORT TADBIRLARINI TASHKIL QILISH.....	16
6. Aslonova Mariya Saparovna O‘QUVCHILARNI JISMONIY TARBIYALASHDA MILLIY HARAKATLI O‘YINLARNING AHAMIYATI	18
7. Джабборов Фарход Рашидович БАДАНТАРБИЯ - САЛОМАТЛИК ГАРОВИ	20
8. Norov Omonjon Safarovich SPORT SOXASIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AXAMIYATI	22
9. Saidov Umidjon Ulug‘ovich BOSHLANG‘ICH SINFLARDA O‘TILADIGAN JISMONIY TARBIYA DARSLARINING MUHIM OMILLARI VA USULLARI	24
10. Умедов Немат Наимович ФИЗКУЛЬТУРА В ШКОЛЕ. ПОЛЬЗА ФИЗКУЛЬТУРЫ	26
11. Haydarov Shokir Quidjanovich JISMONII TARBIYANING FAN SIFATIDA RIVOJLANISHI.....	28



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

ФУТБОЛ БЎЙИЧА ХАКАМЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ.

Қутлимуратов И.Х.
ЎзДЖТСУ. Мустақил изланувчи

Аннотация: Ушбу мақолада футбол бўйича хакамларнинг ҳаракат фаолиятларини ўрганилганлик даражаси, уларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш усуллари ва воситаларини аниқлаш тўғрисида маълумотлар ўрганилган бўлиб ушбу тадқиқотларда эътиборга олинмаган жihatларни аниқлаш масалалари ёритиб берилган.

Калит сўзлар: Хакам, юклама, футбол, организм, тадқиқот, махсус, восита, машқ.

Аннотации: В данной статье исследуется уровень изучения двигательной активности футбольных арбитров, методов и средств определения их физической подготовленности, а также освещаются аспекты, которые не были учтены в этих исследованиях.

Ключевые слова: рефери, загрузка, футбол, организм, исследование, спец. Средства, упражнения.

Annotation: This article examines the level of study of football referees' movement activities, the methods and means of determining their physical fitness, and highlights the aspects that have been overlooked in these studies.

Keywords: Referee, download, football, organism, research, special, means, exercise.

Бугунги кунда мамлакатимизда футболнинг риволаниши давлат ахамиятига молик жihatларидан бирига айланиб улгурди. Давлатимиз раҳбари Ш.М.Мирзиёевнинг 2019 йил 4-декабрдаги ПФ-5887 сонли Фармони ушбу юқоридаги фикрни нечоғлик ҳақиқат эканлигини белгилайди. Ушбу фармоннинг ижросини таъминлаш мақсадида юртимизда футболни ривожлантиришга қаратилган вазифалар аста-секин амалга оширилмоқда. Болалар футболини ривожлантириш, моддий техник базани янада такомиллаштириш, футболчиларнинг жисмоний ҳолатини яхшилаш ва халқаро талабларга мослаштириш ва коорупцион кўринишдаги барча хатти-ҳаракатларни бартараф этиш масаласи ушбу ислохотларнинг энг асосий йўналишларидан ҳисобланади. “2030 йилгача футболчиларимизнинг жисмоний имкониятларини ошириш ва миллий жамоамизнинг кучли 50 талик рейтингини таъминлаш масаласи соҳа мутахасисларининг энг асосий вазифаси эканлиги ҳакамлик сифатини яхшилаш муаммосини келтириб чиқармоқда. Футболчиларнинг жисмоний имкониятлари даражасини ошириб бориши ўйин суратини тезлаштиради ва бу жараён ҳакамларнинг ҳар доим юқори жисмоний тайёргарликка эга бўлишларини талаб этади. Шу сабабли биз футбол ҳакамларини жисмоний тайёргарлигини оширишга қаратилган тадқиқот олиб боришни мақсад қилдик.

Ишнинг мақсади: Футбол бўйича ҳакамларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишга қаратилган илмий адабиётларни таҳлил қилиш.

Ҳакамларнинг ҳаракат фаолиятларига оид манбаларни таҳлил қилганимизда бу борада амалга оширилган илмий тадқиқотлар сони юқори даражада эмаслиги маълум бўлди. Ушбу жihatнинг ўзи биз мақсад қилган тадқиқотнинг ахамиятлилик даражасини оширади. Маҳаллий мутахасислардан Ш.Х. Исроилов Волейбол спорт турида ҳакамларнинг ҳақаракатларини тадқиқ этган бўлса, Ф.Абдуллаев футбол ҳакамларининг назарий билимларини оширишга қаратилган тадқиқоти амалга оширилганлиги маълум бўлди. Хорижий мутахасислардан A.D Budogoskiy ҳакамларни жисмоний тайёргарлигини оширишда махсус воситалар комплексини тузиш ва уни тадбиқ масаларини ёритиб ўтган. Ҳакамларни махсус ҳаракат фаолиятларига оид илмий изланишлар олиб борган олим E.A Turbin ўз



кузатишларида ўйин вазиятида хакамларнинг ҳаракатларини таҳлил қилиб махсус воситаларни қўллаган ҳолда уларни самарали ҳаракатлари даражасини ўширишга оид таклиф ва тавсияларни ёритиб ўтган. Олим хакамларнинг ҳаракат миқдори ўйинчиларнинг фаолияти, ўйин суръати ва динамикасига боғлиқ эканлигини бу еса ўз навбатида учрашувда иштирок этадиган жамоаларнинг маҳорат даражасига боғлиқлигини таъкидлайди,

А. V. Shibaev эса хакамларни психофизиологик кўрсаткичларини аниқлаб ўйин эпизодлари кесимида уни такомиллаштиришга оид маълумотларни кўрсатиб ўтган. М.М.Соловьёв енгил атлетика воситаларини қўллаган ҳолда хакамларни умумий жисмоний тайргарлигини оширишга оид тадқиқот олиб борган. Хакамларнинг ҳаракат фаолиятларига оид илмий манбаларни ўрганишда бир қатор муаммолар аниқланди. Жумладан илмий манбаларни ўрганишда Хакамларни машғулотларини ташкил этишнинг аниқ дастури мавжуд эмас ва бунинг ёш бўйича таснифлари ҳам ишлаб чиқилмаган. Бундан ташқари хакамларни тайрлаш жараёнида ўйин вазиятларини моделлаштириш масаласи ва юкламаларни хакамлар организмга таъсир этиш кўрсаткичлари аниқ очиб берилмаганлиги кузатилди. Ушбу ўрганиш натижалари келгусида малага оширадиган таққотимизнинг аниқ йўналишини белгилаб олишга ёрдам берди ва амалга ошириладигин экспериментларда эътиборга олиндиан жихатларни кўрсатиб берди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2019 йил 4 декабрдаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5887-сонли фармони. Халқ сўзи газетаси.6-декабр 252-сон.

2. Будогосский, А. Д. Проблемы взаимоотношений судьи с участниками матча и ее взаимосвязь с качеством арбитража в футболе / А. Д. Будогосский // Теория и практика футбола. - 2004. - №1. - С.16-20.

3. Соловьёв, М.М. Мониторинг двигательной деятельности футбольных арбитров различной квалификации / М.М. Соловьёв, А.В. Масленников // Лёгкая атлетика: сб. научно-методических трудов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. :[б.и.], 2016. - С. 117-121.

4. Турбин Е.А. Выбор позиции и направления перемещения арбитрами в ходе игры / Е.А. Турбин // Теория и методика футбола. - 2004 г. - №2 - С. 14-18.



ФУТБОЛ БЎЙИЧА ХАКАМЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ УСУЛЛАРИ.

Қутлимуратов И.Х.
ЎзДЖТСУ мустақил тадқиқотчи

Аннотация: Мазкур мақолада футбол бўйича хакамларнинг тайёргарлик даражасини аниқлаш восита ва усулларини ўрганиш ва уларни тадбиқ қилиш усулларини тадбиқ этишга оид маълумотлар акс эттирилган.

Калит сўзлар: футбол, реал, тайёргарлик, футбол, тадқиқот, ўйин, спорт, мусобақа, восита.

Аннотация: В статье представлена информация об изучении инструментов и методов определения уровня подготовки футбольных арбитров и применении их методов.

Ключевые слова: футбол, реал, подготовка, футбол, исследование, игра, спорт, соревнование, средства.

Annotation: This article provides information on the study of tools and methods for determining the level of training of football referees and the application of their methods.

Keywords: football, real, preparation, football, research, game, sport, competition, means.

Футбол ўйинининг сўнги йилларда шиддат билан ривожланиши хакамларнинг тайёргарлик даражасига кўйилган талаблар ва уларнинг реал имкониятлари орасида зиддиятлар мавжудлигини кўрсатмоқда. Муаллифларнинг ушбу зиддиятнинг юзага келишига асосий сабаб бу футбол бўйича спорт турида хакамларни тайёрлаш тизимининг деярли ўзгармаганлигидир

Мавжуд тизимнинг энг асосий камчиликларидан бири сифатида хакамларнинг профессионал танловини амалга оширишга тўлиқ эътибор берилмаслиги, деб этироф этилмоқда. Мазкур масаланинг долзарблиги шундаки хакамларнинг жисмоний ва назарий билимлари ўртасидаги мутаносиблик даражасини оптималлаштиришга оид илмий изланишлар кўламини оширишда намоён бўлмоқда. Футбол ўйинида катор ўзига хос хусусиятлар яъни: техник усулларнинг бажарилишига баҳо бериш мураккаблиги; техник ва тактик харакатларнинг тезкорликда бажарилиши; ракиб жамоаларидаги ўйинчилар тамонидан ўйин коидаларига риоя қилинишини бир вақтнинг ўзида назорат қилиш зарурлиги; тўпнинг йўналиши ва учиши, майдонгача тушиш жойига катта эътибор қаратиш кераклиги ва ўйин давомида юзага келадиган бошқа вазиятларга тез ва қатъий баҳо бериш ажралиб туради.

Шунга кўра, футбол хакамларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини тарбиялаш учун хилма-хил воситалар мажмуасида мусобақалар ташкил этиш масалаларининг тажрибалар асосида ишланиши долзарб масаладир.

Шу нуктаи назардан қараганда, мазкур иш бу муаммони илмий йўналишда ечишга қаратилганлиги билан муҳимдир. Бу эса энг аввало хакамларимизнинг жисмоний имкониятлари етарли даражада бўлмаслиги, Республикамизда кундан кунга ривожланиб келаётган футболимизга салбий тасирини ўтказмай қолмайди. Илмий педагогик жихатдан қараганда биз танлаган мавзунинг долзарблиги ва муҳимлиги яққол намоён бўлади.

Ayni paytda yillik tsikldagi futbol hakamlarining jismoniy tayyorgarligining ilmiy asoslangan metodologiyasi mavjud emas. Faqatgina o'quv rejalariga va qo'llanmalarining kichik qismlari mavjud bo'lib, ularni qo'llash uchun etarli ilmiy asosga ega emas. Shu bilan birga, futbol hakamlarining professional harakat faoliyatini tavsiflovchi ko'plab masalalar etarlicha o'rganilmagan bo'lib qolmoqda.

Куйида хакамларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳоловчи воситаларни ёритиб ўтамиз.

Спринт тест.

Ушбу тест давомида электрон дарвозадан фойдаланиш керак. Сенсорларнинг ўзи сиртдан 100 см дан юқори бўлмаслиги керак. Агар дарвоза ишлатилмаса, кўлда Секундомер ишлатилади. Электрон дарвозалар бир-биридан 30 (қанот хакамлари) ёки 40 (бош хакамлар учун) метр масофада ўрнатилиши керак. Бошланғич чизик электрон дарвозадан 1.5 м белгиланиши керак.(1 -расм.)



1-расм. Спринт тести.

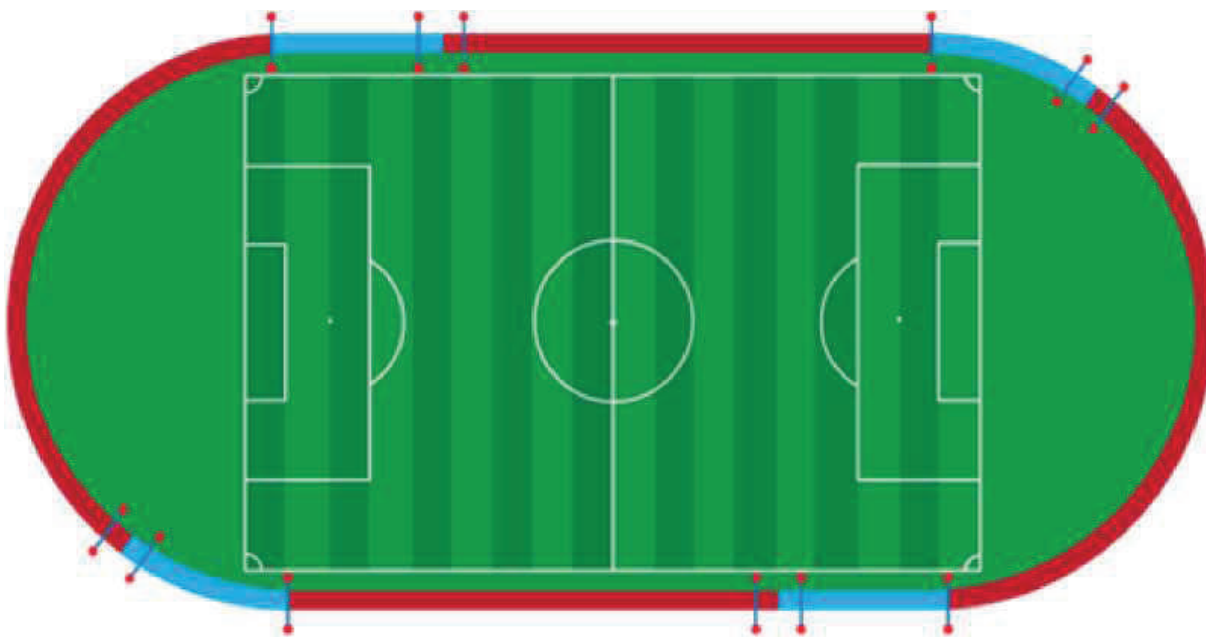


Интервал тест.

Бош ҳакам ва ёрдамчилар учун ҳам interval тести қуйидаги тартиб бўйича амалга оширилади:

Ҳакамлар 40 метрлик 75 ораликни 25 м тикланиб юриш (10 метрлик йўл ва майдон стадиясида 400 тур) орқали югуришни бажаришлари керак. Темпни audio ёзув белгилайди, унинг версияси ҳакам тоифасига кўра танланади. Агар овоз ёзишни бошлаш мумкин бўлмаса, қўлда Секундомер ва хуштак ишлатилади.

2-расм. Интервал тест.



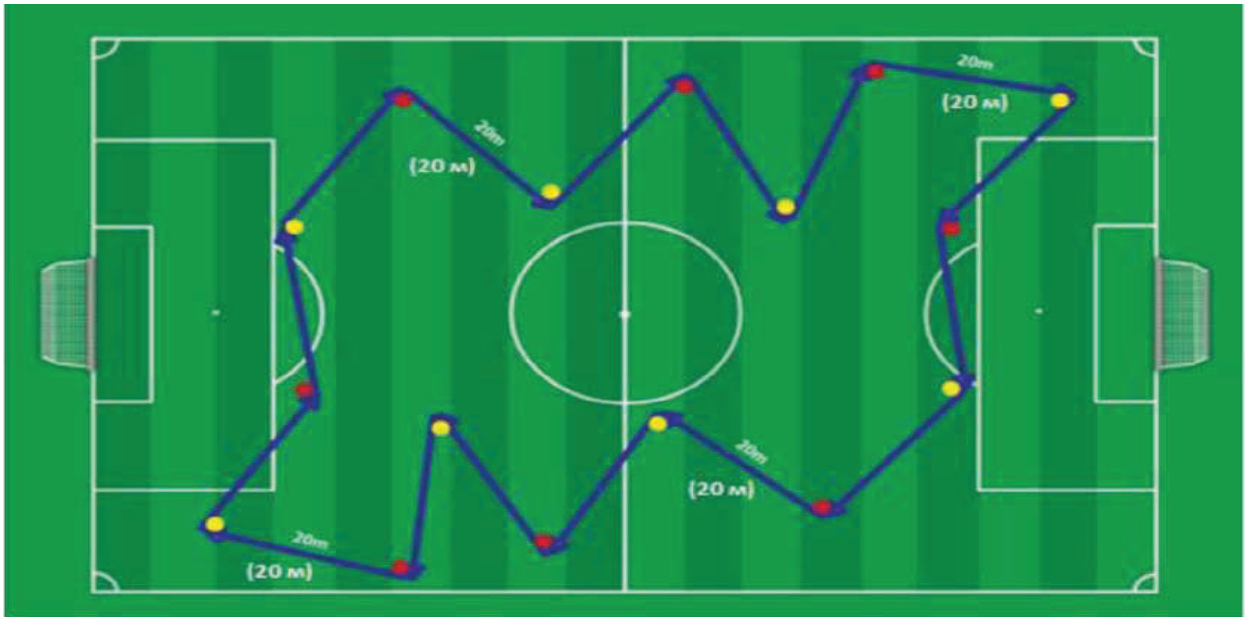
Йо-Йо тести.

Йо-Йо тести қуйидаги кўринишда амалга оширилади.

Фишкалар расмда кўрсатилган ҳолатда жойлаштирилади. Бунда 2 хил рангли яъни сариқ ва қизил ранглардан фойдаланилади. Бунда ҳар бир рангдаги фишкалар ораси 20 метр бўлиши керак. Сариқ рангли стартдаги фишкadan қизил рангли фишкага югуриш амалга оширилади. 3. Овоз ёзиш югуриш ва тикланиш вақтини белгилайди. Иштирокчилар керакли тавсия етилган даражага етгунга қадар овоз ёзиш бўйича темпни ушлаб туриши керак.



3-расм. Уо-Уо тест



Ушбу тестлар хакамлар фаолиятини баҳолашнинг энг самарали ва кенг қўлланилаётган усуллардан бўлиб уни қўллаш турли давлатларда федерацияларнинг қарорига кўра турли тазда қўлланилади. Сўнгги маълумотларга таяниб мамлакатимизда фаолият олиб бораётган футболчиларнинг ҳеч бири масалан Йў-о-Йо тестини самарали бажариша олмаптилар. Ўз –ўзидан маълумки хакамлардаги ҳолатни ҳам қониқарли эмаслигини анлаш мумкин. Шу сабабли хакамларни тайёрлаш жараёнига ушбу тестлардан фойдаланишни тадбиқ қилиш уларнинг ҳам жисмоний ҳам назарий билимларни оширишда муҳим омил саналади. Мазкур мақолада келтирилган тестларни бажариш имкониятларини оширишга қаратилган воситаларни аниқлаш ва уларни қўллаш услубиётини тезкор ишлаб чиқиш жаҳон миқёсидаги хакамларни тайёрлаш масаласини ҳал этишда энг самарали восита ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 16 мартдаги “Футболни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3610-сонли қарори. Халқ сўзи газетаси. 17 март 53-сон

2. Соловьев, М.М. Мониторинг двигательной деятельности футбольных арбитров различной квалификации / М.М. Соловьев, А.В. Масленников // Лёгкая атлетика: сб. научно-методических трудов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. [б.и.], 2016. - С. 117-121.

3. Турбин Е.А. Выбор позиции и направления перемещения арбитрами в ходе игры / Е.А. Турбин // Теория и методика футбола. - 2004 г. - №2 - С. 14-18.



JISMONIY BARKAMOLLIK INSON KAMOLATI UCHUN

Nurmetov Elbek Erkinboyevich
Xorazm viloyati Urganch shahar
1-umumiy o'rta ta'lim maktabi
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
Telefon:+998972992705

Annotatsiya: Maqolada jismoniy barkamollik tushunchasi va uning jamiyatda tutgan o'rni va sport faoliyatida tayyorgarlikning boshqa turlari bilan chambarchas bog'liqligi ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, tarbiya, iroda, sifat, jasurlik, ziyraklik, rivojlanish, sog'lom avlod.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sport – millat genofondini sog'lomlashtirishning, jismonan va aqliy rivojlangan avlodni tarbiyalashning ishonchli vositasi sifatida davlat siyosatining ko'zga ko'rinarli yo'nalishlari qatoriga kiritilgan va milliy mustaqillik g'oyasini rivojlantirishning strategik vositasi sifatida qo'llaniladi.

Ma'lumki, bu soha bizning mamlakatimizda Davlat mustaqilligi sharoitlarida misli ko'rilmagan rivojlanishga ega bo'ldi. Jamiyat rivojlanishining hozirgi davr bosqichida o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash, uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirish, ularning salomatligini mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish, guruhlarda qulay ruhiy muhitni yaratishning ko'p qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati ortib borayotganligi kuzatilmoqda.

Jismoniy tarbiya o'quvchilarda jismoniy va irodaviy sifatlarni shakllantirish, ularni aqliy va jismoniy jihatdan mehnat hamda Vatan mudofaasiga tayyorlashga yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, ijtimoiy tarbiya tizimining muhim tarkibiy qismlaridan biri sanaladi.

Yoshlarni sog'lom bo'lib voyaga yetishlarini ta'minlash masalasi xalq pedagogikasi, og'zaki ijodi hamda mutafakkirlar asarlarining bosh g'oyalaridan biri bo'lib kelgan. Jumladan, «Alpomish», «Go'ro'g'li» kabi dostonlarda ham o'z ifodasini topgan. «Alpomish» dostonida Hakimbek (Alpomish)ning jismoniy mashq qilishi, tabiat qo'ynida voyaga yetganligi, uning alpligi quyidagicha tasvirlanadi: «Alpinboyning bobosidan qolgan o'n to'rt botmon birinchdan bo'lgan parli yoyi bor edi. Shunda yetti yashar bola Hakimbek shul o'n to'rt botmon yoyini qo'lga ushlab ko'tarib tortdi, tortib qo'yib yubordi. Yoyning o'qi yashinday bo'lib ketdi. Asqar tog'ining katta cho'qqilarini yulib ketdi, ovozasi olamga yoyildi. Shunda barcha xaloyiq yig'ilib kelib aytdi: «Dunyoda bir kam to'qson alp o'tdi, alplarning boshlig'i Rustami doston, oxiri bu Alpomish alp bo'lsin».

Abu Ali ibn Sino ham insonga xos bo'lgan ijobiy fazilatlaridan sanab o'tar ekan, quyidagilarga alohida urg'u beradi:

1. Jasurlik – biror ishni bajarishda kishining jasurligi, chidamliligi, inson boshiga tushgan yomonlikni to'xtatib turuvchi quvvat.
2. Aqllilik – biror ishni bajarishda shoshma-shosharlik qilishdan saqlovchi quvvat.
3. Ziyraklik–sezgi bergan narsalarning haqiqiy ma'nosini tezlik bilan tushuntirishga yordam beruvchi quvvat.

Alisher Naoiy «Farhod va Shirin» dostonida Farhodning jismoniy qobiliyatlarini alohida ko'rsatib o'tadi. Dostonda ta'riflanishicha, Farhod aqliy kamolotga erishish bilangina cheklanib qolmay, jismoniy va harbiy mashqlar yordamida chiniqadi. Suvda suzish, chavandozlik, qilichbozlik va boshqalar uning kundalik mashg'ulotiga aylangan. Farhod, mutafakkirning fikriga ko'ra, 10 nafar 20 yoshli yigitning quvvatiga ega bo'lgan.

Abdulla Avloniyning fikricha, sog'lom fikr, yaxshi axloq va ilm-ma'rifatga ega bo'lmoq uchun badantarbiya bilan shug'ullanishi zarur: «Badanning salomat va quvvatli bo'lmog'i insonga eng kerakli narsadir. Chunki o'qimoq, o'qitmoq, o'rganmoq va o'rgatmoq uchun insonga kuchli, kasalsiz vujud lozim. Sog' badanga ega bo'lmagan insonlar amallarida, ishlarida kamchilikka yo'l qo'yurlar. ... Agar jism tozalik ila ziynatlanmasa, yomon xulqlardan saqlanmasa, choponni ustini qo'yib astarini yuvib ovora bo'lmak kabidirki, har vaqt ustidagi kiri ichiga uradur. Fikr tarbiyasi uchun mehnat va sog'lom bir vujud kerakdur». Abdulla Avloniy badan tarbiyasi masalasida bolani sog'lom qilib o'stirishda ota-onalarga murojaat qilsa, bolani fikr tomondan tarbiyalashda



o'qituvchilarning faoliyatlariga alohida e'tibor beradi. Bolalarda fikrlash qobiliyatini o'stirish va bu tarbiya bilan muntazam shug'ullanishi benihoya zarur va muqaddas bir vazifa. Binobarin, u muallimlarning «diqqatlariga suyalgan, vijdonlariga yuklangan muqaddas vazifadur. Negaki fikrning quvvati, ziynati, kengligi, muallimning tarbiyasiga bog'liqdur» .

A.Fitrat jismoniy tarbiyaga, kishining salomat va baquvvat bo'lib tarbiyalanishiga alohida e'tibor beradi: «Badan tarbiyasiga qadim zamonlardan boshlab katta ahamiyat berilgan. Insonning butun a'zosi salomat va quvvatga ega bo'lmasa, unda inson uzoq yashamaydi. Agar insonning tanasidagi a'zolaridan biriga halal tegsa, u kishi ishdan qo'lini tortib, boshqalarning muhtojiga aylanadi. Bizning farzandlarimiz ilm olish bilan birga, ularning badan tarbiyasiga ahamiyat berishimiz lozimdir». Fitrat bolalarning jismoniy tarbiyasida turli harakatli o'yinlar katta o'rin tutishini ham aytib o'tadi. Ota-onalariga o'z bolalarining shunday o'yinlar bilan mashg'ul bo'lishlarini ta'min etishlarini maslahat ber. Harakat har bir kishi uchun, ayniqsa bolalar uchun ham zarurdir. Shuning uchun bolalarni jismoniy chiniqtirishda ularni ayrim o'yinlar bilan mashg'ul qilish foydalidir. Bolalarni o'yindan man etishning foydasi yo'qdir. Ularning doimo bir joyda o'tirishlari, harakat qilmasliklari ularni badanlarini zaif bo'lishlariga olib keladi. Ota-onalar doim o'z bolalarini o'yinga tashviq va targ'ib qilishlari lozimdir. Ammo bolalarning o'yinlari odob va axloq doirasidan tashqari chiqmasligi kerak.

Fitrat bu harakatli o'yinlar bolaning aqli, farosati, ilmini rivojlanishiga va to'g'ri axloqiy tarbiya topishiga yordam berishi kerak, deb hisoblaydi. U bu o'yinlar orqali bolaga hayotni o'rgatish, aqliy va axloqiy tarbiya ham berish mumkin, asosiysi bolani jismonan chiniqtiradi, deb biladi».

Jismoniy tarbiya kishilarga katta ta'sir ko'rsatib, salomatligini mustahkamlaydi, ishlash qobiliyatini oshiradi, uzoq umr ko'rishga yordam beradi. Sport har qanday yoshda ham qaddi-qomatni tarbiya qilish kuch-quvvatini saqlab turishning ajoyib vositasidir. Sport dam olish bilan mehnatni almashtirib turish manbai bo'lib xizmat qiladi.

Bizning ota-bobolarimiz kishilar bilan uchrashganda yoki xayrlashganda avvalo, chin yurakdan mustahkam sog'lik-salomatlik tilashgan. Sihat-salomat bo'lishning qadrini oila qadri bilan sharaffi bir o'ringa qo'yib kelishgan. Bugun xam Respublikamizning barcha shahar va qishloqlarida jismoniy madaniyat va sport turlarini milliy asosda qayta tiklash jarayoni sodir bo'lmoqda.

Jismoniy tarbiya tizimida kamolot diagnostikasi muhim o'rin tutadi. U jismoniy tarbiya saviyasi, fan tili bilan aytilganda, jismoniy tarbiya samaradorligi ko'rsatkichidir. Maxsus usul va jismoniy texnika asosida o'quvchilarning sog'liqlarini, har bir alohida shaxs kamoloti saviyasini tadqiq yetish, belgilangan me'yor va undan uzoqlanish ko'rsatkichlarini oldindan belgilash asosida tarbiya uchun doimiy ko'rsatkich aniqlanadi.

Jismoniy yetuklik bu badanning tashqi ko'rinishidagi garmoniya, go'zallik shakli: jismoniy sifatlarning yuqori darajadagi kamoloti-kuchi, tezligi, chidamliligi va abjirligi barcha tizimlarning mutanosibligi va ularning salomatligidir.

Jismoniy madaniyat va sport ishlari yoki oddiy sport sho'balari, klublari, guruhli yoki ommaviy musobaqalarda namoyon bo'ladi. Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quvchilar bilan alohida tarzda ishlash natijasida a'zolari bo'shashib qolgan, jismoniy kamchiligi bor, darsdan ozod bolalarning sog'liklarini tiklash ishlari olib boriladi.

Xulosa o'rnida shuni aytmoq joizki, sport insonning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligidan tashqari harakat faoliyati va maktabdan tashqari bo'lgan qiziqishlarini shakllantiradi. Sport tor ma'noda insonning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirib, oldiga qo'ygan maqsadini amalga oshirishga yordam beradi. Sport bilan muntazam shug'ullangan shaxsda eng qiyin bo'lgan vaziyatlardan chiqa olish, do'stlariga va yaqinlariga yordam berish kabi umumiy fazilatlar tarbiyalanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. R.M.Maxmudov, R.X.Dushanov "Pedagogika", Toshkent, 2014 .
2. Yu.M.Yunusova "Sport faoliyatining nazariy asoslari", Toshkent, 2017



ЖАҲОН ХАЛҚЛАРИ ҲАРАКАТЛИ О‘ЙНЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ТАРБИЯВИЙ АҲАМИЯТИ

**Berdiyeva Nafisa Mashrab qizi,
Erkinov Rustam Izzatullayevich**
Navoiy shahar 6-maktab o‘qituvchilari

Annotatsiya: Ushbu maqolada jahon xalqlari harakatli o‘yinlari va ularning tarbiyaviy ahamiyati haqida fikr yuritilgan. Shuningdek, sport va jismoniy tarbiyaning inson salomatligi va kasbiy barkamolligida tutgan o‘rni tahliliy manbalar asosida o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar: sport, jismoniy tarbiya, barkamol shaxs, harakatli o‘yinlar, milliy o‘yinlar, sog‘lom turmush-tarzi, jismoniy rivojlanish, tafakkur, aql-zakovat.

Bugungi pandemiya sharoitida jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish aholi salomatligini ta‘minlashda muhim omil hisoblanadi. Shu nuqtai-nazardan aholi salomatligini asrash, jumladan ular o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni targ‘ib qilish davr masalasiga aylanmoqda. Shu bilan birga yosh avlodni jismoniy baquvvat bo‘lib kamol topishi uchun ham katta kuch va mablag‘ ajratilmoqda. Bu haqda prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev 2020 yil 29 dekabr kuni O‘zbekiston xalqi va Oliy Majlisga murojaatnomasida kelgusi yilda 70 ta jismoniy tarbiya va sport muassasasi, 16 mingta bog‘cha va maktablarni sport jihozlari bilan ta‘minlashga 100 milliard so‘m ajratilishini aytib o‘tdi.

Shuningdek, barcha tuman markazlari va shaharlarda piyodalar va velosiped yo‘laklari barpo etiladi. Aholini ommaviy sport turlariga keng jalb qilish orqali 2021 yilda qamrov hozirgi 19 foizdan 25 foizga yetkaziladi.

Statistik ma‘lumotlarga ko‘ra salomatlik darajasi insonning kasbiy etukligi va ijodiy o‘shiga sabab bo‘lar ekan. Mutaxassislarining fikricha aholi salomatligi 20 foiz irsiy omillarga, 20-30 foiz atrof-muhit ta‘siriga, 40-50 foiz turmush tarziga va 10 foiz sog‘liqni saqlash xizmati faoliyatiga bog‘liq ekan. Aholi salomatligining 40-50 foizi hayot tarziga bog‘liq bo‘lib, zararli odatlar, noto‘g‘ri ovqatlanish, alkogol va tamakini me‘yoridan ortiq qabul qilish, ko‘p o‘tirish, kamharakatlilik, ruhiy zo‘riqishlar turli kasalliklarga, jumladan, yurak qon-tomir, nafas olish va endokrin sistemasi kasalliklari, oshqozon-ichak funksiyalarining buzilishiga olib keladi. Aksincha inson faoliyatida harakatning ko‘pligi nafaqat jismoniy sog‘limlikni, balki aqliy barkamollikni ham ta‘minlashga xizmat qiladi.

Harakat inson faoliyatining jismoniy vositasi sifatida majmuaviy (kompleks) tarbiyaviy jarayondir. O‘yinlar esa harakat faoliyatlarni o‘stiruvchi va rivojlantiruvchi tabiiy va amaliy omillardan biridir. Ularning mutanosibliigi esa harakatli o‘yinlar tushunchasini hosil qiladi.

Tarixiy manbalar, maxsus adabiyotlarni o‘rganish, “Harakatli o‘yinlar” to‘plamlarini ilmiy-nazariy va pedagogik jihatdan tahlil qilish natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘yinlar ijtimoiy tuzumlarining taraqqiyoti, insonlar ongining o‘sishi hayot mazmunini ifodalovchi cheksiz ko‘p harakatli o‘yinlarni yuzaga keltirgan.

E‘tiborli tomoni shundaki, harakatli o‘yinlarning turlari, ularning mazmunlari va ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlari inson mehnati, aql-zakovati, jismoniy kamolotini tasvirlaydi. Shuning uchun xam tabiat hodisalari, fasllarni aks ettiruvchi mehnat faoliyati bilan bog‘lik o‘yinlar tarixan tarkib topgan. Hayvonlar, parrandalarning o‘yinlari (mushuk va sichqon, zovurdagi bo‘ri, kalhat, cho‘loq hakka va h.k) orqali insonlarning ijobiy yoki salbiy hislatlari ifoda etiladi.

Harakatli o‘yinlar qaysi soha, yo‘nalishda bo‘lmasin ular insonlarning faol harakatini tezlashtiruvchi, jismoniy rivojlanishni ta‘minlovchi va aql-zakovatni tafakkurni o‘stiruvchi ijtimoiy tarbiyaviy xususiyatlarga egadir.

Insonlar qaysi qit‘ada, qaysi davlatda yashamasin va millatidan irqi va dinidan qat‘iy nazar sog‘lom yashash va uzoq umr ko‘rish niyatida bo‘ladi. Ularning ijtimoiy turmush sharoiti va mehnat jarayonida barcha madaniy tadbirlar qatorida jismoniy tarbiya va sport muhim o‘rin egallaydi.

Oila, tarbiya va o‘quv muassasalarini jismoniy tarbiyasiz tasavvur qilish qiyin. Shuningdek sog‘lomlashtirish markazlari, dam olish maskanlari va ayniqsa sport inshootlarida turli-tuman ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish jahon xalqlarining milliy an‘analariga aylanib ketgan.



Ma'lumki, maktabgacha ta'lim va tarbiyadan tortib to maktabdan tashqari ta'limda jismoniy tarbiyaga kata e'tibor qaratiladi. Chunki ta'limning uzluksizligi va uzviyligini ta'minlashda ham sport va jismoniy tarbiyaning o'ziga xos jihatlari mavjud. Shulardan biri jismoniy tarbiya o'quv dasturlari tarkibida harakatli o'yinlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Yer yuzidagi barcha davlatlarning milliy bayramlari va sport musobaqalarida harakatli o'yinlardan maqsadli foydalaniladi.

Takidlash joizki, hozirgi davr sport turlarining aksariyat ko'p qismi Yevropa, Osiyo, Amerika, Afrika xalqlarining milliy harakatli o'yinlaridan kelib chiqqan. Ya'ni XIX asrning ikkinchi yarmigacha avvalo oddiy tomosha sifatida va keyinchalik sport (musobaqalashish, kuch sinashish) xususiyatiga ega bo'lgan o'yinlar shaklida ommaviy tadbirlar o'tkazilgan. Ularda kurash, boks, qilichbozlik, o'q otish, suvda suzish ko'proq qo'llanilgan. Shu bilan bir qatorda qishloq sharoitlarida dehqonlar mehnati va ijtimoiy-madaniyatini aks ettiruvchi harakatli o'yinlar (Rossiya: "O'tin yorish", "Kartoshka ekish", "Sholg'om tortish", "Qarmoq", "Qor bobo" va h.k) chuqur singib ketgan.

Hind xalqi "Chim xokkey", Amerikada "Regbi", Xitoyda "Ushu", Yaponlarda "Karate", Shimoliy Yevropa mamlakatlarida (Norvegiya, Skandinaviya va boshqa) konkida uchish, chang'ida yurish, chanada o'ynash, itlar, bug'ildarda poyga qilish kabi harakatli o'yinlar milliy bayramlarning mazmuni bo'lgan. Ular hozirgi davrda ham o'z mazmuni va mohiyatini yo'qotmagan va ko'pchiligi xalqaro sport darajasiga chiqqan.

Qozog'iston, Qirg'iziston, Turkmaniston, Tojikiston va ularning atrofidagi davlatlarda (Kavkaz, Sibir, Afg'oniston, Eron, Turkiya va h.k) milliy o'yinlar hisobida ot o'yinlari (poyga, qiz quvmoq, tortishish, ag'darish, otda to'p o'ynash), kaklik, qirg'iy (lochin) bilan ov qilish, to'y marakalari va milliy bayramlarda kurash, elka urishtirish, arqon tortishish kabi xalq milliy o'yinlari keng tarqalgan.

Yana bir e'tiborli tomoni shundaki, sobiq ittifoq davrida "Harakatli o'yinlar" to'plamlari nihoyat darajada ko'p nusxada nashr etildi. Ular ittifoqchi Respublikalarning barcha o'quv yurtlari va bolalar tarbiyasi muassasalarida keng tarqaldi. Shu sababli mazkur to'plamlardagi harakatli o'yinlar xalq orasiga singib ketib, hozirgi davrda ham ulardan foydalanilmoqda.

E'tirof etish lozimki, hozir mavjud bo'lgan va qo'llanilayotgan harakatli o'yinlar mazmun va mohiyat jihatdan o'zining qiymatini yo'qotgan emas.

Xulosa qilib aytganda jahon xalqlarining madaniy aloqalari asosida harakatli o'yinlar ham u yoki bu xalqning ijtimoiy-madaniy va tarbiyaviy jarayonlariga tobora chuqur singib bormoqda. Bu o'z navbatida xalqaro madaniy aloqalarni kengaytirish va ularning hayoti bilan yaqindan tanishishga imkon yaratadi.

Eng muhimi esa sport nafaqat o'quvchi-yoshlarni jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalashda xizmat qiladi, balki turli kasb egalarning aqliy mehnatni jismoniy tarbiya va sport bilan birga olib borishga o'rgatmoqda. Zero, xalqimiz naqlida "sog'lom tanda sog' aql" deb, bejizga aytilmagan.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. <https://president.uz>. O'zbekiston Respublikasi Prezident Shavkat Mirziyoevning Oliy Majlisga va O'zbekiston xalqiga murojaatnomasi. 29.12.2020.

2. Yo'ldoshev S. Xalq o'yinlari - ma'naviy tafakkur omili// "Oriental art and culture" ilmiy-metodik jurnali №. 3. 2018.



BOSHLANG‘ICH SINFLARDA DARSDAN TASHQARI JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARI VA SPORT TADBIRLARINI TASHKIL QILISH.

Mavlonova Nargiza Baxtiyorovna

Buxoro viloyat Vobkent tuman

11-maktab 2-toifali jismoniy tarbiya o‘qituvchisi.

Annotatsiya: ushbu maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy tarbiya darslarini sinfdan tashqari tashkil etish haqida bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: boshlang‘ich ta’lim, jismoniy tarbiya, sport tadbirlari, gimnastika, yugurish.

Uzluksiz ta’lim jarayonida jismoniy tarbiya mustaqil sohalardan hisoblanadi. bu borada umumta’lim maktablarining boshlang‘ich (I-IV) sinflardagi jismoniy tarbiyani o‘qitish muhim ahamiyatga ega.

Yosh bolalarning o‘z erki va mustaqil ravishda turli xil amaliy harakatlar bilan shug‘ullanishi natijasida «Jismoniy tarbiya» darslarida egallagan ko‘nikmalarini davom ettirib, ularni yaxshi o‘zlashtirib va eng muhimi esa jismoniy tayyorgarlik darajalarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu jarayonlar sinfdan va darsdan tashqari tashkil etiladigan hamda oila sharoitidagi mustaqil jismoniy tarbiya tadbirlarida amalga oshiriladi.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining tana tuzilishi va undagi barcha a’zolarining doimiy ravishda harakatchanlikka moyil bo‘lgan tabiiy holatlari mavjud. Ayniqsa 45 daqiqa davomida sinfdan o‘tirishi, turli amaliy harakatlarni bajarishning ta’qiqlanishi (yozish, eshitish, diqqat qilish va h.k.) bolalarda toliqishni yuzaga keltiradi. Bu esa nafaqat harakatchanlikni susaytiradi, hatto egilib, tayanib, qiyshayib uzoq o‘tirishlar yosh bolalarning tana a’zolariga salbiy ta’sir o‘tkazadi, ya’ni bo‘yin, orqa umurtqalarining qiyshayishi, bo‘g‘inlar harakatining pasayishi, nafas olishning susayishi va boshqa sabablarga olib boradi. Shu sababdan ham 3-4 va keyingi soatlardagi darslar jarayonida lahzali yengil mashqlarni o‘tkazish zaruriyati paydo bo‘ladi.

Nazariy fanlarni o‘qitishda darsning boshlanishi yoki o‘rtasida sinfdan bolalar bilan 3-4 ta mashqlarni amaliy jihatdan bajarishni tashkil qilish lozim, bunda:

- O‘tirgan yoki tik turgan holda qo‘llarni oldinga, balandga va yon tomonlarga cho‘zib, barmoqlarni musht qilib yana yozish (kuch bilan);
- Qo‘llarni belga qo‘yib bo‘yin, yelka va gavyani o‘ng, chap tomonga burish, oldinga egilish;
- Parta chetiga chiqib (suyanib) o‘tirib-turish;
- Ko‘zlarni sekin va tez ochib yumish, o‘ng, chap, yuqori tomonlarga qarash, yuz, qoshlarni siypalash, burishtirib-yozish va h.k.

Mashqlar davomida nafas olish va chiqarishga alohida e’tibor berish zarur. Har bir mashqni kamida 2-3 marotaba takrorlash tavsiya etiladi. Maktab sharoiti va darslarni o‘tkazishni tashkil qilish usullari asosida 2 yoki 3 darsdan keyin 15-20 daqiqa katta tanaffuslar beriladi. Bu vaqt ichida ko‘pchilik maktablarda turli-tuman kichik tarbiyaviy tadbirlar o‘tkazish tajribalari qo‘llanmoqda.

Ta’kidlash lozimki, bunday xilma-xil tarbiyaviy tadbirlarning ijobiy tomonlarini inkor etish mumkin emas, lekin, yuqorida ta’kidlaganidek ko‘p vaqt harakatsiz o‘tirishlar, kam harakat qilishlar o‘quvchilarning zerikishi, tana a’zolarining harakat qilish ko‘nikmalarini pasaytiradi ishiga salbiy bo‘ladi.

Oqibatda esa, sho‘xroq, tarbiyasi yetarli darajada bo‘lmagan o‘g‘il-qizlar orasida keraksiz faoliyatlar (tegajoqlik, g‘ashga tegish va h.k.) vujudga kelib tengdoshlar hamda o‘qituvchilarning noroziligiga sabab bo‘ladi. Bu kabi jarayonlarning yuzaga kelmasligi va oldini olishda katta tanaffuslarda reja asosida o‘yin-mashqlar, kichik musobaqalarni tashkil qilish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Buning uchun esa:

1. O‘quvchilar yaxshi ko‘rgan yaxshi kuy va qo‘shiqlarni radio orqali eshittirish yo‘li bilan o‘quvchilarning sinfdosh yoki boshqa sinflardagi tengdosh bolalar, o‘z xoxishlari bo‘yicha yuqori sinf o‘quvchilari bilan birgalikda milliy raqslar, ritmik gimnastika mashqlarini erkin holda bajarishini tashkil etish.

2. Sinf rahbarlari, sinf o‘quvchilari jismoniy tarbiya o‘qituvchilari yordami bilan turli harakatli o‘yinlar, estafetalarni tashkil etish. Yuqori sinf o‘quvchilarining voleybol, basketbol, qo‘l to‘pi, futbol, tenis kabi qiziqarli sport turlari bo‘yicha o‘yin qoidalarini ixchamlashtirgan (qisqartirilgan) holdagi o‘zaro musobaqalarida III-IV sinf o‘quvchilarining qo‘shilib o‘ynashlarini tashkil qilish lozim.



3. Badiiy gimnastika, milliy kurash, 30, 60 m masofalarga yugurish, to'plarni nishonga otish kabi turlar bo'yicha ko'rgazmali o'yin-musobaqalarni o'tkazib borish foydadan xoli emas.

Yuqorida keltirilgan tadbir va o'yin-mashqlarning turlari, shakl va mazmunlari hamda maqsad va vazifalari boshlang'ich sinflarda o'z erkinligi (mustaqil) bilan turli xil faol harakatlarni bajarishga o'rgatish bilan darslardagi toliqish, zerikish kabi holatlarga barham berishga erishiladi.

Boshlang'ich ta'lim metodikasi tizimidagi amalda xizmat qilayotgan o'qituvchilar va ayniqsa bu sohada talabalar maktab sharoitidagi katta tanaffuslarda tashkil etilishi lozim bo'lgan tarbiyaviy jarayonlarning hozirgi davr talabi asosida barcha tur hamda shakllari, mazmunlari, ularning jamiyati haqidagi nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarga ega bo'lmog'i lozim. Bu jarayonlar boshlang'ich sinf o'quvchilarining axloq-odob tarbiyasi va jismoniy tayyorgarlik darajalarini oshirishda asosiy omillardan ekanligini chuqur bilishlari lozim.

I-II va III-IV sinf o'quvchilaridan tashkil topgan guruhlarda sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari olib boriladi. Bunda har tomonlama muhim ahamiyatga ega bo'lgan «Sport soati» yosh bolalarning jismoniy tayyorgarligini tarbiyalashga xizmat qiladi. Bu yo'lda jismoniy tarbiya o'qituvchisining tarbiyachilar (o'qituvchi) bilan o'zaro hamkorligi zarur bo'ladi.

Shu asosda yuqori sinf o'quvchilaridan jamoatchi tashkilotchilar tayyorlash va ularni boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan olib boriladigan kichik musobaqalar, o'yin-mashqlar, sayr-sayohatlarni o'tkazish, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablari bo'yicha tayyorgarliklarni olib borishga jalb etish lozim. Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan quyidagi musobaqalarni tashkil qilish mumkin, ya'ni:

- 30, 60 m ga kim tez yuguradi;
- kim uzoqqa sakray oladi (joydan va yugurib kelib);
- joyda turib yoki yugurib kelib kim baland sakraydi;
- to'pni (qor, katta tenis to'pi va h.k.) kim uzoqqa otadi, nishonga kim tegizadi;
- jambarak (obruch) bilan sakrab tez yugurish ;
- to'pli estafetalar;
- futbol o'yini (soddalashtirilgan elementlari);
- milliy harakatli o'yinlar (sharoit va qiziqish asosida tanlash);
- «Quvnoq startlar» shaklidagi o'yin- mashqlar;

Xulosa qilib aytganda boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan tashkil etiladigan turli shakl, mazmun hamda maqsad va vazifalardagi sport musobaqalari yosh bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, jismoniy barkamollikni shakllantirishga qaratilishi bilan bir qatorda ularning sport turlariga qiziqishini oshirish, jismoniy tarbiya va sportning inson faoliyati uchun ahamiyati, ijtimoiy madaniy, ta'lim-tarbiya va boshqa sohalardagi o'rnini ongli ravishda tushunishga yetaklaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xo'jayev F., Usmonxo'jayev T. «Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari», darslik, T., «O'qituvchi», 1996 y.

2. Usmonxo'jayev T., Meliyev H. «Milliy harakatli o'yinlar», O'quv qo'llanma, Toshkent, «O'qituvchi» - 2000 y



О‘QUVCHILARNI JISMONIY TARBIYALASHDA MILLIY HARAKATLI О‘YINLARNING AHAMIYATI

Aslonova Mariya Saparovna
Navoiy viloyati Qiziltepa tumani
5-umumiy o‘rta ta’lim maktabi
jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi
tel:903350708.mariya.aslonova@mail.ru.

Annotatsiya: ushbu maqolada o‘quvchilarni jismoniy jihatdan kamol toptirishda xalq milliy o‘yinlarining ahamiyati haqida yoritilgan .

Kalit so‘zlar: jismoniy madaniyat, organizmni chiniqtirish, Vatan himoyasi, bilim, ko‘nikma, milliy o‘yinlar

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 farzandlarini jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish tarbiyaning ajralmas qismi bo‘lgan jismoniy madaniyat jarayonida amalga oshiriladi. Jismoniy madaniyatning maqsadi jamiyatning sog‘lom, xushchaqchaq, har tomonlama jismoniy rivojlangan, mehnat va Vatan himoyasiga tayyor turgan quruvchilarini tarbiyalashdan iborat uzoq muddatli, uyushtirilgan pedagogik jarayondir.

Jismoniy madaniyat 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‘lgan harakat malaka va ko‘nikmani egallash; v) kishining ma’naviy va irodali sifatini tarbiyalash; g) jismoniy sifat (tezkorlik, kuch, epcillik, chidamlik) ni o‘stirish; d) maxsus sport mashqini bajarish texnikasini egallash .

Yoshlarni har tomonlama jismoniy baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, o‘quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bu muammoni umumta’lim maktab o‘quvchilari jismoniy madaniyatini tashkiliy va pedagogik jarayonlar bilan birga bir-biriga bog‘lab kelgan uzviylikda ko‘rib chiqish lozimligini keltirib chiqaradi, bunda milliy xalq o‘yinlarining roli katta ekanligini qayta-qayta ta’kidlab o‘tmoqchimiz . Shuning uchun xalqimizning asrlardan-asrlarga o‘tib kelayotgan milliy o‘yinlarini avaylab-asrab keyingi avlodga yetkazish yo‘llarini izlash, ishlab chiqish va hayotga tadbiiq 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, tabiati, saviyasi, ishtirokchilarning hatti-harakatlari kabi jihatlariga ham e’tibor berish zarur. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida qadriyatlarga muhabbat uyg‘otish, xalq an’analarini avaylab- asrashga o‘rgatish ko‘p jihatdn o‘zbek xalq milliy o‘yinlaridan unumli foydalanib bilishga bog‘liq. Chunki milliy o‘yinlar orqali bola bir tomondan jismoniy bilimlarni egallasa, ikkinchi tomondan, jismoniy madaniyaga qiziqtirish muhim ahamiyat kasb etadi .

O‘yin faqat bilish jarayonlarini takomillashtirib qolmay, bolaning hulq- atvoriga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda ham, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarda ham, yuqori sinf o‘quvchilarida ham o‘z xulqini boshqarish ko‘nikmalarini o‘yinlar orqali ham tarkib toptirish mumkin . Chunki biror maqsadga yo‘naltirilgan mashg‘ulotga nisbatan milliy xalq o‘yinlarida xulq ko‘nikmalarni oldinroq va osonroq egallash mumkin .

Prezidentimiz Sh . Mirziyayev yosh avlod tarbiyasiga katta ahamiyat berib, Shunday degan edi; “ yosh avlodni tarbiyalash biz uchun eng asosiy vazifadir” Shundan kelib chiqib, hozirgi vaqtda O‘zbekiston pedagogik jamiyati tarbiyaning odatiy bo‘lgan shakllari va usullarini izlab topish, o‘zib borayotgan avlodda mustahkam umuminsoniy ishonch va qarashlarini shakllantirish; shaxsda milliy madaniyat va milliy qadriyatlarni hurmat qilish,avaylab asrash tuyg‘ularini o‘stirishga diqqatini qarratmog‘imiz lozim

Milliy o‘zbek o‘yinlarini yoshlar, ayniqsa maktab o‘quvchilari sevib, maroq bilan o‘ynamoqdalar. Bunday o‘yinlar jismoniy tarbiya darslaridagina emas, balki hovlilar va bog‘,



parklarda dam olish soatlarida o'ynaladi . Muhim sifatlarni rivojlantirishga mo'ljallangan umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarga doir bayon qilingan material ko'proq o'yin tarzida beriladi, lekin mashqlarni tuShuntirish va faol dam olish uchun qisqacha pauzalar bo'lgan kichik dozada uzluksiz bajariladi . O'yin mashqlaridan keyin bo'shashtiradigan, ohista yuriladigan mashqlarni yoki diqqat-e'tiborini o'stiradigan mashqlarni berish lozim

Xalqning sog'lig'ini mustahkamlash O'zbekistondagi jismoniy madaniyatning asosiy vazifasidan biridir. Istiklol davrida, ayniqsa, sport va jismoniy tarbiyaga e'tibor kundankunga kuchayib bormoqda . Jismoniy tarbiya oldida jismoniy madaniyat va sportni xalqimizning hayotiga ko'proq singdirish; yoshlarni mustaqillik ruhida tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning barcha turli-tuman shakllaridan, jumladan, xalq an'analaridan keng foydalani, insonlarning sog'ligini yaxshilash vaularni Ona Vatan mudofaasiga tayyorlash va Shu singari katta vazifalar turibdi . Xalqimizning milliy o'yinlari esa ana Shu maqsadda keng qo'llanib kelinayotgan muhim jismoniy va sport vositalaridan biridir. Shuning uchun xalq milliy harakatli o'yinlariga e'tiborni kuchaytirish zaruriyati yanada yaqqol ko'rinmoqda .

Shunday ekan biz jismoniy tarbiya o'qituvchilari darslarni tashkillashtirishda milliy harakatli o'yinlardan ko'proq foydalansak maqsadga muvofiq bo'lar edi .

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston Respublikasining. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun. "Xalq so'zi" gazetasi..., 2015-yil 5-sentyabr..
2. Mirziyoyev Sh.M. "Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz".. Toshkent. "O'zbekiston" 2017-yil..
3. Mirziyoyev Sh.M. "Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini ta'minlash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi".. Toshkent. "O'zbekiston" 2017-yil..



БАДАНТАРБИЯ - САЛОМАТЛИК ГАРОВИ

Джабборов Фарход Рашидович

Навоий вилояти Қизилтепа тумани

5 -мактаб жисмоний тарбия фани ўқитувчиси

Тел: 903350708.фарход.джабборов.@.mail/ru.

Аннотация: ушбу мақолада бадан тарбия машқларининг инсон саломатлиги учун фойдали таъсири ҳақида маълумотлар келтирилган .

Калит сузлар: Тиб кунунлари, саломатлик, бадан тарбия, Ибн Сино .

Жаҳон тиббиёт оламининг буюк султонларидан бири Абу Али ибн Сино фалсафа, адабиёт, мусика ва бошқа кўп соҳаларни ҳам мукамал билган буюк даҳодир . Ибн Синонинг илмий педагогик меросининг ахамияти бугунги кунда ҳам бекиёсдир. Тадқиқотчи-олимлар буюк мутафаккирнинг 30 дан ортиқ тиббий асарлари шу кунгача етиб келганлигини, улар ичида “Тиб кунунлари” алоҳида ахамият касб этишини эътироф этади. Уларнинг ҳаммасида ҳам Ибн Синонинг жисмоний машқларга оид илгор фикрлари учрайди .

Ибн Синонинг “Тиб кунунлари” китобининг биринчи қисмида инсон саломатлигини сақлаш ва уни ривожлантириш масалалари ёритилган бўлиб, унда инсон танаси ва унинг аъзолари, инсонни шакллантириш ҳамда унинг камолотида юз берадиган анатомик тузилишлар, физиологик ва рухий жараёнларнинг ҳолати, касалликларнинг келиб чиқиш сабаблари илмий жиҳатдан асослаб берилган. Улуг аллома жисмоний машғулот кишининг ёшига, жинсига, соғ-саломатлигига ва касаллигига қараб, турлича шакл ва услубларда утказиш лозимлигини, болалик, усмирлик, йигитлик ва қариликда киши жисмоний машғулотга турлича муносабатда бўлиши кераклигини уқтиради .

Ибн Синонинг: “Бадантарбия кишини чуқур ва кетма-кет нафас олишга мажбур қилувчи ихтиёрий ҳаракат”,-деган фикрининг моҳиятида мутақдил равишда ва уз вақтида бадантарбия билан шугулланувчи одам бузилган ҳолатлар туфайли келган касалликларнинг ва миждоз ҳамда илгари утган касалликлар туфайли келувчи касалликларга дучор бўлмаслиги таъкидлаган .

Ибн Сино тортишиш, муштлашиш, жойдан уқ отиш, тез юриш, найза отиш, осилиш, бир оёқда сакраш, қиличбозлик, найзабозлик ва отда юришлар бадантарбиянинг тез бажариладиган турларига қиришини, нозик ва енгил турига аргимчок учиш, беланчақда тик ёқи ётиб учиш, қайиқ ва кемаларда сайир қилиш ва бошқа ҳаракатлар эканлигини айтади. Буюк мутафаккирнинг тавсиясига қура, бадантарбия вақтида тез ва шиддатли ҳаракатлар, енгиллари билан доим алмаштириб туриш, маълум бир ҳаракатни узок вақт бажармаслик услубларини уқтиради . Ибн Сино илгари сурган бу гоёлар жуда уринли эканлиги дунё олимлари томонидан тасдиқланган. Ибн Сино томонидан бундан минг йиллар олдин амалий тажрибада синалган ва илмий жиҳатдан асосланган жисмоний тарбия бугунги кунда халқаро спорт ҳаракатининг муҳим мезонларига айланганлиги барча спорт турлари бўйича мураббийларни ҳам хайратда қолдирмоқда . Буюк бобомиз Ибн Сино таъбири билан айтганда: “Соғлиқни сақлашнинг асосий тадбири- бадантарбия”дир .

Барча инсонлар соғлом, тетик ва бақувват бўлишга, уз ёшлиги, хусни ҳамда ишчанлик қобилиятини сақлашга ҳаракат қилади. Бунга эришишнинг асосий омилларидан бири жисмоний ҳаракат саналади.

Абдурауф Фитратнинг ижтимоий тарбия негизида жисмоний тарбияни ташкил этиш, шахсни саломат ва бақувват этиб тарбиялаш масалаларига оид қарашлари диққатга моликдир «Бадан тарбиясига қадим замонлардан бошлаб қатта ахамият берилган . Инсоннинг бутун аъзоси саломат ва қувватга эга бўлмаса, унда инсон узок яшамайди . Агар инсоннинг танасидаги аъзоларидан бирига ҳалал теғса, у киши ишдан қулини тортди, бошқаларнинг муҳтожига айланади» .

Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш давлат сиёсати даражасига қўтарилиб, айни вақтда, мамлакатимизда жисмоний жиҳатдан етук, соғлом авлодни тарбиялаш борасидаги туб ислохотлар босқичма-босқич амалга ошириб келинмоқда . Чунинчи, Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тугрисида»ги ¹онуни ҳамда Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш



тириш чора-тадбирлари тугрисида»ги қарорида бу йуналишда амалга оширилиши кузда-тутилган муҳим вазифалар узифодасини топган .

Замонавий тиббиёт инсоннинг жисмоний меҳнатга булган қадрига туфайли унинг саломатлик даражасининг пасайиши, ички аъзолар фаолиятининг бузилиши, ишлаш қобилиятининг паст қурсаткичи ва талаб даражасида булмаган жисмоний ривожланиш қабиҳолатларнинг мавжудлигини қурсатмоқда . Зеро, қадимги файласуфларнинг, киши-ни хушсизлантирувчи ва соғлиғига шикаст етказувчи нарса узок вақт жисмоний қдрат қилмасликдир, деган фикрлари боиси ҳақ шунда .

Буюқ ҳқдим Абу Али ибн Синонинг: «Бадантарбия - соғлиқни сақлашда улугвор усулдир», деган угити ҳар бир инсоннинг ҳдети шиориға айланса, киши ҳеч қачон қасалликка қалинмайди

Фойдаланилган **адабиётлар рўйхати:**

1. Маҳкамжонов Қ . М . Жисмоний тарбия бо'йича дурс конспектини тuzиш . 2018 -yil
- 2 . Salomov R. S Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari . 2015-yil



SPORT SOXASIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AXAMIYATI

Norov Omonjon Safarovich

Navoiy viloyati Qiziltepa tumani
5-maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
Tel:903350708.omon.norov@mail.ru.

Annotatsiya: Maqolada shug'ullanuvchi uchun sportda yuqori natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan psixologik funksiyalari, xususiyatlari, ruhiy holatlarini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishga oid ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: psixologik tayyorgarlik, psixologik funktsiya, xotira, vestibulyar O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng Vatan ravnaqi, el-yurt tinchligi, xalq farovonligi, uchun qalb qo'ri, kuch-qudratini baxshida etadigan, har jihatdan barkamol va bilimli far-zandlarni voyaga yetkazadigan avlodni tayyorlashga alohida e'tibor qaratila boshlandi.

Sportchi harakterining rivojlanishi uning faol faoliyati jarayonida hamda sportchining jismoniy mashq harakatlariga bog'lik ravishda sodir bo'ladi. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sport jadal rivojlanib borayotgan bir vaqtda sportchilar faoliyati va ularni tayyorgarlik jarayonini takomillashtirish muhim masalalardan biridir. Har bir sportchi yoshning ma'naviy va ahloqiy sifatlarini rivojlantirish, idroki va aql-zakovatini baholash, ularning qobiliyatlari va odamiylik sifatlarini o'stirish, yetuk mutaxassis bo'lib yetishishiga jismonan va ruhan tayorlashga e'tiborni kuchaytirish ijobiy natija- lar olib kelmoqda.

“Psixologik tayyorgarlik - kuchli asab zo'riqish holatlarida (toliqish, kuchli raqobat, xatoga yo'l qo'yish, yetakchilik qilish va boshqalar) eng ma'qul psixologik xolat - xotirjamlik, o'zini idora qilishni saqlashni bilish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan psixologik-pedagogik tadbirlar tizimidir”. Psixologik tayyorgarlik tizimida quyidagilarni ajratib ko'rsatish qabul qilingan:

- 1- bazaviy psixologik tayyorgarlik;
- 2- mashqlarga psixologik tayyorgarlik;
- 3- musobaqalarga psixologik tayyorgarlik;
- 4- musobaqalardan keyingi psixologik tayyorgarlik .

Quyidagi tizim asosida bir tomondan sport turiga xos psixologik xususiyatlar, ikkinchi tomondan esa sportchining psixologik jihatlari tarbiyalanadi .

Sportda yuqori natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan shaxsning psixologik funksiyalari, xususiyat va sifatleri ro'yxatini tuzishdan iborat bo'ladi. Ushbu ro'yhat quyidagicha bo'lishi mumkin:

- ko'rish, eshitish, vestibulyar va harakatchan tahlil vositalarining yuqori faolligi
- e'tiborning jamligi, tasavvurlarning aniqligi, yaxshi xotira, fikrlash tezligi, chuqurligi va moslashuvchanligi, boy tasavvur
- jismoniy qobiliyatlarni yuqori darajasi .
- musiqiy qobiliyatlar: musiqiy eshitish, ritm hissi, musiqani tinglash va tushuna bilishi bilan bog'lik sifatlar: maqsad sari intiluvchanlik, qat'iylik, sabr-bardosh, o'zini idora qila bilish, tashabbuskorlik.

Psixologik holatlarni o'zi boshqara bilish, salbiy ta'sirlarga qarshi tura bilish. Psixologik ta'lim va ruhiy holatlarni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish, e'tiborni jamlash, barcha kuchlarni ishga solish, salbiy ta'sirlarga qarshi tura olish ko'nikmalarini shakllantirish maxsus malaka talab qiladi va ushbu malakalar maxsus nazariy hamda amaliy mashg'ulotlar jarayonida jamoa psixologi va ma'lum darajada murabbiy tomonidan shakllantirilib boriladi

Sportchilarimizda murabbiy hamda jamoa psixologi tomonidan ushbu ko'rsatilgan psixologik xususiyat va sifatlar tarbiyalanib borilsa, yaxshi natijalar berishi mumkin.

Musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida murabbiy qo'l ostidagi sportchining psixologik tayyorgarligini musobaqalardan ancha oldin boshlashi, sportchini musobaqaga, yutishga bo'lgan ishonchini va musobaqadan keyingi holatini tarbiyalab borishi lozim . Buning uchun murabbiy va psixolog bir-biri bilan hamkorlikda bir qancha usuldan foydalanadi.

Psixologik tayyorgarlik usullari:

1. Ma'ruza va suhbatlar .
2. Tushuntirish va uzluksiz bajarilishini ta'minlash .



3. Shu sport turi bo'yicha mashhurlar faoliyati namunalari .
4. O'zini kuzatish, o'zini tahlil qilish va o'ziga hisobot berish .
5. Sport turlari bo'yicha chiqarilgan adabiyotlarni o'rganish
6. Mashqlarni bajarilish usullari va boshqalardan foydalaniladi. Kuzatishlar va malakali murabbiylar fikr mulohazalari umumiyashtirilganda, sportchilarda quyidagi psixologik vazifalarni tarbiyalab borish ijobiy natija beradi:

1. Musobaqani yutish ahamiyatini tushuntirish, munosib vazifalarni qo'yish
2. Musobaqalar oldidan emotsional holatlarni shakllantirish .
3. Sportchida psixik holatlarni mustaqil boshqarish usuliyotini tarbiyalash .

Musobaqalardan so'ng sportchi juda murakkab psixik holatlarni boshdan kechiradi. Sportchi o'z chiqishlari natijalarini qanday qabul qilishi ko'p jihatdan keyingi faoliyati va mahoratining ortishiga, o'z ustida ishlashiga ta'sir ko'rsatadi. G'alaba va mag'lubiyat hollarining ikkisida ham musobaqalardan keyingi psixologik tayyorgarlik zarurdir .

Xulosa qilib aytganda, hozirgi kunda sportchini g'alabaga erishishi uchun jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik ham asosiy o'rinni egallaydi. Sportchida yuqorida sanab o'tilgan xususiyatlar tarbiyalab borilsa, sportchi o'zi uchun ham, murabbiy uchun ham ko'zlangan natijani bera oladi. Buning uchun ta'lim muassasalarida va sport mashg'ulotlari olib borilayotgan sport zallarda malakali sport psixologlari faoliyati takomillashtirilsa, mamlakatimizda sport yutuqlari yanada ko'payib, yurtimiz nufuzi yanada oshadi

Adabiyotlar

1. Goziev E . Psixologiya . T : "Ukituvchi" . 2018.
- 2 . Achilov A . Badiiy gimnastika . T. 2017 . .
3. Gapparov Z . G Sport psixologiyasi . T.: Mexridaryo MCHJ . 2017.
- 4 . Karimova V .M . , Akromov F . A . Psixologiya . Ma'ruzalar matni . T.: 2018



BOSHLANG‘ICH SINFLARDA O‘TILADIGAN JISMONIY TARBIYA DARSLARINING MUHIM OMILLARI VA USULLARI

Saidov Umidjon Ulug‘ovich

Navoiy viloyati Qiziltepa tumani

5-maktab jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

Tel:903350708.umidjon.saidov@mail.ru.

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang‘ich sinflarda o‘tiladigan jismoniy tarbiya darslarining muhim omillari va usullari, Jismoniy tarbiya fanini o‘tishda ya‘ni dars jarayonida boshlang‘ich sinflarga qanday yo‘l va usullar orqali bosqichma-bosqich ushbu fanni o‘tish metodikasi va tushunchalari shunga oid ma‘lumotlar va masalalar xususida mulohazalar yuritilgan.

Kalit so‘zlar: Fanning nazariyasi, jismoniy madaniyatning qonuniyatlari, ilmiy- amaliy tushunchalari

Yurtboshimiz Shavkat Mirziyoyev aytganlaridek sog‘lom xalq, sog‘lom millatgina buyuk ishlarga qodir bo‘ladi. Shu boisdan yosh avlodning har tomonlama barkamol bo‘lib yetishishi uchun barcha sharoitlar yaratilmoqda.

O‘quvchining sog‘lom bo‘lib voyaga yetishish iqtidori va qobiliyatini namoyon eta olishi orqali jamiyatda o‘z o‘rniga ega bo‘lishi uchun unga beriladigan tarbiya o‘ta muhim omil hisoblanadi ..Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini jismonan tarbiyalash, sog‘ligini mustahamlash, harakat faolligi va sog‘lomlashtirishning samaradorligini oshirishda barcha fanlar qatorida jismoniy tarbiya fanining o‘ziga xos mohiyati mavjud.

Mazkur fan sport sohasini asosiy qismi bo‘lib Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 29- yanvardagi “O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va aholini jismoniy va ommaviy sportga jalb etish to‘grisida”gi, 2019-yil 13-fevraldagi, “2019-2023-yillar davrida O‘zbekistonda jismoniy va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi qarorlarga va shu kabi hujjatlar ijrosini ta‘minlashga asos yaratadi. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev o‘z nutqlaridan birida “Sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishgan sportchilarni rag‘batlantirish va qo‘llab quvvatlash”ga doimo e‘tibor qarastishlarini e‘tirof etganlar.

Shu bilan birga o‘quvchilar jismoniy tarbiya va sport, sog‘lomlashtirish tadbirlari jarayonlarida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining organizmga ijobiy ta’sirlari hamda jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanish, tabiat omillari suv, quyosh va havo yordamida chiniqtirish muolajalari qabul qilish qoida va talablari haqida nazariy ma‘lu-motlarga ega bo‘lib boradilar. O‘quvchilarning ta‘lim muassasalari va yashash joylari hamda oilada jismoniy tarbiya va sport, sog‘lomlashtirish ishlarini samarali tashkil etish mamlakatimiz kelajagi yosh avlodni jismonan barkamol va ma‘naviy yetuk inson qilib tarbiyalash hamda jamiyatimizning faol a‘zosi bo‘lishini ta‘minlaydi. Jismoniy tarbiya va sportning asosiy tushunchalari haqida jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha zamonamizning yetuk mutaxassislar ko‘plab ta‘limotini yaratganlar. Shundan professor A. Ashmarinning ta‘limoti keng mazmunga ega.

Jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy madaniyatning qonuniyatlarini tahlil etuvchi ilmiy amaliy fan. Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari: jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya tizimi, jismoniy kamolot va jismoniy madaniyat Shu tushunchalar orqali jismoniy tarbiya nazariyasining mohiyati va asosiy qonuniyatlari o‘rganiladi. Ular doimo o‘zgarib kengayib va chuqur mazmun aks ettirib keladi. Ko‘rinib turibdiki, jismoniy tarbiya insoniyat jamiyati shakllanishi bilan birga vujudga kelgan. Odamning hayot faoliyati onglidir, uning harakatlarida ma‘no, maqsad bor. Yangi avlod faoliyatni o‘zidan avvalgi avloddan o‘rgangan bo‘lib, ularning o‘rtasida bilimlarni, maho-rat va malakalarni o‘rgatishdan iborat aloqa va davomiylilik o‘rnatiladi.

Jismoniy tarbiyani o‘ziga xos xususiyatlari nuqtai nazaridan bir-biriga singib ketgan ikki guruhga bo‘lish mumkin.

1. Jismoniy tarbiya-salomatlikni mustahkamlash maqsadida jismoniy kamolotga ta’sir o‘tkazish, jismoniy sifatlarga ega bo‘lish va ularni takomillashtirish.

2. Jismoniy ta‘lim mahsus mahorat, ko‘nikma va bilim beradigan ta‘limdir .



Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos xususiyati jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi vosita sifatida hizmat qilishidir, shu bilan birga ma'naviy kamolotga ham kuchli ta'sir etadi. Hozirgi kunda zamonaviy harbiy texnika taraqqiyoti inson aralashuvisiz ham juda katta imkoniyatlarga ega edi. Endilikda urush tahdidlari bartaraf etilayotgan davrda har bir inson o'zini, oilasini qolaversa, jamiyatini o'z kuchi va matonati bilan himoya qilishga qodir bo'lishi kerak. Jismoniy tarbiyaning shaxsni har taraflama kamol toptirish tamoyili: Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, axloqiy va estetik tarbiya vazifalarini hal etish uchun juda katta imkoniyatlar bor. Bu vazifalarni hal etish shaxsni har taraflama kamol toptirish omili sifatida jismoniy tarbiyaning rolini kengaytirib, bevosita jismoniy tarbiyaning o'z muvaffaqiyatini ta'minlaydi.

Ma'lumki, boshlang'ich sinflarda o'tiladigan ushbu fan o'quvchilar uchun juda qiziqarli va sevimli darslardan biriga aylangan. Hafta davomida uquvchilar mazkur fanning o'tilishini so'ginib, kutadilar ayniqsa hozirgi kunlarda ta'lim muassasalarida darslar o'tilishidan avval 15 daqiqa atrofida o'tkazilayotgan badantarbiya mashg'ulotlari o'quvchilar uchun quvonch bag'ishlaydi. Xuddi shuningdek, dars jarayonida tashkil etiladigan jismoniy tarbiya daqiqalari ham o'quvchilar ongida xush kayfiyat, tetiklik tuyg'ularini shakllantiradi. Bu holat o'quvchilarning mustaqil va ijodiy fikrlashlariga imkoniyat yaratadi .

Xulosa qilib aytganda bu fan o'quvchilarning salomatligi, ma'naviy komilligi, ruhiyati, ong tezligi va eslab qolish qobilyati uchun muhim hayotiy pozitsiyadir .

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Mirziyoev SH . M . Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. - T.: "Uzbekistan", 2017. - 488 b .
- 2 . N . Abduraxmonova va B . ^ 2-sinf Matematika darsligi T-2018 yil
3. S . Burxonov va b . k 3-sinf Matematika darsligi T-2019 yillar .
4. Boshlang'ich ta'lim jurnali . Barcha sonlari .
5. www ziyonet. uz



ФИЗКУЛЬТУРА В ШКОЛЕ. ПОЛЬЗА ФИЗКУЛЬТУРЫ

Умедов Немат Наимович

учитель физкультуры школы №5

Навоийской области Кизилтепинского района

Тел:903350708.nemat.naimovich.@.mail.ru.

Аннотация : Проблема уроков физкультуры в школе , предметов в школе много, какие-то любимые, какие-то нет, и среди них есть физкультура. Так как кто-то считает, что это предмет нужный, а кто-то наоборот. И все-таки, должен быть этот предмет в школе или нет и откуда недовольство школьников

Ключевые слова: воспитание, физические упражнения, нагрузки, уважение, активный образ жизни,

Некоторые утверждают, что кому надо быть спортивным и заниматься спортом, те идут в спортивную школу, а в обычной школе этому предмету места нет. Выполняя какие-то физические упражнения или участвуя в каком-то спорте, все боятся, чтобы их не засмеяли и что-то пойдет не так.

Школьникам не нравится носить с собой спортивную форму, не нравится переодеваться для урока физкультуры и т.д. Если бы все это получилось избежать, то есть не было бы отрицательных ассоциаций с физкультурой, он мог бы стать даже любимым предметом. Плюсы физкультуры заключаются в том, что приучает детей к активному образу жизни. Не обязательно быть спортсменом, но заниматься спортом должны все. Движение - это жизнь, оно позволяет улучшить обмен веществ и правильному функционированию организма. Кроме этого, можно воспитывать дух конкурентоспособности, но делать это правильно.

Спорт очень полезен для здоровья, так как движение - это жизнь. Любовь к спорту воспитывают еще в школе на уроках физкультуры. Уроки физкультуры направлены на то, чтобы развивать тягу и привычку к физическим упражнениям. Также они проводятся с целью улучшения здоровья детей. Для того, чтобы заниматься спортом нужен спортивный костюм. Именно спортивный костюм обеспечит комфорт во время различных физических нагрузок. Спортивные костюмы созданы специально для того, чтобы ничего не стесняло движения во время занятий физкультурой или во время активного отдыха.

Существуют разные мнения касательно пользы уроков физкультуры. Некоторые дети не любят физкультуру, потому что им сложно выполнить определенные задачи. Очень важно понимать, что нужно воспитать уважение к спорту и даже попробовать увлечь детей им. Задача преподавателей сложная, так как очень важен индивидуальный подход. Школьная программа подразумевает единые занятия для всех, но в связи с этим обязательством многие дети не любят физкультуру. Часто сталкиваются с проблемами дети с плохим физическим развитием, которые в некоторых случаях добиваются хороших успехов по другим предметам.

Почему некоторые школьники не любят уроки физкультуры? Существует множество причин, причем у каждого они свои. Самые распространенные причины связаны с тем, что дети начинают друг над другом шутить и дразнить по поводу отсутствия каких-то умений. Как можно было бы это решить? Конечно, можно заставить ребенка до бесконечности учиться выполнять какие-то упражнения, но разве силой можно добиться качественных результатов? Для того, чтобы воспитать любовь к активному образу жизни, необходимо сделать так, чтобы уроки были не в тягость и вселяли только позитив.

Каждый ребенок должен выполнять те упражнения, которые ему по силам и заниматься тем видом спорта, который ему нравится. Можно ознакомить детей с различными видами спорта, но не обязательно их заставлять ими заниматься. Уроки физкультуры в школе часто искажают понятия о спорте и некоторые дети больше никогда не желают им заниматься. Вместо того, чтобы воспитывать любовь к активному образу жизни, воспитывается отвращение. В каждом классе есть спортивные дети, которые выполняют все качественно и получают удовольствие от уроков физкультуры. Также есть дети, которые страдают от уроков физкультуры, что тоже немаловажно учитывать. Ответственность всегда лежит на преподавателях, но также на родителей, если родители ведут неактивный образ жизни, то



дети будут склоны им подражать .

Спорт очень полезен для здоровья, так как движение - это жизнь. Любовь к спорту воспитывают еще в школе на уроках физкультуры. Уроки физкультуры направлены на то, чтобы развивать тягу и привычку к физическим упражнениям. Также они проводятся с целью улучшения здоровья детей. Для того, чтобы заниматься спортом нужен спортивный костюм. Именно спортивный костюм обеспечит комфорт во время различных физических нагрузок. Спортивные костюмы созданы специально для того, чтобы ничего не стесняло движения во время занятий физкультурой или во время активного отдыха.

Для того, чтобы воспитать любовь к активному образу жизни, необходимо сделать так, чтобы уроки были не в тягость и вселяли только позитив.

Каждый ребенок должен выполнять те упражнения, которые ему по силам и заниматься тем видом спорта, который ему нравится. Можно ознакомить детей с различными видами спорта, но не обязательно их заставлять ими заниматься. В каждом классе есть спортивные дети, которые выполняют все качественно и получают удовольствие от уроков физкультуры. Также есть дети, которые страдают от уроков физкультуры, что тоже немаловажно учитывать. Ответственность всегда лежит на преподавателях, но также на их родителях, если родители ведут неактивный образ жизни, то дети будут склоны им подражать.

Используемая литература:

1. К здоровью без лекарств; Ю.Ф.Змановский; Москва, «Советский спорт»; 2019.
2. Активный отдых; Н.В.Гуреев; Москва, «Советский спорт»; 2016
3. Физическая культура для всех и для каждого; В.К.Бальсевич; Москва, «Физкультура и спорт»; 2018
4. Резервы здоровья; З.А.Васильева, С.М.Любинская; Ленинград, «Медицина», Ленинградское отделение; 2016
5. Резервы здоровья наших детей; Б.П.Никитин, Л.А.Никитина; Москва, «Физкультура и спорт»; 2016



JISMONII TARBIYANING FAN SIFATIDA RIVOJLANISHI

Haydarov Shokir Quydjanovich

Navoiy viloyati Qiziltepa Tumani

5-umumiy ta'lim maktabi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

tel:903350708.shokir.quydjanovich.@.mail.ru.

Annotatsiya: Ushbu maqola jismoniy tarbiya fanining vujudga kelishi, rivojlanishi va jismoniy tarbiyaning hozirgi kundagi keng tarmoqli tizimlari haqida ma'lumot berilgan

Kalit suzlar: Jismoniy tarbiya, badan tarbiya, jismoniy mashg'ulotlar, jamiyat, tur- mush gigenasi, mehnat jarayoni, «Alpomish» va «Barchinoy» nishonlari, o'quv dasturi, test sinovlari, sport, mahorat maktablari, chiniqish

Jismoniy tarbiya, badan tarbiya – sog'likni mustahkamlashga, odam organizmini uyg'un ravishda rivojlantirishga qaratilgan umumiy tarbiyaning uzviy qismi . Jamiyatdagi jismoniy madaniyat ahvolini bildiruvchi ko'rsatkichlardan biri . Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari: jismoniy mashg'ulotlar, organizmni chiniqtirish, mehnat va turmush gigenasi. Bundan tashkari aqliy, ahloqiy, mehnat va estetik tarbiya bilan qo'shib olib boriladi

Ibtidoiy davrdan boshlab jismoniy tarbiyaga alohida e'tibor qaratilgan. Dastlab u jismoniy mashqlar, turli o'yinlar, mehnat jarayonlari, ovchilik, harbiy harakatlarga o'xshatilgan musobaqalar va sinovlar shaklida mavjud bo'lgan, turli marosimlarni aks ettirgan . Keyinchalik yoshlarni qilichbozlik, chavandozlik, kamondan otish, yakkama-yakka kurash mahoratga o'rgatish jamiyatning asosiy vazifalaridan biriga aylana borgan . Uyg'onish davrida jismoniy tarbiyaga e'tibor yanada kuchaydi. Gumanistlar jismoniy tarbiyani o'quv dasturiga kiritishga uringanlar . Badantarbiyaga o'rta asrlarda Yevropada oilaviy tarbiya va maktabdagi pedagogik jarayonning muhim qismi sifatida qarala boshlandi. J.J. Russo «Emil yoki Tarbiya to'g'risida» deb atalgan pedagogik risolasida jismoniy tarbiyaning bolalarning aqliy kamoloti va mehnat tarbiyasidagi ahamiyatini ta'kidlagan. 18-asrda, asosan, Russo g'oyalari ta'sirida Germaniyada paydo bo'lgan «insonparvarlik va yaxshi xulq maktablari» — filantropinlar jismoniy tarbiyaning shakl va uslublarining takomillashuviga olib keladi Gimnastka mashqlari maktab dasturlaridan mustahkam o'rin oladi. 19-asr oxiri va 20-asr boshida Fransiya, Buyuk Britaniya va boshka mamlakatlarda jismoniy tarbiyaning milliy tizimlari tarkib topdi.

O'zbekistonda jismoniy tarbiyaga juda qadimdan salomatlikni mustahkamlashning asosiy vositasi deb qaralgan. Maxmud Koshg'ariyning «Devonu lug'oti turk» asarida 100 dan ziyod xalq o'yinlari tug'risida ma'lumot berilgan. «Alpomish» o'zbek xalq qahramonlik dostoni, Alisher Navoiyning «Farhod va Shirin», Zayniddin Vosifiyning «Badoe ul vaqoe» («Nodir vokealar»), Boburning «Boburnoma» asari va boshqa(lar)da jismoniy, jangovor mashqlar, kuchlilik bahsmunozaralarining xilma-xil namunalaridan hikoya qilinadi. Jismoniy tarbiyaning keng tarmoqli tizimi: oilaviy-maktabgacha davr (chaqaloqlikdan boshlab bog'cha yoshidagi), maktab yoshi, o'rta maxsus va oliy ta'lim davri hamda katta yoshdagi (erkak va ayollar) badan tarbiyasini o'z ichiga oladi .

O'zbekistonda umumta'lim maktablaridagi jismoniy tarbiya pedagogik jarayon hisoblanib, uning darslari, sport seksiyalaridagi mashg'ulotlar orqali amalga oshiriladi . «Umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiyadan davlat ta'limi standartlari» buyicha 1-11-sinflada xaftasiga 2 soatdan jismoniy tarbiya darslari joriy etilgan. O'quvchi-yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiyani yanada ommalashtirish va ularning salomatligini mustahkamlash maqsadida maxsus test sinovlari ishlab chiqildi. Mazkur testlarni muvaffaqiyatli topshirganlar uchun 3-darajali «Alpomish» va «Barchinoy» nishonlari ta'sis etildi. Shuningdek, maktab o'quvchilari uchun «Umid nihollari», litsey-kollej o'quvchilari uchun «Barkamol avlod», oliy o'quv yurti talabalarlari uchun «Universiada» ommaviy musobaqalarini har 2 yilda o'tkazish yo'lga qo'yildi. Xalq o'yinlari va ommaviy sport turlari bo'yicha har 2 yilda «Alpomish o'yinlari» festivali hamda «To'maris o'yinlari» o'tkazib kelinadi Jismoniy tarbiyaning ilmiy-amaliy asoslari va shu soha mutaxassislari O'zbekistan davlat jismoniy tarbiya instituti, oliy o'quv yurtlarining f/tlari hamda bo'limlarida tayyorlanadi. Respublikada 6 ta olimpiya urinbosarlari bilim yurti, 8 ta oliy sport mahorati maktabi va 369 ta bolalar-o'smirlar maktabida ham o'quvchilarga jismoniy tarbiyadan saboq beriladi . «Yoshlik» ko'ngilli sport tashkiloti, «Vatanparvar» mudofaaga ko'maklashuvchi



tashkiloti, «Dinamo» sport klubi kabi sport jamiyatlari turli qatlamlarini mashgʻulotlarga jalb etishga xizmat qiladi.

Sport mashgʻuloti inson organizmining moslashish va voqelikni ilgarilanma aks ettirish tamoyillariga asoslanadi. Biologik tizimning qoʻzgʻatuvchilarga moslashishi tezligini ularning bir turli ekanligi va uzoq vaqt davomida qoʻllanilishi belgilaydi. Bunda maʼlum ziddiyat yuzaga keladi: bir tomondan, organizmning mashgʻulot yuklamalariga moslashishi uning rivojlanishi uchun zarur shart hisoblansa, ikkinchi tomondan, moslashish javob reaksiyasining kamayishiga olib keladi. Shundan xulosa qilsa boʻladiki, qoʻzgatuvchilar standart boʻlishi mumkin emas, yaʼni mashgʻulot yuklamalari koʻp variantli boʻlishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Normurodov A . «Milliy va harakatli oʻyinlar» Toshkent. 2015 yil
2. Normurodov A . «Yengil atletika» Toshkent 2019 yil .
3. Usmonxujayev T «1001 milliy oʻyin» . Toshkent. 2018y .

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 24-КЎП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ**

(11-қисм)

Масъул муҳаррир: Файзиев Шохруд Фармонович

Мусаҳҳиҳ: Файзиев Фаррух Фармонович

Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Эълон қилиш муддати: 31.01.2021

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