



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 DEKABR
№35

CONFERENCES.UZ

**“ЎЗБЕКИСТОН ОЛИМЛАРИ ВА
ЁШЛАРИНИНГ ИННОВАЦИОН
ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАРИ”
11-ҚИСМ**

**«ИННОВАЦИОННЫЕ НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
УЧЕНЫХ И МОЛОДЕЖИ УЗБЕКИСТАНА»
ЧАСТЬ-11**

**«INNOVATIVE SCIENTIFIC AND PRACTICAL
RESEARCH OF SCIENTISTS AND YOUTH OF
UZBEKISTAN»
PART-11**

ТОШКЕНТ-2021



УУК 001 (062)
КБК 72я43

“Ўзбекистон олимлари ва ёшларининг инновацион илмий-амалий тадқиқотлари” [Тошкент; 2021]

“Ўзбекистон олимлари ва ёшларининг инновацион илмий-амалий тадқиқотлари” мавзусидаги республика 35-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 31 декабрь 2021 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2021. - 21 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

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

6. Журналистика

Тошбоева Барнохон Одилжоновна (Андижон давлат университети)

7. Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар

Самигова Умида Хамидуллаевна (Тошкент вилоят халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳудудий маркази)



8.Адабиёт

PhD Абдумажидова Дилдора Рахматуллаевна (Тошкент Молия институти)

9.Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган 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.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

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)

Тўпламга киритилган тезислардаги маълумотларнинг ҳаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулдир.

© Муаллифлар жамоаси

© Tadqiqot.uz

PageMaker\Верстка\Саҳифаловчи: Шаҳрам Файзиев

Контакт редакций научных журналов. tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot, город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

1. Kazaxbayev Samgat Kaskirbayevich VOLEYBOLL O'YINI VA UNING QOIDALARI.....	7
2. Normurodova Shoirra Shermamat qizi JISMONIY TARBIYA TIZIMI	9
3. Ullixo'jayev Jasurbek Baxtiyor o'g'li JISMONIY TARBIYA DARSLARINING SIFAT VA SAMARADORLIGINI OSHIRISH YO'LLARI.....	11
4. Urozova Gulsora Yuldashevna, Tajiyeva Zarafshon Sapayevna JISMONIY MASHQLAR HARAKATLANISH AMALIYOTI	13
5. Xusanov Djurabek Shukurovich MAKTAB O'QUVCHILARINI JISMONAN CHINIQTIRISHDA FUTBOLNING AHAMIYATI	15
6. Yusupov Xusin Ibragimovich BADMINTON SPORT TURI VA UNI MAKTABLARGA TATBIQ QILISH.....	17
7. Rikhsimbaev Odiljon Qobiljonovich, Rajabov Sherzod Baxtiyorovich, Abdulakhatov Muzaffarjon Mashrabjon ogli THE MAIN VALUES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT.....	19



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

VOLEYBOLL O‘YINI VA UNING QOIDALARI

Kazaxbayev Samgat Kaskirbayevich

Navoiy viloyati, Zarafshon shahar

4-umumiy o‘rta ta’lim maktabi

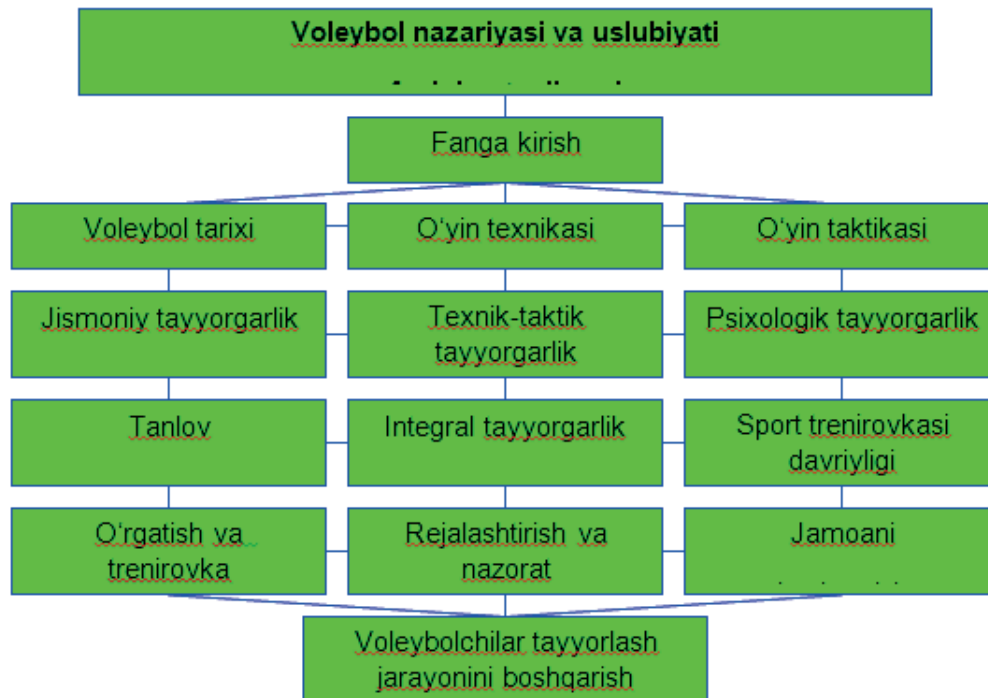
jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada voleyboll o‘yini va uning qoidalari haqida yoritilgan bo‘lib, unda voleyboll tarixi hamda texnikasi haqida so‘z boradi.

Kalit so‘zlar: Voleybol, texnika, holat, nazariya, uslub, holatlar, hujum zarbasi...

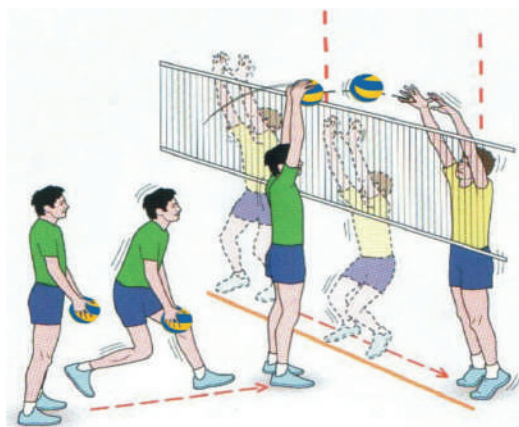
Voleybol o‘zining hammabopligi, kamxarajatligi, go‘zal o‘yin mazmuni, katta-yu kichik diqqatini o‘ziga rom qiluvchi hujum va himoya kombinatsiyalari bilan yurtimiz shahar-qishloqlarida, mahalla-yu maskanlarda, to‘y va bayramlarda bahs-raqobat, sihat-salomatlik, jismoniy va ruhiy barkamollik vositasi sifatida xizmat qilib kelmoqda.

Shu bilan bir qatorda, ayni kunda voleybol bo‘yicha iste’dodli sport zaxiralari va yuqori malakali, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash hamda ommaviy voleybol geografiyasini yanada kengaytirish, mashg‘ulot va musobaqalarni ilmiy asosda tashkil qilish zaruriyati yuksak kasbiy-pedagogik salohiyatga ega mutaxassis-kadrlar yetishtirish muhimligiga e’tibor qaratadi.



Bundan tashqari, voleybol amaliyotida «Zarbaga qisqa, uzun, tezkor to‘p uzatish», «Morita» (yapon o‘yinchisi ismi bilan atalgan) finti, «Kesim» (krest), «To‘lqin» (volna), «Ketma-ket» (eshelon) va boshqa shu kabi atamalar qo‘llaniladi. Ularning mohiyati muvofiq boblarda izohlangan.

Holatlar. Voleybol o‘yinida o‘yinchilar to‘p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. Shu sababli u yoki bu o‘yin sharoitida o‘yinchi to‘p bilan o‘ynashi uchun yuqori tayyorgarlik ko‘rishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha holatlarni egallash kerak.



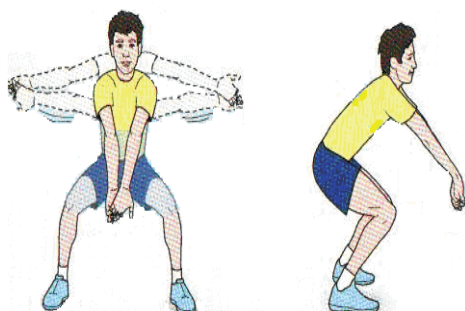
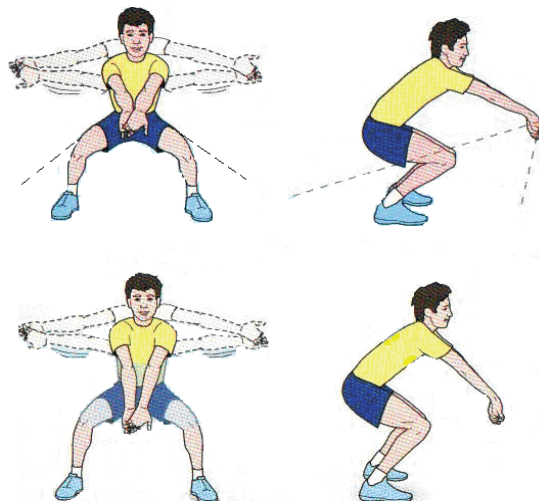
Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda – baland, o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda – o'rta, hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda – past holatlar egallanadi. Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsin.

Turish holatlari navbatdagi harakatlarning o'q'lanilish

xususiyatiga qarab statik (o'yinchining harakatsiz) yoki dinamik (asosiy tayanchni bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish bilan to'pni qabul qilish, hujum zarbasini berish yoki to'siq qo'yishni kutishda) holatlarda bo'ladi. Bu turish holatlarida qo'llar bel barobarida, barmoqlar kaftlarga qaragan, gavda esa bir oz oldinga egilgan bo'ladi. Gavda erkin holatda bo'lishi kerak.

Harakatlanish. O'yinchi ma'lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo'ylab harakatlanadi. Bunda usul va o'yinning vaziyatiga bog'liq holda, qadam tashlab (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib, yiqilib turli harakatlarni amalga oshiradi. Qadam tashlash va yugurish bilan qilinadigan harakatlar birmuncha yumshoq (UOM tebranishining sustligi sababli) bo'ladi. Yon tomonga qadamlashdan ko'p hollarda katta bo'lmagan masofani bosib o'tish.

Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlashi dardkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldin), pastdan to'pni qabul qilishda, to'siq qo'yishda va hujum zarbasini berishda....



Voleybol o'yini O'zbekistonga 1925-1926-yillarda kirib kelgan. 1927-yili I butun O'zbek spartakiyadasida o'tkazildi. Uning dasturiga voleybol o'yini ham kiritilgan edi. Shundan keyin O'zbekistonda keng terqala boshladi. Biz farzandlarimizning barkamol ruhiy dunyosi uchun, ularning ma'naviy-ahloqiy jihatdan yetuk, jismonan sog'lom bo'lishi voleybol sport musobaqasining o'rni zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jismoniy tarbiya DTS-187-sonli qaror, 2017-yil, 6-aprel.
2. Darsliklar va internet saytlari.



JISMONIY TARBIYA TIZIMI

Normurodova Shoira Shermamat qizi

Xorazm viloyati Urganch shahar

23-son maktabning jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya tizimining yoshlarni jismonan va ma'nan barkamol qilib qilib o'stirishdagi roli va ahamiyatiga to'xtalib o'tilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, tayyorgarlik, jamiyat, kamolot, madaniyat, mashq.

Jismoniy tarbiya tizimi deganda, jismoniy tarbiyaning prinsiplari, vositalari, metodlari va uni tashkillash shakllarining shunday umumiylik tushuniladiki, u jamiyat a'zosini manan boy va har tomonlama rivojlantirishning maqsad va vazifalariga mos bo'lsin.

Vatanimiz mudofaasi masalasi ham jamiyatimizda yo'lga qo'yilgan jismoniy tarbiya jarayoniga qator talablar qo'yadiki, bu talabalarni amalga oshirish natijasida jismoniy tarbiya tizimining obyektiv xususiyatlari namoyon bo'ladi. Mamlakatimiz xalqlarining har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, jismoniy sifatlarini yaxshi rivojlanganligi vatan mudofaasiga tayyorgarligining ko'rsatkichi bo'lib xizmat qiladi. Shunday qilib, O'zbekistonda jismoniy tarbiyaning maqsadi O'zbekiston xalqini jismonan kamolotga erishgan, huquqiy davlatning aktiv quruvchilari, ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyor qilib tarbiyalashdir. Bu maqsad mamlakatda jismoniy tarbiyani amalga oshirayotgan barcha tashkilot va muassasalar uchun umumiydir.

Jismoniy-madaniy, ma'naviy va ommaviy-teatrlashtirilgan tomoshalarni bir-biri bilan muvofiqlashtirishdan namoyishlar va namoyishkorona chiqishlar vujudga keladi. Ularning tarbiyaviy ahamiyati bepoyondir.

Jismoniy madaniyatni klassifikatsiyalash katta ahamiyaga egadir. U jamiyatda jismoniy madaniyatdan maqsadga muvofiq foydalanishni, uning qaysi yo'ldan ketayotganligi, yo'nalishini, vazifalarini hal qilish uchun yordam beradi. Agarda maktabda jismoniy bilim (ma'lumot), umumiy jismoniy tayyorgarlik berish vazifalari hal qilinsa, uning hayoti davomida foydalanadigan jismoniy madaniyatning bazasi yaratiladi. Madaniyatning boshqa barcha turlari qayd qilingan vazifalarni yechishi mumkin bo'lsada, inson jismi madaniyati uchun o'rnini almashtira olmaydi. Jamiyatda jismoniy madaniyatning rivojlanganlik darajasi quyidagi ko'rsatkichlar bilan baholanadi:

- jamiyat a'zolarining kundalik turmushga jismoniy madaniyatning singdirilganligi darajasi bilan;
- jamiyat a'zolarining salomatligi va jismoniy tayyorgarligi bilan;
- jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining moddiy-texnik ta'minlanganligi va ularning sifati bilan;
- jismoniy madaniyatga rahbarlik qilayotgan xodimlarning doimiy tarkibi (shtati), kvalifikatsiyasi va faolligi va iqtidori bilan;
- jamiyat a'zolarining sportdagi natijalari bilan baholanadi.

Mamlakatimiz mustaqilligi, jamiyatimizdagi kechayotgan ijtimoiy, iqtisodiy islohotlar yurtimiz farzandlarining jismon kamolotga erishgan bo'lishi kerakligi talabini qo'ymoqda. Har bir millat, elat o'zining paxlavonlari, jismonan barkamol o'g'lonlari bilan faxrlanishgan. O'z farzandlarini xalq og'zaki ijodidagi Alpomish,

Rustam, Go'ro'g'li, Barchinoy kabi jismon va manan shakllangan bo'lishlarini orzu qilganlar.

Jismon barkamollik – tarixan o'zgarib turadigan har qanday tarixiy davr uchun o'zining ideal tasnifiga ega bo'lgan tushuncha tarzida turlicha talqin qilingan, chunki bu idealda aholining iqtisodiy sharoiti, ijtimoiy hayoti dunyoqarashi ifodalangan. Lekin asrlar davomida jismoniy barkamol avlod tarbiyasi mavjud jamiyatda obyektiv imkoniyatlar va sharoitni yuzaga kelmaganligi sababli, abstrakt g'oyaligicha qolib real haqiqatga aylanmay qolgan.

Jismoniy kamolot shaxsni garmonik rivojlantirishda aniq ma'no va ijtimoiy mohiyat kasb etadi. Faqat jismon kamolotga erishish uchun bajarilgan faoliyat pedagogik jarayon davomida bir tomonlamalikga olib kelishi amaliyotda isbotlangan. Faqat jismoniy mashq bilan shug'ullanish, jismonan kamolot sari yo'l olsada, bir tomonlamalikga yetaklaydi, uni garmonik tarbiya elementlari-ma'naviy, ma'rifiy axloqiy, ruhiy, estetik, mehnat tarbiyasini olishdan uzoqlashtiradi.

Maqsadning umumiylik jismoniy tarbiya tizimining asosiy qonuniyatlaridan biridir. Ko'rsatilgan maqsad va sharoitlarga javoban uni amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning yoshi,



sogʻligi, jismoniy tayyorgarligi, shugʻullaniladigan kasbi hisobiga olinadi va jismoniy tarbiyada quyidagi vazifalarni hal qiladi:

a) odam organizmining forma funksiyasini garmonik rivojlantirish, jismoniy qobiliyatini har tomonlama kamolga yetkazish, sogʻligini mustahkamlash va jamiyat aʼzosini uzoq umr koʻrishini taʼminlashga yoʻnalish berish;

b) hayotiy zaruriy harakat malakalarini va koʻnikmalarini, kundalik turmushda kerak boʻladigan jismoniy madaniyatga molik maxsus bilimlarni shakllantirish;

v) har tomonlama jismon rivojlantirish uchun jismoniy sifatlarni tarbiyalash;

Inson jismoniy tarbiyasi maqsad va vazifasi uning boshqa tarbiya jarayonlari bilan bogʻliqligi shundagina muvofiq deb tushuniladiki, bu muvofiqlik obyektiv xarakterda boʻladi va jismoniy tarbiya jarayoniga qonuniy yoʻnalish beradi. Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaning boshqa sohalaridagidek maqsadga yoʻnaltirilgan faoliyat, rejalashtirilgan natijaga har doim ham toʻgʻri kela olmasligi isbotlangan. Jismoniy tarbiyada tarbiya natijasini yosh sportchi trenirovkasiga rejalashtirilgan jismoniy mashqlar uning organizmiga qanday taʼsir qilayotganligini hisobga olishni taqazo qiladi. Qisqa va tor yoʻnalishdagi sport trenirovkalarining natijasiga eʼtibor bersak, shuni koʻramizki, yuqori natijalarga erishish maʼlum davr ichida boʻlib, oldingilari unutilsa, trenirovka mashgʻulotlari keyinchalik oʻzini oqlamaydi. Bu esa har tomonlama garmonik rivojlanishga halal beradi va sport yutuqlarini yoʻqqa chiqaradi. Shuning uchun pedagog va trener oldida uzoqni koʻra bilish, bashorat qila olish talabi koʻndalang boʻladi. Bu vazifani hal qilish esa oʻqimishli, oʻz ishini biladigan, sevadigan mutaxassislar tayyorlash tizimida amalga oshirilishi lozim. Shunga koʻra maqsad va vazifalarni ijobiy hal qilishga qodir, bolalik chogʻidan jismonan sogʻlom, maʼnaviyatini uygʻun qilib tarbiyalashni ular oʻzlarining asosiy burchlari deb bilishlari kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyev “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”.
2. U.Tursunov “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi”.



JISMONIY TARBIYA DARSLARINING SIFAT VA SAMARADORLIGINI OSHIRISH YO‘LLARI

Ullixo‘jayev Jasurbek Baxtiyor o‘g‘li

Urganch shahar 1-son maktab o‘qituvchisi

Telefon: +998 (97) 859 77 17

ub_jasurbek7717@inbox.uz

Annotatsiya: Ushbu maqola umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini to‘g‘ri tashkil etishda pedagogning o‘rni haqida.

Kalit so‘zlar: Ta’lim tizimi, sport, jismoniy mashq, dars tashkili, yuqori samaradorlik.

Umum ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish jarayonida axborot kommunikatsiya texnologiyalari erishgan yutuqlardan samarali foydalanish bugungi kunning dolzarb masalalaridan hisoblanadi. bugungi kunda taraqqiyot yo‘lidan ildam qadamlar bila borayotgan mamlakatimizda ta’lim tizimini tubdan isloh qilish va takomillashtirish, unga ilg‘or pedagogik va zamonaviy axborot kommunikativ texnologiyalarini joriy etish, ta’lim samaradorligini oshirish davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan.

O‘zbekistonda “Umid nihollari”, “barkamol avlod”, “Universiada”, sport musobaqalarining o‘tkazilib borilishi haqidagi videoroliklar namoyishi o‘quvchi yoshlarda sportga bo‘lgan qiziqishlarini yanada oshirishga xizmat qiladi. Ushbu siyosatning asosiy tamoyillaridan biri ta’limning uzluksizligi va izchilligini ta’minlashdir. kadrlar tayyorlash milliy dasturining asosiy tarkibiy qismlaridan biri sifatida e’tirof etilishining sabablaridan biri ham ana shundadir. jismoniy tarbiya vositalari bir-biri bilan o‘zaro uzviy bog‘liqlikni taqozo qiladi. Shundagina ular ahamiyatini saqlab qoladi. jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo‘lib, u tarixan yengil atletika, gimnastika, sport o‘yinlari va turizm tarzida guruhlarga ajratilib, tarbiya jarayonining vositasi sifatida foydalanib kelinadi.

Jismoniy tarbiya darslarida yuqori samaraga erishish faqat darsni to‘g‘ri tashkil qilish va samarali uslublarni qo‘llash evaziga amalga oshirilishi mumkin. yoshlarni tarbiyalash va ularga zamonaviy bilimlar berishning sifatini oshirish hamda jamiyatimiz uchun barkamol shaxsni shakllantirish ta’lim tizimining eng asosiy maqsadlaridan hisoblanadi. Uzluksiz ta’lim jarayonida olib borilayotgan barcha harakatlar shu maqsadni amalga oshirishda muhimdir. yangilangan ta’limda o‘quvchining yuragidagi cho‘g‘ni alanga oldirish, uni har tomonlama rivojlantirib, bilimning yuqori cho‘qqisiga yetaklab olib chiqish uchun zamonaviy darslar zarur.

Jismoniy tarbiya darsining samarasi ko‘pincha o‘qituvchining tuzgan rejasini hayotiyiligi, shug‘ullanuvchilar faoliyatini tashkillash uchun tanlagan metod va uslublari, mavjud jihozlar va sport anjomlaridan, texnik vositalardan, sport inshootlaridan efektiv foydalana olish, temperatura, iqlim sharoiti, o‘quvchilarning tayyorgarligi, ularning yoshi, individual xususiyatlarini hisobga olib efektiv foydalana olish bilan bog‘liq. Qanday qilib o‘quvchilarga bilim berish, ko‘nikma va malaka hosil qilish, ya’ni turli harakatlarga o‘rgatish kerak. bu o‘qituvchining eng muhim vazifalaridan biridir. O‘rgatish usullari turli – tuman bo‘lib, ulardan kerakligini tanlab olish va uni unumli qo‘llash, o‘qituvchining pedagogik san’atiga bog‘liq.

Shuning uchun o‘rgatish samaradorligi o‘qituvchining to‘g‘ri uslublarni tanlash va ishlata bilishiga bog‘liq. demak, jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish va o‘tkazishni samarali uslublarni ilmiy ishlab chiqish va ilmiy tadqiqotlar asosida isbotlab berish dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. jismoniy tarbiya darslarini qiziqarli, mazmunli tashkil etish uchun har bir o‘qituvchi yanada mas’uliyatli, yangilikka intiluvchan, ilg‘or metodlarni qo‘llash mahoratiga ega bo‘lishi zarur. Jismoniy tarbiya fanidan ko‘zlangan maqsadga erishishda biz o‘qituvchilar darsni to‘g‘ri tashkil etishda quyidagilarga e’tibor qaratishimiz lozim:

Tayyorlov qismi – (10-12 daqiqa) o‘quvchilarni saflash, sog‘ligini bilish jarayoni. bu vaqtda navbatchining axbaroti tinglanadi. O‘quvchilarning shaxsiy gigiyenasi tekshiriladi. yangi mavzuga oid texnika xavfsizligi qoidalari bilan tanishtirilib, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar – saf, yurish, yugurish mashqlari bajariladi.

Asosiy qism - (20-25 daqiqa)da rejadagi mavzu bo‘yicha sport turning rivojlantiruvchi mashqlari bajariladi. bu vaqtda o‘quvchilarning boshqa mavzu yoki o‘yinlar bilan chalg‘ishiga yo‘l qoymaslik lozim.



Yakuniy qism – (3-5 daqiqa) dars tugash jarayonidagi saflanish davri. bu vaqtda o'quvchilar nafas rostlashi, diqqatni jamlashiga e'tibor qaratiladi. Shu asnoda mashqlarni to'g'ri bajargan o'quvchilar rag'batlantirilsa, darsda faolligi sezilmagan bolalarning kamchiliklari ko'rsatib o'tiladi. So'ng uyga vazifa beriladi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, darsni yuqori saviyada o'tkazish, dars davomida o'quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko'rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondashishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg'otish biz o'qituvchilarning nafaqat kasbiy mahoratimiz va sifatli ishlab chiqilgan dars bayonnomamizga, balki, shaxsiy va insoniy fazilatlarimizga ham bevosita bog'liqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Mahkamjonov K.M. Jismoniy tarbiya bo'yicha dars konspektini tuzish. 2013
2. Salomov R.S Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. 2015



JISMONIY MASHQLAR HARAKATLANISH AMALIYOTI

Urozova Gulsora Yuldashevna

Urganch shahar 1-son maktab o'qituvchisi

Telefon: +998 (97) 858 88 44

gulsorayuldashevna_8844@inbox.uz

Tajiyeva Zarafshon Sapayevna

Urganch shahar 1-son maktab o'qituvchisi

Telefon: + 998 (97) 518 26 23

tajiyeva.zarafshon_2623@inbox.uz

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

Kalit so'zlar: Organizm, jismoniy tarbiya, jismoniy mashq, xarakter.

Jismoniy mashqlar insonning harakatlanish amaliyotlari bo'lib, bo'lar jismoniy tarbiya vazifalarini amalga oshirish maqsadida bajariladi. boshqacha qilib aytganda, bu jismoniy tarbiya qonuniyatlariga muvofiq tashkillashtirilgan odamning harakatlanish faoliyatidir. Ushbu tushunchaning ma'nosi quyidagidan iborat. Inson amalga oshiradigan harakatlar xilma-xildir mehnat harakatlari, maishiy harakatlar va h.k. harakatlarning yig'indisi yaxlit bir harakatga majassamlashadi, natijada bu harakatlarda insonning tashqi dunyoga bo'lgan munosabati, uning ehtiyojlari va xissiyotlari o'z aksini topadi. xozirgi davrda qullaniladigan jismoniy mashqlarning soni nihoyatda ko'p bo'lib, ularning ko'pchiligi bir-biridan ham shaklan, ham mazmunan keskin farqlanadi. Ushbu xilma-xillikda to'g'ri yo'lni topib olish va u yoki bu mashqni ishlatishda eng avval ularning mazmun mohiyati borasida aniq tasavvurga ega bo'lmoq kerak. jismoniy mashqlarning mazmunini uning tarkibiga kiruvchi harakatlar va mashq davomida inson organizmida kechadigan asosiy jarayonlar tashkil qiladi va bu omillar mashq qiluvchiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. bu jarayonlar ham murakkab, ham xilma-xildir. Ularni turli xil nuqtai nazardan, ya'ni psixologik, fiziologik va boshqa yo'sindan mushohada etish mumkin. Fiziologik nuqtai nazardan olib qaraganimizda jismoniy mashqlar davrida organizm sekin holatga nisbatan funktsional faoliyatning yuqori pog'onaga ko'tarishi bilan xarakterlanadi.

Organizmdagi ushbu o'zgarish nihoyatda katta bo'lishi ham mumkin. bu esa o'z navbatida mashqlarning xususiyatiga bog'liqdir. jismoniy mashqlarning mazmun-mohiyati pedagogik nuqtai nazardan qaralganda, bunda alohida fiziologik, bioximik yoki boshqa uzviy o'zgarishlar unchalik muhim emas, balki ular natijasida insoniy qobiliyatlarni muayyan maqsad tomon rivojlantirish va buni muayyan mahorat va bilimlarni shakllantirish bilan birgalikda olib borish alohida ahamiyat kasb etadi. jismoniy mashqlarning shakli to'liq bo'lmasa, buning natijasi o'laroq ichki imkoniyatlarni maksimal tarzda ifoda etish yo'lida to'siq paydo bo'ladi va aksincha, shakl mukammal bo'lsa, buning oqibatida jismoniy qobiliyatlardan effektiv tarzda foydalanish imkoniyati tug'iladi.

Masalan bir maromda bajariladigan yugurish. jismoniy mashqlar bu harakatlanish amaliyoti va ularning majmui bo'lib, jismoniy tarbiya masalalarini xal etishga qaratilgan, hamda uning qonuniyatlariga binoan shakllangan va tashkillashtirilgan bo'ladi.

O'yin tayyorgarligining vazifalari

1. Ta'limiy o'yinga o'yinni olib borish bilan bog'liq bo'lgan tanlangan sxemani amalga oshirish yoki bo'lmasa, engillashtiruvchi faktorlarni engish bilan birga rejalashtirilgan o'zaro harakat sistemasi bilan bog'liq bo'lgan topshiriqlarni kiritish.

2. bo'lajak asosiy raqiblarni imkoniy taktik rejasi bo'yicha harakat qiluvchi sheriklar bilan ta'minlab o'yinni o'tkazmoq.

3. Zahiradagi o'yinchilarni vaqti-vaqti bilan jamoaning asosiy tarkibiga kiritib turish va ulardan olingan taktik topshiriqni bekamu ko'st bajarishni talab qilish.

4. ba'zi bir taktik kombinatsiyalar vavariantlarni oldindan shakllangan signallar bo'yicha boshqa taktik kombinatsiya va variantlarga o'zgartirib turish yo'lini qo'llash.

Musobaqaga oid tajribakor sportchilarni o'quv mashg'uloti jarayonida asosiy o'rinni egallaydi.



Nazariy nuqtai nazardan musobaqalar tayyorlovchi ikkinchi darajali va asosiy toifalarga bo'linadi. Ular rasmiy, o'rtoqlik, sinov va namoyish etiladigan xillarga bo'linadi. Tayyorgarlik davri va vazifalariga qarab, musobaqalarning vazifasi va ahamiyati o'zgarib turadi u yoki bu shaklni tiklash mobaynida oldinga qo'yilgan vazifalarni bajarish ustidan nazorat omillarini aniq belgilash nihoyatda muhimdir.

Foydalanilgan adaiyotlar ro'yhati:

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



МАКТАБ О‘QUVCHILARINI JISMONAN CHINIQTIRISHDA FUTBOLNING AHAMIYATI

Xusanov Djurabek Shukurovich

Navoiy viloyati, Zarafshon shahar

13-AFCHO‘IM jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab o‘quvchilarini jismonan chiniqtirishda futbolning ahamiyati yoritilgan bo‘lib, futbol tarixi va bugungi kunda ushbu sport turiga e‘tibor haqida so‘z boradi.

Kalit so‘zlar: futbol, Britaniya, darvoza, o‘yin texnikasi, to‘g‘ri-noto‘g‘ri...

Yosh avlodning jismonan sog‘lom, aqlan yetuk bo‘lib o‘shishlarida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati kattadir. Respublikamizda jismoniy tarbiya sportni rivojlantirishga bo‘lgan e‘tibor davlat siyosati darajasida qaralmoqda. Bu borada qabul qilinayotgan qonunlar jismoniy tarbiya va sport ishlarini rivojlantirishga keng yo‘l ochib bermoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. Mirziyoyevning 2018-yil sentabr oyida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag‘ishlangan yig‘ilishida bolalar sporti inshootlarini barpo etishda zamonaviy tejamkor texnologiyalardan foydalanish masalalariga ham e‘tibor qaratishilishi ham yurtimizda jismonan sog‘lom avlodni tarbiyalashning dalilidir. Shu o‘rinda shuni alohida ta‘kidlash joizki, maktab o‘quvchilarini jismonan chiniqtirishda sportning futbol tuning ham ahamiyati katta. O‘quvchilar orasida ushbu sport turini rivojlantirish har bir fan o‘qituvchisining vazifasidir. O‘quvchilarni futbolga qiziqtirish uchun quyidagilarga amal qilish lozim:



O‘yin texnikasi bilan tanishtirish

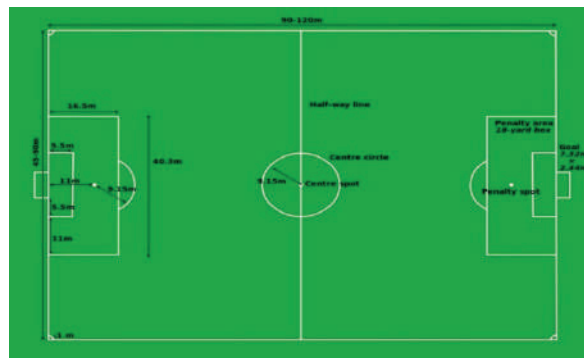
Futbolning inson salomatligiga
ahamiyatini singdirish

Mashhur futbolchilarning
yutuqlari bilan tanishtirish

O‘quvchilar qalbida
vatanparvarlik, g‘urur hissini

Futbol eng qadimiy o‘yinlardan biri bo‘lib, inglizlarning e‘tirof etishlaricha, oyoq bilan to‘p o‘ynash Britan orollarida IX asrdayoq juda mashhur bo‘lgan. 1863- yil 26- oktabrda Londonda Angliya futbol uyushmasining tashkil etilishi paytida bu o‘yinining 13 moddadan iborat bo‘lgan ilk rasmiy qoidalari tasdiqlangan. Keyinchalik bu qoidalar boshqa barcha milliy uyushmalar uchun futbol o‘yining asosi bo‘lib qoldi.

Futbol o‘yinining ilk qoidalarida belgilanishicha, maydon uzunligi 200 yard (183 metr) dan, kengligi 100 yard (91 metr) dan oshiq bo‘lmashligi kerak. Darvozalar ikki ustundan iborat bo‘lib, ular orasida to‘sin bo‘lmagan va ustunlar orasidagi masofa 8 yard (7,32 m) bo‘lgan. 1866-yilda balandlikni cheklash uchun ustunlar orasiga arqon tortib qo‘yilgan. Yana 10 yil o‘tib,





bu arqonni yog'och to'singa almashtirishgan.



O'zbekistonda futbol jismoniy tarbiya vositasi sifatida tarqalgan. Futbol bilan maktab, kollej, institut, ishlab chiqarish tashkilotlari va armiyada shug'ullanishadi. O'yin jamoaviy kurashning murakkab vaziyatida o'tadi. Bunda har bir jamoa eng yaxshi natijaga erishish uchun barcha bilim va imkoniyatlarini ishga soladi. O'yin negizida o'yinchilari yagona g'alaba maqsadida birlashgan ikki jamoaning kurashi yotadi. Futbol o'yini davomida har bir o'yinchi o'zining shaxsiy fazilat (sifat)larini ko'rsatish imkoniyatiga ega, lekin shu bilan bir qatorda o'yin har bir futbolchining shaxsiy intilishlarining umumiy maqsadga bo'ysunishini talab etadi.

Maktab o'quvchilariga futbol sport turini noan'anaviy o'qitish usullaridan foydalangan holda tashkil etish lozim. Dars jarayonida yangi bilimlarni berish nazariy darsning dastlabki 20 daqiqasida amalga oshirilishi lozim. Shundan so'ng bahs-munozara, kichik guruhlarda ishlash, loyihalash, tadqiqot va boshqa shu kabi interfaol metodlarni amalga oshirib, ta'lim oluvchilarning bilimlarini mustahkamlash kerak. Har qanday holatda ham nazariy dars jarayonida ma'ruza o'qiladigan vaqt taxminan 20 daqiqadan oshmasligi kerak. Shu bois ta'lim oluvchilarning faolligi, qiziqishlarini saqlash va oshirish maqsadida interfaol metodlarni mavzuni takrorlash yoki mustahkamlash bosqichlarida qo'llash maqsadga muvofiq.



Xullas, bolalarning jamoatchilik, mehnatsevarlik va jamoat oldida o'z burchini his qilish ruhida tarbiyalash hozirgi kunning eng muhim masalalari hisoblanadi. Bunda esa sportning futbol turiga yo'naltirish yosh avlodni jismonan sog'lom voyaga yetishida muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Akramov R.A. "Yosh futbolchilarni tanlab olish va tayyorlash". T.1989-yil
2. Internet saytlari: -ziyoNet .uz, kitob.uz, multimediya .uz



BADMINTON SPORT TURI VA UNI MAKTABLARGA TATBIQ QILISH

Yusupov Xusin Ibragimovich

Xorazm viloyati Urganch shahar

28-son maktabning jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada jismoniy tarbiya darslarida badminton sport turini o'rgatish, o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini va dars samaradorligini oshirish, shuningdek, sezgirlik va chaqqonlikka o'rgatish, vaqtni to'g'ri taqsimlash usullari haqida bayon etilgan.

Kalit so'zlar: sport, badminton, valon (patli koptok), raketka, taktik tayyorgarlik.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida rivoj topayotgani ushbu soha bo'yicha kadrlar tayyorlash, o'qitish sifatini oshirish masalasini muhim strategik jarayonga aylantirilgani, jarayonni amalga oshirishda “Ta'lim to'g'risidagi qonun”, “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi qarorlar hamda Prezidentimiz tomonidan qabul qilingan farmonlar bizni yanada ishlashga, shu Vatan ravnaqi uchun o'z hissamizni qo'shishga undaydi.

2017-2021-yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishlari bo'yicha harakat strategiyasi belgilandi. Bunda bolalarni sport bilan ommaviy tarzda shug'ullantirish maqsadida yangi sport majmualarini qurish, mavjudlarini rekonstruksiya qilish haqida fikr yuritildi. Shu jumladan, badminton sport turi uchun ham boshqa sport turlariday rivojlanishi uchun keng ko'lamda imkoniyatlar yaratildi. Badminton sport turi uchun ochiq va yopiq sport majmualari qurib berildi, eskilari ta'mirlandi. Badminton sport o'yini federatsiyasi ochildi.

Badminton sport o'yini juda ham qiziqarli sport turi hisoblanib ikki ming yil ilgari paydo bo'lgan. Manbalarga qaraganda, qadimda Malayziyada vujudga kelib keyinchalik Osiyodagi boshqa mamlakatlarga tarqalgan. Tarixga nazar salsak, bazi bir manbalarda Yevropada XVI asrlarda valon o'yini mavjudligiga guvoh bo'lamiz. Badminton Angliyaning Badminton shahri nomidan olingan bo'lib, patli koptok (valon)ni raketka bilan urib o'ynaladigan sport o'yini. O'yin to'rtburchak maydonchada yakkama-yakka, juft-juft va miks(aralash) shaklda o'ynaladi. Ko'pchilik badminton sport o'yinini quvnoq o'yin va uning asosiy sharti valonni iloji boricha ko'proq muallaq holda ushlashdan iborat deb biladi. Aslida professional badminton yuqori atletik holatni talab qiladi.

Badminton sport turi bo'yicha nafaqat sport majmualarida, balki maktablarda ham yanada rivojlantirish maqsadida to'garaklar tashkil etilgan.

Bu to'garaklarda o'quvchilar darsdan tashqari vaqtlarini unumli o'tkazish maqsadida qatnashishadi. Badminton mashg'ulotini tashkil qilishda bosqichma- bosqich usulidan foydalanamiz, ya'ni tanani qizdiruvchi mashqlardan keyin mashg'ulot quyidagi bosqichlarda davom etadi.

Birinchi bosqich. Bu bosqichda o'quvchilar raketka va valon bilan individual shug'ullanadi. Bunda o'quvchi raketka bilan valonga zarba berib yuqoriga otadi. Bu mashq orqali o'quvchilar raketka bilan ishlashni o'rganadi, valonning havodagi harakatini his qiladi. Eng asosiysi sezgirligi oshadi.

Ikkinchi bosqichda guruh usulidan foydalanib ikkita mashqni bajaramiz. **Birinchi mashq:** o'quvchilarni ikki guruhga bo'lamiz va setkaning o'ng va chap tomoniga saflantiramiz. O'ng tomondagi o'quvchi ro'parasidagi(chap tarafdagi) raqibiga valonni uzatib o'z guruhidagi qatorning oxiriga o'tadi. Chap tomondagi o'quvchi zarbani qaytarib o'z guruhidagi qatorning oxiriga turib oladi. Mashg'ulot shu holatda davom etadi, valon yerga tushmasligi kerak. Bunda o'quvchilar birlarida valonni uzatish orqali guruh bilan ishlashni o'rganadilar, o'z jamoasi uchun bor kuchini sarflab tezligini oshirishni o'rganadilar.

Ikkinchi mashqda jamoani setkaning o'ng tomonga saflaymiz. Setkaning chap tomoniga bitta o'quvchini qo'yamiz. Valonni chap tomondagi o'quvchi o'yinga kiritadi va unga o'ng tomondagi o'quvchi zarba qaytarib, chap tomondagi o'quvchining o'rniga borib valonni qaytaradi. Mashg'ulot shu tarzda davom etadi, bunda o'quvchidan juda katta tezlik talab qilinadi. Bu mashg'ulotda o'quvchi valonni to'g'ri yo'naltirishni, vaqtni to'g'ri taqsimlashni o'rganadi.

Uchinchi bosqich texnik taktik tayyorgarlik jarayoni bo'lib, bunda o'quvchilar bilan tezkorlik, kuch, umuman jismoniy sifatlarni rivojlantiramiz, jamoa bilan ishlash, musobaqa holatini his



qilish, maydonni, raketkani, valonni, raqibni his qilishni o'rganamiz. Musobaqalarda raqib tezligiga qarshi o'zining tezkorligini, kuchini to'g'ri taqsimlash orqali muvaffaqiyatga erishishni o'rganamiz. G'olib bo'lish va mag'lubiyat degan tushunchani to'g'ri qabul qilish, ruhiy cho'kmaslik uchun bola ruhiyatiga ta'sir o'tkazamiz.

Badminton sport o'yini nafaqat yoshlarning, balki katta yoshlilarning ham sevimli sport turi bo'lishini xohlardim. Yoshlar sportni rivojlantirishi, yutuqlarga erishishi, dunyoga yurtini tanitishi, yoshi kattalar o'z sog'lig'i uchun harakat qilishlari lozim.

Sport odam organizmidagi to'qimalarning tez yangilanishiga, yosh, sog'lom, tetik saqlanishiga sabab bo'ladi. Mashqlar orqali qon aylanishi yaxshilanadi, miyaga kislorod boradi, ruhiy taranglik yo'qolib, energiya ko'payadi. Badminton sport o'yini yosh tanlamaydi. Biz oilaviy shug'ullansak bo'ladigan sport turlaridan biri sanaladi. Sog' tanda sog'lom aql. Sport bilan shug'ullanib, sog' bo'laylik, teran fikrlarimiz bilan yurtimiz ravnaqiga hissa qo'shaylik.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону . 2012 г
- 2.Смирнов Ю. Н. Бадминтон . Учебник для института физической культуры .
3. Щербаков А. В. , Щербакова Н.И. Игра бадминтон. Москва - 2009



THE MAIN VALUES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Rikhsimbaev Odiljon Qobiljonovich

Tashkent State University of Economics

E-mail: o.rikhsimbaev@mail.ru

Rajabov Sherzod Baxtiyorovich

Tashkent State University of Economics

E-mail: mr.sherzod.uz@mail.ru

Abdulakhatov Muzaffarjon Mashrabjon ogli

Tashkent State University of Economics

E-mail: muzaffar.abdulakhatov@gmail.com

Annotation: In this article examined the essence of physical culture in its value aspect, as well as the role of sport in human life. And having touched upon the general cultural component of the values of sports culture, the author of the article raises the question of the social process of the legal, economic, political, informational and educational fields of the social space.

Key words: physical culture, physical education, sport, sports culture, sport exercise, sports activity.

ЦЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация: В данной статье рассматривается сущность физической культуры в её ценностном аспекте, а также роли спорта в жизни человека. Затронув общекультурный компонент ценностей спортивной культуры, автор статьи подымает вопрос социального процесса правового, экономического, политического, информационного и образовательного полей социального пространства.

Ключевые слова: физическая культура, физическая воспитания, спорт, спортивная культура, упражнение, спортивная деятельность.

Considering physical culture in the value aspect, the following groups of values should be distinguished: intellectual (knowledge about the methods and means of developing a person's physical potential), motor (the best examples of motor activity achieved in the process of physical education and sports training), technological (complexes of methodological guidelines, practical recommendations, methods of health and sports training, forms of organization of physical activity, its resource provision); intentional (the formation of public opinion, the prestige of physical culture in society) and mobilization (the ability to rational organization of the time budget).

Physical culture and sports educate students in the need to organize a healthy lifestyle, which is closely related to the development of their value attitude to the subject through the development of club activities (uniting students according to their interests), contributing to the activation of their creative activity in mastering the skills of productive independent work. This provides for the creation of a physical culture space (infrastructure of physical culture), contributing to the unification of the student asset, attracting volunteers from the student environment who participate in the organization of mass physical culture events (sports evenings, mass competitions), in general, ensuring the strengthening of the role of various forms of student self-government, the development of democratic foundations of creative self-realization of student youth.

Sport, which creates the values of sports culture, has always been a powerful social phenomenon and a means of successful socialization. This is evidenced by both scientific data and examples of the life of many outstanding athletes. According to sociological surveys of modern youth, athletes, it becomes clear that it was sport that had a significant impact on their understanding of public life and the world in general.

With the correct organization of sports activity, it can become a serious and effective means of forming social activity and a healthy lifestyle and style of children and youth. However, the modern system of physical education, with all its often chaotic variety of forms, has not been able to attract the bulk of children and young people to engage in various exercises. This did not allow using the most important achievement of sports culture as the main means of physical education.

It was revealed that the consumer attitude towards life is not uncommon among coaches. Every



third of them, according to opinion polls, indicated that he is ready to leave his job for the sake of such work, which, first of all, would solve material and economic problems, would provide for his everyday needs. The coach's approach to an athlete as a means of achieving his own success is one of the factors that negatively affect the morality and personality of an athlete.

For athletes, an orientation is characteristic, first of all, on the opinion of the microgroup (team) and the sports corporation. Negative tendencies in the value orientations of athletes are largely due to the social and psychological atmosphere, which the coach is forced to cultivate, the goal of whose professional activity is the production of a sports and technical result.

Among athletes, one in five believes that in sports the end justifies the means. 29.7% admit for themselves the opportunity to break the rules of competition, the rules of “fair play” in order to achieve the victory of the team in the competition. In a situation unrelated to sports, only less than 25% of the athletes surveyed did not allow themselves the opportunity to decide on a dishonest act. In the spiritual sphere of athletes, norms of group behavior prevail.

So, it is known from sociological data that the overwhelming majority of schoolchildren and students would like to go in for sports, but their desire is artificially constrained by organizational, managerial, programmatic and methodological flaws and underestimation of sport as an effective tool for developing the personality of a growing person who enters social life.

People who have gone through the school of sports are convinced that sports helped them to develop faith in their strengths and capabilities, and also to skillfully use them. Sport teaches you to make reasonable sacrifices in order to achieve a goal. The lessons learned by young athletes on the sports field tend to help them in life. Many of the athletes claim that sport has made them a person capable of being a person. Through sport, the principle of modern life is realized - “rely on yourself”. This means that the achievement of success in any kind of activity depends, first of all, on personal individual qualities: ambition, initiative, hard work, patience, strong-willed qualities and a sober assessment of one's capabilities. These qualities can be successfully developed, first of all, in sports activities. However, the effectiveness of personality socialization in sports largely depends on what values of sports culture are mastered by a person, how the process of sports education is organized.

Sport has grown into a socially significant phenomenon, since its value potential ensures the progress of development of both society and the individual. Considering sport as a part of the general culture, we distinguish three most important components in the structure of its values:

- general cultural;
- socio-psychological;
- specific.

The general cultural component of the values of sports culture is made up of the social processes of the legal, economic, political, informational and educational fields of the social space.

The socio-psychological component of the values of sports culture is provided by the level of public consciousness, public opinion, interests, motives, value orientations of people, as well as the level of relationships that are built in the field of sports (“coach-athlete” and “athlete-sports collective”, etc.).

The specific component of the value potential of sports culture is expressed in the ability of sports to meet human needs in physical improvement, socialization, health formation, self-realization and increasing the social prestige of an individual in society by achieving a high result, victory, record. This group of values is mastered through sports development and education.

In general, the development of the values of sports culture is possible only in the process of organizing a person's activity in the field of sports.

Referens:

1. Алфорова И.А. Компетентностный подход в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп / И.А. Алфорова. – Краснодар, Кубанс.гос.ун.-т, 2011.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с. 2.
3. Бутенко Б.И. Новое в понимании здоровья //Теория и практика физической культуры, 1988. №7.

“ЎЗБЕКИСТОН ОЛИМЛАРИ ВА ЁШЛАРИНИНГ ИННОВАЦИОН ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАРИ”

(11-қисм)

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

Эълон қилиш муддати: 31.12.2021

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
