

ANJUMAN | КОНФЕРЕНЦИЯ | CONFERENCES

O'ZBEKISTONDA MILLIY TADQIQOTLAR:

DAVRIY ANJUMAN

DAVRIYLIGI: 2018 | 2022

ALBERT EYNSHTEYN
(1879-1955)

2022
YANVAR
№36



CONFERENCES.UZ

Toshkent shahar, Amir
Temur ko'chasi, pr.1, 2-uy.

+998 97 420 88 81

+998 94 404 00 00

www.taqqiqot.uz

www.conferences.uz



**ЎЗБЕКИСТОНДА МИЛЛИЙ
ТАДҚИҚОТЛАР: ДАВРИЙ
АНЖУМАНЛАР:
11-ҚИСМ**

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
УЗБЕКИСТАНА: СЕРИЯ
КОНФЕРЕНЦИЙ:
ЧАСТЬ-11**

**NATIONAL RESEARCHES OF
UZBEKISTAN: CONFERENCES
SERIES:
PART-11**

ТОШКЕНТ-2022



УУК 001 (062)
КБК 72я43

“Ўзбекистонда миллий тадқиқотлар: Даврий анжуманлар:” [Тошкент; 2022]

“Ўзбекистонда миллий тадқиқотлар: Даврий анжуманлар:” мавзусидаги республика 36-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 31 январь 2022 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2022. - 17 б.

Ушбу Республика-илмий онлайн даврий анжуманлар 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 анжуманлари таълим соҳасида меҳнат қилиб келаётган профессор - ўқитувчи ва талаба-ўқувчилар томонидан тайёрланган илмий тезислар киритилган бўлиб, унда таълим тизимида илғор замонавий ютуқлар, натижалар, муаммолар, ечимини кутаётган вазифалар ва илм-фан тараққиётининг истикболдаги режалари таҳтил 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 Шохидат 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: 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. N.T.To'xtaboyev, Umarova Mohiro'y Rasuljon qizi YENGIL ATLETIKA SPORTIDA KO'P YILLIK TAYYORGARLIK YUKLAMALARNI MASHG'ULOT SIKILLARIDA QO'LLANILISHI	7
2. Azamov Ilhom Mamarajabovich JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA SOG'LOMLASHTIRISH TEXNOLOGIYALARINING DOLZARBLIGI.....	9
3. Pirnapasova Risolat Ramatilloevna, Boltayev Umid Urunboyevich MILLIY HAKAKATLI O'YINLAR VA ULARNING BOLA TARBIYASIDA TUTGAN O'RNI	11
4. Ramatov Siroj Rustamovich, Djumaniyazova Kunduzxon Baxodirovna BASKETBOL VA UNING RIVOJLANISH TARIXI.....	13
5. Sabirova Dilfuza Abdullayevna, Sabirov Dilshod Abdulla o'g'li JISMONIY TARBIYANING VUJUDGA KELISH SABABLARI, RIVOJLANISHI, MAQSADI VA VAZIFALARI	15



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

YENGIL ATLETIKA SPORTIDA KO'P YILLIK TAYYORGARLIK YUKLAMALARNI MASHG'ULOT SIKILLARIDA QO'LLANILISHI

N.T.To'xtaboyev ilmiy rahbar

Umarova Mohiro'y Rasuljon qizi,

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, sport faoliyati yo'nalishi 2-kurs magistranti.

998 99 4383354

Annotatsiya: Ushbu maqolada yengil atletika sportida ko'p yillik tayyorgarlik yuklamalarni mashg'ulot sikillarida qo'llanilishi asosida rivojlantirish samaradorligi haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: o'rta masofa, yugurish, sog'lom, yosh avlod, sport, yengil atletika

Zamonaviy sport, ilmiy-uslubiy bilimlarning yuqori darajasi, rekord natijalarning kundankun o'sib borganligi – o'quv mashg'ulot va tarbiya jarayonida markaziy shaxs hisoblanuvchi murabbiy faoliyatiga yuqori talablar qo'yimoqda. Mustaqillik yillarida bu borada keng ko'lamli ishlar amalga oshirildi. Aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zarur sharoitlar yaratildi. Davlatimiz rahbari Shavkat Miromonovich Mirziyoyev nufuzli yig'inlarda sport bugun yurtimiz ta'lim-tarbiya tizimining uzviy qismiga aylanganini alohida qayd etib kelmoqda. Sportni ta'lim-tarbiya bilan mutanosib ravishda izchil rivojlantirish mamlakatimiz mustaqil taraqqiyot yo'lidagi davlat siyosatining eng ustuvor yo'nalishlaridan etib belgilangan. Bugungi kunga kelib sport insonni tarbiyalash omili va uning qobiliyatlarini yuzaga chiqaruvchi manba hisoblanadi. Shahar va qishloqlarda zamonaviy sport komplekslari bunyod etildi. “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va Universiada musobaqalari yoshlarni ommaviy sportga, sog'lom turmush tarziga oshno qilish vositasiga aylandi. Iste'dodli bolalarni tanlash va professional sportchilarni tayyorlash bo'yicha uzluksiz tizim yaratildi. Umumta'lim maktablari va bolalar sport majmualaridagi mashg'ulotlarda qobiliyati ko'zga tashlangan o'g'il-qizlar bolalar va o'smirlar sport maktablari, sport kollejariga olinib, professional yondashuvlar asosida tarbiyalanmoqda. Oliy o'quv yurtlari va o'quv-yig'in mashg'ulotlarida mahoratini oshirmoqda.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoevning joriy yil 15 fevraldagi «Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi farmoni mamlakatimiz sporti rivojida yangi davrni boshlab berdi. Sport turlari bo'yicha xalqaro arenalarda yuksak natijalarga erishish, o'quv-mashg'ulot jarayoniga ilg'or texnologiyalarni qo'llash bilan bir qatorda, uslubiy ta'minotni talab darajasiga olib chiqishni ham taqazo etadi. Sport mahoratining yuqori cho'qqisiga erishish to'xtovsiz, ko'p yillik tayyorgarlikni talab etadi. Ko'p yillik tayyorgarlik rejasi yillik siklni modellash, odatda uni to'rt marta takrorlash yo'li bilan tuziladi. Yillik rejalashtirish ishlari kelayotgan joriy yil uchun mashg'ulot tavsifnomasini tuzishdan boshlanadi. Sportchi holatning yangi darajasiga erishish uchun mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda yangi yondashishlar talab etiladi. Bu esa sportchining jismoniy xususiyatlari, tayyorgarligi dinamikasi, sport formasi, mashg'ulotlar yuklamasini o'z ichiga oladi. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirishda ko'plab sport turlarida yuklamalarni musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlari mikrosikllari doirasida maqsadli taqsimlash dolzarb masala hisoblanadi. Yuklamalarni to'g'ri taqsimlamalik va yuklamalar yosh sportchi organizmiga tasirini to'g'ri nazorat qilmaslik oqibatida o'sha sportchining sog'ligiga putur yetadi. Bundan tashqari biz kelgusida jahon yoki Olimpiya chempioni bo'lib yetishishi mumkin bo'lgan sportchini yo'qotamiz. Sportchining jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarini, qobiliyatlarni tarbiyalash demakdir. Sportchining jismoniy



tayyorgarligi bevosita amaliy sport yo‘nalishiga ega bo‘lgani uchun, ayni vaqtda organizmning umumiy jismoniy rivojlanishi, mustahkamlanishi va chiniqishi bilan tamomila bog‘liqdir. Tayyorgarlikning barcha boshqa tomonlari singari jismoniy tayyorgarlik ham umumiy va maxsus bo‘ladi. Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rishi tanlangan sport turiga xos javob bera oladigan jismoniy qobiliyatni tarbiyalash jarayonidan iboratdir. Sportchining tayyorgarligi asosan: jismoniy tayyorgarlik; sporttexnik tayyorgarlik; taktik tayyorgarlik; axloqiyirodaviy tayyorgarlik; nazariy tayyorgarlik; funksional tayyorgarlikdan iborat bo‘ladi. Ma‘lumki, sportning har bir turi sportchining jismoniy qobiliyatlariga maxsus talablar qo‘yadi, xilmaxil jismoniy fazilatlar o‘ziga xos uyg‘unlashgan bo‘lishi va namoyon etilishi talab qilinadi. Masalan, sprinterdan avvalo tezkor-kuchlilik fazilatlarining maxsus nisbatda bo‘lishi, shuningdek, jumladan, mushak qisqarishining energetik resurslaridan anaerob foydalanishga asoslangan tezlik, chidam talab qilinadi. Stayer (uzoq masofaga yuguruvchi) uchun esa, aksincha birinchi navbatda nafas olishdagi modda almashinish (kislorod almashinishi) jarayoni yuksak darajada bo‘lishiga asoslangan chidamlilik zarurdir. Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi deganda, ular tanlangan sport turi uchun xos bo‘lmagan, biroq sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun bevosita va bilvosita ijobiy ta‘sir ko‘rsatadigan har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash nazarda tutiladi.

Xulosa qilib aytganda, sport mahoratining yuqori cho‘qqisiga erishish to‘xtovsiz, ko‘p yillik tayyorgarlikni talab qiladi. Organizm to‘g‘ri tuzilgan, muntazam mashg‘ulot darslarining oshirilgan talablariga astasekin ko‘nika boradi. Hozirgi kunda jaxon arenalarida sport natijalarining kun sayin o‘tib borishi yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini yildan - yilga takomillashtirish uslubiyatiga e‘tibor qaratishni taqozo etmoqda. Mashg‘ulot yuklamalarini taqsimlash davomida ko‘p yillik tayyorgarlik davrlariga katta e‘tibor qaratish lozim. huning uchun mashg‘ulotlarda yengil atletika turlari bo‘yicha maxsus mashqlarni tanlash va mashg‘ulot jarayonlariga qo‘lashni taqozo qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida”gi Farmoni. 2002 yil 24 sentyabr.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. Toshkent sh., 2017-yil 15-fevral, PF-4956-son.
3. Normurodov A.N. Yengil atletika. Toshkent: 2002 yil.



JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA SOG'LOMLASHTIRISH TEKNOLOGIYALARINING DOLZARBLIGI

Azamov Ilhom Mamarajabovich,
Surxondaryo viloyati Boysun tumanidagi
62-umum ta'lim maktabi
Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

***Annotatsiya.** Ushbu maqolada sog'lomlashtirish texnologiyalarining mazmun mohiyati, maqsad, vazifalari hamda jismoniy tarbiya va sportda sog'lomlashtirish texnologiyalarining dolzarbligi, ahamiyati uning bugungi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy sog'lomlashtirish funksiyalari ilmiy asoslab berilgan.*

***Kalit so'zlar:** profilaktika, individualizatsiya, optimallashtirish, rekreatsion.*

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikni qo'lga kiritgandan so'ng barcha sohalarda har tamonlama yuksalish yuz berayotganini ko'rishimiz mumkin. Jismoniy-siyosiy va ma'naviy o'zgarishlar umuminsoniy qadriyatlar tizimida yangilanish, insonning barcha shaxsiy extiyojlari, talablari va ma'nfaatlari birinchi o'ringa ko'tarilayotganini, ayniqsa o'sib kelayotgan yosh avlodlarning ma'naviy- axloqiy va jismoniy imkoniyatlari yanada oshayotgani bugungi kunda sir emas.

Jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, jismonan sog'lom, ma'nan boy yosh avlodni tarbiyalash, aholini jismoniy tarbiya va sport bilan keng jalb etishni keng jalb etishni ta'minlashga yo'naltirishda. Organizmdagi moddalar almashinuvi jarayoni bajarilayotgan ish darajasiga moslahsadi. Mustaqil O'zbekiston Respublikasining strategik vazifalaridan birikelaajakdagi barcha ezgu ishlarni amalga oshirishga qodir bo'lgan jismoniy sog'lom va ma'naviy barkamol shahsni voyaga yetkazishdan iborat.

Bu vazifalarni amalga oshirish uchun nazariy bilimlarni chuqur o'rganishimiz, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va takomillashtirishda yangi bilimlarni egallashimiz, zamon talablari darajasida ta'lim texnologiyalaridan foydalanib, kelajak avlod vakillarini vatanparvar, o'z kasbining yetuk bilimdon egasi qilib tarbiyalamog'imiz darkordir. Bu yo'lda ta'lim va tarbiya berish barobarida o'quv ishlarini rejalashtirishga hamda ularni samarali olib borishga yangicha va ijodiy qarashimiz, ishga tashabbuskorlik bilan yondoshmog'imiz kerak.

Sog'lomlashtirish texnologiyasi - tibbiy-pedagogik va ijtimoiy toifadagi fan bo'lib, ham jismonan, ham ruxan sog'lom bo'lgan millat namoyondasini tarbiyalash va takomillashtirish borasidagi zarur omillarni va uslublarni o'rganib, ularni turmushga tadbqiq etish kabi vazifalarni o'z zimmasiga oladi. Sog'lomlashtirishning asl maqsadi mauyyan shaxsning salomatligini nazorat qilish va ta'minlash orqali oilaning, jamiyatning, millatning va davlatning mustaxkam bo'lishiga asos yaratishdir.

Salomatlik insonning eng katta boyligidir. Shubhasiz, salomatlik insonning biologik va ijtimoiy funksiyalarini amalga oshirishning asosiy shartidir. Bu insonning o'zini o'zi anglashining asosidir.

Ayni paytda, zamonaviy jamiyatda jismoniy tarbiya, shu jumladan yangi va rivojlanayotgan asbob-uskunalar va texnik vositalar yordamida sog'liqni saqlashni mustahkamlash zaruriyati tobora ortmoqda. Bu, birinchi navbatda, salomatlik muammolarini samarali hal etish uchun mo'ljallangan maxsus tashkil etilgan faoliyatni talab qiladi. Jismoniy tarbiya va sportda sog'lomlashtirish texnologiyalarning asosiy maqsadlaridan biri har bir inson organizmidagi o'z ichki imkoniyatlarini mustahkamlashga intilishi kerakligiga da'vat etish va har bir shaxs o'zi va boshqalar uchun "sog'lom turmush" tarzini yaratishligi hamda sog'lom avlod orzusida yashashlik va unga erishishga imkoniyat yaratish, salomatlikni saqlash, mustahkamlash va uzoq umr ko'rishga da'vat etishdan iborat.

Sog'lomlashtirish texnologiyalarini qo'llashning o'ziga xos xususiyati - yoshi, jinsi, mehnat va ta'lim faoliyati va salomatligini hisobga olgan holda, odamlarning jismoniy yukini optimallashtirish va shaxsiylashtirishning maqbul mexanizmi.

Sog'lomlashtirish texnologiyalari ob'ektiv qiymatlar sifatida jismoniy va rekreatsion faoliyatning zarur samaradorligini ta'minlash uchun yaratilgan moddiy va ma'naviy qadriyatlardir. Bu borada sog'lomlashtirish texnologiyalarining mazmuni insonning harakatga bo'lgan ehtiyojiga va faol dam olishga bo'lgan ehtiyojini qondirish bilan bog'liq.



Ushbu ehtiyojlarning to'liq amalga oshirilishi, oxir-oqibat, salomatlikni saqlash, yuqori samaradorlik va ish sharoitida ham insonning samarali hayotiy faoliyatini ta'minlaydi.

Sog'lomlashtirish texnologiyalari sohasida jismoniy tarbiya, tibbiyot, psixologiya va boshqa sohalardagi ilm-fanning turli sohalaridan amaliy bilimlar tizimi muhim ahamiyatga ega.

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Yoshlarni bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish ularni salomatligini asrab avaylash, mustahkamlash maqsadida ommaviy sport turlariga jalb etish va aholi salomatligini mustahkamlash borasida ijtimoiy muhitga ommaviy sportni jalb etish borasida bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. Sog'lom turmush tarzi va tibbiy madaniyat va sport uyg'unligi borasida yosh avlodga tushnchalar berib, ongiga singdirish bugungi kunning dolzarb fazifalaridandir.

Adabiyotlar:

1. Бобомуродов Норпулат Ширинович Структуры физической подготовленности курашистов // Вестник науки и образования. 2020. №4-2 (82). обращ.
2. Bobomurodov, Norpo'lat Shirinovich. "Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi tuzilmalari". Fan va ta'lim axborotnomasi 4-2 (82) (2020.): 24.12.2021



MILLIY HARAKATLI O‘YINLAR VA ULARNING BOLA TARBIYASIDA TUTGAN O‘RNI

Pirnapasova Risolat Ramatilloevna

UrDU Akademik litsey o‘qituvchisi

Telefon: +998 (91) 437 86 73

risolatramatilloevna_8673@inbox.uz

Boltayev Umid Urunboyevich

Urganch shahar 28-son maktab o‘qituvchisi

Telefon: + 998 (93) 754 70 17

boltayevumid_28@inbox.uz

Annotatsiya: Ushbu maqola milliy harakatli o‘yinlar va ularning bola tarbiyasida tutgan o‘rni haqida.

Kalit so‘zlar: Milliy o‘yinlar, harakatli o‘yinlar, sport, animatsiyalar.

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 inshoatlarini barpo etishda zamonaviy tejamkor texnologiyalardan foydalanish masalalariga ham e‘tibor qaratishi lozimligini ta‘kidladi. Milliy sport turlarining jahon maydoniga chiqishi, uning tan olinishi ajdodlarimizning azaliy orzusi, umidlari ushlanganligining yaqqol dalilidir. Milliy harakatli o‘yinlardan foydalanish jarayonida boshlang‘ich maktab o‘quvchilarining quyidagi o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak:

O‘zbek xalq milliy o‘yinlarining mazmunlarini yozib olish, ularni yoshlarga o‘rgatish masalalari, asosan, XIX asrning ikkinchi yarmiga to‘g‘ri keladi. Bunda rus sayyohlari, arxeologlar va tarixiy qidiruvishlarini olib boruvchi olimlarning rolini tan olish kerak bo‘ladi. Harakatli o‘yinlar o‘z nomi bilan inson faoliyatini ta‘minlovchi mazmunga egadir. Bu eng qadimgi ajdodlarimiz ha ongli ravishda chuqur bilishgan va amal qilishgan. Ta‘kidlanganidek, kurash, ot o‘yinlari, kamondan (yoy) nayza (o‘q) otish, nayza sanchish, kaltak, tosh va boshqa moslamalarni uloqtirib hayvonlarni ov qilishgan.

Yovvoyi-yirtqich hayvonlardan saqlanish, ov qilish jarayonlarida epchillik, kuchlilik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlar sarf qilinishini tushungan qabila, urug‘ boshliqlari yoshlarni maxsus tayyorlashga kirishgan. Bunda jismonan baquvvat, epchil kishilarni tarbiyachi yo‘liga o‘rgatib ulardan bolalarni tarbiyalashda foydalanilgan.

Xulosa qilib aytish mumkinki, milliy xalq o‘yinlaridan foydalanishda, ularni qo‘llashda shuni hisobga olish kerakki, bu yoshdagi bolalar aniqlikni talab etadigan mayda harakatlarga qaraganda keng kuchli harakatlarga ancha moyil bo‘ladilar. Buni bolalar yosh davrlarini ishlab chiqqan buyuk pedagog Ya. N. Komenskiy ha o‘z vaqtida ta‘kidlagan edi. Umuman bu yoshda bolalar juda ham harakatchanligi bilan ajralib turadi. Harakatchanlik esa maxsus oqilona tashkil etilishini harakatga soluvchi yurish-turish shakllarining to‘g‘riligini talab etadi. Bolalarning bu yoshida tormozlanish va qo‘zg‘alish jarayonlarini muvozanatligini yuzaga keltirishda kattalar talabining tizimliliigi va o‘zini tuta bilishga odatlantirish kata rol o‘ynaydi. 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.

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 foydalanish, insonlarning sog‘ligini



yaخشilash va ularni Ona Vatan. Mudofaasiga tayyorlash va shu singari kata 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. Milliy xalq o'yinlari va milliy sport turlari tarixiy taraqqiyot jarayonida jiddiy o'zgargani, har bir iqtisodiy tuzum ularning mazmun va qoidalarida o'zining muayyan izini qoldirgani haqida yuqorida to'xtalgan edik ba'zi o'yinlarning nomi va qoidalari hozircha saqlanib qolgan. Ana shunday o'yinlardan foydalanishda ularning bolalarga jismoniy ta'sirdan tashqari tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishini ham nazardan soqit qilmaslik, ijodiy qo'llashni maqsadga muvofiqlashtirish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Abdumalikov.R, Abdullayev.A Xalq milliy o'yinlari mazmunida ma'naviyat masalalari.
2. A.A. Ikromov Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi



BASKETBOL VA UNING RIVOJLANISH TARIXI

Ramatov Siroj Rustamovich

Shovot tumani 42-son maktab o'qituvchisi

Telefon: +998 (99) 504 70 04

sirojrustamovich_7004@inbox.uz

Djumaniyazova Kunduzxon Baxodirovna

Urganch shahar 28-son maktab o'qituvchisi

Telefon: + 998 (91) 279 08 88

kunduzxonbaxodirovna_0888@inbox.uz

Annotasiya. Ushbu maqola basketbol va uning rivojlanish tarixi haqida.

Kalit so'zlar: Basketbol, FIBA, MBA, olimpiya o'yinlari.

Basketbolga o'xshab ketadigan o'yin tug'risidagi dastlabki ma'lumotlar eramizdan avvalgi VII asrga oiddir. Meksikadagi INKlar qabilasiga mansub bo'lgan hududlar «POK-to-POK» deb atalgan o'yinni qiziqib o'ynashgan. Ushbu o'yinning butun mohiyati o'yinchilarning to'pni halqa ichiga tushirishdan iborat bo'lgan. To'p o'rnida kauchukdan tayyorlangan shardan foydalanishib, uni yerga nisbatan perpendikular baland joyda osilgan halqaga tashlashgan. Oradan ancha vaqtlar o'tib, eramizning XVI asriga kelganda, meksikalik «Basketbolchilar» bu o'yinni takomillashtirdilar. O'yin ijodkorlari zilday kauchuk sharni devorga osilgan tosh halqa orqali o'tkazishga harakat qilishgan.

1935-yilda Jenevada erkaklar jamoalari o'rtasida birinchi Yevropa chempionati bo'lib o'tdi. Bunda Boltiqbo'yi mamlakatlarining jamoalari ustun keladilar. Yevropa chempioni unvoniga Latviya terma jamoasi birinchi bo'lib sazovor bo'ldi. 1936-yilda basketbol birinchi marta olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi. Berlinda bo'lib o'tgan XI Olimpiada o'yinlarining basketbol turnirida 21 mamlakatning erkaklar jamoalari qatnashdi. Ayollar o'rtasida birinchi Yevropa chempionati 1938-yilda Rimda bo'lib o'tdi. Bunda Italiya milliy jamoasi g'alaba qozondi.

1950-yilda Argentinada birinchi dunyo chempionati bo'lib o'tdi. Bunda mezbonlar birinchi o'rinni egallashdi. Ayollar jamoalari uchun birinchi dunyo chempionati 1953-yilda Chilida o'tkazildi va AQSH ayollar terma jamoasi jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldilar. 2.1 bosqich-1891-1918 yillarni o'z ichiga olib, basketbolning yangi o'yin sifatida shakllanib borish bosqichi hisoblanadi. Avvaliga gimnastika darslarini bir oz jonlantirish uchun yaratilgan basketbol asta-sekin sport o'yiniga aylanib, uning o'ziga hos barcha xususiyatlari shakllana boshlaydi. Uning dastlabki rasmiy qoidalari yaratiladi, o'yin texnikasi va taktikasi shakllanadi. O'yinda ishtirok etayotgan jamoa a'zolarining har biri uchun muayyan funktsiya- vazifalar belgilab beriladi.

II bosqich-1919-1931-yillardan iborat bo'lib, bu davr milliy basketbol federatsiyalari tashkil etilganligi bilan ajralib turadi. Bu esa basketbolning sport o'yini sifatida rivojlanib borishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xuddi shu davrda basketbol bo'yicha xalqaro turnirlar-musobaqalar o'tkaziladi.

III bosqich-1932-1947-yillarni o'z ichiga oladi. Bu davr butun dunyo bo'yicha basketbol o'yini har tamonlama rivojlanganligi bilan o'ziga xosdir. Bu davrda basketbol o'yini federatsiyasi (FIBA) tashkil etiladi. Bu hodisa unutilmas voqea bilan – basketbolni sportning olimpiya turidagi o'yinlar qatoriga kiritilishi bilan birga sodir bo'ladi. Basketbol texnikasi va taktikasiga engilliklar kiritildi.

IV bosqich-1948-1965-yillarni o'z ichiga oladi. Bu yillarda butun dunyoda basketbol o'yini shiddat bilan rivojlanibgina qolmay, muayyan sakrashlar tarzidagi taraqqiyot va sport mahoratining o'sishi ham ana shu davrga to'g'ri keladi. To'pni bir qo'l bilan otish qoidasi paydo bo'ladi, raqibning hujumiga qarshi o'zini himoya qilish texnikasi va taktikasida ancha murakkab usullar paydo bo'ladi. Mini-basketbol o'yini vujudga kelib, dunyo bo'ylab tarqala boshlaydi.

V bosqich-1966-1990-yillarda milliy federatsiyalar soni ortadi. Milliy professional basketbol uyushmalari (MBA) paydo bo'ladi. Basketbolchilarning xalqaro aloqalari mustahkamlanadi, o'yin texnikasi va taktikasida yangilliklar vujudga keladi. Musobaqalar qoidasi va hakamlar usuliyati takomillashtiriladi.

3.O'zbekiston hududida basketbol 1913-1914-yillarda tarqala boshlaganligi haqida ma'lumotlar bor. Ammo, o'lkamizda basketbol faqat 1920-yillardan keyingina chinakamiga rivojlana boshladi. O'zbek jismoniy tarbiyachilarining basketbol o'yini bilan tanishishi Vseobuch vakili L.Barxashning nomi bilan bog'liq. O'zbekiston hali Sovet Ittifoqi tarkibiga qo'shilmagan keyin,



1920-yilda L.Barxash Farg‘ona (Skobelev) shahrida birinchi bor basketbolchilar jamoasini tuzadi. U o‘yinchilarni o‘yin qoidalarini bilan tanishtirib, ko‘rgazmali o‘yin o‘tkazadi. Har bir jamoada 9 kishidan iborat o‘yinchi bo‘lib, ular 28x16 metrli maydonda o‘ynar edilar. Maydon ko‘ndalang chiziqlar bilan uch qismga bo‘linib, basketbolchilar uch himoyachi, uch yarim himoyachi va uch hujumchiga ajratilardi. Ular o‘z chiziqlarida o‘ynab, to‘pni savatga ikki qo‘l bilan pastdan otar edilar.

Foydalangan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Qasimov A.Sh., Rasulev O.T, Ismatullaev X.A. Basketbol. O‘quv qo‘llanma. Toshkent, 1986-y.
2. Rasulyev O.T. Basketbol. Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. Toshkent, 1998.
3. Rasulev O.T, Sokolova, N.D, Ismatullaev X.A. Basketbol. Ixtisos kursi bo‘yicha dastur, Toshkent, 1993.



JISMONIY TARBIYANING VUJUDGA KELISH SABABLARI, RIVOJLANISHI, MAQSADI VA VAZIFALARI

Sabirova Dilfuza Abdullayevna

Sabirov Dilshod Abdulla o'g'li

Xorazm viloyati Yangibozor tumani

4-son umumiy o'rta ta'lim maktabining
jismoniy-tarbiya fani o'qituvchilari

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiyaning vujudga kelish sabablari, rivojlanishi, maqsadi va vazifalari haqida ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, mehnat, o'yin, mashq, jamiyat, vazifa, dars, sport.

Jismoniy madaniyat bir butun tarbiya sifatida kishilik jamiyatining rivojlanish jarayoni bosqichlarida tabiatni oddiy o'zlashtirishdan, ongli maqsadda foydalanish natijasida vujudga keldi va rivojlanib bordi.

Mehnat qilishning shartligi, mehnat qurollarini tayyorlash, mehnat qila bilish malakalarini avloddan avlodga berib borish natijasida, jamiyat hayotida jismoniy tarbiyaning vujudga kelishida asosiy sabab bo'ldi.

Jismoniy tarbiya jismoniy mehnat jarayonida vujudga keldi, ya'ni mehnat bilan birga amalga oshdi. Ibtidoiy jamiyatda uning hamma a'zolari qaysi yoshda bo'lishidan qat'iy nazar, mehnat qilishlari shart edi. Bolalar va o'smirlar kattalarning ov qilish vaqtidagi faoliyatlarini (baliq ushlashlarida, yovvoyi daraxt mevalarini, tomirlarini terishda) kuzatib borib, o'z tajribalarini oshirib borar edilar.

Jismoniy tarbiya gohida o'yinlar va maxsus mashqlar sifatida amalga oshiriladi edi. U hamma uchun bir xilda teng olib borilar, tarbiya masalasini katta yoshdagilar o'z zimmasiga olgan edi. Bu davrda jismoniy tarbiyaning ravshanlanishiga, urf-odatlar, o'yinlarni, har xil raqslarni kiritgan ibtidoiy din katta ta'sir ko'rsatdi.

Ibtidoiy jamiyatning tugallanish bosqichida, ishlab chiqarishning keyingi rivojlanishi, mehnatning jismoniy tarbiyadan ajralishiga va ishlab chiqarish manbalarida, ishlab chiqarish qurollarining shaxsiy mulkka aylanishiga olib keldi. Natijada, ibtidoiy jamiyat o'rniga sinfiy jamiyat (quldorlik) vujudga keldi. Jamiyat qonunlari, urush, qullarni ushlash va boshqa joylarni bosib olish kuchayib ketdi. Armiyaning vujudga kelishi, harbiy-jismoniy tayyorgarlikka talabni oshirdi, jismoniy madaniyatning tubdan o'zgarishiga olib keldi. Bu davrga kelib hukmdor sinflar o'zlari tarbiyalanib, qullariga ham har tomonlama tarbiya bera boshladilar.

Hozirgi vaqtda rivojlangan mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport yuqori rivojlanish darajasiga ko'tarilgan.

Jismoniy madaniyatning asosiy vazifasi, ijtimoiy tizim sifatida jamiyat maqsadlarini amalga oshirishdan iboratdir. Jismoniy madaniyat tizimining maqsadi tarbiyaning umumiy maqsadlaridan kelib chiqib, fuqarolarni har tomonlama barkamol avlod darajasida rivojlantirishdan iborat.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi obyektiv xarakterga ega, odamlarni har tomonlama jismoniy jihatdan tayyorlash jamiyat talabini bildiradi.

Mehnat — odamlarning yashashi uchun birinchi va zaruriy shart, jismoniy tarbiya maqsadlarini amalga oshirishda asosiy omil hisoblanadi. Hozirgi kompyuterlashgan davr sharoitida ishlab chiqarish o'ziga xos asosli talablarni qo'ymoqda. Odamlarning aqliy sifatleri takomillashuvini, qobiliyatini oshirib borishni talab etmoqda. Aqliy va jismoniy mehnat o'rtasida farq yo'qolib, mehnat borgan sari intellektual mazmunga ega bo'lib bormoqda.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi, umumiy vazifalar asosida aniqlashtirilib, ochib beriladi. Jismoniy tarbiya tizimi qator vazifalarni hal etadi: **Sog'lomlashtirish vazifasi** — fuqarolarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, harakat sifatlarini ta'minlash, qaddi-qomatni to'g'ri rivojlantirishdan iborat.

Ta'lim vazifasi — bilim va ko'nikmalarni takomillashtirish, maishiy, mehnat, mudofaa maqsadida jismoniy tarbiya manbalarining bilimlari bilan qurollantirish.

Tarbiyaviy vazifasi — aqliy, axloqiy, mehnat va estetik tarbiya fazilatlarini o'zlashtirib olish, yuqori iroda sifatlarini vujudga keltirish.

Mavjud pedagogik jarayonda hamma vazifalar bir-biri bilan bog'liqdir. Har bir dars bu —



sogʻlomlashtirish, taʼlimtarbiya vazifalarini hal qilish jarayoni seriyasidir. Lekin baʼzi bir jismoniy tarbiya bosqichlarida ulardan biri yuqori turishi mumkin.

Sogʻlomlashtirish vazifasini hal etish moddiy baza vazifasini hal etish imkonini beradi — mustahkam salomatlik, organizmning yuqori funksional imkoniyatini taʼminlaydi. Toʻgʻri qomatli boʻlmagan odam jismoniy kamolotga erishishi butunlay mumkin emas. Ammo baʼzi vaqtlarda sogʻlomlashtirish vazifasi mustaqil ahamiyatga ega boʻlishi mumkin. Bu jismoniy tarbiyadagi maxsus yoʻnalishga taalluqli. Jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish jarayonida odamning tanasi va tabiatiga sekin-asta taʼsir boshlanadi — uning jismoniy rivojlanishi amalga oshiriladi.

Bizga maʼlumki, har qanday jismoniy mashqlar doimo odam organizmiga ijobiy taʼsir etavermaydi. Jismoniy mashqlar bilan shugʻullantiruvchi va shugʻullanuvchi har bir mashqni organizmning qaysi qismiga qachon va qanday taʼsir etishini ongli ravishda tushunib yetgandagina, u ijobiy taʼsir etadi.

Shunday qilib, jismoniy maʼlumot maxsus sistemalashgan bilimlarni, harakat qila bilishni va malakani, uni qoʻllash usullarini, toʻplangan bilimlarni odamlarga berish jarayonidan iborat. Jismoniy maʼrifat berishning asosiy yoʻli harakat faoliyatlarini oʻrgatishdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. T.S.Usmonxoʻjayev va boshq. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. T.-Oʻqituvchi 2008
2. T.S.Usmonxoʻjayev va boshq. Bolalar va oʻsmirlar sport nazariyasi va uslubiyati. Ilm-Ziyo. 2007- y.
3. T.S.Usmonxoʻjayev Jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlari. „Oʻqituvchi“ 2005.

ЎЗБЕКИСТОНДА МИЛЛИЙ ТАДКИКОТЛАР: ДАВРИЙ АНЖУМАНЛАР: 1-ҚИСМ

(11-қисм)

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

Эълон қилиш муддати: 31.01.2022

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
