

ANJUMAN | КОНФЕРЕНЦИЯ | CONFERENCES

O'ZBEKISTONDA ILMIY TADQIQOTLAR:

DAVRIY ANJUMANLAR

DAVRIYLIGI: 2018 | 2022

ISAAC NYUTON
(1643-1727)



2022

APREL

№39



CONFERENCES.UZ

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

+998 97 420 88 81

+998 94 404 00 00

www.tadqiqot.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 39-қўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 30 апрель 2022 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2022. - 12 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 истиқболдаги 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 Шоҳида Юсуповна (Ўзбекистон Республикаси Ёшлар ишлари агентлиги ҳузуридаги ёшлар муаммоларини ўрганиш ва истиқболли кадрларни тайёрлаш институти)

6. Журналистика

Тошбоева Барнохон Одилжоновна (Андижон давлат университети)

7. Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар

Самигова Умида Ҳамидуллаевна (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. Abdusattorova Marg'uba Abdujalolovna	7
JISMONIY TARBIYANING HAYOTIMIZDAGI AHAMIYATI.....	7
2. Kipchakov Baxodir Baxriddinovich, Musurmonov Husan To'raqul o'g'li	
GANDBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA	
QO'LLANILADIGAN HARAKATLI O'YINLALARDAN FOYDALANISHNING O'ZIGA	
XOSLIGI.....	9



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ХАЙОТИМИЗДАГИ АҲАМИЯТИ

Abdusattorova Marg'uba Abdujalolovna

Toshkent viloyati Zangiota tumani

38- IDUMI jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarining tashkil etishda o'qitishning metodlari haqida yoritilgan.

KALIT SO'ZLAR: suhbat, hikoya, ifodalash, tushuntirish, suhbat, muhokama, ko'rsatma, topshiriq, baho, buyruq.

Sportning hayotimizda tutgan o'rni beqiyosdir. U insonning ruhan va jismonan yetuk bo'lishida katta ahamiyat kasb etadi. Sport inson salomatligi uchun juda foydali. Sport insonni ham ruhan ham jismonan chiniqtiradi. Sport insonni ichki dunyosini ham jismoniy tomondan ham davolaydi. Shuning uchun ham yurtimizda aholi salomatligini yaxshilash maqsadida prezidentimiz tashabbuslariga asosan hokimliklar tomonidan “10000 qadam sog'lik garovi” yoki “Sog'lom hayot sari” shiorlari ostida 10000 qadam marafonlari tashkil etilmoqda. Quyida jismoniy mashqlar bajarishning foydalari haqida to'xtalib o'tamiz.

Jismoniy tarbiyaning sog'liqqa foydalari:

- sport bilan muntazam shug'ullanish uzoq umr ko'rishning eng oddiy yo'lidir.
- kishi sport bilan shug'ullanganida organizmi yaxshi chiniqadi, muskullari tez charchamaydi. Chiniqqan odamning nerv - endokrin, yurak – qon tomir, nafas olish va boshqa hayotiy muhim a'zolari hamda to'qimalarining ish faoliyati ortadi.
- sport mashg'ulotlari odam tanasidagi to'qimalarning tez yangilanishi, uning yosh, sog'lom va tetik saqlanishiga sabab bo'ladi.
- taloqda limfotsitlar hosil bo'lishi ko'payib, organizmning yuqumli kasalliklardan himoyalaniş qobiliyati (immunitet) kuchayadi.
- kam harakatlilik (gipodinamiya) yurak faoliyatini kuchsizlantiradi. Natijada yurak-qon tomir va boshqa kasalliklar yuzaga keladi.
- mashqlar orqali qon aylanishi tezlashadi, miyamizga kislorod boradi, mushaklar kuchayib, bo'g'imlarning harakatini ta'minlaydi, ruhiy taranglik yo'qolib, energiya ortadi.
- sport bilan shug'ullanuvchilarda yurak klapanlari va muskullari yaxshi rivojlanib, uning hajmi boshqalarnikiga qaraganda kattaroq bo'ladi.
- o'pkaning tiriklik sig'imi ortadi (4500-6500 ml.ga etadi), nafas olish va qon aylanish a'zolari yaxshi rivojlanadi.

Jismoniy tarbiyaning o'qitish predmeti sifatidagi maxsus bilim va harakat faoliyatlari o'qituvchidan o'qitishga xos ma'lum usullar va uslubiyatlar (metodlar)ni bilishni talab etadi. Ta'lim (o'qitish)ning uslublari ko'p bo'lishiga qaramay ularning hech biri universal emas. Ta'lim metodlarining tavsifini bilish bu uslublar tarkibidan qulayini tanlab olishga, o'qitish vazifalarini hal qilish uchun nisbatan samaralilarini ajratib olishga imkon beradi.

Ta'limning metodlariga qo'yilgan umumiy talablar. Har qanday konkret xolatda u yoki bu metodni maksadga muvofiq xolda qo'llash qator talablarga rioya qilishni taqazo etadi:

1. Metodning ilmiy asoslanganligi (oliy nerv faoliyati).
2. Qo'yilgan vazifaga o'qitishning muvofiqligi.

Mashg'ulotlar sharoitining muvofiqligi. Masalan, maktabdagi darslarda tirmashib chiqishga o'rgatish faqat bir – ikkita kanat mavjud holda amalga oshirilsa, xarakatni bir butunligicha to'la o'rgatish metodidan foydalanish samara bermaydi, chunki bu mashg'ulot zichligini aydarli past bo'lishiga sabab bo'ladi. Bunda so'zdan foydalanish metodida o'qituvchi zalning akustikasi va sport maydoning sathini hisobga olishi kerak.



Uch guruhdagi metodlarning mavjudligi orqali o'quvchining o'zlash tirilgan faoliyati bilan organizmning turli analizatorligi tizimi yordamida tanishtirish ta'minlanadi: o'quvchi eshitadi, uqadi, o'zi xarakat jarayonini xis qiladi. Ishga ikkala signal sistemasi jalb qilinadi. Xarakat faoliyatini o'qitishda amaliy metodlar muhim ahamiyat kasb etadi. Birinchi ikki poydevor ko'rsa, uni ko'rib bitirish - ya'ni xarakat faoliyatining ijrosi u yoki bu usul orqali amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida va sport musobahalarida psixologik tayyorgarlik judda katta rol o'ynaydi. Eng avvalo xarakterni shakllantirish, irodaviy sifatlarni mustahkamlash, psixik jarayonlarni takomillashtirish jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samaradorligini belgilaydi.

G'alabaga bo'lgan ishonch, o'z - o'ziga ta'sir etish, ustanovkalar qo'yish, diqqatni jamlash, aqliy faollik jismoniy mashg'ulotning natijasini eng yuqori bo'lishini ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. A.D. Novikov A.P.Matveev jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.
2. J. Tolipova N.No'monova Ta'lim – tarbiya jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalar.



GANDBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA QO'LLANILADIGAN HARAKATLI O'YINLALARDAN FOYDALANISHNING O'ZIGA XOSLIGI.

Kipchakov Baxodir Baxriddinovich

SamDU Sport faoliyati

kafedrası dotsenti,

Musurmonov Husan To'raqul o'g'li

SamDU 2-bosqich magistranti

Telefon: +9989 93 990 15 01

husan.musurmonov@bk.ru

ANNOTASIYA: Hozirgi kunda yurtimizda gandbol sport turiga ham ko'plab yosh avlodni qiziqshi ortib bormoqda, sportda eng muhim tayyorgarliklaridan biri bu jismoniy tayyorgarlikdir. Mazkur maqola mamlakatimizda faoliyat yuritayotgan sport murabbiylarining gandbolchilarning jismoniy tayyorlashda va ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyatini ochib beradi.

KALIT SO'ZLAR; Gandbol o'yini, jismoniy tayyorgarlik, sport yuklamasi, o'yin, o'yinchilar, harakatli o'yinlar.

Gandbolchilar jismoniy tayyorgarligini oshirishda harakatli o'yinlardan foydalanish ham, eng samarali usullardan biridir.

Masalan, biror bir sport yuklamasi orqali berilgan yuklama qiyinchilikni engib o'tishda o'z ta'sirini o'tkizsa, harakatli o'yinlarda buni aksi bo'ladi. Bola o'yin jarayonida o'yinga berilib qiziqishi uni Jismoniy tayyorgarlik yuklamasini tarbiyalashdagi qiyinchiligini o'zi sezmagani xolda xohishi orqali engib o'tkazadi. Shuning uchun ko'pincha harakatli o'yinlarida nihoyatda jadal bajariladigan mashqlar tufayli jismoniy sifatlar tarbiyalanadi. Bunday o'yinlarda jismoniy yuk (nagruzka) ham asta-sekin oshirib boriladi. Masalan, maydonni kattalashtirish; maydonni kichraytirmay turib o'yinchilarning sonini kamaytirish; o'yin jihozlari sonini ko'paytirish (tayoqcha, ro'molcha, do'ppi, tosh, chopon, to'p v.h.) yugurish masofasini uzaytirish; to'siqlar sonini oshirish; murakkab mashqlarni qo'llash va ularning sonini ko'paytirish va hokazo.

Ko'rsatilgan bu usullar izchillik bilan qo'llanilganda maqsadga tezroq erishiladi. Jismoniy tayyorgarligini oshirishda qo'llaniladigan o'yinlarga “Oqsoq qarg'a”, “qiriq tosh”, “Lanka”, “Podachi”, “Kartoshka ekish va yig'ishtirish”, “to'p kapitanga” kabilarni misol qilib ko'rsatish mumkin.

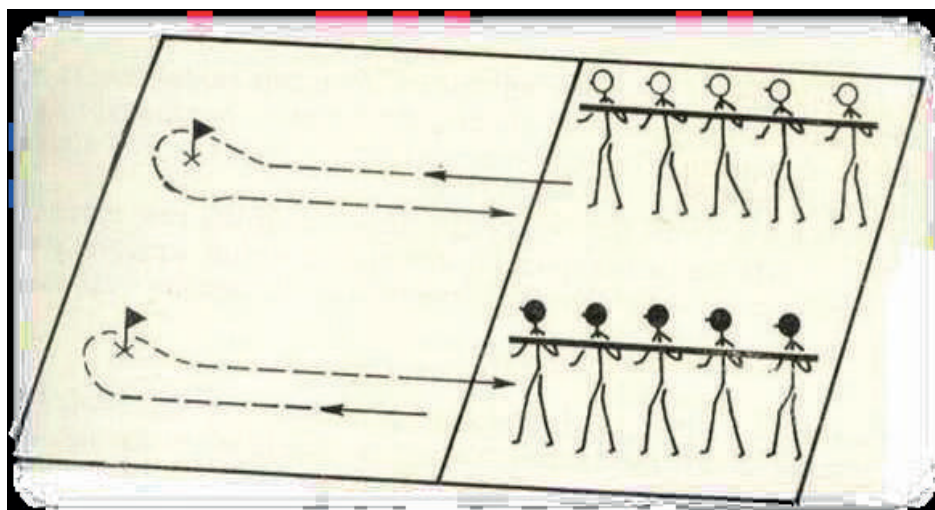
Jismoniy tayyorgarlikni oshirishda qo'llanilgan ayrim o'yinlardan misollar keltiradigan bo'lsak;

1. «Oqsoq qarg'a» - estafeta tarzidagi harakatli o'yin. O'yinchilarning miqdori teng bo'ladi, ikkita jamoada bir-biriga ro'para turib, saf tortadi. O'yinchilardan har biri navbat bilan o'zining bitta oyog'i bog'ich (ro'molcha yoki tasma) bilan boldiridan sonigacha bog'laydi. Har ikkala komandaning o'yinchilari “Tayyorlan - Bajar!” buyrug'i berilishi bilan qarshi jamoaning chizig'iga qadar bir oyoqlab irg'ishlab boradilar, undan keyin esa oyoqlaridagi bog'ichni echib olib, orqalariga qarab yuguradilar va uni o'z jamoalaridagi navbatdagi o'yinchiga beradilar. O'yin bog'ichini o'qituvchiga keltirib beradigan so'nggi o'yinchiga qadar shu tariqa davom ettiriladi. Bog'ichni birinchi bo'lib o'qituvchiga keltirib bergan jamoa g'olib bo'ladi. “Kartoshka ekish va yig'ishtirish” bunda jamoa ikki komondaga bo'linishadi komandalar chiziqa paralel bo'lib saf tortib turishadi, saf oldidagi o'quvchilarda kartoshka (toshlar) solingan xaltacha bo'ladi o'qituvchini signalidan keyin xaltachadagi toshlarni belgilangan joylarga terib kelib xaltachani sherigiga beradi u borib toshlarni yig'ishtirib keladi. O'yin shu tarzda davom etadi, qaysi jamoa o'yinchilari birinchi bo'lib kartoshkalarni ekib yig'ishtirib bo'lishsa, o'sha jamoa g'olib xisoblanadi. O'yinda ishtirokchilar soni cheksiz bo'lishi xam mumkin, ammo kartoshkalar soni ishtirokchilar soni bilan teng bo'lishi lozim. Bundan tashqari “qiriq tosh ” o'yinini ham oladigan bo'lsak bu o'yin milliy o'yinlarimizdan bo'lib, o'quvchilar uchun juda qiziqarli. O'yin maysazorda, sport zalida yoki maydonchada ham o'tkaziladi. Start chizig'idan boshlab uzunasiga har bir bola hisobga olingan xolda (6-6, 10-10, 20-20 va h.k.) bir metrdan aniq paralel chiziqlar chiziladi. Har bir bola tosh yoki boshqa biror narsa, koptokchani qo'lga ushlab tayyorlanib turadi.

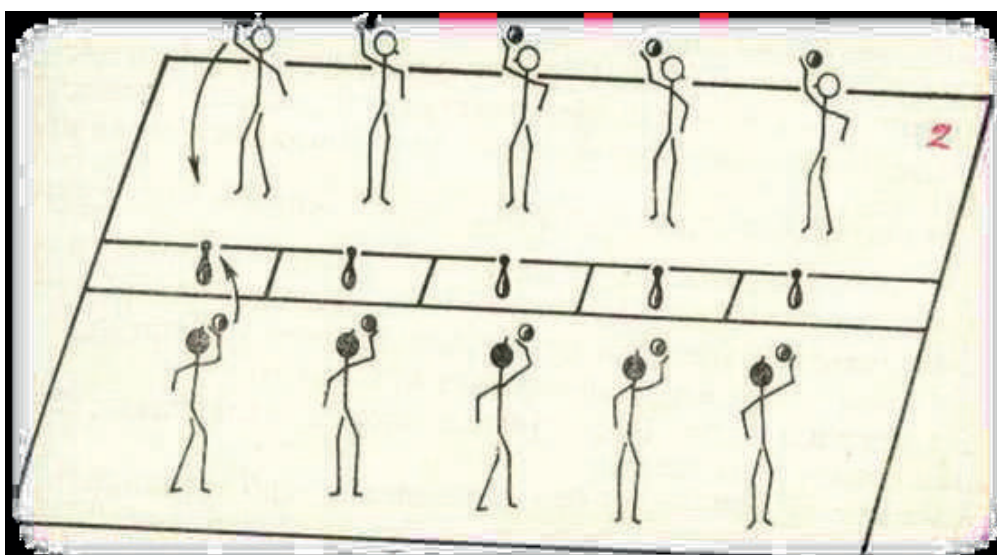


O'qituvchini xushtagiga binoan har qaysi bola belgilangan har bir metirga yugurib borib toshni yoki koptokni qo'yib o'z joyiga qaytib keladi. Oxirgi o'yinchi toshni qo'yib qaytgandan so'ng yana bir o'zi qo'ygan toshni qaytarib olib keladi qaysi bir jamoa o'z koptokchalarini birinchi bo'lib terib olib kelsa o'sha jamoa g'olib deb hisoblanadi.

2. “Uzun tayoq estafeta” o'yini (1-rasm). O'quvchilar 2-3 komandaga bo'linadilar va ikki kishilik kolonna bo'lib, uzun tayoqni (shitni) qo'lga oladilar. Tayoqni o'ng tomonda turganlar o'ng qo'l bilan, chap tomonda turganlar chap qo'l bilan ushlaydilar. Har bir kolonnaning oldida 10-15m masofada bayroqchalar o'z bayroqchasi tomon yugurib borib atrofidan aylanib o'tib bo'lib joyiga turgan komanda g'olib hisoblanadi. O'qituvchi komandalar orasidagi masofaga e'tibor berishi kerak, chunki bayroqni aylanib o'tayotganda tayoqlar bir biriga tegib ketishi mumkin emas. 4-5 marta qaytariladi.



3. «Mergan» o'yini (2-rasm). O'quvchilar ikki komandaga bo'linib, yuzlari bir-biriga qaragan holda safga turadilar. O'rta har bir komandadan 6-8 m narida bulava qo'yilgan bo'ladi. Signal berilishi bilan har qaysi qatordagi bolalar galma- galdan to'pni bulavaga otib uni urib yiqitishga harakat qiladilar. Qaysi komanda bulavani ko'proq urib tushirgan bo'lsa, o'sha komanda g'olib hisoblanadi.



4. «Taqiqlangan harakat» o'yinini o'tkazishda o'quvchilar oralarini ochib bir sherenga bo'lib saflanadilar. O'qituvchi o'quvchilarga avvaldan uqtirib taqiqlangan harakatlardan tashqari hamma harakatlarni o'zi bilan birga bajarishni tayinlaydi. Masalan, qo'llarni yelkaga qo'yish taqiqlangan harakat, deylik. O'qituvchi har xil mashqlarni bajaradi, o'quvchilar uning harakatlarini takrorlaydi. Shu harakatlarni bajarish jarayonida o'qituvchi qo'llarini to'satdan yelkasiga qo'yadi, ya'ni



taqiqlangan harakatni bajardi. O'yinchilardan kimda kim shu harakatni bajarib qo'ysa, u bir qadam qo'ygan bo'lsa, u eng ko'p xato qilgan hisoblanadi. Har qaysi mashqdan so'ng taqiqlangan harakat almashtirib borildi. u tarzda o'yin o'z ichiga har xil harakatlarni oladi.

5. «Do'ngdan-do'ngga sakrash» o'yini. o'yinchilar bir necha komandaga bo'linib, bir kishilik kolonnaga saflangan holda start chizig'i oldida turadilar. Startdan finishgacha bo'lgan to'g'ri yo'nalishda bir-biridan 60-80 sm oraliqda, diametri 25-30 sm 10-12 ta aylana (do'ng) chiziladi. O'qituvchining signali bilan komanadalarining dastlabki o'yinchilari startdan finishgacha do'ngdan-do'ngga sakrab boradilar va orqaga yugurib kelib, o'zlarining kolonnasi orqasiga o'tib turadilar. Birinchi yugurib kelgan o'yinchiga 5 ochko, ikkinchi o'yinchiga 4 ochko, uchinchisiga 3 ochko beriladi. Shundan so'ng poygachilar yugurishni davom ettiradilar. O'yin oxirida eng ko'p ochko to'plagan komanda g'olib chiqadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Sh.K.Pavlov, F.A. Abdurahmanov, J.A.Akramov. Gandbol.-T.2005.
2. J.A.Akramov. “Gandbol” Voris nashriyoti T.2007.
3. R.I.Azizova. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi. T.2010.
4. T.C.Усмонходжаев, И.И.Бурнашев, Х.А.Мелиев, Б.Б.Кипчаков. 500 ҳаракатли ўйинлар. Т.2011 й.

ЎЗБЕКИСТОНДА МИЛЛИЙ ТАДКИКОТЛАР: ДАВРИЙ АНЖУМАНЛАР: 11-ҚИСМ

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

Эълон қилиш муддати: 30.04.2022

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