

**“HOZIRGI TARAQQIYOT BOSQICHIDA
JISMONIY TARBIYA VA SPORT
MASHG'ULOTLARINI TASHKIL
QILISHNING ISTIQBOLLARI:
MUAMMO VA YECHIMLAR”**

xalqaro ilmiy-amaliy anjuman

MATERIALLARI



2022 yil 29 aprel

Buxoro

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

**“HOZIRGI TARAQQIYOT BOSQICHIDA JISMONIY
TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL
QILISHNING ISTIQBOLLARI: MUAMMO VA
YECHIMLAR”**

**ПЕРСПЕКТИВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА
СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ: ПРОБЛЕМЫ И
РЕШЕНИЯ**

**PROSPECTS OF ORGANIZATION OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS: PROBLEMS AND
SOLUTIONS**

Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman

2022 yil 28-29 aprel

Buxoro - 2022

“Inson qadrini ulug‘lash va faol mahalla yili” ga bag‘ishlangan, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 7 martdagi 101- son farmoyishiga asosan Buxoro davlat universitetida xalqaro hamkorlar ishtirokida 202 yil 28-29 aprel kunlari “**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar**” mavzusida Respublika ilmiy retsenzialangan onlayn-konferensiya o‘tkaziladi.

Anjumanning maqsadi: Yosh avlodning harakat faolligini optimallashtirish muammolarini hal etishning yangi yo‘llarini izlash, ularning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy tarbiyasi jarayoniga yangi shakllar va metodlarni joriy qilish bobida metodologik va uslubiy sharoitlarini o‘rganish.

Anjumanning tashkiliy qo‘mitasi:

DASTURIY QO‘MITA

1	O.X.Xamidov	BuxDU rektori, rais
2	O.S.Qahhorov	BuxDU Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, rais muovini
3	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
4	M.J.Abdullaev	BuxDU pedagogika instituti jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedra mudiri.
5	R.S.Shukurov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini mudiri, a‘zo
6	A.E.Sattorov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini mudiri, a‘zo
7	R.X.Kadirov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
8	I.I.Saidov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
9	X.N.Xakimov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
10	A.Sh.Inoyatov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti o‘qituvchisi kafedrasini dotsenti p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
11	F.B.Muzaffarova	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini katta o‘qituvchisi p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
12	R.S.Baymuradov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini dotsenti, a‘zo
13	Ya.Z.Fayziev	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini dotsenti, kotib

II TASHKILY QO‘MITA

1	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
2	S.Q.Qaxxorov	BuxDU xodimlar va talabalar kasaba uyushmasi raisi, a‘zo
3	U.U.Rashidov	BuxDU moliya va iqtisodiyot ishlari bo‘yicha prorektori, a‘zo
4	G.T.Zaripov	BuxDU I va IPKT bo‘limi boshlig‘i, a‘zo
5	R.S.Shukurov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini mudiri, a‘zo
6	A.E.Sattorov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini mudiri, a‘zo
7	Q.P.Arslonov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
8	G.M.Salimov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
9	M.M.To‘raev	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti, a‘zo
10	R.R.Raxmonov	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” dotsenti, a‘zo
11	O‘.A.Farmonov	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” dotsenti, a‘zo
12	F.A.Narzullaev	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” katta o‘qituvchisi, a‘zo

Barcha ma‘ruza tezislari (maqolalar) tahririyat tomonidan anonimlashtirilgan holatda tekshiriladi va tekshiruvdan ijobiy o‘tgan ma‘ruza tezislari nashr etiladi hamda har bir muallifga elektron SERTIFIKAT beriladi. Ma‘ruza tezislarida berilgan ma‘lumot uchun mualliflarning o‘zlari javobgar hisoblanishadi. Konferensiya materiallari to‘plamini 2022 yil 15 may kundan boshlab <https://interscience.uz> rasmiy saytidan yuklab olishingiz mumkin.

Konferensiya to‘plamida nashr etilgan ilmiy tezislari (maqolalar) **GOOGLE SCHOLAR**, **CROSSREF** xalqaro bazasida indeksatsiyalanadi, har biriga alohida [Crossref](#) DOI raqam beriladi.

Mazkur ilmiy amaliy-anjuman konferensiyada professor-o‘qituvchilar va ilmiy tadqiqotchilar jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida o‘z ilmiy izlanishlari natijasida tayyorlangan ma‘ruza tezislari (maqolalar) bilan qatnashadi

Валеологик ёндашув кундалик тартиб ва машгулотларни жисмоний маданият ва интеллектуал фаолиятни уйғунлаштирадиган тарзда куришга имкон беради, шу билан бирга турли хил ўйин машгулотларига вақт ажратади - бу мактабгача ёшдаги болалар учун ривожланишни даврлаштириш концепциясига мувофиқ амалга оширилади. (Эльконин)

Жисмоний машқлар, жумладан, юриш, югуриш, сакраш, отиш, баландлика чиқишга асос бўлиб, улар давомида мактабгача ёшдаги болаларнинг ақлий ривожланишига асос бўлади, биринчи навбатда, ривожланиш даражасини ақс эттирувчи турли хил когнитив йўналтириш ҳаракатларини ўзлаштириш учун шароитлар яратилиши муҳим. Мактабгача ёшдаги болаларни идрок этиш (идентификация қилиш ҳаракатлари, стандартга мурожаат қилиш, перцептив моделлаштириш) ва ақлий (мажозий ва мантикий фикрлаш ҳаракатлари). Бундан ташқари, сенсоримотор мувофиқлаштириш, нутқ, тасаввур, хотира ва эътибор жараёнларини ривожлантириш учун топшириқ ва машқлардан фойдаланилади. Масалан, машгулотнинг тайёргарлик қисмига киритилган юриш ва югуриш "Тингла-ҳаракат!" ўйини, унинг давомида болалар мусиқа асаридан парчага мос келадиган ҳаракатларни бажаришлари керак эди: полкага сакраш; валс остида - айланма ва бошқалар, бу нафақат тайёргарлик қисмининг аниқ вазифаларини ҳал қилишга, балки диққатни, эшитиш идрокини ва эшитиш-ҳаракатни мувофиқлаштиришни ривожлантиришга ёрдам беради.

Фикрлашнинг ривожланиши тушунчалар доирасини, шу жумладан жисмоний фаолият жараёнида ақлий ҳаракатлар ва спорт ва ўйин жиҳозлари билан манипуляцияларни кенгайтириш орқали амалга оширилади. Таҳлил, синтез, таққослаш, объектлардаги ўхшашлик ва фарқларни топиш, таснифлаш, умумлаштириш оператсиялари ҳар бир жисмоний тарбия машгулотини тўлдиради. Масалан, тўсиқларни енгиб ўтишдан олдин маълум бир хусусиятга (шакли, ранги, мақсади) мос келадиган спорт жиҳозларини танлаш ёки педагог, тренер томонидан таклиф қилинган схематик тасвирга мувофиқ тартибга солиш вазифаси қўйилса. Спорт модуллари ва жиҳозларини тозалаш "Ўхшашини ёки шеригини топ" қўшимча топшириги билан амалга оширилади. Болаларни жамоаларга бўлишда ҳар бир сардор ўз жамоасини бўйи, соч узунлиги ва жисмоний тайёргарлигига қараб сафга қўйди. Объектларнинг муҳим хусусиятларини ажратиб олиш қобилияти "Менга жавобни кўрсат" ўйинида яхшиланади, бунда болалар нафақат топишмоқни топадилар, балки ҳаракатлар ёрдамида жавобни ҳам кўрсатадилар. Ҳаракатларнинг асосий турларини бажаришда объектларнинг миқдорий ва сифат нисбатларини тушуниш қобилияти машқ қилинади. Мураккаб ҳаракатларни ўргатиш восита ҳаракатини таҳлил қилиш (болалар ва ўқитувчи билан биргаликда), унинг таркибий қисмларини кўрсатиш ва талаффуз қилиш, боланинг ҳаракатини мос ёзувлар билан таққослаш, хатолар, ноаниқликлар ва тузатиш усулларини излаш билан бирга бўлади.

Бундай вазифалар барча болалар томонидан катта қизиқиш билан қабул қилинади. Педагогик кузатишлар болаларнинг билим фаоллигининг ўсишини, интизомнинг яхшиланишини ва гуруҳда ҳиссий юксалишни аниқлайди. Жисмоний тарбиянинг ўқув жараёнига когнитив жараёнларни, нутқни ва у билан боғлиқ бўлган юқори рамзий функцияларни ривожлантиришга қаратилган машқларни киритиш нафақат болаларнинг ақлий ривожланишига, балки қайта куришга ҳам ёрдам беради.

БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ

10.53885/d8704-4540-9335-i

**Афраймов А.А., ўқитувчи, Бухоро давлат университети,
Бухоро, Ўзбекистон**

Аннотация

Ушбу мақолада бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний тарбияни шакллантириш усуллари тўғрисида фикр юритилган.

Калит сўзлар: жисмонан баркамол авлод, моддий-техник база, жисмоний қобилият, жисмоний сифат, шахсий гигиена.

Мустақиллик туфайли юртимизда соғлом, маънан ва жисмонан баркамол авлодни тарбиялаш масаласида давлат сиёсатининг устивор йўналиши сифатида боқичма-боқич ўз ечимини топиб келмоқда. Бу борада биринчи Президентимиз И.А.Каримов раҳбарлигида "Кадрлар тайёрлаш миллий дастури", "Таълим тўғрисида"ги Қонун, "Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида" ги Президент Фармони ҳамда ушбу жамғарма

фаолиятини ташкиллаштириш ҳақидаги Ҳукумат Қарори, халқ таълими тизимини ислоҳ қилиш, ўрта умутаълим мактабларининг моддий-техник базасини замон талаблари даражасида кўтариш бўйича қилинаётган хайрли ишлар келажақ авлод истиқболини белгилаб берувчи асосий тадбирлар сирасига киради.

Агар боланинг жисмоний қобилиятлари ва ҳаркат малакалари ўстиришга ёшлиқдан асос солинса, улгайган сари шу қобилиятлар самарали шакллана боради.

Маълумки, жисмоний сифатлар инсонда туғилганидан бошлаб шакллана боради. Лекин болада шу сифатларнинг қай даражада шаклланиши, оддий ёки мураккаб ҳаракатларни ўзлаштириб олиши фақатгина у яшаб келаётган муҳитга эмас, балки болада муайян жисмоний кўникмаларни қандай воситалар ёрдамида ривожлантиришга ҳам боғлиқдир.

Жисмоний машқларни тўғри қўллаш, уларни болалар қандай ўзлаштираётганлигини назорат қилиб бориш шу болалардаги жисмоний сифатларни, унинг қадди-қомати, жисмоний ва ҳаракат малакалари тараққиёти тўғри йўналишда шаклланиб боришга имкон яратади.

Мутахассислар томонидан олиб борилган тадқиқотлар натижасида кичик мактаб ёши даврида боланинг жисмоний кўникмалари ва ҳаётий ҳаракат малакалари миллий ва ҳаракатли ўйинлар ёрдамида самаралироқ ривожланиши исботлаб берилган.

Шунингдек, жисмоний ҳаракатларнинг тури, йўналиши ва қандай мақсадга қаратилганлигига (касб, рўзгор иши, спорт, ҳарбий фаолият ва ҳоказо) га қараб, ҳар бир жисмоний ҳатти-ҳаракатнинг шу ҳаракат ижросидаги ўрни турлича бўлади. Шундай бўлсада, спорт турларида шу жисмоний сифатларнинг интеграл ривожланиши муҳим аҳамиятга эга бўлади. Аммо кўпинча, барча ҳатти-ҳаракатлар фаолияти жараёнида айрим жисмоний сифатларнинг устуворлиги дарҳол кўзга ташланади.

Бошланғич таълим жараёнида жисмоний тарбиянинг етакчи вазифаларига қуйидагиларни киритиш мумкин:

- ўқувчилар соғлигини мустаҳкамлаш, уларнинг жисмоний жиҳатдан тўғри ривожланишига шароит яратиб бериш;

- жисмоний тарбия ва спортга оид билимларга эга бўлиш;

- ҳаракат кўникма ва малакаларини эгаллаш;

- ҳаракат сифатлари (куч, эпчиллик ва бошқаларни) ривожлантириш;

- жисмоний тарбия орқали эстетик сифатлар (гавдани тутиш, ҳатти-ҳаракатлар гўзаллиги) ни шакллантириш;

- жисмоний тарбия орқали ахлоқий сифатларни шакллантириш (жасурлик, қатъиятлик, тартиб-интизом, жамоадошлик ва ҳ.к.);

- жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш кўникмаларини ҳосил қилиш;

- шахсий гигиена кўникма ва малакаларни шакллантириш.

Бошланғич синфларда жисмоний тарбия бўйича олиб бориладиган асосий тадбирлар бири

- бу дарсдан олдин ўтказиладиган гимнастика бўлиб ҳисобланади. Педагоглар шунини яхши билишадики, очик ҳавода ўтказиладиган эрталабки жисмоний машқлар ўқувчиларнинг ишчанлигини ошириб, бола организмни умумий чиниқтириб боришга ёрдам беради.

Жисмоний тарбия йўналишидаги доимий тадбирлар сирасига физкультдақиқалар ҳам киради. Мунтазам ташкил этиб туриладиган физкультдақиқалар болалардаги ақлий зўриқишнинг олдини олади ёки бартараф этади.

“Ҳаракатли танаффус” кўришидаги тарбиявий тадбирлар эса ўқувчиларнинг ҳар куни дарслар орасидаги танаффусларда очик ҳавода бўлишларини таъминлайди. Бошланғич синф ўқувчилари учун югуриш, сакраш, улоқтириш каби ҳаракатларни мужассамлаштирган ўйинлардан ташкил этиш тавсия этилади. Машқ ва ўйинлар дарс бошланишига 5 дақиқа қолганида тугатилиши керак.

Ана шу сингари тадбирлар мунтазам равишда ўтказиб борилса бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний тарбияни шакллантиришнинг самарали усул ва воситалари юқори бўлиши кафолатланади.

Адабиётлар:

1. Ж.Эшназаров “Жисмоний маданият тарихи ва бошқариш”. Т.: Фан ва технология нашриёти. 2008 й.

2. “Баркамол авлодни шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг тиббий асослари”, Т “Ўзбекистон” 2011 й.

3. Абу Али ибн Исно. “Тиб қонунлари”. 1 жилд. Тошкент Абдулла Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти. 1993 й.

6-sho'ba: MTT tarbiyalanuvchilarini rivojlanishida jismoniy mashg'ulotlarning o'rni va ahamiyati	500
Murodov Farxat Muxmudjonovich. IMKONIYATI CHEKLANGAN MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASHDA TABAQALASHTIRILGAN YONDASHUV	500
Bobomurodov Abdurafik Egamurodovich. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR FUNKSIONAL TIZIMLARNI SHAKLLANTIRISH VA HARAKATLANISH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI.....	502
Salimov G'ayrat Muhamedovich, Normatov Xasan Isroil o'gli. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA ERTALABKI GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINING O'RNI.....	504
Sh.I.Davronov, BOSHLANG'ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH	506
Sabirova Nasiba Rasulovna, Ismoilov Shahzod Hamzayevich. JISMONIY TARBIYA – SOG'LOM JAMIYAT POYDEVORI	507
Sadriddinova Dilobar Husniddin qizi. Rahimova Jamila Rustam qizi. MAKTABGACHA TA'LIM TIZIMIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISHNING AHAMIYATI.....	509
Sadriddinova Dilobar Husniddin qizi. Rahimova Jamila Rustam qizi. KUNI UZAYTIRILGAN GURUHLARDA JISMONIY SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINING AHAMIYATI.....	512
Рашидов Хуршид Каримович. ОИЛАЛАРДА МАЪНАВИЙ-АХЛОҚИЙ МУХИТНИ ТАЪМИНЛАШНИНГ ҲУҚУҚИЙ-МЕЪЁРИЙ АСОСЛАРИ.....	514
А.Т.Тошев. ШАХМАТНИ ИНДИВИДУАЛ ЎҚИТИШ ЖАРАЁНИДА БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ИЖОДИЙ ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ОМИЛЛАРИ.....	516
Murodov Farxod Maxmudovich, Kamardinova Shaxlo Baxtiyor qizi. MAKTABGA TAYYORLOV GURUHNI YOSHDAGI IMKONIYATI CHEKLANGAN (TIFLO) BOLALARNING JISMONIY TARBIYASI.....	520
Erkinxojaeva Gulnoza Eldorxoja qizi. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA ERTALABKI BADANTARBIYA MASHQLARINING ASOSIY SHAKLLARI.....	523
Jo'raqulova E'zoza Erkin qizi. HARAKATLI O'YINLARNING MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY XUSUSIYATLARI RIVOJLANISHIGA TA'SIRI.....	525
Raximova Gulhayo Ziyodulla qizi. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH XUSUSIYATLARI.....	527
Nurullayev Abdurashid Ro'zimboyevich. MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDA QO'LLANILADIGAN TA'LIM METODLARI.....	529
Гулбоев Акбар Тўхтаевич. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ТАРБИЯЛАНУВЧИЛАРНИ РИВОЖЛАНИШИДА ЖИСМОНИЙ МАСҲҲУЛОТЛАРНИНГ ЎРНИ.....	531
Бобоева Зарифа Жаҳонқуловна, Бахшуллаева Малоҳат Бахтиёр қизи, Баймуратов Раджаб Сайфитдинович. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН САМАРАЛИ ФОЙДАЛАНИШ.	533
Г.Я.Гревцева, Л.С. Элибаева. ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО-ПРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА В «КАБУСНАМЕ».....	536
Ataxo'jayev Valixo'ja. BOLALAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH SOG'LOM KELAJAK POYDEVORI.....	538
Xudoyberganov Nodirjon. SOG'LOM BOLA – SOG'LOM OILA MEVASI, BUGUNIMIZ SAODATI, KELAJAGIMIZNING KAFOLATI.....	540
A.T.Toshev . MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA SOG'LOMLASHTIRISH GIGIYENIK OMILAR BOLALAR ORGANIZMINING JISMONIY RIVOJLANISHIDA MUHIM VOSITA SIFATIDA.....	542
Мухитдинова Нигора Махриддиновна, ЖИСМОНИЙ МАСҲҚЛАР - БОЛАЛАРНИНГ ИНТЕЛЛЕКТУАЛ ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА САМАРАЛИ ВОСИТА	545
Афраимов А.А. БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ШАКЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ	546
Саидмуродова Гавҳар Наврўзовна. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА МИЛЛИЙ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ЎТКАЗИШ МЕТОДИКАСИ	548.