

**“JISMONIY MADANIYAT VA SPORT:
TA’LIM DASTURLARINI TAKOMILLASHTIRISH,
MUAMMOLAR VA YECHIMLAR”**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ПРОГРАММ, ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ**

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT:
IMPROVING EDUCATIONAL PROGRAMS,
PROBLEMS AND SOLUTIONS**

**Xalqaro miqyosidagi
ilmiy amaliy-anjuman**



2023-yil 1-2-may

Qobiljonov Qosimjon Qobiljonovich

Buxoro davlat universiteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida o'qituvchisi

Email: qosimjon@mail.ru

Fozilova Zarnigor Jamshidovna

Turkiston yangi innovatsiyalar universiteti 1 bosqich magistranti

UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA GIMNASTIKA BO'YICHA TO'GRAKLARNI TASHKIL QILISHNING NAZARIY ASOSLARI

Annotatsiya

Mamlakatimiz kelajagi uchun sog'lom avlodni tarbiyalash hamda voyaga yetkazishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati juda katta. So'nggi yillarda sport va jismoniy tarbiya yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Xususan O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Farmonida "bolalarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi va yoshiga qarab bolalarda sport ko'nikmalarini singdirishning sport sohasida iqtidorli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport maktablari va markazlarida mashg'ulotlarga tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tadbiq qilishga ko'maklashish" lozimligi alohida ta'kidlandi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiya, sakrash qobiliyati, mushaklararo muvofiqlashtirish, moslashuvchanlik, testlar.

Аннотация

Для будущего нашей страны велико значение физического воспитания в воспитании здорового поколения и доведении его до зрелого возраста. В последние годы спорт и физическая культура стали неотъемлемой частью жизни молодежи. В частности, в Указе Президента Республики Узбекистан «О создании фонда развития детского спорта в Узбекистане» говорится, что «современные формы и методы физического и духовного воспитания детей, привития детям спортивных навыков в зависимости от пола и возраста в области спорта Подчеркнута необходимость организации разработки научно обоснованных систем отбора одаренных детей для занятий в специализированных спортивных школах и центрах и поддержки их внедрения.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физические качества, физическая подготовка, прыгучесть, межмышечная координация, гибкость, тесты.

Annotation

For the future of our country, the importance of physical education in raising a healthy generation and bringing it to adulthood is great. In recent years, sports and physical education have become an integral part of young people's lives. In particular, the Decree of the President of the Republic of Uzbekistan "On the establishment of the children's sports development fund in Uzbekistan" states that "modern forms and methods of physical and spiritual education of children, instilling sports skills in children depending on gender and age in the field of sports It was emphasized that it is necessary to organize the development of scientifically based systems for selecting talented children for training in specialized sports schools and centers and to support their implementation.

Keywords: physical fitness, physical qualities, physical training, jumping ability, intermuscular coordination, flexibility, tests.

Respublikamiz mustakillikka erishish bilan tub ijtimoiy o'zgarishlar sodir bo'la boshladi. Xalq ta'limining barcha tarmoklarida ta'lim uslubini yangicha joriy etish davrning o'zi taqozo qilmoqda. Bu borada ayniksa, milliy maktab yaratish va shu bilan ta'lim hamda tarbiyaning Yangi kirralariga asos solish dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda.

Endilikda ro'y berayotgan barcha o'zgarishlar har jabhada sifat o'zgarishlar yasashni takozo etmoqda. Barcha sohalar qatorlida Respublika halq ta'limi tarmogi, jumladan, uning ajralmas qismi bo'lgan jismoniy tarbiya va sport mutahassislari oldiga ham muhim vazifalarni ko'yayotir. Bunday vazifalar yillar davomida to'planib qolgan muammolarni mamlakatimizda soglom va uygun kamol topgan avlodni tarbiyalash uchun zarur imkoniyatlar hamda shart – sharoitlarni yaratish XXI asr – intellektual kadriyatlar ustuvorlik kiladigan asr ekanligini e'tiborga olgan holda Vatanimiz yigit va qizlarini ham har tomonlama barkamol shahslar etib shakllantirish borasidagi keng ko'lamli chora – tadbirlar kompleksini amalga oshirishi maqsadida

2010 yil O'zbekiston Respublikasida "Barkamol avlod yili" deb e'lon qilindi. Dasturda har tomonlama barkamol yosh avlodni shakllantirishni ta'minlash bo'yicha qabul qilingan davlat dasturlari

hamda barcha tadbirlarga muvofiq amalga oshiriladigan chora – tadbirlarni davom ettirish bilan bir qatorda quyidagi ustuvor yo’nalishlar bo’yicha eng muhim vazifalarni hal etish nazarda tutiladi. Bolalar hamda yoshlarni huquq va manfaatlarini himoya qilishga, ularni uygun kamol toptirishning huquqiy asoslarini mustahkamlashga karatilgan me’yoriy – huquqiy bazani takomillashi, amaldagi koidalari va she’riy hujjatlarga zamon talablariga mos o’zgartirish va ko’shimchalar kiritish eng avvalo, sog’lom avlodni “Sog’lom ona – sog’lom bola” dasturiga amalga oshirib borishni ta’minlash, onalarning reproduktiv salomatligini saqlash, muhofaza qilish tizimini takomillashtirish profilaktik sog’likni saklashni ustuvor darajada rivojlantirishi, tibbiyot xizmatining moddiy texnika bazasini mustahkamlash, sog’lom bola tugilishi va uni tarbiyalash masalalari bo’yicha aholi o’rtasida tushuntirish ishlarini avj oldirishi orkali sog’lom avlodni shakllantirishi borasidagi yoshlarda sog’lom va ahil oila kurishga intilish imtiyozini shakllantirish.

Bitiruv malakaviy ishining maqsadi. O’sib kelayotgan avlodni o’qitish va tarbiyalash sohasida yaratilgan zamonaviy moddiy – texnika bazasidan okilona va samarali foydalanishni ta’minlash, zamon talablaridan kelib chikkan holda, oliy va o’rta shahsda ta’lim tizimida real iqtisodiyot tarmoqli hamda sohalarida talab etilayotgan tafa’liva mutahassisliklarni, yo’nalishlarni qayta ko’rib chikish hamda takomillashtirish, davlat ta’lim standartlarini, o’quv dasturlari va o’quv uslubiy adabiyotlarni takomillashtirish o’quv jarayonini yangi ahborot kommunikatsiya va pedagogika texnologiyalarni elektron darsliklar hamda multmediya vositalarini keng g’oyani targib etish hisobiga mamlakat maktablari kasb – hunar kollejlari va listeylarida, oliy ta’lim muassasalari ta’lim berish sifatini tubdan yahshilash, ta’lim muassasalarni o’quv va laboratoriya uskunalari, kompyuter texnikasi bilan mustahkamlash, shuningdek, o’kituvchilar va murabbiylarning mashaklatli mehnatini moddiy hamda ma’naviy ragbatlantirishning samarali tizimini shakllantirish.

Nafaqat maktab liseylarda, kollej va oliy ta’lim muassasalarida balki har bir oilaning hayotida zamonaviy ahborot va kompyuter texnologiyalari, raqamli hamda keng farmatli telekommunikatsiya aloka vositalari, internet tizimini tadbir etish, o’zlashtirish va yanada rivojlantirish. Yosh avlodni jismoniy tarbiyasi va bolalar sporti sohasida yoshlarni ayniksa, kishlok joylarida kizlarni muntazam ravishda sport bilan shugullangan jalb etish bo’yicha olib borilayotgan ish-larni boskichma – boskich kuchaytirish, engil sport komplekslari, stadionlar, inshootlar qurish, ularni zamonaviy sport anjomlari va uskunalari bilan jihozlash yukori malakali trener kadrlar va murabbiylar bilan mustahkamlash. Tarkibiy o’zgartirishlarining eng muhimi yo’nalishi, aholi daromadlari va mulkdorlarning o’rta sinfni shakllantirish asosida sifatida kichik va hususiy tadbirkorlikni rivojlantirishga yanada ragbatlantirish va bu sohadagi mavjud muammolarni hal etish kompleks chora – tadbirlarni ishlab chikish, ayniksa, kishlok joylarida yoshlarni avvalambor kasb – hunar kollejlari va oliy ta’lim muassasalari bitiruvchilarni tadbirkorlik faoliyatiga keng jalb etish uchun shart – sharoit yaratish. Ilm fanni yanada rivojlantirish, talantli, iqtidorli yoshlarni ilmiy faoliyatga keng jalb etish uchun sharoit yaratish ular tomonidan o’zlarining ijodiy va intellektual salohiyatini amalga oshirish jumladan, ilm – fan va texnologiyalarni rivojlantirish mahsus jamgarmasini tashkil etish, fanlar akademiyasi va malakali oliy muassasalari tizimida ilgor istiqboliy ilmiy tadbirkorlar va ilmiy izlanishlar olib borishi uchun yangi laboratoriyalar yaratish horijiy ilmiy markazlar bilan samarali hamkorlikni yo’lga ko’yish va kengaytirish bo’yicha komplekt chora – tadbirlarini ko’rib chikish yoki yosh oilalarga gamho’rlik kilishni kuchaytirish ularni huquqiy va ijtimoiy himoyaga ta’minlash jismoniy sog’lom va etuk kamol topgan yosh avlodni tarbiyalash ishida jamiyatning muhim hal kiluvchi bo’gini bo’lgan farzandlar shahs sifatida shakllangan Vatanga muhabbat, millat va umumbashariy kadriyatlar ruhida tarbiyalanib o’z halkining munosib vakillari bo’lib etishadilar, sog’lom hamda mustahkam oilani kurish uchun zarur sharoitlar etarlicha yaratish. Yoshlar o’rtasida sog’lom turmush tarzi tamoyillarini karor toptirish, ularni giyohvandlik, ahloksizlik, tashkaridan kirib kelayotgan tuban “Ommaviy madaniyatni turli shitablarining havfi va zararli ta’romuz himoya kilish kamchiliksiz chora – tadbirlarni amalga oshiradi”.

O’zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.A.Karimovning O’zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Qonunchilik palatasi va senatining 2010 – yil yanvar kuni bo’lib o’tgan majlisidagi “Mamlakatni modernizatstsia qilish va kuchli fukarolik jamiyatini barpo etishustuvor maqsadimizdir” hamda Vazirlar mahkamasining 2010 yil yanvar kuni bo’lib o’tgan majlisidagi „Asosiy vazifamiz – Vatanimiz tarakkiiyoti va halkimiz farovonligini yanada yuksaltirishdir”.

Prezident Islom Karimovning 2009 – yilning asosiy qonunlar va 2010 – yilda O’zbekiston ijtimoiy – iqtisodiy rivojlantirishning eng muhim ustuvor yo’nalishlariga bagishlangan Vazirlar mahkamasini majlisidagi ma’ruzasi:

Bizning bugungi asosiy vazifamiz jahon moliyaviy – iqtisodiy inkirozi chukur tus olgan bir sharoitda o’tgan 2009 – yil yakunlarini tanqidiy baholash va shu asosda 2010 – yilda mamlakatimizni ijtimoiy – iqtisodiy rivojlantirishning eng muhim ustuvor yo’nalishlarini belgilab olishdan iboratdir.

Mamlakatimiz hayotida haqiqatdan ham ulkan tarixiy ahamiyatga ega bo'lgan eng muhim ijtimoiy dasturlar – Kadrlar tayyorlash milliy dasturni va maktab ta'limning rivojlantirish Davlat umum milliy dasturga ijrosi amalda nihoyasiga etkazildi.

Bir so'z bilan aytganda, farzandlarimizga umum ta'lim bilan birga zamonaviy kasb hunarlarga ega bo'lishi imkonini beradi 12 yillik ta'lim tizimiga o'tish yakunlanmokda.

Mamlakatimizni rivojlantirishni yangilash va moderinizatstiya kilish bo'yiniga tanlagan strategiyamizni va inqirozga qarshi qabul qilgan dasturimizni amalga oshirishi natijasida brtimiz dunyodagi sanoqli davlatlar qatorlida iqtisodiy va ijtimoiy rivojlanishning barkaror suratlarini ta'minlash, aholimizning moddiy farovonligini yuksaltirishga erishgani barchamizga katta mamnuniyat va iftihor bagishlaydi.

Biz farzandlarimizni nafaqat jismoniy va ma'naviy sog'lom o'sishi, balki ularning eng zamonaviy intellektual bilimlarga ega bo'lgan, uygun rivojlangan insonlar bo'lib HHI asr talablariga to'lik javob beradigan barkamol avlod bo'lib voyaga etish uchun zarur barcha imkoniyat va sharoitlarni yaratishni o'z oldimizga maqsad kilib ko'rganmiz.

Shu kunlarda hukumatimiz tomonidan ushbu masala yuzasidan qilingan Davlat dasturi ana shu ezgu maqsadga erishish yo'lida, jami davlat va nodavlat manbalarini hisobga olgan hamda, mavjud barcha resurs va imkoniyatlarimizni safarbar etishni ko'zda tutadi.

Dasturda belgilangan kompleks chora – tadbirlarni bajarish uchun 2010 – yilda barcha moliyalash manbalari hisobidan 8 trillion so'm atrofidagi mablag jumladan, 1.8 trillion so'm davlat mablaglari, tijorat bank-larini 3.3 so'mdan ortik mablaglarni yo'naltirish mo'ljallangan. Ana shunday buyuk vazifalar va ularni amalga oshirish uchun ajratilayotgan mablaglar hakida gapirar ekanmiz, ertangi kunimiz uchun, bolalarimiz, farzandlarimizning bahti uchun mehnat kilish, fidoiylk ko'rsatish – bu barchamizning mukaddas burchimizdir.

2019 – yilda o'z oldimizga qo'yilayotgan yuksak maqsad, vazifa va rejalar, kandy og'ir bo'lmasin, bularning barchasi avvalo mamlakatimizning taraqqiy topgan davlatlar qatorliga chiqish yo'lidagi yangi qadamdir. Bu buyuk vazifalarni amalga oshirish uchun halqimizning fidokorona mehnati bilan to'plangan salohiyatimiz va imkoniyatimiz bor, kuch – qudratimiz etarli. Eng muhimi, ertangi kunga bo'lgan qat'iy ishonchimiz bizga mustahkam poydevor bo'ldi. Ishni bajarishdan maqsad farzandlarimizni nafaqat jismoniy va ma'naviy sog'lom o'sishi, balki ularning eng zamonaviy intellektual bilimlarga ega bo'lgan, uyg'un rivojlangan insonlar bo'lib etishishida majburiy ta'limdan tashqari ixtiyoriy to'garaklarning ahamiyati va ularni to'g'ri yo'lga qo'yishni amalga oshirishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati.

1. Abdullayev.A, Xonkeldiyev.SH “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” T- 2005
- 2.Kerimov.F., Umarov.M. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. Darslik. Tõsh.2005
3. Petrov P. Metodika prepodavaniya gimnastiki v shkole darslik M, 2003 g
4. Sushko G.K.Gimnastika i metodika yeyo prepodavaniya TDPU, 2008 g

Qurbonov Shuhrat Qo'ldoshovich

Buxoro Davlat universiteti “Sport faoliyati” kafedresi o'qituvchisi.

Ro'zimurodov Shoxrux

Buxoro Davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 4-bosqich talabasi

**JISMONIY TARBIYA, SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA
ASOSIY VOSITA**

Annotatsiya.

Maqolada, jismoniy tarbiya orqali salomatlikni saqlash va sog'lom turmush tarzini shakillantirish qay yo'llar bilan olib boriladi. Buning uchun qanday kun tartibidan foydalanish lozim va unga amal qilish vaqtlari aytib o'tilgan, ko'rsatilgan.

Tayanch tushunchalar: Salomatlik, Geradot, Aristotel, “Avesto”, “Alpomish”, “Go'ro'g'li”, “Shoxnoma”, “Ramayana”, Abu Ali ibn Sino, Tozalik, Parhez, Badantarbiya.

Аннотация.

В статье рассказывается, как сохранить здоровье и вести здоровый образ жизни с помощью физической культуры. Указывается, какую повестку дня следует использовать для этой цели и когда ее следует выполнять.

Ключевые слова: Здоровье, Геродот, Аристотель, Авесто, Алпомниш, Гороглы, Шахнаме, Рамайна, Абу Али ибн Сино, Чистота, Диета, Физическое воспитание.

Qobiljonov Qosimjon Qobiljonovich, Fozilova Zarnigor Jamshidovna. UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA GIMNASTIKA BO'YICHA TO'GRAKLARNI TASHKIL QILISHNING NAZARIY ASOSLARI	433
Qurbonov Shuhrat Qo'ldoshovich, Ro'zimurodov Shoxrux. JISMONIY TARBIYA, SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA ASOSIY VOSITA	435
Xoliqov Umidjon Qo'chqarovich. QISHLOQ MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI O'QITISHDA "SHOX" MAVZUSI UCHUN DARS ISHLANMASI	437
Хайриддинов Рустам Хайриддинович, Зарипова Ф.А. УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ.....	441

“Садриддин Салим Бухорий” МЧЖ босмахонасида чоп этилди.
Ҳажми 450 бет. Формат А4. Адади 30 нусха. Буюртма 196. 2023,