

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ  
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ**

**СПОРТДА ВА ЁШ АВЛОД ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДА  
ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР**

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОМ  
ВОСПИТАНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ**

**INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN SPORT AND PHYSICAL  
EDUCATION OF YOUNG GENERATION**

**Республика илмий рецензияланган онлайн-конференция  
2021 йил 29 сентябрь**

**Бухоро - 2021**

“Ёшларни қўллаб-қувватлаш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш йили” га бағишланган, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2021 йил 2 мартдаги 78-Ф сон фармойишига асосан Бухоро давлат университетида халқаро ҳамкорлар иштирокида **2021 йил 29 сентябрь** куни “Спортда ва ёш авлод жисмоний тарбиясида инновацион технологиялар” мавзусида Республика илмий рецензияланган онлайн-конференция ўтказилади.

**Анжуманнинг мақсади:** Ёш авлоднинг ҳаракат фаоллигини оптималлаштириш муаммоларини ҳал этишнинг янги йўллари излаш, уларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний тарбияси жараёнига янги шакллар ва методларни жорий қилиш бобида методологик ва услубий шароитларини ўрганиш.

**Анжуманнинг ташкилий қўмитаси:**

- |    |                 |  |
|----|-----------------|--|
| 1  | О.Х.Хамидов     | БухДУ ректори, раис  |
| 2  | О.С.Қаҳҳоров    | БухДУ инновация ва илмий ишлар бўйича проректори, раис муовини                             |
| 3  | Б.Б.Маъмуров    | Жисмоний маданият факультети декани, аъзо  |
| 4  | С.Қ.Қаҳҳоров    | БухДУ ходимлар ва талабалар касаба уюшмаси раиси, аъзо                                     |
| 5  | У.У.Рашидов     | БухДУ молия ва иқтисодиёт ишлари бўйича проректори, аъзо                                   |
| 6  | Г.Т.Зарипов     | БухДУ И ва ИПКТ бўлими бошлиғи, аъзо   |
| 7  | Р.С.Шукуров     | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси мудири, аъзо                            |
| 8  | А.Э.Сатторов    | Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси мудири, аъзо                            |
| 9  | Қ.П.Арслонов    | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти, аъзо                           |
| 10 | Ф.Б.Музаффарова | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси катта ўқитувчиси, р.f.b.f.d.(PhD), аъзо |
| 11 | Р.С.Баймурадов  | “Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси” катта ўқитувчиси, аъзо                |
| 12 | Ф.А.Нарзуллаев  | “Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси” катта ўқитувчиси, аъзо                |
| 13 | М.М.Тўраев      | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси ўқитувчиси, аъзо                        |

Барча маъруза тезислари (мақолалар) таҳририят томонидан анонимлаштирилган ҳолатда текширилади ва текширувдан ижобий ўтган маъруза тезислари нашр этилади ҳамда ҳар бир муаллифга электрон СЕРТИФИКАТ берилади. Маъруза тезисларида берилган маълумот учун муаллифларнинг ўзлари жавобгар ҳисобланишади. Конференция материаллари тўпламини 2021 йил 15 октябрь кунидан бошлаб <https://interscience.uz> расмий сайтидан юклаб олишингиз мумкин.

Конференция тўпламида нашр этилган илмий тезислар (мақолалар) **GOOGLE SCHOLAR, CROSSREF** халқаро базасида индексацияланади, ҳар бирига алоҳида [Crossref DOI](#) рақам берилади.

Мазкур онлайн конференцияда профессор-ўқитувчилар ва илмий тадқиқотчилар жисмоний тарбия ва спорт йўналишида ўз илмий изланишлари натижасида тайёрланган маъруза тезислари (мақолалар) билан қатнашади

# **YANGI O'ZBEKISTON SHAROITIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI**

10.53885/edinres.2021.52.30.001

*Xamidov O.X.,  
BuxDU rektori, iqtisod fanlari doktori, professor*

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportning ommalashuvini yanada yuqori pog'onaga ko'tarish, jismoniy madaniyat harakatini rivojlantirish, xalq milliy o'yinlarini qayta tiklash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, zamonaviy sport turlari bo'yicha iqtidorli sportchilarni tayyorlash va ularning sport mahoratlarini oshirish hamda amaliyotga tadbir etish borasida ko'plab, qabul qilgan farmon hamda qarorlar mamlakatimizda sporti sohasini ommalashtirish va rivojlantirishda muhim ahamiyatiga ega bo'ldi.

2021-yil 6-aprel kuni Prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoyev tomonidan "Turizm, sport va madaniy meros sohaslarida davlat boshqaruvi tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6199-son farmoni qabul qilindi. Farmonga muvofiq, ilgari davlat qo'mitasi va uning hududiy bo'linmalari negizida O'zbekiston Respublikasining Jismoniy tarbiya va sportga oid vazifa vakolatlari kengaytirildi. 2018-yil 20-sentyabr kuni Yurtboshimiz tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag'ishlangan yig'ilish o'tkazildi. Unda sportchilarni tanlab olish – seleksiya ishlarini takomillashtirish bo'yicha yangi tizim joriy etilishi dastlabki natijalarini berganligi ta'kidlandi. Biz xalqaro sport maydonlarida O'zbekistonning nufuzi va obro'-e'tiborini oshirishga katta hissa qo'shgan sportchilarimiz bilan faxrlanamiz. Shu bilan birga, oliy sportda erishilgan yutuqlar bilan chegaralanmasdan, ommaviy sportga ham katta e'tibor berishimiz kerak, – dedi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev mazkur yig'ilishda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 9-martdagi «O'zbekiston sportchilarini 2020-yil Tokio shahrida (Yaponiya) bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlariga munosib tayyorlash chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-2821-son qarori qabul qilingan bo'lib, unga muvofiq to'rt yillikning eng nufuzli sport anjumanida ishtirok etadigan sportchilarga barcha zarur shart-sharoitlarni yaratib berish ko'zda tutilgan edi.

Buning natijasida mamlakatimiz sportchilari jahonning nufuzli musobaqalarida yuksak g'alabalarni qo'lga kiritib, xalqimiz salohiyatini butun dunyoga namoyon etdilar. Xususan, sportchilarimiz joriy yilda Tokio shahrida (Yaponiya) bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida 3 ta oltin, 2 ta bronza XVI Paralimpiya o'yinlarida esa Paralimpiyachilarimiz yuksak matonat va jasorat ko'rsatib, 8 ta oltin, 5 ta kumush va 6 ta bronza medalini qo'lga kirdilar. Umumiy hisobda mamlakatimiz terma jamoasi 160 dan ortiq mamlakat ishtirok etgan nufuzli musobaqada o'n oltinchi, Osiyo qit'asi hamda Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlari o'rtasida to'rtinchi, Markaziy Osiyoda esa birinchi o'rinni egalladilar. Bu esa yangi O'zbekiston sportining jahon hamjamiyatidagi o'rnini mustahkam ekanligini yana bir yorqin dalildir. Xususan, ana shunday mahoratli sportchilar orasida bizning oliy ta'lim muassasamizdan Paralimpiya o'yinlarida para-dzyudo bo'yicha bronza medali sohibi Sharif Xalilov «Jasorat» medali, Muhammad Rixsimov esa «Shuhrat» medali bilan mukofotlandi.

Istedodli 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 kollejlari olinib, professional yondashuvlar asosida tarbiyalanmoqda.

Shuning uchun jismoniy madaniyat va sport sohasidagi har qanday muvaffaqiyat avallo maktabdan, xususan oiladan boshlanadi. Shu manoda "Yoshlarni qo'llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili" ga bag'ishlangan, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021 yil 2 martdagi 78-F son farmoyishiga asosan tashkil ertilayotgan "Sportda va yosh avlod jismoniy tarbiyasida innovatsion texnologiyalar" mavzusidagi mazkur

# ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПРИНТЕРОВ УЧЕБНО -ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ.

10.53885/edinres.2021.59.33.029

*Хайдаров Улугбек Рустамович*

*Магистрант Бухарского государственного университета*

*Научный руководитель:*

*Кадилов Рашид Хамидович*

*Профессор кафедры Теории и методики физической культуры к.п.н.*

*Бухарского государственного университета*

**Аннотация:** Данная работа затрагивает вопросы спортивной тренировки спринтеров на этапе подготовительной специализации, в основе которой должно уделяться внимание развитию скоростных способностей. В статье проанализирован уровень физической подготовленности у легкоатлетов спринтеров Бухарского колледжа олимпийского резерва (учебно-тренировочная группа начального этапа подготовки), в рамках общих положений, характер изучающих рациональные формы построения тренировочного процесса, может быть отражена индивидуальность спортсмена. Актуальной является выработка основных методических правил, показывающих сущность и оправданные рамки индивидуализации тренировок юных спортсменов. Рассматривается применения специальных упражнений в тренировочном процессе, улучшающие техническую подготовленность, влияющую на скоростные качества. Отражены результаты исследования и изучена динамика изменений результатов по основным показателям.

**Ключевые слова:** Физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность, техническая подготовленность, скоростные качества, skip, A-skip, B-skip, достоверность различия.

## EXPERIMENTAL SUBSTANTIATION OF THE METHODS OF DEVELOPMENT OF SPEED ABILITIES OF SPRINTERS OF TRAINING-TRAINING GROUP.

*Khaidarov Ulugbek Rustamovich*

*Master's student at Bukhara State University*

*ula.atlet.92@mail.ru +998914005499*

*Academic Supervisor: Kadirov Rashid Khamidovich*

*Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture, Ph.D.*

*Bukhara State University*

**Annotation:** This work touches upon the issues of sports training of sprinters at the stage of preparatory specialization, based on which due attention is paid to the development of speed abilities. The article analyzes the level of physical fitness among athletes sprinters of the Bukhara College of Olympic Reserve (training group of the initial stage of training), within the framework of general provisions, the nature of those studying rational forms of building the training process, the individuality of an athlete can be reflected. The development of basic methodological rules that show the essence and justified framework of individualization of training of young athletes is urgent. The application of special exercises in the training process, which improve technical readiness and affect speed qualities, is considered. The results of the research are reflected and the dynamics of changes in the results for the main indicators is studied.

**Keywords:** Physical fitness, special physical fitness, technical fitness, speed qualities, skip, A-skip, B-skip, significance of the difference.

## ЎҚУВ - МАШҒУЛОТ ГУРУҲИ СПРИНТЕРЛАРИДА ТЕЗЛИК ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИНИНГ ЭКСПЕРИМЕНТАЛ АСОСЛАНИШИ

*Ҳайдаров Улуғбек Рустамович*

*Бухоро давлат университетининг 2-босқич магистранти*

[ula.atlet.92@mail.ru](mailto:ula.atlet.92@mail.ru) +998914005499

*Илмий раҳбар: Кадиров Рашид Хамидович*

*Жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси профессори,*

*п.ф.н. Бухоро давлат университети*

**Аннотация:** Ушбу экспериментал тадқиқот, Бухоро олимпия захиралари колледжи, ўқув машғулоти гуруҳи спринтерларининг спорт машғулотларига тайёргарлик ихтисослиги босқичида, тезлик қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган. Мақолада, спринтерларларининг жисмоний тайёргарлик даражаси таҳлил қилинади, ўқув жараёнининг оқилона шакллари тавсифловчи умумий қоидалар доирасида спортчининг индивидуаллиги акс эттирилади. Малакали спортчиларни тайёрлаш жараёнида индивидуал ёндашув моҳияти ва асосий услубий қоидаларни ишлаб чиқиш масаласи долзарб бўлиб қолмоқда.

Ўқув-машғулоти жараёнида махсус машқлардан фойдаланиш орқали тезлик сифатларига ижобий таъсир этувчи техник тайёргарликни ошириш методикаси кўриб чиқилган. Тадқиқот кўрсаткичлари бўйича асосий натижалар ўзгаришининг динамикаси ўрганилди.

**Калитсўзлар:** Жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик, техник тайёргарлик, тезкорлик қобилияти, скип, А-skip, В-skip, фарқнинг ишончлиги.

**Актуальность.** В республике в последние годы осуществляются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями и обеспечению достойного выступления страны на международной спортивной арене. Вместе с тем существует необходимость внедрения в практику конкретных программ, научно обоснованных методик и технологий в сфере спортивной подготовки молодёжи, а также внедрения инновационных форм и методов в процесс отбора (селекции) талантливых спортсменов. [1]

Для дальнейшего развития лёгкой атлетики все большее значение придаётся поиску новых, более эффективных, средств и методов подготовки спортивного резерва, обосновывается необходимость широкого использования на различных этапах становления спортивного мастерства теоретико-методических положений, индивидуализация тренировочного процесса. Особое внимание надо уделять специальной физической подготовки легкоатлетов в спринтерском беге, с учётом их технических особенностей. Поэтому проблема легкоатлетов, специализирующихся в спринте является актуальной.

**Изученность проблемы.** В научной статье Е. Л. Григорьевой (2020) рассматривается оптимизация специальной физической подготовленности. В настоящее время на смену индивидуального подхода, который полностью оправдал себя при работе со спортсменами высокого уровня, формируется типовой конституционный подход для работы с детскими командами. Вырисовывается новая концепция однотипности ответных реакций на физические нагрузки у детей, объединённые габариты и компонентным варьированием их соматических показателей [8].

Эффективность передачи силы действия на опору по замкнутой кинематической цепи в статическом режиме определяется максимальными

силовыми возможностями "слабого" звена в последовательной замкнутой кинематической цепи. Лимитирующими факторами передачи силы действия являются мышцы, обслуживающие голеностопный сустав и угол в коленном суставе. Так, например, исключение из этой цепи плюсно- фалангового сустава при угле в коленном суставе  $130^\circ$  позволило увеличить силу давления на опору в среднем на 23,9%, а при угле в  $155^\circ$  — на 30%. [3].

В статье Юшкевича Т.П. (2019.г.) дана характеристика спринтерскому бегу. Выполнен анализ факторов, определяющих спортивный результат в беге на 100 и 200 м с точки зрения имеющихся резервных возможностей. Показаны модельные характеристики силовой подготовленности спринтеров различной квалификации. Даны рекомендации по оптимизации соотношений объемов тренировочной работы, направленной на развитие скорости бега к объемам работы на развитие скоростной выносливости на различных этапах годичного цикла подготовки. [11]

Анализ и обобщение современной спортивно-педагогической литературы показывает, что увеличение или уменьшение скорости бега на короткой дистанции в большей степени касается периода переноса маховой ноги в фазе полёта и в меньшей периода опоры (Т.П. Юшкевич 1998, А.С. Сидоренко, 2004 и др.) Наибольшее положительное тренирующее влияние на организацию переноса маховой ноги в спринтерском беге оказывают специальные упражнения с установкой на быстрое сведение-разведение бёдер, направленные на увеличение интенсивности работы мышц антагонистов. Таким образом, в беге на короткую дистанцию главная двигательная задача – бежать быстро, но не скованно, испытывая ощущения тяги, как в беге под уклон-это центральная «опорная» точка контроля самоощущений в спринтерском беге. [10,5]

Проанализированные литературные данные по вопросам биомеханической вертикальной составляющей опорных реакций беговых шагов спринтеров разной квалификации отличаются по характеру переднего фронта кривой. Нарушение ритма связано с растягиванием времени амортизационной фазы и неравномерностью нарастания усилий при опорных реакциях до максимума.

Эти динамические процессы, в свою очередь, детерминируются факторами кинематического порядка. К их числу относятся: выбор оптимальной стартовой позы, низкая траектория движения стопы маховой ноги в первом шаге, оптимизация углов в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах в каждом из последовательных шагов в стартовом разгоне, при согласованности с уровнем скоростно-силовой подготовленности спринтера [7].

Целью исследования явились, изучение эффективности упражнений улучшающие технику бега влияющих на результативность скоростных качеств спринтеров, в соревновательных дисциплинах.

#### **Методы исследования:**

-анализировались и обобщались данные научно-методической литературы ряда учёных и специалистов многие годы занимающихся научной деятельностью;

-методы тестирования;

-метод математическо - статистического вычисления.

Для решения задач исследования нами был организован и проведён педагогический эксперимент в течении сентябрь 2020г.- февраль 2021 года на базе Бухарского Колледжа Олимпийского Резерва г. Бухара. В исследовании приняли участие 11 спортсменов (юноши) учебно-тренировочной группы третьего года обучения 15-17 лет. Проводилась оценка физического развития юношей 15-17 лет. В ходе эксперимента были получены данные по следующим показателям: бег на 60, 100 метров, прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, прыжки вверх. [9]

В начале эксперимента основные средства были направлены на развитие специальной физической подготовленности. Объём и содержание учебно-тренировочных занятий определялись типовой программой КОР в соответствии с этапом подготовки. Для третьего года обучения объём учебно-тренировочных занятий составил 10 учебно-тренировочных занятий с общей нагрузкой 20 часов в неделю [12,13] (см. таблица 1).

**Таблица 1**

**Комплекс упражнений скоростного характера для спринтеров на этапе  
подготовительной специализации**

№	Упражнение	Дозировка	День недели
1	«А- skip»	3× 50 м	Понедельник, Среда, Пятница
2	«Б- skip»	3× 50 м	Понедельник, Среда, Пятница
3	Бег 30 м с низкого старта	7 раз	Среда
4	Раскатка 20,30,40,60,100 м и обратно	1 серия	Вторник
5	Рывок штанги на грудь	5×7 раз	Пятница

В основу тренировочного процесса включены инновационные беговые упражнения такие как: «А-skip», «Б-skip», «С-skip», «Д-skip» и «Е-skip». Которые направлены на развитие и совершенствование техники бега, а именно спринтерского. Стоит заметить, что по сравнению с ранней техникой и поздней техникой есть некоторые различия. В поздней технике постановка стопы является ключевым элементом в работе ног.

Скип (Скип) –подскок. Основное движение выполняется в ритме «и -раз», или «раз-два».

**1. Методика упражнения «А-skip».** Первое движение выполняется небольшим шагом (прыжком), при этом тяжесть тела передается на одну ногу, затем следует опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено, а другую ногу согнуть назад (колено вперед, пятка под себя):

1. Встать, расставив ноги на расстоянии бёдер, смотреть прямо перед собой и держать верхнюю часть тела прямо.

2. Поднять левую ногу на высоту бедра, пропуская подушечку правой стопы.

3. Ударять подушечкой левой ноги о землю ниже центра массы тела и встать на обе ноги.

4. Продолжить чередовать стороны и двигаться вперед.

5. Руки следуют за движениями ног, как при беге и во время выполнения А-скипа ступня должна быть согнута к голени (тыльное сгибание).

**2. Методика выполнения упражнения «В-skip».** Второе движение включает следующие действия: выполнить подскок на опорной ноге и, разгибая колено, сделать небольшой мах другой ногой вперед- вниз (носок приподнят над полом). При приземлениях обязательно ногу ставить под себя:

1. Встать, расставив ноги на расстоянии бёдер, смотреть прямо перед собой и держать верхнюю часть тела прямо.

2. Поднять левую ногу на высоту бедра, пропуская подушечку правой стопы.

3. Взрывным движением взяться левой ногой за землю так, чтобы подушечка стопы упала на землю ниже центра массы тела, стоя на обеих ногах.

4. Продолжить чередовать стороны и двигаться вперед.

5. Руки должны следовать за движениями ног, как при беге. Во время выполнения В-скипа ступня должна быть согнута к голени (тыльное сгибание).

Тренировочный процесс проведен согласно составленного плана тренировки, в котором включены инновационные беговые упражнения, направленные на развитие и совершенствование техники бега, а именно спринтерского (смотрите таблицу 2).

Таблица 2

**Примерный план тренировки**

№	Наименование задания	Количество повторений
<b>Вводная часть</b>		
1	Бег в медленном темпе. Разминка (ОРУ, специальные беговые упражнения)	1200-1500 м 20мин, 5 упражнений 2x50 метров
<b>Основная часть</b>		
2	упражнение «А-skip» «В-skip»	3x50 метров
3	Бег 30 м с низкого старта	6 раза
4	Раскатка 20,30,40,60,100 м	1 серия
<b>Заключительная часть</b>		
5	Бег в медленном темпе	1200-1500 м

**Результаты исследования.** Содержание тренировочного процесса легкоатлетов в спринтерском беге способствовала существенному развитию таких показателей как в скорости так и в силе; оказала повышение на физическую подготовленность: бег на 60, 100, метров, прыжки в длину с места, прыжки тройным с места, прыжки вверх (см., таблица 2).

Таблица 3

**Сравнительная таблица показателей физической подготовленности легкоатлетов**

№	Принятые контрольные тесты	В начале эксперимента= 11		В конце эксперимента n=11		Разница	%	Достоверность различия
		$\bar{X} \pm \Omega$	В%	$\bar{X} \pm \Omega$	В%			
1	Бег на 60 метров	8,218±0,715	8,7	7,836±0,727	9,3	0,1	1,2	t=2,2 p< 0.05
2	Бег на 100 м	14,0 ±1,28	9,1	13,1±0,9	6,9	0,9	6,9	t=3,7 p< 0.01
3	Прыжки в длину с места	207,5±19,96	9,6	218,7±19,56	8,9	11,2	-5	t=2,4 p< 0.05
4	Тройной прыжок с места	613,8±63,69	10,3	636±65,33	10,3	17,8	-3,5	t=1,4 p> 0.05
5	Прыжок вверх	47,5±5,84	12,2	52,5±6,07	11,6	5	-9	t=3,5 p< 0.01



Формула для вычисления средне арифметического значения:

$$\bar{X}_1 = \frac{\sum x}{n} = \frac{90,4}{11} = 8,218 \quad \bar{X}_2 = \frac{\sum x}{n} = \frac{86,2}{11} = 7,836$$

Формула для вычисления средне квадратичного отклонения:

$$\sigma_1 = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{X}_1)^2}{n-1}} = \sqrt{\frac{5,11}{10}} = 0,715 \quad \sigma_2 = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{X}_1)^2}{n-1}} = \sqrt{\frac{5,2}{10}} = 0,727$$

Формула для вычисления стандартной ошибки средне арифметического значения:

$$m_{x_1} = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} = \frac{0,715}{\sqrt{11}} = 0,213 \quad m_{x_2} = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} = \frac{0,727}{\sqrt{11}} = 0,219$$

Формула для вычисления коэффициента вариации

$$V_1 = \frac{S}{X} * 100\% = \frac{0,715}{8,218} * 100\% = 8,704$$

$$V_1 = \frac{S}{X} * 100\% = \frac{0,727}{7,836} * 100\% = 9,272$$

Сравнивая, показатели группы, до и после эксперимента, тренирующихся по общей методике, по окончании эксперимента, можно заметить значительное улучшение нижеследующих результатов, как эффект учебно-тренировочный процесса в которой был включён комплекс упражнений скоростного характера.

В течении экспериментального периода спортивной тренировки у спринтеров наблюдается достоверная прирост по всем показателям физической подготовленности:

1. Средний показатель бега на 60 метров в начале эксперимента  $8,218 \pm 0,715$  сек., а в конце эксперимента  $7,836 \pm 0,727$  сек. ( $t=2,2; p<0,05$ ).

2. Показатели бега на 100 метров в начале эксперимента составил  $14,0 \pm 1,28$  сек., а в конце эксперимента  $13,073 \pm 0,896$  сек. ( $t=3,7; p<0,05$ ).

3. Показатели прыжков в длину с места в начале эксперимента  $207,5 \pm 19,96$  см., а в конце эксперимента  $218,7 \pm 19,56$  см. ( $t=2,4; p<0,05$ ).

4. Показатели прыжков тройным с места в начале эксперимента  $620,6 \pm 68,18$  см., а в конце эксперимента  $636 \pm 65,3$  см. ( $t=1,4; p>0,05$ ).

5. Прыжки вверх в начале эксперимента  $47,5 \pm 5,84$  см., а в конце эксперимента  $52,5 \pm 6,07$  см. ( $t=3,5; p<0,05$ ).

#### Вывод:

Для совершенствования скоростных способностей спринтеров на этапе подготовительной специализации следует использовать в учебно-тренировочном процессе следующие средства: «А-скип», «Б-скип», Бег 30 м с низкого старта, бег с максимальной скоростью, бег с минимальным напряжением мышц, (бег с расслаблением плечевым поясом, бег с закрытыми глазами и т.д.). Прыжки в длину, в высоту с максимально быстрым отталкиванием, силовые упражнения с весом 30-40 % от веса спортсмена. Исходя из проведённых исследований можно констатировать тот факт, что хороший спринтерский бег в целом характеризуется свободной, кажущейся лёгкостью движений по причине отсутствия излишнего мышечного напряжения. Хорошим считается бег того спортсмена, который, достигнув максимальной скорости в стартовом разбеге, в меньшей теряет её в беге по дистанции. Борясь с прогрессирующим утомлением. В ходе эксперимента нам удалось экспериментально обосновать комплекс упражнений скоростного характера. Сравнительный анализ изменения технической подготовленности в эксперименте позволил установить, что в течении всего времени наблюдался достоверный прирост на уровне значимости 0,05 силовых и скоростных показателей

у испытуемых. В связи с этим можно сделать заключение что предложенный набор упражнений подобран верно, и действительно правильная постановка стопы благоприятно влияет на увеличение скорости спринтера.

### Список использованной литературы

1. Мирзиёев Ш.М. О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в республике Узбекистан. Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года № УП-5924 URL: <https://lex.uz/docs/4711329>

(Дата обращения 19.03.2021)

#### Научные статьи:

2. Борзов В. Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии / Журнал: «Наука в олимпийском спорте» №1 2014 г. стр 60-74

URL: [https://sportnauka.org.ua/magazine\\_articles](https://sportnauka.org.ua/magazine_articles).

(Дата обращения 24.03.2021)

3. Булыкин Д.О. Техника стартовых действий в футболе и легкоатлетическом спринте Автореферат. 2007 году стр 1-22

URL: <https://www.dissercat.com/content/tekhnika-startovykh-deistvii-v-futbole-i-legkoatleticheskom-sprinte>

(Дата обращения 24.03.2021)

4. Кадиоров Р.Х. СОВРЕМЕННОСТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Педагогическое образование и наука, URL: 79-83. javascript:void.

5. Лобанов А.Л., Плыгань Г.А. О некоторых факторах, влияющих на улучшение скорости бега. Электронная библиотека БГУ (Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники) 2009 год стр. 152-156.

URL: <http://elib.bsu.by>.

6. Маркин М.О. диссертация Повышение эффективности стартовых действий бегунов-спринтеров массовых разрядов. / тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 13.00.04, кандидат педагогических наук стр. 2014 год

URL: <https://www.dissercat.com/content/povyshenie-effektivnosti-startovykh-deistvii-begunov-sprinterov-massovykh-razryadov>

(Дата обращения 24.03.2021)

7. Мещеряков А.В. Педагогическая интерпретация информации о биомеханических характеристиках спринтерского бега спортсменов. (Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова. Ульяновск, Россия) ОРСИД: 0000-0003-4371-8920, [aleksey236632@yandex.ru](mailto:aleksey236632@yandex.ru)

8. Реутова О.В. Григорьева Е.Л. Оптимизация специальной физической подготовки легкоатлетов в учреждении дополнительного образования / Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018 г. стр. 199-201 Т. 7. № 1(22).

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-spetsialnoy-fizicheskoy-podgotovki-legkoatletov-v-uchrezhdenii-dopolnitelnogo-obrazovaniya>

(Дата обращения 18.03.2021)

9. Семенова О.Ю., Попов А.П. Совершенствование системы спортивной подготовки легкоатлетов высших учебных заведений, Наука-2020, № 1 (37) 2020 г стр. 100/184-104/184

URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-sistemy-sportivnoy-podgotovki-legkoatletov-v-vysshih-uchebnyh-zavedeniyah/veawer>.

10. Шикарова Л.И., Алексюк А.А., Анципович В.И. Формирование техники бега на спринтерской дистанции. УДК 796.012 2016 г. стр. 249-253

URL: <http://elib.institutemvd.by>.

11. Юшкевич Т.П. Перспективы улучшения результатов в легкоатлетическом спринте / Мир спорта № 1 (74) -2019 годстр. 42-47

URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38533448>

(Датаобращения 24.03.2021)

12. Khamidovich KR. RESEARCH DEVELOPMENT TRENDS AKTIVITIES IN UNIVERSITIES //Конференции. – 2020.

URL:<http://journals.escience.uz/index.php/conferences/issue/view/10javascript:void>

13. Rakhmonov R.R. DISTRIBUTION OF TRAINING LOADS AT THE STGE OF COMPETITIVE PREPARATION FOR MIDDLE RUNNERS Academics: an International Multidisciplinary Research Journal.

URL: <https://saarj.com>.

**Интернетсайты:**

1. 8 основных упражнений по беговой форме- 8 июня 2017г.  
<https://www.suunto.com/sports/News-Articles-container-page/8-essential-running-form-drills/>.

## СПОРТЧИДА КУЧ ВА ТЕЗКОРЛИК СИФАТЛАРНИНГ ЗАРУРИЙЛИГИ

10.53885/edinres.2021.63.55.030

*Хасанов Р.А.*

*Бухоро давлат унивесритети*

Инсон кучи - уни мушак ёрдами билан ташқи қаршиликларни енгиш қобилияти сифатида қаралади. Куч мушакларнинг таранглашуви натижасида юзага келиб, улар грамм ва килограммларда ўлчанади. Мушак таранглашишида қисқаришнинг динамик кўриниши деб аталадиган мушак узунлигининг ўзгариши ҳам мавжуд ёки қисқаришининг статистик кўриниши деб аталувчи мушаклар ўзгаришсиз бўлиши мумкин.

Мушаклар фаолиятининг ташқи акс этишидан қатъий назар мушак қисқаришининг бир қанча режимлари ажратилади. Ўтиш режими тана ва унинг аъзоларининг ўтиши, ўзгариши вазифасини бажарувчи мушакларнинг қисқариши билан характерланади. Шунингдек, ташқи шарт-шароитлар, ташқи юкламаларнинг мушак ва унинг таранглашишига таъсир этиши ҳам бу ерда алоҳида аҳамиятга эга. Бундай ҳолатда ҳаракатланиш тезликда амалга ошади, мушаклар ташқи ишни бажаради, мушак қисқаришининг тури эса **миометрик режим** деб аталади.

Мушак қисқариши ўтиш режимининг турли томонларидан бири доимий тезликдаги ташқи юклама ва мушаклар таранглиги ҳисобланади. Булар махсус техник усуллар билан таъминланади, мушак қисқаришининг тури эса **изокинетик режим** деб аталади.

Агар мушакка бўлган ташқи юклама, мушакнинг ўзини таранглашишидан кўпроқ бўлса, мушаклар чўзилади, бўғимлар ҳаракати секинлашади, мушаклар бошқа ташқи вазифани бажаради (оғирлик билан ўтирш). Қисқаришнинг бу усули **ортда қолиш** деб аталади.

Ташқи юклама мушак таранглигига тенг бўлса ёки бўғимда ҳаракатланишга имконият, шароит бўлмаса, қисқаришнинг статистик кўриниши юзага келади. Бу ҳолда мушаклар узунлиги ўзгармасдан таранглашиши ривожланади. Қисқаришнинг бу тури ушлаб турувчи (изометрик) режим деб аталади.

### Мушак қисқариши турли кўриниш ва режимларнинг асосий хусусиятлари

Қисқаришнинг кўриниши	Мушак қисқариш режими	Бўғимдаги ҳаракат	Ташқи юклама	Ташқи вазифа,иш
Динамик				
Статик				

Куч алоҳида анжом-ускунада, яъни динамометрда ўлчанади. Уларнинг ичида энг кўп тарқалгани ва қулайи В.М.Абалаков ишлаб чиққан соатсимон индикаторли динамометрдир.

Мушак алоҳида гуруҳларнинг кучини махсус усулда аниқланади. Спорт амалиётида Б.М.Рибалько услуги кенг қўлланилади. Усулнинг асосий устунлиги ўлчовчи асбоб-ускуналар ва оммавий изланишларнинг самарадорлигидан иборат. Олинган маълумотлар барча мушаклар: пастки ва юқори бўйин мушаклари, гавда мушаклари, шунингдек тананинг чап ва ўнг қисмидаги ва бошқа мушаклар йиғиндисининг кучини аниқлашга ёрдам беради.

Динамометрия мушакнинг вақт ва ҳажми инобатга олмаган ҳолда максимал даражада ҳаракатини ифодоловчи мушакларнинг мутлақ кучи тўғрисидаги маълумотларни олишга ёрдам беради. Шунингдек, тегишли (фарқли) куч тўғрисидаги маълумотларни олишга ҳам ёрдам беради.

Спортчининг оғирлиги ошгани сари унинг мутлақ кучи ҳам ортади, тегишли кучи эса камаяди. Баъзи бир спорт турларида (яккакураш ва улоқтириш) аввало биринчи ўринда мутлақ куч муҳимдир. Бироқ, бошқа спорт турларида (гимнастика ёки акробатика) спортчининг фаолияти унинг танаси ҳаракатига боғлиқ бўлса, тегишли куч асосий аҳамиятга эга бўлади.

Спортчининг ихтисослиги мушак кучининг шаклланиш топографиясига сезиларли таъсир кўрсатади. Югурувчининг биллак букилиш кучи 43 кг га, юришга ихтисослашган спортчилдарга 27 кг га тенг. Спорт малакаси, тажриба ортиши билан спортчи мушаклари гуруҳнинг мутлақ ва тегишли кучи ҳам ортади. Куч йўналишидаги тизимли машғулотлар куч тайёргарлиги спецификасини ҳар бир спорт турида шакллантиради.

Куч тайёргарлигининг самарадорлиги кўп жиҳатдан овқатланиш характерига боғлиқ. Шундай фикр мавжудки, мушакларнинг гипертрофиясига 1кг вазн учун организмга бир кунда камида 1 грамм оқсил тушиши лозим. Албатта, шуғулланувчининг овқатланиши фақат оқсилдан иборат бўлиши керак эмас. Овқатланишда оқсиллар, ёғлар, углеводлар қуйидаги фоиз кўринишида бўлиши лозим : 14:30:56. Шунда ҳам ҳайвонлар оқсилли (гўшт, балиқ, сут, тухум ) овқат таркибида умумий оқсилларнинг камида 50 % ини ташкил қилиши ва овқатланиш сони 5 мартадан кам бўлмаслиги керак. Ундан ташқари, мушаклар кучига организмга менирал баланси ҳам таъсир кўрсатади. Айниқса, организмдаги калий ионларининг тўйинганлиги катта аҳамиятга эгадир, улар асаб тўқималари бўйлаб ҳиссиёт ва ҳаяжонланиш жараёнида қатнашади. Шунингдек, мушаклар бушашишида “жавобгар” натрий ҳам катта аҳамиятга эга.

Куч тайёргарлигида парҳез асоси овқат ҳам, лекин витаминларга бойлиги ҳисобланади, чунки витаминлар мушак массаси ривожланишини тезлаштиради. Оғир куч тайёргарлиги даврида, спорт сараланиш шароитларида ва мусобақалар жараёнида юқори биологик озукаларни ишлатиш ҳам жуда зарурдир.

Тана оғирлигининг асосий компонентлари мушак, суяк ва ёғ тўқималари ҳисобланади. Уларнинг мутаносиблиги кўп жиҳатдан ҳаракат ҳолатлари ва овқатланиш шарт-шароитларига боғлиқ.

**Тана оғирлиги таркиби ( %)**

Контингент	Тана оғирлигининг асосий компонентлари		
	мушакли	суякли	ёғли
Гимнастикачилар	52,7	17,8	9,5
Волейболчилар	52,6	16,8	10,8
Ярим енгил вазн тоифали оғир атлетикачилар	47,9	18	9,9
Иккинчи оғир вазн тоифали оғир атлетикачилар билан	44,5	14,3	12,2
Спорт шуғулланмайдиганлар	42	18	12

Спортчи танаси таркибининг таҳлили шуни кўрсатадики, спорт тажрибасининг ошиши билан ёғ компонентининг сони камаяди, мушак оғирлигининг сони эса кўпаяди. Спортчи тайёргарлиги жараёнида кўпинча тана оғирлигининг сони эса кўпаяди. Спортчи тайёргарлиги жараёнида кўпинча тана оғирлиги ва унинг компонентларини назорат қилиш зарурати туғилади. Тана оғирлигини назорат қилишнинг воситалари- жисмоний машқлар ва овқатланиш режими ҳисобланади. Шуларга монанд бажариладиган жисмоний машқлар танада қувватни сезиларли ҳаракатга келтиради.

Умумий оғирликнинг камайишидан шундай хулосага келиш мумкинки, ёғ қатламлари камайиб, тананинг ортиқча оғирлиги ошмоқда. Ёғ тўқималари танада нотекис ривожланади. Тўқималар сони 13 ёшгача юқори суръатда ўсади, 20 ёшга етиб уларнинг сони барқарорлашади. Яна бир омил ҳам мавжудки, бу шакланган ёғ тўқималарнинг анча мураккаб парчаланишидир. Ҳатто кам овқатланиш туфайли анча вазн йўқотилган тақдирда ҳам, ёғ тўқималарнинг ҳажми камайиши мумкин, лекин уларнинг сони ўзгармайди.

Калория организмнинг талабидаги қувватдан ошиб кетса семириш юзага келади. Демак, семиришга қарши энг самарали восита овқат калориясининг камайтирилиши ёки қувват кетишининг ошиши бўлади. Овқатни чегараланган меъёрда ейиш ёғ массасининг камайишига ва шу билан биргаликда умумий тана оғирлигини 45%гача камайишига олиб келади.

Жисмоний машқларнинг кам овқат ейишдан фойдали томони шундан иборатки, жисмоний машқларни бижарганда оқсил камаймайди, ёғи бўлмайдиган тўқималар массаси камаймайди, яъни жисмоний юклама организмни салбий балансдан сақлайди

Мабодо иложи борича кам вақт ичида вазн камайтириш лозим бўлганда, жисмоний машқлар билан биргаликда овқатни кам миқдорда истемол қилиш лозим.

Тажрибаларда шу нарса аниқланганки, ҳафтасига 40 дақиқадан 3 марта бажарилган машқлар 6 ой мобайнида ортиқча вазн сезиларли даражада ошиб, тери-ёғ қатламлари ҳажми ва оғирлиги камаяр экан. 4 ой мобайнида 3 дақиқадан

хафтасига 3 марта югуриш машқлари ёғ тўқимасини 23,7 дан 20 кг га камайтиради ва тўқима массаси ўзгаришсиз қолади. 30 дақиқадан хафтасига 2-3 марта 3-2 йил мобайнида секин югуриш оғирликни 6 % га камайтиришга ёрдам беради, ёғ тўқималарини 20 % га оширади.

## **JISMONIY TARBIYA VA SPORT XALQNING UMUMIY MADANIYATINING AJRALMAS QISMI.**

10.53885/edinres.2021.25.68.034

*Djuraeva Maxasti Zokir qizi*

*Buxoro davlat universitetining*

*Pedagogika Instituti Jismoniy*

*madaniyat nazariyasi va uslubiyoti*

*kafedrasini o'qituvchisi*

*Sayiddinova Latofat Sharofiddin qizi*

*Buxoro davlat universitetining*

*Pedagogika Instituti 1-bosqich talabasi*

**Аннотация:** Asosan ushbu maqolada Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollar O'zbekiston Respublikasi rivojlangan davlatlar qatoriga qo'shish, sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirish, aholi faqatgina so'zda emas, balki amalda o'z salomatliklarini qadrlashlari hamda uni milliy qadriyat sifatida asrab-avaylashlari zarurligi ta'kidlanadi.

**Аннотация:** В основном в данной статье перспективы развития физической культуры и спорта включают включение Республики Узбекистан в список развитых стран, формирование здорового образа жизни, чтобы население дорожило своим здоровьем не только на словах, но и в мире. дела и сохранить его как национальную ценность.

**Annotation:** Basically, in this article, the prospects for the development of physical culture and sports include the inclusion of the Republic of Uzbekistan in the list of developed countries, the formation of a healthy lifestyle, so that the population values their health not only in words, but also in the world. business and preserve it as a national value.

**Kalit so'zlari:** Sog'lom turmush tarzi, jismoniy tayyorgarlik, an'anaviy , sport, ma'naviy kamolot.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура, традиции, спорт, духовная зрелость.

**Key words:** Healthy lifestyle, physical training, traditional, sports, spiritual maturity.

Mamlakatimiz rivjlanish ostonasiga qadam qo'yar ekan, mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishni, aholining, ayniqsa o'quvchi yoshlarning bo'sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarining ta'minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelinmoqda. O'zbekistonning davlat siyosati mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada yuksalish, rivojlanishi sog'lom avlod ham jismonan va ma'naviy kamolot ruhida tabiiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi. Shuningdek, qachonki sport sohasiga bo'lgan qiziqishi yoshlar o'rtasida ilg'or sura olsak, jamiyatda sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlagan bo'lamiz.

Bugundan tashqari ya'niki milliy g'oya asosida ulg'ayib kelayotgan yosh avlodning ma'naviy-ma'rifiy tarbiyasi, shubhasiz jismoniy va psixik salomatlikni, sog'lom turmush tarzi asoslarini gumanizm g'oyalarini tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari uning shakllari hamda usublaridan foydalanish ustuvor maqsadlardan biriga aylanishi, o'ylangan rejalar amalga oshishiga sababchi bo'ladi.

Bolalar va o'smirlar sport turini rivojlantirish uchun majburiy jismoniy ta'lim tizimida o'smirlarning yuqori salomatlik darajasida hamda bazaviy jismoniy tayyorgarligi



texnologiyalardan foydalanish, ayniqsa sport sohasida iqtidorlilarni aniqlash va ular iqtidorini rivojlantirishning yanada mukammal uslublaridan foydalanish, sport turlarini individual tarzda tanlashda hamda uni albatta milliy qadriyat sifatida asrab-avaylash albatta alohida o'rin kasb etadi.

Hozirgi paytda jahonda yirik miqyosda aholini sport – sog'lomlashtirish harakatini yaratishda bo'lgan ehtiyoj shakllanadi. Masalan, Prezidentimizning yoki bo'lmasa turli xil davlat prezidentlarining maxsus dasturlar ishlab chiqish va ularning amaliyotda joriy qilinishi unng isboti bo'lib xizmat qiladi. O'zbekistonda ham vazifalarni amalga oshirishdafaol va albatta maqsadli ishlar olib borilmoqda.

Prezidentimizning 2017-2021-yillarda O'zbekistonning rivojlanishi uchun beshta ustivor yo'nalishi bo'yicha harakatlar strategiyasini tasdiqladi. Sport sohasida chiqarilayotgan qarorlar ham shular jumlasidandir.

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat raisi R.Quronov O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi raisi A.Sultonov va boshqalar mamlakatimizda istiqloq yillarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish yoshlar salomatligini mustahkamlash, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, iqtidor va salohiyatini yuzaga chiqarishga qaratilayotgan doimiy e'tibor o'z samaralarini berib kelayotganini ta'kidladi. Birinchi prezidentimiz I.A.Karimov tashabbusi bilan mamlakatimizda O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining tashkil etilishi va ta'lim tizimida uch bosqichli uzluksiz sport musobaqalarini – “Umid nihollari” , “Barkamol avlod” va “Universiada” musobaqalarining joriy qilinishi yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, shahar va qishloqlarda zamonaviy sport majmualari bolalar va o'smirlar sport maktablarini barpo etish, ularni albatta zarur jihozlar bilan yoshlarning sport bilan shug'ullanishi o'z salohiyatini namoyon etishi uchun zarur barcha sharoit va imkoniyatlarni yaratishda muhim ahamiyat kasb etadi.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturida jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalarida va sport klublari faoliyatini yaxshilash olimpiya milliy va boshqa sport turlari kesimida reyting baholash tizimini joriy etilganligi ham ular faoliyatini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish uchun alohida asos bo'lib xizmat qiladi. Shu dastur doirasida ham 201-2021-yillarda jami 995,2 milliard so'mdan ziyod mablag' sarflanishi nazarda tutilib amalga oshirilmoqda. Shundan 706,2milliard so'mdan ortiq qismi 167 ta sport inshooti, jumladan 90 ta sport majmuasi, 77 ta suzish havzasini qurish, rekonstruksiya qilish va kapital ta'mirlash jihozlash va qayta jihozlashga yo'naltirish ishlari amalga oshirilmoqda. Mana shunday qarorlar amalda o'z ifodasini topar ekan, yosh avlodning sportga bo'lgan qiziqishini amalda oshirish uchun birinchi qadam desak yangilishmagan bo'lamiz. Davlatimiz rahbari tomonidan sport sohasida olib borilayotgan islohotlar mazmuni shundan iboratki, mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish, yosh avlodni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalash , voyaga yetkazish, xalqaro sport maydonlarida madhiyamiz baralla yangragan holda vatanimiz sharafini munosib himoya qilishga qodir kelajagi buyuk yoshlarni kamol toptirish vazifasi yotadi. Asosan, jismoniy tarbiya va sport sohasi vakillarining jismoniy va ma'naviy kamolotining muhim omili sifatida mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining ustuvor yo'nalishiga aylanmoqda. Jismoniy tarbiya jarayonida har bir o'quvchining salomatlik holati jismoniy tayyorgarligi va ehtiyojlarini qat'iy e'tiborga olish zarur. Bu talablarning buzilishi salomatlikka putur yetkazadi, mashg'ulotlar samarasini kamaytiradi. Jismoniy tarbiya o'quvchilar organizmiga o'z tanasiga nisbatan noto'g'ri munosabatda bo'luvchi, irodaviy va axloqiy sifatlarni tarbiyalashda ko'maklashuvchi sog'liqni mustahkamlashga bo'lgan ehtiyoj shakllantiruvchi yagona o'quv jarayondir.

Maqsadli jismoniy tarbiya jarayoni o'quv mashg'ulotlari jarayoninig maqsadli rejalashtirishga bog'liq. O'quvchilarga asosan jismoniy tarbiya va sportga ijobiy

munosabatni shakllantirish o'quv jarayonini samarali tashkil qilinishida va aniq qo'yilgan pedagogik vazifalarga yondashadi.

So'z oxirini birinchi prezidentimiz I.A. Karimovning so'zlari bilan tugatmoqlikni lozim deb topdik. "Hech bir narsa mamlakatni sport kabi mashhur qila olmaydi"-bu so'zlar vaqt o'tsa hamki o'z qudratini yo'qotgan emas.

### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. Rasulovna, S. N. (2021). THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 2(04), 306-312.
2. Rasulovna, S. N. (2021). STAGES OF MODELING AND AGE INDICATORS IN THE OPTIMIZATION OF THE PROCESS OF SPORTS ACTIVITIES. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 2(05), 75-86.
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizkultury-v-formirovanii-zdorovyh-privyчек-u-molodyh-lyudey>
4. <https://scienceproblems.ru/images/PDF/2021/63/pn-4-63-a.pdf#page=64>

### **QUDRATLI YURTNING FARZANDLARI SOG'LOM BO'LADI**

10.53885/edinres.2021.77.48.035

**A.T.Gulboyev**

**Bux.DU Pedagogika kafedrası dotsenti**

Har qanday insonning eng mo'tabar orzusi, astoydil intilgan asosiy maqsadi — sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash, har tomonlama komil insonni voyaga yetkazishdan iborat. Darhaqiqat, sog'lom avlod deganda nimani tasavvur qilamiz? Sog'lom avlod g'oyasi orqali biz oldimizga qanday maqsadlarni qo'yamiz?

Sog'lom avlod deganda, eng avvalo, sog'lom naslni, faqat jismonan baquvvat, shu bilan birga ruhi, fikri sog'lom, imon-e'tiqodi butun, bilimli, ma'naviyati yuksak, mard va jasur, Vatanparvar avlodni tushunamiz. Bu davlatni faqatgina sog'lom millat, sog'lom avlodgina qura oladi.

CHunki sog'lom avlod orzusi ajdodlarimizdan bizga o'tib kelayotgan, qon-qonimizga singib ketgan muqaddas intilishdir. Agar ota-bobolarimizning turmush tarziga, tafakkuriga nazar solsak, ular nasl-nasabi, etti pushtining tozaligiga, avlodning sog'lig'iga juda katta e'tibor berganini ko'ramiz.

Ammo sog'lom avlod tarbiyasi oson ish emas. U har bir inson, har bir oila, butun jamiyatdan jiddiy e'tibor va uzluksiz mehnat talab qiladi.

Vatan uchun, o'z farzandlari va kelgusi nasllar uchun har bir kishi savobli ishlar qilib ulgurishi kerak. Olijanob xalqimizning ezgu tasavvur va tushunchasiga ko'ra, har bir odam dunyoga kelib, uchta xayrli ishni ado etishi lozim.

Birinchi, sog'lom va oqil farzand tarbiyalab voyaga etkazish. Ikkinchisi, o'z oilasi, farzandlari uchun imorat qurish. Uchinchi, kelajakni o'ylab, yaxshi niyat bilan daraxt o'tqazish.

CHunki bu insoniy intilishlarda millatimizning barkamol avlod haqidagi orzu-umidlari aks etadi.

O'zbekning hamma orzu-havasları, hayoti mazmunida farzandlarining kelajagi, baxtu saodati bilan bog'liq maqsadlarni ko'ramiz.

Sohibqiron Amir Temur bobomiz «Askarlari baquvvat el qudratli bo'lur, qudratli elning askarlari baquvvat bo'lur» degan. SHu fikrni davom etgarib, I.Karimov «Farzandlari sog'lom yurt qudratli bo'ladi, qudratli yurtning farzandlari sog'lom bo'ladi» deb aytganlar.

Agar farzand sog'lom, oqil, imon-e'tiqodli bo'lsa, ota-onasiga faqat rahmat keltiradi, odamlarga naf keltiradi, el-yurt nazaridan hech qachon qolmaydi.



Sog'lom avlod tarbiyasi har bir inson, har bir oila, butun jamiyatdan jiddiy e'tibor va mehnat talab qiladi. Sog'lom ruh va sog'lom tanaga ega kishilardan sog'lom fikr chiqishi tabiiydir. Keng fikrli, o'tkir zehni va iste'dodli kishilar daho ataladilar.

Daholar, ya'ni komil insonlar yaratgan asarlar, kashfiyotlar, ezgu ishlar butun insoniyatga tegishli bo'ladi va ular o'z sohalaridagi etuk ishlari bilan dunyo taraqqiyotiga ta'sir ko'rsata oladilar.

Ota-bobolarimiz, momolarimizning biz uchun ibratli jihatlaridan biri ularning o'ta ishchan, mehnatsevar bo'lganligidir. Ajdodlarimiz farovon va to'kin turmush sirini halol mehnatda deb bilganlar. Farzandlarini ham mehnat qilishga, peshona teri evaziga kun kechirishga undaganlar.

Inson bu dunyoda yasharkan, nimalargadir erishishga, nimalarnidir topishga intiladi. Kimdir baxt izlaydi, kimdir esa taxt. Kimdir boyluk izlaydi, yana kimdir shon-shuhurat.

Albatta, bu har kimning o'zi istagan yashash uchun kurash yo'lidir: Biroq kishilar harakatlari davomida nimadir topmoq istaydi-yu, yo'qotishlarga ham duch keladi.

Ro'zg'ordagi tinchlik-osoyishtalik asosan ota-onasining o'zaro munosabatiga bog'liq. Ota-ona inoq bo'lsa, bu o'z-o'zidan bolalarga ibrat vazifasini o'taydi, ahil oilada voyaga etgan yoshlar ham ota-onalari kabi shirin hayot kechirishadi.

Oila jamiyatning asosi. Oila sog'lom bo'lsa, millat ham sog'lom bo'ladi. Kelgusi avlodning sog'ligi, jismoniy va ruhiy barkamol bo'lishiga ham oilada poydevor qo'yiladi. Xalqimiz odatiga ko'ra, har bir inson o'z umri davomida uchta xayrli ishni amalga oshirishi kerak, ya'ni sog'lom va barkamol farzand tarbiyalash, oilasi uchun boshpana qurish hamda yaxshi niyat bilan ko'chat o'tqazishdek burch qon-qonimizga singib ketgan.

Har bir ota-ona farzandi komil bo'lib voyaga etishini, Vatani oldidagi burchini munosib bajarishini orzu qiladi. Ma'naviy barkamollikning ilk bosqichi esa yuqori darajadagi jismoniy madaniyat va sportga e'tibor bilan boshlanadi.

Prezidentimiz I.Karimovning quyidagi so'zlarida buni yanada chuqurroq anglab etish mumkin: «Sport orqali bolaning dunyoqarashi o'zgaradi. Kecha ko'chada nima qilishini bilmay yurgan bola biron-bir hunar o'rganib ish, sport mashg'ulotlari bilan band bo'lsa, ota-onasiga ham boshqacha ko'z bilan qaraydi. Oilada mehr-oqibat, ahlik kuchayadi. Ayniqsa, o'g'il bolalar sport maydonlarida mardlik maktabini o'taydi».

Barkamol avlodni tarbiyalash va voyaga etkazish uchun avvalo ularda sportga bo'lgan mehr-muhabbatni shakllantirish lozimligi bugun barchaga ma'lum va bu ezgu maqsadlar yo'lida Prezidentimiz barcha imkoniyatlarni yaratib bermoqda.

Ijtimoiy hayotning barcha jabhalarida tub isloxotlar amalga oshirilayotgan hozirgi davrga kelib cog'lom avlodni voyaga etkazishda sport va jismoniy tarbiya yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Mustaqil O'zbekistonimizning kelajagi bo'lgan yoshlarga keng imkoniyatlar, sharoitlar yaratib berish, ularga to'g'ri yo'l ko'rsatish, manaviyatli, jismoniy baquvvat qilib tarbiyalash bugungi kunning dolzarb muommolari hisoblanadi. Xalqimizning jismonan barkamol, baquvvat, oilasi, farzandlariga mehr ko'rsatadigan kerak bo'lsa, el-yurt, millat ozodligi yo'lida jon olib, jon berishga qodir fidoiy farzandlarini sanab sanog'iga etib bo'lmaydi. Dostonlarimizdan o'rin olgan Alpomish, Barchinoy, To'maris, Farhod kabi jasur qahramonlarimiz milliy g'ururimizga aylanib ulgurishgan. Albatta, bunday alpomat yigit-qizlar birdaniga o'z-o'zlaridan baquvvat, jasur bo'lib qolmaydilar. Mutaxassislarning fikricha, insondagi jasurlik, mardlik tug'ma xarakterga ega bo'lishi mumkin. Lekin, kuchlilik, tezlik, chidamlilik kabi sifatlar mashqlar orqali tarbiyalanishi tadqiqotlarda ko'rsatib o'tilgan. Jahonga mashhur buyuk davlat arboblari va sarkardalar Jaloliddin Manguberdi, Amir Temur, Bobur, Mirzo Ulug'bek nafaqat o'zlari pahlavonlik, mardlik, adolatparvarlik, insonparvarlik, ilm-fan bobida o'rnak bo'lganlar, balki o'z askarlari, bo'lajak el-yurt himoyachilarini yoshlikdan tarbiyalab borish kerakligiga alohida e'tibor qaratganlar.

Bashariyat sivilizatsiyasi va uning porloq kelajagiga beqiyos hissa ko'shgan Beruniy, Ibn Sino, Forobiy, Navoiy kabi ko'pdan-ko'p olimu-allomalarimiz hamda din ilmida dong taratgan olamga mashhur Al-Buxoriy, N.Kubro, A.YAssaviylar ham yoshlarga ma'naviy va jismoniy tarbiya bo'yicha saboq berish kerakligini ta'kidlaganlar. O'zbekiston Respublikasi Xalq talimi vazirligi xuzuridagi bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi mamlakatimizning barcha xududlarida, birinchi navbatda qishloq joylarida bolalar jismoniy tarbiya va sportning moddiy bazasini shakllantirish va mustahkamlash, umumtalim maktablari qoshida va aholi yashash joylarida zamonaviy bolalar sport komplekslari tarmog'ini barpo etish, ularni zamonaviy sport uskunalari, hamda anjomlari bilan jihozlash, ulardan samarali foydalanishni ta'minlashning asosiy faoliyat yo'nalishlaridan biri bo'lib xizmat qiladi. SHu nuqtai-nazardan qaraganda, jismoniy va ma'naviy jihatdan etuk avlodni tarbiyalash bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatining asosiy maqsadidir. Bugun bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyati joylarda qanday samara berayapti degan savolga aynan qishloq maktablarida yoshlarni sportga jalb qilish masalasi nazaridan baho berilishi kerak. Xaqiqatdan ham sportning inson va oila hayotidagi roli, uning jismoniy sog'lomlikning asosi ekanligi, hayotga mustaqil qadam tashlayotgan yoshlarga o'z qobiliyat va iste'dodini ro'yobga chiqarishdagi ahamiyati kattadir.

O'tgan vaqt mobaynida jamg'arma o'z oldiga qo'ygan maqsad va vazifalarning ahamiyatini nafaqat joylarda sportni rivojlantirish timsolida, balki muayyan ijtimoiy muammolarni hal etish yosh avlodni komil insonlar etib tarbiyalash farzandlarimizning imon irodasini mustahkamlash, mustaqil dunyo qarashini shakllantirish, ularning dunyoqarashida vatanga sadoqat va el-yurtga mehr-muhabbat tuyg'ularini qaror toptirishdek yuksak maqsadlarimizni ro'yobga chiqarishda ko'maklashib turibdi. Sport farzandlarimizning xarakterini toblaydi, qalbida o'z xalqi, yurti bilan faxrlanish tuyg'ularini shakllantiradi. Sportga yoshlikdan ixlos qo'yib, uning sir-asrorlarini o'rganish, mashaqqatli mashg'ulotlarda o'zini chiniqtirish, irodasini toblash, mardlik va matonat, o'z-o'zini engish, o'z oldiga qo'ygan maqsadlarga erishish uchun bor kuch-g'ayratini safarbar etish kabi xususiyatlarni kamol toptirishda boalar sportini rivojlantirish millionlab yoshlarimiz uchun imkoniyatlar ochmoqda.

Sog'lomlashtirishga yo'naltirish prinsiplari bolalar sog'lig'ini mustahkamlashga qaratilgan vazifani bajarishdan iboratdir. SHu munosabat bilan jismoniy mashqlarni tanlash vaqtida profilaktika maqsadida emas, bola organizmini har tomonlama sog'lomlashtirish, ayniqsa uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish maqsadi nazarda tutiladi. Bu vazifalar boladagi ijobiy his-xayajon va hayotdan zavqlanish tuyg'ularini qo'llab-quvvatlash tadbirlari bilan birga qo'shib olib boriladi. SHunday ekan, yuqoridagi fikrlarni jamlab, xulosa qiladigan bo'lsak, barchamiz sport sohasini, jumladan bolalar sportini rivojlantirishga o'z hissamizni doimiy ravishda qo'shib, sog'lom kelajak poydevorini yaratish maqsadida birlashib xarakat qilmog'imiz kerak. CHunki, kelajak avlodimiz sog'ligi yo'lidagi ishlarimiz rivojini yanada kamol toptirish uchun barchamiz birdek ma'sulmiz.

**TA'LIM JARAYONINI TASHKIL ETISHDA BASKETBOL SPORTNING INTERAKTIV  
BAZAVIY TA'LIM TEXNOLOGIYALARI**

10.53885/edinres.2021.23.77.040

*Farmonov O'tkir Alimovich*

**BuxDU katta o'qituvchisi**

**“Fakultetlararo jismoniy madaniyatva sport” kafedراسi.**

**[Farmonov2017@mail.ru](mailto:Farmonov2017@mail.ru) sot: 90.710-35-39**

**ИНТЕРАКТИВНЫЕ БАЗОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
БАСКЕТБОЛЬНОГО ВИДА СПОРТА В ОРГАНИЗАЦИИ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**Фармонов Уткир Алимович старший преподаватель БухДУ  
кафедрой «Межфакультетская физическая культура и спорт».  
Farmonov\_2017@mail.ru сот: 90.710-35-39**

## **INTERACTIVE BASIC EDUCATIONAL TECHNOLOGIES OF BASKETBALL SPORTS IN THE ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS**

**Farmonov Utkir Alimovich senior lecturer at  
the Department of "Interfacult physical culture and sport".  
Farmonov\_2017@mail.ru sot: 90.710-35-39**

**Annotatsiya:** *ishda professor-o'qituvchilarning basketbol va talabalar uchun interaktiv ta'lim shakllarini o'quv jarayonida qo'llash imkoniyati bo'yicha so'rovnmalarini tahlil qilish ko'zda tutilgan*

**Аннотация:** *работа предусматривает анализ анкет профессорско-преподавательского состава о баскетболе и возможности использования интерактивных форм обучения студентов в учебном процессе*

**Annotation:** *the work provides an analysis of the questionnaires of the teaching staff about basketball and the possibility of using interactive forms of teaching students in the educational process*

**Kalit so'zlar:** *basketbol, interaktiv shakllar va o'qitish usullari.*

**Ключевые слова:** *баскетбол, интерактивные формы и методы обучения.*

**Keywords:** *basketball, interactive forms and teaching methods.*

Interaktiv ta'lim shakllari va usullari davlat ta'limining shakli quyidagilarni amalga oshirishda o'quv jarayonining ajralmas qismidir, chunki ular innovatsiya hisoblanadi va o'quvchilarning bilim faoliyatini faollashtirishga, o'quv materiallarini mustaqil tushunishga yordam beradi. Interaktiv ta'lim usullarining asosiy turlari quyidagilardan iborat:

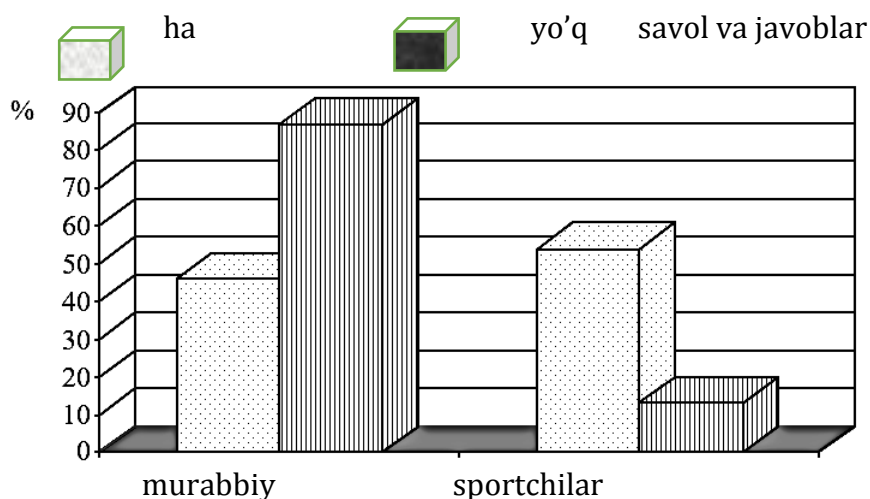
- o'qitishning faol shakllari (ma'ruzalar, munozaralar, ma'ruzalar konferentsiyalar, miya bo'roni, talabalarning tezislari va ijodiy ishlari tanlovi);
- ta'limni rivojlantirish usuli;
- o'quv jarayonining shaxsiy yo'naltirilganligiga asoslangan texnologiyalar;
- muammoli ta'lim;
- loyiha o'qitish usullari;
- treningda tadqiqot usullari;
- o'yin uslublarini o'rganishda foydalanish texnologiyasi;
- hamkorlik bo'yicha trening (jamoalar, guruh ishi);
- axborot-kommunikatsiya texnologiyalari.

Keling, miya bo'roni, biznes o'yinlari, rol o'yinlari, simulyatsiya o'yinlari (o'yin simulyatsiyasi), munozaralar, muayyan vaziyatlarni tahlil qilaylik. Interaktiv ta'lim usullarini tahlil qilib, biz ularning ta'lim faoliyatida shaxsni o'z – o'zini anglash uchun shart bo'lib, basketbol uchun muhim omili-hamkorlikdir [1; 2].

Bugungi kunda o'quv-mashg'ulot jarayonini amaliyotga joriy etish ta'limning yangi shakllari va usullari faqat texnik vositalardan keng foydalanish bilan amalga oshirilishi mumkin. O'quv mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishni oshirishga yordam beradigan eng samarali vositalar zamonaviy yoshlar uchun kompyuter texnologiyalari bo'lib, ular qidiruv faoliyatini rivojlantirish va sportchilarning intellektual salohiyatini oshirishga yordam beradi. Basketbol bo'yicha o'quv jarayonida kompyuter texnologiyalari bilimidan kam foydalanish sabablarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, eng muhim omillar respondentlarning kompyuter tayyorgarligining past darajasi (36,0%-43,8%) va ushbu bilimlarni o'quv-mashg'ulot jarayonida (22,0% -21,3%) amalga oshirish imkoniyati mavjud emas. Qizig'i shundaki, respondentlarning aksariyati (93,3% -98,4%) basketbol bo'yicha o'quv jarayonida kompyuter texnologiyasidan foydalanish imkoniyati haqida deyarli hech narsa bilmasligini ko'rsatmoqda. Kompyuterdan foydalanish imkoniyati haqida ma'lumot

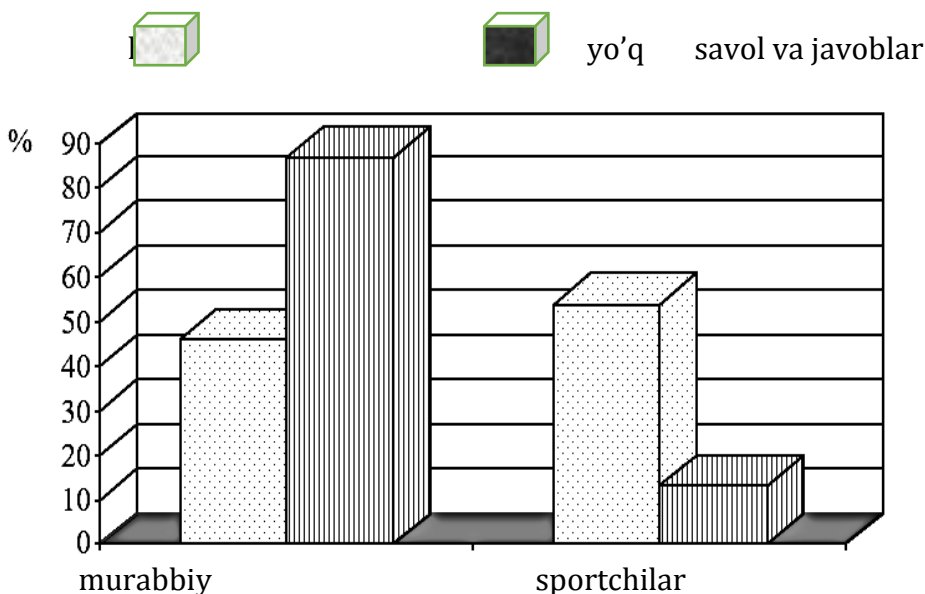
berish kerak texnologiya nafaqat sportchilar, balki murabbiylar tomonidan ham ma'lum emas [3].

Bu yerda so'rovnomalardan ayrim diagnostika materiallari mavjud. Savolga: "Sizning fikringizcha, tarmoq texnologiyasini qo'llash kerakmi pedagogik hamkorlikni amalga oshirish uchun elektron resurslar ta'lim jarayoni?" 46% murabbiylar ha deb javob berishdi, elektron resurslar va ta'lim texnologiyalaridan foydalanish kerak, murabbiylarning 54% salbiy javob berdi. Basketbolchilar mutlaqo teskari natijaga ega – 87% – ha, 13% – yo'q (rasm-1)



**Rasm-1. Savolga murabbiylar va sportchilarning javoblarini tahlil qilish elektron resurslardan foydalanish imkoniyati haqida**

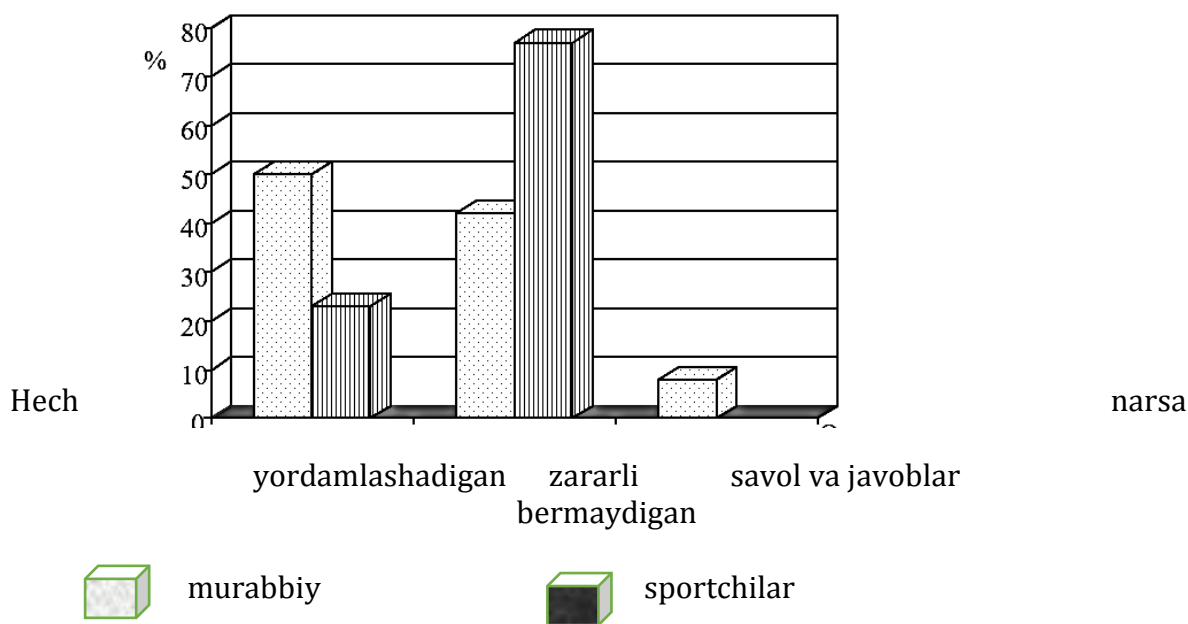
Ikkinchi savol natijalari birinchi natijalar bilan bir xil: 50% murabbiylar kompyuter texnologiyalari hech narsa bermayapti, deb hisoblashadi, 23% sportchilar ham ishonishadi; 42% trenerlar texnologiya o'zaro muloqot qilishda yordam beradi (bu, asosan, yaqinda o'zlari talabalar bo'lgan murabbiylarning yosh kontingenti) va faqat 8% texnologiyalarning zararlanishini qayd etadi. Asosiy vazndagi sportchilar kompyuter texnologiyalaridan ijobiy foydalanish imkoniyatlariga ega (rasm- 2).



**Rasm- 2. Savolga murabbiylar va sportchilarning javoblarini tahlil qilish kompyuter texnologiyasidan foydalanishning foydasi haqida**

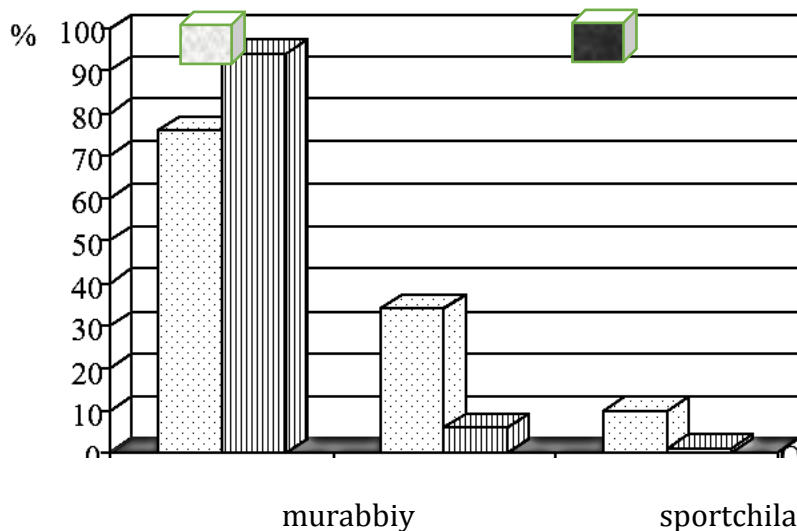
Uchinchi va to'rtinchi savollarga murabbiylar va sportchilar taxminan bir xil javob berishdi – 76% ta'lim sohasidagi o'zaro hamkorlik texnologiyalari haqida hech narsa

bilishmaydi, 34% ta'lim forumlaridan foydalanadi, virtual makonda muloqot qilish uchun suhbatlashadi, lekin faqat 10% ularni o'quv jarayoni bilan bog'laydi (rasm 3, 4)



**Rasm- 3. Savolga murabbiylar va sportchilarning javoblarini tahlil qilish kompyuter texnologiyalarini qo'llash bo'yicha bilimlar haqida**

Hech narsa bermaydigan    Aloqa uchun foydalaning    Ta'lim jarayoni bilan bog'laydi    savol va javoblar



**Rasm- 4. Savolga murabbiylar va sportchilarning javoblarini tahlil qilish ta'lim sohasidagi o'zaro hamkorlik texnologiyalarini bilish**

So'rovda qatnashgan murabbiylar va sportchilarning 94% da tajriba yo'q, istisno elektron pochta, 97% o'z xizmatlaridan foydalanadi. Serverda ta'lim resurslarini joylashtirish uchun respondentlarning asosiy qismi mutaxassislar xizmatlaridan foydalanadi [4]. Shunday qilib, olib borilgan tadqiqotlar bizni kompyuter texnologiyalarini joriy etish, elektron resurslarni ishlab chiqish va qo'llash basketbol bo'yicha o'qituvchilarni o'z faoliyatining yangi yo'nalishini o'z ichiga oladi. Shunday qilib, ushbu yangi faoliyat turi resurs ta'minotining barcha kanallari bilan jihozlangan bo'lishi kerak: iqtisodiy, axborot, moddiy-texnik va ilmiy metod.

### ***Adabiyotlar ro'yxati***

1. L.B. Andryushenko Basketbolchilarni texnik va taktik tayyorlash universitetdagi raqobat faoliyati [matn] / L. B. Andryushenko [va boshq.]. TR-bosma, 2015. – 170 b

2. S.Yu. Vit'ko Jismoniy tarbiya taraqqiyotning asosi sifatida, texnologik taraqqiyot sharoitida insonni takomillashtirish va uyg'unlashtirish [matn] / S.Yu. Vit'ko [va boshq.] ilmiy tadqiqotlarning dolzarb yo'nalishlari: nazariyadan amaliyotga: VII xalqaro ilmiy-amaliy konferentsiya materiallari. – Cheboksary: CNS "Interaktiv plus", 2016. – №1 (7). – P.103-106 b.

3. A.G. Burov talabalar sport klubini boshqarish modelini loyihalash (G. V. Plexanov nomidagi REU misolida) [matn] / A.G. Burov / / Iqtisodiyot va tadbirkorlik. – №12–4 (53–4). – P.712-716 b.

4. Yu.V. Podoruev otishni o'rganish texnikasining vosita belgilarini tuzatish dzyudo va uning shakllanish xususiyatlari erta mutaxassislik sharoitida: Dis. .... ped. fanlar. nomzod. – Krasnodar 2009. – P. 181.

### **BARKAMOL SHAXS TARBIYASIDA SPORTNING O'RNI**

10.53885/edinres.2021.72.62.041

***Elibaeva L.S.***

**BuxDU katta o'qituvchi**

Jismoniy tarbiya va sportga mehr uyg'otish bolalikdan boshlanadi. Sog'lom avlod – sog'lom yurt demakdir. Jismoniy tarbiyaning maqsadi – o'quvchilar tanasidagi barcha a'zolari sog'lom o'sishini ta'minlash barobarida ularni aqliy va jismoniy mehnatga, shuningdek, Vatan mudofaasiga tayyorlash yotadi. Abdulla Avloniyning fikricha, sog'lom fikr, yaxshi axloq va ilm-ma'rifatga ega bo'lmoq, uchun badanni tarbiya qilish zarurdir. Jismoniy tarbiya kishilarga katta ta'sir ko'rsatib, salomatligini mustahkamlaydi, ishlash qobiliyatini oshiradi, uzoq umr ko'rishga yordam beradi. Sport - har qanday yoshda ham qaddi-qomatni tarbiya qilish, kuch-quvvatni saqlab turishning vositasi hisoblanadi.

Sog'lom avlod deganda ham jismoniy, ham ma'naviy yetuk, bardam, har ishga qodir, ilg'or madaniyatli kishilarni ko'zda tutiladi. Shunday noyob fazilatlarga ega avlodni tarbiyalab voyaga yetkazayotgan xalq, kelajakka ochiq ko'z, yorug' yuz, katta ishonch bilan qaraydi.

Bugun mustaqil mamlakatimizda, respublikamiz sportini jahonga ko'z-ko'z qilayotgan vatandoshlarimiz ham kundan-kunga ko'paymoqdalar. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga, shu bilan birga sog'lom avlodni shakllantirishga to'laqonli zamin yaratildi. Sog'lom bola ota-onaning quvonchi. O'z farzandining sihat-salomat, baquvvat, chidamli, chiniqqan bo'lishini orzu qilmaydigan birorta ham ota-ona bo'lmasa kerak dunyoda! Bola o'z-o'zidan sihat-salomat, baquvvat, chidamli, chiniqqan bo'la olmaydi. O'sayotgan organizmda tashqi muhitning o'zgarayotgan sharoitlariga o'z vaqtida moslasha olishni o'rganishni ishlab chiqish kerak, bolani shamollashdan qo'rqmaydigan, har qanday ob-havoda sayr qiladigan qilib tarbiyalash lozim. Chiniqqan bolalar issiq va sovuqni oson ko'taradilar, shamollash kasalliklariga, o'pka yallig'lanishiga ancha kam chalinadilar, raxit bilan og'rimaydilar. Chiniqish ta'sirida yurak baquvvat bo'ladi, nafas organlari va asab tizimi faoliyati, moddalar almashinuvi yaxshilanadi.

Oilada bolalarga jismoniy tarbiya berishning oddiy (ertalabki gimnastika) hamda murakkab (sportning tanlangan turlari bo'yicha mashg'ulot) shakllari mavjud. Oilada bolalarni jismoniy tarbiyasini to'g'ri va samarali tashkil etish uchun mashqlarning quyidagi shakllaridan foydalanishni tavsiya qilinadi.

1. Ertalabki gimnastika
2. Ertalabki maxsus gimnastika
3. Jismoniy daqiqalar

4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari
5. Musobaqalarga qatnashish
6. Sayr
7. Chiniqtiruvchi mashqlar
8. Gigena
9. Harakatli o'yinlar
10. Sport o'yinlari

Ko'rsatilgan mashg'ulotlarning qaysi shakllaridan foydalanish, bolaning sog'ligi, yosh hamda individual xususiyatlari, jismoniy tayyorgarligi hamda moyiligga bog'liq holda olib borilishi lozim.

**Ertalabki gimnastika:** Ota-onalar kunning dastlabki qismini ertalabki gimnastikadan boshlashlari zarur. Bundan ko'zlangan maqsad bolaning uyqu holatidan bardamlik holatiga o'tishini ta'minlash, organizmning nerv hamda muskul tizimining ishchanligini oshirish, kun davomida uning tetikligini saqlash imkoniyatini oshirishdan iborat. Ertalabki mashqlarni boshlashdan oldin xonaning gigienik holatiga e'tiborni qaratish lozim. Xona havosining musaffoligi, tozaligi va mo'tadil harorat jismoniy mashqlarining samarali va bola organizmi uchun foydali bo'lishiga xizmat qiladi. Ertalabki gimnastika mashg'ulotlarini 10-15 daqiqa davomida bajarish maqsadga muvofiq. Bu vaqt ichida 7-8 ta mashqlar bajarilib, barcha muskul guruhlari (qo'l, gavda, oyoq) ishtirok etishi ta'minlanadi. Yuqori samaraga erishish uchun albatta oilaning barcha a'zolari (ota-ona va bolalar) mashg'ulotlarni birgalikda doimiy bajarib borishlari zarur.

Ertalabki gimnastikaning asosiy tarkibiy qismlari quyidagilardan iborat bo'lishi lozim:

- A) Turgan joyda oyoq uchida yurish ( 1-1,5 daqiqa)
- B) Turgan joyda yengil yugurish ( 3-5 daqiqa)
- V) Bo'yin, yelka va qo'l muskullari uchun mashqlar.
- G) Gavda muskullari uchun mashqlar
- D) Sakrash harakatlari va yurish.

Har bir mashqni kamida 10 marta takrorlash tavsiya etiladi.

Mashqlar bir maromda hamda engil nafas olish orqali bajariladi.

Bahor, yoz va kuz oylarida mashqlarni ochiq havoda, sport maydonchalarida o'tkazish mumkin. Jumladan, yugurish mashqlarining davomiyligi ochiq havoda 8-10 daqiqa davom etadi. Mashq bajarilgandan keyin 1-2 daqiqa yurish va umumiy harakatlantiruvchi mashqlar bajariladi.

So'ngra ertalabki maxsus gimnastika nafas olishni tartibga solish mashqlari bilan boshlanadi. Oilada ertalabki maxsus gimnastika maqshlarini bajarishda bolalarning yosh va individual xususiyatlari hisobga olinadi. Ilk yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tarbiyasida quyidagilarga e'tibor qaratiladi: bolaning sog'lig'ini mustahkamlash, ularning tana a'zolarini chiniqtirish, asosiy harakat turlarini rivojlantirish, bolalarni tetik tutuvchi, toliqishlarining oldini oluvchi harakatlarini rivojlantirish uchun shart-sharoit yaratish. Barmoqlarining mayda muskullarini rivojlantirish, yurish va harakat qilishning ayrim ko'nikmalarini rivojlantirish.

Maxsus gimnastika shakli sifatida quyidagilarni tavsiya etiladi:

**1.Emaklash.** Kerakli masofaga, o'rindiq va halqaning tagiga emaklash, 1m. uzunlikdagi zinaga kattalarning yordamida chiqish va undan tushish.

**2.Yurish.** Tayanchsiz to'g'ri yo'nalishda erda yotgan taxtacha ustidan, yo'lkachadan, qiya (10-15 sm yuqoriga ko'tarilgan) taxtachadan yurish, 10sm balandlikdagi sath ustiga chiqish va undan tushish. Pol, erdagi yoki 5-10sm balandlikda joylashgan arqon, xoda yoki taxtacha ustidan o'ta olish.

**3.Yugurish.** To'g'ri yo'nalishda yugurish.

**4.Sport anjomlaridan foydalanish :**Uncha katta bo'lmagan tepalikdan shar va koptokni dumalatish, uni oldinga, yuqoriga irg'itish.

Jismoniy daqiqalar odatda uy sharoitida 5-6 minut davom etib, statik yuklamani ko'taradigan mushaklar guruhiga yo'naltirilgan 4-5 ta mashqlarni amalga oshirish bilan yakunlanadi. Shuningdek, jismoniy daqiqalar tayanch-harakat tizimidagi toliqqan mushaklar holatini yaxshilash va funkstional holatini tiklashga qaratiladi.

**Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari** ota-onalar rahbarligi yoki mustqil tarzda bajarilib, ma'lum bir qoida, ko'rsatmaga asoslanishi shart emas. Ma'lum bir jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmasdan turib, darhol yugurib kelib uzoqlikka sakrash, 100 m ga yugurish yoki akrobatik mashqlarni bajarish tavsiya etilmaydi. Har qanday jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari 3 qismdan iborat.

1. Tayyorgarlik
2. Asosiy
3. Yakunlovchi

Tayyorgarlik bosqichida qon aylanish va nafas olish organlari hamda tayanch-harakat tizimini muvofiqlashtirishga yordam beradigan mashqlar amalga oshiriladi. Dastlabki tayyorgarlik vaqtida suyak bo'g'inlari, mushaklar va bog'lamlarning elastikligi hamda cho'ziluvchanligi o'zgarib, tana harorati oshadi.

Mashg'ulotlarning asosiy qismi bir qator vazifalarni hal etishga qaratiladi. Jumladan: kuch, chidamlilik, tezlik, epcillik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlar hamda yugurish texnikasi, yurish, sakrash, uloqtirish va boshqa ko'pgina harakat malakalari va ko'nikmalarini egallashga doir mashqlar bajariladi. Yakuniy qismdagi mashg'ulotlar organizmni tinch, ish oldi holatiga keltirishga qaratiladi. Bunga erkin yurish, sekin yugurish, bo'shashtiruvchi mashqlar yordam beradi.

Demak, jismoniy madaniyat va sport, bolalarning o'qish, mehnat va dam olish tartibotida katta o'rin egallaydi. Jismoniy tarbiya insonning aqliy, jismoniy, ruhiy rivojlanishining uyg'unligi uchun zarur. Jismoniy tarbiya orqali milliy iftixor, g'urur kabi his-tuyg'ularni xalq hayotiga yanada ko'proq singdirishga yordam beradi va har tomonlama jismoniy tayyorgarlik uchun zarur imkoniyatlar yaratadi. Zero, sog'lom bola ota-onaning quvonchi.

#### **Adabiyotlar:**

1. Mirziyoev SH.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekistan davlatini birgalikda barpo etamiz. - Toshkent: O'zbekistan. 2017.
2. Ma'murov B.B. Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. T., «Turon Zamin Ziyu» 2014.
3. Usmonxo'jaev S.B., Aliev M.B., Sagdiev N.N. Bolalar va usmirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyoti.- T.: «ILM ZIYO» .2006
4. «Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya» Tuzuvchi- mualliflar: T.S.Usmonxo'jaev, S.T.Islomova. T.: «ILM ZIYOo» .2006
5. «Maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy va kengaytirilgan jismoniy tarbiyasi».Tuzuvchi-mualliflar.: K.M.Maxkamjonov, M.Sh.Rasulova va boshq. T.: «ILM ZIYO» .2006
6. «Agar bolam sog'lom bo'lsin desangiz» D.Sharipova va boshq. (Ota-onalarga maktabgacha yoshdagi bolalarning gigienik tarbiyasi ha'ida) metodik qo'llanma. T.: 2006

#### **SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR.**

10.53885/edinres.2021.23.38.042

***O'roqova S.***  
**BuxDU o'qituvchi**

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish davlat siyosati darajasiga ko'tarilib, ayni vaqtda Respublikamizda jismoniy jihatdan yetuk, sog'lom avlodni tarbiyalash borasidagi tub islohotlar bosqichma-bosqich amalga oshirilib kelmoqda Inson



dunyoga kelar ekan, baxtli bo'lishni orzu qiladi va unga intiladi. Baxt - keng qamrovli tushuncha bo'lib, inson hayotining mazmuni hisoblanadi. Insonning baxtli hayot kechirishini ta'minlovchi omil - bu uning sog'lom turmush tarzidir.

Turmush tarzining o'zi nima? Sog'lom turmush tarzi nosog'lom turmush tarzidan qanday xususiyatlariga ko'ra farq qiladi?

Turmush tarzi- bu insonning ma'lum maqsad asosida o'zining yashashi, hayot kechirishi uchun zarur bo'lgan turmush sharoitlarini o'zlashtirish usuli.

Turmush tarzini insonning ayrim odat, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish usuliga ko'ra sog'lom va nosog'lom turmush tarzi sifatida ikki guruhga ajratish mumkin.

Sog'lom turmush tarzi deganda quyidagilarni e'tiborga olish zarur:

- faol jismoniy harakat qilish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish;
- kun tartibini oqilona rejalashtirish va unga doimo amal qilish; jismonan va ruhan toliqishga yo'l qo'ymaslik; aqliy va jismoniy mehnatni gigienik talablar asosida to'g'ri rejalashtirish;

- to'g'ri va sifatli ovqatlanish;

- shaxsiy va umumiy gigiena talablariga rioya qilish;

- atrof-muhitni muhofaza qilish, ekologik madaniyatga erishish;

- yuqumli kasalliklar, jarohatlanish va baxtsiz hodisalarning ro'y berishini oldini olish;

- to'g'ri jinsiy tarbiya olish;

- psixogigiena talablari(haddan tashqari asabiylashish va hayojonlanishning oldini olish)ga amal qilish;

- zararli odatlarga berilmaslik (tamaki mahsulotlarini iste'mol qilmaslik, ichkilikbozlik va giyohvandlikka yo'l qo'ymaslik va h.k.).

YUqoridagi mezonlarga asoslanib, quyidagi to'xtamga kelish mumkin: sog'lom turmush tarzi - bu insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lish asosida hayotiy faoliyatni yo'lga qo'yish hamda salomatligini yuqori darajada bo'lishiga erishishni ta'minlovchi ijtimoiy hodisadir.

Sog'lom turmush tarzini belgilovchi asosiy ko'rsatkich va uni aniqlash mezonlari

*Turmush tarzi* - insonlarning o'zida ma'lum g'oyani ifoda etuvchi hamda turg'un, barqarorlik xususiyatga ega bo'lgan hayotiy faoliyatining muayyan shakli sanaladi.

Insonlarda sog'lom turmush tarzining qaror topishi, uning sog'lom turmush tarzi borasidagi asosiy nazariy bilim va ko'nikmalar bilan qurollanish darajasiga bog'liq.

Sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarining shakllanganlik darajasiga muvofiq ular: A, B, V tarzda guruhlarga ajratiladi.

A	B	V
Faol harakat qiladigan, turli mashqlar yordamida organizmni chiniq-tiradigan, ertalabki badantarbiya, shuningdek sport-ning muayyan turi bo'yicha maxsus sport seksiyalarida doimiy shug'ullanadigan shaxs	Faol-harakat qiladigan, turli mashqlar yordamida organizmni chiniqtiradigan, shuningdek, faqat ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarini bajarish bilan chegaralangan shaxs	Sust harakatli, qulay sharoitga qarab chiniqish va badantarbiya mashqlarini bajaradigan yoki bajarishga loqayd shaxs
Kundalik rejimni oqilona rejalashtira oladigan va unga qat'iy rioya etadigan, shuningdek, kundalik rejim inson STT ko'nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyatga egaligi xususida	Kun tartibiga izchil ravishda rioya qilmaydigan shaxs	Kun tartibiga befarq qaraydigan shaxs

batafsil tushunchaga ega shaxs		
To'g'ri va sifatli ovqatlanish qoidalaridan xabardor va unga doimiy ravishda amal qiladigan shaxs	To'g'ri va sifatli ovqatlanish qoidalaridan xabardor, biroq unga izchil ravishda amal qilmaydigan shaxs	To'g'ri va sifatli ovqatlanish qoidalariga haqida etarli darajada tushunchalarga ega bo'lmagan shaxs
SHaxsiy va umumiy gigiena qoidalarini borasida to'la ma'lumotga ega hamda ushbu qoidalarga qat'iy amal qiladigan shaxs	SHaxsiy va umumiy gigiena qoidalariga haqida etarli darajada tushunchalarga ega bo'lgan, biroq unga ayrim hollardagina amal qiladigan shaxs	SHaxsiy va umumiy gigiena, uning qoidalariga amal qilish shartlari haqida muayyan tushunchalarga ega, biroq mazkur qoidalarga mutlaqo amal qilmaydigan shaxs
SHaxsda STT ko'nikmalarining shakllanishida atrof-muhitning muhim ekanligi, shu bois uni muhofaza qilish zarurligi borasidagi tushunchalari etarli bo'lgan hamda bu yo'lda o'zi ham amaliy faoliyat olib boradigan shaxs	Atrof-muhitning inson salomatligini saqlashdagi muhim o'rni haqidagi tushunchaga ega, biroq atrof-muhit muhofazasini ta'minlash yo'lida amaliy faoliyat olib bormagan, ayni vaqtda ana shunday harakatni tashkil etishni rejalashtirgan shaxs	Inson hayoti va uning salomatligini saqlashda atrof-muhitning beqiyos ekanligi haqida muayyan tasavvurga ega bo'lmagan yoki uni anglashni istamaydigan shaxs
Turli xildagi jarohatlanish va baxtsiz hodisalaridan saqlanish qoidalaridan xabardor hamda favqulodda vaziyatlarda birinchi tibbiy yordamni ko'rsata oladigan shaxs	To'satdan ro'y beradigan hodisalar haqida etarli darajada tushunchalarga va shunday vaziyatlarda amaliy yordam ko'rsatish huquqiga ega bo'lmagan shaxs	Turli xildagi jarohatlanish va baxtsiz hodisalar ro'y berganda jabrlanuvchiga birinchi tibbiy yordamni ko'rsatish borasida muayyan ma'lumotga ega bo'lmagan shaxs
Zararli odatlarning inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi haqida tasavvurga ega, tamaki mahsulotlarini chekmaydigan, spirtli ichimlik va giyohvand moddalarni iste'mol qilmaydigan shaxs	Zararli odatlarning inson salomatligiga ta'siri borasida tushunchalari etarli bo'lmagan, tamaki va spirtli ichimliklarni iste'mol qilmaydigan shaxs	Zararli odatlar va uning inson salomatligiga salbiy ta'siri xususida muayyan tushunchalarga ega bo'lmagan hamda ma'lum zararli odatlarni o'zlashtirgan shaxs

Kun tartibi – inson tomonidan tashkil etiladigan turli faoliyat: mehnat qilish, dam olish, ovqatlanish, faol harakat qilish, sport bilan shug'ullanish va hokazolarning ma'lum vaqtlarda tartib bilan ketma-ket bajarilishidir. Tabiiyki, kun tartibi hamma uchun bir xil bo'la olmaydi. U kishining yoshi, kasbi, sog'ligi, ish qobiliyati va turmush sharoitiga qarab belgilanadi. Biroq, barchaning bajarishi zarur bo'lgan umumiy talablar borki, bularga quyidagilar: kun tartibida aqliy hamda jismoniy mehnatning mutanosibligiga erishish, mehnatning o'z vaqtida dam olish bilan almashtirilib turishi, vaqtda ovqatlanish, barvaqt uyquga yotish va o'rindan turishga odatlanish kabi harakatlar kiradi. Kun tartibi insonning butun umri davomida amal qilinishi talab etiladigan murakkab jarayon. Insonning sog'lom yoki nosog'lom turmush tarziga ega bo'lishi ham kun tartibining to'g'ri yoki noto'g'ri uyushtirilishiga bog'liq.

To'g'ri, oqilona uyushtirilgan kun tartibi organizmning har tomonlama

-to'g'ri rivojlanishi;

-irodaning mustahkamlanishi;

-mehnat unumdorligining oshishi, ishchanlik qobiliyatining uzoq vaqt saqlanishi;

-kasallanishning oldini olishi (va hokazo)ga ijobiy ta'sirini ko'rsatadi.

Aksariyat bolalar vaqtlarini noto'g'ri o'tkazadilar, natijada ular doimiy ravishda vaqt tanqisligidan aziyat chekadilar, har bir ishni shoshilib bajaradilar, ovqatni yaxshi chaynamay iste'mol qiladilar, uyquga kech yotadilar, ertalab barvaqt turmaydilar va toza havoda sayr qilish o'rniga 5-6 soatlab televizor ko'radilar. Bunday bolalar kun tartibi borasida tushunchalarga ega emasliklari yoki noto'g'ri tuzilgan kun tartibiga amal qilishlarini e'tirof etadilar.

Biroq qat'iy aytish mumkinki, har bir o'quvchi kun tartibiga amal qilsa, uyqu, mehnat, ovqatlanish, televizor ko'rish, sport bilan shug'ullanish, dars tayyorlash, shuningdek, o'y ishlarini bajarishga yordamlashish uchun ham vaqt topa oladi. Faqatgina kundalik faoliyatni to'g'ri rejalashtira olishi lozim.

Kun tartibini tuzishda quyidagi qoidalarga amal qilish tavsiya qilinadi:

-turli faoliyatni tashkil etish vaqti, ularning eng ma'qul davomiyligi, bir-biri bilan navbatlashuvi va vaqtini aniqlash;

-dam olish vaqtini iloji boricha ochiq havoda o'tkazish;

-o'z vaqtida sifatli ovqatlanish;

-to'laqonli uyqu, gigienik madaniyatning shakllanishi.

Inson uzoq va tinch hayot kechirish maqsadida sog'lom, tetik va baquvvat bo'lishi, o'z yoshligi, husni hamda ishchanlik qobiliyatini saqlashga harakat qiladi. Bunga erishishning asosiy omillaridan biri - jismoniy harakat sanaladi.

A.Avloniyning «Badanning salomat va quvvatli bo'lmog'i insonga eng kerakli narsadir. Chunki o'qimoq, o'qitmoq, o'rganmoq va o'rgatmoq uchun insonga kuchli, kasalsiz jasad lozimdir» degan qarashlari jismoniy tarbiya insonning sog'lom turmush kechirishida asosiy omil ekanligini asoslovchi dalildir.

#### **Adabiyotlar :**

1.Mirziyoyev SH.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. T. - Toshkent:O'zbekistan.. 2017.

2.Mirziyoyev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. - Toshkent: O'zbekistan. 2017.

3.Ma'murov B.B. Bolalalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Toshkent,2014

4.Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари — Тошкент., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти. 2005 йил - 238 бет

5.Гончарова О.В. Ёш спортчиларни жисмоний қобилиятини ривожлантириш .Тошкент., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти. 2005 йил - 171 бет

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

10.53885/edinres.2021.17.43.051

**Баймуратов Раджаб Сайфитдинович**

*Бухарский государственный университет,  
Бухара, Узбекистан,*

**Бахшуллаева Малохат**

*Бухарский государственный университет,  
Бухара, Узбекистан,*

**Аннотация:** В статье изложено что о укреплении здоровья, необходимо с детства закалять свой организм, соблюдать основные положения и требования личной и общественной гигиены, многих других слагаемых здоровья. Особое место в структуре оздоровительных мероприятий, осуществляемых в системе народного образования, занимает двигательный режим - физическая культура, спорт, активный досуг

**Аннотация:** Maqolada, salomatlikni mustahkamlash uchun bolalikdan o'z tanangizni tinchlantirish, shaxsiy va jamoat gigienasining asosiy qoidalari va talablariga va sog'likning boshqa ko'plab tarkibiy qismlariga rioya qilish kerak. Xalq ta'limi tizimida o'tkaziladigan ko'ngilochar tadbirlar tarkibida motorli rejim - jismoniy madaniyat, sport, faol dam olish alohida o'rin tutadi.

**Аннотация:**The article states that about health promotion, it is necessary to temper your body from childhood, to comply with the basic provisions and requirements of personal and public hygiene, and many other components of health. A special place in the structure of recreational activities carried out in the system of public education is occupied by the motor regime - physical culture, sports, active leisure

**Ключевые слова:** двигательный режим, физическая культура, спорт, активный досуг, самочувствие и работоспособность

Здоровье - самый драгоценный дар, который человек получает от природы. Но чтобы укрепить его, необходимо с детства закалять свой организм, соблюдать основные положения и требования личной и общественной гигиены, многих других слагаемых здоровья.

Особое место в структуре оздоровительных мероприятий, осуществляемых в системе народного образования, занимает двигательный режим — физическая культура, спорт, активный досуг. И это понятно! Известно, например, благотворное влияние на организм детей такого популярного вида спорта, как плавание. Систематические тренировки на «голубых дорожках» улучшают функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем детей и подростков, способствуют совершенствованию координации движений, деятельности внутренних органов, т. е. позволяют существенно укрепить здоровье, улучшить самочувствие и работоспособность учащихся.

Уместно особо подчеркнуть, что травмоопасность физических упражнений далеко не всегда вполне очевидна. Возьмем хотя бы притягательный для молодежи любительский бокс. Казалось бы, сам характер единоборства на ринге — удары кулаками (пусть даже и в перчатках) по туловищу и голове соперника — обуславливает негативный потенциал в отношении здоровья спортсменов. Между тем, по наблюдениям европейских страховых агентов, бокс по уровню травматизма занимает среди различных видов спорта лишь 15—16-е место. В «лидерах» же оказались легкая атлетика, теннис, настольный теннис и кегли.

В содержание физкультурного комплекса «Алпомиш» и «Барчиной» аргументированно включены вопросы, напрямую связанные с обеспечением необходимых мер безопасности и предупреждением несчастных случаев. Важность их очевидна, ведь речь идет о главном — сохранении жизни и здоровья людей. Учителям физической культуры, классным руководителям, наставникам спортивных секций, родителям учащихся — всем, кто причастен к воспитанию подрастающего поколения, необходимо настойчиво и

квалифицированно разъяснять школьникам основные положения соответствующих требований комплекса «Алпомиш» и «Барчиной», воспитывать у них устойчивую привычку к соблюдению этих правил и рекомендаций.

Заповеди физкультурного благополучия — тема многосторонняя. Сегодня мы размещаем о гигиенических аспектах занятий физическими упражнениями.

**Искусство быть здоровым.** Утонуть, как известно, можно и в блюдце с чаем. Не случайно поэтому в любом деле есть особый кодекс безопасности, сводящий уровень риска к минимуму. Комплекс таких мероприятий разработан и в сфере физической культуры.

Первостепенная заповедь — систематический медицинский осмотр. Врачебное заключение о допуске к занятиям любимым видом спорта имеет основополагающее значение. И дело не только в том, что в организме могут быть скрытые отклонения от нормы. Допустим, что вполне здоровый подросток принял решение заняться плаванием. В этом случае даже самые незначительные повреждения зубов доставят ему немало неприятностей во время нахождения в прохладной воде. А некоторые абсолютно здоровые люди плохо переносят попадание воды в уши: капли жидкости вызывают раздражение вестибулярного анализатора. Вот почему, Прежде чем приступить к любым тренировочным занятиям, следует обязательно получить «добро» медиков. И в дальнейшем, естественно, не порывать с ними дружбу, посещать школьный врачебный кабинет либо поликлинику не реже двух раз в год.

Другое правило — четкое соблюдение главных законов физического воспитания. Безрассудно, к примеру, приобщаться к закаливанию путем «моржевания», познавать азы легкой атлетики в марафонском пробеге, подниматься на вишку для прыжков в воду, не умея плавать. В каждом деле надо соблюдать логическую последовательность и преемственность. Новый элемент, более сложное упражнение должно опираться на уже достигнутое, прочно усвоенное. Темп и ритм можно увеличивать лишь без перегрузки организма. А начинать физкультурные занятия следует непременно с малых объемов. Более того: лучше тренироваться 3—4 раза в неделю по 15 мин., чем один раз по часу. Нерегулярными занятиями многого не добьешься!

Перед физическими упражнениями необходимо позаботиться о надлежащей экипировке — одежде, обуви, защитном снаряжении. Все компоненты спортивной формы должны быть подогнаны по фигуре, чистыми, опрятными, Пренебрегать специальными средствами безопасности совершенно недопустимо. Никому не нужная бравада, переоценка своего спортивного мастерства, ошибочная убежденность в том, что страховочное оснащение тяжело и неудобно, что оно создает впечатление отсутствия истинного мужества, провоцируют юных физкультурников на трагические поступки. Велосипедисты, например, иногда вместо шлема надевают на голову лишь легкую кепочку. В то же время скорости на отдельных участках трассы достигают 40 км/час. В таком случае удар головой о землю при случайном падении неизбежно приведет к тяжелой травме, а то и к смерти. Защитный шлем же уменьшает силу удара в 3—5 раз.

Следующее правило — качественная разминка. И это не унылая формальность, как часто кажется ребятам. Подготовительные упражнения, мысленное представление структуры предстоящих движений помогают привести в оптимальное состояние нервную систему, активизировать дыхание и кровообращение, «прогреть» мышцы и «прокрутить» суставы. Человек начинает лучше ориентироваться в пространстве, его движения становятся более четкими, экономными, внутренние органы и системы обретают способность выдерживать самый «жесткий» режим физических и нервно-эмоциональных нагрузок. Если же

включиться в занятие и тем более принять старт без разминки — быть беде! Школьник как бы заранее обрекает себя на ссадины, ушибы, повреждения мышц и сухожилий, более серьезные травмы.

Во время уроков, секционных занятий важно быть предельно собранным, внимательным и осмотрительным. В каждом виде спорта есть особые приемы самостраховки, пренебрегать которыми не следует. Типичный случай — внезапное падение. Нерасторопный ученик падает расслабленно, судорожно пытается как-нибудь удержаться на ногах, хаотично размахивая руками. Последствия — тяжелые ушибы, переломы костей, сотрясение мозга. Опытные спортсмены в подобных ситуациях прежде всего не теряют самообладание, контроль над своими действиями. Мгновенно оценив обстановку, они быстро приседают, группируются, прижимают к груди голову, напрягают мышцы и мягко перекатываются на бок, не пытаясь упереться о землю руками. Если предстоит падение на грудь, они пружинисто приземляются на обе руки либо делают кувырок вперед. Главное — не бояться, действовать смело и решительно!

Физическая культура и спорт в школе подчинены благородной цели — всесторонне укрепить здоровье учащихся, максимально повысить их двигательный потенциал. Однако неправильная организация и методика занятий (особенно самостоятельных) приводит к перегрузке, превышению реальных возможностей детей. Так возникают ситуации, когда здоровью угрожает серьезная опасность. Известно, что при физических упражнениях постепенно развивается утомление — физиологическая реакция на нагрузку. Обусловлено оно истощением энергетических и нервных ресурсов человека. В период восстановления после нагрузки функции организма возвращаются к исходному рубежу, благодаря регулярным тренировкам система жизнеобеспечения переводится на новый, более высокий уровень. Специалисты называют такое явление суперкомпенсацией.

Может, однако, произойти так, что начинающие физкультурники перед очередным занятием не успеют, как говорится, войти в форму. Значит, новой нагрузкой организм будет выведен из нормального баланса и возникнет переутомление. Характерные его признаки — неудовлетворительное самочувствие, обостренное ощущение усталости, непривычный пульс, нарушения аппетита и сна. Систематическое переутомление неизбежно приведет к резкому ухудшению здоровья, заболеваниям. Избежать этого помогают четкое планирование физкультурной деятельности и повседневный контроль за самочувствием.

Много опасностей таит в себе и перетренировка. Длительные интенсивные нагрузки, неоправданно малое время для восстановления сил, слишком частые выступления в ответственных соревнованиях, конфликтные ситуации могут стать причиной раздражительности, обидчивости, плохого сна, потери аппетита, одышки и сердцебиения после простейших упражнений, болей в груди, животе, мышцах. У мальчиков и девочек появляется отвращение к занятиям спортом, они всячески избегают физических нагрузок.

Занятия физической культурой и спортом после таких кризисов можно возобновить только после дополнительного медицинского обследования, под строгим контролем врача и тренера. И восстановить прежний уровень мастерства будет гораздо сложнее, нежели при рациональном тренировочном процессе.

Нельзя не упомянуть и еще об одной проблеме, возникающей при занятиях физической культурой и спортом. Бывает, что ученик ощущает характерные признаки начинающейся болезни: озноб, головную боль, повышенную температуру тела, слабость. Но ложный стыд перед сверстниками

вынуждает его надеть спортивную форму и в полном объеме выполнить программу урока, тренировки спортивной секции, принять участие в соревнованиях. Это наносит вред здоровью, значительно усложняет лечение болезни и может привести к опасным осложнениям. Альтернативы нет: при любых недомоганиях физические нагрузки категорически запрещаются. Да и после исцеления выходу на спортивную площадку должен непременно предшествовать врачебный осмотр. Хорошее самочувствие вовсе не означает, что организм восстановил свои силы и опасность полностью миновала. Главный тезис и медицины, и физической культуры — укреплять здоровье, а не разрушать его!

Естественно также, что все виды занятий физической культурой и спортом несовместимы с употреблением алкоголя, наркотических средств, курением.

**Гарантия безопасности.** Одно из слагаемых успешных занятий физической культурой и спортом — рациональный подбор и надежность применяемого инвентаря и оборудования.

Травматизм в спортивном зале возникает нередко при отсутствии защитных приспособлений, перегрузке помещения, нерациональной методике занятий, обилии в помещении посторонних предметов. Для предупреждения несчастных случаев радиаторы парового отопления, трубы, провода, растяжки надо обязательно закрывать решетками или щитами. Пол не должен быть скользким. На окна и светильники устанавливают сетки, решетки либо прозрачные щиты, предохраняющие их от ударов мяча. В спортивном зале необходимо иметь укомплектованную аптечку и плевательницу с дезинфицирующим раствором, «Рабочий» инвентарь протирают влажной ветошью за 10—15 мин. до начала упражнений.

Аналогичные требования предъявляются и к домашнему «стадиону». Следует освободить площадь для занятий от лишних вещей, убедиться, что выполнение упражнений не будет мешать другим членам семьи; нужно также удобно расположить спортивный инвентарь, и обязательно проветрить помещение,

Правила безопасности существуют и для занятий на свежем воздухе. Дорожки для бега на короткие дистанции, например, размечают с таким расчетом, чтобы после финиша в запасе имелось не менее 10—15 м свободного пространства. Иначе бегун не успеет своевременно «погасить» скорость. Эти же трассы можно использовать для разбега во время состязаний по прыжкам. Прыжковую яму располагают в этом случае не за линией финиша в беге, а наоборот, в районе старта. Заметим, что заполняется она исключительно чистым песком, без примесей. Сектор для метаний оборудуется с учетом того, чтобы снаряд — мяч или граната — не нанес кому-либо травму и не испортил покрытия соседних площадок.

Все элементы гимнастического городка и полосы препятствий тщательно шлифуются, покрываются водоупорной краской. Повышенное внимание — местам сочленений конструкций. В них не должно быть окалины электросварки, торчащих шляпок гвоздей и шурупов, щелей — всего, что может стать причиной травмы. Диаметр металлических труб должен быть не менее 30 мм.

Продольные оси игровых площадок желательно ориентировать в меридиональном направлении — с севера на юг. Допустимые отклонения не более +20°. Но там, где дуют сильные постоянные ветры, продольную ось площадки лучше располагать перпендикулярно главенствующему направлению ветра. Важно, чтобы поверхность площадок обеспечивала быстрый сток воды после дождя. Достигается это однородностью покрытия всего спортивного комплекса и небольшим уклоном его поверхности от центра к краям. Еще одно

условие — своевременный уход за площадками: выравнивание поверхности, очистка от мусора, листьев, снега, удаление посторонних предметов, летом — регулярная поливка.

Особый вопрос — о выборе мест для занятий водными видами спорта. На морском побережье, пруду, озере, реке или водохранилище используют берег, наиболее полого опускающийся к воде. Подход к ней должен быть свободен от зарослей осоки, камыша, водорослей; дно — твердым, глубина — увеличиваться постепенно. Перед заплывом, а тем более перед играми и прыжками в воду нужно убедиться, что поверхность дна свободна от камней, коряг, прочих опасных предметов.

Нельзя устраивать купание вблизи стока грязной воды, водопоя животных, судовых причалов, мест, где стирают белье. Контрольные зоны санитарной безопасности таковы: на реке «голубая арена» должна быть удалена от ближайшего источника загрязнения не менее, чем на 100 м выше или на 500—600 м ниже по течению; на водоеме с непроточной водой — не менее, чем на 200 м. Для неумеющих плавать глубина водоема не должна превышать 1 м. А для прыжков в воду этот показатель зависит от высоты вышки либо трамплина: для 3-метровой вышки и трамплина — не менее 3 м; для 5-метровой — не менее 4 м; для 10-метровой — не менее 5 м.

Перед посещением искусственного плавательного бассейна учащимся полезно познакомиться со следующей информацией. Существующие

нормы допускают плавание на одной дорожке 50-метрового бассейна не более 15, а в 25-метровой ванне — не более 10 человек. Если дорожки натянуты поперек бассейна, предельное количество пловцов определяется из расчета один на каждый метр длины дорожки. На дне бассейна темным кафелем выложена полоса, разделяющая дорожку пополам (а не разграничительная линия между дорожками, как думают некоторые ребята). В обоих концах она имеет Т-образную риску, от которой до бортика бассейна ровно 2 м.

При оценке глубины водоема надо быть предельно внимательным, из-за преломления световых лучей поверхностью воды глубина всегда кажется меньше, чем на самом деле. Стоя на бортике высотой всего 30 см, человек ростом 170 см воспринимает предмет, погруженный на 50 см, как: на первой дорожке — на глубине 45 см, на второй — на глубине 30 см, на третьей — 22 см. Кажущаяся мелкота для новичка может стать причиной несчастья.

Понятно, что в каждом виде спорта существуют специфические «изюминки», помогающие сохранять здоровье и избегать повреждений. Но это требует уже особого разговора.

#### **Использованная литература:**

**1. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ».** Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С., Бахшуллаева М.«Ўқувчи-ёшларнинг кун тартибида жисмоний машқлар», 121-125 бет.

**2. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ».** Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Жамилова Г., Баймурадов Р.С.«Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ўзига хослиги», 271-274 бет.

**3. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ :**



**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С. «Ёш волейболчиларнинг чидамкорлигини инновацион технологиялар ва ҳаракатли ўйинларни қўллаб ошириш», 607-610 бет.

**4. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Файзиёв Я.З., Сатторов М.Э.«Адаптив жисмоний маданият усуллари», 690-693бет.

**5.INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM**, part 1, December 2020, COLLETIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25<sup>th</sup> Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчехра «Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста», стр 37-45.

**6.SCIENCE AND EDUCATION**, SCIENTIFIC, ISSN 2181-0842, VOLUME 1,ISSUE 9, Desember 2020, Раджаб Сайфитдинович Баймурадов, Малохат Бахшуллаева, Гульчехра Жамилова «Индивидуальная работа-залог успеха в работе учителя» стр.452-458.

**7.AJMR:Asian Journal of Multidimensional Research** (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal ) ISSN 2278-4853, Vol 9, Issue 11,November, 2020, Impact Factor: SJIF 2020,= 6.882, Baymuradov Radjab Sayfitdinovich «THE ROLE OF A MENTOR IN THE FORMATION OF A YOUNG PHYSICAL TRAINER».

**8.«МОЛОДОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ »** Сборник статей по материалам CL XXXVII международной научно-практической конференции № 40 (187) Октябрь 2020г, Бахшуллаева М., Баймурадов Р.С., Попов В.А. «Развитие силы в подготовке метателей копья» стр.30-34.

#### **JISMONIY TARBIYA VA SPORT, SOG`LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA ASOSIY VOSITA.**

10.53885/edinres.2021.72.67.063

**Buxoro Davlat universiteti "Fakultetlar aro jismoniy tarbiya va sport" kafedrasi o`qituvchisi**  
**Qurbonov Shuhrat Qo`ldoshvich.**  
**Buxoro Davlat universiteti "Fakultetlar aro jismoniy tarbiya va sport" kafedrasi o`qituvchisi**  
**Shoximov Jonibek Jalolovich**

#### **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, Parxez, 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, Алпомиш, Гороглы, Шахнаме, Рамаяна, Абу Али ибн Сино, Чистота, Диета, Физическое воспитание.

#### **Annotation.**

The article describes how to maintain health and lead a healthy lifestyle through physical education. It is indicated what agenda should be used for this purpose and when it should be followed.

**Key words:** Health, Heradot, Aristotle, "Avesto", "Alpomish", "Gorogly", "Shahnameh", "Ramayana", Abu Ali ibn Sino, Purity, Diet, Physical Education.

Sogʻlom turmush kechirish, sogʻlom turmush tarzini shakillantirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati katta. Bu borada A.K.Atoyev, G.I.Bagdanov, V.I.Guluxov, N.I.Muxammedov, M.T.Toirov va boshqa olimlarning tadqiqotlarida tavsiyalar berilgan. "Chunonchi, taraqqiy etgan mamlakatlarda sogʻlomlashtirishga asosan jismoniy tarbiya va sport omillari bilan erishayotgani hech kimga sir emas. Demak, biz ham oʻsib kelayotgan yosh avlodni jimongan har tomonlama uygʻun kamol toptirish muqaddas burchimizdir"

I.I.Pavlov jismoniy harakatning inson salomatligiga taʼsiri, insonni tashqi muhit bilan chambarchas bogʻlangan deb tavsiflaydi. Jinmoniy mashgʻulot yoki bu muskullar guruxiga taʼsir qilmay, butun organizimga taʼsirini koʻrsatadi. Modda almashinuvi yaxshilanadi, toʻqimalar oziq moddalarni yaxshi oʻzlashtiradi, parchalangan moddalarni organizmdan tezroq chiqarib tashlaydi. Yurak chiniqadi va yanada chidamli boʻladi. Shu sababli jismoniy harakat bilan shugʻullanuvchilar tetik, ruhah yengil, quvatga toʻlgan, kayfiyati baland, dili ravshan boʻladi. Bolalik davridan boshlangan chiniqish mashgʻulotlari ayniqsa foydalidir.

Respublikada "Jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida" qonunning qabul qilinish, "Sogʻlom avlod uchun" ordenining taʼsis etilishi sportni takomillashtirilishida ilk poydevor boʻladi. Vatanimiz shaʼnini munosib himoya qila olidigan sogʻlom, baquvvat, irodali, chiniqqan, mahoratli yoshlarni tarbiyalash haqida gʻamxoʻrlik qilishmoqda. Jismoniy tarbiya jarayonida sogʻlomlashtirishgina emas, balki, taʼlim va tarbiya vazifalari ham amalga oshiriladi.

Yer kurrasidagi barcha insonlar oʻz salomatligini oʻylash, bolalarini jismoniy barkamol qilib oʻstirish, sogʻlom turmush kechirish, uzoq umur koʻrish orzu istagida yashaydi. Qadimgi yunon olimlari Geradot, Aristotel va boshqalar salomatlikni tiklash, uni mustaxkamlashda bir qator dorivorlarni tavsiya etish bilan birgalikda, faol harakatlar, ochiq havoda jismoniy mashqlar bajarish kerakligini amalda oʻzlari isbotlagan. Salomatlikni yaxshiklash, jangovor tayyorgarlikni tarbiyalash "Avesto" (2700-avvalgi kitob), "Alpomish", "Goʻroʻgʻli", "Shohnoma", "Romayana" va boshqa dostonlar, tarixiy maʼnbalarda toʻla ifodasini topadi. Buyuk sarkarda Amur Temur, davlat arboblari Husayn Boyqaro, Sulton Mirzo Ulugʻbek, Alisher Navoiy va boshqalarning ham jismoniy tarbiya mashqlari bilan amaliy ravishda muntazam shugʻullanganliklari haqda ularning bitgan kitoblari ham dalolat beradi.

Donishmand xalqimiz "Sogʻlom tanda-sogʻ aqil", "Yuz yil xastalik azobida yashaguncha, bir kun roxatda yasha" kabi maqollarni bejiz yaratmagan.

Sogʻlom turmush tarzini asoasiy sabablari quyidagilar:

- Sogʻligʻingizni mustahkamlang va immunitetni oshiring.
- Stres va tushkunlikdan xolos boʻling.
- Jismoniy va ruhiy salomatlik bilan juda keksa yoshgacha yashang.
- Bollalar va boshqalar uchun toʻgʻri oʻrnak koʻrsating.
- Farzandlarning toʻgʻri rivojlanishi va salomatlik.
- Har kun ertalab kuch va gʻayrat bilan uygʻonish.
- Har yangi kunda xursand boʻlib va doimo yaxshi kayfiyatda boʻlish.

Masalan: Sogʻlom turmush tarzi uchun kun tartibini tuzadigan boʻlsak, bunda rejim sogʻlom turmush tarzining zaruriy shartidir. Taxminiy kunlik tartib quyidagicha koʻrinish mumkin:

- 6.30-7.00- Koʻtaring, bir stakan suv iching.

- 7.30-8.00- Nonushta.
- 8.00-10.00- maksimal faoliyat vaqti. Sport bilan shug`ullanishingiz, keyin esa dam olishingiz, SPA markaziga yoki kosmitologga tashrif buyirishingiz mumkin.
- 10.00-11.00- tana imkon qadar ishlashga tayyor.
- 11.00- kech tushlik.
- 14.00- tushlik.
- 14.30-16.00- global muammolarni hal qilish uchun qulay vaqt. Miya faoliyati ijodiy shaxslar va aqliy ishchilar orasida eng yuqori nuqtaga yetadi.
- 16.00-17.00- tushdan keyin choy.
- 17.00-18.00- muzokaralar, ish uchrashuvlari yoki ishchilar bilan ertangi kun uchun ish rejasi muxokama qilish vaqti.
- 18.00-19.00- uyga qaytish.
- 19.00- kechgi ovqat.
- 19.30- 20.00- inson organizmiga etibor berish (hammom yoki dush olish, teriga turli oziqlovchi niqoblar surish va xo kazo.)
- 22.00-22.30- yotishga tayyorgarlik va o`shishdan iborat.

Buyuk mutaffakkir Abu Ali ibn Sino o`z davrida badantarbiya bilan tana salomatligini yaxshilash va mustaxkamlash, kasallikning oldini olish va undan foriq bo`lish va boshqa hollardan keng foydalanish masalasini ko`p marta uqtirgan hamda asarlarida ifodalagan.

Shuning uchun Abu Ali ibn Sino “Kishi salomatligida yugurmasa, kassaligida albatta yuguradi” yoki mashqlar bilan mo`tadil shug`ullangan kishi hech qachon dori-darmon ichishga hojat qolmaydi – deb bejiz aytmagan. Yoki “Men qoldirib ketayotgan zo`r tabiblardan biri – tozalik, ikkinchisi – parxez, uchinchisi – badantarbiya, qolganlari – mijoz bilan kayfiyatdir” – dedi. Jismoniy tarbiya sog`liqni mustaxkamlash, yuqori ish qobiliyatga erishishga, hayotiy muhim harakat o`quv va malakalarni egallashga yo`llangan. U odamni unumli mehnat qilishda tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Jismoniy hususiyatlardan tashqari, bu vaqtda qimmatli ruhiy xususiyatlar ham rivojlanadi. Ular bilan uy sharoitida, maktabda, bollalar sport maktablarida shug`ullanadilar. Turli yoshda jismoniy tarbiya turli xil vazifalarga ega.

Shunday qilib, ilmiy adabiyotlarda va hayotda aniq ishonchli misollar insonning o`z sog`lig`ini saqlashdagi ulkan rolga ishonch hosil qilish imkonini beradi: yomon odatlarga nisbatan salbiy munosabat ko`nikmalarni rivojlantirish. Tvsiyalar beshta asosiy xaf omiliga tegishli: chekish, yomon ovqatlanish, spirtli ichimliklar istemol qilish, kam harakat va semirish. Ushbu xaf omillardan biri yoki bir nechtasi bo`lgan odam, boshqa odamlarga qaraganda diabet, yurak –qon tomir va ruhiy kasalliklarga juda moyil.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. Sh.Q.Qurbonov, Yodgorov.K. Yosh basketbolchilarni jismoniy tayyorlash va unig ahamiyati. Xalq ta`limi jurnali. 2020 may-iyun. 3-son. 66-68 betlar.
2. Sh.Q.Qurbonov. Oliy ta`lim muassasalarida gimnasyika va uni o`qitish metodikasi. Uslubiy qo`llanma 2020-й 08.05. 64 bet
3. Sh.Q.Qurbonov, N.R.Sobirova, S.S.Abdueva. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12. International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). 2020
4. Balsevich V.K. Jismoniy madaniyat hamma uchun va hamma uchun. - M.: FiS, 1988. - 208 p.
5. Berezin I.P., Dergachev Yu.V. Sog`liqni saqlash maktabi. - SPb, 2001 yil.
6. Grinenko M.F., Efimova T.Ya. Siz qancha harakat qilishingiz kerak? - M.: Bilim. Ser.: Jismoniy madaniyat va sog`liqni saqlash, № 2, 1985. - 63 p.
7. N.R.Sobirova. Sport va harakatli o`yinlarni `qitish metodikasi (Futbol). Uslubiy qo`llanma 2020-й 08.05. 88 bet

## **МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ TASHKILOTLARIDA BOLALAR SALOMATLIGINI MUHOFAZA QILUVCHI MUHITNI SHAKLLANTIRISHNING ASOSLARI**

10.53885/edinres.2021.72.40.066

**Buxoro pedagogika kolleji o'qituvchilari :  
*Murodov F.O., Husenova S.S.***

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish, inson salomatligini muhofaza qilish kabi sohalarida amalga oshirilayotgan islohotlar ta'limni, kadrlar tayyorlash tizimini tubdan yangilash va rivojlantirishni talab etadi. Shu boisdan ta'lim tizimini zamon talablari darajasida va erishilgan tajribalar asosida rivojlantirish orqali yosh avlodni jamiyat hayotida faol ishtirok etadigan, har tomonlama yetuk va yuksak ma'naviyatli qilib tarbiyalash davlatimizning eng ustuvor yo'nalishlaridan hisoblanadi.

Bugungi kunda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ilk yoshdan boshlab to maktab yoshiga yetgunga qadar bolalarni jismoniy rivojlantirish, bola hayotini muhofaza qilish, sog'lig'ini yaxshilash, mustahkamlash, har tomonlama sog'lom, baquvvat, chiniqqan, o'z harakatini yaxshi boshqara oladigan, jismoniy tarbiya va sport mashqlarini sevadigan, maktabdagi o'qishga kelgusidagi faol ijodiy faoliyatga nisbatan qobiliyatli bola shaxsini shakllantirish asosiy vazifalardan biridir.

Maktabgacha ta'lim muassasalariga tarbiyachilari bolalar jismoniy tarbiyasini bilish muhim ahamiyat kasb etadi. Bolalar jismoniy tarbiyasining maqsadi yoshlarni ma'naviy yetuk, axloqli, e'tiqodli, izlanuvchan milliy qadriyatlar va iqtidorli sportchi va mutaxassis qilib tarbiyalashdan iboratdir. Bo'lajak mutaxassislar bolalar jismoniy tarbiyasining asoslari haqida bilishi, maktabgacha yoshdagi bolalar bilan badantarbiyani tashkil etishni va o'tkazish, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish, sayr, harakatli o'yinlar tashkil etish va o'tkazish, ochiq havodagi jismoniy mashqlarni tashkil etish hamda o'tkazish, xatti-harakatlarini baholay olishni o'rganishlari lozim. Bolalar jismoniy tarbiyasini o'rgatish jarayonida talabalarda kasbga nisbatan qat'iy barqaror qiziqish va muhabbatni uyg'otish, bolalarga g'amxo'rlik bilan munosabatda bo'lishlarini, bolalar bilan ishlashda yangi innovatsion ta'lim texnologiyalari va ilg'or xorijiy tajribalar foydalanish bo'yicha bilimlar beriladi. Bunda bo'lajak tarbiyachilar MTT tarbiyalanuvchilariga "Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yilgan Davlat talablari", "Ilk qadam" Davlat dasturi, "Bola huquqlari to'g'risidagi konvensiya" va "Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim" bo'yicha yangi innovatsion ta'lim texnologiyalari va metodlari asosida bilim berishni o'rganadilar.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar salomatlikni muhofaza qiluvchi muhitni shakllantirishning konseptual asoslari sog'likning yaxlit kompleks, lekin ko'p qirrali tabiiy holat ekanligi, salomatlikning genetik asoslari aniq bir ijtimoiy-iqtisodiy muhitda rivojlanishi, salomatlik inson tomonidan ma'lum bir ijtimoiy vazifalarni bajarishi uchun zarur bo'lgan tabiiy asos ekanligi bilan bog'liq.

Inson salomatligi uning tabiiy-ijtimoiy kuchi sifatida, individual-yosh xususiyatlariga ko'ra somatik (fiziologik), psixologik, siyosiy-ijtimoiy, axloqiy va ta'lim-tarbiya tarkibiy qismlarini o'zida mujassamlashtiradi. Aynan shu qismlarga sog'liqni shakllantiruvchi va uni rivojlantiruvchi asos kabi qarash o'ziga xos konseptual yondoshish bo'ladi. Unda axloqiy, ruhiy, pedagogik komponentlar tashqi himoyaning ustuvor vositasi bo'lib, insonda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantiradi. Ular sog'liqni saqlash va organizm psixofiziologik imkoniyatlarini rivojlantirishga safarbar etuvchi kuch sifatida maydonga chiqadi. Shu sababli ham maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar salomatligini muhofaza qilish va uni rivojlantirishda ularga individual yondashuv orqali salomatlikni muhofaza

qiluvchi muhitni shakllantirish konseptual asoslarining amaliyligi birlamchi talablardan hisoblanadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar salomatligini muhofaza qiluvchi muhitni shakllantirishning konseptual asoslari ilmiylik, tabiiylik, anglanganlik, faol harakat, aniq samaradorlik va yuqoriga qarab o'suvchanlik kabi yondashuv orqali amaliyotga joriy etilsa, u o'z maqsadiga erishadi. Aynan shu jihatlardan kelib chiqqan holda unga xos bo'lgan xarakteristik jihatlarni quyidagicha ifodalash mumkin bo'ladi:

- salomatlikni muhofaza qilishning sog'lik qadr-qimmati, sog'lom turmush tarzi va shaxs madaniyatini anglashga yo'naltirilganligi;

- salomatlikni muhofaza qilish asoslarining dogma (qotib qolgan g'oya) bo'lmay, doim ijodiy yangilanib borishi va unda tarbiyachi va tarbiyalanuvchilar uchun birgalikda faoliyat olib borishlarida tanlash imkoniyatining keng mavjudligi;

- salomatlikni muhofaza qilish kontseptsiyasi ishni yangi texnologiyalar asosida tashkil etilishining qulaylik imkoniga ega ekanligi;

- salomatlikni muhofaza qilish kontsepsiyasini amalga oshirishda tarbiyachilarning o'z bilim-tajribalarini va tarbiyalanuvchilarning o'z istak-intilishlarini to'liq namoyish etishlariga imkoniyatning kattaligi;

- maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarga individual yondashuv orqali salomatlikni muhofaza qiluvchi muhitni shakllantirish kontsepsiyasi asoslaridan kelib chiqqan holda ushbu jarayonning tarbiyachi va hatto tarbiyalanuvchining o'zlari uchun ham juda qiziqarli bo'lishi, unda "bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun" guruh tarbiyalanuvchilari yaxlit jamosining shakllanishi istiqbolining mavjudligi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarga individual yondashuv orqali salomatlikni muhofaza qiluvchi muhitni shakllantirishning konseptual asoslari boshqa barcha ilmiy, nazariy va amaliy kontsepsiyalar singari bir necha yo'nalishdagi g'oyalarni o'zida mujassamlashtirgan bo'lib, hajmi jihatdan juda keng ko'lamlil, mazmun-mohiyati jihatdan juda mukammal bir tizimdir.

### **СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

10.53885/edinres.2021.87.86.081

**Ж.Ж.Атамуродов**

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

**Ф.Х.Хазратов**

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

Организация спортивно-ориентированного физического воспитания открывает огромные перспективы освоения ценностей физического и спортивного воспитания в условиях массовой физической подготовки подрастающего поколения. В основу организации физической подготовки школьников положена концепция тренировки. Силу, выносливость, ловкость, высокий уровень работоспособности могут приобрести путём тренировки, с помощью использования эффекта целенаправленного организованного процесса адаптации организма школьников к физическим нагрузкам нужного объёма и достаточной интенсивности. Как считают исследователи, основополагающие принципы организационно-методической концепции учебной тренировки учащихся должны стать теоретико-методической основой новых форм организации занятий по физической культуре.

На сегодняшний день, школа должна отвечать на большое количество запросов. Заказчиками школы являются ученики, родители, общество, профессиональные элиты при сохранении определенной позиции государства.

В современной школе изменились требования: сейчас уже не перспективно готовить выпускника на десятилетия вперед; на рынке труда, с точки зрения жизненных перспектив, более востребованными являются способности «учиться всю жизнь», переучиваться. Для эффективного обеспечения нового качества, одним из средств образования школьников, является использование учителем физической культуры современных образовательных технологий: здоровье сберегающих и информационных.

Выбор современных образовательных технологий строится на основе политики в сфере образования: федеральной, региональной и муниципальной. Выбор такой политики направлен:

Реализация основных приоритетных направлений школьной политики.

Выполнение запросов средних и высших учебных заведений;

Выполнение требований и запросов родителей по обеспечению конкурентоспособности их детей.

При использовании информационно-коммуникативных технологий происходит «ориентир» в условиях переизбытка информации, развивается критическое мышление. На сегодняшний день, учитель физической культуры сталкивается с проблемой снижения уровня двигательной, познавательной активности учащихся на уроке, преобладает нежелание к обучению. Одним из способов развития двигательной и познавательной активности школьников – показ видеофильмов, мультимедиа технологий и компьютера.

При использовании информационных технологий в школьном курсе физической культуры, можно выделить некоторые направления:

Представление влияния физических нагрузок на организм человека с помощью наглядного способа;

Моделирование игровых ситуаций;

Система тестового контроля;

Оценка самочувствия.

При широком использовании анимации, моделей с использованием компьютера, делает возможным обучать более наглядно, понятно и запоминающееся.

На уроках физической культуры необходимо использовать музыкальное сопровождение. Данный способ не только создаст более приятную атмосферу, но и поможет развить у учащихся пластику и чувство ритма. При использовании компьютерных технологий, можно выстроить музыкальные композиции в нужной последовательности для данного урока.

Здоровье является бесценным достоянием общества.

За последнее время выросла тенденция ухудшения здоровья учащихся. На ряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами, в качестве причин признают отрицательное влияние школы на здоровье детей.

Здоровьесберегающей задачей наделены уроки физической культуры.

Урок физической культуры построен оптимально комфортно для обучающихся, учебная нагрузка не противоречит нормативно-правовым требованиям, методы обучения подбираются с учётом сохранения физического и психоэмоционального здоровья учащихся.

Для того, чтобы поддержать здоровье учащихся, учитель физической культуры выполняет санитарно-гигиенические требования (проветривание, световой режим);

проводит физкультурные минутки; спортивные праздники; а также приучает к самостоятельному использованию спортивных упражнений.

Программы по здоровьесбережению должны внедряться в систему школьного образования. Школам, которые работают в данном направлении сохранения здоровья, данной программой предусматриваются три уровня квалификации, которые они могут пройти.

«Бронзовый» начальный уровень. Присуждается школам межведомственной аттестационной комиссией при муниципальных органах управления образованием и здравоохранением по формальным критериям:

- соответствие материально-технической базы и условий обучения и воспитания основным санитарно-гигиеническим нормам;

- выполнение регламентированных программой педагогических мероприятий: обучение здоровью («Педагогика здоровья», антинаркотические тренинги, программы нравственно-гигиенического воспитания и др.);

- увеличение двигательной активности обучающихся (физкультминутки на уроках, подвижные перемены, рост количества спортивных секций, внеклассные спортивные мероприятия, работа специальных медицинских групп для ослабленных детей);

- вовлечение родителей и окружающего «мира» в школьную жизнь.

«Серебряный» уровень. Присуждается при соответствии базовым требованиям и при наличии работающего школьного проекта оздоровления всех участников учебно-воспитательного процесса.

«Золотой» уровень. Присуждается школам, которые отвечают международным стандартам по материально-технической базе, условиям обучения и воспитания, имеющие достоверные показатели улучшения здоровья обучающихся, а также уменьшения количества поведенческих рисков, которые опасны для здоровья.

Деятельность учителя физической культуры по сохранению здоровья детей является одной из составляющих качеств результата.

Также, при сохранении здоровья обучающихся, необходимо соблюдать анатомио-физиологические и психологические особенности обучающихся. Особенно это касается детей младшего школьного возраста, так как в этом возрасте формируются все основные системы и свойства организма, которые отвечают за здоровье.

За время обучения в школе, у ребенка происходит множество перестроек в организме: работа нервной системы у детей школьного возраста выполняет несколько функций: 1) Осуществляет координацию метаболических и физиологических процессов, которые происходят в различных органах, системах и тканях. 2) Благодаря нервной системе происходит связь организма с окружающей средой. У детей младшего школьного возраста особенно интенсивно происходит развитие центральной нервной системы.

Изучая научные публикации можно выявить, что умственные способности человека больше всего развиваются в первые 4 года жизни, затем в 4 и в 8 лет, а также в период между 8 и 17 годами. В раннем возрасте происходит наибольшая нагрузка на мозг, в этот период очень важно, чтобы неблагоприятные факторы не нанесли тяжелые повреждения на ЦНС.

Процесс строения и развития головного мозга не заканчивается после рождения. С возрастом изменяется топография, размеры и количество извилин и борозд, форма головного мозга. Уже к 7 – 8 годам, строение головного мозга похоже на мозг взрослого человека. Но, отдельные волокна в коре головного мозга остаются непокрытыми миелиновой оболочкой еще и в старшем школьном возрасте, из-за этого происходит низкая скорость проведения возбуждения по этим «непокрытым»

волокнам. Заканчивается миелинизация нервных волокон только лишь в зрелом возрасте.

У детей кровоснабжение головного мозга в несколько раз лучше, чем у взрослых, это происходит из-за того, что в головном мозге ребенка капиллярных сетей больше, чем в мозге взрослого человека. Головной мозг развивается медленнее, чем спинной. Контур шейных и поясничных отделов уже начинает появляться после 3-х лет жизни ребенка.

Движения совершенствуются многие годы. Моторная деятельность совершенствуется благодаря повторам действий, то есть, от тренировки или двигательного воспитания на уроках по физической культуре. Если обучить ребенка самообучению и самотренировке, то это станет огромным стимулом к развитию нервной регуляции движений. Некоторые физиологи утверждают, если ребенок проведет день малоактивно, то его сон будет беспокойным.

К школьному возрасту, в теле ребенка мышечная масса имеет 28% от массы тела, у 14 – 15 летних детей достигает – 33%, когда у взрослых людей

– 44% от массы тела. Мышечная масса является одной из тканей, которая дает такой большой прирост после рождения. Параллельно с развитием мышц происходит формирование соединительно-тканного каркаса мышц, который останавливает свой процесс дифференцирования к 9 – 10 годам.

Прирост мышечной силы различен между мальчиками и девочками, в основном, показатели динамометрии у мальчиков больше, чем у девочек. Но, в период от 10 до 12 лет, изучая показатели становой силы, девочки показывают наивысшие результаты, нежели мальчики.

Сила мышц остается одинаковой до 7 лет, к 14 годам она резко и быстро увеличивается. Быстрые движения достигают максимума к возрасту четырнадцати лет.

Мышечная выносливость полностью развивается к 17 годам. В этом возрасте она достигает показателей вдвое больших, чем были в 7 – 8 лет.

В теле ребенка мышцы развиваются неравномерно. Первым делом развиваются крупные мышцы, а позднее – мелкие. Так, к примеру, до 6 лет ребенку трудно выполнять мелкую работу пальцами (слабо развивается мелкая моторика). С 9 лет у детей начинают укрепляться связки, отмечают значительный прирост объема мышц.

В возрасте 15 лет и старше, начинают хорошо развиваться мелкие мышцы, благодаря чему происходит совершенствование мелких движений и координации (учитывая данные физиологические особенности, необходимо подбирать физические упражнения которые не будут проводиться в быстром темпе и будут строго дозированы).

Развитие моторики происходит в возрасте 10 – 12 лет, когда координация движений совершенна.

Гармоничность движений нарушается в период полового созревания: в упражнениях появляется резкость, неловкость. В этом возрасте необходимо подбирать умеренные физические упражнения, которые будут стимулировать детей к правильному движению и большой физической активности.

Также, необходимо соблюдать нормативы двигательной активности, которые были рассчитаны специально для детей, для школьников этот показатель равен двадцати тысячам шагов в день. Если шаги перенести на время, то это означает, что ребенок должен быть активен от 4 до 6 часов в день.

В настоящее время, у многих детей присутствуют проблемы со здоровьем: ожирение, вегетососудистая дистония, отдышка, депрессия и т.д., это является прямым показателем гипокинезии – ограниченный объем движений. Но, так же,



нельзя чрезмерно увлекать детей спортом, записывать ребенка в несколько спортивных секций, нагружать подвижными играми, это может привести к большим проблемам со здоровьем.

В школьном возрасте у ребенка происходит окостенение скелета. Важно в этом возрасте следить за правильной осанкой, не давать травмироваться ребенку.

Содержание основного минерального компонента кости – гидроксиапатита – у детей с возрастом увеличивается.

Во время костеобразования у ребенка, выделяют три стадии:

1 стадия: Процесс, в течение которого создается матрикс – белковая основа костной ткани. Чтобы данный процесс проходил успешно, необходимо нормально обеспечивать ребенка витаминами группы А, В и С.

2 стадия: В ней происходит минерализация костей. Необходимо давать витамины группы D, Кальций, Фосфор.

3 стадия: Процесс пере моделирования и самообновления кости.

Важный компонент данного процесса является витамин – D.

Благополучное перемоделирование костей происходит за счет обильного омовения костей кровотоком.

На уроках физической культуры у детей школьного возраста, также необходимо соблюдать и учитывать особенности физического воспитания.

Физическое воспитание это составная часть воспитания человека, как педагогический процесс представлен системой организованных занятий и тренировок, целью которых является развитие и совершенствование двигательных качеств и функций организма человека.

В процессе обучения должно воспитаться умение экономичного и целесообразного использования своих мышечных усилий не только во время тренировочного процесса, но и в повседневной жизни.

Физическое воспитание связано с другими сторонами воспитания человека: умственное, эстетическое, трудовое обучение.

Положительный эффект на физическое развитие оказывают постоянные занятия различными (гимнастика, бег, игры и т.д.) физическими упражнениями.

Изучая некоторые исследования по вопросам физического воспитания школьников, выявляется что, дети, которые систематически занимаются физическими упражнениями или каким-то видом спорта – развиваются и растут значительно быстрее и здоровее, чем их сверстники, которые пренебрегают занятиями спортом или другими физическими упражнениями.

Важный фактор, который влияет на физическое развитие человека и правильное функционирование организма, является правильно организованная работа по физическому воспитанию, т.е. правильные и соответствующие нагрузки к возрасту, учитывая пол, состояние здоровья, уровня физической подготовленности и т.д. Так же, еще одним важным условием является соблюдение санитарно-гигиенических норм.

Физические упражнения должны быть «согласованы» с питанием и отдыхом. Физические упражнения представляют собой раздражители, которые, при правильном дозировании и применении оказывают благоприятное воздействие на организм.

## 4-ШЎЪБА: АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ

### ТАЛАБАЛАР ОРГАНИЗМИНИНГ АДАПТИВ МОСЛАШУВЧАНЛИГИ ВА САЛОМАТЛИК ЗАХИРАЛАРИНИНГ ЎЗГАРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ

10.53885/edinres.2021.32.52.031

*Шукуров Раҳим Салимович*

Бухоро давлат университети

Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти

кафедраси профессори

**Аннотация:** Мақолада “Жисмоний маданият” таълим йўналиши талабалари организмининг тартибга солиш механизмлари ўрганилган. Танлов (Электив) курс талабаларининг индивидуал адаптив салоҳияти қийматларини статистик таҳлил қилиш асосида мослашувчанликнинг чегаравий ҳолати, саломатлик захиралари ўзгаришининг ўзига хос хусусиятлари аниқланган, хулоса ва тавсиялар келирилган.

**Калит сўзлар:** MOODLE масофавий таълим платформаси, адаптация, функционал ўзгаришлар индекси (ФЎИ), пульс частотаси, систолик қон (юқори) босими, диастолик (қуйи) қон босими.

### ОСОБЕННОСТИ СТЕПЕНИ ИЗМЕНЕНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

Шукуров Раҳим Салимович профессор кафедрасы Теории и методики физической культуры Бухарского государственного университета

Elektron pochta: r.shukurov1985@mail.ru тел.: (99891) 418 01 17

**Аннотация:** Работа посвящена изучению регуляторных механизмов организма студентов направления образования «Физическая культура». На основе статистического анализа значений индивидуального адаптационного потенциала студентов элективного курса, определены граничное состояния адаптационной возможностей и приспособляемость, особенности степени изменения резервов здоровья, приведены выводы и рекомендации.

**Ключевые слова:** Платформа дистанционного обучения MOODLE, адаптация, индекс функциональных изменений (ИФИ), частота пульса, систолическое (верхнее) артериальное давление, диастолическое (нижнее) артериальное давление.

### FEATURES OF THE DEGREE OF CHANGE OF HEALTH RESERVES AND ADAPTATION OF THE STUDENTS 'BODY

Shukurov Rahim Salimovich Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture, Bukhara State University

Elektron pochta: r.shukurov1985@mail.ru tel.: (99891) 418 01 17

**Annotation:** The article analyzes the regulatory mechanisms of the organism of students of the direction of education "Physical culture". Based on the statistical analysis of the values of the individual adaptive potential of elective course students, the boundary state of adaptive capabilities and adaptability, the peculiarities of the degree of change in health reserves, are determined, conclusions and recommendations are given.

**Key words:** MOODLE distance learning platform, adaptation, functional change index (IFI), pulse rate, systolic (upper) blood pressure, diastolic (lower) blood pressure.

**Долзарблиги.** Олий ўқув юртларининг таълим ва тарбия жараёнида мустақил, ташаббускор, ижодий ва соғлом шахс сифатларини шакллантириш муҳитини яратиш давлат дастурларининг устувор вазифалари қаторида ўрин олган.

Хусусан дунёда кечаётган глобаллашув даврининг экологик, иқтисодий ва ахборот оқими таъсирида ўзгараётган талабанинг ҳаёти ўзининг фавқулодда ва синовли вазиятлари сабабли кўпинча стресс, асабий таранглик ҳолатларини бошдан кечиради. Замонавий илмий-технологик тараққиёт, глобаллашув шароитида инсониятнинг доимий стрессли таъсирларни (ишлаб чиқариш, ижтимоий, психо-эмоционал ва бошқаларни) бошидан кечираётган бир даврда: организм имкониятларини мақбуллаштириш; атроф-муҳит шароитларига доимий мослаштириб бориш; организмнинг функционаллик даражасида алоҳида тизим ва тартибга солиш механизмларини мувофиқлаштириш мумкин бўлган динамик тизими сифатида қаралиши керак [10].

Кескин ўзгарувчан ташқи муҳит шароитларга мослашиш, ёки адаптация (Adaptatio –лотин тилидан олинган бўлиб организмнинг эволюция жараёнида ташқи муҳит шароитига мослашуви) - организмнинг функционал ресурсларининг сарфланиши эвазига, яъни муайян "биосоциал тўлов" (жисмоний фаоллик) туфайли амалга оширилади. Организм ўзининг ҳаётий ресурсларини сарфлаши билан бирга уларни доимий равишда тўлдириб боради, шу жумладан дам олиш ва уйқу пайтида. Организм ва унинг алоҳида тизимларининг функционал захираларини сарфлаши ва тиклаши доимий ҳаётий жараёнидир. Адаптация тирик материянинг асосий хусусиятларидан бири сифатида ҳаётнинг ички ва ташқи зиддиятларини ҳал қилишнинг натижаси ва воситасидир, у ўзаро тўқнашув ва ўзаро ўтиш ҳодисаси туфайли саломатлик ва касаллик ёқасида мавжуд бўлиб фаоллашади. Ҳозирги даврда мослашув учун "тўлов", "биосоциал бюджет" дан ташқарига чиққанлиги сабабли организмнинг тобора кўпроқ ҳаракатлар (профилактик амаллар) га эҳтиёжни ошиб бориши ва мослашув механизм функцияларининг бузилишига олиб келиши эътироф этилмоқда. Организмнинг мослашуви нафақат биологик, балки ижтимоий характерга эга ва баъзида меъёрга нисбатан салбий оғишлар, у ёки бу келишмовчилик эвазига намоён бўладиган ҳодиса [1,2].

Организмнинг ёки унинг айрим тизимларининг функционаллик даражасига эришиш мутлоқ унинг тартибга солиш ва бошқарув механизмлари орқали таъминланади. Организмнинг захиравий сафарбарлиги унинг тартибга солиш тизимлари фаолиятининг даражавий ўзгаришлари натижасида юзага келади, хусусан, бу вегетатив асаб тизимидаги симпатик бўлимининг кучайиши билан боғлиқ. Организм, доимо атроф-муҳит билан барқарор мувозанатга эришиш учун функционал захиранинг етишмовчилигини бошдан кечираётган ҳолларда, вегетатив мувозанатнинг "адренергик" механизмларнинг устунлиги томон силжиши ва шунга мос равишда ўзгарувчи функционал таранглик ҳолати билан характерланади [3].

Организмнинг функционал зўриқиш ҳолатида унинг барча асосий функциялари нормал чегарадан ташқарига чиқмайди, яъни функционал захира харажатлари фақат тизимлар (қон айланиш, нафас олиш) ва органларнинг нормал ишлаш даражасини таъминлаш учун сафарбар этилади. Умумий мослашув синдромининг турли даражали таранглик кўринишида намоён бўладиган ушбу шарт "донозологик" ҳолат деб номланади (Баевский Р. М., Берсенева А. П., Берсенева Е. Ю., Лучицкая Е. С., Слепченкова И. Н., Черникова А. Г. 2021) [3].

Олий таълим муассасаларида талабалар контингенти 19-28 ёшга тўғри келади. Ушбу контингент билан машғулотларни ташкил қилиш ва ўтказишда уларнинг ёшига боғлиқ морфо-функционал ва психологик хусусиятларини ҳисобга олиш керак.

Тиббий ва биологик тадқиқот натижаларига кўра, тана узунлигининг ўсиши тўхташи билан организмнинг морфофункционал ривожланиши давом этади: асосан тана вазни, кўкрак қафасининг айланаси ва экскурсияси, ўпканинг тириклик сифими,

мушаклар кучи ва жисмоний ишчанликнинг ривожланиш тенденцияси мавжуд. Талаба ёшлар организмнинг шаклланиш даври якуни, тананинг етарлича юқори пластиклиги, жисмоний юкламаларга мослашиш – ушбу биологик ривожланиш даврининг асосий хусусиятларини акс этади.

Талабалар организмнинг жисмоний ривожланишини оптималлаштириш уларнинг сустралган мотор қобилиятлари ва морфофункционал кўрсаткичларини оширишга қаратилган бўлиши керак: тана вазнини (бўйга нисбатан) тартибга солиш, ўпканинг тириклик сифминини ошириш, функционал ўзгаришлар индексининг (ФЎИ) пасайиши, гавданинг вертикал (осанка) ҳолатини яхшилаш ва бошқалар.

Электив курс доирасида ўтказилган (Шукуров Р.С., 2021 й.) сўровнома натижаларига кўра, талаба ёшлар контингентининг жисмоний тарбия ва спорт воситалари, соғлом турмуш маданият асосларига бўлган муносабат ўзгаришлари ўрганилган (<https://docs.google.com/forms>). Кузатув остидаги талабаларнинг жисмоний тарбия ва спорт воситалари билан мустақил шуғулланиш, ўзини-ўзи ривожлантириш, бошқариш ва назорат қилишга табиий эҳтиёж кўникмаларининг шаклланмаганлиги оқибатида, уларнинг олий таълим муҳитига адаптив мослашувчанлигини чегаралайди [5].

Талабалар билан ҳаётнинг дастлабки 25 йилида тўпланган жисмоний имкониятларнинг доимий равишда сақланиб турилиши кераклиги ва бу ёшдаги саломатлик захираларини мақсадли сарфлаш, жисмоний салоҳиятини етарлича юқори даражада сақлаб бориш, бошқариш ва назорат қилишга масъулиятсиз муносабат асоратлари тўғрисида тушунтириш ишларини олиб бориш талаб этилади.

Ўрганилган манбаларга асосланиб айтиш жоизким, талабалар организмида юз бераётган турли функционал (адаптив) бузилишлар, мослашув механизмларининг зўриқиш ҳолатларини тадқиқ этиш нафақат тиббий-биологик балки, ўз ечимини кутаётган педагогик муаммо бўлиб ҳисобланади ва замонавий ахборот технологик таълимни амалда қўллашни тақозо этади [8,9,10].

Таълим йўналишлари ўқув режасининг янги элементи сифатида электив фан соҳалари - талабаларнинг индивидуал қизиқишини рағбатлантиришга мўлжалланган таълим технологияси бўлиб ҳисобланади. Электив курсларни ўқув режа фанларига ёки ундан ташқаридаги мавзуларга йўналтириш мумкин. Муаллифлик тажрибаларидан маълумки, электив курслар асосан учта вазифани бажаришга мўлжалланган [4,9]:

1. Касбий соҳа фанларини чуқур ўзлаштириш.
2. Ўқув режада тақсимот соатлари етарли бўлмаган фанларни ўзлаштириш.
3. Касбий соҳанинг инсон фаолияти (маданият) билан боғлиқликдаги қизиқишларини қондириш.

Электив фан соҳасига 25 ва ундан кўп талаба электрон рўйхатдан ўтса, ёки хохловчилар сони кўпайганда юқори баллга эга бўлган талабалар ҳисобидан фаолият бошланади. Ўзининг қизиқишига муносиб умумкасбий ва ихтисослик фанлар таркибидан танланган фан соҳаси асосида талаба ўзининг касбий соҳаси бўйича фан қонуниятларини чуқур ўзлаштириши, турдош соҳалар бўйича қўшимча компетентлик сифатларига эга бўлиши натижасида таълим бозорида рақобатбардошлик имкониятини оширишга қаратилган.

Таълим муассасаларида амалга оширилган электив курс тажрибалари асосан иккинчи семестрдан бошланиб қолган ўқув йилларида режалаштирилган. Электив курсларга танлов эълон қилинадиган давр: ёзги семетр учун 15-30 декабр, қишки семетр учун 15-30 апрел ойлари.

Олий таълимнинг бошқа таълим дастурлари қаторида “электив курс”ларни “Жисмоний маданият” таълим йўналишида жорий этишнинг шартли ва шартсиз

томонлари мавжуд. Олий таълим жараёнида ташкил этиладиган ахборот технологияли таълимнинг электив фан соҳаси, аксарият таълимга оид глобаллашув муаммоларини замонавий ҳал этиш шарт-шароитлари яратилади: индивидуал ёндашув, даражавий фарқлаш (баҳолаш), ўзлаштиришга бўлган ижобий мотивацияни ҳосил қилиш, умумқасбий ва ихтисослик фанларини чуқур ўзлаштириш.

Бухоро давлат университетидеда ўтказилган махсус экспериментал тадқиқот ишлари жисмоний маданият факултетининг жисмоний маданият таълим йўналиши 2-курс талабаларининг ихтиёрий танловига асосан амалга оширилди.

**Тадқиқот мақсади:** Электив курс талабаларида адаптив салоҳиятининг чегаравий ҳолати ва унга мувофиқ мослашувчанлик имконияти, яъни организмда кечадиган функционал ўзгаришларни тажрибавий ўрганишдан иборат.

Аниқланган педагогик муаммо ечими сифатида “Турон кураши ва уни ўқитиш методика”си фанидан “ЭЛЕКТИВ КУРС” ресурслари MOODLE (<http://213.230.96.51:8072/mod/resource/view.php?id=392949>) масофавий таълим платформасида фан ўқитувчисининг логин/пароли орқали жойлаштирилди, ўқув гуруҳларида назарий (масофавий) ва амалий (анъанавий) машғулотлар фан дастури ва ишчи-ўқув дастур асосида ташкил этилди. Ишлаб чиқилган электрон ресурслар уч бўлимдан иборат:

1. Назарий машғулотлар (Электрон маъруза матни, назорт саволлари, тестлар, глоссарий, электрон ҳаволалар).

2. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик (Амалий).

3. Турон кураши техникаси (Амалий).

Электив курс жараёнида (сессия бошида ва охирида) шакллантирилган асосий экспериментал гуруҳ талабалари организмнинг адаптив (функционал) салоҳият кўрсаткичлари амалий машғулотлар таркибида ўлчов ишлари амалга оширилди (<https://telegra.ph/JISMONIY-MADANIYAT-NAZARIYASI-VA-USLUBIYOTI-KAFEDRASINING-HAMKORLIKDAGI-ILMIY-FAOLIYAT-TAJRIBALARI-02-16.>)

**Тадқиқотни ташкил этилиши.** Тадқиқотнинг шакллантирувчи босқичида педагогик тажриба усули қўлланилган бўлиб, у электив курс талабаларидан иборат асосий экспериментал гуруҳни ташкил этишни тақозо этди. Соғломлаштириш машғулотлари билан шуғулланадиган электив курс талабалари организмнинг функционал ўзгаришларини текшириш учун, индивидуал саломатлик даражасини экспресс баҳолаш мезони қўлланилди (1-жадвалга қаранг).

**1-жадвал**

**Организмнинг функционал ўзгаришлари бўйича умумий баҳолаш мезонлари**

№	ФЎИ мезорлари	Қон айланиш тизимининг мослашувчанлигини баҳолаш мезонлари
1	2.1 ва ундан паст	қониқарли мослашиш
2	2,11 – 3,20	мослашув механизмларининг зўриқиши
3	3.21 - 4.30	қониқарсиз мослашиш
4	4.31 ва ундан юқори	мослашув механизмларининг бузилиши

ФЎИ шу жиҳати билан аҳамиятлики, анъанавий равишда ўлчанадиган бир дақиқали юрак уриш частотаси, қон босими (юқори ва қуйи), тана вазни ва бўй ўлчамлари - интеграл кўрсаткичлар қийматини ўзгартиради, бу организмнинг функционал ҳолатидаги силжиш йўналишини яққол кўрсата оладиган ва баҳолаш имкониятига эга усул. Функционал ўзгаришлар индекси (ФЎИ) нинг ишончилиги ва ахборотлиги ўтказилган оммавий текширувларда тажрибавий асосланган [2].

Электив курс талабаларининг тажриба боши (n=63) ва охири (n=60)да жисмоний саломатлик (адаптив салоҳият) ҳолатининг даражавий ўзгариш хусусиятларини тадқиқ этиш учун тинч ҳолатда томир уриш частотаси, систолик (юқори) ва диастолик (қуйи) қон босими, вазн, бўй кўсаткичлари умумқабул қилинган методик талабларда қайд этилди.

**Тадқиқот усуллари.** Тажриба боши ва охирида талабаларнинг жисмоний саломатлик ҳолати, организмнинг функционал ўзгаришлар индексини ҳисоблаш (Г.Л. Апанасенко, 1988) формуласида амалга оширилди (Эксел дастурида):

$$Ф\dot{Y}И = 0,011 \cdot ПЧ + 0,014 \cdot СҚБ + 0,008 \cdot ДҚБ + 0,014 \cdot \dot{E} + 0,009 \cdot В - (0,009 \cdot Б + 0,27).$$

Бунда – ПЧ (пулс частотаси - бир дақиқали юрак қисқариш сони), СҚБ (систолик қон босими) ва ДҚБ (диастолик қон босими), В (вазни),  $\dot{E}$  ( $\dot{E}$ ши) ўлчаш натижаларининг вариацияси ва тебранувчанлик мезонларининг асосий статистик характеристикалари аниқланди, булар:

- ўртача арифметик катталиқ -  $\bar{X}$  ;
- дисперсия -  $\sigma^2$ ;
- вариация коэффиценти -  $V$ ;
- фарқлар бўйича хатолик (студент мезони) – $t$ ;
- функционал ўзгаришлар индекси – адаптив салоҳият (**AC**).

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида асосан  $\alpha=0,1$  ва  $\alpha=0,05$  аҳамият даражаси етарли деб ҳисобланади, жиддий хулосаларда  $\alpha=0,01$  ёки  $\alpha=0,001$  аҳамият даражалари тавсия этилади.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси:** “Турон кураши ва уни ўқитиш методикаси” фанидан Соғлом турмуш маданияти (СТМ) номли электив курс – педагогика таълим соҳасида шахсни ҳар томонлама ривожлантиришнинг муҳим компоненти сифатида, жумладан талабаларнинг олий таълим муҳитига функционал мослашувчанлик ҳолатини баҳолаш юзасидан ўтказилган тадқиқот натижалари қуйидагиларни ташкил этди (**2-жадвалга қаранг**).

**2-жадвал**

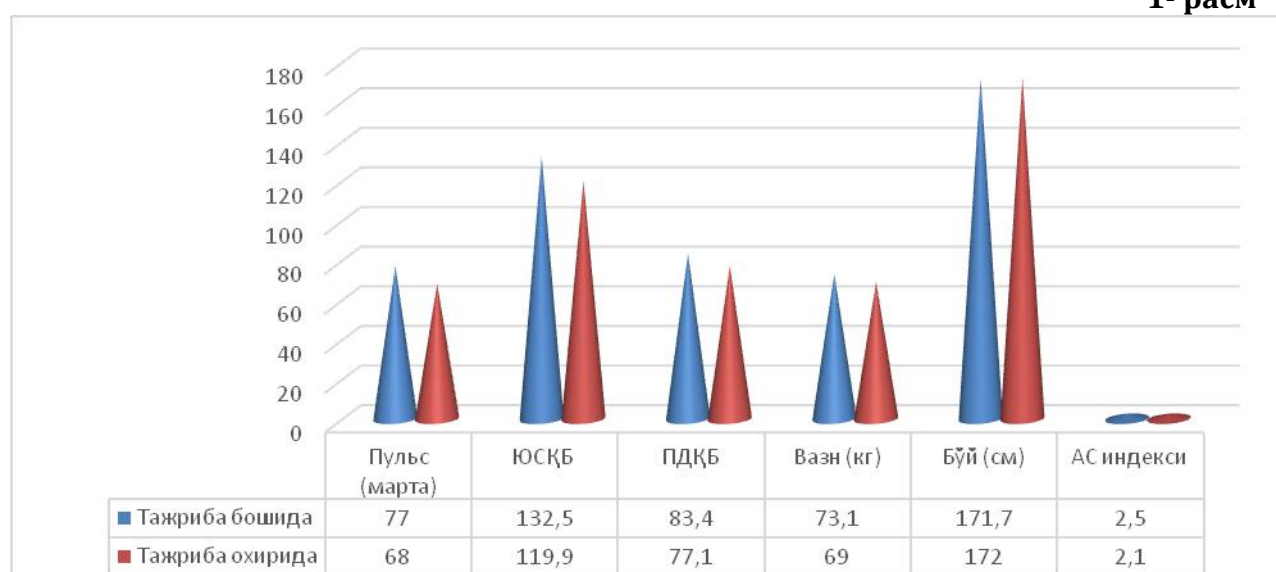
**Электив курс талабаларининг функционал хусусиятларининг педагогик тажриба давомида ўзгариши**

№	Назорат синовлари ва ўлчов бирликлари	Тажриба бошида n=63		Тажриба охирида n=60		Фарқи	Нисбий ўсиш, %	t	p
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%				
1	Тинч ҳолатда юрак томир қисқариши сони (бир дақиқали, марта)	77,0 ± 4,59	5,9	68,3 ± 5,8	8,5	8,7	12,7	2,67	P < 0.05
2	Систолик (юқори) қон босими (симоб устуни мм)	132,5 ± 8,21	8,0	119,9 ± 5,67	4,7	11,6	10,5	3,37	P < 0.05
3	Диастолик (қуйи) қон	83,4 ± 8,26	9,9	77,1 ± 5,17	6,7	6,3	8,1	1,72	P < 0.1

	босими (симоб устуни мм.)								
4	Вазн ўлчами (кг.)	73,1 ± 9,78	17.1	68,9 ±6,16	8,9	3,2	4.9	1,04	P < 0.1
5	Бўй ўлчами (см.)	171,7 ± 7,04	8,9	172,0 ± 6,9	4,9	0,3	1,7	0,09	P > 0.1

Қайд этилган кўрсаткичлар асосида (тажриба боши ва охирида) талабалар организмнинг адаптив салоҳиятининг чегаравий ҳолати ва унга мувофиқ функционал мослашувчанлик имкониятларининг ўзгариш хусусиятлари статистик таҳлил қилинди (**1- расмга қаранг**).

**1- расм**



**1- расм. Электив курс талабаларида функционал мослашувчанлик натижаларининг ўзгариши.**

**1. Тинч ҳолатда юрак томир қисқариш сони** – тажриба боши ва охирида  $77,0 \pm 4,59$  см. ва  $68,3 \pm 5,8$  см., тенг бўлган натижа билан ўртача пульс шиддатининг 12,7% га камайиши билан ёшга хос меъёр кўрсаткичларига мувофиқлашди. Ўлчаш натижаларининг тебранувчанлиги ҳар икки ҳолатда 5,9 % ва 8,5 % вариация коэффицентининг кичик қийматига тенг. Дастлабки натижаларни тажриба охири билан қиёсий таҳлил қилинганда 12,7 % га ижобий ўзгарганлиги билан статистик ( $P < 0.05$ ) ишончли фарқ аниқланди.

**2. Юқори систолик қон босими** – тажриба боши ва охирида  $132,5 \pm 8,21$  мм. симоб устуни ва  $119,9 \pm 5,67$  мм. симоб устунига тенг бўлган натижа билан ўртача систолик босимнинг 10,5 % га камайиши билан ёшга хос меъёр кўрсаткичларига мувофиқлашди. Ўлчаш натижаларининг тебранувчанлиги 8,0 % ва 4,7 % вариация коэффицентининг кичик қийматига тенг. Натижалар қиёсий таҳлил қилинганда ( $P < 0.05$ ) ишончли статистик фарқ борлиги аниқланди.

**3. Пастки диастолик қон босими** – тажриба боши ва охирида  $83,4 \pm 8,26$  мм. симоб устуни, ва  $77,1 \pm 5,16$  мм. симоб устунига тенг бўлган натижа билан ўртача диастолик босимнинг 8,1% га камайиши кузатилди. Ўлчаш натижаларининг тебранувчанлиги 9,9 % ва 6,7 % вариация коэффицентининг кичик қийматига тенг.

Натижалар қиёсий таҳлил қилинганда 8,1 % билан ( $P < 0.1$ ) статистик тенденция даражали фарқ аниқланди.

**4. Вазн ўлчами** – тажриба боши ва охирида  $73,1 \pm 9,78$  кг., ва  $69,0 \pm 6,16$  кг., га тенг бўлган натижа билан ўртача вазн қийматининг 1,7 % га камайиши кузатилди. Ўлчаш натижаларининг тебранувчанлиги 8,9 % ва 4,9% вариация коэффицентининг кичик қийматига тенг. Натижалар қиёсий таҳлил қилинганда 4,9% билан ( $P < 0.1$ ) статистик тенденция даражали фарқ аниқланди.

**5. Бўй ўлчами** – тажриба боши ва охирида  $171,7 \pm 7,04$  см., ва  $172,0 \pm 6,9$  см.га тенг бўлган натижа билан ўртача бўй қийматининг 0,3 см. га ўзгариши кузатилди. Ўлчаш натижаларининг тебранувчанлиги ҳар икки ҳолатда 8,9 % ва 4,9 % вариация коэффицентининг кичик қийматига тенг. Сессия даврида бўй ўлчамлари кўрсаткичлари орасида статистик фарқ ( $P > 0.1$ ) кузатилмади.

Адаптив салоҳият индексини ҳисоблаш мақсадида ўтказилган қиёсий статистик таҳлилга асосланиб электив курс талабаларининг пульс частотаси, юқори ва қуйи қон босими, вазн, бўй кўрсаткичларининг тажриба охирида ёшга хос умумқабул қилинган меъёр талабларига мослашгани аниқланди [3].

Тажриба бошида ва охирида ҳисобланган пульс, юқори ва қуйи қон босими, вазн, бўй кўрсаткичлар (индивидуал ва гуруҳда) асосида функционал ўзгаришлар (адаптив салоҳият) индекси қуйидаги формула билан ҳисобланди:

Функционал ўзгаришлар индекси =  $0,011 \cdot 68,3$  (ПЧ) +  $0,014 \cdot 119,9$  (СҚБ) +  $0,008 \cdot 77,1$  (ДҚБ) +  $0,014 \cdot 20$  (Ё) +  $0,009 \cdot 69,0$  (В) - ( $0,009 \cdot 172,0$  (Б) +  $0,27$ ) = 2,1.

Демак: тажриба охирида электив курс талабалари организмнинг функционал ўзгаришлар индекси 2,1 баҳолаш мезонига мувофиқ қониқарли мослашувнинг чегаравий ҳолатига томон ижобий силжиш билан характерланади (**2-расмга қаранг**).

2-расм



2 - расм. Электив курс талабаларида адаптив салоҳият индексининг ўзгариши

Тажриба бошида 63 нафар электив курс талабалари адаптив салоҳиятининг ўртача арифметик  $2,5 \pm 0,22$  индекси билан организмдаги мослашув механизмларининг зўриқиш ҳолати аниқланди.



Тажриба бошида 7% қониқарли мослашув ва 93 % мослашув механизмининг зўриқиши кузатилди (**3-расмга қаранг**).

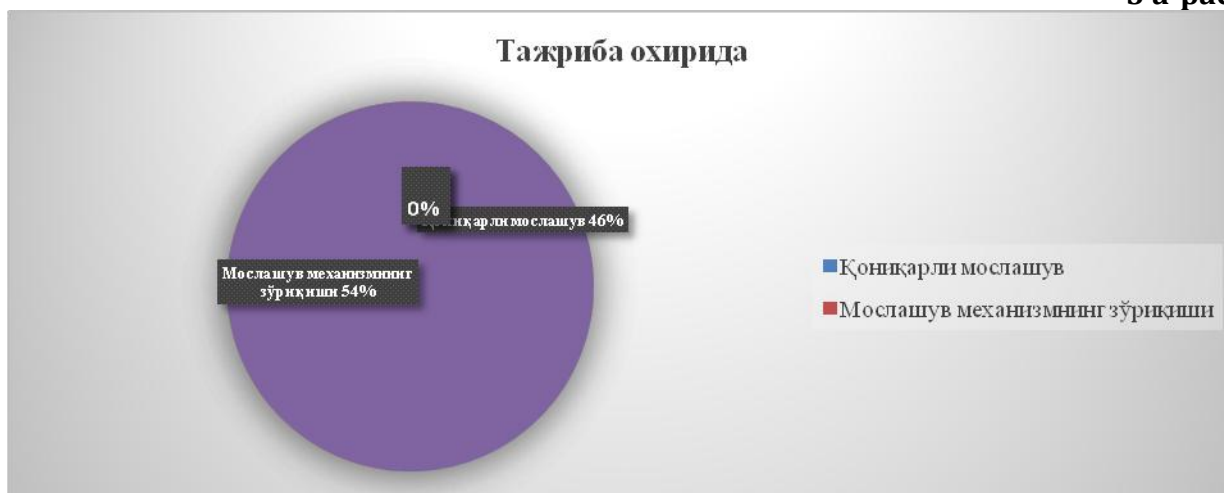
**3-расм**



**3 - расм. Электив курс талабалари организмнинг чегаравий функционал ўзгаришлар нисбати.**

Ўқув сессия даврида махсус ташкил этилган электив курс машғулот воситалари ва методлари самарасида талабалар организмнинг функционал ҳолатида қониқарли мослашув чегарасига қараб ижобий силжиш тенденцияси намоён бўлди (**3 а-расмга қаранг**).

**3 а-расм**



**3 а- расм. Электив курс талабалари организмнинг чегаравий функционал ўзгаришлар нисбати.**

Адаптив салоҳият тажриба охирида  $2,1 \pm 0,13$  индексни ташкил этди. Ҳар икки ҳолатда ўлчаш натижаларининг тебранувчанлиги 8,9 % ва 6,2 % вариация коэффициентининг кичик қийматига тенг. Тажриба боши ва охирида натижалар қиёсий таҳлил қилинганда 0,4 индекс (ФЎИ) қиймати билан фарқланиш ҳосил бўлди.

Талабаларнинг функционал ўзгаришлар индексини қиёсий таҳлили организмнинг мослашув механизмларининг зўриқиш ҳолати билан характерлансада, тажриба охирида синалувчилар гуруҳининг ички ўзгариш хусусиятига кўра ижобий силжиш тенденцияси аниқланди: 60 нафардан 46% талабаларнинг олдинги мослашув механизмларининг зўриқиш чегарасидан қониқарли мослашувнинг хавфсиз чегарасига ўзгарганлиги, қолган 54 %

талабаларда қисман хавфли чегара (функционал зўриқиш) қайд этилди (2- расмга қаранг). Барча параметрлар бўйича ҳосил бўлган статистик қийматлар асосида нисбий хусусиятлар - индексларни ҳисоблаш ва умумий баҳолаш орқали ҳар бир талабанинг жисмоний саломатлик ҳолатини тавсифлашга имкон яратилди.

### Хулоса

1. Ўрганилган илғор тажрибалар негизида қуйидаги концептуал ёндашувлар илгари сурилмоқда: Талабанинг тезкор вазият, прагматик шарт-шароитлар билан боғлиқлигидан ўзини-ўзи бошқара олувчи ва саломатлигини назорат қилувчи субъект даражасига ўзгартириш, белгиланган вақтдан унумли фойдаланиш, ўзининг ҳаётий фаолиятини режалаштириш ва ташкиллаштиришга қараб олий таълим стратегиясини йўналтириш.

2. Олий таълим тизимининг таълимий-тарбиявий хусусиятига кўра талабалик даврида шаклланадиган билим, кўникма ва малакалар, одатлар, қарашлар каби индивидуал хулқ-атвор, маданият соҳиби - кейинчалик инсоннинг фаолиятли ёндашувига асос бўла олади. Шу сабабли касбий тайёргарлик билан бир қаторда соғлом турмуш маданиятини мустаҳкамлашга қаратилган ахборот технологияли таълим турларини кенг жорий этиш.

3. Турон кураши ва уни ўқитиш методикаси фанидан “соғлом турмуш маданияти” номли ЭЛЕКТИВ КУРС - талабаларда соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг муҳим компоненти ва фан соҳаси сифатида жисмоний маданият таълим йўналишининг ўқув-тарбиявий тизимида тадбиқ этиш ва амалда самарали технологик воситалиги исботланди. “Турон кураши ва уни ўқитиш методикаси” таяч фан соҳасининг ижтимоий-маданий, амалий ва валеологик қадриятлари ва бошқа мутахассислик фанларини интеграциялаштириш ва талабаларда соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришга имкон ярата оладиган ахборот технологияли таълим модели бўлиб ҳисобланади.

4. Талабалар организмининг функционал ўлчовлари бўйича қайд этилган кўрсаткичлари асосида организмнинг адаптив салоҳиятининг чегаравий ҳолати ва унга мувофиқ талабаларнинг олий таълим муҳитига мослашувчанлик имконияти, яъни саломатлик захираларининг даражавий ўзгариш хусусиятларига кўра тажриба охирида электив курс талабалари организмининг функционал ўзгаришлар индекси 2,1 баҳолаш (Г.Л. Апанасенко 2011) мезонига мувофиқ қониқарли мослашувнинг чегаравий ҳолатига томон ишончли силжиш билан характерланади.

### Адабиётлар

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Индивидуальное здоровье: теория и практика, - Киев, Медкнига, 2011, 108 с.

2. Апанасенко Г.Л. Диагностика индивидуального здоровья. Валеология. 2003. № 3. С. 27. Гигиена и санитария. 2003. № 2. С. 55.

3. Баевский Р. М., Берсенева А. П., Берсенев Е. Ю., Лучицкая Е. С., Слепченкова И. Н., Черникова А. Г. Оценка уровня здоровья при исследовании практически здоровых людей. Методическое руководство. М., Фирма "Слово", 2009, 100 с. (<https://www.google.com/search>).

4. Кадиров Р.Х., Проблемы и пути активизации самостоятельной работы студентов в системе образовательной платформе moodl. Бухду, Халқаро илмий-амалий анжуман 6-7 май 2020. 310-315 стр.

5. Меерсон Ф.З. Формирование фиксации и воспроизведения временных связей в условиях адаптации к физическим нагрузкам / Ф.З.Меерсон, В.М.Боев, Р.И.Кругликов и др.// Журнал высшей нервной деятельности, 1983. № 5. - С. 847 - 852.

6. Хамраев И.Т., Курбанов Д.И., Тураев М.М. [ПРИНЦИПЫ СОВРЕМЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ](#)// Scientific Journal Impact Factor. №2. 2021. Стр 899-

907. <https://cyberleninka.ru/article/n/printsipy-sovremennoy-pedagogicheskoy-podgotovki>.

7. <https://www.livelib.ru/book/1000668762-novye-pedagogicheskie-i-informatsionnye-tehnologii-v-sisteme-obrazovaniya>. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования.

8. <http://www.psychiatry.ru/stat/145>. Психология рефлексии: проблемы и исследования.

## ТАЛАБА-ЁШЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИНГ ЎРНИ

10.53885/edinres.2021.58.85.011

*Yuldashov A.A.*

**Аннотация:** Мақолада ёшларнинг соғлом турмуш тарзига, жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишга муносабатлари очиб берилди. Спортга муносабатига кўра талабалар турларга ажратилади.

**Калит сўзлар:** қадриятлар, соғлик, соғлом турмуш тарзи, жисмоний маданият, спорт, талаба-ёшлар.

Бугунги кунда жамиятнинг бўлажак мутахассисларнинг соғломлиги ва жисмоний тайергарлиги ҳолатига талаблар ошиб бормоқда. Бу борада соғлом турмуш тарзининг муҳимлиги ва жисмоний маданият ва спорт билан мунтазам шуғулланиш эҳтиёжларини шакллантиришнинг муҳимлиги ҳақидаги фикрларни мустаҳкамлаш борасида талаба-ёшлар орасида олиб бориладиган ишлар алоҳида аҳамият касб этмоқда. Шунини таъкидлаш жоизки, Ўзбекистондаги барча олий ўқув юртиларида уларнинг ихтисослашуви туфайли, жисмоний тарбия етакчи йўналиш ҳисобланмайди. Шунинг учун еш авлод учун соғликнинг кадр-қимматлиги ва спортнинг оммалаштирилишининг роли ва аҳамияти қайта кўриб чиқилмоғи зарур.

Замонавий жамиятимиз муҳим ижтимоий-иқтисодий ва сиёсий ўзгаришлар жараенида бўлиб, бу ўзгаришлар кишиларнинг психологиясини, қадриятлар тизимини, ҳатти-ҳаракатларини ҳам ўзгартиради. Еш авлод жамият ижтимоий тузилмасининг фаол ва таъсирга берилувчан компоненти сифатида бу ўзгаришларга кўп даражада дучор [1, б.7] бўлади. Бундай ўзгарувчан вазиятга қарамай, ижтимоий қадриятлар ўзгармай қолади, ва уларнинг аҳамияти пасаймайди. Бундай қадриятлардан бири жисмоний маданият ва спортдир.

Жисмоний маданият ва спорт физиология, педагогика, психология, медицина, сиёсатшунослик, социология томонидан ўрганилади. Ижтимоий билимлар жисмоний маданият ва спортни объектив амал қилаётган ва реал мавжуд бўлган ижтимоий феномен, турмуш тарзи, ижтимоийлашув воситаси, қадрият сифатида кўриб чиқадилар. Жисмоний маданият назарияси ва амалиети нуқтаи назаридан “жисмоний маданият ва спорт” деганда биз ўз соғлигини мустаҳкамлашга, жисмоний ва маънавий қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган фаолиятни, жисмоний тарбия йўли билан юқори натижаларга эришиш, бу натижаларни ҳар томонлама юксалтириш, рақобатчилик шароитларида жисмоний кучни намойиш этишни талаб қилувчи мусобақа фаолиятини, жисмоний машқлар ва гимнастикани тушунамиз.

Бугунги кунда талаба-ёшларда мунтазам равишда жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланиш эҳтиёжларини шакллантириш муҳим аҳамият касб этмоқда, чунки бўлажак мутахассислар нафақат билимли ва малакали, балки шу билан бирга соғлом ва жисмонан тайерланган бўлишлари керак. Ёшларни жисмоний маданият билан шуғулланишга қатнаштириш бўйича тадбирларни амалга ошириш учун уларнинг соғлом турмуш тарзи ва спортга муносабатларини ўрганиш керак. Шу

мақсадда Гулистон давлат университети талабалари орасида анкета-сўров ўтказиб, олинган маълумотларни умумлаштиришга ҳаракат қилдик. Сўров натижасида аён бўлганидек, 65% талабалар учун саломатлик катта қадрият саналади, бироқ, бу қадриятни устувор деб белгилаган респондентлардан 36%и спорт билан шуғулланар экан, қолган 64% талабалар спортда фаолликни намойиш қилмайдилар. Яъни, ёшлар саломатлик ва спорт ўртасида ҳеч қандай боғлиқликни кўрмайдилар. Вахоланки, жисмоний маданият ва спорт саломатликни мустақамлашнинг энг самарали усули ҳисобланади.

Етарлича талабалар учун яхши қадди-қомат ҳаётдаги муҳим омил ҳисобланади (33,3%). 76% талабалар соғлом турмуш тарзига риоя қилаётганини тахмин қиладилар, улардан 53,8% спорт билан шуғулланади, 46,2% эса жисмоний фаолликни намойиш қилмайдилар. Яъни, талабалар саломатликнинг, жисмоний тайергарликнинг ҳаётини фаолиятдаги аҳамиятини тушунсаларда, амалда натижага эришиш учун ҳеч қандай куч сарфламайдилар. Бунинг сабаби бир қатор объектив ва субъектив омиллар билан боғлиқ.

Объектив омиллар: жамиятнинг ижтимоий табақаланиши (даромади кам бўлган ёшлар спорт билан шуғулланиш қимматга тушади, деб, умуман шуғулланмайдилар еки тўлақонли шуғулланмайдилар); қўйи курсларда ўқиётган талабалар учун жисмоний маданият университетдаги ўқув фани ҳисобланади, холос. Субъектив омиллар: ёшлар жисмоний маданият ва спорт масалаларида етарлича билимларга эга эмас, унинг функциялари ва ахлоқий қадрини етарлича баҳоламайдилар; шахсий сифатлар (дангасалиқ, иродасизлик ва б.); оилада спорт билан боғланган анъаналарнинг йўқлиги.

Бизнинг фикримизча, спорт билан шуғулланишга тўсқинлик қилаётган омиллардан бири – бу замонавий спортнинг қимматлигидир. Яъни, бугун спортчи бўлиш қимматга тушмоқда, фитнес-клублар ва спортзалларга кириш қиммат, спорт инвентари ва анжомларининг нархи баланд, мусобақаларга бориш одатда қисман спортчи томонидан тўланади ва ҳк. Бунда албатта биз ҳаваскор спортчиларни ва оддий спортчиларни назарда тутамиз, чунки Ватанимиз обрўсини кўтараётган профессионал спортчиларимиз, чемпионларимиз бундан истисно, улар молиявий қийинчиликларга учрамайдилар, одатда барча ҳаражатлар аниқ спорт тури федерацияси томонидан қопланади.

Талаба-ёшларнинг фикрича, бугунги кунда спорт билан шуғулланиш нуфузли, даромадли, модали (расм) ҳисобланади, унча қиммат эмас, ҳаммага ҳам керак эмас, аеллардан кўра эркакларга хос, спорт билан шуғулланиш ҳаваскорларга хос, халқаро даражадаги мусобақаларга қатнашувчи спортчилар учун эса касбга хос саналади. Бироқ, шу нарса ҳам аёнки, ҳозирги талаба-ёшларнинг аксарияти спорт билан шуғулланиш жуда ҳам зарур эмас, деб ҳисоблашади. Спортдаги фаоллик талаба-ёшларнинг ижтимоий шароитлари, атрофдаги муҳим ва атрофдаги кишиларга ҳам боғлиқ бўлади. Агар оилада спорт анъаналари мавжуд бўлса, оиланинг еш аъзолари ҳам спорт билан шуғулланади.

Ўтказган анкета-сўровларимиз талабаларнинг жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишга муносабатига нисбатан қўйидаги типологиясини ишлаб чиқишга ердан берди: спортчи-профессионал (7%), спортчи-ҳаваскор (44%), ўзини кўз-кўз қилиш учун (хўжа кўрсинга) спортчи (12%), “шунчаки” спортчи (15%), «кўмсовчи» спортчи (22%). Мазкур тасниф жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишга нисбатан талабаларнинг асосий турларини акс эттиради.

Шу тариқа, талабаларнинг қадриятлари тизимида жисмоний маданият ва спортнинг ўрни ва ролини аниқланиб, сўралган ёшларнинг кўпчилиги учун ҳаётдаги энг муҳим қадрият соғлиқ эканлиги аниқланди. Аммо, жисмоний маданият ва спорт қадриятлар рўйхатида охириги ўринлардан бирини эгалламоқда. Айримлар учун

спорт муҳим роль ўйнаб, ҳаётнинг услуги ва шакли ҳисобланади; бошқалар учун – соғлиқни мустаҳкамлаш ва яхши қадди-қоматни сақлаб туришнинг усули; учинчилар учун эса – бўш вақтни ўтказишнинг яхши шакли ва ақлий чарчоқни бартараф қилиш усули ҳисобланади. Спорт фаолиятининг хилма-хил ролларига қарамай, спорт билан шуғулланишга тавсиялар ўзгармайди, чунки спорт – бу ҳаракатдир, ҳаракат эса – бу ҳаётдир!

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

10.53885/edinres.2021.43.74.013

*И.И.Саидов*

преподаватель кафедры теории и  
методики физического воспитания

Бухарский государственный университет

*О.Ю.Толибова*

Учитель начальных классов 13-школы г. Бухары

**Abstract** In article the factors influencing a state of health of adolescents are surveyed. The basic components of health - somatic, mental, physical and moral are certain. Materials of experiment testify that among pupils the negative or indifferent attitude to questions of physical training prevails. Criteria which should be used in work on physical training of rising generation are offered.

**Key words:** Health, healthy lifestyle, physical activity, spiritual and social well-being, individual human health, physical culture, somatic component, physical component, mental component, moral.

**Аннотация.** В статье рассматриваются факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Определены основные компоненты здоровья соматический, психический, физический и нравственный. Предлагаются критерии, которые следует использовать в работе по физическому воспитанию подрастающего поколения.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность, духовное и социальное благополучия, индивидуальное здоровье человека, физическая культура, соматический компонент, физический компонент, психический компонент, нравственный компонент.

Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас как никогда актуальны основы формирования здорового образа жизни в учебно-воспитательном процессе. Цель использования основных факторов формирования здорового образа жизни в процессе обучения – обеспечит школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания [1,2].

Осуществление этой цели напрямую зависит от следующих факторов .приоритеты учебно – воспитательного процесса:

1. Организация рационального учебного процесса;
2. Рациональная организация двигательной активности учащихся;
3. Система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Прежде чем рассматривать основы формирования здорового образа жизни, необходимо уточнить, какие элементы учебного процесса могут оказывать отрицательные воздействия на здоровье детей. Это в первую очередь: большое

количество предметов в расписании; большой объем и сложность учебного материала; неадекватные методы обучения; стрессовые ситуации контроля; боязнь ошибки; боязнь отметок. Внимательный учитель всегда заметит внешние признаки усталости ученика. Сохранение здоровья ребенка начинается с организации всего учебно-воспитательного процесса. Так, влияние на здоровье школьников оказывают и многие внутри-школьные факторы [1,2,5]:

- снижение двигательной активности;
- увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;
- нарушение зрения, осанки; ухудшение нервно-психического здоровья;
- стрессовая педагогическая тактика; несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей; провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса; функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля; отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа-жизни.

Поэтому именно на данном этапе необходим тщательный и комплексный научный подход к внедрению знаний о формировании здорового образа и использование эффективных разнообразных форм их организации в образовательном процессе. Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Существует множество определений понятия «здоровье», смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов. По определению, принятому в сентябре 1948 г. Всемирной Организацией Здравоохранения: «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [3,4].

С физиологической точки зрения, определяющими являются следующие формулировки:

- индивидуальное здоровье человека - естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций (Г.З. Демченкова, Н.Л. Полонский);
- здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность;
- индивидуальное здоровье человека - это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма;
- здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни [В.П. Казначеев, 2006], [И.И. Брехман, 2002].

Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних и внутренних факторов [3]:

- признаки индивидуального здоровья: специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;

- показатели роста и развития; текущее функциональное состояние и потенциал организма и личности;
- наличие и уровень какого - либо заболевания или дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

В связи с этим целостный взгляд на индивидуальное здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной модели, в которой выделены взаимосвязи различных его компонентов и представлена их иерархия:

- соматический компонент;
- физический компонент;
- психический компонент;
- нравственный компонент.

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье, определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих морально-нравственному, правовому образу жизни.

Для изучения состояния вопроса об отношении к здоровому образу жизни нами была разработана анкета и проведено анкетирование как среди учащейся молодежи, так и среди учителей физической культуры с целью определить отношение респондентов к здоровому образу жизни.

Анализ ответов показал, что 70% учащихся, причем одинаково как младших, так и старших школьников не могут дать характеристику здоровому образу жизни. Только 42% учащихся смогли объяснить отрицательные последствия табачной и алкогольной зависимости на организм. Только 50% педагогов используют на своих уроках плакаты, рисунки, схемы и другой дополнительный наглядный материал для формирования негативного отношения к вредным привычкам и формированию правильного осознания учащимися здорового образа жизни; теоретические сведения о пользе физической культуры и спорта на уроках дают 32% учителей, 18% педагогов не считают важным тратить время на теоретические сведения; по вопросам здорового образа жизни в свободное от учебных занятий времени беседуют со своими воспитанниками 40% учителей. Анкетирование старшеклассников показало следующие результаты: 70% выпускников думают, что занятия физическими упражнениями помогут им чувствовать себя уверенно в дальнейшей жизни, 20% (среди них большая часть девушек) так не считают. 88% школьников считают, что внешний вид, состояние здоровья, здоровый образ жизни повлияют на успех в работе и на продвижение по службе, 9% школьников говорят - эти факторы не важны. Если бы нынешние школьники были руководителями предприятий, то физически слабого работника не взяли бы на работу 32% школьников-«руководителей», 25% согласны иметь в штате таких людей, 26% важен тип предприятия и содержание его работы, 15% старшеклассников считают хорошее здоровье фундаментом хорошей работоспособности и залогом крепкой семьи. В свободное от учебы время в спортивных секциях занимаются 17% выпускников и 68% пятиклассников, родители поддерживают такие занятия в 18 и

70% случаев соответственно. Старшеклассники пропускают уроки физкультуры без уважительной причины гораздо чаще (36 против 5%), чем пятиклассники.

Данные опроса в очередной раз подтверждают исследования многих авторов о негативном или безразличном отношении к урокам физической культуры с увеличением возраста учащихся. 49 Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого. Здоровый образ жизни - это знание правил санитарии, гигиены жилищ и экологии, строгое соблюдение гигиены тела, приобщение к физкультуре и спорту, гигиена физического и умственного труда, гигиена личной жизни. Это четкие знания о вредных факторах и привычках (курение, алкоголь) и сознательно негативное отношение к ним. И легче всего формировать фундаментальные знания о здоровом образе жизни с самых ранних лет.

Одно из ведущих мест, в формировании здорового стиля жизни школьников играет потребностно-мотивационная сфера, позволяющая им включаться в процесс познания и формирования здоровья, для чего необходимо создание определенных условий:

- обеспечение квалифицированными специалистами, грамотными в области психологии, педагогики и спорта;

- внедрение инновационных подходов в методике преподавания физической культуры с непременным учетом физиологических и психических качеств каждого обучающегося, с акцентом на здоровьесберегающих технологиях, сотрудничество с психологической службой, медицинскими работниками.

Использование основных критериев формирования здорового образа жизни в образовательном процессе приведет к снижению показателей заболеваемости учащейся молодежи, улучшению психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщит родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим критерии формирования здорового образа жизни, станет легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и открывается простор для педагогического творчества. Кроме того, следует максимально разнообразить программу занятий, отмечая, какой аспект наиболее заинтересует каждого из детей, и в дальнейшем стараться стимулировать их индивидуальные интересы, чаще использовать на уроках те формы и средства общения, которые вызывают у учеников наименьшее число отрицательных реакций, ценное на наш взгляд замечание состоит в следующем: больше использовать речевые средства общения и среди них - словесный метод (общения), а не только опознавательные сигналы [5].

Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение трех проблем:

1. Изменение мировоззрения учителя, его отношения к себе, своему жизненному опыту.

2. Изменение отношения учителя к учащимся. Педагог должен полностью принимать ученика таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности.

3. Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Необходимо научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Цель вышеперечисленных рекомендаций состоит в разработке личностно-ориентированных физкультурно-оздоровительных мероприятий, обеспечивающих



формирование здоровьесохранных компонентов развития личности ребенка, осознанию им необходимости самосохранности как в физическом, так и психологическом плане, а также способствовать развитию и положительному стимулированию к занятиям спортом.

#### **Список рекомендуемой литературы**

1. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Boshlang'ich ta'lim. "Ta'lim taraqqiyoti" jurnali. –Toshkent. 1999. 7 – maxsus son. – 71-135-betlar. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va takomillashtirilgan o'quv dasturi. // "Boshlang'ich ta'lim" jurnali. –Toshkent. 2005. 5-son.

2. Бошланғич таълим концепцияси. Тузувчилар: Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф ва б. "Бошланғич таълим" журнали. 1998. 6- сон -12-18 бетлар.

3. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 2002,207 с.

4. Казначеев В.П. Основание формирования программы общей и частной валеологии // Валеология. 2006, №4, с. 75-82.

5. Шарипова ДД. и др. Формирование здорового образа жизни: учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. - Ташкент: Лидер Пресс, 2005. - 180 с.

#### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА** 10.53885/edinres.2021.92.49.025

**М.М.Тураев**

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

#### **CONTENTS OF THE PROCESS OF ORGANIZATION HEALTH FACILITIES FOR ELDERLY**

**М. М. Turayev**

*Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan*

#### **KEKSA YOSHDAGI KISHILAR UCHUN SOG'LOMLASHTIRISH MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH JARAYONI**

**М. М. Turayev**

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются проблемы старения организма и его устранения при помощи физических упражнений, о подборе физических упражнений и оптимальной нагрузки для людей пожилого возраста.

**Ключевые слова:** физическая активность, пожилой возраст, активное движение, физическое упражнение, нагрузка, занятия.

**Annotation:** This article discusses the problems of aging of the body and its elimination with the help of physical exercises, the selection of physical exercises and the optimal load for the elderly.

**Key words:** physical activity, old age, active movement, physical exercise, load, classes.

**Аннотация:** Ushbu maqolada tananing qarishi va uni jismoniy mashqlar yordamida bartaraf etish muammolari, jismoniy mashqlarni tanlash va keksa yoshdagi insonlar uchun maqbul yuklanish muhokama qilinadi.

**Kalit so'zlar:** jismoniy faollik, qarilik, faol harakat, jismoniy mashqlar, yuk, sinflar.

В последние годы число людей пожилого возраста в экономически развитых странах увеличивается в результате повышения уровня жизни и достижений в области социальной защиты. В результате проблемы старения и старости

становятся социальной проблемой международного значения. В данном случае старение понимается как процесс, старость как его результат.

Действия, мышечная активность, физическая активность играют важную роль в развитии человеческого тела, ведь его выживание и образ жизни напрямую требуют активных движений. Такая связь была неотъемлемой частью жизни с момента зарождения человека и эволюционно укреплялась.

Таким образом, движение стало необходимостью для нормального функционирования всех внешних и внутренних органов, а не только для жизни (поиск пищи, защита от врага, защита от неблагоприятных факторов и т. д.). В современных условиях быстрое развитие техники, все более широкое использование автоматизации и механизации в повседневной жизни, существенно ограничили непосредственное передвижение человека.

При ограничении активных движений нарушается нормальное функционирование всех органов в организме, потому что они выполняют свои функции в полном объеме, преимущественно в загруженной среде. Поэтому совершенно необходимо, чтобы физическая активность и спорт стали неотъемлемой частью повседневной жизни. Другими словами, при таком образе жизни естественная потребность всех органов и систем человеческого тела в движении должна дополняться дополнительной деятельностью или занятиями физической культурой и спортом [1].

Активный образ жизни гарантирует, что человеческий организм менее подвержен болезням и легко и быстро выздоравливает после болезни. В жизни есть много ярких примеров этого. Известно, что образ жизни наших предков был связан с постоянными физическими нагрузками.

Обычные физические упражнения - один из ключевых инструментов, позволяющих людям среднего и пожилого возраста оставаться здоровыми и вести осмысленную и безмятежную жизнь.

Активное движение у таких людей положительно сказывается на обмене веществ, обмене веществ и энергии в системе кровообращения, дыхании, секреторных органах, железах внутренней секреции. Конечно, в пожилом возрасте физическая активность должна выполняться с учетом возраста, иначе она не принесет пользы. (По мере того, как вы становитесь старше, экономия энергии от физической активности уменьшается, поэтому пожилые люди, как правило, тратят меньше энергии на работу и быстрее устают. Если в возрасте 18-20 лет юноши поднимали вес (штангу) до усталости на 230 кг работы, то пожилые люди в результате выполняют работу всего лишь на 142 кг [2].

Частота сердечных сокращений и дыхательная функция менее выражены, когда пожилые люди тренируются по максимуму. Максимальная нагрузка на велоэргометре увеличивает потребление кислорода молодым организмом до 4,4 л / мин, в то время как у пожилых этот показатель составляет 2,1-2,5 л / мин. У них нет высокой частоты сердечных сокращений. Один исследователь измерил частоту сердечных сокращений с максимальной производительностью и провел эксперимент на себе в возрасте от 36 до 70 лет. Результаты показали, что в возрасте 36 лет частота пульса должна была составить 172 в результате максимальной производительности, а к 70 годам такая нагрузка должна была достичь 150 ударов в минуту.

Основная причина неэффективности физических нагрузок у пожилых людей - снижение функционального состояния дыхательной системы в сердечно-сосудистой системе.

По мере того как человек начинает стареть, период восстановления будет дольше после завершения физической активности. В них рекомендуется слегка помассировать тело после работы, чтобы ускорить период восстановления.

Лучшее физическое упражнение для пожилых людей - это циклическая работа средней интенсивности (легкая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание и т. д.). Такие движения снова укрепляют опорно-двигательные суставы и обеспечивают их бесперебойную работу. В этом возрасте следует избегать статических нагрузок (поднятие тяжестей, длительное нахождение в любом неудобном положении).

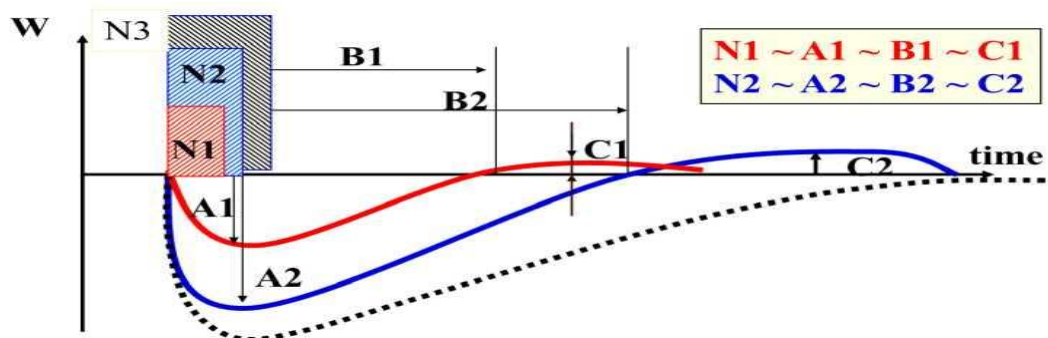
Физические упражнения, выполняемые пожилыми людьми, должны соответствовать их возрасту и другим характеристикам. Когда это будет сделано, их сердечно-сосудистая система, дыхательная система и обмен веществ улучшатся.

Для пожилых людей развитие мускулов, расширение их силы и качества, участие в различных соревнованиях и марафонах не так уж и сложно, но когда они понимают, что главное богатство жизни - это здоровье, им хочется активности, хорошего настроения, профилактики усталости.

Принимая во внимание индивидуальные особенности пожилых людей, их безопасность в лечебно-профилактических мероприятиях должна учитывать уровень интенсивности физических нагрузок, а также профилактику травм.

Интенсивность нагрузки зависит от активности физических показателей (скорость бега, сокращение мышц в силовых упражнениях) или функционирования исполнительной (нервно-мышечной системы) системы (сердечно-сосудистой, нейроэндокринной).

То есть физиологические функции, отвечающие за отдых в организме, являются биохимическими.



Оценочное отношение нагрузки во время занятий

Нагрузка N1 для пожилых людей, нагрузка N2 для обучаемых и высокая нагрузка (пунктирная линия) в специально обученной зоне в течение определенного периода времени.

Видно, что после снижения активности при индивидуальной оптимальной нагрузке начинается фаза высокой активности.

Если во время тренировки увеличить оптимальное значение нагрузки, то возможности организма будут ограничены, что приведет к двум неприятным ситуациям.

А) Период восстановления организма продлевается. Это нарушение физиологических функций приводит к снижению способности центральной нервной системы, что в свою очередь, представляет прямую угрозу для организма.

Б) Если организм, который еще не восстановился, подвергается дальнейшим физическим нагрузкам, период утомления удлиняется, происходит постоянное ухудшение функций организма, то есть чрезмерная утомляемость, что чрезвычайно опасно для пожилых людей [3].

Таким образом, исходя из приведенных выше соображений, можно отметить, что несоблюдение принципов, изложенных в физическом воспитании, может привести к чрезмерной утомляемости, особенно у пожилых людей, и поставить под угрозу их жизнь. Напротив, хорошо организованная и хорошо задокументированная физическая подготовка освежает и закаляет человека, обеспечивает основу для долголетия, одновременно защищая здоровье пожилых людей.

После 60 лет необходимо сократить масштабные упражнения, отказаться от длительных, быстрых и энергоемких упражнений. Не рекомендуется выполнять статические упражнения, часто использующие силу, а также упражнения, связанные с свисанием и толчками с опущенной головой.

Проводить занятия в группах 2-3 раза в неделю. Желательно по очереди находиться в здании на свежем воздухе. Норма физических нагрузок, особенно для людей с ограниченными возможностями, определяется на основании врачебного наблюдения. Пожилым людям, особенно пожилым людям, следует постепенно увеличивать и уменьшать нагрузку, предпочтительно использовать дыхательную гимнастику и упражнения на расслабление.

В условиях модернизации общества сама жизнь требует защиты образа жизни пожилых людей, их деятельности, жизненных потребностей, интересов, установок, целей, ценностей, а также здоровья, которое является главным критерием деятельности. Этого можно достичь за счет создания системы специальных физических упражнений и тренировок, направленных на восстановление здоровья и благополучия наших пожилых людей с учетом местных условий и нашего национального менталитета.

#### **Литература:**

1. Альперович В. Проблемы старения: демография, психология, социология. М.:Астрель. АСТ, 2004.-352стр. <https://search.rsl.ru/ru/record/01002465361>

2. Анцыферова Л.И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости.//Психол.Ж.-2001.т-22,№3. стр-15. <https://studfile.net/preview/2429395/page:21/>

3. Курбонов Ш., Курбонов А. “Жисмоний машкларнинг физиологик асослари” Тошкент “УАЖБНТ” Маркази. 2003. <http://www.inp.uz/uz/node/438>

## **YENGIL ATLETIKA – AHOLI SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH VA OLIMPIYA HARAKATINING ASOSIY BO’G’INI SIFATIDA**

*Usmonov Alisher Sharifovich*

*Buxoro davlat universiteti “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasi o’qituvchisi.*

*Ibodov Dunyo*

*Buxoro davlat universiteti 2-kurs talabasi.*

### **Легкая атлетика как ключевое звено в улучшении здоровья населения и олимпийского движения.**

10.53885/edinres.2021.46.57.028

Усмонов Алишер Шарифович

Преподаватель межфакультетского факультета физической культуры и спорта Бухарского государственного университета.

### **Athletics as a key link in improving the health of the population and the Olympic movement**

**Annotatsiya.** Maqolada yengil atletikaning aholi salomatligi mustahkamlashdagi o'rni va olimpiya va paralimpiya musobaqalarida erishilgan yutuqlar va sportda yangi texnologiyalarning qo'llanilishi yoritilgan.

**Аннотация.** В статье рассматривается роль легкой атлетики в улучшении здоровья населения, а также достижения Олимпийских и Паралимпийских игр и использование новых технологий в спорте.

**Annotation.** The article discusses the role of athletics in improving the health of the population and the achievements of the Olympic and Paralympic Games and the use of new technologies in sports.

**Kalit so'zlar:** yengil atletika, sog'lom turmush madaniyati, jismoniy faollik, paralimpiya o'yinlari, sportda yangi texnologiyalar.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, здоровый образ жизни, физическая активность, Паралимпийские игры, новые технологии в спорте.

**Keywords:** athletics, healthy lifestyle, physical activity, Paralympic Games, new technologies in sports.

Jismoniy tarbiya va sport yosh avlod shaxsining jismoniy-axloqiy, ma'naviy-huquqiy sifatlarini rivojlantirish muammosi milliy-tarixiy ildizlarga ega bo'lgan qudrat sifatida milliy urf-odatlar, an'analar, qadriyatlarda o'z ifodasini topgan. Shu boisdan mamlakatimizda demokratik o'zgarishlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyati asoslarini shakllantirish jadal sur'atlar bilan borayotgan hozirgi davrda yoshlarimizni ham ma'naviy, ham jismoniy, ham axloqiy jihatdan kamolotga yetkazish masalasi respublikamizda ustuvor vazifa qilib belgilangan.

Bugungi kunda olimpiya harakati jadal rivojlanib borayotgan bir davrda yengil atletika sport turini rivojlantirishga ham davlat tomonidan alohida e'tibor qaratilmoqda. Dunyoning ko'pgina davlatlari tajribasi shuni ko'rsatadiki, yengil atletika sport turlarini rivojlantirish aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishga, salomatlikni muhofaza qilishga xizmat qilmoqda.

Inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatayotgan omillar kun, soat sayin ortib bormoqda. ... Yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari bilan shug'ullangan har bir insonning butun organizmidagi a'zo va tizimlarining ishi yaxshilanadi, buzilgan faoliyatlar tiklanadi, aqliy va jismoniy faollik oshadi. Yengil atletikaning yurish va yugurish mashqlar bilan muntazam shug'ullanish natijasida suyaklar tuzilmasi mustahkamlanadi, bo'g'imlar harakatchan bo'ladi, mushak kuchini oshirib, modda almashinuvi yaxshilanadi.

Yengil atletika — sportning eng ommaviy turlaridan biri. Turli masofalarga yugurish, sportcha yurish, sakrash (balandlikka, uzunlikka, uch hatlab, langarcho'p bilan), uloqtirish (nayza, lappak, bosqon), yadro irg'itish, ko'pkurash (o'nkurash, yettikurash) mashqlarini o'z ichiga oladi. Yengil atletikada 50 dan ziyod mashq bor, ulardan 48 tasi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan (2000 yilgi Sidney olimpiadasida erkaklar Yengil atletikaning 23, ayollar 20 turida musobaqalashishdi). Bundan tashqari, Yengil atletika zamonaviy beshkurash va triatlon sport turlarining bir mashqini tashkil etadi, barcha sport turlarining mashgulot, ta'lim muassasalarining o'quv, harbiy-tayyorgarlik, salomatlik mashqlari, o'quvchi-yoshlarning «Alpomish» va «Barchinoy» sport sinovlari dasturidan joy olgan. Gomerning «Iliada», Ibn Sinoning «Tib qonunlari» va boshqa kitoblarda Yengil atletika mashqlariga oid ma'lumotlar uchraydi.

O'zbekistonda Yengil atletikaga qiziqish 1885 yilda Marg'ilonda shu turga moslashtirilgan o'yingoh barpo etilgandan keyin kuchaydi. Toshkentda 1902 yildan Yengil

atletika musobaqalari, 1919 yildan mamlakat birinchiliklari, 1927 yildan spartakiada o'tkazila boshlagan. O'zbekistonda 135 mingdan ziyod kishi 140 dan ortiq murabbiy qo'l ostida Yengil atletika bilan shug'ullanadi, murabbiylardan 3 nafari O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi, 10 nafari O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustozlari unvoniga ega (2001). O'zbekistonlik Yengil atletikachilar 1952 yildan Olimpiada o'yinlarida qatnashadi.

Olimpiadalarda Marina Shmonina (4x100 m ga estafetali yugurish, 1992) oltin, Rodion Gataulin (langarcho'p bilan sakrash, 1988) kumush medalni qo'lga kiritgan, Ramil G'aniev (o'ngkurash, 1996) 8-o'rinni egallagan. Oleg Ryaxovskiy (uch xatlab sakrash), Roza Babich (200 m ga to'siqlar osha yugurish) va Tatyana Biryulina (nayza uloqtirish) jahon rekordini yangilagan. Ashur Normurodov (uzok, masofaga yugurish) uch marta sobiq Ittifoq chempioni bo'lgan (1967— 69). Osiyo o'yinlarida 1994 yilda Svetlana Munkova (balandlikka sakrash), Ramil G'aniev (o'ngkurash), Oksana Yarigina (nayza uloqtirish), 1998 yilda Oleg Veretelnikov (o'ngkurash), Sergey Voynov (nayza uloqtirish) oltin medal bilan taqdirlangan Yengil atletika AQSh, Buyuk Britaniya, Germaniya, Kuba, Xitoy kabi mamlakatlarda yaxshi rivojlangan.

Tokiada bo'lib o'tgan olimpiya va paralamiya "Tokio - 2020" o'yinlarida hamyurtlarimizning yengil atletika sport turidan qo'shgan hissalarini beqiyos bo'ldi.

Jumladan, medallar uchun kurashda qatnashgan hamyurtimiz Nurxon Qurbonova yengil atletikaning nayza uloqtirish turi bo'yicha 18.38 metr natija bilan shaxsiy rekordini yangiladi. Bu natija sportchimizga kumush medalni taqdim etdi.

Nurxon Qurbonova bundan avvalroq Tokio-2020 yozgi Paralimpiya o'yinlarida yadro uloqtirish bo'yicha bronza medalini qo'lga kiritgan edi.

Yana bir hamyurtimiz Yorqinbek Odilov yadro uloqtirish turi bo'yicha 11.71 metr natija ko'rsatdi. Aytish kerakki, bu uning yadro uloqtirishdagi shaxsiy rekordi sifatida qayd etildi.

Biroq ushbu natija yakunda medallar uchun kamlik qildi. Yorqinbek Odilov finalni 9-o'rinda yakunladi.

Paralimpiya musobaqalarda ishtirok etgan hamyurtimiz Safiya Burxonova F12 klassida ayollar o'rtasida yadro uloqtirish turi bo'yicha 14.78 metr natija bilan oltin medalni qo'lga kiritdi. Ta'kidlash kerakki, bu mavsumdagi eng yaxshi natija sifatida ham qayd etildi.

Safiya Burxonova Rio-2016 yozgi Paralimpiya o'yinlarida kumush medalini qo'lga kiritgan edi.

Quvonarlisi, unda ishtirok etgan hamyurtimiz Husniddin Norbekov yadro uloqtirish bo'yicha 16.13 metr natija bilan oltin medalni qo'lga kiritdi.

Paralimpiya musobaqalarida yengil atletikachi hamyurtimiz Mohigul Hamdamova ham ishtirok etdi. Afsuski, sportchimiz yadro uloqtirish bo'yicha 8.42 metr natija bilan 9-o'rinni egalladi. Bu borada oltin medal jazoirlik Safiya Jalilga nasib etdi. U 11.29 metr natija bilan jahon rekordini o'rnatgan holda 1-o'rinni egalladi.

Eslatib o'tamiz, Mohigul Hamdamova para yengil atletikaning disk uloqtirish turida F57 klassida oltin medalga sazovor bo'lgan edi.

T37 klassida 100 metrga yugurish bo'yicha startga chiqqan hamyurtimiz Sabina Suxanova 14.20 soniya vaqt bilan marraga 7-o'rinda yetib keldi va musobaqa medallaridan quruq qoldi. Bu yo'nalishda 13.00 soniya natija qayd etgan xitoylik sportchi jahon rekordini yangilagan holda oltin medalga sazovor bo'ldi.

Bulardan tashqari zamonaviy sportda mashg'ulot va musobaqa jarayonida sportchining jismoniy holatini aniqlab turuvchi texnologiyalar keng qo'llanilmoqda. Yengil atletikachilar uchun soatga yoki oyoq kiyimiga o'rnatilgan kardiograf va akseleometrlar. Tennischilar uchun tennis raketkasiga o'rnatilgan zarba kuchini va yo'nalishni ko'rsatadigan qurilmalar. Hozirda barcha sport turlarida qo'llanayotgan pulsometrlar bularga misol bo'la oladi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, hozirgi davrda sportchilarning tayyorgarlik jarayonlari rivojlanib va mukammalashib borayapti. Yangi texnologiyalarning kirib kelishi sportda juda katta o'zgarishlarga olib keldi. Hozirgi davr sporti qadimgi Gretsiyadagi sportdan juda katta farq qiladi. Sportchilarning ko'rsatadigan natijalari faqatgina jismoniy tayyorgarlik bog'liq bo'lmay qoldi. Oxirgi yuz yillikda qilingan ixtirolar sport sohasida yangi zamoniviy chizgilarni qoldirdi. Hozirda bunday qurilmalarga shunchalik darajada o'rganib qolganmizki millimetr va millisekundlarni hisoblaydigan qurilmalarning sportda ishlatilishiga oddiy holat deb qaraymiz. Bu faqatgina televideniya yoki sport musobaqalarini namoyish qilishgina emas balki sportchilar va murabbiylar uchun sport mashg'ulotlarini samarali boshqarish va mashqlar texnikasini yaxshi o'zlashtirish uchun yaratilgan kompyuter programmalari faol rivojlanib borayapti.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. <http://sport.ziyonet.uz/uzc/kinds/14>
2. <https://olamsport.com/uz/?type=13>
3. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 11. – С. 99-103.
4. Sharifovich U. A. Athletics-The queen of sports impact athletics on the functional and physical state of man //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 11. – С. 112-115.

### **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

10.53885/edinres.2021.22.60.033

**Я.З.Файзиев**

*Преподаватель*

*Бухарский государственный университет*

*Бухара, Узбекистан*

**Д.Я.Зиёев**

*Студент 3 го курса*

*Направления общая профлактика*

*Бухарский государственный медицинский институт*

*Бухара, Узбекистан*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрено индивидуальные занятия для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, двигательной активности, физическая подготовленность.

**Актуальность.** Особую актуальность данная проблема приобретает в связи с внедрением в нашу повседневную жизнь достижений научно-технического прогресса. (компьютеризация, ДВД, СД и т.д.)

**Целью** работы является научное обоснование эффективных и допустимых методик коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

**Объект** исследования: детей дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Формирование здорового поколения – одно из главных стратегических задач развития страны.



Для «создания необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования планируется:

- провести оптимизацию учебной, психологической и физической нагрузки и создать в образовательных учреждениях условия для сохранения и укрепления здоровья детей, в том числе за счет.

- повышение удельного веса и качества занятий физической культурой;

- организации мониторинга состояния здоровья детей;

- улучшения организации питания в образовательных учреждениях».

Какие же факторы влияют на здоровье ребенка?

Как было сказано выше, здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от уровня развития здравоохранения и образования, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Поэтому здоровье ребенка должно оцениваться в единстве с окружающей средой и адаптационными возможностями организма.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, образовательное учреждение, т.е. вторая семья, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, - социальные структуры, которые, в основном, определяют уровень здоровья детей.

Поэтому необходим поиск новых подходов к оздоровлению, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий.

Сегодня модным стало слово гиподинамия. Многие понимают его упрощенно – как недостаток движения. Но это не совсем верно. Гиподинамия – своеобразная болезнь, определения которой звучит довольно угрожающе: «Нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности».

Движение необходимо ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. количество движений, производящих ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением. Так, по данным большинства исследований, 30 – 40 % детей имеют избыточный вес. У таких детей чаще регистрируются травмы, в 3 – 5 раз выше заболеваемость ОРВИ.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависят от двигательной активности.

О формах общения взрослых с детьми дошкольного возраста, особенно когда речь идет о формировании правильного отношения к своему здоровью у ребенка, необходимо рассказать более подробно, так как способы «прямого» воздействия часто не дают эффекта. Одним из способов опосредованного воздействия является



## МУНДАРИЖА

Xamidov O.X. YANGI O'ZBEKISTON SHAROITIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI .....	3
Қаҳҳоров О.С. Ёш авлод жисмоний тарбиясида инновацион технологияларни жорий этишда давлат сиёсатининг устивор йўналишлари .....	4
Р.Г.Жумаев. Ўзбекистон республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожланиш истиқболларида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни.....	6
Маъмуров Б.Б.Маъмуров Б.Б. 9. Замонавий шароитда жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятлари.....	9

### **1-ШЎБА: ЎЗБЕКISTON RESPUBLKASIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ZAMONAVIY ҲОЛАТИ ВА RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI.....**

**16**

Маъмуров Б.Б.Михайлов А.Г. Физическая активность и развитие интеллекта человека.....	16
N.M.Muxitdinova. Xorij davlatlarida maktabgacha ta'lim tizimining rivojlanishi (buyuk britaniya hamda germaniya misolida).....	19
Madaminov Azimbek Egamberganovich. Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalarining ilmiy tadqiqot olib borish jarayonining kontseptual asosi .....	22
Абдуллаев Шухрат Джуматурдиевич.Абытова Жасмин Руслановна. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте .....	24
Дустов Б.А. Волейбол ўйининг вужудга келиш тарихи .....	27
Mansurov Sherzod Shuxratovich. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida bolalarni harakat faoliyatiga o'rgatish .....	28
Арслонов Қаҳрамон Полвонович.Музафарова Феруза Бахридиновна. Ўқувчиларнинг таянч ва фанга доир компетенцияларини ривожлантириш орқали дунё таълим тизимида рақобатбардош кадрларни тайёрлаш. ....	31
Abdullayev Shuxrat Djumaturdiyevich. Jismoniy tarbiya jarayonida komponentli motivatsiyalar .....	35
Файзиев Я.З.Бозорова С.З. Жисмоний тарбия ва спортда узлуксизлик ва узвийлик...38	
А.Р.Нуруллаев. Умумий ва махсус чидамлилиқ турларини баҳолаш усуллари .....	39
Баймурадов Раджаб Сайфитдинович. Актуальность методов обучения в формировании двигательных навыков и умений .....	42
Х.Х.Атамуратов. Ўзбекистонда футбол ривожланишининг муаммолари ва истиқболлари. ....	46
С.И.Иноятлов. Забота о молодежи – неопредимая ценность народа: история и современность.....	49
Atayeva Gulsina Isroilovna. Jismoniy tarbiya va raqamli texnologiyalar .....	54
Ф.А. Керимов.А.У. Хамиджонов. Белбоғли курашга болаларни саралашда мусобақа фаолияти ва техник-тактик тайёргарлик кўрсаткичлар самарадорлигини баҳолаш ва назорат қилиш методикаси.....	56
Исмоилова М.Н. Актуальность использования информационно-коммуникационных технологий в области физической культуры и спорта .....	60
Ф.А. Керимов.А.У. Хамиджонов. Белбоғли кураш спорт турига 9-14 ёшли болаларни саралашда махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўрни ва аҳамияти ..61	
Mo'minov F.I. Futbol sportida mashg'ulot jarayonlarini boshqarish asoslari.....	66
Керимов Ф. А.Азизов М.М. Скандинавча юриш билан шуғулланувчи болаларнинг жисмоний тайёргарлигини мониторинг қилувчи компьютер дастури "SKAN.XOD".....	68
Н.М.Мухитдинова.Важные задачи физического воспитания детей дошкольного образования посредством игр .....	73

Арслонов Қаҳрамон Полвонович.Музафарова Феруза Бахридиновна. Жисмоний тарбия ўқитувчисининг таълим –тарбия жараёнида замонавий ёндашувлар ва инновацияларни қўллаш компитенциялари..... 76

## **2-ШЎБА. ЎСМИРЛАР ВА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИНГ ДОЛЗАРБ**

<b>МУАММОЛАРИ.....</b>	<b>81</b>
Г. Дж. Азимов.Б.С. Сафаралиев. К ИЗУЧЕНИЮ ГИГИЕНЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ .81	
F.I.Qo'ziyeva.A.A.Mamanazarov. Mamlakatimizda xotin-qizlar sportini rivojlantirishning o'ziga xos strategik dasturlari.....	86
С.Т.Неъматов. Хотин-қизларни соғломлаштиришда ва уларни рухий тайерлашда жисмоний тарбия ўқитувчисининг роли.....	88
Баймурадов Раджаб Сайфитдинович.Бахшуллаева Малохат.Жамилова Гульчехра. Влияние физической культуры и спорта на всестороннее развитие подросткающего поколения.....	90
Gafurova Moxira Yunusovna. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarga qiziqish va ko'nikmalarni tarbiyalash.....	94
Р.Х. Кадиров.М. Тўраев. Спортчининг функционал ҳолатини оптималлаштиришнинг коррекцион ёндашувлари.....	97
Кадиров Рашид Хамидович. Спорт тайёргарлиги амалиётида диагностик тест ишончлигини аниқлаш методикаси.....	101
G'afurov N.M. Xotin-qizlar sportining rivojida jismoniy tayyorgarlik va uning o'rni.....	105
И.И.Саидов М.Ш.Турсунов Ўқувчилар ўз-ўзини жисмоний тарбиялаб, соғлиғини мустақкамлаши уларни ҳар томонлама жисмоний ривожлантиришдаги роли.....	107

## **3-ШЎБА: ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТИЗИМИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ**

<b>ТЕХНОЛОГИЯЛАР.....</b>	<b>111</b>
С. В. Келлер. Кибербуллинг как явление современной информационной культуры: социально-культурный аспект.....	111
А.В. Календарь.П.И. Костенок. Регуляция предстартовых состояний юных футболистов в тренировочно - соревновательном процессе на базе международного детского центра «Артек».....	114
Николаева Любовь Александровна. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ.....	118
Фатуллаева Муаззам Азимовна.Базарова Дилроза Чариевна. Продвигайтесь к здоровому образу жизни!.....	120
А.А.Afraimov. Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish texnologiyalari.....	123
Курбонов Х.Х. Кичик ёшдаги болалар билан бадий гимнастика бўйича машғулоти олиб бориш технологияси.....	125
Rahmonov Rauf Rasulovich. O'rta masofaga yuguruvchilarni yugurish texnikasini takomillashtirish samaradorligi.....	127
Хайдаров Улугбек Рустамович.Кадиров Рашид Хамидович. Экспериментальное обоснование методики развития скоростных способностей спринтеров учебно - тренировочной группы.....	132
Хасанов Р.А. Спортчида куч ва тезкорлик сифатларнинг зарурийлиги.....	139
Djuraeva Maxasti Zokir qizi.Sayiddinova Latofat Sharofiddin qizi. Jismoniy tarbiya va sport xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi.....	142
A.T.Gulboyev. Qudratli yurtning farzandlari sog'lom bo'ladi.....	144
Farmonov O'tkir Alimovich. Ta'lim jarayonini tashkil etishda basketbol sportining interaktiv bazaviy ta'lim texnologiyalari.....	146
Elibaeva L.S. Barkamol shaxs tarbiyasida sportning o'rni.....	150