



SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ROLI

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN SHAPING A HEALTHY LIFESTYLE

Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari

2025 yil 14-15 mart



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT FAKULTETI

**SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA
JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ROLI**

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В
ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND
SPORTS IN SHAPING A HEALTHY LIFESTYLE**

**Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari
2025 yil 14-15 mart**

Buxoro - 2025

MUNDARIJA

1-sho'ba. JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK, PEDAGOGIK, IJTIMOY-IQTISODIY, EKOLOGIK, NORMATIV-HUQUQIY VA BOSHQARUV ASOSLARI	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ, НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
PSYCHOLOGICAL, PEDAGOGICAL, SOCIO-ECONOMIC, ENVIRONMENTAL, REGULATORY, LEGAL, AND MANAGERIAL FOUNDATIONS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS	5
Salimov Gairat Mukhamedovich. YOSH SPORCHILARNI JISMONIY TARBIYA JARAYONINDA NAZORAT VA HASOBAT TAHLILI.....	6
Azimov Nodir Nasilloevich. HARAKATLI O'YINLAR VOSITASIDA YOSH BADMINTONCHILARNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH BO'YICHA ANKETA-SO'ROVNOMA NATIJALAR TAHLILI.....	10
Azamat Orunbayev. EXPLORING THE PSYCHOSOCIAL DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS BASED ON PHYSICAL TRAINING	14
Kurbanov Shuhrat Koldoshvich. PEDAGOGICAL, PSYCHOLOGICAL FUNDAMENTALS OF DINTHOLOGICAL TRAINING OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS (PHYSICAL CULTURE).	18
Kadirov Shaxrux Nematovich. IMPORTANCE OF SPORTS (BASKETBALL, HANDBALL, FOOTBALL, TABLE TENNIS) EXERCISES FOR THE PHYSICAL FORMATION OF VOLLEYBALL PLAYERS... ..	21
Safojev Hasan Aminovich. SPORTCHILARDA QAROR QABUL QILISH JARAYONLARINING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI.....	24
Ro'ziyeva Mohinabonu Ilxomovna. ZAMONAVIY TESTLAR, PSIXOLOGIK VA JISMONIY KO'RSATKICHLAR ASOSIDA YOSH IQTIDORLARNI ANIQLASH VA YENGIL ATLETIKA SPORT TURIDA QO'LLANILISHI.....	27
Xasanov Abbos To'ychiyevich. OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARI UCHUN TASHKIL ETILADIGAN KURASH MASHG'ULOTLARIDA NOSTANDART VOSITALARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI.....	29
Аширалиев Бобур Илхом угли. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТРАХОВКЕ (УКЕМИ) В ДЗЮДО: ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ.....	33
Даминов Илхом Аширалиевич. ЗЮДО КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ	37
Pardaev Jasur Qurbonnazar o'g'li. TABIATNI SOG'LOMLASHTIRUVCHI VOSITALARIDAN OQILONA FOYDALANISH – SOG'LOM TURMUSH GAROVI.	40
Р.Х. Кадиров. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СПОСОБНОСТИ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ БОКСЕРОВ И ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	45
Muxammadiyev Navruz Tursunpo'latovich. DARSDAN TASHQARI JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINING PEDAGOGIK ANAMIYATI	52
Салимов Уткиржон Шайдуллаевич. ЗАРУБЕЖНЫЙ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ОПЫТ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	55
Шакирзянов Ильнур Ринатович, Галяутдинов Марат Ильдарханович. ТАКТИЧЕСКИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА В КИБЕРСПОРТЕ	59
Султанова Наргизахон Якубжановна. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВОЧЕК 5–7 КЛАССОВ	62
Muratov Djaxongir Djurayevich. ЎСМИРЛАРНИ МИЛЛИЙ СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИГА ЖИСМОНИЙ ВА РУҲИЙ ТАЙЁРЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ	68
Гафуров Нодир Мухиддинович. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ГАНДБОЛА	71

Хусенов Нодир Нуриддинович. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ.	274
Shukurov Rahim Salimovich. TALABALARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI TURON YAKKAKURASHI VOSITASIDA OSHIRISH METODIKASI.....	279
Panjiyeva Gulzoda Eshdavlat qizi. XOTIN-QIZLARNI OMMAVIY SPORTGA JALB QILISH.....	284
Shaymardonov Ravuf Narzulloyevich. UMUMIY O'RTA TA'LIM MAK'TABLARINING JISMONIY TARBIYA FANI TARKIBIDA VOLEYBOL SPORT TURINING O'RNI VA AHAMIYATI.	285
Toshev Alisher Temirovich. SHAXMAT VOSITASIDA BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARINING INTELLEKTUAL QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH.....	288
Абдуллаев Мехриддин Жунайдуллаевич. УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ТЎГАРАКЛАРИ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ЁНДАШУВЛАРИ.....	295
Hakimova Muqaddas Hasanovna. TALABA YOSHLARNING MA'NAVIYATINI RIVOJLANTIRISHDA SPORT O'YINLARINING ROLI	301
Mamanazarov Akmal. MILLIY KURASH SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHI TALABALARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH	302
Muxammadiyev Navruz Tursunpo'latovich. TALABALAR UCHUN JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARI-NING DARS DAN TASHQARI SHAKILLARINI TASHKIL ETISH METODLARI.....	304
Norboyev Abduqodir Jumakulovich. TA'LIM MUASSASALARIDA SPORT TADBIRLARINI TASHKIL QILISH ORQLI, O'QUVCHI YOSHLARDA BIR-BIRINI HURMAT QILISH HISSINI SHAKILLANTIRISH.	307
To'rayev Panji To'xtayevich. O'ZBEK MILLIY KURASHI MILLIY QADRIYATIMIZ EKANLIGI VA UNI TALABA YOSHLAR ONGIGA SINGDIRISHNING TARBIYAVIY AHAMIYATI.	310
Бекназарова Чарос Низомовна. ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ДЕТЕЙ С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ	312
Халмухамедов Рустам Деканович, Серебряков Юрий Владимирович. ТАЛАБА-БОКСЧИЛАРНИ МАСЪУЛИЯТЛИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШНИНГ МУАММОЛАРИ	315
Кобилжонов Косимжон Кобилжонович, Ибодуллаева Динара Илхомовна. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ....	318
Jo'rayev Alibek Botir o'g'li. OLIY O'QUV YURTLARI TALABALARINING JISMONIY TARBIYASI HAQIDA	322
Ibodov Azizbek Inoyat o'g'li. JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORTNING ZAMONAVIY MUAMMOLARI	327
Sadriddinova Dilobar Husniddin qizi. OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISHNING ILMIY-PEDAGOGIK ASOSLARI.....	329
Маманазаров Акмал. МИЛЛИЙ КУРАШ ВОСИТАСИДА ТАЛАБАЛАРИНГ ЖИСМОНИЙ - ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ	331
Fatullayeva Muazzam Azimovna. JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARI VOSITASIDA TALABALARNI ESTETIK TARBIYALASH TEXNOLOGIYASINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	332
Gafurova Moxira Yunusovna. VOLEYBOLCHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK KONSEPSIYASI.....	336

6-sho'ba. ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA PARASPORT SOHASIDA INNOVATSION YONDASHUVLAR

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПАРАСПОРТА

INNOVATIVE APPROACHES IN THE FIELD OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND PARA-SPORTS

Петрунина Светлана Валентиновна, Тихонова Юлия Ивановна. ВОЗМОЖНОСТИ КОРРЕКЦИИ «РЕАГИРУЮЩЕЙ СПОСОБНОСТИ» И ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В АДАПТИВНОМ ПЛАВАНИИ	340
--	-----

- Техник усулларни танлаш: талабанинг қувватларига ва заифликларига қараб, техникаларни жорий қилиш.
- Психологик ёрдам: рухий тайёргарликни мустаҳкамлаш ва талабанинг ишончини ошириш.

Тренинг жараёни ва натижаларни баҳолаш

Ушбу тайёргарликнинг самарадорлигини баҳолаш учун мунтазам текширишлар ва таҳлиллар олиб борилади:

- Мусобақаларда иштирок: машқлар ва тренинг натижаларини мусобақаларда синовдан ўтказиш.
- Янгиланган стратегиялар: натижаларга қараб тренинг методикасини тўғрилаш ва янги усуллар жорий қилиш.

Ушбу методика талабаларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ривожлантиришга ва уларнинг миллий курашда юқори натижаларга эришишга ёрдам беради.

Адабиётлар

6. Шукуров Р., Садриддинова Д. Adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tashkiliy-uslubiy xususiyatlari (ko'rishda nuqsoni borlar misolida) //Зарубежная лингвистика и лингводидактика. – 2024. – Т. 2. – №. 5. – С. 448-458.
7. Шукуров Р. С., Садриддинова Д. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Студентов средствами физического воспитания И СПОРТА как педагогическая проблема //ISBN 978_5_6049494_2_9. – 2022. – Т. 277.
8. Sadriddinova D. IMPACT OF INDUSTRIAL DEVELOPMENT ON MACROECONOMIC STABILITY //Экономика и социум. – 2022. – №. 10-1 (101). – С. 167-172.
9. Маманазаров А. А. СОДЕРЖАНИЕ УРОКА ФИЗКУЛЬТУРЫ //Academy. – 2021. – №. 4 (67). – С. 51-53.
10. Маманазаров А. А., Раджабов Э. Э. У. МЕСТО НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51). – С. 79-81.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARI VOSITASIDA TALABALARNI ESTETIK TARBIYALASH TEXNOLOGIYASINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Fatullayeva Muazzam Azimovna

Buxoro davlat universiteti "Sport faoliyati" kafedrasi v.b.dotsenti

m.a.fatullayeva@buxdu.uz

Annotatsiya. Mazkur maqolada jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari vositasida talabalarni estetik tarbiyalash texnologiyasining o'ziga xos xususiyatlari tahlil qilinadi. Jismoniy tarbiya jarayonida estetika tamoyillarini qo'llash, sport mashg'ulotlarining nafosat va go'zallik bilan uyg'unligi, shuningdek, talabalar ongida estetik did va ma'naviy qadriyatlarni shakllantirish masalalariga e'tibor qaratilgan. Shuningdek, harakat estetikasi, sport san'ati va jismoniy faollik orqali shaxsning madaniy va badiiy tafakkurini rivojlantirish yo'llari yoritiladi. Tadqiqot natijalari talabalar jismoniy tarbiyasini yanada samarali tashkil etishda estetik yondashuvning muhimligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, estetika, estetik tarbiya, sport san'ati, harakat go'zalligi, madaniy va badiiy tafakkur.

Kirish. Jismoniy tarbiya va sport — shaxsning sog'lom va baquvvat bo'lishi, ijtimoiy faoliyatga kirishishi, yuksak ma'naviyatga ega bo'lishi uchun muhim vositadir. Estetik tarbiya esa, insonning estetik fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan birinchi darajali faoliyat turidir. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni estetik tarbiya bilan uyg'unlashtirish masalasi dolzarb bo'lib, bu talabalarni nafaqat jismonan rivojlantirish, balki estetik idrokini shakllantirishga ham xizmat qiladi. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari vositasida talabalarni estetik tarbiyalash texnologiyasini takomillashtirish yo'llari ko'rib chiqiladi.

- **Jismoniy tarbiya va sportning estetik tarbiya bilan bog'liqligi.** Estetik tarbiya jarayonida talabalar jismoniy faoliyatni amalga oshirarkan, nafaqat o'z tanalarini rivojlantiradilar, balki harakatlarining go'zalligini, chiroyini, ritmini ham his qilishadi. Sport va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida talabalar estetik idrokni rivojlantiruvchi bir qator mashqlarni bajaradilar. Masalan, gimnastika, raqs, sport raqslari, estetik gimnastika kabi faoliyatlar estetik talablarga javob beruvchi harakatlarni bajarish imkonini beradi. Jismoniy tarbiya va sport faoliyati inson tanasini

shakllantirish, salomatlikni mustahkamlash va jismoniy faollikni rivojlantirishga qaratilgan bo'lsa-da, ular estetik tarbiya bilan chuqur bog'liqdir. Estetik tarbiya — bu insonning go'zallikni, san'atni, tabiatni va boshqa estetik qadriyatlarni idrok etish, baholash va yaratish qobiliyatini rivojlantirish jarayonidir. Jismoniy tarbiya va sport esa nafaqat sog'lom tanani, balki estetik sezgini va tananing go'zalligini tushunish, harakatlarning ritmini, go'zalligini his qilishni o'rgatadi.

1. Jismoniy tarbiya va sport orqali estetik idrokni rivojlantirish

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va sportning ko'plab turlari talabalarni estetik idrokni shakllantirishga xizmat qiladi. Masalan, gimnastika, akrobatika, raqs va sport raqslari kabi faoliyatlar harakatlarning muvozanatini, go'zalligini, ritmini his qilishga yordam beradi. Bunday mashg'ulotlar, faqat jismoniy kuchni talab qilmasdan, balki har bir harakatni estetik jihatdan to'g'ri bajarishning zarurligini ham o'rgatadi. Tanadagi plastika, harakatlarning muvozanati va ritmi — estetik tarbiya uchun zarur bo'lgan asosiy tushunchalardir.

2. Sportda estetik qadriyatlarning ahamiyati

Sportning ayrim turlari, masalan, estetik gimnastika, sport raqslari, badiiy gimnastika, tananing go'zalligini va muvozanatini ko'rsatish orqali estetik qadriyatlarni rivojlantiradi. Sportda qatnashish, ayniqsa estetik jihatdan rivojlanishni talab qiluvchi sport turlarida, har bir harakat va pozitsiya go'zallikni ifodalaydi. Bunday sport turlarida o'yinchilar nafaqat jismoniy holatini, balki ichki estetik his-tuyg'ularini ham namoyon etadilar.

3. Tanadagi go'zallik va sport musobaqalarida estetik jihatlarning o'rni

Sport musobaqalari orqali talabalar tanadagi go'zallikni ko'rsatish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Masalan, estetik gimnastikada yoki raqs musobaqalarida o'yinchilar o'z harakatlarini estetik jihatdan mukammal bajarishga intilishadi. Har bir harakatda ritm, shakl va plastika muhim rol o'ynaydi. Shunday qilib, sport faoliyatining estetik jihatlari, nafaqat jismoniy kuchni oshirish, balki estetik go'zallikni yaratishga qaratilgan bo'ladi.

4. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida estetik fazilatlarni rivojlantirish

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida har bir harakat, nafaqat jismoniy rivojlanish, balki estetik rivojlanish uchun ham foydali hisoblanadi. Masalan, to'g'ri yurish, yugurish, sakrash, chidamlilikni oshirish kabi mashqlar jismoniy jihatdan sog'lomlashtirishni ta'minlash bilan birga, tananing muvozanatini, plastikasini va estetik go'zalligini shakllantiradi. Boshqa sport turlaridagi harakatlar ham estetik jihatdan mukammal bo'lishi kerak, chunki bu harakatlar orqali talabalar estetik his-tuyg'ularini rivojlantiradilar.

- Estetik tarbiya texnologiyasini takomillashtirishning asosiy yo'llari

1. Estetik qadriyatlarni sport mashg'ulotlari orqali shakllantirish

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini estetik qadriyatlar bilan uyg'unlashtirish talabalar ongida go'zallik, ritm, shakl, kompozitsiya kabi estetik tushunchalarni mustahkamlashga yordam beradi. Sport mashg'ulotlarida estetik nuqtai nazardan ahamiyatga ega bo'lgan omillarni kiritish, masalan, harakatlarni to'g'ri bajarish, sozlash, tananing plastikasini rivojlantirish, jismoniy imkoniyatlarni maksimal darajada namoyon qilish talabalarni estetik talablarga muvofiq harakat qilishga undaydi.

2. Estetik jihatdan boy mashqlarni kiritish

Mashg'ulotlarda estetik jihatdan boy, harakatni sozlashni o'rgatadigan mashqlarni qo'shish zarur. Misol uchun, aerobika, raqs, zamonaviy gimnastika, akrobatika, ritmik gimnastika kabi mashqlar talabalarni tananing go'zalligini his qilishga, harakatlarning ritmini idrok etishga undaydi. Ushbu mashqlar orqali talabalar nafaqat jismoniy sog'lom bo'lishadi, balki estetik idroklari rivojlanadi.

3. Sport musobaqalarini estetik formatda tashkil etish

Sport musobaqalarini estetik jihatdan jozibali va estetik tartibda tashkil etish talabalar uchun yangi motivatsiya manbai bo'lishi mumkin. Masalan, sport raqslarining musobaqalari, estetik gimnastika va boshqa estetik sport turlarining ko'rgazmalari orqali talabalar nafaqat jismoniy, balki estetik jihatdan ham yuqori natijalarga erishadilar.

4. Estetik tarbiyaning shakllanishida guruh faoliyatining o'rni

Guruh mashg'ulotlari estetik tarbiya jarayonini yanada samarali qilishga yordam beradi. Talabalar bir-biri bilan hamkorlikda harakat qilishni, bir-birining harakatlarini kuzatishni, yordam

berishni o'rganadilar. Guruhda ishlash orqali ular estetik fazilatlarini yanada teranroq his qilishadi va o'zaro estetik o'zgarishlarga ko'nikishadi.

Estetik tarbiya talabalarning umumiy jismoniy rivojlanishi va estetik didining shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari orqali talabalar nafaqat jismoniy fazilatlarini rivojlantiradi, balki estetik tushunchalarni ham o'zlashtiradi. Ushbu tadqiqotda talabalarni estetik tarbiyalashda sport mashg'ulotlarining samaradorligi statistik ko'rsatkichlar orqali tahlil qilinadi.

Tadqiqot metodologiyasi

• **Ishtirokchilar:** 100 nafar talaba (50 nafari sport bilan muntazam shug'ullanadi, 50 nafari esa odatdagidek jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ishtirok etadi).

• **Tadqiqot muddati:** 4 oy davomida olib borildi.

• **Baholash mezonlari:**

- **Jismoniy tayyorgarlik** (chaqqonlik, moslashuvchanlik, chidamlilik, muvozanat)
- **Tana estetikasi** (tana massasi indeksi, holat va moslashuvchanlik)
- **Sport va estetika tushunchalarini qabul qilish darajasi** (so'rovnoma asosida)
- **O'zini tutish va nutq madaniyati** (baholash orqali)

Statistik natijalar va tahlil

1. Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

Tadqiqot oldidan va keyin o'tkazilgan testlar natijalari (o'rtacha ko'rsatkichlar):

Ko'rsatkich	Dastlabki natija (sport bilan shug'ullanuvchilar)	4 oydan keyingi natija	O'zgarish (%)	Dastlabki natija (umumiy guruh)	4 oydan keyingi natija	O'zgarish (%)
Chidamlilik (minut)	12.5	14.8	+18.4%	12.3	12.9	+4.9%
Chaqqonlik (sek)	10.2	9.5	-6.9%	10.3	10.1	-1.9%
Moslashuvchanlik (sm)	21.5	24.2	+12.6%	21.0	22.1	+5.2%
Muvozanat (sek)	32.4	38.7	+19.4%	31.9	33.1	+3.8%

Ushbu sport mashg'ulotlari orqali shug'ullanuvchi talabalar jismoniy fazilatlarini sezilarli darajada yaxshilanganini ko'rish mumkin.

2. Tana estetikasi

Tana massasi indeksi (BMI) va holat ko'rsatkichlari tahlili:

Ko'rsatkich	Sport bilan shug'ullanuvchilar (boshlanishi)	Sport bilan shug'ullanuvchilar (4 oydan keyin)	O'zgarish (%)
BMI (kg/m ²)	23.4	22.8	-2.6%
Gavda to'g'riligi (%)	78	85	+8.9%
Holat moslashuvchanligi (sm)	32.1	35.4	+10.3%

Ushbu sport mashg'ulotlari tananing estetik jihatdan chiroyli shakllanishiga va holatning yaxshilanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatganini ko'rish mumkin.

3. Sport va estetika tushunchalarini qabul qilish darajasi

So'rovnoma natijalari (% da):

Savol	Sport bilan shug'ullanuvchilar (%)	Umumiy guruh (%)
"Sport odob-axloqni shakllantiradi" degan fikrga qo'shilaman	92%	68%
"Tana chiroyli ko'rinishi sport orqali yaxshilanadi"	87%	55%
"Sport inson ruhiyatini yaxshilaydi"	90%	62%

Ushbu sport bilan shug'ullanuvchi talabalar estetik tushunchalarni yaxshiroq qabul qiladi va jismoniy madaniyatga ko'proq e'tibor qaratadi.

4. O'zini tutish va nutq madaniyati

Baholash natijalari (10 ballik tizim bo'yicha):

Ko'rsatkich	Sport bilan shug'ullanuvchilar (boshlanishi)	Sport bilan shug'ullanuvchilar (4 oydan keyin)	O'zgarish (%)
Jamoadi o'zini tutish	7.1	8.6	+21.1%
Nutq madaniyati	6.8	7.9	+16.2%
O'zini nazorat qilish	7.4	8.5	+14.9%

Ushbu jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari talabalar o'zini tutish, nutq madaniyati va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatganini ko'rish mumkin.

Umumiy xulosa

4 oylik sport mashg'ulotlari davomida talabalar quyidagi natijalarga erishdi:

- ✓ **Jismoniy tayyorgarlik** – o'rtacha 12-19% ga yaxshilandi.
- ✓ **Tana estetikasi** – BMI kamaydi, holat moslashuvchanligi yaxshilandi.
- ✓ **Estetik tushunchalarni qabul qilish** – sportchi talabalar estetik madaniyatni yaxshiroq tushuna boshladi.
- ✓ **Nutq madaniyati va jamoadi o'zini tutish** – sportchilarda ijtimoiy ko'nikmalar ancha yaxshilanganini ko'rdik.

Statistik natijalar shuni ko'rsatadiki, sport mashg'ulotlari nafaqat jismoniy rivojlanish, balki talabalar estetik qarashlari va madaniy xulq-atvorining shakllanishiga ham ijobiy ta'sir qiladi.

Jismoniy tarbiya va sport estetik tarbiya bilan chuqur bog'liqdir. Sport va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari estetik idrokni rivojlantirish, go'zallikni, ritmni, plastika va shaklni his qilishda muhim rol o'ynaydi. Talabalar sport orqali faqat jismoniy imkoniyatlarini oshirmay, balki estetik fazilatlarini ham rivojlantiradilar. Estetik tarbiya jarayonida sportning estetik jihatlarini rivojlantirish, jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlashga, shaxsiy rivojlanishga katta hissa qo'shadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari orqali talabalarni estetik tarbiyalash texnologiyasini takomillashtirish, nafaqat ularning jismoniy holatini yaxshilash, balki estetik fazilatlarini rivojlantirishda ham muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar jarayonida estetik jihatdan boy va mazmunli faoliyatlarni joriy qilish, talabalar estetik idrokini kengaytiradi va ular jismoniy, ruhiy va estetik rivojlanish uchun zarur bo'lgan barcha ko'nikmalarni egallashadi. Shuningdek, bu ularning shaxsiy rivojlanishiga, estetik va ma'naviy kamolotga erishishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adaniyotlar ro'yxati

1. Djuraevich, Muratov Djakhongir, Fatullaeva Muazzam Azimovna, and Sattorov Anvar Ergashevich. "The results of the experiment conducted with students and parents in conducting physical education work in schools and neighborhoods." *BIO Web of Conferences*. Vol. 120. EDP Sciences, 2024.
2. Fatullayeva, Muazzam. "Modern methods of forming the speed of movement of young volleyball players along the field and the accuracy of the ball transfer." *scientific publication centre (buxdu. uz)* 33.33 (2023).
3. Nematovich, K. S., F. M. Azimovna, and K. S. Kuldoshevich. "Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features." *Journal of Critical Reviews* 7.6 (2020): 470-471.
4. Azimovna, F. M. (2022). Peculiarities of aesthetic education of students by means of physical culture and sports. *Web of Scholars: Multidimensional Research Journal*, 1(6), 212-215.
5. Nematovich, Kadirov Shokhrux. "Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features." *Journal of Critical Reviews* 10: 470.