

**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 ўтказилди.

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.Ҳамидов | 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, p.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

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, COLLECTIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25th Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчеҳра «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, Гульчеҳра 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" kafedrası o'qituvchisi

Qurbonov Shuhrat Qo'ldoshvich.

Buxoro Davlat universiteti "Fakultetlar aro jismoniy tarbiya va sport" kafedrası 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, Parhez, Badantarbiya.

Аннотация.

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

Ключевые слова: Здоровье, Геродот, Аристотель, Авесто, Алпомиш, Гороглы, Шахнаме, Рамайна, 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.

Sog'lom turmush kechirish, sog'lom turmush tarzini shakillantirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati katta. Bu borada A.K.Atoev, G.I.Bagdanov, V.I.Guluxov, N.I.Muxammedov, M.T.Toirov va boshqa olimlarning tadqiqotlarida tavsiyalar berilgan. "Chunonchi, taraqqiy etgan mamlakatlarda sog'lomlashtirishga asosan jismoniy tarbiya va sport omillari bilan erishayotgani hech kimga sir emas. Demak, biz ham o'sib kelayotgan yosh avlodni jimonan har tomonlama uyg'un kamol toptirish muqaddas burchimizdir"

I.I.Pavlov jismoniy harakatning inson salomatligiga ta'siri, insonni tashqi muhit bilan chambarchas bog'langan deb tavsiflaydi. Jismoniy mashg'ulot yoki bu muskullar guruxiga ta'sir qilmay, butun organizimga ta'sirini ko'rsatadi. Modda almashinuvi yaxshilanadi, to'qimalar oziq moddalarni yaxshi o'zlashtiradi, parchalangan moddalarni organizmdan tezroq chiqarib tashlaydi. Yurak chiniqadi va yanada chidamli bo'ladi. Shu sababli jismoniy harakat bilan shug'ullanuvchilar tetik, ruhah yengil, quvatga to'lgan, kayfiyati baland, dili ravshan bo'ladi. Bolalik davridan boshlangan chiniqish mashg'ulotlari ayniqsa foydalidir.

Respublikada "jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" qonunning qabul qilinish, "Sog'lom avlod uchun" ordenining ta'sis etilishi sportni takomillashtirilishida ilk poydevor bo'ladi. Vatanimiz sha'nini munosib himoya qila olidigan sog'lom, baquvvat, irodali, chinliqan, mahoratli yoshlarni tarbiyalash haqida g'amxo'rlik qilishmoqda. Jismoniy tarbiya jarayonida sog'lomlashtirishgina emas, balki, ta'lim va tarbiya vazifalari ham amalga oshiriladi.

Yer kurrasidagi barcha insonlar o'z salomatligini o'ylash, bolalarini jismoniy barkamol qilib o'stirish, sog'lom turmush kechirish, uzoq umur ko'rish 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 o'zlari isbotlagan. Salomatlikni yaxshilash, jangovor tayyorgarlikni tarbiyalash "Avesto" (2700-avvalgi kitob), "Alpomish", "Go'ro'g'li", "Shohnoma", "Romayana" va boshqa dostonlar, tarixiy ma'nalarda to'la ifodasini topadi. Buyuk sarkarda Amur Temur, davlat arboblari Husayn Boyqaro, Sulton Mirzo Ulug'bek, Alisher Navoiy va boshqalarning ham jismoniy tarbiya mashqlari bilan amaliy ravishda muntazam shug'ullanganliklari haqda ularning bitgan kitoblari ham dalolat beradi.

Donishmand xalqimiz "Sog'lom tanda-sog' aqil", "Yuz yil xastalik azobida yashaguncha, bir kun roxatda yasha" kabi maqollarni bejiz yaratmagan.

Sog'lom turmush tarzini asoasiy sabablari quyidagilar:

- Sog'lig'ingizni mustahkamlang va immunitetni oshiring.
- Stres va tushkunlikdan xolos bo'ling.
- Jismoniy va ruhiy salomatlik bilan juda keksa yoshgacha yashang.
- Bollalar va boshqalar uchun to'g'ri o'rnak ko'rsating.
- Farzandlarning to'g'ri rivojlanishi va salomatlik.
- Har kun ertalab kuch va g'ayrat bilan uyg'onish.
- Har yangi kunda xursand bo'lib va doimo yaxshi kayfiyatda bo'lish.

Masalan: Sog'lom turmush tarzi uchun kun tartibini tuzadigan bo'lsak, bunda rejim sog'lom turmush tarzining zaruriy shartidir. Taxminiy kunlik tartib quyidagicha ko'rinish mumkin:

- 6.30-7.00- Ko'taring, 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'sishdan 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 – parhez, 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, bolalar 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 gimnastyka va uni o'qitish metodikasi. Uslubiy qo'llanma 2020-ñ 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 o'qitish metodikasi (Futbol). Uslubiy qo'llanma 2020-ñ 08.05. 88 bet

O'roqova S. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ta'sir etuvchi omillar.....	152
Баймурадов Раджаб Сайфитдинович.Бахшуллаева Малохат.Жамилова Гульчехра. Роль физической культуры и спорта в системе оздоровительных мероприятий ...	155
Qurbonov Shuhrat Qo'ldoshvich.Shoximov Jonibek Jalolovich. Jismoniy tarbiya va sport, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda asosiy vosita.....	161
Murodov F.O.,Husenova S.S. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar salomatligini muhofaza qiluvchi muhitni shakllantirishning asoslari.....	164
Ж.Ж.Атамурадов.Ф.Х.Хазратов. Современные образовательные технологии на уроках физической культуры	165

4-ШЎБА: АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ 170

Шукуров Раҳим Салимович_Талабалар организмнинг адаптив мослашувчанлиги ва саломатлик захираларининг ўзгариш хусусиятлари	170
Yuldashov A.A. Талаба-ёшларнинг соғлом турмуш тарзини ташкил этишда жисмоний маданият ва спортнинг ўрни.....	179
И.И.Саидов.О.Ю.Толибова. Формирование здорового образа жизни в современном образовательном пространстве.....	181
М.М.Тураев. Содержание процесса организации оздоровительных занятий для людей пожилого возраста	185
Usmonov Alisher Sharifovich.Ibodov Dunyo. Yengil atletika - aholi salomatligini mustahkamlash va olimpiya harakatining asosiy bo'g'ini sifatida.....	188
Я.З.Файзиев.Д.Я.Зиёев. Индивидуальные занятия для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата	191
Р.А.Хасанов.Д.Зиёев. Эстетическое воспитание средствами физической культуры и спорта.....	195
Баймурадов Раджаб Сайфитдинович.Тухтамурадова Нодира Абдужаббаровна. Бобоева Зарифа Жаҳонкуловна. Роль творческого подхода к педагогической деятельности учителя физической культуры	198
Я.З.Файзиев.М.Э.Сатторов.Адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация ва реабилитация шакллари.....	203
Ж.М.Эргашев. 11-13 ёшли боксчиларнинг спорт мотивацияси	206
Z.Sh.Yusupova.A.T.Temirov. Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan olib boriladigan sport ishlarining pedagogik asoslari	209
Z.Sh.Yusupova.A.Y.Temirov.Boshlang'ich sinf o'quvchilarining psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda ta'lim tarbiya jarayonini tashkil etish	212
Иванков Ч.Т.Сигов М.В. Моделирование экстремальных ситуаций в профессионально - прикладной физической подготовке пожарных на основе специальных упражнений газодымозащитной службы МЧС РФ	215
М.Х.Тошев. Мактаб ўқувчиларини шахматга тайёрлашнинг шакллари.....	219
Инояттов Абдулло Шодиевич.Хусенов Нодир Нуриддинович. Кекса ёшдаги кишилар функционал ҳолатининг педагогик профилактикаси.....	220
Келдиёров Шухрат Эргашевич. Адаптив жисмоний тарбиянинг асосий компонентлари (турлари)	220
Еримбетов Байрамбой Корлибоевич. Адаптив жисмоний тарбияда машгулотларни тузиш шакл ва усулларини танлаш хусусиятлари	220

5-ШЎБА: ҚАДРИЯТЛИ ЁНДАШУВ АСОСИДА ЎҚУВЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ 233