

ISSN (E) - 2181 - 1334



“ILM-FAN VA TA‘LIMDA INNOVATSION YONDASHUVLAR, MUAMMOLAR, TAKLIF VA YECHIMLAR”



30-
SENTABR
2020

MAVZUSIDAGI KO'P TARMOQLI 4-SONLI
RESPUBLIKA ILMIIY-ONLAYN

KONFERENSIYASI

FILOLOGIYA FANLARI
PEDAGOGIKA FANLARI
TARIX FANLARI
FALSAFA FANLARI
ANIQ FANLAR
TEXNIKA FANLARI

TABIY FANLAR
PSIXOLOGIYA FANLARI
IJTIMOIY-GUMANITAR FANLARI
SAN'AT VA MADANIYAT FANLARI
SOTSILOGIYA FANLAR
JISMONIY MA'DANIYAT





“ACADEMIA SCIENCE”

“UzACADEMIA”

SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL

ISSN (E) – 2181 – 1334

“ILM-FAN VA TA’LIMDA INNOVATSION YONDASHUVLAR,
MUAMMOLAR, TAKLIF VA YECHIMLAR” MAVZUSIDAGI 4-
SONLI RESPUBLIKA ILMIY-ONLAYN KONFERENSIYASI

MATERIALLARI TO‘PLAMI

30-SENTABR, 2020-YIL

8-QISM

MATERIALS OF THE 4TH REPUBLICAN SCIENTIFIC-ONLINE
CONFERENCE ON “INNOVATIVE APPROACHES, PROBLEMS,
SUGGESTIONS AND SOLUTIONS IN SCIENCE AND EDUCATION”

30 SEPTEMBER 2020

PART-8

Google Scholar

ICIJ WORLD of
JOURNALS



www.academiascience.uz

TAHRIRIYAT

Editor in chief

Eshmatov Gayratjon Marupovich

Executive Secretary

Abdullayev Ravshanjon Inomjon ugli
*He is a history teacher at Baghdad District
8 Secondary School*

Preparing for publishing

Khalikov Mukhriddin Tavakkaljon ugli
Fergana State University

Bosh muharrir

Eshmatov G‘ayratjon Ma‘rupovich

Mas‘ul kotib

Abdullayev Ravshanjon Inomjon o‘g‘li
*Bag‘dod tumani 8-umumiy o‘rta ta‘lim
maktabi tarix fani o‘qituvchisi*

Nashrga tayyorlovchi

Holiqov Muhridin Tavakkaljon o‘g‘li
Farg‘ona davlat universiteti

Tahrir kengashi a‘zolari

Sultonali Mannopov

O‘zbekiston xalq artisti, professor

Eshmetov Izzat Do‘simbatovich

*O‘zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi,
texnika fanlari doktori, professor*

Matibaev Taspolat Baltabaevich

Sotsiologiya fanlari doktori (DSc), Professor, Turon FA Akademik

Abdullayev Muzrobjon Gulamovich

Andijon davlat universiteti, professor

Akramova Shahnoza Abrorovna

*Milliy gvardiya Xarbiy-texnika instituti Psixologiya va pedagogika kafedrasini
mudiri, Pedagogika fanlari doktori, dotsent*

Arslanov Sharafutdin Sultanovich

kimyo fanlari doktori, professor

Tuychiyeva Inoyat Ibragimovna

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori

Oripov O‘rolboy Ahmedovich

Navoiy davlat pedagogika instituti, PhD

Fazliyeva Zebo Kamarbekovna

O‘zbekiston davlat Xoreografiya Akademiyasi, dotsent

Azimov Baxtiyor Ganievich

O‘zbekiston davlat konservatoriyasi, Pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

Xusanova Xayriniso Tayirovna

O‘zMU, sotsiologiya fanlari nomzodi, dotsent

Smaylova Gulmari Yuldashevna

Dotsent

Otaqulov Fozil Sobirovich

FarDU bo‘lim boshlig‘i

Popov Dmitriy Vladimirovich

*Andijon mashinasozlik instituti, filologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori
(PhD)*

Xudoyberdiyev Elyor Xatamovich

*O‘zbekiston yoshlar ittifoqi Farg‘ona viloyat Kengashi raisining birinchi
o‘rinbosari, “Shuhrat” medali sohibi*

Atadjanova Ma‘rifatxon Qurbonaliyevna

Furqat tumani XTB boshlang‘ich ta‘lim metodisti

Toshtemirov Otabek Abidovich

Farg‘ona politexnika instituti

MUNDARIJA / TABLE OF CONTENTS / СОДЕРЖАНИЕ

SANAT FANLARI

1.	Azizova Gulshod Amonovna MUSIQA VA MA'NAVIYAT	6
2.	Suvonova Dildora Sait qizi TASVIRIY SAN'ATDA XALQ AMALIY BEZAK SAN'ATINING O'RNI	10
3.	Ravshanova Yulduz Rustam qizi, Lobar Quvvatova Ravshan qizi BOLA TARBIYASIDA XALQ MUSIQASINING O'RNI VA AHAMIYATI	13
4.	Aimbetov Jabbaridin SHAXS RAWAJLANIWINDA MUZIKANIN TUTQAN ORNI YAKI MEKTEPLERDE MUZIKA SABAGIN OQITIWIDIN AHMIYETI	16
5.	To'xtayeva Surayyo O'tkir qizi TASVIRIY SAN'ATDA MINIATYURA	19
6.	Foyibov Behzod SANOAT DIZAYNI IJNALIYISHIDA SANOATDA QALAMTASVIR FANINI IJKITISHNING DOLZARBILIGI	22
7.	Shermatova Gulnora LAZGI – MILLIY QADRYTIMIZ	26
8.	Jalilova O'giloy Turg'unboyevna O'ZBEK MUSIQACHISI O'ZIGA XOSLIGI	29

PISIXOLOGIYA FANLARI

9.	Ruziyeva Shaxlo Ismoilovna TARBIYA JARAYONINING SAMARADORLIGINI OSHIRUVCHI PSIXOLOGIK MEKANIZMLAR	32
10.	Kaypova Marjangul Tajetdinovna, Baxbergenova Go'zzal, Xalimbetova Farida KICHIK MAKTAB YOSHI BOLALARIDA QO'RQUV VA XAVOTIRLANISH XOLATLARINI PAYDO QILADIGAN MUAMMOLAR	34
11.	Baratova Bahriya HALQ TABLIMI TIZIMIDA PSIXOLOGIK XIZMATNI TASHKIL ETISH MASALALARI. MAKTAB AMALIYETCHI PSIXOLOGINING IISH FAOLIYATI	37
12.	Amаниязова Багдагул, Сейтмуратова Зарафшан, Есбергенова Зухра BASLAUYISH KLASS OQIUSHIYLARINDA KOMMUNIKATIVLIK QABILLETLERINING RAUJLANIYUSHINING OZGESHILIKLARI	40
13.	Эшметов Сардор Ихтиёрович Джумаева Адиба Аннакуловна USMIRLIK DAVRIDA STRESS XOLATI VA UNING ECHIMLARI	43
14.	Dilrabo Madaminova OBRAZLILIK VA PSIXOLOGIZM TUSHUNCHALARINING BADIY ASAR MONIYATIDAGI O'RNI	46
15.	Qurbanova Sabohat Sharifboyevna, Toxirova Sabohat Yo'ldosh qizi O'SMIRLIK DAVRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	50
16.	Baltayeva Xilola OILAVIY MUNOSABATLARDAGI ZIDDIYATLARNI BOLA RUHIYATIGA TA'SIRI	54

17.	Saidmuradova Sitora Nabijonovna ОТА ОНАЛИК КОМПЕТЕНТЛИГИНИ ОШИРИШ – ЎСМИРЛАРДАГИ ПЕДАГОГИК ОФИШНИ КОРРЕКЦИЯЛАШНИНГ МЕЗОНИ СИФАТИДА	58
18.	Jo’rayeva Xolida Soxibjonovna ЎТМОИЙ ПСИХОЛОГИК МУНОСАБАТ МЕЗОНЛАРИ	63
19.	Jo’rayeva Guluzro Bahodirjon qizi ILM-FAN VA TA’LIMDA INNOVATSION YONDASHUVLAR, MUAMMOLAR, TAKLIF VA YECHIMLAR	66
20.	Нишанов Бахтиёр Тохир ўғли ЖИНОЯТЧИ ШАХС РИВОЖЛАНИШИДА МОТИВАЦИЯНИНГ ЎРНИ	70
21.	Turg’unov Bahromjon Rahimjonovich YOSHLARNI INTELLEKTUAL SALOHİYATINI RIVOJLANTIRISHDA TARBIYANING AHAMIYATI	74
22.	Xalilova Marxabo QIZLARNI OILAGA TAYYORLASH. “OILA HAYOTINING ADABIYLIĞI, AVLODLARNING DAVOMIYLIGINI TA’MINLAYDIGAN, MUQADDAS URF – ODATLARIMIZNI SAQLAYDIGAN, SHU BILAN BIRGA, KELAJAK NASLLARNI QANDAY INSON BO’LIB ETISHISHIGA BEVOSITA TA’SIRI”	77
23.	Alimova Nigina Elmurodovna SHAXSNING MOTIVATSION SOHASI	79
24.	Xumora Mamadaliyeva TA’LIMNI O’RTA BOSHQICHIDAN BOSHLAB PSIXOLOGIYA FANI O’TILISHI QANCHALAR ZARUR? HAYOTIY MUAMMOLARNI ANGLASHDA PSIXOLOGIK BILIMLARINING O’RNI	82
25.	Mardonova Dilrabo Nuritdinovna BOLALAR, O’SPIRINLAR, O’SMIRLARNING KITOBXONLIK MADANIYATINI OSHIRISH	85
26.	Nasiriddinova Go’zaloy Tursunaliyevna YOSHLARNI OILAVIY HAYOTGA PSIXOLOGIK TAYYORLIK TUSHUNCHASI	88
27.	Hasanova Jumagul Valijon qizi O’QUVCHILARNI KASBGA YO’NALTIRISHDA YOSHGA XOS VA PSIXOLOGIK YONDASHUV	91
JISMONIY TARBIYA FANLARI		
28.	Yuldoshev Rashid Yusupovich JISMONIY TARBIYA DARSLARINING O’QUVCHILARNING SOG’LOM TURMUSH TARZIDAGI AHAMIYATI	95
29.	Saidrasulova Nafisa JISMONIY TARBIYA FANINI O’QITISHDA HARAKATLI O’YINLARNING AHAMIYATI	97
30.	To’ychiyev Shuhrat Abdurazzoq o’g’li, Yo’ldosheva Madhiya Bekmurod qizi SPORTCHI YOSHLARNING TO’G’RI OVQATLANISH QOIDALARI	100
31.	Aliyeva G’oliba FUTBOL DARSLARINING O’QUVCHILARGA JISMONIY VA ESTETIK TA’SIRI	104
32.	Qurbonova Umidaxon Salimboyevna BADIY GIMNASTIKA MASHG’ULOTLARINI TASHKIL QILISH ASOSLARI	107
33.	Xalilova Yulduz Narkabilovna, Shodiyev Saidkarim Toyrovich BASKETBOL SPORT TURINING KELIB CHIQISHI O’ZBEKISTONGA KIRIB KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI	112

34.	A.A.Турсунов, Ў.К.Умурзақов УЮШМАГАН ЁШЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ОММАВИЙ СПОРТГА БЎЛГАН ФАОЛЛИГИНИ ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ	116
35.	Эшов Дилмурод Норбоевич ВОЛЕЙБОЛ СПОРТ ЎЙИНИДА ТЕХНИК, ТАКТИК ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ	120
36.	Jo’rayeva Muhayyo A’zamjonovna JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O’YINLI METODLARDAN FOYDALANISH	124
37.	Bo’riyev O’ktam Shodmonqulovich FUTBOL O’YINI TARIXI VA HOZIRGI FUTBOL QOIDALARI	130
38.	Nazarova Salomat Otaboyevna AMALIY FANLARNI O’QITISHDA, MASHG’ULOTLARNI OLIV BORISH METODIKASI	134
39.	Djaborova Gulnoza Abdurahobovna FUTBOL O’YINI TARIXI VA HOZIRGI FUTBOL QOIDALARI	137
40.	Rajabova Tursunoy Sanaqulovna TA’LIM VA TARBIYADA JISMONIOY MADANIYATNING O’RNI	141
41.	Umida Kurbanova HOZIRGI ZAMON YOSHLARDA JISMONIY MADANIYATNI SHAKLLANTIRISH	143
42.	P.C.Баймуратов, M.Бахшуллаева ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ТИЗИМИДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА СПОРТ ТУРИНИНГ ЎРНИ	146
43.	P.C.Баймуратов, M.Бахшуллаева ХОТИН – ҚИЗЛАР СПОРТИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ ВА МУАММОЛАРИ	152
44.	Мамирова Дилиарам Тавакуловна ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ПОВЫШЕННЫХ НАГРУЗОК НА ЖЕНСКИИ ОРГАНИЗМ В СПОРТЕ	157

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ТИЗИМИДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА СПОРТ ТУРИНИНГ ЎРНИ

Р.С.Баймурадов, М.Бахшуллаева
Бухоро давлат университети,

***Аннотация.** Ушбу мақолада енгил атлетика спорт турининг пайдо бўлиши, ривожланиши, ютуқлари, фойдали томонлари ва келажакдаги истиқболлари кўриб чиқилади. Юртимизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириши аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун зарур шарт - шароитлар ва инфратузилмани яратиш, мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора - тадбирлар амалга оширилмоқда. Шунингдек юртимизда спортни ривожлантиришига оид чора - тадбирлар кенг кўламда ишлаб чиқилган ва амалга оширилмоқда. Шунинг учун ҳам юртимизда спорт турларини ривожлантириши учун катта имкониятлар захираси мавжуд.*

***Калит сўзлар:** енгил атлетика, соғлом турмуш тарзи, жисмоний маданият, спорт майдончалари, спорт тўғарақлари, спорт заллари, оммавий спорт, эрталабки бадантарбия.*

Мавзунинг долзарблиги. Спорт одамларнинг муайян қоидалари бўйича ташкил этилган, уларнинг жисмоний ва интеллектуал қобилятини таққослашдан иборат бўлган ҳаваскорлик асосидаги ва профессионал асосдаги фаолияти, шунингдек, ушбу фаолиятга тайёргарлик кўриш ҳамда бу фаолият жараёнида одамлар ўртасида юзага келадиган муносабатлардир. Бугунги кунда Ватан тараққиёти, юрт тинчлиги, халқаро майдонда муносиб ўрин эгаллашдек эзгу мақсадларга етиш йўлида биз таянчимиз ва суянчимиз бўлмиш ёшларимизга беқиёс орзу - умидлар билан қараймиз. Шу билан биргаликда спортга оммавий жалб этиш, унга болалар, хотин-қизларни жалб этиш ва ҳаммабоп соғлом турмуш тарзини яратиш учун эрта-ю кеч ҳаракат қилмоқ лозим. Агарда спорт билан шуғулланса, ҳам жисмонан ҳам манан камол топса унда албатта жисмоний маданият ҳам биргаликда ривожланади. Ҳар қандай эзгу ғоя бориб жисмонан маданиятли ёш авлодга бориб такалади. Шу билан бирга спорт турларини ривожлантириш уларни юксак даражада мукаммаллаштириш йўлида ҳар бир спорт тури учун алоҳида эътибор берилаётгани бежизга эмас. Енгил атлетика ҳам шундай спорт турларидан бири ҳисобланиб, у яқка ҳолатда ўзининг иқтидорини кўрсатишга имкон берадиган

спорт туридир. Бу спорт тури билан шуғулланиш болага ҳам маънан ва ҳам жисмонан озуқа беради.

Тадқиқот мақсади. Ҳар бир юрт келажаги унинг ёш авлодининг тарбияси, ўсиб улғайиши ва соғлиги билан аҳамиятлидир. Жисмоний маданияти юқори бўлса у спортчида албатта юксалиш бўлади, интилиш бўлади. Жойларда ёшлар, хотин – қизларни спортга жалб этиш керак, уларда спорт турларига айниқса, енгил атлетика спорт турига қизиқтириш керак. Оммавий спортни тарғиб этиш ҳамда соғлом турмуш тарзи учун бадантарбия машғулотларини доимий равишда олиб бориш лозим. Бу нарса шаҳарларда анча раванқ топгандир аммо бу ҳам кам ва етарли эмас. Шундай бўлсада қишлоқларимизда ҳам бу нарсани ривожлантириш кераклигини алоҳида айтиб ўтиш лозим. Шу сабабли ҳам қишлоқларда спорт майдончалари, спорт заллари, ёшлар учун алоҳида спорт турларига, айниқса енгил атлетика спорт турига ихтисослашган тўғарақлар сонини ошириш кераклиги долзарб муаммолардан бири ҳисобланади.

Тадқиқот методлари. Барча спорт турлари ичида енгил атлетика “Спорт маликаси” дея тан олинган спорт тури ҳисобланади. Енгил атлетика - бу оммавий спорт тури ҳисобланади. Ушбу спорт тури мамлакатимизда кенг миқёсда ривожланган. “Атлетико” қадимги юнон тилида кураш маъносини беради. Қадимги юнонларда кучлилар ва чакқонлар “атлетлар” деб аталган. Енгил атлетика “енгил машқларни бажарувчи атлет” деган маънони англатади. Бу спорт тури тарихи қадим замонларга бориб тақалади. Югуриш, сакраш, улоқтириш қадимги Юнонистонда анчагина ривож топган. Ибтидоий жамоа тузуми даврида енгил атлетика машқлари одамларнинг меҳнат фаолияти билан чамбарчас боғлиқ бўлган. 776 - йилда Грециянинг Афина шаҳрида илк бор енгил атлетика бўйича Олимпиада ўйинлари мусобақалари ўтказилган, шунингдек ушбу мусобақага енгил атлетиканинг югуриш, улоқтириш каби турлари киритилган. Ҳозирги замон енгил атлетикаси Англияда бошқа мамлакатларга нисбатан анча олдин кириб келган. 1837 - йили у ерда 2 км масофага югуришдан мусобақа ташкиллаштирилган. 1851 - йилдан бошлаб мусобақалар сафига баландликка сакраш ва узунликка сакраш турлари киритилган. Кўп мамлакатларда спорт сифатида XIX аср охирида қабул қилинган. 1896 - йилда илк бора замонавий Олимпиада ўйинлари ўтказилди. Бу мусобақани қайта тикланишига ўз ҳиссасини қўшган франциялик тарихчи, педагог П. Кубертен ташкиллаштирган. 1912- йилда енгил атлетикани ривожлантиришга ва халқаро мусобақалар ўтказишга раҳбарлик қиладиган ташкилот - (ИААФ) - халқаро енгил атлетика ҳаваскорлар федерацияси ташкил топди. Енгил атлетика спорт тури Ўзбекистонга XIX аср бошларида кириб келди, асосан Фарғона, Тошкент, Самарқандда ривожланди. Ўзбекистон ИААФ

га 1993- йилда аъзо бўлди. Енгил атлетика бир неча шаклдаги жисмоний ҳаракатларни ўз ичига олган спорт тури ҳисобланади. Ушбу спорт тури қуйидагиларни ўз ичига олади: юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш ва кўпкураш. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси фани олий ўқув юр்தларининг жисмоний маданият факультетларида махсус фан сифатида ўқитилади.

Енгил атлетика ҳар бир спортнинг бошланиши ҳисобланади. Шунингдек, бу спорт турига болалар 9-10 ёшидан шуғулланиши мумкин. Шу асосда енгил атлетика болаларда, барча шуғулланувчиларда жисмоний сифатларни, шунингдек, куч, тезлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик, чаққонлик кабиларни бола организмда шаклланишини таъминлайди. Болалар ва ўсмирлар билан ўтказиладиган енгил атлетика машғулотларининг мазмуни уларнинг ёш хусусиятларига боғлиқ бўлиб, машғулотларни режалаштириш ва ўтказиш вақтида буни эътиборга олиш зарур. Болаларда мушакларнинг кучли ўсиши 12 ёшдан бошланади. Юриш, югуриш, сакраш ва улоқтиришлар ҳамда енгил атлетика машғулотларида қўлланиладиган турли махсус машқлар хилма - хил, енгил меъёрлаштирилади ва болалар учун қулайдир. Болалар мактаб ёшига етмасдан, ҳар хил ўйинлар, югуриш, сакраш ва улоқтиришларнинг содда шаклдаги бажарилишини ўрганадилар. Мактаб ўқувчиларнинг енгил атлетика машқлари техникасини бажаришини ўрганиши, ҳаракат имкониятларини кенгайтириб, уларни бошқара олиш қобилиятларини яхшилабгина қолмай, кейинчалиқ спорт - техник маҳоратига эришиш учун замин ҳам яратади. Бу пайтда енгил атлетика билан шуғулланиш уларнинг ривожланишига ёрдам беради. Енгил атлетиканинг ўз навбатида фойдали томонлари ҳам мавжуд, шунингдек, енгил атлетика машқлари билан шуғулланиш юрак қон - томир ва нафас олиш тизимини мустаҳкамлайди, машқларнинг гармоник ривожланишини таъминлайди, бўғинлардаги ҳаракатчанликни яхшилади ва асаб – мушак координациясини такомиллаштиради. Болалар ва ўсмирлар билан ўтказиладиган енгил атлетика машғулотларининг мазмуни уларнинг ёш хусусиятларига боғлиқ бўлиб, машғулотларни режалаштириш ва ўтказиш вақтида буни эътиборга олиш зарур. Киши организмнинг ўсиши, шаклланиши ва ривожланиши ўрта ҳисобда 25 ёшгача давом этади. Организмнинг шаклланиши билан бирга, боланинг суяк тизими ҳам ривожланади. Тўқималардаги зич ғовак моддалар тузилиши ўзгаради, суяклар бўйига ва энига ўсади. Ёшдаги фарқ умуртқа устунининг тузилишида ҳам ўз ифодасини топади. Ҳатто 14 ёшдан кейин ҳам умуртқанинг суяк тўқималари кўпайиб, катталашиб боради. Умуртқа танаси эпифизларининг суякка айланиши 20 - 25 ёшгача содир бўлади. Бу машқларни танлашда эътибор бериш керак. Санитария - гигиена

меъёрларига риоя этилиши лозим. Машғулотларни залда ҳам, очиқ ҳавода ўтказиш ҳам мақсадга мувофиқдир. Жисмоний машқларнинг яхши ва самарали таъсири кўпинча мураббий - педагогнинг тўғри бошқариши ва малакаси билан белгиланади. Спорт билан шуғулланишда ёш, жисмоний ҳолат, соғлиқ ва вақтга эътибор бериш керак. Енгил атлетика бўлажак мутахассисларнинг руҳий ва жисмоний сифатларини шакллантиради. Бунинг учун қуйидаги воситалардан фойдаланилади: йилнинг иссиқ ва совуқ пайтларида ўйингоҳ йўлакларида ва жойларда узок тинимсиз югуриш, эстафетали югуриш, баландликка ва пастликка сакраш ва енгил атлетиканинг бошқа асосий тайёргарлик машқларидан фойдаланилади. Енгил атлетикада машғулотларни ўтказишда услубларни билиш ва тўғри қўллаш олиш жисмоний сифатларини тарбиялашга қаратилади. Услуб машғулотлар жараёнида воситаларни қандай қўллаш деган саволга жавоб беради. Услубларни 3 та гуруҳга ажратиш мумкин :

1. Техникани ўргатиш услуги;
2. Тактикага ўргатиш услуги;
3. Жисмоний сифатларни ривожлантириш учун бажариладиган машғулотларнинг услуги.

Ҳозирда Тошкентда “Енгил атлетика” маркази очилди. Ўзбекистон агентлигининг хабар қилишича, бу каби иншоот Марказий Осиёда ягона ҳисобланади. Спорт объектида 9 та югуриш йўлаги, узунликка сакраш учун 4 сектор, баландликка ва лангарчўп билан сакраш учун 2 тадан сектор, ядро улоқтириш, диск, босқон ва найза улоқтириш учун майдон, 3000 метрга югуриш йўлакчаси мавжуд. Шунингдек, марказ биносида 72 кишига мўлжалланган ётоқхона, машғулот зали, бассейн, кийим алмаштириш ва тиббий хоналар ўрин олган. Бугунги кунда найза улоқтириш билан шуғул-ланиш ёшлар ўртасида оммавийлашиб бормоқда. Илк Олимпиада спорти сифатида тан олинган спорт тури ҳам шу бўлиб ҳисобланади. Маълумот тариқасида шуни айтиш керакки, Финляндияда найза улоқтириш бўйича мусобақалар ташкилотчилари найза улоқтириш спорт тури бўйича давлат рекордини янгилаган спортчига орол совға қилишмоқчи. Бу ҳақда Халқаро енгил атлетика федерациялари уюшмаси (ИААФ) матбуот хизмати маълум қилди. Амалдаги рекорд финляндиялик Аки Парвияненга тегишли бўлиб, у 1999 - йилда найзани 93,09 метр масофагача улоқтира олган. Ким рекордни янгиласа яъни қайси спортчи рекордни янгилай олса, ўшанга Турку архипелагидаги оролларида бири совға сифатида тақдим этилади. Мана қанақа имконият, мана қанчалик спортга бўладиган эътибор. Шу вақтгача юртимиз байроғи юқорига кўтарилиб келинмоқда. Мозийга назар ташлар эканмиз, Ўзбекистон спортчилари 1992 - йил Барселона (Испания) М. Шмонина эстафетали югуриш туридан

Олимпиада чемпиони, 1996 - йил Атлантада бўлиб ўтган Олимпиадада ўзбекистонлик спортчилардан 71 киши қатнашган, 2000 - йил Сиднейда бўлиб ўтган Олимпиадада ўзбекистонлик спортчилардан 70 киши беллашув олиб борган, 2004 - йил Афинада бўлиб ўтган Олимпиадада ўзбекистонлик спортчилардан 69 киши қатнашган,

2008 - йил Пекинда ўтказилган Олимпиадада ўзбекистонлик спортчилардан 56 киши қатнашган, 2012 - йил Лондонда бўлиб ўтган Олимпиадада ўзбекистонлик спортчилардан 53 киши қатнашиб, С.Радзивил сакраш туридан 7 - ўринни эгаллаган. XXXI Олимпиадада яъни 2016 - йил Бразилиянинг Рио - де Жанейро шаҳрида ўтказилган Олимпиадада ўзбекистонлик спортчилардан 70 киши қатнашиб улар ўртасида енгил атлетикачиларимиз Нигина Шарипова (100, 200 метрга югуриш), Сухроб Ходжаев (босқон улоқтириш туридан), Иван Зайцев (найза улоқтириш), Леонид Андреев (кўпкураш) Наталья Асанова (тўсиқлар оша югуриш), Бобур Шокиржонов (найза улоқтириш), Екатерина Веронина (кўпкураш), Надья Дусанова (баландликка сакраш) самарали иштирок этишди. Шунингдек параолимпиада спортчилари ҳам мусобоқаларда фаол қатнашишмоқда, масалан, ҳамюртимиз Александр Свечников найза улоқтириш тури бўйича жаҳон рекордини ўрнатди. У найзани 71,01 метр масофага улоқтириб жаҳон чемпиони бўлди. Бухоролик енгил атлекачимиз Рихсимов Муҳаммад ядро итқитиш туридан мусобақаларда фахрли ўринларни эгаллаб келмоқда. Енгил атлетика йилдан - йилга ривожланиб бормоқда. Ушбу спорт туридан жуда кўп мусобоқалар ташкиллаштирилиши керак деб ўйлаймиз, чунки ҳар бир спортчи учун, кучли характерга эга бўлиши учун энг аввало унинг турли хилдаги мусобоқаларга иштирокидир. Шундай бўлган тақдирда спортчиларга натижасини яхшилаш учун шароит яратган бўламиз.

Хулоса. Юртимизда спорт ва жисмоний тарбияни янада ривожлантиришга қаратилган саъй - ҳаракатлар замирида фарзандларимизнинг аждодларига муносиб, жисмонан соғлом ва баркамол бўлиб етишишларидек улкан мақсад гоёси мавжуд. Ўзбекистондек юртда яшаш ҳар биримиз учун шарафдир, айниқса давлатимиз байроғини юксакларга кўтарилишига ўз ҳиссамизни қўшишимиз у янада фахрланадиган даражада ёқимлидир. Юртимизга спортга жуда катта имкониятлар ва шароитлар яратилиб берилмоқда. Шундай осойишта, тинч, гўзал ва фаровон юрт фарзанди эканлигимиздан фахрланиб юртимиз байроғини ҳилпираб туришини таъминлаган ҳолда, байроғимизни юқорига кўтармоқ даркор. “Мен Ўзбекман”, “Ўзимга бекман” деган шарафли ва бурчли сўзларни айтган ҳолда, фахрланиб, ғурурланиб, куч ва ғайрат билан олға интилмоқ зарур. Биринчи Президентимиз таъкидлаганларидек : , Келажак

- ёшлар қўлида “ . Дарҳақиқат,, , Ўзбекистон келажагини қуриш учун мен ҳам ўз ҳиссамни қўшаман “ - дея маррани кенгроқ олиб юқори чўққилар томон одимлаш керак. Имконият эшиклари очик ҳаракат қилиш эса фақат ҳар кимнинг ёниб турган юрагига боғлиқдир. Олға интилиб, юксак марраларни қўлга киритиш лозим. Биздан озод ва обод Ватан қолсин !

Фойдаланилган адабиётлар:

1. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун. 2015 йил 4 сентябрь
2. Ниёзов И. Енгил атлетика (ўқув қўлланма) Фарғона, 2005 йил
3. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетика (мусобақа қоидалари). Ўқув қўлланма Тошкент 2007 йил
4. Баймурадов Р.С. Енгил атлетикачиларнинг ўқув-тренинги машғулотларини ўтказишда ҳаракатли ўйинларни қўллаш самарадорлиги. Ўрта махсус касб-хунар таълим тизимида сифат ва самарадорлигини ошириш: муаммолар, ечимлар, истиқболлар (Республика илмий - амалий анжумани) 2017 йил 30-31 март, Бухоро