

**“HOZIRGI TARAQQIYOT BOSQICHIDA  
JISMONIY TARBIYA VA SPORT  
MASHG'ULOTLARINI TASHKIL  
QILISHNING ISTIQBOLLARI:  
MUAMMO VA YECHIMLAR”  
xalqaro ilmiy-amaliy anjuman**

**MATERIALLARI**



**2022 yil 29 aprel**

**Buxoro**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

**JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

**“HOZIRGI TARAQQIYOT BOSQICHIDA JISMONIY  
TARBIYA VA SPORT MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL  
QILISHNING ISTIQBOLLARI: MUAMMO VA  
YECHIMLAR”**

**ПЕРСПЕКТИВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА  
СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ: ПРОБЛЕМЫ И  
РЕШЕНИЯ**

**PROSPECTS OF ORGANIZATION OF PHYSICAL  
EDUCATION AND SPORTS: PROBLEMS AND  
SOLUTIONS**

**Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman**

**2022 yil 28-29 aprel**

**Buxoro - 2022**

“Inson qadrini ulug‘lash va faol mahalla yili” ga bag‘ishlangan, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 7 martdagi 101- son farmoyishiga asosan Buxoro davlat universitetida xalqaro hamkorlar ishtirokida **202 yil 28-29 aprel** kunlari **“Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar”** mavzusida Respublika ilmiy retsenzialangan onlayn-konferensiya o‘tkaziladi.

**Anjumanning maqsadi:** Yosh avlodning harakat faolligini optimallashtirish muammolarini hal etishning yangi yo‘llarini izlash, ularning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy tarbiyasi jarayoniga yangi shakllar va metodlarni joriy qilish bobida metodologik va uslubiy sharoitlarini o‘rganish.

### **Anjumanning tashkiliy qo‘mitasi:**

#### **DASTURIY QO‘MITA**

1	O.X.Xamidov	BuxDU rektori, rais
2	O.S.Qahhorov	BuxDU Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, rais muovini
3	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
4	M.J.Abdullaev	BuxDU pedagogika instituti jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedra mudiri.
5	R.S.Shukurov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini mudiri, a‘zo
6	A.E.Sattorov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini mudiri, a‘zo
7	R.X.Kadirov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
8	I.I.Saidov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
9	X.N.Xakimov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
10	A.Sh.Inoyatov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti o‘qituvchisi kafedrasini dotsenti p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
11	F.B.Muzaffarova	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini katta o‘qituvchisi p.f.b.f.d. (PhD), a‘zo
12	R.S.Baymuradov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini dotsenti, a‘zo
13	Ya.Z.Fayziev	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini dotsenti, kotib

#### **II TASHKILY QO‘MITA**

1	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
2	S.Q.Qaxxorov	BuxDU xodimlar va talabalar kasaba uyushmasi raisi, a‘zo
3	U.U.Rashidov	BuxDU moliya va iqtisodiyot ishlari bo‘yicha prorektor, a‘zo
4	G.T.Zaripov	BuxDU I va IPKT bo‘limi boshlig‘i, a‘zo
5	R.S.Shukurov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini mudiri, a‘zo
6	A.E.Sattorov	Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini mudiri, a‘zo
7	Q.P.Arslonov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
8	G‘.M.Salimov	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini professori, a‘zo
9	M.M.To‘raev	Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasini dotsenti, a‘zo
10	R.R.Raxmonov	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” dotsenti, a‘zo
11	O‘.A.Farmonov	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” dotsenti, a‘zo
12	F.A.Narzullaev	“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport kafedrasini” katta o‘qituvchisi, a‘zo

Barcha ma‘ruza tezislari (maqolalar) tahririyat tomonidan anonimlashtirilgan holatda tekshiriladi va tekshiruvdan ijobiy o‘tgan ma‘ruza tezislari nashr etiladi hamda har bir muallifga elektron SERTIFIKAT beriladi. Ma‘ruza tezislari berilgan ma‘lumot uchun mualliflarning o‘zlari javobgar hisoblanishadi. Konferensiya materiallari to‘plamini 2022 yil 15 may kundan boshlab <https://interscience.uz> rasmiy saytidan yuklab olishingiz mumkin.

Konferensiya to‘plamida nashr etilgan ilmiy tezislari (maqolalar) **GOOGLE SCHOLAR**, **CROSSREF** xalqaro bazasida indeksatsiyalanadi, har biriga alohida [Crossref DOI](#) raqam beriladi.

Mazkur ilmiy amaliy-anjuman konferensiyada professor-o‘qituvchilar va ilmiy tadqiqotchilar jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishida o‘z ilmiy izlanishlari natijasida tayyorlangan ma‘ruza tezislari (maqolalar) bilan qatnashadi

Бесносюк Александр Алексеевич, Маъмуров Баходир Бахшуллаевич, «ЗОЛОТЫЕ» ПРАВИЛА КОНТРОЛЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА ВО ВРЕМЯ ИГРЫ НА БИЛЬЯРДЕ.....	163
F.I.Qo'ziyeva, A.A.Mamanazarov. YURISH- SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHNING ASOSIY TALABI.....	166
Н.М.Гафуров. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ ОММАЛАШТИРИШ ВА РИВОЖЛАНТИРИШ ДАВР ТАЛАБИДИР .....	167
Усмонов Ш., Болтаев Суннат Бахтиёр ўғли. ОЛИЙ ТАЪЛИМДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРС ЖАРАЁНИГА ЯНГИ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ КИРИТИШ.....	170
Шукуров Рахим Салимович, Жамолов Феруз Фахридинович. МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ, ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУҲИМ ВОСИТА СИФАТИДА .....	171
Я.З.Файзиев, Д.Я.Зиёев. ЭРТАЛАБКИ ГИГИЕНИК ГИМНАСТИКА КОМПЛЕКСЛАРИНИ ТУЗИШ МЕТОДИКАСИ.....	174
Иноятлов Абдулло Шодиевич, Хусенов Нодир Нуриддинович. КЕКСА ЁШДАГИ КИШИЛАР УЧУН СОҒЛОМЛАШТИРИШНИНГ ПРОФИЛАКТИК ЁНДАШУВИ .....	176
Қ.П.Арслонов, S.N.Latipov. SPORT PEDAGOGI (BOKSTRENERI) FAOLIYATINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. SPORT PEDAGOGIGA QO'YILADIGAN TALABLAR.....	179
Ш. Дж. Абдуллаев, Ш.Н. Намозов. ПРОБЛЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	181
С.Т.Неъматов. СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ АСОСИДА АЁЛЛАРИМИЗНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШ ИШЛАРИНИ ЙУЛГА ҚЎЙИШ.....	183
Во'riyev Bobonazar O'Roqovich, Yuldasheva Nilola Dilshod Qizi . ZAMONAVIY SPORTDA AXBOROT TECHNOLOGIYALARINING AHAMIYATI .....	186
Bairbekov Abdulla, TA'LIM SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA ILG'OR PEDAGOGIK TECHNOLOGIYANI TATBIQ ETISHNING ZARURATI.....	188
Bekmurzaev Abdikarim Kulmirzaevich. Bekbergenov Toxtarbay. Kulumbaeva Hadiya. SPORTCHILARNI SOG'LIG'INI MUSTANKAMLASHDA JISMONIY TARBIYA GIGIENASINING USTUVOR YO'NALISHLARI.....	190
Boltayev Shamshod. YOSH VOLEYBOLCHILARNI TEXNIK TAKTIK HARAKATLARGA O'RGATISHDA INNOVATSION KLASSTER METODINI QO'LLASH SAMARADORLIGI.....	192
Fatullayeva Muazzam Azimovna, Baqoyeva Dilnoza Baxtiyor qizi, Fatulloyev Rahmatulloh Azimovich. YOSH VOLEYBOLCHILARNI SARALAB OLISH VA TEXNIK – TAKTIK HARAKATLARGA O'RGATISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI.....	194
S.S.Abduyeva. XOTIN- QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHDA MAHALLANING O'RNI.....	196
Абдулахатов Акрамжон Рўзмаматович. УЗЛУКСИЗ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ПЕДАГОГИК ТАЪЛИМ ИННОВАЦИОН КЛАСТЕРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ МУОММОЛАРИ.....	198
Shoximov Jonibek. Болтаев Суннат Бахтиёр ўғли. JISMONIY TARBIYA , SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA ASOSIY VOSITA. ....	200
Abdullayev Mehridin Junaydulloyevich, Azamat Orunbayev. SOG'LIQNI SAQLASH VA SPORT UCHUN MO'LJALLANGAN FITNES MARKAZLARI HAMDA ULARGA QO'YILADIGAN TALABLAR.....	202
Саидов Иззатилло Истамович. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ.....	209
<a href="#">С.И.Саидов.</a> ЎҚУВЧИЛАР СОҒЛИҒИНИ МУСТАҲКАМЛАБ, УЛАРНИ ҲАР ТОМОНЛАМА ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЎЗ-ЎЗИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШНИНГ РОЛИ.....	212
<a href="#">Б.Мамуров.</a> Сейдеметов Тилепбай Толибаевич. ХОТИН-ҚИЗЛАРНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУРАББИЙЛАРИ ШАХСИНИНГ ИЖТИМОЙЛАШУВИ .....	215
Баймурадов Раджаб Сайфитдинович. АҲОЛИ ЎРТАСИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАРҒИБ ҚИЛИШДА СОҒЛОМЛАШТИРИВЧИ ЮГУРИШНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ .....	216
Эргашев Войисхон Саётхон ўғли, Маъмуров Баходир Бахшуллоевич, ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ - ЎҚУВЧИЛАР САЛОМАТЛИГИНИ МУҲОФАЗА ҚИЛУВЧИ МУҲИМ ВОСИТА.....	220
Мусаева Умеда Аткиёевна. АҲОЛИНИ ОММАВИЙ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ЎРНИ .....	221
Gulboyev Akbar To'xtayevich. JISMONIY TARBIYA VA INSON BARKAMOLLIGI.....	224

сифатлари билан ажралиб турувчи, ўзида эзгулик, адолат, виждон қиёфаларини намоён этувчи инсониятнинг ягона вакили деб таъриф берилди. “Индивидуаллик” эса инсонларни бир- бирдан иқтидор, лаёқат, қизиқишлар, темперамент, характер билан фарқланувчи, шахснинг ўзига хос хусусиятларини ифодоловчи тушунча сифатида тавсифланади. “Шахс” тушунчаси индивид ёки инсоннинг турли биологик ижтимоий, тарбия, фаолиятлар таъсирида психологик жиҳатдан тараққий этган, ўзига хос шахсий хусусиятлари, хатти-ҳаракатлари билан ижтимоий

– иқтисодий тараққиётда бошқалардан ажралиб турувчи, муайян хулқ – аъво ва дунёқарашга эга бўлган жамиятнинг маълум бир аъзоси сифатида тавсифланади.

Инсоннинг ижтимоий мавжудот сифатида шахс бўлиб шаклланишида биологик, ижтимоий омиллар ва таълим – тарбия муҳим роль ўйнайди. Ана шулар таъсирида одам инсон сифатида ривожланиб шахс бўлиб шаклланади. Демак, инсоннинг шахсга айланшида ривожланиш муҳим аҳамият касб этади. Зеро, ривожланиш шахснинг физиологик, рухий, интеллектуал такомиллашишида намоён бўладиган миқдор ва сифат ўзгаришлар моҳиятини ифода этувчи жараёндир.

Таълим ва тарбия тизимида жисмоний тарбия ва спорт муҳим аҳамият касб этади. Зеро, жисмоний тарбия ва спорт муҳим ижтимоий буюртмани амалга ошириб, ёшларни жисмоний чиниктириш, соғломлаштириш, ҳаракат органларини мукамаллаштириш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш билан бирга ўз халқи, миллати, Ватани билан фахрланиш ғурур ва ифтихорини тарбиялашда муҳим омил бўлиб хизмат қилади. Бу эса жамият саломатлигини тиклаш, ижтимоий муносабатларини соғломлаштириш, ёш авлод онгини, тафаккурини, дунёқарашини, дунёқарашини салбий иллатларидан асраш ва шахснинг ижтимоийлашувини илмий жиҳатдан такомиллаштириш имкониятини яратди.

Шу боис, мамлакат Президенти 2017 йил 3 июнда “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ-3031 сонли Қарор қабул қилиб, унда “Мамлакатимизнинг барча ҳудудларида оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси эканини тарғиб-ташвиқ қилиш, ҳаётга ата умид билан кириб келаётган ёшларни зарарли одатлардан асраш, уларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ҳамда мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш борасида муҳим долзарб вазифалар турганлиги” ни таъкидлагани бежиз эмас.

Қолаверса, жамиятни ижтимоийлаштириш, илм-маърифат ривожлантириш, ёшларни соғломлаштиришда жисмоний тарбия ва спорт мураббийлари шахсининг ижтимоийлашуви муҳим ўрин тутди. Зеро, ёшларнинг шахс бўлиб шаклланиши, уларнинг жамият ахлоқий-ҳуқуқий меъёрларни эгаллашида илм-маърифатнинг ўрни бекиёсдир. Бу ўринда ёшларнинг илмга бўлган муносабатини ижобийлаштириш, ўз соғлиги ҳақида қайғуриш, саломатлигини муҳофаза қилишга ўргатиш муҳим ижтимоий-педагогик аҳамият касб этади. Дарҳақиқат, “Соғлом танда соғлом ақл” деб бежиз айтишмаган.

Мунтазам жисмоний тарбия машқлари билан шуғулланиш саломатликни асрайди ва таъминлайди, фаолият қобилиятини юксалтиради, соғлом турмуш тарзига эҳтиёжини ўстиради. Бу эса интеллектуал салоҳият, мустаҳкам соғлиқ ва ижтимоий фаоллик демакдир.

Шунинг учун, жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт мураббийларини тайёрлаш, уларни касбий малакалари ҳамда маҳоратини ошириш мамлакат ислохотлари олдида турган, айниқса педагогика фани олдида турган муҳим вазифа ҳисобланади.

#### **Адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасини 2017-2021 йилларда янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 3-июндаги ПҚ-3031- сонли Қарори.
3. Педагогика. Дарслик. М.Х.Тохтажоева таҳрири остида.-Т-Ўзбекистон Республикаси файласувлар жамияти нашриёти.2010.
4. Болалар ривожланишида жисмоний тарбия назарияси ва методикаси.Тошкент: “Турон замин зиё” нашриёти, 2014.
5. Фомин Н. А. Психофизиология самопознания М.: Теория и практика физической культуры, 2001.

#### **АҲОЛИ ЎРТАСИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАРҒИБ ҚИЛИШДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ЮГУРИШНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ**

**10.53885/edinres.2022.72.26.094**

## **Баймурадов Раджаб Сайфитдинович**

Бухоро давлат университети “Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт” кафедраси доценти, Бухоро, Ўзбекистон

**Аннотация:** Мақолада республикамізда таълим тизимининг барча босқичларида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш кенг амалга ошириладилиги ва шу ўринда соғломлаштирувчи югуриш муҳим аҳамият касб этиши баён этилган.

**Калит сўзлар:** соғлом турмуш тарзи (СТТ), жисмоний тайёргарлик, жисмоний ривожланганлик, ақлий ва жисмоний фаолият, оммавий спорт, саломатлик тренировкалари.

**Аннотация** В статье излагается что в республике во всех стадиях системы образования широко пропагандируется здоровый образ жизни в этом особое значение имеет оздоровительный бег.

**Ключивые слова:** здоровый образ жизни, физическая подготовка, физическое развитие, умственная и физическая деятельность, массовый спорт, оздоровительные тренировки

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгач, ўзбек халқи миллий давлатчилиги ва маданияти тарихида янги давр бошланди. Мустақилликнинг дастлабки йилларидан бошлаб иқтисодий, сиёсий, маданий жараёнлар бўйича жиддий ислохотлар амалга оширилди. Аҳолининг саломатлигини яхшилаш, ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялаш, иқтидорли спортчиларнинг маҳоратини давр талаблари ва халқаро андазалар асосида такомиллаштириб бориш, шунингдек, зиёлиларнинг иш қобилиятларини ва меҳнат унумдорлигини ошириш, энг муҳими, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга, соғлом авлодни тарбиялашга алоҳида эътибор берилди.

Мамлакатимизда иқтисодий, ижтимоий, сиёсий ва маънавий жиҳатдан асосланган ўзига хос турмуш тарзи маданияти таркиб топмоқда. Бу маданиятнинг таркибий қисми турли хилдаги машғулотлар билан боғлиқ. Бундай тараққиётни белгиловчи муҳим омил соғлом маданий ҳаёт, унинг таркибидаги миллат саломатлигидир. Бойлик саналган саломатликни сақлашда соғломлаштириш тренировкаларининг аҳамияти бекиёс.

Республикада охириги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, имкониятлари чекланган шахсларнинг жисмоний реабилитацияси учун зарур шарт-шароитлар яратиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлигини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчилар билан миллий терма жамоаларни шакллантириш ва тренерлар учун кўшимча шарт-шароитлар яратиш зарурати мавжуд.

Мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида, аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция) жараёнига инновацион шакллар ва усулларни жорий этиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январь ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” фармони чиқарилди.

Жаҳонда COVID-19 коронавирус пандемиясининг юзага келиши дунё мамлакатлари қатори Ўзбекистонда ҳам аҳолининг соғлиғи, жисмонан саломатлиги, соғлом ҳаёт кечириш даражаси заиф эканлигини кўрсатди.

COVID-19 коронавирус инфекцияси аввало юрак-қон томир ва нафас олиш йўллари ҳамда семизлик (ортиқча вазн) касаллигига чалинган фуқароларимизнинг соғлиғига салбий таъсир кўрсатди. Натижада, бугунги пандемия орамиздан кўплаб фуқароларимизни бевақт дунёдан кўз юмишига сабаб бўлди.

Барчамиз бундан жиддий хулоса қилган ҳолда зарарли одатлардан воз кечиб, оммавий спорт билан доимий шуғулланиш, тўғри овқатланиш тамойилларига риоя қилиш, хусусан таркибида туз, қанд ва ёғ микдори кўп бўлган ҳамда хамирли таом ва ширинликларни, нон маҳсулотларини меъёридан ортиқ истеъмол қилмасликни, бир сўз билан айтганда, соғлом турмуш

тарзини кундалик ҳаётимизга айлантиришимиз зарур эканлигини бугунги даврнинг ўзи тақозо этмоқда.

Жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиш ҳамда соғлом турмуш тарзи бўйича ҳаётий кўникмаларни шакллантириш орқали ҳар бир фуқарода касалликка қарши кучли иммун тизими пайдо бўлишини таъминлаш, зарарли одатлардан воз кечиш, тўғри овқатланиш тамойилларига амал қилиш, тиклаш ва реабилитация ишлари ҳамда оммавий жисмоний фаоллик тадбирларини тизимли ва самарали ташкил қилиш, бу борада тегишли инфратузилма ва бошқа зарур шарт-шароитларни яратиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрь ПФ-6099 сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармони чиқарилди

Соғлом турмуш тарзи (СТТ) феноменини дастлаб тиббиёт фанининг отаси Гиппократ ўзининг “Соғлом турмуш тарзи рисоласида” тиббий нуқтаи назардан ўрганган. Рисолада инсон жисмининг саломатлигини, ташқи муҳитнинг омиллари – иқлим, тупроқ, сув, кишиларнинг ҳаёт йўсини, жамият қонунлари, соғлом турмуш тарзи учун зарурий шароитлар билан боғлаган.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти мардлик, жасурлик ва матонатдек субъектив қадриятларнинг шаклланиши учун восита бўлади. Мардлик, жасурлик ва матонат фазилатларини тарбиялаш жараёни жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларининг барча шаклларида – у соғломлаштириш жисмоний маданияти машғулотлари таркибидами, оммавий спорт тури билан шуғулланиш машғулотларидами, шуғулланувчини истагисиз намоён бўлиши амалиётда исботланган. Бу тарихий, умуминсоний фазилатлар юксак маънавиятли, ҳар томонлама жисмонан, гармоник ривожланган интеллектуал ресурслар шаклланишига замин бўлади.

Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти қадрият сифатида ўз ичига қуйидагиларни олади:

- жамият аъзосининг саломатлиги, вужуд қисмларининг хизмат фаолияти даражаси, танининг сихатлиги, уни зарур даражада ушлашга ёрдам берадиган тизимли машғулотларни;

- жисмоний тайёргарлиги (етуклик) - кучи, тезлиги, чакқонлиги, чидамлилиги, эгилювчанлигининг даражасини;

- жисмоний ривожланганлиги – вазни, бўйи, танаси аъзоларининг ўлчами ва уларни ўзига яраша даражада ушлашга оид назарий билимлари ва амалий малакаларни;

- жисмоний етуклик ва жисмоний баркамолликка оид назарий билимлар ва амалий малакаларни;

- кун тартиби таркибида ҳаракат фаоллиги ўқув, меҳнат фаолияти, “фаол”, “пассив” дам олиш маданияти;

- ақлий ва жисмоний фаолият учун сарфланадиган энергия (қувват)ни тиклашни бошқара олиш;

- оммавий спорт турларидан бири билан шуғулланишни;

- саломатлик тренировкаларининг мазмуни ва уни ташкиллашни;

- соғломлаштириш машғулотларининг ўзи ёқтирган шаклларида бири билан мақсадли шуғулланишни;

- сув, ҳаво, қуёш нури орқали чиниқишни;

- массаж, шахсий жамоа гигиенаси омилларидан, биринчи ёрдам, хавфсизлик қоидалари ва ундан фойдалана билиш ҳамда бошқа назарий билимлар ва амалий малакаларини ўз ичига олади.

Таълим тизимининг барча босқичларига жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш ишлари кенг жорий этилган. Улар ёш авлодни жисмоний баркамол, маънавий ва ахлоқий етук ҳамда юқори малакали спортчилар, замонамизнинг етук тажрибали мутахассислари қилиб тарбиялашни амалга оширади.

Таълим муассасаларида ёш авлодни жисмоний баркамол ва маънавий етук инсон қилиб тарбиялашнинг чора тадбирлари кенг белгиланган. Ўқувчи ва талабаларнинг жисмоний ҳаракатга бўлган эҳтиёжи юқори бўлади. Уларда ҳаётий зарур бўлган юриш, югуриш, сакраш, тирмашиб чиқиш, осилиш ҳаракат малака ва кўникмалари шаклланади.

Умумий жисмоний тайёргарлик машғулотлари, жисмоний тарбия дарслари ва соғломлаштирувчи тадбирлар ва спорт тренировка машғулотлари жараёнларид олиб борилади. Шу билан бирга умумий жисмоний тарбия машғулотлари билан оилада ва яшаш жойларида мустақил шуғулланиш жараёнларида фойдаланиш мумкин.

Соғломлаштирувчи югуриш бу саломатликни сақлаш ва мустакамлашнинг оддий усули бўлиб, энг самарали воситаларидан биридир. Югуришнинг алоҳида қиммати шундаки, югуриш билан турли ёшдаги, жисмоний тайёргарлиги турлича бўлган кишилар шуғуллана оладилар.

Югуриш жараёнида организмнинг ҳаёти учун зарур барча тизимлар юрак қон-томир тизими, нафас олиш органлари иш фаолияти фаоллашади. Алоҳида имкониятлардан келиб чиқиб, юкломани осон ўлчаб бериш мумкин. У ҳаракатланишнинг табиий, одатий усули бўлиб, ҳар қандай об-ҳаво шароитида, ҳар хил вақтда амалга оширилиши мумкин.

Дарҳақиқат, бугунги жамият шароитида аҳолининг саломатлигини, мустаҳкамлаш муаммоси биринчи даражали масалалар орасидан ўрин олган.

Инсоннинг ҳаракат фаоллиги ва унинг ҳаёт тетиклигини сақлашдаги биологик аҳамияти соғломлаштирувчи югуриш машғулотларининг шакл ва усулларига боғлиқ бўлиб соғломлаштирувчи югуриш билан шуғулланишда машғулотни ташкил этишнинг ўзига хос хусусиятлари бордир.

Физиологик нуктаи назардан, оптимал узатувчи – бу мушакнинг жавоб тариқасида энг кучли реакциясига сабаб бўладиган энг кам кучли узатиш, яъни энг юқори натижага эришиш имконини берувчи энг кичик юклама ҳажмидир. Лекин бу ҳажм қандай бўлиши керак, деган саволга жавоб топиш жуда қийин.

Шунинг учун ҳам югуриш билан шуғуллана бошлаганларда юклама жуда кичик ёки машғулот хурсандчилик олиб келиши ва зарур соғломлаштирувчи самара бериши учун етарли бўлиши лозим.

Кам ҳаракатли турмуш тарзи, нотўғри овқатланиш, ҳиссий зўриқишлар бугунги кунда саломатликнинг сифати ва ҳолати тўғрисидаги масалани кун тартибига олиб чиқиб қўйди. Кам ҳаракатчанлик одамнинг ўзгарувчан ҳаётий шароитларга мослашуви қобилияти сифатида тушуниладиган саломатликнинг сифати пасайишига олиб келади

Соғломлаштирувчи югуришда юклама катталиги икки таркибий қисмдан – ҳажм ва шиддатдан иборат. Юкломанинг ҳажми бир машғулотда, машғулотларнинг ҳафталик, ойлик циклида босиб ўтиладиган километрлар миқдори билан ўлчанади. Зарур юкломани белгилаганда, у айни вақтда муайян шахс учун оптимал бўлиши кераклигини ёдда тутиши зарур.

Соғломлаштирувчи югуриш машғулотларида сезиларли муваффақиятларга эришиш учун етарлича узок муддат керак бўлади. Негаки, организмда морфологик тузилишга оид ўзгаришлар юз бергунча ойлар эмас, йиллар ўтади. Бундан ташқари, шуни ҳам эътиборга олиш жоизки, машғулотларда деярли ҳеч қачон машқ қилмаган, саломатлиги издан чиққан кишилар келишадилар. Ҳаракат имкониятлари юрак-қон томир тизимида содир бўладиган ўзгаришларга караганда анча тез органи учун машғулот ўтказилаётган дастлабки ойларда кўпроқ ва тезроқ югуриш истаги пайдо бўлади. Лекин бундай кайфиятга берилиш асло мумкин эмас. Саломатликни мустакамлаш ва жисмоний тайёргарликни оширишнинг фақат битта йўли бор – бу узок муддатли, режали, кўп йиллик югуриш машғулотлари йўлидир.

#### **Фойдаланган адабиётлар**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январ ПФ-5924 сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони .

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябр ПФ-6099 сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармони.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 3 ноябр, ПҚ-4877-сонли “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори.

4. Т.М.Саидов, К.А.Нурмухамедов, Ш.Г.Ходжаев. Соғломлаштириш бадантарбияси, гигиена ва спорт массажи. Тошкент. 2007.

5. “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, Файзиев Я.З., Сатторов М.Э.”Адаптив жисмоний маданият усуллари”, 690-693бет.

6. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, part 1, December 2020, COLLECTIONS 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.

7. 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.



## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ - ЎҚУВЧИЛАР САЛОМАТЛИГИНИ МУҲОФАЗА ҚИЛУВЧИ МУҲИМ ВОСИТА**

**10.53885/edinres.2022.35.65.087**

**Эргашев Войисхон Саётхон ўғли,**

Навоий давлат педагогика институти магистранти

**Илмий раҳбар: Маъмуров Баҳодир Бахшуллоевич,**

педагогика фанлари доктори, профессор. Бухоро давлат университети, Жисмоний маданият факультети декани

**Аннотация.** Мақолада жисмоний тарбия ва спорт воситалари билан ўқувчилар саломатлигини муҳофаза қилиш масалалари ижтимоий- фалсафий жиҳатдан ёритиб берилган.

**Калит сўзлар:** спортнинг ижтимоий аҳамияти, жисмоний тарбия, спорт, миллат саломатлиги, соғлом авлод, соғлом турмуш тарзи, соғлиқни сақлаш.

Ўзбекистон Республикаси Президенти раҳнамолигида ёшларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб қилиш, соғлом турмуш тазрзини ёшларимиз онгига сингдириш, уларда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш, жисмонан соғлом ва маънан бой ёшларни тарбиялаш ва шу асосида мамлакатимизнинг жаҳон ҳамжамиятидаги мавқеини ошириш каби вазифаларни амалга ошириш учун кенг миқёсдаги ишлар амалга оширилмоқда.

Беруний, Форобий, Ибн Сино ва бошқа алломаларимиз жисмоний етукликни назарий асосларини очиб бериш билан бирга ўзлари ҳам жисмоний машқлар билан бевосита шуғулланганликларини ёзиб қолдиришган. Жисмоний етуклик Ибн Синонинг қарашлари бўйича инсондан доимий машғулотлар билан шуғулланиб туришни талаб қилган. Ибн Синонинг фикрлари бугунги кунда ҳам спорт соҳасида хизмат қилаётган мураббийлар, устозлар ҳамда спортнинг қайси тури бўлишидан қатъий назар, шуғулланаётган ёшлар учун кадрлидир. Алломаларимиз ўз қарашларида жисмоний машқлар деганда инсон кундалик бажарадиган машғулотларни, югуришни, юришни, сакрашни отда бажариладиган машқлар ва бошқа жисмоний ҳаракатларни тушунган. Уларнинг жисмоний қарашларида инсон организми соғломлиги ва унинг соғлом бўлиши учун керак бўладиган озиқ-овқатларга алоҳида эътибор берилган. Табиат яратган маҳсулотлардан кенг фойдаланиш кўрсатиб ўтилган. Бу тавсиялар ҳозирги кунда ҳам спортчиларимизнинг дунё спорт майдонларида бўлиб ўтадиган мусобақаларда яхши натижа кўрсатиши учун ўз аҳамиятини йўқотмаган.

Бугунги кунда илгари етарли аҳамият берилмаган инсон омили компонентларининг аҳамиятини фақат назарий идрок этиш эмас, балки уларнинг тарихий қимматини амалий фаолиятда кўриб чиқиш вақти келди. Хусусан назарияда ҳам ишлаб чиқаришда ҳам жисмоний тарбияга муносабат ўзгарапти. Меҳнатнинг барча турдаги жисмоний имконият белгилари уларни фаоллаштириш, инсон саломатлиги даражаси эътиборга олинапти. Аҳоли соғломлиги тушунчасини назарий тадқиқот сифатида тугалланган деб бўлмайди. Бу тушунчанинг кўпгина компонентларини очиб бериш пайти етиб келди. Буни аввало инсон фаолиятини фаоллаштиришда, унинг меҳнати самарадорлигини оширишда, соғлом турмуш тарзи учун шароитлар яратишда, шахс жисмоний тарбияси ўрнини мустаҳкам белгилашда деб тушунмоқ зарур.

Шуни унутмаслигимиз керакки, болалар спорт билан фақат ўзининг жисмоний қувватини тиклаш ва бўш вақтини мароқли ўтказиш учун эмас, балки у орқали соғлом турмуш тарзига амал қилиш, маънавий ва жисмоний камолга интилиш турли салбий таъсирлар ва зарарли одатлардан халос бўлиш кучли ирода ва характерни шакллантириш учун шуғулланишлари кераклигини онгли равишда тушуниб етишлари керак. Демак, ана шундай фазилатларга эга бўлган шахс бизга, ҳаммамизга керак, ота-онага ҳам, устоз- мураббийларга ҳам, маҳалла фаолларига ҳам, ишлаб чиқаришни ташкил этувчи мутахассисларга ҳам, энг асосийси бу фазилатлардан шахснинг ўзи биринчи навбатда манфаатдордир. Юқоридагилардан мантиқан келиб чиқиб, бу тадбирга умумхалқ тадбири деб қарашимиз бугунги куннинг талаби бўлмоғи керак. Бунда асосан жисмоний тарбия ўқитувчилари, спорт мураббийлари ва шу соҳа мутахассисларидан фидоийлик талаб қилинади. Бу соҳа мутахассисларидан эса, энг аввало, болаларда спортга меҳрни ошириш талаб