ва Умида Мирҳамедовалар кумуш медаль соҳибаси бўлишди.

Тош кўтариш

МУНОСИБ ТАҚДИРЛАНДИЛАР

Ўзбекистон ёшларини ҳар томонлама чиниқиши ва саломатлигини янада яхшилаш мақсадида Бухоро давлат университети факультетлараро 1-босқич талабалари ўртасида тош кўтариш ва армрестлинг бўйича мусобақа бўлиб ўтди.

Тош кўтариш бўйича 1-ўринни жисмоний маданият факультети талабаси Бобомурод Мусулмонов қўлга киритиб, «Декан кубоги» соҳиби бўлди. 2-ўрин физика-математика факультети талабаси Мансур Бўроновга насиб қилган бўлса, жисмоний маданият факультети талабаси Умар Наврўзов 3-ўриндан жой олди. Армрестлинг бўйича ўтган мусобақада 70 килограмм вазнгача

ми бухороликларнинг ҳу- болчилар келиб қўшилишидан дарак бермоқда.

бўлган талабалар орасида ғолиблик жисмоний маданият факультети талабаси Дилшод Мардоновга насиб қилди. 2-ўрин тарих факультети талабаси Оғабек Исломов, 3-ўринни эса жисмоний тарбия факультети талабаси Маъруф Мавлонов эгаллади. 71-80 килограмм вазнда қатнашган спортчилар ўртасида 1-ўринни иқтисод факультети талабаси Хушнудбек Отабоев, 2-ўринни жисмоний маданият факультети талабаси Дилшод Мардонов, совринли 3-ўринни эса жисмоний маданият факультети талабаси Баҳодир Сулаймоновлар қўлга киритишди. Мусобақа ғолиб ва совриндорлари ташкилотчилар томонидан муносиб тақдирландилар. Уларга диплом ва эсдалик совғалари топширилди.

С.НЕЪМАТОВ,
Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси ўқитувчиси.

Эркин кураш

"JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA INNOVATSION YONDASHUVLAR"
XALQARO ILMIY-AMALIY ONLAYN ANJUMANI
2021 yil 24 aprel

МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
«ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
24 апреля 2021 года

INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL ONLINE CONFERENC
"INNOVATIVE APPROACHES IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT"
April 24, 2021

УДК: 796.011..001

"Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида инновацион ёндашувлар" халқаро илмий-амалий онлайн анжумани тўплами. – Чирчиқ: 2021. – 504 б.

Масъул муҳаррир:
п.ф.н., доцент Д.Х. Умаров

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Услубий Кенгашининг қарорига асосан нашрга тавсия этилди.

Ташкилий қўмита:

М.Р. Болтабаев	Ректор, раис
К.Ф. Баязитов	Илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректор, раис ўринбосари
И. Ахмедов	Ўқув ишлари бўйича проректор, аъзо
Ш.С. Мирзанов	Ёшлар билан ишлаш бўйича проректор, аъзо
Б.Р. Бобожонов	Молия ва иқтисод ишлари бўйича проректор, аъзо
Д.Н. Арзиқулов	Спортни бошқариш ва касбий фанлар факультети декани в.б., аъзо
Х.О. Турсунов	Университет Ёшлар иттифоқи бошланғич ташкилоти етакчиси, аъзо
Ш. Ражабов	Ахборот технологиялари маркази бошлиғи, аъзо
А.Н. Шопулатов	Илмий-педагогик кадрлар тайёрлаш бўлими бошлиғи, аъзо
Д.Х. Умаров	"Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти" кафедраси мудири, аъзо
Р.С. Саломов	"Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти" кафедраси профессори, аъзо
Ф.А. Керимов	"Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти" кафедраси профессори, аъзо
Л.З. Холмуродов	"Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти" кафедраси доценти в.б., котиб

Халқаро илмий-амалий анжумани материаллари тўпламида Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг Ҳаракатлар стратегияси асосида жисмоний ва спорт тайёргарлигининг назарий-методологик асослари; мактабгача ва бошлашғич таълимда жисмоний тарбия ва спортнинг ташкилий-услубий масалалари; болалар ва ўсмирлар спортини ривожлантиришда оммавий спортнинг ўрни; адаптив жисмоний тарбия ва спортининг долзарб муаммолар ва ечимлари муаммоларига бағишланган тадқиқотлар муҳокамаси ўрин олган.

Тўпламда нашр этилган мақолалардаги маълумотларнинг ҳаққонийлигига муаллифлар масъулдирлар.

– иқтисодий тараққиётда бошқалардан ажралиб турувчи, муайян хулқ – атвор 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 индивид сифатида ривожланиб шахс бўлиб шаклланади. Демак, инсоннинг шахсга айланишида ривожланиш муҳим аҳамият касб этади. Зеро, ривожланиш шахснинг физиологик, руҳий, 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 чиниқтириш, соғломлаштириш, ҳаракат органларини мукаммаллаштириш, 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 яратади.

Шу боис, мамлакат Президенти 2017 йил 3 июнда "Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида" ПК-3031 сонли Қарор қабул қилиб, унда "Мамалкатимизнинг барча худудларида оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси эканини тарғиб-ташвиқ қилиш, ҳаётга катта 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 тутади. Зеро, ёшларнинг шахс бўлиб шаклланиши, уларнинг жамият ахлоқий-ҳуқуқий меъёрларни эгаллашида илм-маърифатнинг ўрни беқиёсдир.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 ислоҳотлари 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 ПК-3031-сонли Қарори.
3. Д.И.Курбанов., Ш.Д.Абдуллаев. Методологические подходы к изучению правил физической активности женского спорта. Научный журнал. Москва 2019. 88 бет

ЧЕККА ҚИШЛОҚЛАРДА ХОТИН-ҚИЗЛАРНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИНГ ЎРНИ.

Неъматов Сохиб Тешаевич
Бухоро давлат университети
soxibnematov63@mail.ru

Аннотация: *Физическое воспитание и спорт играют важную роль в системе образования и обучения. Ведь физическая культура и спорт, выполняя важный социальный заказ, служат важным фактором воспитания женской гордости, гордости за свой народ, нацию, Родину, наряду с физической подготовкой, здоровьем, совершенствованием органов движения, формированием здорового образа жизни.*

Ключевые слова: *Физическое закаливание, оздоровление, интеллектуал, индивидиум, личность, физическое воспитание, педагогика.*

Мамалкатимизда жисмоний тарбия ва спортнинг кейинги тараққиёти хотин-қизларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабати, қизиқиши билан белгиланади. Ҳуқуқий, демократик давлатни қуриш ва фуқаролик жамияти асосларини ривожлантириш бўйича мамлакатда кенг кўламли ишлар,ислоҳотлар олиб борилмоқда. Шулардан бири ислоҳотларнинг амалий натижаси сифатида Республика Президентининг 2017-2021 йилларда мўлжалланган “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида” ги Фармони бўлди. Мазкур Фармоннинг “Ижтимоий соҳани ривожлантириш” га йўналтирилган тўртинчи устувор йўналишида жамият ёшларининг маънавий-ахлоқий салоҳиятини такомиллаштириш ва уларнининг интеллектуал ҳамда жисмоний кучларини янада ривожлантириш ёнларни етук шахс, ижтимоий фаол фуқаро қилиб вояга етказиш ижтимоий-маънавий соҳанинг бош мақсади қилиб белгиланган.

Бу мақсадни амалга оширишнинг бош бўғини бўлган аёл жисмоний тарбия спорт мураббийларининг шахсини ҳар томонлама ривожлантириш ҳар томонлама ривожлантириш асосий омил ҳисобланади. Шундай экан, аввало, “шахс” тушунчасининг мазмун-моҳиятини, унга таъсир қилувчи омилларни, унинг ижтимоийлашув жараёнини ва бунда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрнини педагогик нуқтаи назардан кўриб чиқиш мақсадга мувофиқдир.

Педагогика назарияси қонуниятларига кўра “шахс” тушунчаси ва унинг ижтимоийлашув жараёнини аниқ англаш учун, шахс тушунчаси билан боғлиқ унсурлар моҳиятини ўрганиб чиқиш талаб этилади.

Дастлабки “индивид”, “индивидуаллик”, “одам”, “инсон”, “шахс”, “ижтимоийлашув” тушунчаларининг мазмун-моҳиятини таҳлил қилайлик. Ҳар қандай биологик жонзот сингари гўдак дунёга келиб, таълим ёшига қадар индивид тарзида ривожланади, индивидуал ҳаёти давомида “одам”, “инсон”, “шахс” сифатида ривожланади ва турли ижтимоий таъсирлар натижасида ижтимоийлашади. “Индивид” тушунчаси лотинча “индивидиум” сўзидан келиб чиққан бўлиб, “бўлинмас”, “алоҳида”, “ягона” маъноларини англатади. “Одам” тушунчаси инсониятга биологик тур сифатида ёндошилади ва у барча биологик жонзодларнинг олий намунаси тарзида англанади. “Инсон” тушунчасига бирча жонзотлардан маънавий-ахлоқий сифатлари билан ажралиб турувчи, ўзида эзгулик, адолат, виждон қиёфаларини намоён этувчи инсониятнинг ягона вакили деб таъриф берилади. “Индивидуаллик” эса инсонларни бир-биридан 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, ҳатти-ҳаракатлари билан ижтимоий

Неъматов С.Т. БухДУ. Чекка қишлоқларда хотин-қизларни соғломлаштиришда жисмоний тарбия ўқитувчиларининг ўрни........................ 419

Пилипенко Е.А., БГАУ, им. В.Я. Горина, Е.А Бондарь БГТУ им. В.Г. Шухова. Социально-психологические аспекты продвижения здорового образа жизни в рамках проектной деятельности.. 421

Рахманов Э.Т. ЎзДЖТСУ, Эгамов Д.Й. ЎзДЖТСУ магистрант. Соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш 423

Саидов И.И., Тураев М.М., БухДУ. Инновационные технологии и основы оздоровительной физической культуры.. 426

Salayev D.B., Radjabov E.J. Yoldashov Sh.S. Ibodullayev D.R. USUPES. Prospects for the development of physical education and mass sports in the republic of uzbekistan.. 429

Sabirova Z.B. USUPES. Physical education makes you fit and healthy.................. 431

Туляева М., ЎзДЖТСУ. Болаларда нафас олиш тизими касалликларини даволашда жисмоний соғломлаштириш жараёни.. 433

Ўташев Х.Н. ЎзДЖТСУ. Умумий ўрта таълим мактабларида оммавий спорт ҳаракатини жорий этиш йўллари.. 435

Utashev H.N. USUPES. Mass sports work at school.. 439

Хайдаров Б.Ю., ФарДУ. Ёшлар танаси таркибидаги ёғни, ёғсиз модда миқдорини аниқлаш орқали спортга йўналтириш.. 441

Хасанова С.И., Абдуваҳабова З.Д. ЎзДЖТСУ магистрантлар, Чорйиев Р.Х. ФВВА., Соғлом турмуш тарзи асослари тушунчаларини шакллантириш. 443

Шалупин В.И., Журбина А.Д. МГТУА. Эффективные средства физической культуры, обеспечивающие повышение толерантности инженеров-механиков авиационной отрасли к воздействию профессиональных нагрузок стрессового характера.. 446

Шалупин В.И., Журбина А.Д. МГТУА Эффективность применения физических упражнений в режиме трудовой деятельности специалистов авиационной инженерной службы.. 449

Юнусов С.А., Норқулов З.Ч., Бекмирзаев И.И. ЎзДЖТСУ. Оммавий соғломлаштириш – спорт тадбирларида янгиланиш масалалари хусусида мулоҳазалар 451

5-ШЎЪБА. АДАПТИВ СПОРТИНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

Абдиев Ш. А,Одилов Р.Ф,Омуруллаева М.Ҳ. ЎзДЖТСУ. Таянч-харакат аппарати шикастланган юқори малакали улоқтирувчиларнинг машғулот юкламаларини оптималлаштириш.. 453