



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI  
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI**

**“JISMONIY TARBIYA, SPORT MASHG‘ULOTLARI NAZARIYASI VA  
USLUBIYATINING NAZARIY-AMALIY MUAMMOLARI”  
XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN  
2022 yil 29 yanvar**

**МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
"ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ - ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И  
МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА"  
29 январ 2022 год**

**THE INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE  
"THEORETICAL AND PRACTICAL PROBLEMS OF THEORY AND  
METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT"  
January 29, 2022**

**CHIRCHIQ - 2022**

“Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari” xalqaro ilmiy-amaliy onlayn anjumani to‘plami. – Chirchiq: 2022. – 1721 b.

**Mas’ul muharrir:**

**p.f.n., professor Umarov D.X.**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Uslubiy Kengashining qaroriga asosan nashrga tavsiya etildi.

**Tashkiliy qo‘mita:**

Boltabaev M.R.	Rektor, rais
Bayazitov K.F.	Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, rais o‘rinbosari
Axmedov I.	O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor, a‘zo
Mamanov J.A.	Yoshlar bilan ishlash, ma‘naviyat va ma‘rifat bo‘limi boshlig‘i, a‘zo
Ibragimov I.	Moliya va iqtisod ishlari bo‘yicha prorektor, a‘zo
Tillaxajayev A.	Sportni boshqarish va turizm fakulteti dekani, a‘zo
Davletmuratov S.R.	Qishki va murakkab-texnik sport turlari fakulteti dekani, a‘zo
Tangriye A.J.	Yakkakurash sport turlari fakulteti dekani, a‘zo
Dadaboyev O.J.	Ko‘pkurash sport turlari fakulteti dekani, a‘zo
Dusanov N.E.	Sport o‘yinlari fakulteti dekani, a‘zo
Tajibayev S.S.	Paralimpiya fakulteti dekani, a‘zo
Ismagilov D.K.	Futbol fakulteti dekani, a‘zo
Asatova G. R.	O‘zbek Belarus qo‘shma jismoniy tarbiya, sport va turizm fakulteti dekani, a‘zo
Artiqov Z.S.	Kurash fakul’teti dekani, a‘zo
Sultanov F.N.	Tibbiyot fakulteti dekani, a‘zo
Shopulatov A.N.	Ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo‘limi boshlig‘i, a‘zo
Umarov D.X.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini mudiri, a‘zo
Kerimov F.A.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini professori, a‘zo
Xolmurodov L.Z.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini dotsenti, a‘zo kotib
O‘rinboyev E.A.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini kafedrasini katta o‘qituvchisi, kotib
O‘tashev X.N.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini katta o‘qituvchisi, texnik kotib
Rajabov S.S.	“Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini o‘qituvchisi, texnik kotib

Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plamida O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning Harakatlar strategiyasi asosida jismoniy va sport tayyorgarligining nazariy-metodologik asoslari; maktabgacha va boshlashg‘ich ta‘limda jismoniy tarbiya va sportning tashkiliy-uslubiy masalalari; bolalar va o‘smirlar sportini rivojlantirishda ommaviy sportning o‘rni; adaptiv jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolar va echimlari muammolariga bag‘ishlangan tadqiqotlar muhokamasi o‘rin olgan.

To‘plamda nashr etilgan maqolalardagi ma‘lumotlarning haqqoniyligiga mualliflar mas‘uldirlar.

Yosh avlodni jismoniy tarbiyalash jarayonini ilmiy asosda o'rganib, unga ta'sir etuvchi psixologik omillarni, tarbiya jarayoniga psixologik ta'sir etish yo'llarini, metodikalarini ishlab chiqilsa, jismoniy tarbiya yanada samarali bo'ladi.

Hozirgi kunga kelib yosh sportchilarimizga kuch yetarli ma'laka ham yetarli lekin ammo musobaqa davriga kelganda esa kuchli hayajon va psixologik qo'rquv paydo bo'lmoqda bu o'z navbatida mag'lubiyatni qarshilamoqda desak ham adashmagan bo'lamiz. Shuning uchun biz bu mavzuni o'rganishni istadik.

Buning uchun esa joylarda sportchilarimiz bilan mutaxassis psixologlar shug'ullanishi kerak deb o'ylaymiz agar psixologlar sportchilarimizning har biri bilan alohida-alohida suhbat o'tkazib ularga tegishli tushuncha va takliflarni berishsa sportchilarimiz bundan ham katta natijalarga albatta erishishadi. Masalan kurshchilarimizni olib qarasa ular musobaqa kuni juda katta hayajon bilan kurash musobqasi o'tkaziladigan sport inshootiga kelishadi bu hayajon sport inshootga yaqinlashgani sari oshib boradi. Ayniqsa davraga chiqayotganda bu hayajon sportchini mag'lub bo'lgandagi holatga keltirib qo'yadi. Psixolog maslahatini olgach esa sportchilarimiz o'z raqibini yuz tuzilishidan nima hatti harakat qilishini oldindan ko'ra olishadi bu esa o'z navbatida yutuqni yani natijaga oib keladi. Psixologik ruhiy tayyorgarlik har bir yosh sportchiga juda ham zarur ular bu tayyotgarlik bilan o'z raqiblarining hatti harakatlarini oldindan ko'ra oladilar. Musobaqadan ma'lum muddat oldin o'z raqiblarini shaxsiy uslublarini taktik-texnik tayyorgarliklarini o'rganish ham zarur bo'ladi bunda esa raqibning hatti harakatga mos javob qaytarishga tayyor turadilar qolaversa o'z raqiblarini chalg'itishni ham qoyillatishadi chalg'itishda esa ko'z bilan butun tana a'zolari bilan o'z raqibini aldaydi va bundan foydalangan holda payt poylab o'z uslublarini qo'llaydilari. Ko'rib turibsizki natijaga albatta erishamiz.

#### **SOG'LOM TURMUSH TARZI – HAYOT TALABI**

*Nurullayev Abduhamid Ro'zimboyevich*

*Buxoro davlat universiteti dotsenti.*

*O'zbekiston. Buxoro.*

*e-mail: [abduhamid.nurullayev@mail.ru](mailto:abduhamid.nurullayev@mail.ru).*

***Annotatsiya.** Maqolada sog'lom turmush tarzini shakllantirish bulardan ko'rinib turibdiki, hozirgi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosi jamiyatimiz uchun hal etilishi muhim bo'lgan masalalardan biri ekanligi to'g'risida fikr yuritilgan.*

***Kalit so'zlar:** Jismoniy tarbiya, sog'lik, kasallik, inson, mashq, hayot.*

***Аннотация.** В статье утверждается, что формирование здорового образа жизни является одним из важнейших вопросов для нашего общества на сегодняшний день.*

***Ключевые слова:** Физкультура, здоровье, болезнь, человек, упражнения, жизнь.*

***Annotation.** The article argues that the formation of a healthy lifestyle is one of the most important issues for our society today.*

***Keywords:** Physical education, health, illness, person, exercise, life.*

Sog'lom va uzoq umr ko'rish insoniyatning azaliy orzusi bo'lganligiga shubha yo'q. Shu nuqtai nazardan har qanday jamiyatning oldida turgan asosiy vazifa insoniyatning ana shu orzusini ro'yobga chiqarishdan, ya'ni kishilar sog'ligii va uzoq umr ko'rishlari uchun sharoit yaratishdan iborat. Hamma davrlarda ham sog'lom turmush tarzi sog'liqni saqlashning asosiy talablaridan hisoblangan.

Shunisi muhimki, odamlar so'zda emas, balki amalda salomatligining qadriga yetib, uni milliy boylik sifatida avaylab-asrasinlar.

O'z ilmiy qarashlari bilan ko'plab fanlarning rivojiga ta'sir ko'rsatgan qomuschi olim Abu Ali ibn Sino merosini o'rganish alohida e'tiborga loyiqdir.

Ibn Sinoning tibbiyot va ta'lim-tarbiya masalalariga bag'ishlab yozilgan asarlarida jismoniy tarbiya va inson salomatligini mustahkamlash muammolariga oid fikrlar, mulohazalar va ko'rsatmalar bayon qilingan.

Tadqiqotchilarning ta'kidlashlaricha, boshlang'ich sinf o'quvchilarining 60 foizida qaddi-qomatning buzilishi, barcha bitiruvchilarning 50 foizida ko'rish qobiliyatining pasayishi barcha o'quvchilarning 30-40 foizida yurak-qon tomir faoliyatining kasalliklari, 20-30 foizida asabiy-ruhiy ta'sirchanlik, 45 foizida esa turli xil surunkali kasalliklar mavjudligi kuzatilgan.

Tadqiqotchilardan D.U.Nistryanning ta'kidlashicha, inson salomatligi 60 foiz turmush tarziga, 20 foiz esa atrof-muhitga, 12 foiz odamning irsiyati va bor-yo'g'i 8 foiz tibbiy xizmat ko'rsatish darajasiga bog'liq ekan.

Bulardan ko'rinib turibdiki, hozirgi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosi jamiyatimiz uchun hal etilishi muhim bo'lgan masalalardan biridir.

Hozirgi kunda jamiyatimiz uchun dolzarb bo'lib borayotgan sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari Ibn Sinoning sog'liqni saqlash sohasidagi qarashlari bilan mazmuni va vositalari jihatidan bir-biriga yaqindir.

Tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan izlanishlarda Ibn Sinoning qarashlari ustida atroflicha to'xtalib o'tilgan.

Ammo, ulardan amaliyotda foydalanish haqida kam fikr bildirilgan. Shunday qilib, Ibn Sinoning jismoniy tarbiya sohasidagi qarashlariga, shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga bag'ishlangan adabiyotlarni o'rganib chiqib, shuni aytish mumkin. Ibn Sinoning jismoniy tarbiya sohasidagi merosini uzoq vaqt davomida chuqur o'rganilgan va ulardan bugungi kunda ham zamonaviy talabalariga moslashtirilgan holda foydalanish mumkinligini ta'kidlab o'tilgan.

Sog'lom turmush tarzi muammolariga bag'ishlangan asarlarda esa bugungi kunda yosh avlodda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, milliy merosidan milliy an'ana va urf-odatlardan ma'naviy qadriyatlaridan foydalanish, bu sohada olib borilayotgan ishlarning samaradorligini yanada oshirish mumkinligi haqida fikrlar bildirib o'tilgan.

Buyuk vatandoshimiz Abu Ali ibn Sino Gippokrat qarashlarini to'la qo'llab-quvvatlagan holda yuqoridagilarga, ichki tozalanish va ruhiy osoyishtalik, qomatning mutanosibligini saqlash, kiyinish gigienasi, havoning tozaligi hamda mo'tadil uyqu va uyg'oqlikni ta'minlash kabi talablarini ham kiritgan. Tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan izlanishlarda amerikalik olimlar Bellok hamda Bresloular salomatlikni mustahkamlovchi tadbir sifatida quyidagilarni taklif qiladilar:

- Har kuni 7-8 soatlik uyqu;
- Aniq bir vaqtlarda kuniga 3 marotaba ovqatlanish;
- Har kuni ertalabki nonushta;
- Vazni me'yorida saqlash;
- Spirtli ichimliklarni ko'p iste'mol qilmaslik;
- Har kuni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish;
- Chekishdan butunlay voz kechish.

Rus olimi V.P.Petrenkoning sog'lom turmush tarzi bo'yicha fikrlari quyidagilardan iborat:

- Shaxsiy gigiena;
- Mehnat qilish va dam olish rejimi;
- Jismoniy faollik va chiniqish;
- To'g'ri ovqatlanish;
- Ruhiy gigiena, ruhiy profilaktika;
- Atrof-muhit va salomatlik;
- O'z-o'zini davolash va uning zarari;
- Ichkilimkbozlik va salomatlik;
- Gijohvandik va taksikomaniya.

Kishilik jamiyatining birinchi ilg'or fikrli vakillari Muso, Zardusht, Luqmon, Gippokrat, Faleslarning o'tganiga 3300-2500 yil bo'lgan.

Ibtidoiy odam bilan hozirgi zamon odami badanining anatomik tuzilishi, fiziologik, biologik qonuniyatlarida deyarli o'zgarish bo'lmagan. Chunonchi, nemis olimi Friedxard Kliks "Tosh qurollar bilan yer kavlab, ov qilgan odamning miya tuzilishi va kattaligi bilan keyinchalik samolet va machitlar loyixasini chizgan, matematika usullari bilan yer o'lchamlarini hisoblab, hozirgi moddiy va ma'naviy madaniyatni bunyod etgan miyasi o'rtasida hech qanday farq yo'q" – deydi.

Sog'lom turmush tarzi ham xujji shunday yaxlit tushuncha. Shuning uchun ham sog'lom turmush tarzi nima? Degan savolga javob berish unchalik oson ish emas.

Buning uchun esa eng avvalo, bizning kundalik turmushimizni tashkil qiladigan, uning hayotiyligini ta'minlovchi asosiy omillarni bilishimiz va ularni ma'lum bir tartibda joylashtirishimiz kerak. Sog'lom turmush tarzining tarkibida juda ko'p omillar yotadi, ya'ni ovqatlanish omili, harakat omillari, bioritmik omillar, jinsiy, irsiy va oilaviy omillar, o'zaro munosabat omillari, ortirilgan zararli odatlar omillari, atrof-muhitning ifloslanishi bilan bog'liq omillar, texnika va turmush taraqqiyoti omillari, sog'liq masalasida ongsizlik, savodsizlik va malakasizlik omillaridir.

Hozirgi kunga kelib esa kam harakatlilik noto'g'ri ovqatlanish kishilar o'rtasida uchrayotgan oshqozon va ichak, yurak va qon tomirlari, ichki sekretsiya bezlari hamda bo'g'imlar, modda almashinuvining buzilishi, shuningdek, saraton kabi kasalliklarning asosiy sababchisi ekanligi ilmiy ravishda isbotlandi. Hatto Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkilotining ekspertlari P.Revel hamda Ch.Revellar, "Kishilar o'rtasida uchrayotgan kasalliklarning 80 foizi noto'g'ri ovqatlanishdan" degan fikrni ilgari suradilar. Shuning uchun ham bugungi kunda ovqatlanishni to'g'ri tashkil etish, inson kundalik turmushining eng asosiy talablaridan biri va buni sog'lom turmush tarzini tashkil etishda hisobga olish lozim.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Denisov V.G. va b. Chekish, salomatlik, mehnat qobiliyati. T.: «Meditsina» 1990. – 86 b.
2. Donishmandlar tarbiya xususida. (Arab, fors va boshqa sharq tillaridan Sh.Zunnunov tarj. To'plovchi va nashrga tayyorlovchi A.Zunnunov. T.: «O'qituvchi» 1982. – 176 b.
3. Juraev A.J. Tarbiyaviy darslarni o'tish. Sinf rahbarlari uchun qo'llanma. O'zbekiston Respublikasi. XTV. UMM tavsiya etgan. T.: «O'qituvchi» 1994 y. – 136 b.
4. Muminova F. O'quvchilarda sog'lom hayot tarzi ko'nikmalarini shakllantirish omillari. Maktab va hayot №7, 2002. – 20-21 b.
5. Musurmonova O. Yuqori sinf o'quvchilari ma'naviy madaniyatini shakllantirishning pedagogik asoslari. Ped.fanlari doktori ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya. – T.: 1993. – 364 b.
6. Shodimetov Yu. Sog'lom turmush tarzi ijtimoiy gigienik va ekologik muammolar. T.: Ibn Sino nom. Nashr. 1991. 118 b.
7. Shoumarov G.B., Shoumarov Sh.B. Muhabbat va oila. T.: Ibn Sino nom. nashr. 1994. – 120 b.

#### **ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ**

*Пардаев Б.М*

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта.*

*Чирчик. Узбекистан.*

*e-mail: baxtiyor86.pt@gmail.com*

**Ключевые слова:** *Физический воспитания, спортивно-массовой работа, физкультурно-оздоровительная мероприятия, педагогический процесс, спонтанный движения, двигательный навыка, внеурочные занятия, спортивная подготовка дни здоровья.*

**Калит so'zlar:** *Jismoniy tarbiya, sport-omtaviy ish, jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlari, pedagogik jarayon, spontan harakatlar, vosita mahorati, darsdan tashqari mashg'ulotlar, sport tayyorgarligi salomatlik kunlari,*

