

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIIY 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**

“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 TASHKILIY QO‘MITA**

1	B.B.Ma‘murov	Jismoniy madaniyat fakulteti dekani, a‘zo
2	S.Q.Qaxxorov	BuxDU xodimlar va talabalar kasaba uyushmasini 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

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАРДА ЧИДАМЛИЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРУВЧИ ОМИЛЛАР**

10.53885/s9952-1741-9502-z

**Нуруллаев Абдухамид Рузимбаевич, доцент “Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт” кафедраси доценти.**

21-асрнинг илмий-техникавий тараққиёти ҳаёт суръатларининг тез ўсиши, ишлаб чиқариш интенсивлиги билан тавсифланади. Барча соҳалар каби спортчининг жисмоний кўрсаткичларга жуда юқори талабларни қўяди.

Муайян соҳада муваффақиятли фаолият юритиш учун инсон катта маълумотлар оқимини бошқариши, фақат керакли маълумотларни танлаши, технологияни тушуниши, билим ва кўникмаларини доимий равишда тўлдириши ва жисмоний жиҳатдан ўзини яхшилаши муҳим.

Натижада, аста-секин балоғатга етаётган болалар ва ўсмирлар маълум бир психологик ва жисмоний кучга эга бўлиши керак.

Маълумки инсон меҳнат қобилиятининг асосини чидамлилик каби жисмоний сифат ташкил этади, шу муносабат билан уни ривожлантириш ва такомиллаштиришга эътибор бериш зарур. Чидамлилик барча жисмоний сифатларни ривожлантириш учун асос бўлиб хизмат қилади, шунингдек ҳар қандай фаолият турини муваффақиятли ривожлантириш учун асосдир.

Ҳар бир шахснинг ўзига хос бўлган индивидуал қобилияти бор. Агар бирор киши жуда машаққатли иш қилса, бир мунча вақт ўтгач, ишни бажарилиши тобора қийинлашиб бораётганини ҳис қилади. Ташқи томондан, буни объектив равишда бир қатор кўринадиган белгилар билан қайд этиш мумкин, масалан, мимик мушакларнинг кучланиши, тернинг пайдо бўлиши. Шу билан бирга, организмда чуқурроқ физиологик ўзгаришлар содир бўлади. Кўпайиб бораётган қийинчиликларга қарамай, одам катта ихтиёрий саъй -ҳаракатлар туфайли бир мунча вақт иш интенсивлигини сақлаб қолиши мумкин.

Баъзи одамлар (шу жумладан болалар) ажойиб иш қобилиятига эга. Спорт тадбирлари ана шундай фактларга бой. Бундай юқори самарадорлик кўрсаткичларини кўрсатишга нима имкон беради? Албатта чидамлилик. Ва бу ҳақиқат: инсон танасининг чидамлилиги муайян шароитларда амалга оширилиши мумкин бўлган катта ресурсларга эга. Ким кўпроқ чидамли? Тенг шароитда жисмоний ишни самаралироқ бажара оладиган ёки маълум бир вақт ичида кўпроқ ишни бажарадиганми?

Чидамлилик - маълум интенсивликдаги ишларни имкон қадар узоқ вақт давомида бажариш қобилияти. Меҳнатнинг давомийлиги пировард натижада чарчокнинг бошланиши билан чегараланганлиги сабабли, чидамлиликни организмнинг чарчокқа қарши туриш қобилияти сифатида тавсифлаш мумкин. Жисмоний чидамлилик инсоннинг ҳаракат қобилияти сифатида ҳаракатчан фаолият жараёнида чарчокни енгиш қобилиятидир.

Чидамлилик турлари ўзига хос хусусиятларига кўра, умумий ва махсус чидамлилик мавжуд. Инсоннинг ҳаракат қобилияти сифатида умумий чидамлилик - бу скелет мушакларининг устун иштирокида узоқ вақт давомида ўртacha интенсивликдаги мушак ишини бажариш қобилияти. Умумий чидамлилик организмнинг вегетатив тизимларини такомиллаштиришга асосланади ва бу ҳаракатчан фаолиятнинг бир туридан бошқасига ўтиши учун шароит яратади. Шу билан бирга, умумий чидамлиликнинг циклик машқларга ўтиши. Баъзи нашрларда умумий чидамлилик "аэробик" ёки "вегетатив" деб аталади. Мобил фаолиятнинг маълум бир турига (шу жумладан ишлаб чиқаришга) нисбатан махсус чидамлилик дейилади.

Чидамлиликнинг махсус турларидан энг муҳими тезлик, куч ва мувофиқлаштиришдир. Ҳар хил турдаги чидамлиликни ривожлантириш учун турли хил воситалар ва таълим усуллари талаб қилинади.

Жисмоний машқлар чидамлиликни оширишнинг асосий усули сифатида қуйидаги талабларга жавоб бериши керак:

бажариш техникаси содда ва барча ўқувчилар учун очик бўлиши;

уларнинг бажарилиши давомида скелет мушакларининг аксарияти фаол ишлаши керак;

уларнинг бажарилиши чидамлиликнинг намоён бўлишини чеклайдиган функционал тизимларнинг фаоллигини келтириб чиқариши керак;

уларнинг бажарилиши сизга ўқув юklarини дозалаш ва тартибга солиш имконини беради; уларни узоқ вақт давомида бажариш имконияти (бир неча дақиқадан бир неча соатгача).

Юқоридаги талаблар циклик машқларни (юриш, югуриш, сузиш, баландликка сакраш ва бошқалар) ўз ичига олади, лекин бир хиллик ва хиссийликнинг паст даражаси болалар ва ўсмирлар учун самарасизли булади. Улар учун ривожланишнинг қолган самарали усуллари спорт ва очик ўйинлар, рақс ва аэробикадир.

Чидамлилиқни комплекс ривожлантиришнинг қўшимча усуллари нафас олиш машқлари ҳисобланади. Улар нафас олиш частотаси, чуқурлиги ва ритмидаги ўзгаришларни тартибга солишга, ўпканинг гипервентиляциясига ва нафасни ушлаб туришни нормаллаштиришга тўғри келади. Нафас олишни ҳаракатлар фазалари билан синхронлаштириш, турли хил нафас олиш турлари - оғиз ва бурун, кўкрак кафаси, қорин бўшлиғи ва нафас олишнинг селектив қўлланилиши билан синхронлаш тавсия этилади.

Умумий чидамлилиқни тарбиялашни узлуксиз стандартлаштирилган машқлар усулидан фойдаланишдан бошлаш мақсадга мувофиқдир. Ушбу усул сизга чидамлилиқ даражасини оширишга, энергия таъминоти тизимини тезкор жойлаштиришни таъминлашга, ўқувчиларни тананинг ички муҳитидаги салбий ўзгаришларга дош беришга ўргатиш имконини беради.

Чидамлилиқни тарбиялаш жараёнида тананинг ички муҳитидаги салбий ўзгаришларга қаршилиқни ошириш учун махсус чоралар кўриш керак. Бу иккита вазифани бажаради:

1 барқарорлиқнинг физиологик чегараларини ошириш (қоннинг буфер сифимини ошириш, тўкималарнинг кислород етишмаслиги ва карбонат ангидриднинг кўпайишига мослашиши ва бошқалар);

2 барқарорлиқнинг психологик чегараларини ошириш.

Барқарорлиқнинг физиологик чегаралари амалиётчи чарқокни бошдан кечирадиган ҳар қандай фаолият жараёнида ортади. Уларни ошириш учун чидамлилиқни тарбиялашнинг умумий воситалари ва усулларидан ташқари, махсус техникалар, хусусан, дозаланган нафас олиш усуллари ҳам қўлланилади. Мисол учун, сузувчига 3-4 айланиш ҳаракати учун бир марта нафас олиб, бироз масофада сузиш таклиф этилади. Шундай қилиб, организмда кислороднинг сунъий етишмаслиги ҳосил бўлади, бу эса нисбатан кичик миқдордаги юк билан тананинг ички муҳитида сезиларли ўзгаришларга эришишга имкон беради.

Ушбу гуруҳнинг усуллари ақин тоғларда махсус ташкил этилган машғулотлар. Тоғли худудларда қисман босим пасайганлиги сабабли, у ерда қолиш нафас олиш қобилиятининг ошишига (хусусан, қондаги гемоглобин миқдорининг ошиши) ва гипоксия шароитларига чидамлилигига ёрдам беради. Бундай шароитда машқ қилиш баланд тоғларнинг ижобий таъсирини янада кучайтиради. Машқнинг оптимал давомийлиги янги бошланувчилар учун 20-30 минут, чидамлилиқ мусобақаларида машқ қиладиган спортчилар учун бир неча соат.

Аммо бу доимий узлуксиз юкга аста-секин ақинлашиш керак. Шунинг эса тутиш керакки, чарқок юкнинг давомийлигидан кўра кўпроқ интенсивликка боғлиқ, шунинг учун биринчи навбатда унинг интенсивлиги таъсирининг паст даражасида (120-130 зарба / мин) узлуксиз узлуксиз юкга эришиш керак).

Машғулотларни дозаланган тез юриш билан бошлаш тавсия этилади, уни югуриш билан боғлайди, биринчи навбатда юриш устунлик қиладди. Аста-секин, устунлик югуришга бериллади, уни дозаланган юриш билан бирлаштиради ва узлуксиз югуришни оптимал давомийликка олиб келади.

Қаттиқ тартибга солинган машқлар усулининг физиологик самарадорлигига қарамай, болалар ва ўсмирлар билан ишлашда ўйин усули устунлик қиладди. Бунинг учун очик ўйинларнинг махсус танлови, эстафета пойгалари, спорт ўйинлари элементлари ва жисмоний машқлар турлари қўлланилади. Ушбу усул кўпроқ даражада болаларнинг марказий асаб тизимининг фаолиятини акс эттиради, бунда кўзғалиш жараёнлари инхибицион жараёнидан устун туради. Болалар тезда монотониядан чарчашади, улар диққатни маълум бир объектга узоқ вақт жамлашга қодир эмас.

Ўйин усулидан фойдаланганда юк ўйин вазифаларининг давомийлигини ва дам олиш учун танаффусларни ўзгартириш, ўйин майдонининг ҳажмини, ўйинчилар сонини камайтириш ёки кўпайтириш, уларнинг ўйин ролини ўзгартириш орқали тартибга солинади. Ўйин вазифаларининг умумий давомийлиги 20-30 дан 60 дақиқагача юрак уриш тезлиги 110-120 дан 160-170 гача. Ўйин усули билан машқ қилиш умумий, куч, тезлик чидамлилигига таъсир қиладди. Умумий чидамлилиқни ривожлантириш учун алоҳида дарслар бериш тавсия этилади, лекин агар уни тарбиялаш синфда бошқа педагогик вазифалар билан биргаликда амалга оширилса, улар ҳал қилинганидан кейин буни қилиш керак.

Мақсад ва жисмоний тайёргарлиқнинг индивидуал даражасига қараб, чидамлилиқ машғулотлари сони ҳафтада 3-4 дан 6-7 гача ўзгариши мумкин. Шу билан бирга, оғир юкдан

кейин ҳам чидамлиликни ривожлантириш учун тикланиш 2-3 ҳафтагача давом этиши мумкинлигини ҳисобга олиш керак.

Мактаб ёшидаги болалар ҳаётида умумий чидамлиликнинг ривожланиш даражаси катта аҳамиятга эга. Умумий чидамлилик кўрсаткичлари юқори бўлган мактаб ўқувчилари, қонда тарикасида, умумий фанларни яхшироқ ўзлаштирадilar, ўқув йилида камроқ касал бўлишади ва назорат стандартларини яхшироқ топширишади. Умумий чидамлиликни тарбиялаш умумий жисмоний тайёргарликнинг энг муҳим қисмига айланиши лозим.

Бошланғич синф ўқувчиларининг умумтаълим мактаби шароитларига тез мослашиши учун жисмоний машқлар катта таъсир кўрсатади. Жисмоний тарбиянинг умумий схемасида умумий чидамлиликни ривожлантириш алоҳида ўрин тутати. Бу табиий равишда бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний саломатлигига таъсир қилади, муҳим таркибий қисм сифатида ишлайди. Умумий чидамлиликнинг ривожланиш даражаси бола танасининг вегетатив тизимининг функционал имкониятларига, юрак-қон томир ва нафас олиш тизимларининг хусусиятларига боғлиқ. Бошланғич мактаб ёшидаги болаларда чидамлилик кўрсаткичлари (айниқса, статик ва тезлик) аҳамиятсиз. 9 ёшли болаларда 9 дақиқа давомида сақланиши мумкин бўлган иш кучи катталар томонидан бир вақтнинг ўзиде сақланадиган қувватнинг атиги 40% ни ташкил қилади. 10 ёшга келиб, болалар меҳнат қобилиятининг пасайишининг аниқ белгиларисиз юқори тезликдаги ҳаракатларни ёки паст интенсив ишларни қайта-қайта такрорлаш қобилиятига эга бўладилар. Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўзгариш динамикаси таҳдили натижаларининг нотекис ўсишини кўрсатди.

Тадиқотларга кўра (бир неча йил давомида олинган натижалар), чидамлиликнинг ривожланиш кўрсаткичларининг ўзгариши тўлқинларда содир бўлади: 1 ва 3-синфлар охирида у ортади. Кўрсаткичлар ўқув йилининг биринчи ва иккинчи чорагида яхшиланади, учинчи чорақда тўртинчи чорақда янада ўсиш билан кўрсаткичларнинг пасайиши кузатилади. Умумий чидамлилик 1-синфда бўлган болаларда ривожланиши керак, чунки бу даврда жисмоний тайёргарликнинг яхши натижаси ва ўқувчининг тана тизимларининг жисмоний фаолиятга интенсив мослашиши кузатилади.

Ёши билан тананинг етуқлиги билан чидамлиликни ривожлантириш учун тобора кенгрок машқлар тўплами қўлланилади - циклик, ноциклик ва аралаш. Бундан ташқари, ушбу мақсадлар учун циклик ва аралаш машқлардан фойдаланишнинг асосий ташкилий-методик шакли узок муддатли узлуксиз ва интенсив иш услубига мувофиқ айланма машғулотлардир.

Болаларда чидамлиликни ривожлантириш жараёнида организмни кислород билан таъминлаш тизимларининг ишлаши учун мақбул шароитларни яратиш жуда муҳимдир. Шу мақсадда асосий "чидамлилик" машқлари билан бирликда махсус нафас олиш машқлари қўлланилади, улар кислородга бой атмосферада машғулотлар ўтказишга интилади.

Ўғил болаларнинг умумий чидамлиги 8-9 ёшдан 10 ёшгача, 11 ёшдан 12 ёшгача ва 14 ёшдан 15 ёшгача бўлган юқори ўсиш сурьатларига эга. 15 ёшдан 16 ёшгача бўлган даврда ўғил болаларда умумий чидамлиликнинг ривожланиш тезлиги кескин пасаяди, бошқа даврларда чидамлиликнинг ўртача ўсиш сурьати кузатилади.

Қизларда чидамлиликнинг табиий ўсиши динамикаси ўғил болаларникидан сезиларли даражада фарқ қилади. Уларнинг умумий чидамлиги фақат 10 ёшдан 13 ёшгача ўсишининг юқори сурьатига эга, кейин у икки йил давомида секин ўсиб боради ва 15 ёшдан 17 ёшгача ўртача кўтарилади.

Қизларда чидамлиликнинг ёш динамикасининг ўзига хос хусусиятларини (14 ёшдан кейин унинг кўрсаткичларининг пасайиши) ҳисобга олган ҳолда, улар учун ўғил болаларникига қараганда чидамлилик бўйича камроқ сезиларли юқлар таъминланади. Жисмоний фаолликнинг дозаси ўсмир учун интенсив балоғат ёши билан тавсифланади, бу ўқувчиларнинг меҳнат қобилияти даражасига сезиларли таъсир қилади. Шу билан бирга, қизлар учун катта мактаб ёшида уларнинг чидамлигининг регрессиясини истисно қиладиган машқлар тизимини таъминлаш керак.

Чидамлилик спорти бўйича жаҳон ютуқларини 20-22 ёшдан 30-32 ёшгача бўлган одамлар кўрсатмоқда. Бу шуни кўрсатадики, ҳар хил турдаги чидамлилик кўрсаткичларининг энг мурак кийматлари биологик етуқликка эришган шахсларда кузатилади.

Адабиётлар рўйхати.

- 1.Nurullaev A. R. Methods of developing endurance in students through the use of folk games in physical education classes //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 11. – С. 520-524.
- 2.Ruzimbaevich N. A., Ruzimbaev M. A. RESEARCH PARK. – 2021.

3. Нуруллаев А. Р. РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНА //Рекомендовано к изданию Советом по качеству УралГУФК Протокол № 8 от 14 мая 2018 г. – 2018. – С. 213.
4. Ruzimbaevich N. A., Ruzimbaev M. A. METHODOLOGICAL METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 313-322.
5. Нуруллаев А. Р., Гафурова М. Ю., Мансуров Ш. Ш. Деление спортивных занятий на периоды //Педагогическое образование и наука. – 2019. – №. 6. – С. 153-155.
6. Нуруллаев А. Р. Основные формы и сущности экономической демократии //Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. – 2017. – С. 227-228.

## **JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARINI TO'G'RI TASHKIL QILISH USULLARI.**

10.53885/g2476-9042-1573-f

**Mansurova Umida To'iqinovna Navoyi DPI 2 kurs magistranti**

**Аннотация:** Mazkur maqolada jismoniy tarbiya darslarida gimnastika mashg'ulotlarni tashkil etish yo'llari hamda amaliy tavsiyalar, gimnastika mashg'ulotlarining jismoniy tarbiya tizimida o'rni haqida so'z yuritilgan.

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются способы организации занятий гимнастикой на занятиях по физическому воспитанию и практические рекомендации, роль гимнастики в системе физического воспитания.

**Annotation:** This article discusses the ways of organizing gymnastics in physical education classes and practical recommendations, the role of gymnastics in the system of physical education.

**Калит so'zlar:** jismoniy tarbiya, sog'lomlashtiruvchi gimnastika, psixofunksional, funksional vazifa, milliy qadriyat, voleybol, basketbol, futbol, yengil atletika, suzish, noan'anaviy mashqlar.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, оздоровительная гимнастика, психофункциональная, функциональная задача, национальные ценности, волейбол, basketbol, футбол, легкая атлетика, плавание, нетрадиционные упражнения.

**Key words:** physical education, recreational gymnastics, psychofunctional, functional task, national values, volleyball, basketball, football, athletics, swimming, non-traditional exercises.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «2017 — 2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasini «Ilm, ma'rifat va raqamli iqtisodiyotni rivojlantirish yili»da amalga oshirishga oid davlat dasturi to'g'risida» 2020 yil 2 martdagi PF-5953-son hamda «Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» 2020 yil 30 oktabrdagi PF-6099-son Farmonlari ijrosini ta'minlash, shuningdek, aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlar, ayollar va keksalarni sog'lom turmush tarziga keng jalb qilish va ularni jismoniy faolligini oshirish uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish<sup>1</sup> bungi kunda eng asosiy vazifa qilib belgilab berildi. Bu esa sport turlarining aholi orasida yanada ommalashishiga sabab bo'lmoqda. Jumladan: jismoniy tarbiya darslarida gimnastika mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish asosida olib boriladigan mashg'ulotlar talaba –yoshlarni sog'lomlashtirish eng muhim omili hisoblanadi.

Aloxida ta'kidlash joizki, gimnastika inson sog'ligi, uning jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarini shakllantiruvchi eng samarali va universal vosita sifatida nafaqat professional xamda ommaviy sport musobaqalari dasturiga kiritilgan, balki o'quvchi - yoshlarda shu sport turining nazariy mohiyatini chuqur tushunish zarurligi tufayli uning ta'lim muassasalari o'quv rejasidan majburiy fan sifatida joy olib, azaldan faoliyat ko'rsatib kelmoqda.

Gimnastika, voleybol, basketbol, futbol, yengil atletika, suzish umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quv rejalariga jismoniy tarbiya fanlari sifatida kiritilib, ulardan dars sifatida foydalanib kelinmoqda.

Jismoniy tarbiya darsining funksional vazifasi faqatgina o'quvchilarning sog'ligi, jismoniy barkamolligini ta'minlashdan iborat bo'libgina qolmay, balki uning yordamida jamiyki umuminsoniy va milliy qadriyatlar, shaxsiy xislatlar va fazilatlar, ko'nikma va qobiliyatlar shakllantiriladi.

Gimnastika ko'p muammolarini xal qiluvchi ko'pqirrali vositadir. Shuning uchun xam yosh o'sib kelayotgan o'g'il va qizlarni xali suyagi qotmasdan oldin ularni yoshligidan boshlab ularga har xil mashqlarni berib har tomomlana shug'ullantirish orqali, jismoniy sifatlarni rivojlantiriladi.

<sup>1</sup> O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020 yil 19 noyabrdagi 735-son qarori "Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risi" dagi.