



ЎЗБЕКISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI



ЎЗБЕКISTON RESPUBLIKASI
INNOVATSION
RIVOJLANISH VAZIRLIGI

SPORTDA VA YOSH AVLOD JISMONIY TARBIIYASIDA INNOVATSION TEKNOLOGIYALAR

Respublika ilmiy retsenzionalangan
onlayn-konferensiya

MATERIALLARI



29-sentabr 2021-yil

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ**

**СПОРТДА ВА ЁШ АВЛОД ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДА
ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР**

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОМ
ВОСПИТАНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ**

**INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN SPORT AND PHYSICAL
EDUCATION OF YOUNG GENERATION**

**Республика илмий рецензияланган онлайн-конференция
2021 йил 29 сентябрь**

Бухоро - 2021

“Ёшларни қўллаб-қувватлаш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш йили” га бағишланган, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2021 йил 2 мартдаги 78-Ф сон фармойишига асосан Бухоро давлат университетида халқаро ҳамкорлар иштирокида **2021 йил 29 сентябрь** куни “Спортда ва ёш авлод жисмоний тарбиясида инновацион технологиялар” мавзусида Республика илмий рецензияланган онлайн-конференция ўтказилади.

Анжуманнинг мақсади: Ёш авлоднинг ҳаракат фаоллигини оптималлаштириш муаммоларини ҳал этишнинг янги йўллари излаш, уларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний тарбияси жараёнига янги шакллар ва методларни жорий қилиш бобида методологик ва услубий шароитларини ўрганиш.

Анжуманнинг ташкилий қўмитаси:

- | | | |
|----|-----------------|--|
| 1 | О.Х.Хамидов | БухДУ ректори, раис |
| 2 | О.С.Қаҳҳоров | БухДУ инновация ва илмий ишлар бўйича проректори, раис муовини |
| 3 | Б.Б.Маъмуров | Жисмоний маданият факультети декани, аъзо |
| 4 | С.Қ.Қаҳҳоров | БухДУ ходимлар ва талабалар касаба уюшмаси раиси, аъзо |
| 5 | У.У.Рашидов | БухДУ молия ва иқтисодиёт ишлари бўйича проректори, аъзо |
| 6 | Г.Т.Зарипов | БухДУ И ва ИПКТ бўлими бошлиғи, аъзо |
| 7 | Р.С.Шукуров | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси мудири, аъзо |
| 8 | А.Э.Сатторов | Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси мудири, аъзо |
| 9 | Қ.П.Арслонов | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти, аъзо |
| 10 | Ф.Б.Музаффарова | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси катта ўқитувчиси, р.f.b.f.d.(PhD), аъзо |
| 11 | Р.С.Баймурадов | “Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси” катта ўқитувчиси, аъзо |
| 12 | Ф.А.Нарзуллаев | “Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси” катта ўқитувчиси, аъзо |
| 13 | М.М.Тўраев | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси ўқитувчиси, аъзо |

Барча маъруза тезислари (мақолалар) таҳририят томонидан анонимлаштирилган ҳолатда текширилади ва текширувдан ижобий ўтган маъруза тезислари нашр этилади ҳамда ҳар бир муаллифга электрон СЕРТИФИКАТ берилади. Маъруза тезисларида берилган маълумот учун муаллифларнинг ўзлари жавобгар ҳисобланишади. Конференция материаллари тўпламини 2021 йил 15 октябрь кунидан бошлаб <https://interscience.uz> расмий сайтидан юклаб олишингиз мумкин.

Конференция тўпламида нашр этилган илмий тезислар (мақолалар) **GOOGLE SCHOLAR, CROSSREF** халқаро базасида индексацияланади, ҳар бирига алоҳида [Crossref DOI](#) рақам берилади.

Мазкур онлайн конференцияда профессор-ўқитувчилар ва илмий тадқиқотчилар жисмоний тарбия ва спорт йўналишида ўз илмий изланишлари натижасида тайёрланган маъруза тезислари (мақолалар) билан қатнашади

JISMONIY TARBIYA VA SOG'LOMLASHTIRISH TEXNOLOGIYALARI

10.53885/edinres.2021.56.16.005

A.A.Afraimov

Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston

Физкультурно-оздоровительные технологии

A.A.Афраимов

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

Physical culture and health technologies

A.A.Afraimov

Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan

Annotasiya: ushbu insonning hayot faoliyati, uning farovonligi, ish faoliyati, ijodiy muvaffaqiyat va uzoq umr ko'rishining asosi, va mamlakat turmush darajasi va farovonligi, mehnat unumdorligiga, mudofa qobiliyatiga, jamiyatning axloqiy tamoyillarini aks ettiradi.

Kalit sozlar: Salomatlik, Jismoniy madaniyat, Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat, Fitnes, jismoniy tarbiya.

Аннотация. это основа жизнедеятельности человека, его благополучия, трудовой деятельности, творческого успеха и долголетия, а также отражает уровень и благосостояние страны, производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы общества.

Ключевые слова: Здоровье, физическая культура, оздоровительная физическая культура, фитнес, физкультура.

Annotation. it is the basis of a person's life activity, his well-being, work activity, creative success and longevity, and also reflects the level and well-being of the country, labor productivity, economy, defense capability, moral principles of society.

Key words: Health, physical culture, health-improving physical culture, fitness, physical education.

Salomatlik insonning hayot faoliyati, uning farovonligi, ish faoliyati, ijodiy muvaffaqiyat va uzoq umr ko'rishining asosidir. U mamlakat turmush darajasi va farovonligini aks ettiradi, mehnat unumdorligiga, mudofa qobiliyatiga, jamiyatning axloqiy tamoyillariga, odamlarning kayfiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiyaga qiziqish ancha yuqori bo'lib qolmoqda. Bu esa inson salomatligini uning harakat faoliyati va turmush tarzi darajasi bilan yaqin munosabatda deb hisoblaydigan sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat zamonaviy insonning hayotiy ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylanayotganidan dalolat beradi. Zamonaviy jismoniy madaniyat va sog'liqni saqlash texnologiyalari, shu jumladan maktabda foydalanish mumkin bo'lgan bilimlar kengaytirish. "Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat" - "jismoniy madaniyat" umumlashgan tushunchasining hosilasidir. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya-salomatlikni mustahkamlash va saqlashni ta'minlovchi, inson ha yoti uchun maqbul zaminni shakllantiruvchi jismoniy tarbiyaning barcha shakl, vosita va usullaridan foydalanadi. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatning vazifasi-umumiy sog'lomlashtirish, organizmning zararli ekologik ta'sirlarga chidamliligini oshirish, kasalliklarning oldini olish va boshqalar. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat darslari har qanday sport natijalariga erishish yoki kasalliklarni davolash vazifasini o'z oldiga qo'ymaydi (jismoniy terapiyada bo'lgani kabi) va barcha amaliy sog'lom odamlar uchun mavjud. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatda kamida uch jihatni ajratish mumkin: faollik, subyektiv qadriyat va samarali. Jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish sifati bilan qo'llaniladigan asosiy atama va tushunchalarni ko'rib chiqamiz: jismoniy madaniyat va

sog'lomlashtirish texnologiyasi, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish faoliyati, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish ishlari, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish faoliyati, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish tizimi. Darhaqiqat, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish texnologiyasi jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish orqali jismoniy farovonlikka erishish va uni saqlash hamda kasalliklarni kelib chiqish xavfini kamaytirishga qaratilgan tadbirlarni amalga oshirish usulidir. Bular maxsus bilim va ko'nikmalardan foydalanishning asosiy qoidalari, jismoniy madaniyat va dam olish tadbirlarini bajarish uchun zarur bo'lgan aniq harakatlarni tashkil etish va amalga oshirish usullaridir. Har qanday jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish texnologiyasi sog'lomlashtirish maqsad va vazifalarini belgilash, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish tadbirlarini u yoki bu shaklda haqiqiy amalga oshirishni o'z ichiga oladi. Texnologiya nafaqat sog'lom turmush dasturini amalga oshirish, balki salomatlik darajasini aniqlash va jismoniy tayyorgarlikni sinovdan o'tkazish, shuningdek, boshqaruv va boshqaruv masalalarini ham o'z ichiga oladi. Shunday qilib, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish texnologiyasi turli jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish tadbirlarini amalga oshirish usulidir. Bu-sog'lomlashtirish industriyasi va jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish ishlari deb ataladigan asosdir.

Jismoniy madaniyat va ommaviy yo'nalishni takomillashtirish vositalari aholi jismoniy tarbiyasining sog'lomlashtiruvchi yo'naltirilganligi tamoyili hozirgi kunda jadal rivojlanib borayotgan jismoniy madaniyat va sog'liqni saqlash texnologiyalarida konkretlashtirilgan. Jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish texnologiyasi tushunchasi jismoniy tarbiya vositalaridan dam olish maqsadida foydalanish jarayonini va jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish jarayonini qurish metodikasi asoslarini ishlab chiquvchi va takomillashtiruvchi ilmiy intizomni birlashtiradi. Fitnes dasturlari va ularning tasnifi Maxsus guruh yoki individual (shaxsiy) sinflar doirasida tashkil motor faoliyati, bir shakli sifatida Fitness dasturlari, sog'liqni saqlash-chiniqtirish yo'nalishini (kasalliklarni rivojlantirish xavfini kamaytirish, va jismoniy holatini to'g'ri darajasini saqlab), ham bo'lishi mumkin, va yetarlicha yuqori darajada avtomobil va sport vazifalarni hal qilish qobiliyatini rivojlantirish bilan bog'liqdir. Fitnes dasturlarining tasnifi quyidagilarga asoslanadi: a) motor faoliyatining bir turi (masalan, aerobika, sog'lomlashtiruvchi yugurish, suzish va boshqalar.); b) avtomobil faoliyatining bir necha turlarini birlashtirish bo'yicha (masalan, aerobika va bodibilding; aerobika va cho'zish; dam olish suzish va yugurish va boshqalar.); v) avtomobil faoliyatining bir yoki bir necha turlari va sog'lom turmush tarzining turli omillari (masalan, aerobika va qotish; bodibilding va massaj; dam olish suzish va gidroterapiya tiklovchi protseduralar majmuasi va boshqalar.). O'z navbatida, vosita faoliyatining bir turiga asoslangan fitnes dasturlarini aerob vosita faoliyati turlari; gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari; quvvatga yo'naltirilgan vosita faoliyati turlari; suvda motor faoliyatining turlari; avtomobil faoliyatining rekreatsion turlari; psixoemotsional tartibga solish vositalari asosida dasturlarga bo'lish mumkin. Fitnes dasturlarining bunday xilma-xilligi umumiy aholining turli jismoniy madaniyati, sport-sog'lomlashtirish manfaatlarini qondirish istagi bilan belgilanadi. Fitnes konsepsiyasining mazmuniga multifaktorial komponentlar (jismoniy fitness, ratsional ovqatlanish, kasallikning oldini olish, ijtimoiy faoliyat, jumladan, stressni boshqarish va sog'lom turmush tarzining boshqa omillari) kiradi, yaratilgan fitnes dasturlari soni deyarli cheksizdir. Fitnes dasturlarining tuzilishi va mazmuni fitnes dasturlarining xilma-xilligi ularning qurilishi o'zboshimchalik yekanligini anglatmaydi-har xil turdagi vosita faoliyatidan foydalanish jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillariga mos kelishi kerak. Zamonaviy fitnes dasturlarining muhim tarkibiy qismi-mushaklarning yelastikligini yaxshilash va bo'g'imlardagi harakatchanlikni rivojlantirish uchun tananing ayrim qismlarining maxsus sobit pozitsiyalari tizimi. Jismoniy mashqlar aerob yoki kuch qismi oxirida, shuningdek, mustaqil mashqlar shaklida, qisish mashqlar ortiqcha nöropsikiyatrik

taranglikni kamaytirish, mashqlar so'ng kechiktirilgan mushak og'rig'i sindromi bartaraf, asosiy issiqlik so'ng tashkil jarohati oldini olish sifatida xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'z DJTI, 2005 y.
2. Normurodov. A. N. Jismoniy tarbiya. Toshkent.-1998 y.
3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. A. Abdullaev, Sh. Xonkeldiev. Toshkent. 2005

КИЧИК ЁШДАГИ БОЛАЛАР БИЛАН БАДИЙ ГИМНАСТИКА БЎЙИЧА МАШҒУЛОТ ОЛИБ БОРИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ

10.53885/edinres.2021.98.58.016

Курбонов Х.Х.

Бадий гимнастика — умумтаълим мактаблари ўқувчиларининг жисмоний тарбиясидаги муҳим ташкилий қисм ҳисобланади. Гимнастиканинг жисмоний тарбиянинг бошқа бўлимларидан фарқли жиҳати машқлар ҳамда ўргатишнинг методик усуллари ўзига хос мазмун—моҳияти ва сараланишидадир.

Бажараладиган машқлар мажмуи бутун организмга таъсир кўрсатиш, мушакларнинг алоҳида гуруҳлари ва органларни ривожлантириш, жинс, ёш, жисмоний тайёргарлик даражасини эътиборга олган ҳолда машқлар юкламаси (нагрузкаси)ни назорат қилиш имконини беради. Соғлом, жисмонан комил инсонни ҳар томонлама баркамол тарбиялашда гимнастикага асосий ўринлардан бири ажратилади. Бадий гимнастика—бу юксак даражадаги маҳорат билан ҳаракатланишни таъминлайдиган хатти—ҳаракатлар мажмуи.

Бадий гимнастика машғулоти инсонда чиройли ва текис қомат, енгил ва табиий юришнинг шаклланишига, ҳаракатларнинг координациясига, эпчиллик, нафосатга ошно бўлишига ва шахснинг баркамол ривожланишига туртки бўлади.

Мамлакатимизга бадий гимнастика XX асрнинг ўрталаридан кириб келган бўлсада, мазкур спорт тури билан шуғулланиш учун кенг имкониятлар Ўзбекистон Республикасининг мустақиллиги қўлга киритилгач яратилди. Ҳозирда бадий гимнастика билан шуғулланиш мамлакатимизнинг барча ҳудудларида оммалашмоқда, ҳатто энг олис қишлоқларда ҳам мазкур спорт тури ривожланмоқда. Спортчи-қизларимиз жаҳон ва Осиё чемпионатларида муносиб иштирок этмоқдалар. Ўзбекистоннинг барча ҳудудларидан келган вакилалар иштирок этадиган ёш тоифалари бўйича чемпионат ва мамлакат биринчиликлари ўтказилмоқда.

Бадий гимнастика машқлари йўналтирилган ва дам олиш билан биргаликда, шунингдек, тиргак ёнида бажариладиган ва гавда, қўл-оёқлар мушакларини ривожлантирувчи сакраш, мувозанат сақлаш, бурилиш, айланиш, буюмли ва буюмсиз ҳаракатларни амалга оширишни ўз ичига олиб, улар нафақат куч ва ҳаракатчанликни ривожлантиради, балки нафис мушак сезгилари, ҳаракатлар координацияси (мувофиқлиги), тик қоматни шакллантиради, мураккаб шароитларда мувозанатни сақлашга кўмаклашади. Бадий гимнастика машқларининг ўзига хос томони рақс, турли хил югуриш ва сакраш элементлари ва ҳаракатларини уйғунлаштириш ҳисобланади. Мазкур машқларни бажараётганда ўқувчилар ўз танасини эркин бошқариш, осонлик билан енгил ҳаракатланиш кўникмаларига эга бўлади.

Машғулоти қатнашчилари бадий гимнастика машқларини туғри бажаришни ўрганиши учун, аввало, уларнинг ўзига хос хусусиятларини тушуниши, бошқа

Ф.А. Керимов, А.У. Хамиджонов. БЕЛБОҒЛИ КУРАШ СПОРТ ТУРИГА 9-14 ЁШЛИ БОЛАЛАРНИ САРАЛАШДА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ.....	62
Mo'minov F.I. FUTBOL SPORTIDA MASHG'ULOT JARAYONLARINI BOSHQARISH ASOSLARI	67
Керимов Ф. А., Азизов М.М. СКАНДИНАВЧА ЮРИШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ МАНИТОРИНГ ҚИЛУВЧИ КОМПЮТЕР ДАСТУРИ “SKAN.XOD”	69

2-ШЎЪБА. ЎСМИРЛАР ВА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИНГ ДОЛЗАРБ

МУАММОЛАРИ..... 74

Сафаралиев Б.С., Файзиев Я.З. ПОЛОВОЗРАСТНЫЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ДОСУГА У ТАДЖИКОВ	74
F.I.Qo'ziyeva, A.A.Mamanazarov. MAMLAKATIMIZDA XOTIN-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING O'ZIGA XOS STRATEGIK DASTURLARI	79
С.Т.Неъматов. ХОТИН-ҚИЗЛАРНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА ВА УЛАРНИ РУХИЙ ТАЙЁРЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИСИНННГ РОЛИ.....	81
Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчехра. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ	83
Gafurova Moxira Yunusovna. O'QUVCHILARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARGA QIZIQISH VA KO'NIKMALARNI TARBIYALASH	87
Р.Х. Кадиров, М. Тўраев. СПОРТЧИНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ХОЛАТИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШНИНГ КОРРЕКЦИОН ЁНДАШУВЛАРИ	90
Кадиров Рашид Хамидович. СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИ АМАЛИЁТИДА ДИАГНОСТИК ТЕСТ ИШОНЧЛИГИНИ АНИҚЛАШ МЕТОДИКАСИ	94
G'afurov N.M. Xotin-qizlar sportining rivojida jismoniy tayyorgarlik va uning o'rni.....	98

3-ШЎЪБА: ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТИЗИМИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ

ТЕХНОЛОГИЯЛАР.....100

Баянкин О.В., Супрунов С.И., Попова Н.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИЦ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	100
Фатуллаева Муаззам Азимовна, Базарова Дилроза Чариевна. Продвигайтесь к здоровому образу жизни!.....	103
A.A.Afraimov, Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish texnologiyalari	106
Курбонов Х.Х. КИЧИК ЁШДАГИ БОЛАЛАР БИЛАН БАДИИЙ ГИМНАСТИКА БЎЙИЧА МАШҒУЛОТ ОЛИБ БОРИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ	108
Rahmonov Rauf Rasulovich. O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNI YUGURISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI.....	110
Хайдаров Улугбек Рустамович, Кадиров Рашид Хамидович. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПРИНТЕРОВ УЧЕБНО -ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ.....	114
Хасанов Р.А. СПОРТЧИДА КУЧ ВА ТЕЗКОРЛИК СИФАТЛАРНИНГ ЗАРУРИЙЛИГИ.....	121
Djuraeva Maxasti Zokir qizi, Sayiddinova Latofat Sharofiddin qizi. JISMONIY TARBIYA VA SPORT XALQNING UMUMIY MADANIYATINING AJRALMAS QISMI.....	124
A.T.Gulboyev. QUDRATLI YURTNING FARZANDLARI SOG'LOM BO'LADI.....	126
Farmonov O'tkir Alimovich. TA'LIM JARAYONINI TASHKIL ETISHDA BASKETBOL SPORTINING INTERAKTIV BAZAVIY TA'LIM TEXNOLOGIYALARI	129
Elibaeva L.S. BARKAMOL SHAXS TARBIYASIDA SPORTNING O'RNI.....	132