

**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 retsenziyalangan 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.Bayniradov	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.Fammonov	“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‘planini 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

## YURISH- SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHNING ASOSIY TALABI.

10.53885/edinres.2022.95.61.052

F.I.Qo'ziyeva, A.A.Mamanazarov

*Buxoro davlat universiteti*

**Anotasiya:** Maqolada bugungi kun aholi qatlamlari orasida sog'lom turmush madaniyatini targib qilish, jismoniy tarbiya vositalaridan sog'lomlashtiruvchi yurish mashqining ilmiy asoslangan metodikasi havola etilgan.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy tarbiya vositalari, turmush tarzi, sog'lomlashtiruvchi yurish, jismoniy yuklama,

*F.I. Koziyeva, A.A. Mamanazarov*

*Bukhara State University*

**Annotation:** The article presents a science-based methodology of healthy walking exercises, promoting a culture of healthy living among the population today.

**Keywords:** Physical education, lifestyle, healthy walking, physical activity,

*Козиева Ф.И., Маманазаров А.А.*

*Бухарский государственный университет*

**Аннотация:** В статье представлена научно обоснованная методика занятий лечебной ходьбой, способствующая формированию культуры здорового образа жизни среди населения на сегодняшний день.

**Ключевые слова:** физическая культура, образ жизни, здоровая ходьба, двигательная активность,

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish murakkab tizimli jarayon bo'lib, zamonaviy jamiyat turmush tarzining ko'plab tarkibiy qismlarini qamrab oladi. Insonning hayoti va salomatligini ta'minlash, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan baquvvat qilib tarbiyalash bugungi kunda dolzarb ijtimoiy masalalardan biri hisoblanadi. Birinchi Prezidentimiz Islom Karimov sog'lom turmush tarzini jamiyat a'zolari ongida qaror toptirish kechiktirib bo'lmaydigan muammo ekanligini qayd etgan edi.

Qolaversa yaqinda Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev Miromonovich tomonidan Xalqaro forumlar saroyida Sog'liqni saqlash sohasi vakillari bilan bo'lib o'tgan ochiq muloqot chog'ida shifokorlar aholini sog'lom turmush tarziga jalb qilish zarurligini takidlab shunday so'zlarni aytib o'tdi "Men sizlardan sog'lom turmush tarzi orqali, kasalliklarni oldini olishga ko'proq e'tibor berishingizni so'rayman. Chunki, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanadigan odam, hech qanday da'voga muhtoj bo'lmaydi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, inson salomatligi 19 foiz tashqi muhitga, 20 foiz-genetik omillarga, 9 foiz-sog'liqni saqlashni tashkil etish va 52 foiz turmush tarziga bog'liq. Salomatligimiz asosan o'z qo'limizda ekan, jamiyatda sog'lom turmush madaniyatini yanada oshirishimiz zarur. Bu masala bo'yicha alohida dasturni boshlaganimizdan xabardorsiz. Afsuski to'g'ri ovqatlanmaslik va harakatsizlik oqibatida, bugungi kunda aholimizning 75 foizida ortiqcha vazn borligi, 30 foizida esa xolesterin va qon bosimi yuqori ekani, barchamizni o'ylantirishi kerak" deb qayta qayta takidlab aholini sog'ligini tiklash bo'yicha ishlar olib borilishi aytib o'tildi. Bu foizlar va kasalliklar o'quvchilar orasida ham kuzatilayotgani barchamizga ma'lum. Qolaversa yoshidan qat'iy nazar, har bir inson sog'lom bo'lishni istaydi, shunday ekan, o'zingizning jismoniy holatingiz va sog'ligingizni mustahkamlashga qancha erta kirishsangiz, kelgusida hayotingizni ishonchli, mazmunli va bexavotir serqirra bo'lishini ta'minlaysiz.

Organizmning hayotiy muhim tizimlari yurak qon tomir faoliyatini va nafas olishni rivojlantirishga yordam beruvchi jismoniy mashq turlari bilan muntazam shug'ullanib turish zarur. Kundalik mashqlar organizmni mustahkamlaydi, irodani toblab, qiyinchiliklarni yenga olish qobiliyatini rivojlantiradi. Jismonan va ruhan sog'lom odam yuqori darajada g'ayrat va kuch quvvatga ega bo'ladi. Yurtning rivojiga o'z hissani qo'sha oladi va kun bo'yi kuch quvvat, yaxshi kayfiyat bag'ishlaydi, o'qish hamda kundalik mashg'ulotlar bilan faol shug'ullanishimizga yordam beradi. Buni uchun esa sog'lom turmush tarziga rioya qilish to'g'ri ovqatlanish, kun tartibi va shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish muhim sanalisini har birimiz anglab yetishimiz zarur. Tadqiqotlarga ko'ra, sog'liq uchun eng foydalisi - kamharakat hayot tarzidan me'yoriy turmush tarziga o'tish.

Jismoniy faollikning bunday dasturi quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin:

1. Haftada bir necha marta velosipedda sayr qilish;
2. Kundalik 20-30 daqiqalik piyoda sayrlar;

3. Kun ora sport zalida shug'ullanish;
4. Muntazam ravishda tennis o'ynash.

Misol uchun kunlik 20-30 daqiqalik piyoda sayrlar ya'ni yurish mashqlari salomatlikka erishish vositasi sifatida, eramizdan avvalgi IV asrlarda meditsina traktatlarida kiritilgan.

**Sog'lomlashtiruvchi yurish** – bu eng sodda va kula y jismoniy mashk. Yurish mashki – jismoniy tayyorgarligi, salomatlik xolati buyicha uzaro farqlanadigan barcha yoshdagi insonlar uchun tavsiya etish mumkin. Yurish mashklari asosan xarakatlanishi cheklangan insonlarning tumush tarziga singdirilsa foydadan xoli bulmaydi.

Yurish mashklari ta'sirida yurak-tomir va nafas olish muskullari orkali nerv tizimi tinchlantiriladi, asossiz vaximalilik va taranglashishlar oldi olinadi. Yurish mashklarining sog'lomlashtirish effekti miokardning kuchli kiskarish imkoniyati, yurakdagi diastolik xajmning va venoz konning yurakka kaytishini oshiradi.

Yurish- mashqlarining turi va shiddati bilan bog'lik holda quvvat sarflanish 3-8 martadan 10-12 martagacha oshadi. Inson tinch xolatda 1,5 kkal/dak quvvat sarflaydi. 54 kg vaznli inson soatiga 5-6 km tezlikda yurib utsa, bir dakikada 4,2 kkal, 72 kg – 5 kkal/dak, 90 kg-6,1 kkal/dak sarflaydi. Boshqacha izoxlaydigan bulsak oddiy yurish izoxlaydigan bulsak oddiy yurish effektida kamida 3-4 marta quvvat sarflanishi oshadi. Shu tariqa nosog'lom tumush tarzi va jismoniy nofaollik yurak-tomir tizimi kasalliklari, insulit, xavfli o'smalar nafas olish a'zolarining surunkali yallig'lanishi, qandli diabet kabi yuqumli bo'lmagan xastaliklarni keltirib chiqargani bois butun dunyo bo'yicha nogironlik va barvaqt o'limlarning yetakchi sabablaridan hisoblanadi.

Shuboisdan bugungi kunda ko'plab yurish marofanli tashkilotlar tomonidan tashkil qilinib kelinmoqda. Bunday tadbirlarni barchasi aholining sog'lomlashtirishga qaratilganini anglashimiz va Sog'lom tumush tarzini shakillantirishni o'zimizdan boshlashimiz zarur.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Prezident Shavkat Mirziyoyev 30 oktyabr kuni «Sog'lom tumush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi ПФ-6099 sonli Farmoni
2. Shakirjanova K.T., Engil atletika axolini sog'lomlashtirish vositasi sifatida. Toshkent. UzDJTI nashriyot-matbaa bulimi- 2011, 32 b.
3. Шукуров P.C. Формирование здоровой культуры жизнедеятельности студентов-подростков через занятия физической культурой и спортом как педагогическая задача. TECH-FEST-21Международная междисциплинарная конференция, организованная в Бостоне, США. <https://conferencea.org> 3 октября 2021 г. стр. 63-65.
4. ФИ Кузиева « Инновационные методологии обучения в физическом воспитании »- Проблемы науки, 2021
5. FI Qo'ziyeva, JR Abitova “The Importance Of Physical Education In Times Of Pandemics” Internatsional Journal of Progressive Sciences and Technologies 2021,
6. F Qo'ziyeva «Health procedures of physical education and methodological basis»- Конференция, 2020

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ ОММАЛАШТИРИШ ВА РИВОЖЛАНТИРИШ ДАВР ТАЛАБИДИР**

10.53885/edinres.2022.25.10.053

**Н.М.Гафуров**

*Бухоро давлат университети,  
Бухоро, Ўзбекистон*

Жаҳонга машҳур бўлган табиб ва донишманд Абу Али ибн Сино таъкидлаганидек, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашда бадантарбия тарбия машқларидан устун турадиган дори-дармон йўқ.

Спорт билан ошно бўлиш, ундан мақсад йўлида самарали фойдаланиш энг олий инсоний фазилатлардан бири дейиш мумкин. Чунки спорт (барча жисмоний ҳаракат машқ-ўйинлар) соғлиқни мустаҳкамлаш, меҳнат қобилиятини ошириш, Ватан ҳимоясига содиқ ва қодир бўлишни тарбиялашда асосий омили сифатида хизмат қилади.

Масалага шу нуқтан назар билан ёндашилса, юртимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида олиб борилаётган улкан тadbirlar (спорт иншоотларининг қурилиши, мутахассис кадрлар тайёрлаш ва моддий-техник таъминот, нуфузли спорт мусобақаларини ўтказиш ва ҳ.к.), аҳоли