
**NATIONAL UNIVERSITY OF UZBEKISTAN
NAMED AFTER MIRZO ULUGBEK
FACULTY OF TAEKWONDO AND SPORT
ACTIVITIES**

PART- III



COLLECTION OF ARTICLES

**II-INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE “EDUCATION,
PERSONNEL TRAINING-APPLICATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE
FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT: PROBLEMS AND SOLUTIONS”**

TASHKENT

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И ИННОВАЦИЙ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УЗБЕКИСТАНА
ИМЕНИ МИРЗО УЛУГБЕКА
ФАКУЛЬТЕТ ТАЭКВОНДО И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**СБОРНИК
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«ОБРАЗОВАНИЕ, ВОСПИТАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА:
ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ»**

ЧАСТЬ III

**2023 год
3-4 ноября**

ТАШКЕНТ – 2023

СЕКЦИЯ 3: ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УВСЕХ СЛОЕВ НАСЕЛЕНИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҚЛАРНИ БАЖАРИШДА ТАБИАТНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ КУЧЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ

Алимбоева Р.Д.

Алишер Навоий номидаги ТДЎТАУ доцент

Аннотация: спортчиларни тайёрлашда, спорт турлари бўйича истеъдодли спортчиларни танлаш, тайёрлаш ва маҳоратини ошириш, кадрлар тайёрлаш, соҳага замонавий технологияларни жорий этиш ва халқаро алоқаларни кенгайтириш ҳамда ҳалқимиз саломатлигини мустаҳкамлаб умр боқийлигини таъминлашда табиатнинг соғломлаштирувчи кучларининг ўрни аҳамиятли эканлиги маълум этилган.

Аннотация: в подготовке спортсменов отбор, обучение и повышение квалификации талантливых спортсменов в спорте, подготовка кадров, внедрение современных технологий в сфере и расширение международных связей и известно, что роль целебных сил природы важна в укреплении здоровья нашего народа и обеспечении долголетия.

Калит сўзлар: истеъдод, спортчи, танлаш, тайёрлаш, маҳоратини ошириш, кадр, соҳа замонавий, технология, очик хаво, қуёш нури, таъсир, тонг шароит, витамин, тўйиниш.

Ключевые слова: талант, спортсмен, отбор, подготовка, повышение квалификации, кадры, современная промышленность, технологии, открытый воздух, солнечный свет, экспозиция, утренние условия, витамин, насыщение.

Мухтарам Президентимизнинг “Соғлом авлод Ўзбекистон келажагини ривожлантирувчи асосий кучдир” деган сўзлари халқимизни ўз саломатлигини мустаҳкамлашга янада эътибор қаратишга турки бўлди. Жорий йилимизнинг 2023 йил “Инсонга эътибор ва сифатли таълим йили” деб номланиши билан барча соҳаларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш ижтимоий сиёсатнинг муҳим йўналишлардан бири этиб белгиланган. Спорт аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, ёш авлодни соғлом ва баркамол этиб тарбиялаш орқали жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтиради.

Ёш авлодни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этиш, спорт турлари бўйича истеъдодли спортчиларни танлаш, тайёрлаш ва маҳоратини ошириш, кадрлар тайёрлаш, соҳага замонавий технологияларни жорий этиш ва халқаро алоқаларни кенгайтириш ҳамда ҳалқимиз саломатлигини мустаҳкамлаб умр боқийлигини таъминлашдан иборатдир. Бу йилнинг номланиши билан республикаимизнинг барча жойларида жисмоний тарбия ва

спортни тарғиб этиш ҳамда шуғулланувчилар сонини янада оширишга эришилмоқда.

Президентимиз ташаббуслари билан “Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларни ҳар йил статистикаси бўйича икки баробарига кўтаришимиз катта ютуқларимиздан бири бўлади” деган эди. Жисмоний тарбия ва спорт шахсни комплекс шакллантириш тизимининг узвий қисмидир. Юртдошларимизнинг соғлиги ҳақида ғамхўрлик, уларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам, мустақил шуғулланиш кўникмаларини сингдириш тарбиявий жараённинг ажралмас қисмидир.

Спорт ҳозирги кунинг мустақил Ўзбекистонимизда жадал ривожланиб бораётган ва кенг аҳамият қаратилаётган соҳалардан биридир. Ушбу соҳада республикаимизда кенг кўламли ишлар олиб борилаётганини барчамиз эътиборимизда бўлиб, бу ишларнинг ҳаммаси ҳар томонлама етук, маънан ва жисмонан соғлом, Ўзбекистонимизнинг порлоқ келажагини ярата оладиган асосан ёшларни тарбиялашга қаратилгандир. Бу долзарб вазифани самарали ечишда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолият кўрсатаётган мутахассисларнинг ва айниқса, жисмоний тарбия ўқитувчилари ва мураббийлар катта масъулият билан фаолият юритмоқдалар. Ёшларни соғлом ва баркамол қилиб тарбиялаш учун барча шароитлар яратилган бўлиб шулардан айниқса спорт мактабларининг оммавий ва якка турлари ҳамда барча қизиқувчи ёшларни қамраб олмоқда. Айниқса гимнастика мактаблари барпо этилгани айнан ёшларни ривожланишига алоҳида эътибор эканлигидан далолатдир. Бунда асосан қизлар ва аёллар учун “Фитнес заллари” ҳам ишламоқда замон талабларига мос жихозланган фитнес заллари халқимиз хизматида. Айнан ўсиб келаётган ёшларимиз, жамиятимизда ўз ўрнини эгаллаётган ёшларимиз ўзларининг жисмоний саломатликлари учун спорт билан шуғулланмоқдалар. Барча ёшдаги шуғулланувчиларни куч сифатларини тарбиялашда жисмоний машқларнинг аҳамияти каттдир.

Жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар ёш спортчиларнинг соғлом ва баркамол бўлиб шаклланишида асосий аҳамиятга эга. Ёшларни спорт билан шуғулланишларида кўп жиҳатдан амалий машғулотлар жараёнини самарали ташкиллаштиришга ва аниқ қўйилган педагогик вазифаларга боғлиқ. Машғулотлар жараёнида шуғулланувчиларда келажақдаги жисмоний ва ахлоқий асослари такомиллашади. Шунини маълум этиш лозимки, амалий машғулотларда куч сифатларни мустаҳкамлаш биринчи муҳим вазифадир.

Жисмоний сифатларини муҳим хусусияти шундан иборатки, улар ўз ичига шуғулланувчиларнинг табиий ҳаракатлари турларини киритади: юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш ва бошқа машқлар. Шунинг учун улар шуғулланувчиларга

жисмоний машқларни таъсири энг керакли воситадир. Спорт мураббийларнинг асосий вазифаларидан куч, тезлик, чидамлилик, чакқонлик ва эгилувчанлик жисмоний сифатларни ривожлантиришга эътибор қаратишидир.

Ҳозирги вақтнинг долзарб вазифаларидан бири мураббийларимизнинг ёш спортчиларни танлаб олиши ва уларни мусобақаларда юқори натижаларга эришишини таъминлаш учун зарур ишлар олиб борилмоқда. Барча шуғулланувчиларни ўзларининг мақсадлари учун жисмоний ҳолатига қараб ўз устида мураббий билан ишлайди. Шундай экан ҳар бир машқларни бажариш жараёнида атроф-муҳит ҳам асосий аҳамиятга эга. Шундай экан биринчи шуғулланиш залидаги шароит ёки очик ҳавода бўладими бизга биринчи шароит яъни мўл кислородли шароит муҳимдир. Шундай экан мисол: очик ҳавода очик майдонларда шуғулланиш жуда ўринли чунки кислород кўп бўлади ва моддалар алмашинуви эркин бўлади танада ва тана ҳам эркин ҳаракатда бўлади.

Шуғулланувчи ёшларни тайёрлашда мураббийнинг иш режаси асосида машғулотларни ташкил этишда танланган жисмоний машқларни қўллаш қонуниятларини мураббий томонидан англаниши меъёрини белгилайди. Жисмоний машқлар машғулотини ташкил этиши ва мувофиқли шароит сифатида ўтказилиши табиатнинг соғломлаштирувчи кучларига боғлиқлигини барчамиз асосан билишимиз лозим бу эса (очик ҳавода, қуёш нурининг таъсирида, тонг шароитида ва бошқаларда), мустаҳкамланаётган организмни кислородга ва витаминларга тўйинишини таъминлаб беради. Яъни муҳитнинг табиий омиллари жисмоний машқлар таъсирини кучайтиради. Организмни чиниқтиришга нисбатан мустақил восита сифатида фойданилади (қуёш, ҳаво ваннаси, сув тадбирлари, артиниш, чиниқтириш ва ҳ.к.).

Айтиш мумкинки, сихатгоҳларда, дам олиш оромгоҳларда ва бошқа турли дам олиш жойларида ҳаво ва қуёш ванналари, сув ва чиниқтириш тадбирлари кенг ўрин эгаллайди. Шуғулланувчиларимизнинг жисмоний машғулотларида, табиатнинг соғломлаштириш кучларини тўғри файдалана билиши шуғулланувчининг организмига жисмоний машқларни ижобий таъсирини оширади.

Шуғулланувчиларнинг танасини ташқи муҳит билан боғлиқлиги бу жуда муҳим бунда алмашилиш реакцияси давомида барча тананинг иш жараёнига таъсири кўринади. Шунинг учун ҳар бир шуғулланувчиларимизнинг ҳаракат фаоллигини ошириш муҳим. Шуғулланувчиларимизнинг машғулотларни мукамал машқларини ўзлаштириши асосан нафас олиш тизими ва ўпка ҳолатининг ҳаракатига боғлиқдир тан қанча табиатнинг кислородга бой муҳитида олиб борилса натижа кутилгандек бўлади.

Спорт билан шуғулланиш жараёнида кислородга тўйинган организм жисмоний юкламаларни юқори даражага кўтаради. Шуғулланувчи ўзи учун ажратилган вақтни ва жисмоний сифатларни юқори бўлишлиги кутилган

натижани беради. Шунинг учун Шуғулланувчилар организмига табиатнинг соғломлаштириш кучлари (куёш, хаво, сув), жисмоний машқларини таъсир этиш самарадорлигини оширади. Очик хавода. Куёшли кунларда жисмоний машқлар ўтказиш вақтида гандболчида ижобий хиссиёт вужудга келади, кўпроқ кислород ютилади, модда алмашинуви орқали, айрим органлар ва организм тизимларининг қувватини имкониятларини оширади.

Куёш, хаво ва сув организмни чиниқтириш учун, юқори ва паст ҳароратга организмнинг мослашувини ошириш учун фойдаланилади. Натижада иссиқликни бошқарувчи аппарат машқланади ва инсон организми об-ҳавонинг кескин ўзгаришига ўз вақтида жавоб бериш қобилиятига эга бўлади. Бунда табиатнинг табиий омилларидан жисмоний машқлар мосланиши чиниқиш самарасини оширади.

Табиатнинг табиий кучларидан мустақил воситалар сифатида фойдаланилади. Сув терининг ифлосдан тозалаш учун, ундаги қон-томирларини кенгайтириш ва торайтириш ва ҳақозо учун қўлланилади. Ўрмонлар, боғлар, истирохат боғлари ҳавоси алоҳида моддага (фитоцитлар) эга бўлиб микробларни йўқотишга, қонни кислород билан бойитишга ёрдам беради. Куёш нурлари тери остида «С» витамини ҳосил қилишга ёрдам беради.

Табиатнинг табиий кучларидан уларни мослаштирилган ҳолда фойдаланиш муҳимдир. Бу эса танани нормал ҳолатда ишлашга кўмаклашади. Шунингдек овқатланиш органларга озуқавий моддаларни ўз вақтида етказиб беришни таъминлайди, боланинг тўғри ўсиши ва ривожланишига ёрдамлашади, шунингдек, овқат хазм қилиш тизими шахснинг фаолиятига ижобий таъсир этиб касалланишни олдини олади.

Нормал - тинч ухлаш асаб тизимларини ишчанлигини оширади ва дам олишга имкон яратиш соғлиқни яхшилашда ва киши умрини узайтиришда катта аҳамиятга эга. Шуғулланувчининг шуғулланишида, машқ бажариш ва дам олиши, овқатланиш режими кабиларда табиатнинг соғломлаштирувчи кучларининг берадиган натижаси катта аҳамиятга эга.

Барчамиз билганимиздек жисмоний машқлар, жисмоний тарбиянинг асосий воситаси бўлиб ҳисобланади. Агар табиатнинг соғломлаштириш кучлари, гигиеник омиллар орқали соғломлаштириш вазифаларини ҳал этилса, жисмоний машқлар эса ҳар бир ҳаракат малакаларига ўргатиш, ҳаракат сифатларини тарбиялаш, кишини жисмоний ва руҳий ривожлантиришда асосий вазифаларни ҳал этади.

Юқорида кўрсатилган жисмоний тарбия воситалари соғломлаштириш ва таълим-тарбия бериш вазифаларини амалга оширишнинг асосий шартидир. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий, эстетик, ахлоқий воситалар қўлланилади, бу эса ҳамма тарбия турларини бирлигини кўрсатади.

Жисмоний машқлар, жисмоний тарбия воситаси сифатида шуғулланувчиларни фаол ҳаракат фаолиятларини ташкил этади. Жисмоний машқлар бажариш хусусиятларини ва яхши натижаларга эришиш учун табиатнинг соғломлаштириш кучларидан фойдаланиш шуғулланувчиларнинг онгини мутаҳкамлашда жуда муҳимдир. Бажариладиган эркин ҳаракат фаолияти бўлиб, жисмоний тарбиянинг қонуниятликларига мувофиқ мос ҳолатда ишлатиш асослидир десак бўлади.

Мураббий жисмоний машқларни шуғулланувчиларга тадбиқ этишда организмга таъсирини билиш ва ҳисобга олиши керак. Бундан у киши организмнинг бир бутунлигини унутмаслиги лозим. Агар жисмоний машқлар объектив қонунлар асосида қўлланилмаса, у ҳолда салбий натижага эга бўлиб, зарар етказиш мумкин.

Ташқи муҳит хусусиятлари: (метрологик, жой шароити, асбоб ва анжомларни сифати, шуғулланиш жойининг гигиение ҳолати ва б). Мураббий инсонни иш қобилияти ҳақидаги асосий илмий қоидаларни билиши керак ишга кириша билиш. Дам олиш ва жисмоний ҳаракат иш ҳажмини организмга таъсири, машқ оқибатлари ва бошқалар. Шундай экан шуғулланувчиларни тайёрлашда албатта табиатнинг соғломлаштирувчи кучларига эътиборли бўлишимиз муҳимдир.

Адабиётлар

1. Абдуллаев А, Хонкелдиев Ш. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси” учебное пособие, Т. 2005 й.
2. Саламов Р. “Спорт машғулотининг назарий асослари”, ўқув қўлланма, Т. 2005 й

ФОРМИРОВАНИЕ МИРОВОЗЗРЕНИЯ У УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Артиков Х.Б., преподаватель УзГУМЯ

Аннотация: В данной статье рассматривается формирование общекультурной насыщенности студентов в формировании здорового образа жизни, физических психических и духовных особенностей, долголетия и реализации творческих планов по созданию крепкой стабильной семьи, предотвращению рождения здоровых детей, с юности ценящих здоровье. Он использовал конкретные литературные источники при расчете здорового образа жизни.

<i>Алимбоева Р.Д.</i>	ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҚЛАРНИ БАЖАРИШДА ТАБИАТНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ КУЧЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ	193
<i>Артиков Х.Б.</i>	ФОРМИРОВАНИЕ МИРОВОЗЗРЕНИЯ У УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	197
<i>Mukhammedzhanov Sh.M., Tursunaliyev A.R.</i>	HEALTHY LIFESTYLE: THE CURRENT STATE OF THE PROBLEM	200
<i>Rahimqulov K.D.</i>	SOG'LOM TURMUSH TARZI ZAMONAVIY INSONNING QADR-QIMMATI SIFATIDA	207
<i>Rahimkulov K.D., Xushvaqtov J.Sh.</i>	“SOG'LOM TURMUSH TARZI VA UNING TARKIBIY QISMLARI”	209
<i>Kholova A.N.</i>	PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLE: IS IT GOOD OR BAD	216
<i>Xushvaqtov J.Sh.</i>	UZOQ UMR KO'RISH UCHUN SOG'LOM OVQATLANISHNING BESHTA ASOSIY QOIDALARI	218
СЕКЦИЯ 4: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И СОБЛЮДЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ ПРИ ПОДГОТОВКЕСПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ		
<i>Жумакулов Ж.М</i>	АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ	222
<i>Жумакулов Ж.М.</i>	АДАПТАЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ К СПЕЦИФИЧЕСКИ ДА НАГРУЗКАМ У БОКСЕРОВ РАЗЛИЧНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	224
<i>Po'latov L.A., Zikrullayev G'.G'.</i>	YENGIL ATLETIKACHILARNI QISQA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNI SARALAB OLISHDA ANTROPOMETRIK KO'RSATGICHLARI	226
<i>Рузметов Р.Т., Аловеддинов Б.К.</i>	МЕТОДИКА ЭФФЕКТИВНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ	229
СЕКЦИЯ 5: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОГО МАРКЕТИНГА		
<i>Abdujalilov M.M.</i>	MARKETING STRATEGIYALARI SPORT- SOG'LOMLASHTIRISH XIZMATLARI SOHASIDA	233
<i>Iminova Z.B.</i>	JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDAGI MARKETING TUSHUNCHASI VA ASOSIY MAQSADLARI (SPORT SOHASIDAGI MARKETING MOHIYATI)	237
<i>Kodirova F.U.,</i>	PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS MARKETING	241