

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

DENOV TADBIRKORLIK VA PEDAGOGIKA INSTITUTI



**“ZAMONAVIY SHAROITDA JISMONIY TARBIYA VA
SPORTNING INSON SALOMATLIGINI SAQLASHDAGI
O‘RNI” MAVZUSIDA RESPUBLIKA MIQYOSIDAGI ILMIY-
AMALIY ANJUMAN**

KBK: 75.1+74ya43
UO‘K: 796.011.3:37.013(08)
Z 30

“Zamonaviy sharoitda jismoniy tarbiya va sportning inson salomatligini saqlashdagi o‘rni” mavzusida Respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjuman: to‘plam / Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti, 2024.-546 b.

Ilmiy amaliy anjuman materiallari Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti ilmiy-uslubiy kenashining 2024 yil 16-apreldagi № 51-A- sonli bayonnomasi bilan nashrga tavsiya etilgan

Mazkur to‘plamda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi respublikamizdagi taniqli olim va mutaxassislar, o‘rta umumta’lim va sport maktablarining o‘qituvchilari, tadqiqotchilar, magistrlar hamda iqtidorli talabalarning sport-sog‘lomlashtirish jarayoniga innovatsion yondoshuvi, sohada malakali kadrlar muammosi, jismoniy tarbiya va sport fanlarini o‘qitish metodikasi, jismoniy tarbiya, sport, sog‘lomlashtirish ishlarini rivojlantirishning istiqbolli yo‘nalishlari, uning takomilini belgilovchi faktorlar, ta’lim-tarbiyaviy jarayonda pedagogik-innovatsion va axborot-kommunikatsion texnologiyalarni qo‘llashning dolzarb masalalari va ularning yechimiga doir taklif-mulohazalar o‘z aksini topgan.

Mazkur to‘plam materiallaridan ta’lim muassasalarining professor-o‘qituvchilari, katta ilmiy xodim-izlanuvchilar, mustaqil tadqiqotchilar, talabalar va sohaga qiziquvchilar foydalanishlari mumkin.

Mas’ul muharrir:

D.S.Nosirova – *Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi katta o‘qituvchisi, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)*

Tahrir hay’ati a’zolari:

S.Jurayev, S.G`aniyev, K.Hukimayev, O.Ziyoyev, I.Erdonov, Sh.Ergashev,
I.Islomov, R.ILmatova, O.Bo‘riyev, B, Boykeldiyev, A.Namazov

Taqrizchilar:

I.Hasanov – *TerDU professori*

A.M.Mirzayev – *IIA “Jangovor va jismoniy tayyorgarlik” kafedrasi, dotsenti (PhD)*

To‘plamga kiritilgan maqolalarning mazmuni, ilmiy salohiyati va dalillarning haqqoniyligi uchun mualliflar mas’uldirlar.

ISBN: 978-9910-675-31-7

© Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
©“Termiz publishing center” 2024

Denov-2024

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишда ҳаракат фаоллигига эришишнинг асосий воситалари

*Алишер Навоий номидаги ТДЎТАУ “Ижтимоий- гуманитар фанлар”
кафедраси доцент, Алимбоева Розия Давуловна, талаба Холбекова Ш.
Ўзбекистон, Тошкент*

*доцент.кафедры социально-гуманитарных наук, Ташкентский
государственный университет узбекского языка и литературы им. Алишера
Навои,*

*Алимбоева Розия Давуловна, студентка Холбекова Ш.
Ўзбекистон, Тошкент*

Аннотация: жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишда асосан ҳаракат фаоллигига эришиш жуда муҳим эканлигини билдирувчи маълумотлар, муваққил шуғулланиш кўникмаларини сингдириш тарбиявий жараёнинг ажралмас қисми эканлиги, ҳозирги кунинг муваққил ёшларни ҳаракат фаоллигини тарбиялашда ҳамда саломатликни муваққиллаш ва куч- қувватини янада фаоллаштиришга тўғри танлов эканлиги ҳақида маълумотлар берилган.

Аннотация: приводится информация о том, что очень важно добиться двигательной активности в занятиях физической культурой и спортом, что привитие навыков самостоятельных занятий является неотъемлемой частью образовательного процесса, что правильным выбором является воспитание сегодняшней самостоятельной молодежи к активности в движения, а также для укрепления здоровья и дальнейшей активации своих сил.

Калит сўзлар: соғлом, ҳаракат, гавда, фаоллик, тезкорлик, қувват, куч, сифат, кўникма, восита, жараён, авлод, шуғулланиш, малака, амплитуда

Ключевые слова: здоровый, движение, тело, активность, оперативность, мощность, сила, качество, умение, инструмент, процесс, поколение, вовлеченность, компетентность, амплитуда

Жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишлари учун спорт турларига жалб этишда, спорт тадбирлари, мусобақалар, эстафеталар, марафон тадбирлари ва барча соҳаларда спорт соғломлаштириш ишларини мунтазхзам ташкиллаштириш учун катта эътибор қаратилди. Жисмоний тарбия ҳаракатни ривожлантирувчи асосий восита шахсни комплекс шакллантириш тизимининг узвий қисмидир. Ёшлар саломатлиги ҳақида ғамхўрлик, уларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жаҳон стандартларига мос бўлган рақобатбордош кадрларни тайёрлашда жисмоний тарбия ва спорт асосий воситадир, чунки “Соғлом кадр соғлом жамият” деган халқимизнинг ибратли сўзлари бунга ёрқин асосдир. Жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам, муваққил шуғулланиш кўникмаларини сингдириш

тарбиявий жараённинг ажралмас қисми ҳисобланади. Жисмоний тарбия ва спорт ёш авлодни нафақат жисмоний балки ҳар томонлама ақлий-ахлоқий, сиёсий-ғоявий тарбиялаш учун катта имкониятларга эга. Айнан шунинг учун ҳам ҳозирги кунда ватанимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ва янада оммавийлаштириш, уни аҳоли турмуш тарзига чуқур сингдириб бориш учун катта амалий тадбирлар қилинмоқда. Бундай ижобий ишларни амалга оширишда шахсан Президетимиз ташаббуслари билан фармон, қарорлар ишлаб чиқилиб вазифалар амалда ўз натижаларини кўрсатмоқда.

Спорт ҳозирги кунинг мустақил Ўзбекистонимизда жадал ривожланиб бораётган ва кенг аҳамият қаратилаётган бир даврни ўтказмоқда. Ёшларни куч сифатларини тарбиялашда жисмоний машқларнинг аҳамияти катта эканлиги биз учун маълум. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасига алоҳида эътибор қаратилган шундай экан ёшларимиз ҳам ўз саломатлигини мустаҳкамлаш ва куч-қувватини янада фаоллаштиришга жисмоний тарбия ва спорт билан бирга бўлишга вақт ажратмоқдалар. Ҳаракатлар тананинг фазодаги бўшлиқдаги ҳолатига қараб; ҳаракат траекторияси йўлига ҳаракатнинг йўналишига; ҳаракат амплитудаси (оғиши)га қараб бажариш учун сарфланган вақти; ҳаракатни тезлиги; ҳаракатни давомийлиги узунлиги темпи ритми кучига қараб тавсифланади ҳаракат ҳолатларини таҳлил қила олсакгина ҳаракатларни тавсифлай олишимиз мумкун амалиётда тананинг фазодаги ҳолатини, ҳаракатнинг йўналишига қараб белгилаб тананинг ҳолати ҳаракати фазода ҳаракатнинг маълум элементларини юзага келтиради гавданинг маълум томонлари фазодаги эгри троектория бўйича эластик ҳолати танани айрим аъзоларини йиғиштирилганлиги, ҳаракатлар давомида бу позалар ва туришларни узлуксиз ўзгариб туриши ва ҳ.к.лар ўз навбатида жисмоний юкнинг ҳажмини ортишига олиб келади тананинг вертикал ҳолати осилиш ва таянишлар горизонтал ҳолатлар горизонтал мувозанат сақлашлараралаш осилишлар таянишлар ва ҳ.к.лар.

Тананинг айрим бўғинлари ҳаракатлари инсон жисмининг ажратиб олинган қисмидаги икки биологик звенони фазода туриш жойини ўзгариши бўлиб букиш ва тўғрилашдек сода ҳаракат вазифаларини ҳал қилишга йўналиш бериши мумкин ҳаракат фаолиятида унинг жисми бўғинларидаги ҳаркатлар бир вақтнинг ўзидаги кетма-кет қатор оҳиста бажариладиган навбатма-навбат ёки давомийлиги қисқа узун бўлган ҳаракатларга бирлашиши мумкин шуни ҳисобига ҳаракатларни энг соддасидан энг қийинигача бўлган ҳаракат вазифаларни ҳал қилиш имконияратилади. Ҳаракат координатлари тўғри чизик ва бурчак ўлчовларида аниқланадиган тананинг бошқа қисмига нисбатан фазовий чегараси бошлангунгача гавданинг ёки унинг бўлақларини нисбатан қаердалиги старт чизиғи гимнастика жиҳози ва бошқалар)га нисбатан аниқланади Тананинг ҳолатлари ичида машқни бажаришни бошлашдан олдинги ҳолат «дастлабки ҳолати деб аталадиган қисми машқ техникасини ўзлаштириш ёки бажаришда муҳим аҳамият касб этади. Ҳар бир

ҳаракатни ўзлаштиришда эстетик ҳис-туйғуни шакллантиради ва уларга завқ беради ҳаракатларнинг равлонлиги кетма-кетлиги эркинлиги қийинчиликсиз бажариш инсон жисмининг қандай ҳолатдалигига боғлиқлиги жисмоний машқлар техникасини эгаллашда ҳаракатни ўргатиш жараёнида ҳатоларни аниқлаш ва уларни тузатишда муҳим рол ўйнайди.

Инсон организмнинг анатомиясини турлича экани бир хил ҳаракатни бажаришда ҳар бир индивид учун турлича ҳаракат йўлини танлашни тақазо қилади. Ҳаркатнинг шаклига қараб уларнинг тўғри чизик бўйлаб бўлиши мумкинлиги аниқланди. Кузатишлар шуни кўрсатадики индивиднинг ҳаракати ҳеч қачон тўғри чизик бўйлаб эмас балки оддий ҳаракатлар ҳам қатор мускуллар гуруҳини турлича айланма ҳаракатлардан иборат. Уларни организмнинг энергия сарфлаши учун самарали томони катта бўлиб тананинг маълум бўлақлардаги ҳаракатлар орқали катта куч сарфлаш лозим бўлган ҳаракатларни бажара олиш имконининг яратилишидир.

Масалан боксчи зарбаси учун елка мускулларининг маълум қисмигина турлича ҳаракат қилсагина лозим бўлган мақсад амалга ошади. Ҳаракатнинг йўналиши машқнинг эффективлиги шунда ортадики бажарилиши лозим бўлган ҳаракат учун керак бўлган мускуллар машқнинг техникасини аниқ равлон бажаради қўлларни тирсакдан кўкрак олдида кафтларни пастга қилиб букган ҳолда ривокларнинг бажарилиши кўкрак мускулларини таранглатади ва бўшатади. Агар шу ҳаракатни тирсакни бир оз пастга туширган ҳолда бажарсак машқ ўз аҳамиятини йўқотади. Баскетбол тўпини саватга тушириш учун тўпнинг йўналишини олти градусдан тўрт градусгача ўзгартириш тўпни саватга тушиши имкониятини йўқга чиқариши мумкин. Амалиётда ҳаракатнинг йўналиши тананинг сатҳига ёки бирор мўлжалига қараб белгиланади. Қўлни олдинга кўтаришда биз гавдага нисбатан уни ҳолатига қараб ҳаракат йўналишини белгилаймиз. Ядрони маълум баландликга ўрнатилган планка устидан ошириб иргитишда бизга мўлжал бўлиб планка хизмат қилади. Инсон танаси пастга-юқорига олдинга-орқага ўнга-чапга томон йўналишда ҳаракат қилади. Ҳаракатни амплитудаси ҳаракатнинг оғишидир физикада амплитуда деб маятникнинг тинч ҳолатига нисбатан ўнг ва чапга оғиши градуслари тушунилади. Бизда эса тананинг айрим қисмларининг оғиш ҳаракати тушунилади тўғри йўналишдаги ҳаракатнинг амплитудаси қадамнинг узунлиги ёки шартли белгисига қараб яримтўла ўтириш ва бошқалар орқали аниқланади. Одам танасининг айрим қисмларнинг амплитудаси ўша тананинг бўғинлари эластиклигига боғлиқ бўлади. Ҳаракатлар актив ва пассив мускул қисқаришида рўй беради. Спорт тренировкасида турмуш шароитида бўладиган ишлар ҳаракатнинг амплитудасига боғлиқ катта кўзғалиш учун мослаштирилмаган мускулни катта амплитудада ҳаракат қилишга мажбур қилиш шикастланишга олиб келади. Агарда ҳаракатнинг амплитудаси қўйилган вазифа талабларига жавоб бермаса у ҳаракатлар аниқ ҳаракатлар сифатида намоён бўла олмайди.

Ҳаракатлар ажралиш вақтларига кўра ҳам тавсифланади. Ҳаракатнинг тезлиги деб инсон жисмини ёки уни айрим бўлагини маълум вақт бирлиги ичида фазода ўрин алмашиши тушунилади. Тезлик йўл узунлигини тананинг ёки уни маълум қисмини шу йўлни босиб ўтиш учун сарфланган вақтга нисбати билан ўлчанади. Тезликни аниқлашда метр секунддан фойдаланилади. Йўлнинг ҳамма нуқталарида ҳаракат тезлиги бир хил бўлса бу ҳаракат маромли текис ҳаракат ёки йўлнинг айрим нуқталарида тезлик ҳар-хил бўлса бу ҳаракат маромсиз нотекис ҳаракат деб тушунилади Қисқа вақт давомида тезликни оширилиши тезланиш деб аталади. Ҳаракат ижобий ва салбий ҳам бўлиши мумкин Ҳаркат юқори тезликда бошланиб мароми тезлашиб ва секинлашиб турсабу каби ҳаракат кескин ҳаракат деб номланади. Одамда доимий тезлик ва тезланиш билан бажариладиган ҳаракатлар онда-сонда учрайди Бундан ташқари техникаси тўғри бажарилган жисмоний машқларда бирданига тез ёки сакрашлар билан бажариладиган машқлар бўлмайди. Нотўғри бажарилган машқлар тезлиги тез сакрашлар орқали бажарилади айрим ҳолларда ҳаракатнинг тезлиги деганда тананинг ҳаракат тезлиги тушунилмай унинг айрим бўлаклари қисмлари тезлиги ҳам тушунилади юқоридагилар бўғинларнинг узун калталиги ташқи муҳит таъсири қаршилиги ҳаракат қобиляятларининг турли- туманлигидек бошқа факторларга ҳам боғлиқ бўлиб тезликни намоён қилишда етакчи ўринни эгаллайди. Спортчида ҳаракат тезлиги асосий сифатлардан биридир тезликни юқори бўлиши юқори кўрсаткич омилидир. Тезлик намоён қилишдан кўра уни ушлай олишмусобақамашқ бажариш давомида муҳим рол ўйнайди тезликни олдиндан режалаштирилган жадвал бўйича ушлай олиш мунтазам машғулотлар орқали эришилади. Ҳаракатни давомийлиги ҳаракатни узоқ давом этишида асосий ролни тананинг қисмлари эгаллайди. Машқни бажарилиш муддатини ўзгартириб яъни бажарилиш вақтини озайтириб ёки кўпайтириб дарснинг умумий нағрузкасига таъсир этиш мумкин жисмоний машқлар техникасида ҳаракатни айрим звеноларини узунлигиулоқтириш учун югуриш сузишда қулоч отиш чанғида сирғаниш ва ҳ.к катта аҳамиятга эга бўлиб бажарилаётган иш ёки уни муддати ҳақида ахборотлар бериб турилади. Ҳаракатнинг темпи деганда ҳаракат циклининг қайтарилиш частотаси ёки маълум вақт бирлиги ичида бажарилган ҳаракат тушунилади юриш темпи минутига қадамдан эшакни сувга ботириш тезлиги маротаба бўлади темп билан тезликни фарқлашимиз лозим масалан қўлни бир темпда турли баландликка кўтариш ва тушуриш ҳаракатини такрорлаш мумкин лекин бунда қўл ҳаракати тезлиги турличадир. Югуриш қадамларининг узунлиги бир хил бўлмасада қадам частотаси бир маромда бўлса югуриш тезлиги ҳам турли хилда бўлади. Ҳаракат ритми деганда атив мускул зўриқиши ва таранглашишининг маълум вақт ичида пассив ва кучсиз ҳаракат фазалари билан боғлиқ ҳолда намоён бўладиган характерли томонларини тушунамиз. Бу хусусият ҳар қандай тўлиқ ҳаракат актида мавжуд бўлади. Шундай қилиб ҳаракат ритмининг фазода маълум вақт

давомида зўриқишнинг ҳаракат тизими таркибида нисбатан тўғри ва ўз ўрнида уюштирилиши билан белгилашимиз мумкин. Ҳар қандай ҳатто нотўғри бажарилган ҳаракат акти таркибида ҳам ҳаракат бўлақларининг узун қисқалигига боғлиқ маълум ҳаракат ритми бор. Демак ритм рационал тўғри юқори натижага олиб келувчи ёки нораціонално тўғри натижа самарасини пасайтирувчи бўлиши мумкин. Ритмни мажбурий шарти мавжуд ҳаракат таркибида кучли уни бошқа бўлақларига нисбатан урғу берадиган эътиборга лойиқ ҳаракат таркибидаги ҳодиса ҳаракат) нинг борлиги уларнинг ўрин алмашинувида маълум вақт интервалида такрорланишидир. Рационал спорт техникасини эгаллашнинг энг аҳамиятли кўрсаткичларидан бири жисмоний машқни бажаришда мускул зўриқишининг тўғри ва ўз вақтида навбатлашувига эришишдир. Ҳаракатнинг акцент (эътибор берадиган қисмига энг кучли зўриқиш тўпланади. Бу зўриқишдан келиб чиққан ҳаракат маълум вақт пассив давом этади. Акцент берилган даврнинг интенсивлиги қанчалик кучли бўлса иш самараси шунча юқори бўлади ҳаракатнинг пассив фазасидан тўлақонли фойдаланиш мумкин. Тренировкалар таъсиридан зўриқишнинг кескин кучайиши ва пасайиши ҳамда ҳаракатнинг актив ва пассив фазаларининг давомийлиги чўзилиши мумкин. Юқори малакали спортчиларда ҳаракат ритми стандарт шароитда турғун характерда бўлади. Ҳар қандай аниқ ҳаракат фаолияти маълум шахс томонидан техник жиҳатдан юқори мақом даражасида бажарилса шу машқни бажаришдаги рационал ритм эътиборимизга тушади, лекин уни ҳар қандай ритмга ҳам абстракт ҳолда қўллаш мумкин бўладиган ритм деб қараш нотўғридир. Ҳар бир спортчини индивидуал хусусиятлари эвазига ҳаракатни бажаришда ўз ритми бўлади, лекин ритмдаги вариация белгиланган чегарада ушбу фаолиятнинг асосий рационал структурасидан чиқмаслиги керак шунга кўра ритм ҳаракат фаолияти таркибидаги алоҳида-алоҳида элементларни бир бутун қилиб боғлайди ҳаракатни тезлаштириш ёки секинлаштириш билан унинг умумий ритмик шакли ўзгармайди жисмоний машқларнинг ритмлари инсон томонидан онгли равишда рационал техниканинг объектив қонунлари асосида шакиллантирилади ва бошқарилади таълим жараёнида шуғулланувчига ҳаракатнинг акцент берилган қисмларига вақтнинг қисқа муддатларида катта зўриқишни тўплаб талиқишга олиб келади. Ҳозирги унда инсонлар ҳаётида кўп учраётган камҳаракатлилик, ортиқча вазин йиғиш, юрак-қон томир тизимининг бузилишидаги турли носоғломлик ҳолатлари кўпайган бир пайтда, инсонлар ўз саломатлиги учун биринчи навбатда ҳаракатни демак режага киритишлари жуда муҳимдир. Бунда эрталаб тоза - ҳавода пиёда юриш, сайр этиш. Иш фаолиятида толиқишни олдини оладиган дақиқаларни ўзлари учун ажратишлари муҳимдир. Шунинг учун барча ҳаракатлар онгли равишда мураббий тавсияси асосида режали амалга оширилса барча инсонларни соғлом турмуш тарзини ташкил этишга йўлланмалар берилган бўлади. Ҳаракат қанчалик мукаммал ташкил этилса инсон шунча соғлом бўлади. Ҳаракат-ҳаёт демакдир.

Ziyoev Olim Toshpulatovich.....	126
MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA BOLALARNING JISMONIY RIVOJLANTIRISHIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING AHAMIYATI.....	128
Berdimurodova Maftuna Mengnarovna.....	128
4.SHO'BA. YOSHLARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT ORQALI IJTIMOIY FAOLLIKNI SHAKLLANTIRISHNING ZAMONAVIY MUAMMOLARI.....	132
ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ НА ПРОДУКТИВНОСТЬ И УСПЕШНОСТЬ ПЛОВЦОВ.....	133
Amonturdiyev Bakhtiyar Kurbanovich.....	133
YOSHLARNI SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH TURIZMI VOSITASI ORQALI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH.....	136
Masharipov Azamat Komuljonovich.....	136
Baxramov Umrbek Anvarbek o'g'li.....	136
ТАЕКВОНДО ВА МУВОЗАНАТ САҚЛАШ ҲАМДА ҲАРАКАТ АНИҚЛИГИ.....	141
Olimov Alisher Isakovich.....	141
Муминова М.....	141
KURASH SPORTINING XALQARO MIQYOSDAGI ROLI VA O'ZBEKISTON SPORT TURIZMI RIVOJIGA TA'SIRI.....	143
Xabibullo Abdukaxxorovich.....	143
Choriyeva Farangiz Olimovna.....	143
Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишда ҳаракат фаоллигига эришишнинг асосий воситалари.....	146
Алимбоева Розия Давуловна.....	146
Холбекова Ш.....	146
INSON HAYOTIDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI VA UNI YOSHLAR ORASIDA OMMALASHTIRISH USULLARI.....	151
Nosirova Dilnoza Sobirovna.....	151
Rahmonov Shahzod Xayrullo o'g'li.....	151
Жисмоний машқлар ва уларни инсон ҳаётида тутган ўрни.....	153
Алимбоева Розия Давуловна.....	153
Boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy tarbiya va sport tadbirlari orqali milliy va umuminsoniy qadriyatlarga asoslangan tuyg'ularni singdirishning mazmuni.....	158
Sh.O'.Atamurodov.....	158
B.N.O'ralov.....	158
ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖАМОАДАГИ ҲУЖУМ ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАДҚИҚ ҚИЛИШ.....	161
Турдибаев Исомиддин Хуснутович	161
JISMONIY FAOLLIK SOG'LOM TURMUSH TARZINING ASOSIY OMILI SIFATIDA.....	163