



**MINISTRY OF HIGHER EDUCATION, SCIENCE
AND INNOVATION OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN
TASHKENT STATE UNIVERSITY OF UZBEK LANGUAGE
AND LITERATURE NAMED AFTER ALISHER NAVOI**



ZAMONAVIY DUNYODA SOTSIOLOGIYA VA AMALIY PSIXOLOGIYA MUAMMOLARI

Xalqaro ilmiy-amaliy onlayn konferensiyasi

materiallari

2025

7-MAY

Dastlabki tayyorlov guruxida asosiy e'tibor salomatlikni mustaxkamlashga xar tomonlama jismoniy rivojlantirishga, xarakatlar moslashuv, chakkonlik, egiluvchanlik, tezlik kabi siftlarini rivojlantirishga karatilgan. Shugullanuvchilar uyining asosiy usullari, texnikasini egallashlari kerak, uni uyinda k;ullay bilishadi, uyin taktik tizimlari va mashk kombinatsiyalarini egallashadi shaxar, viloyat, va respublika musobakalarida katnashishadi, xakamlik jamoatchi instruktorlik ishlarini urganishadi. Shug'ullanuvchilar uchun nazariy mashg'ulotdan o'tkazishga kadam va undan keyin 10-15 dakika davomida suhbat asosida o'rgatiladi.

Sport o'yinlarida to'garaklarni faoliyati uchun 1 yilda 1 marta namunaviy ish rejalari tuziladi.

Ish rejada asosan: umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik. Uyin texnikasi va taktikasi himoya texnikasi, xujum taktikasi guruxli xarakatlanish, jamoa bo'lib xarakatlanish kabi elementlarni uz ichiga oadi.

Mashg'ulot asosan amaliy o'tkaziladi. Shug'ullanuvchiga bildiriladigan hamma ma'lumotlar amalda qo'llanilib ko'rsatiladi va amalda bajariladi.

tugaraklar 1 soat yoki 120 minut rejalashtiriladi. To'garaklarda shug'ullanuvchilar soni ko'payib ketsa ikki guruhga bo'linib utiladi. Har bir sport turi bo'yicha tavsiya beriladi.

Sport o'yinlari to'garaklarda shug'ullanuvchilarning barchasi yoshlarga karab uch guruh bo'ladi. Dastlabki tayyorlov guruxining vazifasi - shugullanuvchilarning salomatligini mustaxkamlash, jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishi keyichalik tezlikni, koordinatsiyani, yunalishini ishlash kobiliyatini rivojlantirish, uyinchining texnika va taktikasi asosini o'rgatish uyin jarayonida uyin koidalarini egallash. "Alpomish" va "Barchinoy" test me'yorlarini topshirishga tayyorlash.

Mustaxkamlovchi guruxinining vazifasi - shugullanuvchilarning jismoniy sifatlarini xar tomonlama rivojlantirish, uyin texnika va taktikasini va asosiy koidalarini urgatish.

Chuqurlashtirilgan guruhining vazifasi - shugullanuvchilarning jismoniy sifatlarini xar tomonlama rivojlantirish uyin texnika va taktikasini va asosiy koidalarini urgatish. Tugarak a'zolari bilan ishashda ularning jismoniy tayyorgarligini va uziga xos xususiyatlari, jinsiga yoshiga karab jismoniy mashklar tezligi xajmini aniklashga differensial yondoshish majburiy xisoblanadi. Sport uyinlari tugaraklarida shugullanish uchun kuyidagi jixoz va anjomlar bulishi tavsiya etiladi. Berk binolarda yoki sport zallarda musobaka va mashg'ulotni utkazish uchun maydonga standart ulchamdagi shit yoki ustunlar, setkalar, koptoklar.

Rahbar yoki ukituvchi imkoni boricha o'quv materialini nazariy va amaliyot bilan boglab olib borish kerak. Umumiy jismoniy tayyorgarlik buyicha mashg'ulot jarayonida shug'ullanuvchilarga jismoniy tarbiya darslarida tanish bulgan vositalardan va boshka sport anjomlaridan foydalaniladi. Sport uyinlarini tarkibiy k;ismlarini urnatishning boshlangich davrida muxim rol uynaydigan mashklar vositalari buyumlar bilan bajariladiganlari katta urin egallaydi.

1. Murabbiy xar bir uyin oldidan uni olib borish uchun kursatma berish kerak, tamom bulgandan keyin uyin muxokama kilinadi. Uynalغان uyinning muxokama yoki taxlili mashg'ulotdan oldin utkazish tavsiya kilinadi.

Ta’limda erkin tanlagan sport turlar bo’yicha intizomli mashgulotlari kay darajada uzlashtirishini kuzatish, zaruriyat tugilganda sinf raxbar va ota-onalar bilan munosabatda suxbatlashish tavsiya etiladi.

Tugarak mashgulotlar 3 qismga bulinadi: tayyorlov, asosiy va yakuniy kismlar.

O’quv yili tugagandan keyin jismoniy va texnik tayyorgarlik buyicha nazorat tekshiruv utkazish tavsiya etiladi.

Masalan “Gimnastika” tugaraklarida namunali natijalarni ko’rsatayapgan shug’ullanuvchilarni yonidagi sportchilar kuzatib borish lozimligini bildirish lozim bo’ladi. Gimnastika mashklariga kizikish va faollik Urganilayotgan mashklarni tushunish va bajarish kobiliyati Xarakatlanish layokati, tezkorlik va chaqqonligi Tugaraklar sport inshoatining sharoitidan kelib chikkan xolatida tashkil kilish tavsiya etiladi. Hozirda kunda basketbol, voleybol, kul tupi, futbol, stol tennis, gimnastika, shashka, shaxmat, stritbol va boshqa juda ko’p sport tugaraklari mavjud. Tugaraklarga shug’ullanuvchilarni jalb etilishi albatta ukituvchi yoki murabbiy bilangina emas ta’limda faoliyat yuritayapgan barcha hamkasblar ham sport va jismoniy tarbiyaga shug’ullanuvchilarni yo’llashi yanada yoshlarimizni bo’sh vaqtlaridan to’g’ri foydalanishini ta’minlagan bo’ladi. “Sog’lom avlod -sog’lom jamiyat” shiori sportfaoliyatini rivojlantirishimiz maqsadga muvofiqdir. Birinchi prezidentimiz I. Karimov shunday deganlar "Farzandlari soglom yurt kudratli bulur"

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yhati

1. Sh. Mirziyoev. “Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib intizom va shahsiy javobgarlik – har bir raxbar faoliyatining kundalik qoidasi bo’lishi zarur” 2017 yil.
2. O’zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida» qonuni (Yangi tahrirda). 2015.
3. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. -T., 2005

VATANIMIZDA “JISMONIY TARBIYA VA SPORT”NING RIVOJLANISHI VA TA’LIMDAGI AHAMIYATI

Alimboeva Roziya Davulovna

Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat o’zbek tili va adabiyoti universiteti
Ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrasi dotsenti

Annotatsiya: jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi va ta’limdagi ahamiyati haqida umumiy ma’lumotlar berilgan, taraqqiyot strategiyasining maqsadli yo’nalishlaridagi sohaga oid vazifalarni bajarilishi va yutuqlar haqida hamda hozirgi kunda yaratilyapgan sharoitlar aholi ichiga kirib borayotgan sog’lom muhitni keng targ’ib etilishi, sport bilan muntazam shugullanish insonlarning ish faoliyatini faollashishiga va salomatligini mustahkam bo’lishi, jismigina emas fikru-xayoli, tafakkuri ham yangilanishiga juda katta xissasi haqida ma’lumotlar keltirilgan. Umumta’lim maktablar, akademik litseylar, kasb-xunar kollejlari va qolaversa, o’rta-maxsus o’quv yurtlari va oliy ta’lim maskanlarida jismoniy tarbiya darslari va sport to’garaklarining muntazam ish faoliyatida ekanligiga ham alohida e’tibor qaratilgan.

Annotation: General information is provided on the development and importance of physical education and sports in education, on the implementation of sector-specific tasks and achievements in the target areas of the development strategy, and on the widespread promotion of a healthy environment among the population, which is currently being created. Information is provided on the significant contribution that regular sports play to people's activeness and health, as well as the renewal of not only their bodies but also their thoughts and ideas. Special attention is also paid to the regular work of physical education classes and sports clubs in comprehensive schools, academic lyceums, vocational colleges, as well as in secondary and special educational institutions and institutions of higher education.

Kalit soʻzlar: jismoniy tarbiya, sport, rivojlanish, taʼlim, salomatlik, mustahkam, tana, fikr, hayol, tafakkur, sogʻlom turmush, oila, mahalla, yoshlar, barcha avlodlar, inson uchun.

Key words: physical education, sports, development, education, health, strong, body, mind, imagination, thinking, healthy life, family, neighborhood, youth, all generations, for man.

SPORT VATANGA, YURTGA MEXR- MUHABBAT VA SADOQAT UYGʻOTADI ***Sh.Mirziyoev***

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportning taʼlimdan tashqari tizim ham shakllanmoqda. Bu oʻquv maskanlari, mahallalar qoshida turli sport toʻgaraklari faoliyatlarini yoʻlga qoʻyish, sport maydonchalari va majmualarini barpo etish ishlarida yaqqol namoyon boʻlmoqda. Bularning barchasi yurtimizda har bir ugʻil - qiz sport bilan shugʻullanishi, jismonan baquvvat boʻlishi, shu tariqa sogʻlom turmush tarzini oʻz xayotining maʼno - mazmuniga aylantirishi xakidagi fikrlar amalga tobora koʻprok oʻz aksini topayotganidan darak beradi. Sport bilan doimiy ravishda shugʻullanadigan bolaning jismoniy ham ruhan ham tetik buladi. Uning butun vujudi uygun tarzda kamol topadi. Zero sport insonning intellektual kamolotga erishishda ham muxim ahamiyatga egadir. Sport bilan muntazam shugʻullanuvchining jismigina emas fikr - hayoli, tafakkuri ham yangilanadi. Shuning uchun taʼlimda yoshlarni faqat dars jarayonidagini emas, darsdan tashqari vaqtlarda ham sport bilan shugʻullanishiga jalb qilish lozim. Buning uchun yoshlarning ehtiyojlari asosida turli hil jismoniy tarbiya sport tadbirlarini tashkil etish maqsadga muvofiqdir. Barcha taʼlim muassasalarida yaʼni umumtaʼlim oʻrta maktablar, akademik litseylar, kasb - xunar kollejlari va qolaversa, oʻrta maxsus oʻquv yurtlari va oliy taʼlim maskanlarida jismoniy tarbiya darsi sifatida oʻtkazib borilmokda, bunda deyarli barcha oʻquvchi yoshlar va talabalar jalb etiladi. Hafta jarayonidagi darslar yoshlar va talabalarni jismoniy barkamollikka erishishlariga uchun majburi mashgʻulotdir shu orqali salomatlik uchun yoʻnaltirilgan mashgʻulotlarda toʻgaraklarga ham jalb etish talabi hamda vaqtini ajratolmagan mexnatkash va izlanuvchi yoshlarni shugʻullanishlari uchun aynan qulay jarayondir. Shu bilan bir qatorda yoshlarni toʻla kamolotga erishishlarida nafaqat jismonan va aqlan, maʼnan yetuklikka yoʻnaltiruvchi oʻquv taʼlim muassasalaridagi tarbiyaviy jarayonlarning natijasi oʻlaroq toʻliq va yetarli darajada tashviqot qilish oʻrinlidir. Bugun zamon talabiga yarasha yoshlarni pedagoglar bilan munosabatini aynan taʼlim maskanlarida ylgʻorlashtirish, yoshlarning ozuqasi boʻlmish maʼnaviy tarbiyaviy jihatdan taʼminlash yoshlarda sogʻlom turmush tarzini

shakllantirishga poydevor yasaydi. Mustaxkam va obod oila davlat negizi bulsa, jismoniy tarbiya va sport salomatlikni tiklash, uni yaxshilash, ma'lum jismoniy sifatlarni rivojlantiradi. Bu esa soglom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Shu sababli yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni yanada takomillashtirishda quyidagilarni amalga oshirib borishga to'g'ri keladi.

Ma'naviy - ma'rifiy hamda moddiy- texnik sohalaridagi fanlarni o'qitishda sog'lom turmush tarzi tushunchalari bo'yicha pedagoglar tomonidan chuqur bilimlarni berilishi. Odam anatomiyasi, fiziologiyasi, biokimyo, biomexanik fanlaridan inson tanasidagi kechadigan o'zgarishlar haqida amaliy jihatlarni nomoyon qilib borish. Pedagogika, psixologiya va ularga aloqador fanlarni o'qitish jarayonlarida zarur tuyg'usi, fidokorona mehnat, Vatanga sadoqat xislatlarini aniq misollar asosida xamda videotasvirlarda ko'rsatib berish. Respublika televedeniyasida namoyish etilayotgan barcha janrlardagi, shuningdek mustakillikkacha bo'lgan davrlarda tayyorlanagan soha asarlari, kinofilmlarni chuqur tahlil qilish, ijobiy va salbiy voqeliklardan chiqqan davrlarni tahlili asosida undan ko'ra yuqori natijalarga erishish metodikasi bo'yicha faoliyat yuritish lozimligi ko'zda tutiladi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari turli ommaviy musobaqalar jarayonida ma'naviy -ma'rifiy madaniyatimiz, sog'lom turmush tarzi va ular bilan bog'liq bo'lgan hayotiy tajribalarni qo'llash, yoshlar ongiga singdirib borish. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan keng ko'lamli sog'lomlashtirish masalalari tufayli bugungi kunda sog'lom yosh avlodni tarbiyalashda yuqori ko'rsatkichlarga egamiz. Bevosita jismoniy tarbiya va sport sohasidagi muammolardan biri bo'lgan bolalardagi surunkali kasalliklarga chalinish holatlariga sportni joriy etish orqali uni yechimi topilgan va uni rivojlantirish, takomillashtirish borasida keng ko'lamli ishlar olib borilmokda. Aytish kerakki, insonlarda kasallikning boshlangich davri aniqlanaganda, bemorga har kanday muolajadan ko'ra, sport bilan shug'ullanish davolashda eng smarali usul hisoblanadi. Sport yana ko'pdan- ko'p kasalliklarga chalinishni oldini oladi, ertamiz egalarini xar tomonlama sog'lom va baquvvat bo'lib ulg'ayishiga xizmat qiladi. Taxlillar so'ngi o'n yilda mamlakatimizda masalan o'quvchi yoshlarning antropometrik (vazn, bo'y, og'irlik) ko'rsatkichlari ham ijobiy tomonlama o'zgarayotgani, xalqaro standartlar bilan tabora uygunlikda tenglashib borayotganini kursatmokda. Bularni barchasi bevosita jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishda davlat siyosati darajasida ulkan e'tibor qaratilayotganining maxsulidir. Ijobiy natija va ko'rsatkichlar bor joyda bevosita uni salbiy nuqtalariga ham e'tibor qaratilishi har kanday soha talabidir. Har bir soha o'z rivoji borasida turli muammolarni hal etib, ularni yechimi yuzasidan izlanadi. Sohaga ilm darajasi yuqori bo'lgan ijodkor shaxslarni jalb etish, yetuk malakali kadrlar bilan ta'minlash, soha rivojidagi muammolarga yangiliklar, yangi va noddiiy, orginal yechimlar orqali yondashishni ta'minlash bevosita soha rivojini yuksaltiradi.

Uzbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasida yetishib chikayotgan

pedagogik kadrlar ijodkorligini ta'minlanishi bilan bir katorda ularni sohaga oid nazariy - amaliy bilim va kunikmalarini shakllantirish va boyitishni ta'minlash, bu bilan soxada yetishib chikayotgan murabbiy va mutaxassislarni mukammallik darajasini ta'minlanishi muammolari;

zamon talabi bulgan innovatsion faoliyatni yulga kuyish;

-soha rivojiga innovatorlarni jalb qilish orqali muammoli vaziyatlar yechimi borasida sohada yangi bilimlarni yaratish va olib kirish;

sport majmualarida malum shart - sharoitlarni yaratish va zamonaviy jixoz va uskunalar bilan taminlanishi yuzasidan muammolarni hal etish;

-terma jamoalar sportchilariga e'tiborni kuchaytirish, mashg'ulot jarayonlarini nazorat olib borish;

-sohadagi pedagogik talimga va sportchi shaxsiga psixologik yondashuvni oshirish;

-soha rivojini ta'minlashda rag'batlantirishning yo'llarini kuchaytirilishi sportga qiziquvchi yoshlarni qo'llab-quvvatlash;

-mustakil O'zbekistan Respublikasining strategik vazifalaridan biri-kelajakdagi barcha ezgu ishlarni amalga oshirishga bo'lgan jismoniy sog'lom va ma'naviy barkamol shaxsni voyaga yetkazishdan iborat ekanligi doim maqsad sari olg'a borishimizning asosidir. Bu vazifalarni amalga oshirish uchun o'quv ishlarni rejalashtirishda va samarali olib borishda yangicha hamda ijodiy qarashimiz lozim, ishga tashabbuskorlik bilan yondashishmog'imiz kerak. Jismonan baquvvat, aqlan barkamol bo'lib yetishishlarida jismoniy tarbiya yetakchi rolni o'ynaydi. Bu muammolarni hal etishda asosiy o'rin bolalar va kattalar orasida, o'qituvchilar, ota-onalar o'rtasida organizmni chiniktirish, gigienik qoidalari va talablarini o'rgatish va tarbiyalash, soglom turmush tarzini tartib etish egallaydi. Shu sababli birinchi navbatdagi vazifa yoshlarni har tomonlama to'lik rivojlanishiga yordam berish, salomatligini mustaxkamlash, hayotga va mehnatta tayyorlash, yetuk shaxs bo'lishiga xissa ko'shishdir. Yoshlarni jismoniy tarbiyalashning turli xil shakllaridan foydalanish jismoniy tarbiya o'qituvchisining vazifasi, boshqa fan o'qituvchilarining, jamoatchiligining va yoshlar uyushmasi faollarining ham bevosita vazifasidir. Jismoniy tarbiya davlat dasturida kuzda tutilgandek tashkil kilinishi maqsadga muvofiqdir. O'quvchilar jismoniy tarbiya va sport sohasidagi bilimlar, maxoratlar va ko'nikmalarni hayotning xilma-xil sharoitlarida foydalanish uchun egallashga yo'naltirilgan. Bunda jismoniy mashqlarning usullari, qoidalari va sharoitlarni hisobga olgan holda muvaffaqiyatli bajarish, organizmga ta'siri va ahamiyati haqida bilish kiradi. Shug'ullanuvchilar jismoniy tarbiyada uchta asosiy vazifalar guruxini ajratishni: sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy, ular bolalarning yoshi, jinsi anatomik-fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olib bajarilishini albatta nazoratda tutish o'rinlidir. Hozirda barcha sohalarida sport bilan shug'ullanish aniqsa futbol, voleybol, basketbol, gandbol, stol tennis, yakka kurash turlari hamda yangi paydo bo'lgan sport turlarida ham yoshlarimiz o'zlari uchun taraqqiyot tilida xobbiy holatiga aylandi. Komil shaxsini rivojlantirish va majmualar tarbiyalashga yo'naltirilgan bu natijalar, tarbiyalar, ta'limda, oila va jamoatchilik bilan birgalikda ta'sir o'tkazadigan targ'ibot tarbiya tizimining ta'sirli harakatini natijasi ham. Hamkorlikdagi faoliyat albatta natija bermoqda sog'lom hayot tarzini ta'minlaydi. Bunda Olimpiada g'oliblarini Boxodir Jalolov, Diyora Keldiyorova kabi yoshlarimizni yoshlar bilan uchrashuvlarda bildirish ularning yutuqlari vatanimizning dunyo tanishiga va bizning yutuq ekanliklarini singdirish vatanparvarlik va mehnatsevarlik, do'stlik tuyg'ularini ham targ'ib etadi. Sport- tinchlik va do'stlik elchisi. Shuningdek "Sport salomatlik-garovidir"!!!