



ScienceInnovation
INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL



**YANGILANAYOTGAN O'ZBEKISTON
TARAQQIYOTIDA IQTISODIY FANLARNI
O'QITISHNING DOLZARB MASALALARI
RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI
MATERIALLAR TO'PLAMI**

2023-yil 16-iyun

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MAKTABGACHA VA MAKTAB
TA’LIMI VAZIRLIGI
NIZOMIY NOMIDAGI TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA
UNIVERSITETI
TA’LIM MENEJMENTI KAFEDRASI
“SCIENCE AND INNOVATION” XALQARO ILMIIY JURNALI**



**2023-yil 16-iyun kuni Nizomiy nomidagi Toshkent
davlat pedagogika universitetida o‘tkazilgan
“Yangilanayotgan O‘zbekiston taraqqiyotida iqtisodiy
fanlarni o‘qitishning dolzarb masalalari” mavzusidagi
respublika ilmiy-amaliy anjumani
MATERIALLAR TO‘PLAMI**

Toshkent 2023

ISSN: 2181-3337

“Yangilanayotgan O‘zbekiston taraqqiyotida iqtisodiy fanlarni o‘qitishning dolzarb masalalari” mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallar to‘plami (2023 yil 16-iyun) – T.: Toshkent 2023.

Ushbu to‘plamga 2023-yil 16-iyun kuni Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetida o‘tkazilgan “Yangilanayotgan O‘zbekiston taraqqiyotida iqtisodiy fanlarni o‘qitishning dolzarb masalalari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani ishtirokchilarining materiallari kiritilgan.

Anjumanga qabul qilingan har bir maqolaga DOI raqam olinib, Zenodo, OpenAire, Cyberleninka, Index Copernicus va Google Scholar ilmiy bazalarida indekslandi. Shuningdek, anjuman to‘plami va har bir maqola alohida pdf formatida “Science and Innovation” xalqaro ilmiy jurnali rasmiy saytiga ham joylashtirildi.

NASHR ETISHDA QATNASHGANLAR

B.Rustamov	“Science and Innovation” xalqaro ilmiy jurnali Bosh muharriri
G.Raxmatullayeva	Mas’ul muharrir
A.Rustamov	Texnik muharrir
O.Abdullayeva	Texnik muharrir
F.Sagdullayeva	Xalqaro ilmiy bazalariga mas’ul texnik muharrir
F.Abdumovlonova	Korrektor-muharrir
Z.Shermatova	Tahrirlovchi

TAHRIR HAY’ATI

A.K.Qirg‘izboyev	Tarix fanlari doktori, professor
B.S.Abdullayeva	Pedagogika fanlari doktori, professor
N.I.Saidaxmedova	Iqtisodiyot fanlari doktori, dotsent
L.M.Babaxodjayeva	Tarix fanlari doktori
O.Sh.Ismailov	Iqtisodiyot fanlari nomzodi, dotsent
Sh.K.Kurbaniyazov	Iqtisodiyot fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
R.Sh.Shamuratov	Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

© Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti
© “Science and Innovation” xalqaro ilmiy jurnali
© Mualliflar



DARSDAN TASHQARI XOLLARDA JISMONIY MASHG‘LOTLARINI TASHKIL QILISH USULLARI

¹Yusupbayeva Amahgul Saparbayevna, ²Islomov Umidjon

¹CHDPU «Jismoniy madaniyat metodikasi» kafedrası o‘qituvchisi

²CHDPU J/M yo‘nalishi 22/1 talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8051034>

***Annotatsiya.** Maqola maktabdan tashqari xollarda jismoniy mashg‘lotlarni tashkil qilish va bolalarni hayotga tayyorlash, ularning sog‘lom turmushga, jismoniy tarbiya darsiga moslashuvini kuchaytirish yoritib berilgan.*

***Kalit so‘zlar:** Hayotga tayyorlash, rivojlanish tarixi, jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush, maxsus tayyorgarlik.*

Umumta’lim maktabi o‘quvchilarining jismoniy tarbiyasi jismoniy tarbiya tizimining asosiy bo‘g‘inlaridan biri hisoblanadi. Negaki, maktabda mamlakatimizdagi hamma bolalar ta’lim oladilar. Jismoniy tarbiya maktab o‘quv-tarbiyaviy ishining ajralmas qismi sifatida o‘quvchilarni hayotga, ijtimoiy foydali mehnatga tayyorlashda yetakchi rol o‘ynashi lozim. Mustaqillikka erishgan bugungi kunlarimizda Kadrlar tayyorlashning Milliy dasturida bunga ayniqsa, katta e’tibor berilayapti. Chunki, Prezidentimiz aytganidek, "Ta’limning yangi modeli jamiyatda mustaqil fikrlovchi erkin Shaxsning shakllanishiga olib keladi. O‘zining qadr-qimmatini anglaydigan, irodasi baquvvat, iymoni butun, hayotda aniq maqsadga ega bo‘lgan insonlarni tarbiyalash imkoniga ega bo‘lamiz. Ana shundan keyin ongli turmush kechirish jamiyat hayotining bosh mezoniga aylanadi". Maktabdagi jismoniy tarbiyaga oid ishlar o‘quvchilardan havaskorlikni, tashabbuskorlikni, uyushqoqlikni talab qiladigan juda xilma-xil shakllari bilan farq qiladi. Ular o‘quvchilarda tashkilotchilik ko‘nikmalari, faollik, topqirlikni tarbiyalashga yordam beradi.

Maktabdagi o‘quvchilar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1.Sog‘likni mustahkamlash, o‘quvchilarni to‘g‘ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish. Bu vazifa maktabdagi barcha jismoniy tarbiya va sport ishlarining eng muhimi hisoblanadi. U har bir o‘qituvchining, pedagogika jamoasining diqqat markazida bo‘lishi kerak.

O‘quvchilik davri bolalarning tez o‘shish va jismoniy rivojlanish davridir, shuning uchun maktab o‘quvchilarining jismoniy jihatdan normal rivojlanishi uchun iloji boricha ko‘proq kuch sarflash kerak. O‘quvchilar sog‘ligini mustahkamlash va ular organizmini chiniqtirish avvalo jismoniy mashg‘lotlar jarayonida amalga oshiriladi. Bunda ko‘pchilik mashg‘lotlar ochiq havoda o‘tkaziladi, mashg‘lotlar usti yopiq binoda o‘tkazilganda esa tegishli gigienik sharoit yaratiladi. O‘yinlar, yugurish, sakrashlar, uloqtirish kabi mashqlar juda muhim ahamiyatga ega. Bunday mashqlar bilan shug‘ullanishda katta muskul guruhlari rivojlanadi, nafas olish, yurak-tomir va organizmning boshqa tizimlari mustahkamlanadi. Sog‘likni mustahkamlash va to‘g‘ri, har tomonlama rivojlantirish vazifalari maktabda o‘tkaziladigan boshqa bir qator xilma-xil tadbirlar orqali, xususan: darslardagi fizkultura minutlari, tanaffuslarni uyushqoqlik bilan o‘tkazish, mashg‘lotgacha gimnastika, maktab binosi tozaligi uchun kurash, issiq nonushtani tashkil etish, o‘qituvchilarning o‘quvchilar qomatini, yurishini doimiy nazorat qilib turishlari orqali amalga oshiriladi. Maktab o‘quvchilarining garmonik rivojlanishida qomat muayyan ahamiyatga ega.

Barcha ichki organlarning to‘g‘ri holati va normal ishlashi qomat bilan bog‘liqdir. Sog‘likni mustahkamlash va organizmni chiniqtirishda tabiatning tabiiy omillaridan keng foydalaniladi.

2.O‘quvchilarga jismoniy madaniyat va sportga oid maxsus bilimlar berish, ularga gigienik bilim va ko‘nikmalarni singdirish. Bu vazifa o‘quvchilarga jismoniy mashg‘lotlarning foydasi haqidagi, gigienik qoidalarga, shuningdek, dasturda ko‘zda tutilgan barcha jismoniy mashqlarni to‘g‘ri bajarish qoidalari rioya qilish haqidagi zarur bilimlarni berishdan iborat. Bularning hammasi bolalar sog‘ligini mustahkamlashga, ularning gigiena qoidalarini bilishlari va ularga amal qilishlariga bevosita daxldor bo‘lib, bunga maktab, oila, jamoatchilik hamda bolalarning o‘zlarining birgalikdagi harakati bilan erishiladi.

3.O‘quvchilarda harakat malakalari va ko‘nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o‘rgatish. Bundan tashqari, bolalarni bevosita amaliy xarakterga ega bo‘lmagan turli mashqlarga o‘rgatib borish zarur. Bolalarga o‘yin uchun ko‘proq imkon berish kerak, chunki o‘yinlarda harakatlarning xilma-xil boyligi ochiladi.

4.Yoshga muvofiq ravishda asosiy harakat sifatlarini (kuch, tezkorlik, epcillik, chidamlilik va boshqalar) rivojlantirish. Tezkorlik , kuch, epcillik va chidamlilik har bir kishi uchun zarur bo‘lgan sifatlardir. Ular bolalarda harakat ko‘nikmalarining shakllanishi bilan uzviy bog‘liqdir.

5.Botirlik, qat‘iylik, intizomlilik, jamoa bo‘lib ishlash, do‘stlik va o‘rtoqlik hissini, madaniy xulq ko‘nikmalarini, mehnatga va ijtimoiy mulkka munosabatni tarbiyalash.

6.Turganda va yurganda qomatni to‘g‘ri tutish ko‘nikmalarini shakllantirish.

7.O‘quvchilarni Kadrlar tayyorlash Milliy dasturida aks etgan jismoniy madaniyat kompleksida ko‘zda tutilgan mashqlarni bajarishga asta-sekin tayyorlash.Masalan, 1-11 sinflarning jismoniy tarbiya dasturlariga "Dovyuraklar va chaqqonlar" bosqichining ko‘pchilik mashqlari kiradi.Ana shu mashqlardan tanaffuslarda foydalanish mumkin.

8.O‘quvchilarda jismoniy madaniyat va sport bo‘yicha muntazam mashg‘lotlarga barqaror qiziqish va ko‘nikmalarni tarbiyalash.

9.O‘quvchilarga tashkilotchilik malakalarini singdirish, jamoatchi jismoniy tarbiya faollarini tayyorlash.

Jismoniy tarbiya vositalari : jismoniy mashqlar, mehnat, tegishli kun rejimi va tabiatning tabiiy omillaridan foydalanish maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash vositalari hisoblanadi.Maktabda jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi jismoniy mashqlardir.Jismoniy mashqlar o‘quvchilarda harakat malakalari va ko‘nikmalarini shakllantirish bilan bog‘lik vazifalarni hal etadi, harakat apparatining rivojlanishiga yordam beradi, qon aylanish va modda almashinishini yaxshilaydi, nafas olishga ijobiy ta’sir etadi. Jismoniy mashqlarni tanlashda kichik maktab yoshidagi bolalarning anatom-fiziologik va ruhiy xususiyatlari, albatta hisobga olinadi. Bolalar organizmining eng muhim xususiyati -bo‘yining tez o‘sishi va tananing hamma organlarda sifat o‘zgarishlari bo‘lishidir. Ayniqsa, oyoqlar tez o‘sadi. Bu tana mutanosibligini o‘zgartradi. Tana og‘irligi yiliga o‘rtacha 2 kg ko‘payadi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarning yuragi nisbatan katta, qon tashuvchi tomirlari kattalarnikiga qaraganda keng,tomir devorlari esa elastikroq bo‘ladi. Puls tezroq(minutiga 90 martaga yaqin uradi) bo‘ladi. Yurak muskuli zaif va elastik bo‘ladi. Yurak tomir tizimining o‘ziga xos xususiyatlari tortilish, og‘irlik ko‘tarish, qarshilikni yengish bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlarni chegaralashni talab qiladi. Bolalarga qiyin, asab muskulini taranglashtiruvchi, yurakni

tez urdiruvchi mashqlarni bajartirmaslik kerak. Kichik maktab yoshidagi o‘g‘il va qiz bolalarning jismoniy rivojlanishida ba‘zi farqlar kuzatiladi, o‘g‘il bolalarning bo‘yi va og‘irligi o‘rtacha olganda ortiqroq, ko‘krak qafasi kengroq va o‘pkaning faoliyat hajmi kattaroq bo‘ladi. O‘g‘il bolalarda muskul kuchi yaxshiroq rivojlanadi. Shunga bog‘liq ravishda ularning harakat qobiliyatlari farqlanadi, o‘g‘il bolalar tezroq yugurishadi, uzoqroq va balandroqqa sakrashadi. Jismoniy rivojlanishning qonuniy xususiyatlari 1 va 11 sinflardagi o‘g‘il va qiz bolalarni jismoniy tarbiyalash vositalarini tanlashda aks etmaydi. 11 sinfdan boshlab o‘g‘il bolalarga qiz bolalarga nisbatan ko‘proq mashqlar berish mumkin. Kichik yoshdagi o‘quvchilarning yosh xususiyatlari o‘qituvchini ishlashga, jiddiy, maqsadga binoan va muntazam ishlashga, bola organizmining to‘g‘ri shakllanishi va o‘shishiga yordam berishga da‘vat etadi. O‘quvchilar jismoniy tarbiyasining muhim vositasi jismoniy mehnat hisoblanadi. Maktab o‘quv rejalariga kiritilgan mehnat darslarining ilmiy va tarbiyaviy ahamiyati katta. Maktab o‘quvchilarining nerv tizimi va organizmining hamma faoliyatlariga muhim ta‘sir ko‘rsatadigan qat‘iy kun tartibi bolalarning jismoniy tarbiyasida muhim ahamiyat kasb etadi.

Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalashga oid ish shakllari:

Jismoniy madaniyat darslari, o‘quv kuni tartibidagi jismoniy tadbirlar: mashg‘lotgacha gimnastika, darsda jismoniy tarbiya daqiqalari, tanafussda o‘yin va mashqlar, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha sinfdan va maktabdan tashqari ishlar, uyda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish. Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash ishining asosiy shakli o‘qituvchi tomonidan davlat dasturiga binoan, maktab o‘quv rejasi va qat‘iy jadval bo‘yicha o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya darslaridir. Jismoniy mashg‘lotlar sog‘igi tekshirilib ruxsat etilgan hamma o‘quvchilar uchun majburiydir. O‘quvchilarni jismoniy tarbiyalashda maktab o‘quv kuni rejimidagi jismoniy madaniyat tadbirlari muhim rol o‘ynaydi. Ulardan asosiylari quyidagilardir: dars oldidan o‘tkaziladigan har kungi gimnastik, dars vaqtida o‘quvchilarni to‘liqlashda. Yuqoridagi tadbirlarning barchasi o‘quv kuni davomida jismoniy tarbiyaning muayyan vazifalarini hal etishga, o‘quvchilarni o‘quv mashg‘lotlari jarayonidagi aqliy faoliyatga tayyorlashga qaratilgandir. Maktabda jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etish. Maktabdagi hamma xodimlar o‘quvchilarni jismoniy tarbiyalashni tashkil etishning maqsadi va vazifalari, mazmuni va shakllarini to‘g‘ri tushunishlari, amaliy ishlarda o‘z kuchiga yarasha qatnashishlari, o‘quvchilar va ota-onalar o‘rtasida jismoniy madaniyat va sportni faol targ‘ib qilishlari lozim. Umumta‘lim maktabi o‘qituvchilari quyidagi vazifalarni bajarishlari shart: dars yuksak darajada o‘tishini ta‘minlash va tegishli sinf: jismoniy tarbiya dasturini to‘liq bajarish, hakim bilan birgalikda o‘quvchilarni tibbiy tekshiruvdan o‘z vaqtida o‘tkazib borish va o‘z ishlarida tibbiy tekshiruv natijalarini hisobga olish, bolalarning hammasi jismoniy mashqlar bilan qulay kiyimlarda shug‘ullanishlariga erishish, jismoniy tarbiya bo‘yicha sinfdan tashqari ishlarni uyushtirish va o‘tkazishda ishtirok etish hamda unga o‘quvchilarni keng jalb qilish va hokazo. Maktabdagi jismoniy tarbiya ishlariga otaliq tashkilotlarni, shu jumladan, ko‘ngilli sport jamiyatlarini tortish tavsiya etiladi.

Umumta‘lim maktablarida jismoniy tarbiyaning vazifalari

Jismoniy tarbiya jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

a) sog‘likni mustahkamlash organizmni chiniqtirish va jismoniy rivojlanish darajasini hamda ish qobiliyatini oshirish;

b) hayotga zarur bo‘ladigan, jumladan, amaliy xarakterga ega bo‘lgan harakat malaka va ko‘nikmalarni egallash;

v) kishining ma‘naviy va irodalilik sifatlarini tarbiyalash;

g) jismoniy sifat (tezkorlik, kuch, epchillik, chidamlilik)ni o‘stirish;

d) maxsus sport mashqini bajarish texnikasi egallash.

Mehnatkashlar sog‘lig‘ini mustahkamlash, O‘zbekistondagi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biridir. Jismoniy tarbiyaning turli vositalarini to‘g‘ri qo‘llash kishi organizmida chuqur va har tomonlama ta‘sir ko‘rsatadi, mustahkam sog‘liq hamda zarur jismoniy tayyorgarlikni ta‘minlaydi. Jismoniy tarbiyaning o‘ziga xos vositalari jismoniy mashqlardir. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish markaziy nerv sistemasining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, qon aylanish va nafas olish organlariga juda yaxshi ta‘sir qiladi, bosh miya po‘stlog‘ining charchashini kamaytiradi hamda kishining ish qobiliyatini oshiradi. Jismoniy mashqlarning tayanch harakat aparatining rivojlanishi va mustahkamlanishida ham ahamiyati katta. Jismoniy mashqlar tufayli suyaklar juda mustahkamlanadi, bo‘g‘inlarda harakatchanlik oshadi, tana qayishqoqlashadi. Muskullarda ko‘proq o‘zgarish ro‘y beradi. Jismoniy mashqlar ta‘sirida muskullar hajmi oshadi, kuchi o‘sadi, muskullarning qisqarish tezligi va ularning elastikligi ortadi. Jismoniy mashqlar kishining ichki organlariga, avvalo yurak va o‘pkaga juda yaxshi ta‘sir ko‘rsatadi. Jismoniy mashqlar jarayonida kishi tanasining barcha muskullari, shu jumladan, yurak muskuli rivojlanadi va harakat qiladi. Mashq qilgan yurak har qisqarganda aortaga mashq qilmagan yurakka nisbatan ko‘proq qon haydaydi. Mashq qilgan sportchining yurak urishi xotirjam turganida (minutiga 50-60 marta) sekin, lekin katta hajmdagi ish bajarganda tez bo‘lishi (minutiga 240 marta) mumkin. Tadqiqotlar sportchi yuragi jismoniy mashg‘lotlar jarayonida katta ish bajarib zaiflashmasligi, balki mustahkamlanishini va yurak ish qobiliyati bilan farq qilishini ko‘rsatadi. Jismoniy mashqlar ta‘siri ostida nafas olish organlari rivojlanadi va mustahkamlanadi, ko‘krak qafasi hajmi kattalashib uning harakatchanligi oshadi. Ko‘krak qafasining nafas olish ekskursiyasi odatdagi 4-6 sm o‘rniga 10-15 smga yetadi. Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish o‘pka ventilyatsiyasining kuchayishi uchun juda katta ahamiyatga ega bo‘lgan to‘g‘ri, chuqur nafas olishning shakllanishiga yordam beradi. O‘zbekistonda xalqimizning hayoti va mehnat faoliyatida umumiy jismoniy tayyorgarlik: tez yurish va yugurish, yaxshi suzish, sakrash, chang‘ida yurish to‘siqlarini yengib o‘tish, granatani uzoqqa va aniq uloqtirish va h. muhim ahamiyatga ega. Bu malaka va ko‘nikmalarni juda yoshlikdan shakllantirish jismoniy tarbiyaning amaliy vazifalaridan biridir. Jismoniy tarbiyaning boshqa vositalari (tabiatning tabiiy kuchlari, shaxsiy va jamoa gigienasi) bilan birga oqilona qo‘llaniladigan jismoniy mashqlar kishi sog‘lig‘ini yaxshilashga hal qiluvchi ta‘sir ko‘rsatadi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanishning ta‘limiy ahamiyati katta. Jismoniy mashg‘lotlarda mashqlarning organizmda ta‘siri, amplituda, sur‘at, ritm haqida, mashqlarni bajarishni eng to‘g‘ri yo‘llari haqida tushuntirishlar berib boriladi. Shunday qilib, shug‘ullanuvchilar jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishga yordam beruvchi maxsus bilimlarni egallaydilar. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya demokratik huquqiy davlat qurilishining umumiy vazifalariga buysundirilgan, shuning uchun yuksak axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biridir. To‘g‘ri uyushtirilgan jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish jarayonida uyushganlik, ongli intizom, tashabbuskorlik, topqirlik kabi axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalanadi. Shug‘ullanuvchilar jismoniy mashqlarni bajarish paytida

mashg‘lot rahbarlari tomonidan ongli ravishda va ustalik bilan yaratiladigan katta-kichik qiyinchiliklarni yengib o‘tadilar, bu qat‘iylik, botirlik, sabotlilik, dadillikni tarbiyalashga yordam beradi. Jamoa mashqlarini uyushgan holda bajarish, yurishlar, musobaqalar, bayramlar, do‘stlik, o‘rtoqlik hissini tarbiyalashda katta ahamiyatga ega. Insonning harakatli faoliyatida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, qayishqoqlik kabi jismoniy sifatlar muhim rol o‘ynaydi. Bunda jismoniy sifatlar doimo birgalikda, o‘zaro aloqada namoyon bo‘ladi. Bu inson organizmining ichki butunligi, uning funktsiyalarining o‘zaro harakati bilan izohlanadi.

KUCH - deb tashqi qarshilikni muskullar tarangligi bilan yengish qobiliyatiga aytiladi. Kuch u yoki bu darajada istalgan bir harakatda namoyon bo‘ladi. Shtanga ko‘tarish, qo‘lda tortilish, vertikal arqonga oyoqlar yordamisiz tirmashib chiqish, yadro irg‘itish va boshqalar kuchning yorqin ifodasidir.

TEZKORLIK - Bu kishining harakatni mumkin qadar yuqori tezlikda bajarish qobiliyatidir. Harakat tezligini (M: yugurishda) va harakat reaksiyasining tezligini farqlash mumkin.

EPCHILLIK - Bu harakatni koordionatsiyalash, yangi harakatlarni egallash o‘zgarib turuvchi sharoit talabiga ko‘ra bir harakatdan ikkinchisiga tezda o‘ta olish qobiliyatidir. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun shug‘ullanuvchi uchun yangilik va koorditsion qiyinchilik unsuri bo‘lib ko‘rinadigan har qanday jismoniy mashqdan foydalanish mumkin.

CHIDAMLILIK - organizmning u yoki bu harakat faoliyatidan toliqishga bardosh bera olish qobiliyatidir. Umumiy chidamlilik uzoq vaqt davomida (M: davomli yurish, yugurish, suzish, chang‘ida yurish) o‘rtacha sur‘atda tinimsiz harakat faoliyatiga bardosh berish qobiliyatidir. Maxsus chidamlilik esa muayyan faoliyatdagi chidamlilikdir. Sportda M: tezkorlik va chidamlilik birikib keladigan tezkor chidamlilik, kuch va chidamlilik birikuvida keladigan kuch chidamliligi bo‘lishi mumkin. O‘rtacha zo‘r berishni, lekin uzoq muddat davomida bajarishni talab qiluvchi turli jismoniy mashqlar chidamlilikni o‘stirishning vositalari bo‘lib xizmat qiladi. Chayirlik kishi organizmining tayanch harakat apparati zvenolarining harakatchanligi bilan xarakterlanadigan xususiyatidir. Harakat ko‘lami qayishqoqlikning ko‘rsatkichlaridan biri bo‘lib xizmat qiladi. Harakat ko‘lami tezkorlik, chaqqonlik va boshqa sifatlarning namoyon bo‘lishiga ta’sir etadi. Qayishqoqlikni tarbiyalash uchun cho‘zilish, ya’ni harakatlar ko‘lami oshirib bajariladigan mashqlar qo‘llaniladi. Bu mashqlar avvalo, qo‘llar oyoqlar, gavda, bosh uchundir. Yurishning va katta qadam turli xillari "qadamlab" sakrashlar, cho‘kkayib turgan holatda sakrashlar, chuqur o‘tirish, gimnastika devoriga yuz o‘girib yoki teskari turib - oldinga, orqaga, yon tomonlarga o‘girish mashqlari va boshqalar. Kishining jismoniy sifatlari harakat malakalari va ko‘nikmalari bilan, shuningdek, irodali sifatlari bilan doimo chambarchas bog‘liqdir. Bunda tezkorlik kuch epchillik va chidamlilikning hosil bo‘lishi tegishli chidam va sabotni ko‘pincha esa botirlikni talab etadi. Kishining jismoniy sifatlarning tarbiyalash jismoniy tarbiyaning muhim vazifalaridan biridir. Sport kishiga har tomonlama ta’sir ko‘rsatadi: sog‘liqni mustahkamlashga, umumiy jismoniy rivojlanishga, amaliy ko‘nikmalarni egallashga yordam beradi va o‘zining yuksak emotsionalligi bilan farqlanadi.

REFERENCES

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvar PF-5924 sonli “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabr PF-6099 sonli “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi farmoni.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 3 noyabr, PQ-4877-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.
4. Юсупбаева.А.С Совершенствование педагогических механизмов формирования здорового образа жизни в дошкольном образовании на основе физического воспитания «Мақтаб ва ҳаёт» илмий методик журнал. № 3 2020 йил.
5. Yusupbayeva.A.S Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishida harakatli o‘yinlarni tashkil yetish usullari «Xalq ta’limi» ilmiy-metodik jurnal. № 5 2021 yil.
6. В. Т. Haydarov, G. X. Ibroimova, J. J. Kazimov «Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya nazariyasi» Samarqand-2020
7. Саломов Р.С., Арипов Ю.Ю. Мақтаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси методикаси асослари. - Т., “Молия”. 2011

40	Xalillayev O'ktam Sobir o'g'li, MASHG'ULOTLAR DAVOMIDA YOSH SPORTCHILARNI JISMONIY TAYYORLASHGA QO'YILADIGAN VAZIFALAR	159
41	Azamat Sulaymonov Ithomovich, HUMAN-MACHINE RELATIONSHIP IN EDUCATION: POSSIBLE SCENARIO IN 5 YEARS' TIME	163
42	Tursunov B.H., "UGLEVODRODLAR" BO'LIMINI INTERAKTIV METODLAR YORDAMIDA O'QITISH IMKONIYATLARI	165
43	Feruz Mansurbekova, IJODKOR SHAXSINI SHAKLLANTIRISHDA MUSIQIY TARBIYANING ANAMIYATI	169
44	Isayev Atabek Djurabayevich, RAQAMLI IQTISODIYOTDA PULLAR VA ULARNING TRANSFORMATSIYASI	172
45	Хакимов Мурод Шавкатович, Батиров Давронбек Юсупович, Маткулиев Уткирбек Исмаилович, Умаров Зафарбек Зарипбоевич, Нурматов Сирожбек Тажибаевич, ЖИГАР ЦИРРОЗИ ЭТИОЛОГИЯЛИ ПОРТАЛ ГИПЕРТЕНЗИЯ АСОРАТЛАРИНИ ДАВОЛАШДА ЗАМОНАВИЙ КАМИНВАЗИВЛИ АРАЛАШУВЛАР КОМПЛЕКСИНИНГ САМАРАДОРЛИГИ	176
46	Egamberdiyeva Umida, CHARACTERISTICS OF ECONOMIC LITERATURE AND IT'S TRANSLATION	181
47	Гнесов У.А., ПУТИ ИННОВАЦИОННОГО ПОДХОДА К ПОВЫШЕНИЮ КАЧЕСТВА И ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ	189
48	Kurbanov Muzaffar Ummatovich, UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARI PEDAGOGIK JAMOASIDA INNOVATSION TA'LIM MUHITINI YARATISH VA RIVOJLANTIRISH	193
49	Турсунова Дилноза Адхамжон кизи, ЎҚУВЧИЛАРДА ТАРИХИЙ ВА МАЪНАВИЙ ИДЕАЛЛАРГА АКЦИОЛОГИК МУНОСАБАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПЕДАГОГИК ЗАРУРИЯТИ	196
50	Abdumalikova Nilufar Zakirovna, BO'LAJAK O'QITUVCHILAR KASBIY O'Z O'ZINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI	199
51	Нурилло Эминов, БАХШИЧИЛИК САНЪАТИНИ ТАДҚИҚ ВА ТАРҒИБ ЭТИШ МАСАЛАЛАРИ	202
52	Васильченко Ольга Анатольевна, ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ РАБОТЫ С ДЕТСКИМ ГОЛОСОМ	206
53	Махаммаджонова Таманно Муминовна, Усмонова З.М, Набиева Н.М., ПУТИ ИННОВАЦИОННОГО ПОДХОДА К ПОВЫШЕНИЮ КАЧЕСТВА И ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ЭКОНОМИЧЕСКИХ НАУК В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ	210
54	Сотволдиева Мохинур Хазратулло кизи., ЎЗБЕК-ИНГЛИЗ ТЎЙ МАРОСИМЛАРИДА МИЛЛИЙ МАДАНИЯТНИНГ АКС ЭТИШИ	214
55	Халдаров Хикматулла Ахматович, Маматкаримов Камоллидин Зиядулло углы, УПРАВЛЕНИЕ КАЧЕСТВОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ПРИОБРЕТЕНИИ ЗНАНИЙ С ПОМОЩЬЮ ЭРГОНОМИКИ	217
56	Мавлянов Мухиддин Бахриддин ўғли, Қодиров Нуриддин Тўра ўғли, Адилова Мохира Шавкатовна, Эркаев Актам Улашевич, КОМПЛЕКС НК ВА НРК ЎЎИТЛАР ОЛИШ ЖАРАЁНИ ТАДҚИҚОТИ	221
57	Isroilova Shoira Turg'unovna, Ismailova G.A., Ho'jamova M.F., UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARIDA TADBIRKORLIK KO'NIKALARINI SHAKLLANTIRISHDA KREATIV YONDASHUV YO'LLARI	223
58	Yakubova Zilola Zikirovna, MA'NAVIY QADRIYATLAR – SOG'LOM AVLODNI TARBIYALASH VOSITASI SIFATIDA	225
59	Rahmoniva Go'zal Valiyevna, KICHIK MAKTAB YOSHIDA O'QUV FAOLIYATINI SHAKLLANTIRISH JARAYONLARI	228
60	Axmedova Sanobar Ikrom qizi, YANGILANAYOTGAN IQTISODIY ISLOHOTLAR DAVRIDA RESPUBLIKAMIZDAGI SANOAT KORXONALARIDA ISHLAB CHIQRISH SAMARADORLIGIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR	232
61	Abdullaev Baxtiyor Panji o'g'li, TA'LIMNI RAQAMLASHTIRISH KONTSEPSIYALARI MAZMUN VA MONIYATI	235
62	Atajonova Saidaxon Boratalievna, TEXNIKA OLIYGOHLARIDA INNOVATSION USUL VA YONDASHUVLARNING TADBIQI	239
63	Закирова С.Б., Бозорбоева Н., МЕСТО ЛОГО-ФАЦИАЛЬНОГО МАССАЖА ПРИ КОРРЕКЦИИ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ.	243
64	Qo'chqorova Ra'no Rasulovna, AGROKIMYO FANINI BIOLOGIYA FANLARI BILAN O'ZARO INTEGRATSIYASI ASOSIDA O'QITISH METODIKASI	247
65	Meilyev O.R., Gofurova.K, YANGI O'ZBEKISTONDA RAQAMLI IQTISODIYOT ISLOHATLARI	250
66	Мамаюсупова Мадина, Муминат Тахирова, ОСОБЕННОСТИ ВНИМАНИЯ ДЕТЕЙ С СИСТЕМНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ	254
67	Д.Т.Гапурова, РИВОЖЛАНИШИДА НУКСОНИ БЎЛГАН БОШЛАНҒИЧ СИНОФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ НУТҚИНИ ЎСТИРИШ БЎЙИЧА КОРРЕКЦИОН-ПЕДАГОГИК ИШ	257
68	G'oyibova Nigora Murod qizi, TIL O'RGANISHDA O'QISH VA YOZISH SAVODXONLIK SAMARADORLIGINI OSHIRISH YO'LLARI	264
69	Хилолаxon Саидова Рашидjon кизи, ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ХАМКОРЛИК ФАОЛИЯТИ ТАЪМИНЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ	266
70	Закирова С.Б., Кахрамонова Н.А., ИЗУЧЕНИЕ НАРУШЕНИЯ ПИСЬМЕННОЙ РЕЧИ В 21 ВЕКЕ	269
71	Atabayeva Mavjuda Rustamovna, TANQIDIY FIKRLASH KO'NIKMASINI SHAKLLANTIRISHDA "KLAUSTER" METODINING AFZALLIKLARI ("SURXONDARYO O'LKASI GEOGRAFIK O'RNI. YER YUZASI GEOLOGIK TUZILISHI VA FOYDALI QAZILMALARI" MAVZUSI MISOLIDA)	272
72	Feruz Xoshimova Baxodirovna, MASOFAVIY TA'LIM MUHITIDA MALAKA OSHIRISH KURSI TINGLOVBHILARINING IJODKORLIK FAOLIYATLARINI RIVOJLANTIRISH MODEL I	277
73	Дурдона Мустафоєва, Мохинур Маматалиєва, МАХСУС ФАНЛАРНИ ЎҚИТИШДА ТАЛАБАЛАРНИНГ КРЕАТИВЛИК СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ	279
74	Djurayeva Perdegul Saidovna, TA'LIM TIZIMIDA XORIJIY TAJRIBA OMILLARINI TATBIQ ETISHDA KREATIV YONDASHUV	284
75	Isroilov Shermurod Shamsiddin o'g'li, Parmanova Dinora, Rasulov Azizbek, IQTISOLASHGAN MAKTAB O'QUVCHILARINING FIZIKA FANIGA BO'LGAN QIZIQISHINI OLIMPIADA MASALALARI ORQALI ORTTIRISH METODIKASI	289
76	Yusupbayeva Amahgul Saparbayevna, Islomov Umidjon, DARSAND TASHQARI KOLLARDA JISMONIY MASHG'LOTLARINI TASHKIL QILISH USULLARI	293
77	Yagyaeva Elvina Bakhtiyarovna, METHODOLOGICAL BASES FOR IMPROVING ENGLISH TEACHING THROUGH EFFECTIVE ORGANIZATION OF INDEPENDENT WORK OF HELs STUDENTS (ON THE EXAMPLE OF INDIVIDUALIZATION AND DIFFERENTIATION)	299
78	Shoaxmedova Surayyo Kamilovna, INKLYUZIV TA'LIM JARAYONI ISHTIROKCHILARINING VAZIFALARI VA ULARNI PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK QO'LLAB QUVVATLASH	304
79	Nazira Baxramovna Fayziyeva, Nilufar Akromjon qizi O'rinboyeva, PHASEOLUS VULGARIS O'SIMLIGINI KASALLANTIRUVCHI VIRUSNI AJRATISH VA AYRIM XUSUSIYATLARINI O'RGANISH MAVZUSINI O'QITISH TEXNOLOGIYASI	309
80	U.K. Aminjonova, BOLALAR QACHON GAPIRISHI KERAK	315
81	Egamberganov Jakhongir Kadamboevich, THE FOCUS ON PEOPLE AND QUALITY EDUCATION IS CRUCIAL FOR ADDRESSING THE ECONOMIC AND SOCIAL CHALLENGES OF THE COUNTRY'S DEVELOPMENT IN THE YEAR AHEAD	318