

# Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish istiqbollari: muammo va yechimlar

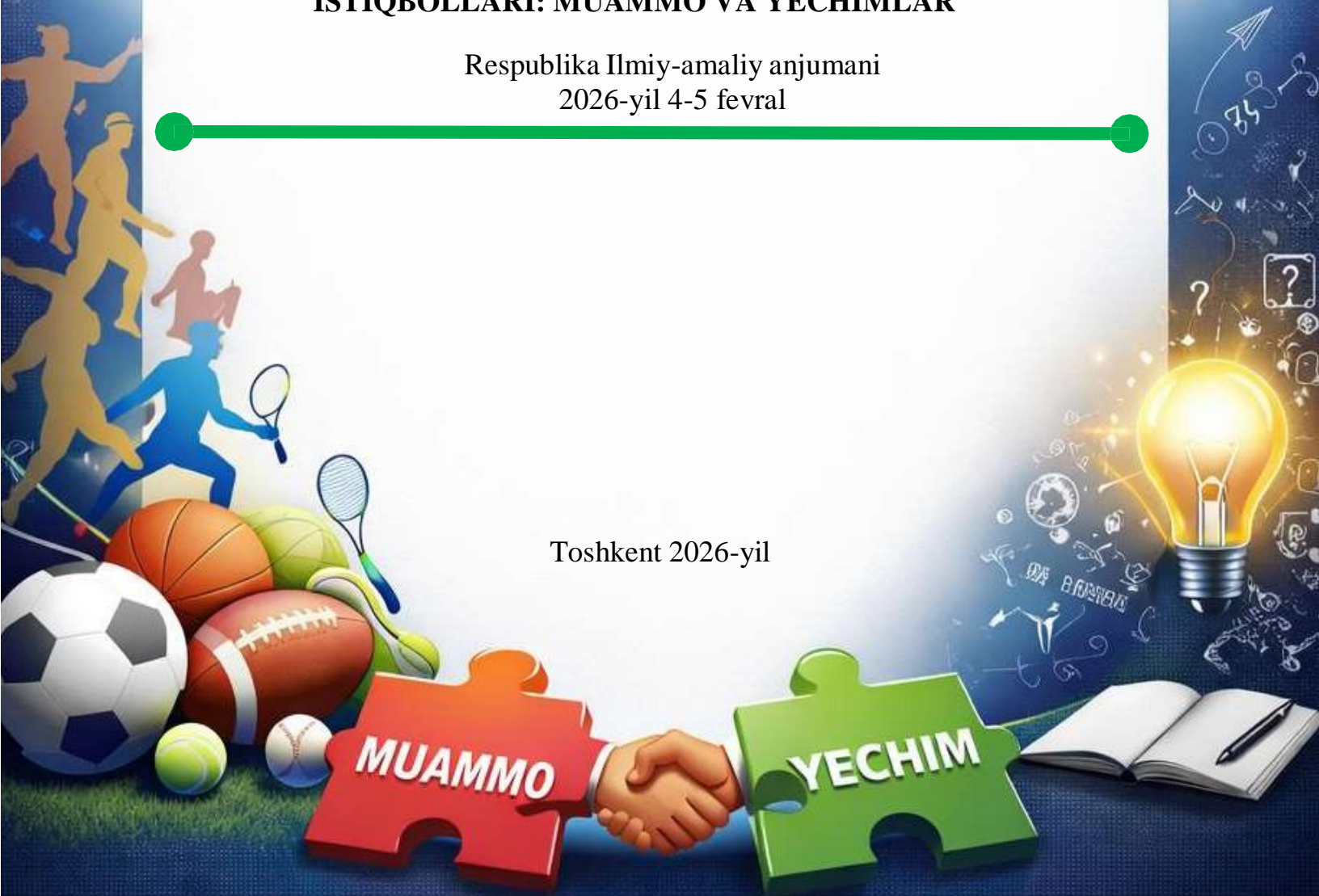


**ORIENTAL**  
UNIVERSITETI

## JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASINI RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLLARI: MUAMMO VA YECHIMLAR

Respublika Ilmiy-amaliy anjumani  
2026-yil 4-5 fevral

Toshkent 2026-yil



**UDK: 719.08.(013)**

**BBK: 12.1**

Mazkur to'plam jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish istiqbollari: muammo va yechimlariga bag'ishlangan bo'lib, unda jismoniy tarbiya va sport sohasi kadrlarini tayyorlash, ularni malakasini oshirish va qayta tayyorlash tizimidagi muammolar va ularning yechimlari; jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, bioximyaviy, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlar aro integratsiyalashuv masalalari; aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirish, rekreatsiya hamda sport sog'lomlashtirish tizimini rivojlantirish muammolari va yechimlari; yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda tibbiy-biologik ta'minoti masalalari hamda innovatsion g'oya va texnologiyalarni qo'llash va rivojlantirish istiqbollari bo'yicha bildirilgan fikr-muloxazalar yoritilgan.

To'plamda chop etilgan maqola va tezislarning g'oyasi, ilmiy-metodik salohiyati va unda keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgardirlar.

**Mas'ul muharrir: Po'latov Laziz Azamat o'g'li**

**Tashkiliy qo'mita tarkibi:**

Abdullayev Ilhom Xushnudovich - tashkiliy qo'mita raisi Boltayev A'zam Akramovich - rais o'rinbosari

Eshmanova Umida Abdulla qizi - a'zo (dasturiy ta'minot) (texnik ta'minotchi)  
Davidov Bobur Baxodir o'g'li - a'zo (tashkiliy qo'mita kotibi)

**Tahririy komissiya tarkibi:**

Bakiyev Zafar Abdushukurovich - komissiya raisi, p.f.n., professor

Umarov Qaxxorjon Abbosovich - komissiya raisi o'rinbosari, p.f.b.f.d., professor

Muradov Kamoliddin Nuritdinovich - a'zo, p.f.b.f.d., professor

Mo'ydinov Maqsudbek Rustambek o'g'li - dotsent

Abdukadirov Rustam Shopulatovich - a'zo, katta o'qituvchi Mamadaliyev Sardor Abduraxmonovich - a'zo, katta o'qituvchi

Rahmanova Dilfuza Abdimannanovna - a'zo, katta o'qituvchi

Ma'murbekova Gulzaroy - a'zo, v.b.dotsent

Xursanova Ruxsora Olimjon qizi - komissiya kotibi

*Toshkent shahar, Noraztepa ko'chasi 52 uy @jismoniy\_madaniyat\_oriental*

©2025 Oriental Universiteti.

## YOSHLAR HAYOTIDA JISMONIY TARBIYANING AXAMIYATI

**Nurbaev Baxtiyor**  
**Shirinovich** Oriental  
universiteti dotsenti b,f,n.

**Ismanov Umidjon**  
**Akbaraliyevich** “Sport  
faoliyati” magistri

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning zarurligi, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda o’tkazilgan tadqiqot ishlarining natijalari taqdim etilgan. Ushbu tadqiqotning maqsadi bolalarni sog‘lom turmush tarziga jalb etishda sportning ahamiyatini o‘rganishdan iborat. Olingan natijalar muntazam ravishda sport bilan shug‘ullanish bolalarning jismoniy sog‘lig‘ini mustahkamlashi, psixologik holatini barqarorlashtirishi hamda zararli odatlardan xoli bo‘lgan sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qilishini ko‘rsatdi.

**Kalit so‘zlar:** Sog‘lom avlod, jismoniy tarbiya, o‘sish va rivojlanish, jismoniy sifatlar, fiziologik asosi.

### KIRISH

Bugungi tezkor davrda sog‘lom avlodni tarbiyalash va kamolga yetkazish dolzarb masala, chunki sog‘lom avlod – sog‘lom yurt demakdir. Malumki maktabgacha ta’lim davri (4-6 yosh) da bolalarning salomatlik va to‘laqonli jismoniy rivojlanishning poydevori qo‘yiladi, bolalarda ularning odatlari, fel-atvor xususiyatlari shakllana boshlaydi. Shu bilan bir qatorda bu davr zarur harakat ko‘nikmalarini egallash hamda ularni mustahkamlash uchun ayniqsa qulay vaqtdir. Tabiiyki, bolaning rivojlanishi atrof muhitdagi shart-sharoitlar, ularning butun hayoti, tarbiyasi, xususan jismoniy tarbiyasining qanday tashkil etilishiga bog‘liq.

Maktabgacha yoshdagi bolalar tez o‘sovchi, ularning xarakteristik imkoniyatlari cheklangan bo‘ladi. Tana o‘lchamlari nisbati sezilarli o‘zgarib boradi.

**Tadqiqotning maqsadi.** Bolaning yoshiga muvofiq to‘g‘ri keladigan tanlangan jismoniy mashqlar uning nafaqat jismoniy va aqliy jihatdan rivojlanishlariga yordam beribgina qolmay shu bilan bir qatorda bolalarda uchraydigan ko‘pgina kasalliklarning ham oldini oladi. Jismoniy – badan tarbiya mashqlari, umum rivojlantiruvchi mashqlar bolada yangi harakat ko‘nikmalarining yanada shakllanishiga, rivojlanishi va takomilga etishiga, organizmda yurak-tomir sistemasi va nafas a‘zolarining funksional yaxshi rivojlanishlariga yordam beradi. O‘rganilayotgan tadqiqotimiz maqsadi maktabgacha yoshdagi bolalar organizmiga ushbu jismoniy mashqlarning ta’sir mexanizmini fiziologik nuqtai nazardan asoslab berishdan iboratdir.

**Tadqiqotning vazifasi.** Sog‘lom avlodni tarbiyalash vazifasi birinchi

navbatda ota-onalar, maktab va maktabgacha tarbiya muassasalari zimmasida bo'lib, uning turli- tuman yo'l-yo'riqlari, o'ziga xos usullari mavjud. Ayniqsa bolalarning badan tarbiya yoki jismoniy tarbiya mashqlari bilan shug'ullanishlari, bo'sh vaqtlarini to'g'ri tashkil qilinishi, sport bilan ularni shug'illatirish hamda turli tuman milliy harakatli o'yinlarni o'rgatish, ular orqali yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilishning sosiologik omillaridan foydalanish kabilardir.

Bolalarda shakllanayotgan jismoniy jihatlarni har tomonlama rivojlantirish, ular asosida jismoniy fazilatlarini asta-sekin shakllantirish, tana tuzilishini takomillashtirish, salomatliklarini mustahkamlash, yuqori umumiy ish qobiliyatiga erishish va uni uzoq yillar saqlash kabilardan iboratdir.

### **Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi**

O'rganilgan adabiyotlar va tadqiqot ishlari natijalaridan shu narsa ma'lum bo'ldiki, hozirda olimlar va amaliyotchi mutaxassislarining fikricha kichik yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimi bolaga majmual ta'sir ko'rsatadi. Har bir bolaning imkon qadar to'la jismoniy rivojlanishi va insoniy fazilatlarini oshirib boradi.

Shuni ta'kidlash joizki bugungi kunda bolalarni o'rab turgan muxit tez o'zgarib bormoqda. Oddiy, sodda o'yinlar o'rniga kompyuter, sensorli telefon o'yinlari kirib keldi. Bu o'yinlar balkim bolalarni aqliy, estetik rivojlantirishda ustuvorlik qilar, biroq ularning xarakatli o'yinlarida, sayr qilishlarida, tengdoshlari bilan bo'ladigan muloqatlari va xarakat faoliyatlarida vaqtlarining tobora kamayib ketish xolatlariga olib kelmoqda. O'yinlarning xar xil turlari orasidagi muvozonatning buzilishi xam maktabgacha yoshdagi va maktab bolalari salomatligida ular xarakat qobiliyatlarining rivojlanish darajasida o'z salbiy aksini topmoqda.

Xarakat aktivligi etishmasligining fiziologik oqibatlarini asosan ular tayanch- xarakat apparati, qon aylanish, nafas tizimlari funksiyalarining buzilishlariga olib kelishi mumkin. Shu sababli bolalarni jismoniy rivojlantirish muammolarini xal etishning yangi yo'llarini izlash, birinchidan- ko'rsatilgan ziddiyatlarni xal etish zarurati bilan, ikkinchidan - o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tayyorgarligi xamda psixologik rivojlanish jarayonini takomillashtirish qonuniyatlarini metodologik o'rganish zarurati bilan bog'lik. Ya'ni sog'lom, jismonan baquvvat bola kasalliklarga kamroq chalinishi bilan birga psixologik - ruxiy jixatdan xamda falsafiy dunyoqarashlari xam yaxshiroq rivojlanadi.

Jumladan buni buyuk alloma Abu Ali ibn Sino xam yaratib qoldirgan boy merosida-jismoniy mashqlarni bolaning yoshiga, o'sib-rivojlanishi xamda jismoniy quvvatiga, oldin xosil bo'lgan ko'nikma va tajribasiga qarab olib borilishi kerakligini, jismoniy mashqlar kishi sog'ligini mustahkamlashi bilan birga bolalarning aqliy qobiliyatlarini xam o'stirishi va ruxini tetiklashtirishini qayd qiladi.

Darhaqiqat yosh avlod jismoniy qobiliyatlarining rivojlanishi shuni ko'rsatadiki – tezlik, tezlik-kuch , koordinatsion qobiliyatlar, chidamlilik va egiluvchanlik kabi xususiyatlar umumiy qonuniylikka bog'liq va ular bolalar yosh rivojlanishining ma'lum bosqichlarida shakllanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar tez o'suvchi, ularning harakat imkoniyatlari cheklangan bo'ladi. Tana o'lchamlari nisbati sezilarli o'zgarib boradi. Asab tizimining rivojlanishi yasli yoshdagi bolalarnikiga qaraganda ancha yuqori darajada bo'ladi. Shunisi diqqatga sazovorki, qo'zg'alish jarayonlari tormozlanish jarayonidan ustunlik qiladi. Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar bir xil harakatlardan tez charchaydilar, ularning diqqati nihoyatda beqaror, chalg'ishlari oson bo'ladi. Shuning uchun mashg'ulotlar davomida ularga uzoq muddatli, bir maromli, kuchiga mos kelmaydigan yuklamalar bermaslik kerak, chunki bu ularning tez charchashlariga olib keladi.

Tayanch-harakat apparatining nisbatan zaifligi, muskullarining tez charchashga moyilligi tufayli maktabgacha yoshdagi bolalar muskullarini uzoq muddatli zo'riqtirishga hali qodir bo'lmaydi.

Yurak-qon tomir tizimi bolalarda o'sayotgan organizmning talablariga yaxshi moslashgan bo'ladi. Tekshiruv natijalari shuni ko'rsatdiki 3-7 yoshlar orasidagi bolalarda qon bosimi o'rtacha 73-76 mm.s.u. atrofida bo'lib, yurak qisqarish soni 3-4 yoshlilarda daqiqasiga 100-110 taga, 5-6 yoshlilarda esa 90-100 ta siklda bo'lishi aniqlandi. Bundan ko'rinadiki bolaning yoshi qancha kichik bo'lsa yurak ish sikli ham shuncha yuqori bo'ladi.

## **XULOSA**

To'g'ri uyushtirilgan va o'tkazilgan jismoniy tarbiya mashqlari bolalar organizmining umumiy qonuniyatlari bo'lmish o'sish va rivojlanish, ular geteroxroniyasida muxim ahamiyat kasb etib fiziologik asosini tashkil etadi. Bu bolalarning ham jismoniy qobiliyat , ham aqliy xususiyatlarining rivojlanish darajasida, ruxiyatida muxim ahamiyat kasb etib, kelgusida ularning barkamol avlod bo'lib etishuvida debocha va muxim omil bo'lib xizmat qiladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ -394 –son Qonuni.
2. Azimov I.G., Sobitov Sh.S. Ayrim sport turlarining fiziologik ta'rifi.
3. Xurramov J.Q. Bolalar va o'smirlar organizmi shakllanishining yosh xususiyatlari Toshkent – 2015.
4. Abdullayeva B. (2024). Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini sport murabbiy asosida kasbiy faoliyatga tayyorlash texnologiyalari. Actual Problems of Humanities and Social Sciences, 4(S/4).

G.A.Ma'murbekova., N.Q.Akramaliyeva - Talabalarning kundalik faoliyatida jismoniy tarbiya orqali jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlash	75
Z.Sh.Tug'anboyeva - Talabalarning jismoniy rivojlanishida jismoniy tarbiyaning ahamiyati	79
B.Sh.Nurbayev., U.A.Ismanov - Yoshlar hayotida jismoniy tarbiyaning ahamiyati	83
A.A.Obidov - Boshlang'ich sinf o'quvchilarida muvofiqlik va koordinatsiyani rivojlantirishda o'yin texnologiyalarining samaradorligi	87
Q.A.Umarov - Yuqori malakali yakkakurashchi qizlarning o'ng va chap oyoqlarda yondan "lou kik" zarba texnikasini "3d ma" kinematik tahlili	91
G.J.Akbarova - Taekvondo sportida chidamlilikni oshirishga qaratilgan intensiv mashg'ulotlar tizimining samaradorligi	97
Sh.M.Sattorov - Kurash turlarida jismoniy sifatlarning o'rni va ularning funktsional ahamiyati	103
<b>II-YO'NALISH</b>	
<b>SPORT TAYYORGARLIGI JARAYONIDA NAZARIYA VA AMALIYOT O'RTASIDAGI MUVOFIQLIKNI TA'MINLASH, MAVJUD MUAMMOLARNI BARTARAF ETISHNING INNOVATSION USULLARI</b>	
Z.A.Bakiyev., J.M.Qo'ziyev - Erkin kurashchilarning kuch va chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirish	108
L.A.Po'latov., S.S.Qarshiyev - Taekvondoning poomsae turida sportchilarning oyoq, qo'l va stoyka texnikalarini rivojlantruvchi maxsus mashqlar	111
I.X.Abdullayev., Sh.X.Abdullayev - Yunon-rum kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish	115
M.R.Mo'ydinov., M.A.Vahobov - Belbog'li kurashchilarda kuch va chidamlilikni rivojlantirishning individual yondashuvi	119
L.A.Po'latov., S.S.Qarshiyev - Poomsae sportchilarining maxsus mashqlarni bajarishini nazorat qilish	122
I.X.Abdullayev., Sh.Sh.Xusanov - Taekvondochilarda kuch va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar	127
K.N.Muradov., X.R.Ramazonov - Kurashchilarning taktik tayyorgarligini rivojlantirish	131
M.R.Mo'ydinov., Sh.K.Jo'rayeva - Belbog'li kurashchilar texnik-taktik mahoratini oshirishda koordinatsion mashqlarning samaradorligi	136
L.T.Davlatova., O'X.Umarova - Gandbolchilarni top bilan harakatlanish ko'nikmalarini takomillashtirishda harakatli o'yinlardan foydalanish samaradorligi	142
M.R.Mo'ydinov., G.Q.Xujakulova - Jismoniy tarbiya darslarida basketbolga xos mashqlar asosida o'quvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish	148
A.A.Boltayev., M.T.Duskulova - Voleybol sport turida sakrash qobiliyatini shakllantirish	151