

KONFERENSIYALAR.COM

ANJUMANLAR PLATFORMASI

O'ZBEKISTON – 2030: INNOVATSIYA, FAN VA TA'LIM ISTIQBOLLARI

**II RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY
KONFERENSIYA MATERIALLARI**

OKTYABR, 2026-YIL



ISBN 978-9910-8337-7-9

O‘ZBEKISTON – 2030: INNOVATSIYA, FAN VA TA’LIM ISTIQBOLLARI. II Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. – Toshkent: Scienceproblems team, 2026. – 200 bet.

Elektron nashr: <https://konferensiyalar.com>

Konferensiya tashkilotchisi: “Scienceproblems Team” MChJ

Konferensiya o‘tkazilgan sana: 2026-yil, 2-oktyabr

Mas’ul muharrir:

Isanova Feruza Tulqinovna

Annotatsiya

Mazkur nashrda “O‘zbekiston — 2030: innovatsiya, fan va ta’lim istiqbollari” nomli II Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi doirasida taqdim etilgan ilmiy maqolalar to‘plami jamlangan. Unda O‘zbekistonning turli oliy ta’lim va ilmiy-tadqiqot muassasalari, tarmoq tashkilotlari, mustaqil tadqiqotchilar tomonidan taqdim etilgan ijtimoiy-gumanitar, iqtisodiyot, huquq, biologiya, tibbiyot va boshqa sohalarga oid maqolalar kiritilgan. Maqolalarda ilm-fanning zamonaviy yo‘nalishlari, innovatsion texnologiyalar, ta’lim islohotlari hamda barqaror taraqqiyotga oid masalalar muhokama qilingan. To‘plam akademik izlanishlar, amaliy tajribalar va ilmiy xulosalarni birlashtirgan holda, fanlararo integratsiyani chuqurlashtirish va ilmiy hamkorlikni kuchaytirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: ilmiy-amaliy konferensiya, innovatsiya, fan va ta’lim, O‘zbekiston 2030, barqaror rivojlanish, ilmiy izlanishlar, fanlararo integratsiya, ilmiy hamkorlik, texnologik taraqqiyot, zamonaviy ta’lim.

ISBN 978-9910-8337-7-9

Barcha huquqlar himoyalangan.

© Scienceproblems team, 2026-yil

© Mualliflar jamoasi, 2026-yil

JISMONIY TARBIYA VOSITALARI ORQALI YOSH BOLALARNI SIFATLARINI TARBIYALASH

Xakimova Gulshan Abduxalilovna

Termiz davlat universiteti,

Sport boshqaruvi kafedrası o'qituvchisi

Email: gulshanhakimova93@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada muallif tomonidan yosh avlodni jismoniy tarbiya vositalari orqali tarbiyalash, jismoniy mashqlarni o'rgatish hamda uni o'zlashtirish, va faoliyatda o'zlashtirilgan harakat amallarini qo'llay olish shuningdek jismoniy tarbiya vositalaridan maqsadli foydalanish ko'zda tutilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, vosita, gigienik omil, sog'lomlashtiruvchi kuch, samaradorlik, yondashuv, muloqot, mahorat, sifat, istedod, iqtidor.

DEVELOPING THE QUALITIES OF YOUNG CHILDREN THROUGH PHYSICAL EDUCATION TOOLS

Xakimova Gulshan Abduxalilovna

Termez State University

Lecturer at the Department of Sports Management

Annotation. This article examines the development of the younger generation through physical education, including teaching and mastering physical exercises, applying acquired motor skills in practical activities, and the purposeful use of physical education tools.

Key words: physical education, means, hygienic factor, health-promoting force, effectiveness, approach, communication, skill, quality, talent, aptitude.

KIRISH

Sportning sog'lomlashtirish–rekreativlik funksiyasi inson organizmining holatiga va funksional imkoniyatlariga sportni ijobiy ta'sirida namoyon bo'ladi. Bu, ayniqsa, bolalar va o'smirlar sportida yaqqol ifodalanadi. Ularning rivojlanayotgan va shakllanayotgan organizmi uchun sport mashg'ulotlarining samarali ta'siri bebahodir. Aynan mazkur yoshda salomatlik fundamentiga asos qo'yiladi, muntazam jismoniy mashqlar mashg'ulotlari malaka va ko'nikmalari singdiriladi, shaxsiy va jamoatchilik gigiyenasi tartiblari shakllantiriladi. Bir vaqtning o'zida sport ijobiy his – tuyg'ular manbai ham hisoblanadi, u bolalarning ruhiy holatini sayqallaydi, aqliy charchoqni bartaraf etish va «muskul quvonchi»ni anglash imkonini beradi. Ayniqsa, bolalardagi salbiy gipodinamiya hodisalarini bartaraf etish ishida uning roli juda ham ulkan.

Bu natijalarga erishish uchun albatta jismoniy tarbiya vositalarining o'rni va ahamiyati beqiyosdir. Turli belgilarga ko'ra tuzilgan tasniflar ko'plab amaldagi jismoniy mashqlar bilan tanishishga, ulardan zarurlarini qo'yilgan vazifalarga muvofiq tanlashga, darslik va qo'llanmalardan zarur mashqlar tavsifni tez topishga yordam beradi.

Ayniqsa, umumiy tasniflarning asosida jismoniy tarbiya vositalarining tarixiy shakllangan tizimi va metodlari yotadi: gimnastika, harakatli o'yinlar, sport, turizm. Bu

guruhlarning xar bir o'ziga xos ahamiyatga ega va ular yanada kichik tasnifiy guruhchalarga bo'linadi.

Adabiyotlar tahlili.

Sport jismoniy kamol topishga xizmat qiladi va ma'naviy-irodaviy fazilatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Shuning uchun sport bilan shuqullanish ayniqsa, kishi organizmining hamda inson shaxsining shakllanish davrida foydalidir.

Jismoniy mahoratni shakllantirish va jismoniy tarbiyaning xilma-xil vazifalarini hal etish maqsadida o'quvchilar bilan ishlashda turli gimnastika mashqlari (sarflanish umumrivojlantiruvchi mashqlar). Buning natijasida jismoniy mashqlarva keyingi yosh bosqichlarida xilma-xil sport turlari bilan shuqullanish uchun zamin yaratiladi. [1].

Turizm harakat ko'nikmalarini mustahkamlashga va tabiiy sharoitlarda jismoniy fazilatlarni rivojlanishga imkon beradi. Maktabda bolalar bilan turli harakat usullaridan foydalangan holda (piyoda yurish velosipedda yurish va boshqalar) shahar tashharisiga sayrlar uyushtiriladi. Sayr choqida yo'l-yo'lakay turli mashqlarni bajarish mumkin (masalan, to'nkalaridan sakrash, arqonchalardan sakrab o'tish, koptok bilan bajariladigan mashqlar, harakatli o'yinlar va boshqalar), jismoniy mashqlarni ochiq havoda bajarish sog'lomlashtirishning samaradorligini oshiradi.

Tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari jismoniy tarbiya jarayonida ikki yo'nalishda olib boriladi: Jismoniy mashqlar mashg'ulotini tashkil etishi va muvofiqlik sharoit sifatida, ya'ni muhitning tabiiy omillari jismoniy mashqlar ta'sirini kuchaytiradi.

Tabiatning sog'lomlashtirish kuchlarini to'g'ri ishlata bilish kishi organizmiga jismoniy mashqlarni ijobiy ta'sirini oshiradi. Ochiq havoda. quyoshli kunlarda jismoniy mashqlar o'tkazish vaqtida bolalarda ijobiy xissiyot vujudga keladi, ko'proq kislorod yutiladi, modda almashinuvi orqali, ayrim organlar va organizm tizimlarining quvvatini imkoniyatlarini oshiradi. Quyosh, havo va suv organizmni chiniqtirish uchun, yuqori va past xaroratga organizmning moslashuvini oshirish uchun foydalaniladi. Natijada issiqlikni boshharuvchi apparat mashqlanadi va inson organizmi ob-havoning keskin o'zgarishiga o'z vaqtida javob berish qobiliyatiga ega bo'ladi. Bunda tabiatning tabiiy omillaridan jismoniy mashqlar moslanishi chiniqish samarasini oshiradi. [2].

Tabiatning tabiiy kuchlaridan mustaqil vositalar sifatida foydalaniladi. Suv terining iflosdan tozalash uchun, undagi qon-tomirlarini kengaytirish va toraytirish va qahozo uchun qo'llaniladi. O'rmonlar, bog'lar, istirohat bog'lari havosi alohida moddaga (fitotsitlar) ega bo'lib mikroblarni yo'qotishga, qonni kislorod bilan boyitishga yordam beradi. quyosh nurlari teri ostida «S» vitamini qosil qilishga yordam beradi.Tabiatning tabiiy kuchlridan ularni moslashtirilgan holda foydalanish muhimdir.

Gigienik omillar jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishning zarur sharti hisoblanadi. Ular jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri samaradorligini oshiradi. Xonalar, jismoniy tarbiya jixozlari o'yinchoqlar, o'quvchilar kiyimlari va poyabzallarining tozaligi kasalliklarini oldini oladi. Gigienik talabalarni bajarish bolalarda ijobiy emotsiya uyg'otadi va jismoniy mashqlarni o'zlashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. Gigienik omillar shaxsiy va jamoat gigienasini o'z ichiga oladi.

Gigienik omillar mustaqil ahamiyatga ega: ular barcha organ va tizimlarning normal ishlashiga yordam beradi. Masalan: muntazam va sifatli ovqatlanish, ovqat xazm qilish

organlarining faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi va boshqa organlarga zaruriy oziq moddalarning o'z vaqtida etib borishini ta'minlaydi, bolaning normal rivojlanish va o'sishga yordam beradi. [3].

Muhokama.

Kundalik rejimga qat'iy rioya qilish uyushqoqlikka, intizomlilikka o'rgatadi. Gigienik omillar-shaxsiy va jamoat gigienasini o'z ichiga qamrab oladi.

Shaxsiy gigiena mashg'ulot tartibi, dam olish, joyining tozaligi o'quv va ovqatlanish xona gigienasi, maydoncha, kiyimlar, sport jihozlari va anjomlari badani va kiyimlarning tozaligi, organizmga jismoniy tarbiya samaradorligini oshiradi. Agarda jismoniy mashqlar toza, yorug' xonalarda o'tkazilsa, jismoniy harakat sifatlarning rivojlanishi va bu mashqlarni o'zlashtirish yengilroq bo'ladi. Ular sog'liqni yaxshilashda va kishi umrini o'zaytirishda katta ahamiyatga ega. Gigienik omillar mustaqil ahamiyatga ega: hamma tizim va organlarning normal holatda ishlashga ko'maklashadi. Masalan, sifatli va muntazam ovqatlanish hamma organlarga ozuqaviy moddalarni o'z vaqtida etkazib berishni ta'minlaydi, bolaning to'g'ri o'sishi va rivojlanishiga yordamlashadi, shuningdek, ovqat qazm qilish tizimi shaxsning faoliyatiga ijobiy ta'sir etib kasallanishni oldini oladi. Normal - tinch uxlash asab tizimlarini ishchanligini oshiradi va dam olishga imkon yaratadi. Xonaning to'g'ri yoritilganligi ko'z kasalliklari kelib chiqishining oldini oladi va bolalarning fazo sezgirligi uchun qulay sharoit yaratadi. Bular sog'liqni yaxshilashda va kishi umrini uzaytirishda katta ahamiyatga ega. Sport bilan shug'ullanishda, mashq bajarish va dam olish, ovqatlanish katta ahamiyatga ega.

Jamoat gigienasi: mashq bajarish joyning yorug'ligi, tozaligi, asbob va anjomlar bilan jixozlanish yoki xonalarning gigienik talabga javob berishi va h.k. Muhitning tabiiy omillari va gigienik sharoitlar jismoniy tarbiyaning asosiy maxsus vositalari bo'lmasa ham, lekin ularning ta'siri katta ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib hisoblanadi. Agar tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari, gigienik omillar orqali sog'lomlashtirish hvazifalarini xal etilsa, jismoniy mashqlar esa har bir harakat malakalariga o'rgatish, harakat sifatlarini tarbiyalash, kishini jismoniy va ruhiy rivojlantirishda asosiy vazifalarni xal etadi. Yuqorida ko'rsatilgan jismoniy tarbiya vositalari sog'lomlashtirish va ta'lim-tarbiya berish vazifalarini amalga oshirishning asosiy shartidir. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, estetik, axloqiy vositalar qo'llaniladi, bu esa hamma tarbiya turlarini birligini kursatadi.

Jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya vositasi sifatida shug'ullanuvchilarni faol harakat faoliyatlarini tashkil etadi. Jismoniy mashqlar bajarish xususiyatlarini va yaxshi natijalarga ega bo'lish yo'lini shug'ullanuvchilarning ongini etkazish kerak.

Jismoniy mashqlar onglik xakterini qator psixik jarayonlarni yig'indisida ko'rish mumkin. Masalan: balandlikka sakrash. Yuqorida aytilganlardan quyidagi umumiy xulosani chiqarish mumkin. Hozirgi zamon jamoat ishlab chiharishni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari ishlab chiqarishni avtomatlashtirish, majmua mexanizatsiyalashtirish, elektronika va kibernetikadan foydalanishdir. Bunda jismoniy kuchlar qisqaradi (kamayadi), uzoq muddatli diqqatga, funktsiyalarning harakatchanligiga va asboblarning ko'rsatgichini tezda qamrab olish talablari ortib boradi.

Jismoniy mashqlar ayrim kategoriyali odamlarda mavjud bo'lgan harakat, jismoniy faoliyatning kamchiliklariga qarshi kurashda ham qo'llaniladi. Bunda ular «kompensatsiyalashtirish» funktsiyani bajaradi. Ishlab chiqarishda jamoatda va boshqa joylarda

harakatlarni chegaralash natijasida jismoniy etishmaslik kelib chiqadi. Bu esa ko'pgina organ va tizimlarning funksiyasini pasaytiradi, tashqi salbiy ta'siri ostida turg'unlik pasayadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida hamma vositalar ishtirok etsada, jismoniy mashqlar tarbiyalash va o'rgatishda o'ziga xos ahamiyatga egadirlar. Jismoniy mashqlar mehnat orqali vujudga kelgan. Jismoniy mashqlarni rivojlanishiga san'at, harbiy ish, hamda din o'zining salmoqli ta'sirini ko'rsatadi. Lekin jismoniy mashqlarning rivojlanishida, moddiy talabchanlik va hayot sharoiti hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadi. Jismoniy mashqlar kelib chiqishdan boshlab, ijobiy bilim va malaka bilan bog'liq bo'lgan.

Xulosa. Jismoniy mashqlar bu erkin harakatlardir. Ularni bajarish, to'xtatish, o'zgartirish kishi ixtiyori bilan amalga oshiriladi. Yuqorida aytilgandek, jismoniy mashqlar odam organizmiga chuqur va har tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar mashg'ulotlarining optimal samaradorligini oshirish maqsadida quyidagi omillarni e'tiborga olish kerak:

a) mashg'ulotda qatnashuvchilarning individual holatlari: yoshi, jinsi, salomatlik, jismoniy rivojlanish, tayyorgarlik saviyasi, aqliy, jismoniy, xissiy va boshqa xususiyatlari:

b) jismoniy mashqlarning xususiyatlari (murakkabligi, yangiligi, texnik xarakteristikasi).

v) tashqi sharoitlar: ishlash, o'qish, yashash, dam olish tartibi harakat faoliyatining konkret sharoitlari.

Tarixiy rivojlanish jarayonida jismoniy tarbiya tizimining muhim tomonini tashkil etuvchi jismoniy mashqlar turli majmua va tizimi yaratilib borildi.

Jismoniy mashqlarning organizmga ta'siri ko'p tomonlama lekin asosiylari quyidagilardan iborat:

a) - Kishi psixikasiga.

b) - Tana shakliga.

v) - Organizmni fiziologik funksiyasiga.

g) - Sog'lomlashtirish ahamiyati.

d) - Tarbiyaviy ta'sir.

Masalan, ertalabki gigienik gimnastika: ko'p vaqt shug'ullanib borsa tana shaklining o'zgarishi, organizmda fiziologik funksiyalarning o'zgarishi, sog'lomlashtirish ahamiyati va kishi psixikasiga ta'sirini ko'rishimiz mumkin.

Xulosa.

Jismoniy mashqlarni butun organizmga va uning ayrim organ va tizimlariga ta'sir etish qonuniyatlarini bilish mashqlardan, shuningdek, qo'yilgan masalalarni hal etishda yordam beruvchi to'g'ri metodik jihatdan ishlab chiqilgan majmualardan ma'lum maqsadlarda foydalanishda qo'l keladi. Jismoniy rivojlanishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlarni tanlash va qo'llashga ilmiy yondoshishni ularning inson organizmiga ta'sirini qat'iy qisobga olib borish hamda mashqlar samaradorligini ta'minlovchi kerakli shartlarni yaratishni talab etadi. Bu erda to'g'ri tashkil etilgan metodika hal qiluvchi ahamiyatga ega. Barkamol avlodni tarbiyalash uchun bolalar sportini rivojlantirishning eng muhim omillari: umumta'lim maktablari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari jismoniy madaniyat darslariga jiddiy e'tibor qaratish, iqtidorli va qobiliyatli o'quvchilarni aniqlash, ularni sport turlariga yo'naltirish, o'quvchilarning sport bilan muntazam va izchil qatnashishlari uchun sport mashg'ulotlari

jarayonini puxta tashkil etish va ular uchun maksimal sharoitlar yaratib berish kabildir. Bu kabi muammolarni hal etish uchun esa aniq va puxta ishlangan rejalar ilmiy va uslubiy tavsiya hamda qo'llanmalar talab etiladi.

Adabiyotlar/Литература/References:

1. Krichevskiy V.Yu. Finansovaya samostoyatel'nost v sfere obrazovaniya: Pervyye shagi: posobie dlya rukovoditeley obrazovatel'nykh uchrejdeniy - M.: Prosveshchenie, 2007.- 176 s.
2. Markova A.K. Psixologiya professionalizma. – M.: Znanie, 1996.–308 s.
3. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent, o'quv qo'llanma O'zDJTI, 2005 yil - 238 b.
4. Eshqobilov E.M . (2023). Development of professional pedagogical creativity of future physical education teachers on the basis of a competent approach. International bulletin of engineering and technology, 3(3), 201–204.
5. Megnimurotovich, I. E., & Ismailovna, A. N. (2023). Content essentials of diagnostics and psychocorrection of interrelationships in cognitive processes. Horizon: Journal of Humanity and Artificial Intelligence, 2(5), 328-330.
6. Эшқобилов, Э. (2024). Kompetensiyaviy yondashuv asosida bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy-pedagogik ijodkorlikni rivojlantirish metodikasi. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 4(1).

O‘ZBEKISTON — 2030: INNOVATSIYA, FAN VA TA’LIM ISTIQBOLLARI

II RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI MATERIALLARI

2026-yil, 6-oktyabr

Mas’ul muharrir: *F.T.Isanova*
Texnik muharrir: *N.Bahodirova*
Diszayner: *I.Abdihakimov*

O‘ZBEKISTON — 2030: INNOVATSIYA, FAN VA TA’LIM
ISTIQBOLLARI. II Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi
materiallari. – Toshkent: Scienceproblems team, 2026. – 200 bet.

Elektron nashr: <https://konferensiyalar.com>

Konferensiya tashkilotchisi: Scienceproblems Team

Konferensiya o‘tkazilgan sana: 2026-yil, 2-oktyabr

ISBN 978-9910-8337-7-9

Barcha huquqlar himoyalangan.
© Scienceproblems team, 2026-yil.
© Mualliflar jamoasi, 2026-yil.