8 – TOM 4 – SON / 2025 - YIL / 15 – APREL

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDAGI ILMIY TADQIQOTLAR.

Kenjayev Jurat Shuxratovich, Ro'zmetov Roman Narimonovich,
Bekchanov Ma'mur Toxir o'g'li
Urganch davlat universiteti Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya fakulteti
O'zbekiston, Urganch shahri
E-mail: kjoni0010@gmail.com
mamur6215@gmail.com
romanjonr@gmail.com

Kenjayev Jurat Shukhratovich, Ro'zmetov Roman Narimonovich
Bekchanov Ma'mur Takhir son.
Urganch State University Faculty of Sports, Pedagogy and Psychology Urganch city, Uzbekistan.
E-mail: kjoni0010@gmail.com
mamur6215@gmail.com
romanjonr@gmail.com

Кенжаев Журат Шухратович, Рузметов Роман Наримонович,
Бекчанов Мамур Тахирович.
Ургенчский государственный университет, факультет спорта, педагогики и психологии Город Ургенч, Узбекистан.
E-mail: kjoni0010@gmail.com
mamur6215@gmail.com
romanjonr@gmail.com

Annotatsiya: *Mazkur maqola jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar, sog'lom turmush tarzi jismoniy tarbiya tarkibidagi sog'lomlashtirish trenirovkalarining nazariy va amaliy asoslariga oid bilimlarni va jismoniy tayyorgarligini oshirishning samarador shakllarini rivojlantirishni o'rganishdan iborat.*

Annotation: *This article aims to study scientific research in the field of physical education and sports, the development of knowledge about the theoretical and practical foundations of health training in the physical education of a healthy lifestyle, and the development of effective forms of increasing physical fitness.*

Аннотация: *Целью данной статьи является изучение научных исследований в области физического воспитания и спорта, развитие знаний о теоретических и практических основах оздоровительной тренировки в рамках физического воспитания здорового образа жизни, а также разработка эффективных форм повышения физической подготовленности.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy faollik, fiziologik, psixologik, ijtimoiy, madaniy, iqtisodiy va ijtimoiy omillar, inklyuzivlik, kognitiv, dinamik.*

Key words: *Physical activity, physiological, psychological, social, cultural, economic and social factors, inclusion, cognitive, dynamic.*

Ключевые слова: *Физическая активность, физиологические, психологические, социальные, культурные, экономические и социальные факторы, инклюзивность, когнитивные, динамические.*

KIRISH

Xozirgi kunda mamlakatimizda ilm-fanni rivojlantirishga katta e’tibor qaratilgan va keyingi bir yilda Prezidentning sohaga doir bir qancha farmon va qarori qabul qilingan. «Har bir ilmiy ishga mahsulot sifatida qaralishi, uning xaridori oldindan aniq bo’lishi kerak» (Shavkat Mirziyoyev). Fan bilan ishlab chiqarish o’rtasidagi integratsiya past darajada qolayotgani, ilmiy izlanishlar yetarlicha qo’llab-quvvatlanmayotgani tanqid qilindi, bu boradagi ishlarni amalga oshirish, kadrlar tayyorlash, ilmiy ishlanmalar yaratish va soha yo’nalishlariga tatbiq etish masalalari strategik ahamiyat kasb etadi (http://darakchi.uz/uz/54451).

Har qanday ilmiy tadqiqot – dastlabki loyihadan boshlab ilmiy ishni yakuniy rasmiylashtirishga qadar, muallifning yakka tartibdagi ijodiy mehnati orqali amalga oshiriladi. Shunday bo’lsada, individual ilmiy faoliyatni tashkil etishning umummetodologik yondashuvlari ham mavjud. Zamonaviy ilmiy-nazariy tafakkur, bugungi kunda keskin o’zgarayotgan hodisa va jarayonlarning tub mohiyati sari intilmoqda. Mazkur tendentsiya, ilmiy o’rganish ob’ekti sari tizimli tahlil, tanlangan ob’ektning kelib chiqishi va rivojlanishi, tarixiy yondashuvlar asosida ko’rib chiqish sharti orqali amalga oshirish mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar jismoniy faollik va sportning fiziologik, psixologik va ijtimoiy jihatlarini tushunishga qaratilgan keng ko‘lamli tadqiqotlarni o‘z ichiga oladi. Soha turli fanlarni, jumladan, tabiiy fanlar, ijtimoiy fanlar va gumanitar fanlarni birlashtiradi, inson harakati va uning sog'liq va ta'limga ta'sirini yaxlit ko'rishni ta'minlaydi.

Tadqiqotlar tarixan tananing jismoniy faoliyatga qanday javob berishiga qaratilgan. Bir qator tadqiqotchilar ushbu fiziologik javoblarni o'rganib, zamonaviy jismoniy mashqlar fiziologiyasi uchun asos yaratdilar. Bu soha rivojlanishda davom etmoqda, har xil turdagi mashg'ulotlar ishlash va sog'likka qanday ta'sir qilishini o'rganmoqda.

Zamonaviy jamiyatning eng muhim xarakterli jihati uning barcha sohalarida globallashuvning ko'zga tashlanayotganligidir. Bu tarzda harakatlanish imkoniyatiga o'z sohasining bilimdoni bo'lgan, kasbiy malakalarni yuqori darajada egallay olgan, boy tajriba va mahoratga ega kadrlargina ega bo'ladilar. Shunday ekan, oliy ta'lim

muassasalarida kadrlarni tayyorlash jarayonida davrning mazkur talabini inobatga olish maqsadga muvofiqdir.

Ishni tashkil qilish uslublari:

Tadqiqot mavzusini tanlash. Ilmiy ish mavzusini tanlashda, avvalam – bor, nazariy bilim darajasi, shaxsiy qiziqish va qobiliyatlar hisobga olinadi. Bundan tashqari, mavzuni to'g'ri tanlashda, nafaqat individual nazariy tayyorgarlik darajasining, balkim ushbu hodisaning jamiyat tomonidan qay darajada o'zlashtirilganlik darajasi bilan bog'liqligini ham inkor etib bo'lmaydi. Shu o'rinda, ushbu muammoga doir zamonaviy ilm ahlining nazariy pozitsiyasi ham, muhim o'rin tutadi.

Farazni ishlab chiqish. Farazni shakllantirish - o'ta murakkab ish sanaladi. Shu sababli, uning originalligi borasida zamonaviy ilmiy yo'nalishlarni, pedagogik vazifalar yechimini hosil qiluvchi yangicha yondashuv talablariga to'liq mos kelmagan ilmiy izlanish farazlarining ko'p uchrashi, tabiiy hol. Haqqoniylik borasida barcha talablarga javob beruvchi ilmiy farazni ishlab chiqish - barcha tekshiruvchilar orzusi bo'lsada, lekin hammaga ham nasib etavermaydi.

Tadqiqot vazifalarini tashkil toptirish. Tadqiqot vazifalarning soni - ijro etuvchilar (izlanuvchilar) sonidan izlanishning taxminiy davomiyligi va vazifalar murakkabligi bilan bog'liq holda ishlab chiqiladi. Izoh: vazifalar qanchalik murakkab bo'lsa, uning soni shunchalik kam bo'lishi mumkin. Vazifalarning optimal soni aniq bo'lgandan keyin, ular orasidagi bog'liqlik hisobga olinadi.

Tadqiqot metodlarini tanlash. Tadqiqot metodi bu – ilmiy izlanishga doir daliliy materiallarni son (raqam) matematik termin ifodalarida ma'lumotlarni qo'lga kiritish usuli (instrumentariy). Izlanish metodikasi – muayyan izlanish metodlari yig'indisi va ularni qo'llanishlik imkoniyatlari (u yoki bu vazifalarning amaliy yechimi).

Matematik – statistik tavsif talablari. Pedagogik o‘lchovlar vositasida amalga oshiriladigan barcha turdagi tekshiruvlarda qo‘llash uchun matematik – statistik ishlov berish metodlari tarkibini aniqlashdan oldin amaldagi barcha parametrlar taqsimoti xususiyatlarini baholay olish talab etiladi.

Xulosa

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar dinamik va fanlararo soha bo‘lib, o‘sishda davom etmoqda. Fiziologik, psixologik va ijtimoiy nuqtai nazarlarni birlashtirgan holda, tadqiqotchilar jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishga va bilimli amaliyotlar orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga qaratilgan. Ushbu davom etayotgan tadqiqot nafaqat jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydigan, balki akademik muvaffaqiyat va umumiy farovonlikni qo'llab-quvvatlaydigan dasturlarni ishlab chiqish uchun juda muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent "O'zbekiston" NMIU, 2017. - 48 b.
2. SH.M.Mirziyoyev. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. Toshkent. 2016.
3. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. I tom. Darslik. ITA-PRESS. T.-2014 220 b.
4. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулиёти; Жисмоний маданият факултети талабалари учун дарслик - Тошкент. Ўз. ДЖТИ. Нашриёт-матбаа бўлими, 2005. 516 б.
5. Ачилов А.М., Акрамов Ж.А., Гончарова О.В; Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма –Тошкент. Лидер пресс нашриёти, 2009. 200 б.
6. Акбаров А., Умаров Ж. М. Спорт метрологияси фанидан амалий машғулотлар. - Тошкент. Ўз. ДЖТИ. Информатика ва информацион технологиялар кафедраси, 2007. 129 б.
7. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев, Олимпийская литература, 2002. 294 с.
8. Гаппаров З.Г., Иштаев Ж.М., "СПОРК" - спортчининг портловчан кучини янгича ўлчаш ускунаси // Фан –спортга №4 - 2011. 37 б.
9. Керимов Ф.А., Спортда прогнозлаштириш ва моделлаш-тириш; Жисмоний тарбия факултетлари магистрантлари учун дарслик - Тошкент: 2005-275 б.
10. Керимов Ф.А., Спорт соҳасида илмий тадқиқотлар; Жисмоний тарбия факултетлари магистрантлари учун дарслик -Тошкент: 2004-334 б.
11. Sport manejment and adminstration. David C. London and New York, 1998.
12. Hardware Portal. ru Forerunner 301. e – mail: support @ navicom. ru.
13. http://lib:sportedu.ru Педагогические и метрологические основы теории и методики измерений в спорте.
14. http: //koi: tspu. ru Педагогические измерение в образовании.
15. Электрон почта: info@prosportlab.com. Научные и методические основы разработки инновационных спортивных педагогических технологий.
16. http://darakchi.uz/uz/54451