



Tadqiqot.uz

ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР МАВЗУСИДАГИ КОНФЕРЕНЦИЯ МАТЕРИАЛЛАРИ

2020

- » Хуқуқий тадқиқотлар
- » Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар
- » Тарих саҳифаларидаги изланишлар
- » Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни
- » Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни
- » Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар
- » Педагогика ва психология соҳаларидаги инновациялар
- » Маданият ва санъат соҳаларини ривожланиши
- » Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши
- » Техника ва технология соҳасидаги инновациялар
- » Физика-математика фанлари ютуқлари
- » Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар
- » Кимё фанлари ютуқлари
- » Биология ва экология соҳасидаги инновациялар
- » Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари
- » Геология-минерология соҳасидаги инновациялар



Crossref



№16

2 июнь

conferences.uz

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 16-КЎП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ
11-ҚИСМ**

**МАТЕРИАЛЫ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ
16-МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЙ ДИСТАНЦИОННОЙ
ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИИ НА ТЕМУ "НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ"
ЧАСТЬ-11**

**MATERIALS OF THE REPUBLICAN
16-MULTIDISCIPLINARY ONLINE DISTANCE
CONFERENCE ON "SCIENTIFIC AND PRACTICAL
RESEARCH IN UZBEKISTAN"
PART-11**

ТОШКЕНТ-2020

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" [Тошкент; 2020]

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" мавзусидаги республика 16-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 30 апрел 2020 йил. - Тошкент: Tadqiqot, 2020. - 102б.

Ушбу Республика-илмий онлайн конференция 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналишлари бўйича Ҳаракатлар стратегиясида кўзда тутилган вазифа - илмий изланиш ютуқларини амалиётга жорий этиш йўли билан фан соҳаларини ривожлантиришга бағишланган.

Ушбу Республика илмий конференцияси таълим соҳасида меҳнат қилиб келаётган профессор - ўқитувчи ва талаба-ўқувчилар томонидан тайёрланган илмий тезислар киритилган бўлиб, унда таълим тизимида илғор замонавий ютуқлар, натижалар, муаммолар, ечимини кутаётган вазифалар ва илм-фан тараққиётининг истиқболдаги режалари таҳлил қилинган конференцияси.

Маъсул муҳаррир: Файзиев Шохруд Фармонович, ю.ф.д., доцент.

1. Ҳуқуқий тадқиқотлар йўналиши

Профессор в.б., ю.ф.н. Юсувалиева Рахима (Жахон иқтисодиёти ва дипломатия университети)

2. Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар

Доцент Норматова Дилдора Эсоналиевна (Фарғона давлат университети)

3. Тарих саҳифаларидаги изланишлар

Исмаилов Ҳусанбой Маҳаммадқосим ўғли (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Таълим сифатини назорат қилиш давлат инспекцияси)

4. Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни

Доцент Уринбоев Хошимжон Бунатович (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

5. Давлат бошқаруви

PhD Шакирова Шоҳида Юсуповна (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги "Оила" илмий-амалий тадқиқот маркази)

6. Журналистика

Тошбоева Барноҳон Одилжонова (Андижон давлат университети)

7. Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар

Самигова Умида Хамидуллаевна (Тошкент вилоят халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳудудий маркази)

8.Адабиёт

PhD Абдумажидова Дилдора Рахматуллаевна (Тошкент Молия институти)

9.Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни

Phd Вохидова Мехри Хасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

10.Педагогика ва психология соҳаларидаги инновациялар

Турсунназарова Эльвира Тахировна (Навоий вилоят халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳудудий маркази)

11.Жисмоний тарбия ва спорт

Усмонова Дилфузахон Иброхимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

12.Маданият ва санъат соҳаларини ривожланиши

Тоштемиров Отабек Абидович (Фарғона политехника институти)

13.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши

Бобохонов Олтибой Рахмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

14.Тасвирий санъат ва дизайн

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

15.Муסיқа ва ҳаёт

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар

Доцент Нормирзаев Абдуқаюм Раҳимбердиевич (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

17.Физика-математика фанлари ютуқлари

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманган муҳандислик-технология институти)

18.Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар

Т.ф.д., доцент Маматова Нодира Мухтаровна (Тошкент давлат стоматология институти)

19.Фармацевтика

Жалилов Фазилидин Содиқович, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлаштириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

20.Ветеринария

Жалилов Фазилидин Содиқович, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлаштириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

21.Кимё фанлари ютуқлари

Рахмонова Доно Қаххоровна (Навоий вилояти табиий фанлар методисти)

22.Биология ва экология соҳасидаги инновациялар

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

23.Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари

Доцент Сувонов Боймурод Ўралович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш муҳандислари институти)

24.Геология-минерология соҳасидаги инновациялар

Phd доцент Қаҳҳоров Ўктам Абдурахимович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш муҳандислари институти)

25.География

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

Тўпلامга киритилган тезислардаги маълумотларнинг ҳаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулдир.

© Муаллифлар жамоаси

© Tadqiqot.uz

PageMaker\Верстка\Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Контакт редакций научных журналов. [tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)
ООО Tadqiqot, город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of [tadqiqot.uz](http://www.tadqiqot.uz)
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000

1.Yusupova Leninza Xasanovna BOSHLANG'ICH SINFLARDA MATEMATIKA FANINI O'QITISHNING AHAMIYATI.....	8
2.Ahmedova Nasima Murodjanovna UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA O'QUVCHILARNI SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINING AHAMIYATI.....	10
3.Фарида Ражабова Бахтиёровна ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТКАЗИШ.....	12
4.Suvanova Shahnoza Shomurodovna. BOSHLANG'ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI INNOVATSION TEKNOLOGIYALAR ASOSIDA TASHKIL ETISH.....	14
5.Азизов Маъруфхўжа Ахмадхонович ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА САЁҲАТЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТКАЗИШ.....	16
6.Ахмедова Сарвиноз Азатовна БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИ СПОРТ КОУЧИНГИ АСОСИДА КАСБИЙ ФАОЛИЯТГА ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ ПЕДАГОГИК МЕХАНИЗМЛАРИ.....	19
7.Мухиддинова Умида Асомиддин қизи СПОРТЧИ ПСИХОЛОГИК ВА ИРОДАВИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ЎЗИГА ХОС ЖИҲАТЛАРИ.....	21
8.А.Р.Нуруллаев ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҶУЛОТЛАРИДА МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ ЎРНИ.....	25
9.O'tkirov Nusrat Komilovich JISMONIY MADANIYAT VA SPORT AMALIYOTIDA INDIVIDUAL MAHORAT VA UNI SHAKLLANTIRISHDA.....	27
10.Abdishukurova Baxtiniso Maqsud qizi MATEMATIKA FANINI O'QITISHDA INNOVATSION YONDASHUVLAR..	29
11.Adamboyev Jasurbek Hamidovich MATEMATIKA FANIDAN SINFDAN TASHQARI DARSLARIDA O'QUVCHILARNING TAFAKKURINI RIVOJLANTIRISH.....	32
12.Bozorova Gulnoza Abduhakimovna BOLALAR VA O'SMIRLARDA JISMONIY MASHQLAR BILAN SHUG'ULLANISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI.....	36
13.Jo'raboyev Anvar Aliyevich CHINIQLASH VA UNING TURLARI. JISMONIY TARBIYA VA SPORT BILAN SHUG'ULANISH, OVQATLANISH GIGIYENA QOIDALARIGA AMAL QILISH.....	38
14. Karimova Hilola Abdurahmonovna JISMONIY TARBIYA DARSLARINI ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEKNOLOGIYALAR ASOSIDA TASHKIL ETISH.....	41
15 Негмуродова Маҳлиё Анваржон қизи КОШИ ТЕНГСИЗЛИГИ ЁРДАМИДА ЕЧИЛАДИГАН БАЪЗИ МАСАЛАЛАР ҲАҚИДА.....	43
16.Matvaliyeva Yulduzxon Karimovna, Yo'ldasheva Sevara Murodovna SOG'LOM FARZAND TARBIYALASHDA VA UNING RUHIYATINI SHAKLLANISHIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI.....	46

17.Nazarov Ravshan Botirqulovich, Haydarov Azamat Anvar o'g'li UMUMTA'LIM MAKTABLARINING JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH.....	48
18.Nurmatov Dilmurod Xolmatovich, Azimboyev Shuxratjon Baxriddinovich JISMONIY TA'RBIYA DARSLARIDA FUTBOL MASHG'ULOTLARINI O'TKAZISH METODIKASI.....	51
19.Mo'minov Otajon Turg'unboyevich MATEMATIKA FANINI O'QITISH JARAYONIGA TA'LIM TEXNOLOGIYALARINI TATBIQ ETISH.....	54
20. Qo'chqarov Bekzod Ozotovich, Qo'chqarov Sherzod Ozot o'g'li JISMONIY TARBIYA DARSLARINI O'QITISHDA HARAKATLI O'YINLARNI QO'LLASHNING SAMARADORLIGI.....	56
21.Qurbonov Anvar UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA ASTRONOMIYA FANINI O'QITISHDA AXBOROT KOMMUNIKATSIYA TEXNOLOGIYALARINING AHAMIYATI.....	59
22. Ramazanov M.B YOSH AVLODNI JISMONAN SOG'LOM QILIB TARBIYALASHDA SPORTNING O'RNI.....	61
23.S.S.Abduyeva QO'L TO'PI O'YININI HARAKATLI O'YINLAR ORQALI O'RGATISH.....	64
24. Sadriddinova Nodira YUQORI SINFLAR MATEMATIKASINI INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA O'QITISH METODIKASI.....	66
25.Saparbaeva R.Q. XOTIN-QIZLAR SIHAT-SALOMATLIGINI YAXSHILASHDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI.....	68
26.Sultonov Ma'ruf Ashirovich O'QUVCHILARNI SOG'LOMLASHTIRISHDA AEROBIKA.....	71
27.Yagshilikova Ziliya Danisovna TA'LIMNI RIVOJLANTIRISHDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARINING O'RNI.....	73
28.Yuldashev Sherzod Zairjanovich THE USAGE OF AUTHENTIC MATERIALS FOR TEACHING BUSINESS ENGLISH.....	75
29.Ахмедов Зиёвуддин Камолович БАРКАМОЛ ЁШ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДА СПОРТНИНГ ЎРНИ.....	78
30.Махкамов Акмалжон Юлдашевич МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИНИНГ ВАЗИФАЛАРИ.....	80
31. Махкамов Акмалжон Юлдашевич МАКТАБГАЧА ТА'LIM МУАССАСАЛАРИДА ГИМНАСТИКА МАШГУЛОТЛАРИГА O'RGATISHNING AXAMIYATI.....	83
32.Ортиқов Умиджон Худойбердиевич, Маллаева Шахлохон Қосимжоновна ГИГИЕНИК ГИМНАСТИКА, ВАЗИФАСИ, ВОСИТАЛАРИ, АҲАМИЯТИ.....	88
33. А.И.Ешимбетова ДЫХАНИЕ В ХОРЕОГРАФИИ.....	91
34. Маматкулов Акмал Ахмадалиевич УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....	94
35. Л.В.Хамидова ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ И ЕЁ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ИСКУССТВОМ ХОРЕОГРАФИИ.....	97
36. R.Jo'rayev , R. Ro'ziqulov JISMONIY HARAKATLANISH BOSQICHLARIDA ZAMONAVIY INAVATSIYON.....	100



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

BOSHLANG'ICH SINFLARDA MATEMATIKA FANINI O'QITISHNING AHAMIYATI

Yusupova Leninza Xasanovna

Urganch shahridagi 23-maktabning boshlang'ich sinf o'qituvchisi

Tel: +998975171104

Annotatsiya: Bu maqolada boshlang'ich sinflarda matematika kursining ahamiyati haqida so'z boradi. Bunda matematika fanini boshlang'ich sinflarning har bir sinf toifasidagi maqsad va vazifalari taqsimlangan.

Kalit so'zlar: Natural sonlar, arifmetika, miqdorlar, kasrlar, geometric materiallar.

Arifmetik material kursning asosiy mazmunini tashkil etadi. Boshlang'ich kursning asosiy o'zagi natural sonlar va asosiy miqdorlar arifmetikasidan iborat. Bundan tashqari, bu kursda geometriya va algebraning asosiy tushunchalari birlashadi.

Boshlang'ich sinf matematika kursi maktab matematika kursining organik qismi bo'lib hisoblanadi. V-XI sinflarda o'qitiladigan matematikaning eng asosiy va o'quvchilar yoshiga mos bo'lgan elementar tushunchalari beriladi. Yuqori sinflarda shu tushunchalar kengaytirilgan, chuqurlashtirilgan va boyitilgan holda o'qitiladi. Demak, boshlang'ich sinf matematikasining mazmuni yuqori sinf matematikasining mazmunini ham belgilab beradi. Boshlang'ich matematikaning tuzilishi o'ziga xos xususiyatlarga ega:

1. Arifmetik material kursning asosiy mazmunini tashkil qiladi. U natural sonlar arifmetikasi, asosiy miqdorlar, algebra va geometriya elementlarining propedivtik kurslari asosiy bo'lim shaklida o'qitilmasdan arifmetik material bilan qo'shib o'qitiladi.

2. Boshlang'ich sinf materiali konsentrik tuzilgan. Masalan, oldin I-o'nlikni raqamlash o'qitilsa, keyin 100 ichida raqamlash va arifmetik amallar bajarish o'qitiladi. Undan keyin 1000 ichida arifmetik amallar bajarish, keyin ko'p xonali sonlar ichida.

Bularni o'qitish bilan birga raqamlash, miqdorlar, kasrlar, algebraik va geometrik materiallar qo'shib o'qitiladi.

3. Nazariya va amaliyot masalalari o'zaro organik bog'langan xarakterga ega.

4. Matematik tushuncha, xossa, qonuniy bog'lanishlarni ochish kursda o'zaro bog'langan.

5. Har bir tushuncha rivojlantirilgan holda tushuntiriladi.

Masalan, arifmetik amallarni o'qitishdan oldin uning aniq mohiyati ochiladi, keyin amalning xossalari, keyin komponentlar orasidagi bog'lanish, keyin amal natijasi, oxirida amallar orasidagi bog'lanish beriladi.

6. Asosiy tushunchalar va natijaviy tushunchalar o'zaro bog'lanishda berilgan.

Masalan, qo'shish asosida ko'paytirish keltirib chiqarilgan.

Boshlang'ich matematika kursi o'z tuzilishi bo'yicha o'z ichiga olgan, arifmetik, algebraik va geometrik materialdan iborat qismlarni.

Boshlang'ich matematika kursida arifmetik materialning konsentrik joylashuvi saqlanadi.

Ammo, amaldagi dasturda konsentrlar soni kamaytirilgan: o'nlik, yuzlik, minglik, ko'p xonali sonlar. Shuni ham aytish kerak, material shunday katta guruhlashganki, unda o'zaro bog'langan tushunchalar, amallar, masalalarni qarash vaqt jihatdan yaqinlashtirilgan.

Arifmetik amallarning xossalari va mos hisoblash usullarini o'rganish bilan bir vaqtda



arifmetik amallar natijalari bilan komponentalari orasidagi bog'lanishlar ochib beriladi. (Masalan, agar yig'indidan qo'shiluvchilardan biri ayrilsa, ikkinchi qo'shiluvchi hosil bo'ladi.) Komponentlaridan birining o'zgarishi bilan arifmetik amallar natijalarining o'zgarishi kuzatiladi.

Algebra elementlarini kiritish, chuqur, tushunilgan va umumlashgan o'zlashtirish maqsadlariga javob beradi: tenglik, tengsizlik, tenglama, o'zgaruvchi tushunchalari konkret asosda ochib beriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Matematika darsligi 1-2-3-4-sinf
2. www.ziyonet.uz sayti..



UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA O'QUVCHILARNI SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINING AHAMIYATI

Ahmedova Nasima Murodjanovna

Namangan viloyati, Namangan tumani, 1-sonli umumiy

o'rta ta'lim maktabi 1- toifali jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

TEL: +998945904688

ahmedovanasima@gmail.com

Annotatsiya: Barkamol avlodni voyaga etkazish, shu asosda ijtimoiy munosabatlarni sog'lom turmush tarzining ma'naviy-ahloqiy ta'sirini ilmiy asoslash. Sog'lom turmush tarzini qaror toptirish va uning asosiy-madaniy darajasini yanada oshirish yo'llarini ilmiy yoritish.

Kalit so'zlar: psixofiziologik , neyroqumoral , ob'ektiv.

Mustaqil Respublikamizda bozor munosabatlariga asoslangan demokratik huquqiy davlat va fuqarolik jamiyati qurilmoqda. O'tish jarayoni hayotimizning ijtimoiy, iqtisodiy va ma'naviy islohatlariga o'z ifodasini topmoqda. Islohotlar jamiyat hayotining jabhalarini o'zida ifodalab, hal etilmagan, ammo yechimini topish zarur bo'lgan dolzarb muammolarni ko'ndalang qilib qo'yimoqda. Ana shunday muammolardan biri sog'lom: hayot kechirish masalasidir. Binobarin, sog'lom hayot har bir inson, millat salomatligining manbai, jamiyatda barqaror taraqqiyotini belgilovchi muhim omildir. Jamiyatning ma'naviy qiyofasini sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratib jamiyat qonun va qoidalariga amal qilib yashashni turmush tarziga aylantirmas ekanmiz, sog'lom turmush tarzini shakllantirish ham, jinoyatchilikning oldini olish ham muammo bo'lib qolaveradi.

"Sog' tanda - sog'lom aql" tamoyilidan kelib chiqib, Respublikamiz fuqarolarining o'z salomatliklarini tiklash yuzasidan shaxsiy dasturiga ega bo'lishiga, unda shaxsiy salomatlik madaniyatining jamiyat umummadaniyati bilan uyg'un qaror topishiga, har kimning o'z salomatligi haqida shaxsan o'zi g'amxo'rlik qilishini ta'minlashi, shu bilan jamiyat madaniyatiga o'z hissasini qo'shishga erishish zarur.

Ta'lim jarayonida o'quvchining salomatligini saqlovchi alohida sabab bo'luvchi asoslar va qiziqishni singdirish quyidagi yo'nalishlarida amalga oshiriladi: maqbul estetik tashqi muhitini yaratish; aqliy va jismoniy yuklamani o'quvchining yoshiga mos holda ilmiy uyushtirishni amalga oshirish; o'quvchilarning mehnat qilishi va dam olishini to'g'ri almashtirib turish o'z sog'ligiga nisbatan ongli ijobiy munosabatini tarbiyalash. Sog'lom turmush tarzining motivatsiyasi uchun xos bo'lgan asosiy omillar quyidagilar:

- hayot, tengdoshlari, o'quvchi atrofidagi yaqin insonlariga ijobiy munosabat;
- hayotning barcha bosqichlarida mavjud bo'lishning asosiy qadriyati sifatida salomatlik to'g'risida asosiy nizomni bilish;

- boshqalardan yomon bo'lmaslik istagi, hayot farovonligidan foydalanish - faqat sog'lom odamgina bilishi mumkin bo'lgan qadriyat;

- tengdoshlari va yaqin atrofdagilar doirasida o'zini namoyon etishga bo'lgan ehtiyoj.

Katta yoshdagi o'quvchilar uchun barcha bu motivatsiyalar yetarlicha tanishdir, biroq ahamiyati bo'yicha birday qadrlil emas. O'zmirlar axloqida salomatlik motivatsiyasi uni amalga oshirishning ahamiyatli kuchlanishi bilan bog'liq holda zaif gavdalanadi. Ular mumkin bo'lmagan to'siqlarni, masalan, salomatlik uchun chekish, qo'zg'atuvchi vositalar (spirtli ichimlik giyohvand moddalar) ni istemol qilishning ko'rinib turgan zarariga qaramay osonlik bilan yengib o'tadilar. Shuning uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirish uning bor muftunkorligi bilan murakkab pedagogik muammo hisoblanadi. Bu muammoni



hal qilish pedagogdan salomatlikni saqlovchi texnologiyalarni chuqur bilishni va professional vakolatga ega bo'lishini taqozo etadi. Aynan ehtiyoj shaxsning shunday holati sifatida chiqqandiki, unga ko'ra axloq boshqariladi, tafakkur, tuyg'u va inson ixtiyorining yo'nalishi belgilanadi. Ehtiyojlar madaniyat olamiga moddiy bo'lganidek ma'naviy qadriyatlarga qo'shilishi bilan shartlanadi. Ehtiyoj faoliyatga qo'zg'ovchi shubhasiz, ehtiyojning namoyon etish shakli bo'ladigan sabab (xohish, istak, qiziqish) larda namoyon bo'ladi. Ehtiyojlarda inson faoliyati uning predmeti-jamoatchilik mazmuniga bog'liq, sabablarda u shaxs faolligi ko'rinadi. Shuning uchun shaxs axloqida ochiladigan sabablar tizimi ehtiyoj, uning mohiyatining tarkibiga qaraganda belgilar bilan boy va ancha harakatchan. Inson tomonidan psixologik xislat shaklida ob'yektiv ehtiyojlarning sub'yektiv ifodalanishining o'zi psixologik ma'noda ehtiyojning o'zidir.

Salomatlikni saqlash maqsadidagi jismoniy mashqlar mashg'ulotlarida ehtiyoj faqat yetarlicha harakat faolligi sharoitida ehtimoli bo'lgan bola rivojlanishining tug'ma mexanizmi bilan shartlanadi. Bu ehtiyoj yosh ulg'aygan sari pasayadi. Shuning uchun jismoniy mashqlar mashg'ulotlarida aniqlangan motivatsiya va qadriyatlar tizimini shakllantirish o'quv tarbiya jarayonida muhim vazifa bo'ladi. Harakat faoliyatidagi ehtiyoj hayotiy faoliyat jarayonida tug'iladigan metabolik neyroqumoral siljish bilan belgilanadi. Axloqiy aktda operatsiyalar ketma-ketligida zanjirning yakuni foydali natija olish (ehtiyojni qondirish) hisoblanadi. Psixofiziologik qulaylikning yoqimli his-tuyg'ulari bilan mustahkamlanuvchi harakatlarda ehtiyojni qondirish salomatlikni saqlovchi zamonaviy texnologiyalarni qo'llashda muvaffaqiyatli amalga oshishi mumkin bo'lgan harakatli axloqiy akti mahkamlashning biologik asosi hisoblanadi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak har inson o'zining sog'ligi to'g'risida qayg'urishi lozim, jismoniy mashqlar bilan shug'llangan insonning fikrlash qobiliyati ham yaxshi rivojlanadi. Jismoniy mashqlar tanani sog'lom rivojlanishida katta ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. I.A. Karimov Bizdan ozod va obod Vatan qolsin. T.2. Toshkent: O'zbekiston 1996 y
2. Sport barkamol avlodni tarbiyalashning eng muhim va samarali omilidir. Prezident I. Karimovning O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi homiylik kengashining majlisidagi ma'ruzasi. Xalq so'zi. -Toshkent: 2013. 16 mart.



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТКАЗИШ

Фарида Ражабова Бахтиёрвна
Бухоро вилояти Вобкент тумани
13-мактаб Жисмоний тарбия
фани уқитувчиси
tel:97-488-09-12
e-mail:farida@inbox.uz

Аннотация: Мақолада жисмоний маданият, жисмония тарбиянинг инсон маънавияти ривожланиши учун таъсири ва унинг ҳаётимиздаги ўрни, ҳаракатли ўйинларни ташкил этиш ҳақидаги қарашлар акс этган

Калит сўзлар: саломатлик, баркамол инсон, соғлом авлод, ҳаракатли ўйинлар

Мамлакатимиз ўз эркига эга бўлгандан сўнг, ижтимоий ҳаётимизнинг турли жабҳаларида, хусусан, спорт соҳасида ҳам кескин ўзгаришлар содир бўла бошлади. Айниқса, юртбошимиз спорт соҳасини ривожлантиришга алоҳида аҳамият қаратди. Бу бежиз эмас, албатта. Спорт - соғлом муҳитни яратишда, ёш авлодни ҳар томонлама жисмонан ва маънан камол топтиришда ҳал қилувчи кучга эга. Сабаби, биз ҳамон тараққиёт сари кетаётган эканмиз, ҳали йўлимизда ечилиши керак бўлган таълимий муаммолар талайгина. Масалан, шу кунларда ҳаёт талаби ва тарбия услублари ўртасида қандайдир заифлик, бўшлиқ мавжуд. Бинобарин, мана шу бўшлиқни тўлдириш учун халқимизнинг бебаҳо анъаналари, ноёб қадриятларидан ҳисобланмиш халқ ҳаракатли ўйинлари, жисмоний тарбия машғулоти муҳим ўрин тутди.

Тарихга мурожаат қиладиган бўлсак, ибтидоий жамоа давридаёқ халқҳаракатли ўйинларининг дастлабки намуналари пайдо бўла бошлаган. Фидоий халқимиз неча юз йиллар давомида ҳар бир ўйинни қалб- қўри билан яратди, сайқаллади ва мукаммаллаштирди. Сараланган ўйин турларини келгуси авлодлар учун кўз қорачиғидай асраб-авайлаб келди. Тараққиётнинг ҳар қандай босқичларида ҳам катта авлод вакиллари кенжа авлод вакиллари учун ёрдам қўлларини чўзиб, имкон қадар, ўзтўплаган билим ва тажрибаларини сеvimли машғулотирига бўлган муносабатларини ёшларга ҳам тинмай ўргатиб, тадрижий боғланишни вужудга келтирди. Демак, ёшларни жисмоний тарбиялаш жараёнида халқ ҳаракатли ўйинларидан ўз ўрнида кўпроқ фойдаланилса, ўйинларнинг таъсирчанлиги ҳам ошади. Бунинг мамлакатимиз ва миллатимизнинг дунё миқёсидаги нуфузи юксалиши учун аҳамияти катта. Шундай қилиб, халқ яратган ҳаракатли ўйинлар меҳнат, турмуш тарзи, атроф-муҳит табиати, халқнинг маданий мероси, анъаналари, урф-одатлари, умуминсоний қадриятлари билан бирикиб, ажойиб ажойиб мутаносибликни ҳосил қилади. Ўзбек халқ ўйинларини ўрганиш, тадқиқ қилиш ва уни ёшларни тарбиялаш амалиётига жорий қилиш, ўз қадриятларимиз, маданиятимиз ва маънавий бойликларимизнинг юксакликка кўтарилишида асосий воситалардан бири ҳисобланади. Халқ яратган буюк хазинани эҳтиёт қилиб сақлашимиз, миллийлик бўёғини асрашимиз ҳамда уни келажак авлод учун бекам-у кўст етказишимиз зиммамиздаги асосий вазифадир. Ҳаракатли ўйинлар давомида болаларни муайян ролларга, образларга (овчи, мерган, топқир, айиқ-полвон, тулкивой ва бошқа тақлидлар) кириб кетиши уларда излаш, ижодкорлик, топқирлик, зукколик ва бошқа шу каби хислатларга эришишга ундовчи



мотивацияни юзага келтириб, нафақат ушбу тақлид, балки ҳаракатга бўлган эҳтиёжни қондириш йўллари топишга чорлар экан. Дарҳақиқат, ҳалқ ҳаракатли ўйинларнинг турлари ва мазмуний шакллари ҳилма-ҳил бўлиб, улар хотира, диққат, идрок, онг, тафаккур, ирода каби қобилиятлар, талаффуз, нутқ, интонация каби хислар, ҳамжихатлик, ҳақгўйлик, ватанпарварлик, ўзаро ёрдам бериш, одоб-ахлоқ, мардлик, ботирлик, жасурлик каби фазилатларни шакллантиради, тарбиялайди. Шунинг учун ҳам умумбашарий ва миллий ҳалқ ҳаракатли ўйинлари инсон саломатлиги, унинг дунёқараши, ёш авлодни жисмонан ва маънан баркамол шахс сифатида тарбиялашда устивор восита эканлиги исбот талаб қилмайди. Ўйинлар аввало тўғри танланиши, шуғулланувчи болаларёши, жинси ва жисмоний имкониятларига мос бўлиши даркор. Ўйинни тўғри танлаш ва мақсадга мувофиқ равишда ўтказиш жуда муҳим аҳамиятга эга. Аммо ўйин ҳамма вақт ҳам тарбиявий вазифаларни ҳал қилавермайди. Болалар ўйин давомида ўз феъл-атвори ва шахсий хусусиятларини намоиш қиладилар. Бундан эса ўқитувчи уларнинг турли одатларини, салбий ва ижобий қизиқишларини билиб олиши, тегишли тадбирларни белгилаши, ўйинни муайян йўналишга солиб, уларда софдиллик мардлик, ростгўйлик, ҳамжихатлик, ўзаро ҳамқорлик, ҳурмат-иззат каби ҳислатларни шакллантириши лозим. Шу билан бирга у болаларга ўйин қоидаларини бузмаган ҳолда ижодий ташаббус кўрсатишда ҳар жиҳатдан ёрдам бериши керак. Ўқитувчи ўйинларни ўтказиш жараёнида педагогиканинг дидактик принципларидан фойдаланиши ва доимо уларни амалга оширишга эришиши лозим. Ўқитувчи ўқувчиларга ҳар бир ўйиннинг мазмуни, вазифаси ва қоидаларини тушунтириб беради. Бу эса уларга ўйинга онгли муносабатда бўлиш, уни тўғри ўрганиб олиш, ўз ҳатолари ва ютуқларини тўғри тушуниш ва ўз ҳаракатларини ўртоқларининг ҳаракатларига қиёслаб таҳлил қилиш имконини беради. Ўқувчининг ўйин машқларини ўрганишда ўқитувчига кўр-кўрона тақлид қилавериши ҳам мақсадга мувофиқ эмас. Ўқитувчи ўргатадиган ва ўқувчилар онгли равишда бажарадиган ҳаракатлар болаларда ташкилотчилик кўникмаларини тарбиялашда ёрдам бериши керак. Бунга ўйинни ўтказиш учун ўқувчилардан ҳакамлар ва уларнинг ёрдамчиларини тайёрлаш йўли билан эришилади. Ўқитувчи болалар билан ўтказиладиган ўйинлар бироз муайян қийинчиликларни енгиш билан боғлиқ бўлишига, ўйин жараёнида бажариладиган ҳар бир вазифа амалга ошишига эришиши ва тўсиқлар қандай забт этилишига кўра мураккаблаштириб борилиши зарур. Бу иш болаларни меҳнатсеварликка ўргатади, улардаги ирода кучини орттириб боради.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга мурожатномаси. 2017 йил, 22 декабрдаги нутқи. / "Халқ сўзи". 2017 йил 23 декабрь. №258

2. Каримов И. Баркамол авлод орзуси. -Т.: Шарқ, 1999, 183 б

3. ziyonet.uz

4. www.uz



BOSHLANG'ICH SINIF JISMONIY TARBIYA DARSLARINI INNOVATSION TEKNOLOGIYALAR ASOSIDA TASHKIL ETISH

Suvanova Shahnoza Shomurodovna.

Qashqadaryo viloyati Qarshi shahar 26-maktab

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi. Tel:+998907220532

Annotatsiya: ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarini boshlang'ich sinf o'quvchilari o'rtasida to'g'ri tashkillashtirish usullari haqida bayon etilgan.

Kalit so'zlar: texnik tayyorgarlik, milliy harakatli o'yinlar, musobaqa usuli, dars samaradorligi, baholash tizimi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya bo'yicha bilim va ko'nikmalarini baholash tizimini isloh qilish ularning jismoniy, sport texnik tayyorgarligi darajasini oshirish imkoniyatini beradi.

Boshlang'ich sinf yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiya jarayoni pedagoglardan maktabda ishlash uchun jismoniy tarbiyaning asosiy nimalardan iboratligi, uning mazmuni, tashkil qilinishi, bolalarni harakatga o'rgatish metodikasini bilishni talab qiladi.

Jismoniy tarbiya darslarini boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun qiziqarli va samarali tashkil etish o'qituvchining pedagogik mahoratiga bog'liq. Bunday yoshdagi bolalarda "musobaqa", "Ko'rsatmali", "O'yin" kabi innovatsion pedagogik texnologiya va metodlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

"Musobaqa" usuli. Ushbu usulda sinfdagi o'quvchilarni jamoalarga bo'lib, ular o'rtasida quvnoq startlar, harakatli, milliy va sport o'yinlar tashkil etiladi. Bu usul o'quvchilarning harakat tizimlarini rivojlantirib, g'oliblik uchun kurashish ishtiyoqini oshiradi. Musobaqa tarzida tashkil etilgan mashg'ulot o'quvchilarda ilg'or bo'lish, mashq va topshiriqlarni kim o'zarga bajarish istagini namoyon etishi bilan qiziqarlilikni ta'minlaydi.

"O'yin" usuli orqali harakatli, milliy va sport o'yinlari texnik elementlarini bajarishda o'quvchilarning bevosita ishtiroki ta'minlanadi. Bu usul juda ko'p afzalliklarga ega. Ayniqsa, boshlang'ich sinf o'quvchilarini mashg'ulotga jalb etish, darsga qiziqishini orttirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Bulardan tashqari xalqimizning milliy o'yinlarini boshlang'ich sinf o'quvchilari orasida targ'ib qilish ham, bolajonlarning chaqqonlik, ziyraklik kabi xislatlarini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya darsining samarasi ko'pincha o'qituvchining tuzgan rejasini hayotiyli, shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkillash uchun tanlagan metod va uslublari, mavjud jihozlar va sport anjomlaridan, texnik vositalardan, sport inshootlaridan effektli foydalana olish, temperatura, iqlim sharoiti, o'quvchilarning tayyorgarligi, ularning yoshi, individual xususiyatlarini hisobga olib effektli foydalana olish bilan bog'liq. Qanday qilib o'quvchilarga bilim berish, ko'nikma va malaka hosil qilish, ya'ni turli harakatlarga o'rgatish kerak. Bu o'qituvchining eng muhim vazifalaridan biridir. O'rgatish usullari turli - tuman bo'lib, ulardan kerakligini tanlab olish va uni unumli qo'llash, o'qituvchining pedagogik san'atiga bog'liq. Shuning uchun o'rgatish samaradorligi o'qituvchining to'g'ri uslublarni tanlash va ishlata bilishiga bog'liq. Demak, jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish va o'tkazishni samarali uslublarini ilmiy ishlab chiqish va ilmiy tadqiqotlar asosida isbotlab berish dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.



Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1.Usmonxujaev T.S. Raximov M "Maktabda jismoniy tarbiya mashgulotlarini milliyashtirish (ilmiy metodik tavsiyalar) T.1994-yil

2.Usmonxujaev T.S. "Jismoniy tarbiyani yaxshilash yo'llari" "Boshlangich ta'lim" 1992-yil



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА САЁҲАТЛАРНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТКАЗИШ

Азизов Маъруфхўжа Ахмадхонович

Наманган муҳандислик қурилиш институти ўқитувчиси

Телефон: +998999771112 Azizovmaruf25@gmail.com

Аннотация Ушбу мақолада саёҳат ташкил қилиш ва ўтказиш, саёҳат орқали дам олиш, соғлиқни тиклаш, жисмонан чиниқиш, ҳордиқ чиқариш, ўлкани ўрганиш, ижтимоий фойдали меҳнат қилиш, табиатни муҳофаза қилиш, илмий тадқиқотлар олиб бориш каби кенг қамровли ижтимоий-тарбиявий ҳамда маданий жараёнлар мужассамлашган. Саёҳатларни амалга оширишда ташкилий ва бошқарув фаолияти муҳим аҳамият касб этиши айтиб ўтилган.

Калит сўзлар: саёҳат, дам олиш, табиат, атроф-муҳит, ўқувчи, муҳофаза фаолият меҳнат ҳордиқ чиқариш илмий тадқиқот, жараён, туризм.

Аннотация Данная статья охватывает широкий спектр социально-образовательных и культурных процессов, таких как организация и проведение путешествий, рекреация через путешествия, восстановление здоровья, закаливание джисмонана, рекреация, краеведение, общественно полезный труд, охрана природы, научные исследования. Было отмечено, что организационно-управленческая деятельность играет важную роль в осуществлении трипс.

Ключевые слова: путешествие, рекреация, природа, окружающая среда, читатель, муҳофаза, деятельность, труд, досуг, научные исследования, процесс, туризм.

Abstract This article covers a wide range of socio-educational and cultural processes, such as organizing and conducting travel, recreation through travel, restoring health, hardening jismonan, recreation, local history, socially useful work, nature conservation, scientific research. It was noted that organizational and managerial activities play an important role in the implementation of trips.

Keywords: travel, recreation, nature, reader, governorate, activity, labor, leisure, scientific research, process, tourism

Инсон табиатнинг маҳсули ва унинг ажралмас қисмидир. Инсон табиат ва унинг бойликларидан фойдалаланмасдан яшай олмайди. Инсон доимо табиий муҳит бағрида ҳаракатда ва у билан узлуксиз мулоқотда бўлади.

Айниқса ўқувчилар табиаб бағрида тез-тез бўладилар. Бу жараёнда улар турли-туман ҳодисаларга дуч келадилар. Ана шундай ҳодисалардан ҳимояланиш муҳим аҳамиятга эга.

Ўзбекистон Республикасининг "Туризм тўғрисида"ги қонуни ва Ўзбекистон Республикаси Президенти, Вазирлар Маҳкамасининг туризм соҳасига доир қарорлари мазкур фаолиятни амалга оширишда ҳуқуқий асоси бўлиб хизмат қилади.

Шу сабабдан ўқувчиларда табиатни асраш маданиятини ва билим савияларини ошириш, ҳаётий кўникмаларини ривожлантириш ҳамда ўзи яшаб турган табиат ҳақида кенг тушунчага эга бўлишлари учун уларни саёҳатларни ташкил қилиш амалиёти билан мақсадли равишда таништириб бориш зарур. Бунинг учун саёҳатларнинг амалий асосларини давр талаблари асосида талабаларга ўргатиш, улар онгига сингдириш лозим.

Саёҳатлар жараёнида ўқувчиларда табиатни асраш маданиятини шакллантириш муаммосини ҳал этишни мақсад қилиб қўйиш лозим.

Саёҳат - жамоа бўлиб бирор объектга (музей, стадион, корт, қурилиш майдони,



фабрика, завод, ўрмон, тоғ ва ҳоказо) соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний чиниқиш, илмий қидирув, ўқув ҳамда маданий хордиқ чиқариш мақсадида ўтказиладиган тadbирдир.

Ташкил этилган саёҳатларни ўтказишда қуйидагиларга алоҳида эътибор қаратилди:

а) табиатга салбий таъсир кўрсатмаслик;

б) табиатда содир бўладиган фавқулodда ҳодисалардан ўзини ва ўзгаларни ҳимоя қилиш.

Бунинг учун табиатга нисбатан онгли муносабатда бўлиш зарур.

Саёҳат ўтказиш узлуксиз таълимнинг барча бўғинларида амалга оширилса-да, бу тadbир асосан катта ёшдаги мактаб ўқувчилари, ўрта махсус ва олий таълим муассасалари талабалари орасида кенг тарқалган маданий, таълим-тарбиявий аҳамиятга эга жараёндир.

Саёҳат ижтимоий-педагогик жараён сифатида ўқувчиларни соғлом қилиб тарбиялаш ва табиат билан кенг таништиришда муҳим восита бўлиб хизмат қилади.

Саёҳат ўз шаклига кўра кўп тармоқли турларга бўлинади. Уларнинг мазмуни шуғулланувчиларнинг жисмоний баркамоллигини ошириш билан бир қаторда, уларда меҳнатсеварлик, ватанпарварлик, жамоа билан ишлаш, ўзаро ҳамкорлик ва дўстлик каби инсоний фазилатларни тарбиялайди.

Саёҳатларнинг мақсади:

> ўқувчиларнинг табиатга нисбатан онгли муносабатини шакллантириш;

> ўқувчиларни табиатда содир бўладиган хавфли ҳодисалардан ҳимояланишга ўргатиш;

> атроф-муҳит, табиатга салбий таъсир этмаслик.

Саёҳат ўқувчиларнинг дам олиш кунлари, таътилда бўлган пайтларида, соғломлаштириш оромгоҳларида жисмоний ривожланиш ва чиниқтириш, уларнинг меҳнат қобилиятини ошириш мақсадида ўтказилади. Шу билан бирга талабалар учун оммавий соғломлаштирувчи пиёда юриш, тоққа чиқиш, ўрмон, дарё бўйларида сайр қилиш ҳам муҳим аҳамият касб этади. Давр талабалари, мавжуд шарт-шароитлар ҳисобга олинган ҳолда саёҳатларни уюштиришга масъул бўлган жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини тегишли назарий билим асослари ва амалиёти билан қуроллантириш зарур.

Ўқув муассасаларида, спорт уюшмалари ва жамоаларида оммавий саёҳатларни ташкил этадиган мутахассис кадрлар, жамоатчи фаолларни тайёрлашни йўлга қўйиш лозим.

Саёҳат саломатлик демақдир. Унда дам олиш, соғлиқни тиклаш, жисмонан чиниқиш, хордиқ чиқариш, ўлкани ўрганиш, ижтимоий фойдали меҳнат қилиш, табиатни муҳофаза қилиш, илмий тадқиқотлар олиб бориш каби кенг қамровли ижтимоий-тарбиявий ҳамда маданий жараёнлар мужассамлашган. Саёҳатларни амалга оширишда ташкилий ва бошқарув фаолияти муҳим аҳамият касб этади.

Сайру саёҳатлар халқаро миқёсдаги энг оммалашган тadbирлардан биридир. Тарихий-маданий обидаларни томоша қилиш, уларнинг тарихи билан танишиш, замонавий қурилмалар, ҳашаматли уйлар, чиройли боғ-роғлар, миллатларнинг урф-одатларини ўрганиш каби соҳалар саёҳатчиларнинг диққат-эътиборидаги муҳим масалалар ҳисобланади.

Оммавий пиёда юриш тарзидаги саёҳатлар асосан тоғли манзаралар, ўрмонлар, дарё, кўл, сув омборлари соҳиллари каби хушманзара жойларга ташкил этилади. Бунда ранг-баранг олам билан танишиш, сўлим, гўзал манзарали жойларда тунаш, овқатланиш, жисмоний машқлар, турли амалий ҳаракатларни бажариш орқали жисмонан чиниқиш асосий мақсад ҳисобланади.



Талабаларнинг дам олиш кунлари, таътил пайтларида пиёда юриш саёҳатлари ҳамда сайрларни (экскурсия) мақсадли равишда ташкил қилиш яхши натижа беради.

Хулоса қилиб айтганда саёҳат амалий ҳаракатлар ва фаолиятлар йиғиндиси сифатида жисмоний тарбиянинг муҳим воситаси ҳисобланади. Унинг таълим-тарбия ва соғломлаштирувчи хусусиятлари шаклан ва мазмунан жамият тараққиётида муҳим ўринга эга. Саёҳатлар билим ва амалий малакаларни ошириш орқали ишлаб чиқариш сифатини яхшилаш ҳамда соғлом турмуш тарзини шакллантиришга бевосита хизмат қилади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1-жилд. - Тошкент: "Халқ мероси", 1993. -37-43 б.
2. Бобоева Д.Р. Теварак-атрофни ўрганишда мактабгача ёшдаги болаларнинг боғланишли нутқини ривожлантириш: Дис. ... пед.фан.ном. - Тошкент: Низомий номидаги ТДПУ, 2001. - 131 б.
3. Бозорова Н.Ш. Талабаларда экологик маданиятни ривожлантиришнинг илмий-педагогик асослари (олий ўқув юртлари мисолида): Дис. ... пед.фан.ном. - Қарши: Қарши ДУ, 2005. - 285 б.
4. Мухаммадиев К.Б. Жисмоний тарбия таълими жараёнида талабаларнинг атроф-муҳитга бўлган эҳтиёткорона муносабатларини ривожлантириш. Дис...пед.фан.бўйича.фалсафа.доктори (PhD). - Чирчиқ: 2018. - 54 б.
5. Мухаммадиев К.Б. Жисмоний тарбия машғулоти жараёнида организмни чиниқтириш жазирама ва иссиқ бо-ҳавонинг инсон соғлиғига таъсири ва ундан ҳимояланиш // Муғаллим ҳем узлуксиз билимлендириу. - Нукус: 2019. - №2. - 149-155 б.



БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИ СПОРТ КОУЧИНГИ АСОСИДА КАСБИЙ ФАОЛИЯТГА ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ ПЕДАГОГИК МЕХАНИЗМЛАРИ

**Қори Ниёзий номидаги Ўзбекистон педагогика
фанлари илмий тадқиқот институти**

мустақил тадқиқотчиси

Ахмедова Сарвиноз Азатовна

Навоий давлат педагогика

институти катта ўқитувчиси

+998933196565,

axmedovasarvinoz19841012@mail.ru

Аннотация: Мақолада, бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини спорт коучинги асосида касбий фаолиятга тайёрлашнинг ижтимоий педагогик механизмлари ва акмеологик мезонлар (касбий мотивация, шахсий-касбий сифатлар, ўзини ўзи бошқариш, рефлексивлик, креативлик)нинг фаолият талаблари ва касбий ривожланиш методологияси билан интегратив уйғунлигини таъминлаш масалалари ўз аксини топган.

Таянч тушунчалар: жисмоний тарбия, спорт, коучинг, ўқитувчи, касбий фаолият, мотивация, шахсий-касбий сифатлар, ривожланиш, ижтимоий педагогика.

Бугунги замонавий таълим тизимида муқаррар равишда коуч технологиялари шиддат билан кириб келмоқда. Анъанавий таълимдан улароқ, улар таҳсил олувчиларда ўқув материалларини механик тарзда ёдлаш эмас, балки улар устида мушоҳада юритиш, ўз фаолиятини оқилона баҳолашга ундамоқда. Бу ўринда соҳа мутахассислари "Life couch"лар хизматидан фойдаланиш ўринли.

Лайф коуч (инглиз тилида: life- ҳаёт, couching-режалаштириш) таълим-тарбия жараёни иштирокчиларининг фаолиятини тўғри режалаштирадиган мутахассис. Маълумки, ўқитувчи педагогик жараённи режалаштирувчиси, бошқарувчиси ҳамда йўналтирувчиси ҳисобланади. Унинг касбий, шахсий фаолиятини уйғунликда олиб бориши муҳим аҳамият касб этиб, бу унинг умуммаданий компетентлигидан дарак беради. Ўқитувчи синфдаги талабаларга таълим ва тарбия берар экан, шу билан биргаликда жамият аъзоси бўлган ўз фарзандларини ҳам тарбияловчи ота-она сифатида намоён бўлади. Демак, ўз иш жойидаги фаолияти билан биргаликда, оиладаги, жамоадаги ишларини уйғунликда олиб бориш учун кун тартибининг тўғри режалаштириб олишга зарурат туғилади. Шундай пайтда ўқитувчига life couch ёрдам беради.

Рус олими Ненашев Дмитрий Викторовичнинг педагогика фанлари номзоди илмий даражасини олиш учун "Коучинг как эффективная технология формирования эмоциональной компетентности будущих менеджеров" мавзусида ёзган диссертациясида (2019; ВАК РФ 13.00.08) менежерлар касбий фаолиятида ҳиссий-билиш компонентларининг аҳамиятли жиҳатлари ўрганилган. Тадқиқотда коучинг технологияси сифатида қуйидаги компонентларга алоҳида эътибор қаратилган: касбий фаолиятдаги жамоа муҳити, ундаги жихозлар; психологик муҳит; психосоциал муҳит - иш берувчи ва мутахассиснинг шахслараро коммуникацияси. Шунингдек, олим ишда "...ҳар қандай инсоннинг мия ривожланиши эркин ижодий фаолиятда тезлашади ва ташқи таъйиқ, мажбур қилиш ҳолларида секинлашади. Айрим ҳолларда, ўқитувчининг интизомга нисбатан хаддан ташқари талабчанлиги талабалардаги ижодий фаолликни ривожланишига



тўсқинлик қилади" [1]-дея эътироф этади.

Фикримизча, бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини спорт коучинги асосида келгусидаги касбий фаолиятига тайёрлашда коучингдаги ишчан муҳитни ташкил этишни психодинамик даражада таҳлил қилиш ва бунинг учун трансакт таҳлил ва стратологик таҳлил усулларида фойдаланиш лозим бўлади.

Коучингда стратологик таҳлил - таълим олувчилар гуруҳидаги кичик гуруҳлар типологияси ва уларнинг нейропедагогик позицияларига асосий эътибор қаратган ҳолда гуруҳнинг умумий нейропедагогик рельефини тадқиқ қилади.

Коучингда трансакт таҳлил - хулқ-атвор стереотипларининг стандарт (одатдаги, кундалик) вазиятларда, нейропедагогик позициялар кўринишида намоён бўладиган коммуникациянинг мажмуавий ва стереотипли занжирларини ўрганишга асосланган. Бунда бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг дарс бериш маҳорати, тарбиялаш маҳорати, ўқув-тарбия жараёнида инсонпарварлик тамойилларига ёндашувини таъминлайдиган шахсий сифатлари, таълим олувчиларнинг билимларини холисона назорат қилиш ва баҳолаш маҳорати билан бирга уларда касбий лаёқат ва эрудиция; психологик-педагогик тайёргарлик; таълим олувчиларни мустақил фикрлаш ва янги билимлар олишга ўргатиш маҳорати; ўқув адабиётлари шакллари ва турларини билиш; инновацион педагогик ва ахборот технологияларидан фойдаланиш кўникмаларини эгаллаш, Интернетнинг глобал тармоғи билан ишлаш бўйича амалий кўникмаларга эга бўлиш; педагог кадрлар малакасини оширишнинг асосий шакллари билиш; илмий -педагогик ижодиёт методологиясини билиш; педагогика фани ва соҳасини ривожлантиришнинг асосий йўналишларини билиш; фанлараро алоқалардан фойдаланиш маҳоратига эга бўлиш талаб этилади. Шунингдек, Ўзбекистон Республикасининг "Таълим тўғрисида" ги Қонунидаги вазифаларни таъминлашга қаратилган фаолиятида умуммаданий сифатларга эга бўлиш, жаҳонда содир бўлаётган воқеа ва ҳодисаларни билиш, уларни объектив таҳлил қилиш, ўз касбини чуқур билиш, коуч технологиялари асосида келгусидаги фаолиятини ташкил қилиши муҳим бўлиб ҳисобланади.

АДАБИЁТЛАР

1. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология.- Ростов на Дону: Феникс", 2006.-544

2. Ўзбекистон Республикасининг "Таълим тўғрисида"ги Қонуни.- Тошкент, 1997й.



СПОРТЧИ ПСИХОЛОГИК ВА ИРОДАВИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ЎЗИГА ХОС ЖИХАТЛАРИ

Мухиддинова Умида Асомиддин қизи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Спорт психологияси ва педагогика кафедраси ўқитувчиси

Телефон: +998(97) 545 62 36

zaga_umida@mail.ru

Аннотация. Мақолада спортчиларни психологик ва иродавий жиҳатдан тайёрлашнинг метод ва услублари кўриб чиқилади. Мусобақаларда муваффақиятли натижаларни қўлга киритишида спортчи психологик ва иродавий тайёргарлигининг муҳим аҳамиятга эгаллиги таҳлил этилади.

Калит сўзлар: психологик тайёргарлик, психологик барьерлар, психик барқарорлик, психологик тайёргарлик методлари, иродавий тайёргарлик методлари.

Спорт соҳасидаги мутахассисларнинг фикрича, спортчи эришадиган натижаларнинг барқарор эмаслиги мусобақадаги психологик ва иродавий тайёргарлик ҳолати билан боғлиқдир. Спортчини стрессоген таъсирлардан изоляция қилган ҳолда эмоционал зўриқишлардан халос этишни кўпчилик тренерлар мусобақага тайёргарликдаги муҳим вазифалардан бири эканлигини таъкидлашади. Бу "спортчининг психологик жиҳатдан ишончлигини ошириш" дейилади. Психологик тайёргарликнинг ижобий томони шундаки, спортчини мусобақанинг олдиндан айтиб бўлмайдиган стрессли вазиятларидан чиқиб кетишида ва олға ҳаракат қилишида муҳим роль ўйнайдиган куч ва қобилиятни уйғотишга хизмат қилади.

Замонавий таълим спорт соҳасидаги педагог-тренерлар олдида соғлом ва хавфсиз ҳаёт тарзи маданиятини шакллантириш, таълим олувчиларнинг соғлигини янада мустаҳкамлаш, давлат стандартларига мувофиқ равишда юқори малакали спортчиларни тайёрлашни муҳим вазифа қилиб қўймоқда.

Турли характердаги ва хавфли рақиблар билан учрашишга тўғри келадиган мураккаб ва зўриқиш талаб этадиган мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиш учун спортчидан нафақат жисмоний, техник ва тактик мукамаллик, балки юқори даражадаги психологик тайёргарлик ҳам талаб этилади.

Спортчининг психологик тайёргарлиги, биринчидан, махсус идрок шаклларининг, яъни зарба вақти ва масофасини ҳис қила олиш, мусобақа жараёнида ориентировка олиш, реакцияларнинг тезлиги, рақибнинг ҳаракатларини олдиндан кўра билиш, тактик тафаккур ва диққатнинг ривожланганлик даражаси билан боғлиқ бўлса, иккинчидан, иштирокчининг психологик ҳолатига асосланади.

Психологик тайёргарликка эга бўлган спортчида юқорида санаб ўтилган сифатларнинг оптимал ривожланиш даражаси кузатилади. Психологик тайёргарликни ўзига бўлган ишонч, охиригача курашиш ва галаба қилишга интилиш, курашда қўйилган мақсадга эришиш учун бор кучини сафарбар эта олиш, психик барқарорликка эга бўлиш орқали тавсифлаш мумкин. Психик барқарорлик - салбий эмоцияларни чақирувчи ва психик зўриқишга олиб келувчи омиллар таъсир этишига қарамай, спортчининг машғулот ва мусобақа жараёнларида жангда муҳим бўлган ижобий эмоционал ҳолатини, ишчанлик қобилиятини ва психик сифатларини сақлаб қола олишидир. А.Ц.Пунининг фикрича, психологик барқарорлик ҳолатининг таркибига юқори даражада ривожланган билиш, эмоционал ва иродавий функциялар киради [2].



Бу соҳада тренернинг асосий вазифаси - таълим олувчиларда психологик тайёргарликнинг ажралмас қисмларидан бири бўлган мақсад қўя олиш ва унга эришмагунча ҳаракатни тўхтатмаслик хусусиятини янада ривожлантиришдан иборатдир.

Спорт мусобақаларида муваффақият қозонишда тўсқинлик қилувчи бир қанча "психологик барьерлар" бўлиб, уларга қуйидагиларни киритиш мумкин:

- мағлубиятдан қўрқиш (бу ҳолат қуйидагилар туфайли юзага келиши мумкин: ўта манманлик ва обрў-эътиборга ўчлик, команда ёки коллектив аъзоларига панд бериб қўйишдан хавфсираш, мусобақада содир этиши мумкин бўлган хатоси туфайли яқин инсонлари ёки устозидан салбий фикр уйғониши ҳақидаги фикр);

- рақибидан қўрқиш (бунга рақибнинг кучли томонларини билиш ёки ўз кучига ишонмаслик ва ўз имкониятларига етарлича баҳо бера олмаслик сабаб бўлиши мумкин);

- юқори темпга бардош бера олмасликдан қўрқиш;

- янги ёки яна қайта жароҳат олишдан қўрқиш;

- рақибига нисбатан субъектив муносабати туфайли ҳакамларнинг ноадекват баҳосидан қўрқиш.

Юқорида санаб ўтилган ва шунга ўхшаш фикрлар ҳамда эмоциялар таъсирида спортчи ўта кучли ҳаяжонга берилиши, қизиққон бўлиб қолиши ёки бўлмасам, сусайиб қолиши, апатияга берилиши мумкин.

Мазкур қийинчиликларни енгиб ўтиш учун спортчида иродавий сифатларни ривожлантириш керак. Маълум бир мусобақага психологик тайёргарликни шакллантиришда самарали натижага эришиш аниқ йўналишга эга бўлган ва комплекс равишда қўлланиладиган психологик-педагогик тадбирларнинг яхлит тизими асосида амалга оширилади.

Умумий психологик тайёргарликнинг вазифаси - спортчининг психологик сифатларини ўрганиш ва уларни ривожлантиришдан иборатдир. Тренер иш жараёнида уларни тарбиялаш методларини ишлаб чиқади. Мисол учун, тренер мусобақа жараёнида шогирди машғулота эришган натижасини кўрсата олмаётганлигини ва бунинг сабаби спортчи ўз кучига ишонмаслигини аниқлайди. Бу ҳолатнинг сабаблари кўп бўлиши мумкин. Мазкур камчиликни тузатиш учун унинг келиб чиқиш сабабини аниқлаштириб олиш лозим. Шундан сўнг ундан қутулиш чораларини кўриб чиқиш мумкин. Спортчида, энг аввало, жисмоний, техник ва тактик жиҳатдан яхши тайёргарликни шакллантириш, ундан сўнг эса ўзига нисбатан ишончсизлик ҳиссини йўқотиш методларини танлаш мақсадга мувофиқ бўлади.

Мазкур методларни шартли равишда икки гуруҳга ажратиш мумкин: сўз орқали таъсир ўтказиш методи ва аралаш таъсир методи.

Сўз орқали таъсир ўтказиш методига қуйидагилар киради: тушунтириш, ишонтириш, маъқуллаш, мақташ, талаб қилиш, буйруқ бериш, спорт соҳаси вакиллари ҳаётидан мисоллар келтириш, танқид қилиш ва бошқалар.

Аралаш таъсир методига қуйидагилар киради: мукофотлаш, рағбатлантириш, жазолаш, хатти-ҳаракатлари натижаси тўғрисида дарҳол маълумот бериш, ўзига келиб олиш (самонастройка) учун махсус машқларни бажариш, ноҳуш фикрлардан халос бўлиш учун машқлар бажариш.

Сўз орқали таъсир ўтказиш методларининг самарадорлиги кўп жиҳатдан педагогнинг авторитетига, спортчига эмоционал таъсир кўрсатиши учун керакли сўзлар ва мисолларни топиб гапира олишига, нутқининг мантиқийлиги ва образлилигига, танбеҳларининг ўринлилигига боғлиқдир.

Аралаш таъсир методларини қўллаётиб, педагог сўзлар билан бирга кўз



қарашлар, бошқа шахсларнинг фикрларини, турли машқлар ва бошқалардан фойдаланиши мумкин.

Спортчини мусобақага психологик жиҳатдан тайёрлашнинг муҳим ва ажралмас қисмларидан бири бу ундаги иродавий сифатларни ривожлантиришдир. Биламизки, спорт фаолияти спортчилар томонидан турли қийинчиликларни енгиб ўтиш билан боғлиқ жараёндир. Мазкур қийинчиликларни енгишда спортчининг иродавий соҳаси, бошқача қилиб айтганда, ирода кучи муҳим аҳамиятга эгадир. Ирода кучи турли иродавий сифатларда намоён бўлади: тиришқоқлик, қатъият, сабрлилик, жасурлик, дадиллик, чидам ва бардошлилик. Спортчилар мазкур сифатларга бир хил даражада эгалик қила олишмайди. Бир спортчида битта сифат яхши шакланган бўлса, иккинчисида бошқа бири яққол ифодаланган бўлиши мумкин [1].

Спортчининг иродавий сифатларини тарбия қилишда шу нарсага эътибор қаратиш керакки, улар нафақат мусобақа ёки машғулотлар жараёнида, балки унинг кундалик турмушида, меҳнат фаолиятида ва хулқ-атворида ҳам намоён бўлиши, характерининг ажралмас хусусиятига айланиши керак. Тренернинг спортчига машғулотлардаги қийинчиликларни доимо енгиб ўтишга ундаши, тартиб-интизом ва кун тартибига амал қилишга ўргата олиши иродавий тайёргарликда муҳим рол ўйнайди. Шунинг унутмаслик керакки, спортчини иродавий жиҳатдан тайёрлаш фақатгина мусобақадан олдин ўтказиладиган ҳолат бўлмай, балки доимий равишда бир неча йиллаб давом этиши мумкин бўлган, ҳар нарсага эътибор, куч, вақт, қатъият ва энтузиазм (ғайрат, шижоат) талаб этадиган жараёндир.

О.А. Черникованинг "Соперничество, риск, самообладание в спорте" номли китобида спортчиларни психологик ва иродавий тайёрлашнинг бир қанча усуллари санаб ўтилган [4]:

1. Ифодавий хатти-ҳаракатларнинг намоён бўлиши ва ўзгаришини мақсадли равишда бошқара олиш. Кулгу ёки табассумни бостириш орқали қувончни чеклаш, кулиш билан эса кайфиятни кўтариш мумкин. Юз мимикаси мушаклари тонусини ихтиёрий равишда бошқаришни ўрганиш орқали шахс ўз эмоцияларини маълум маънода бошқара олади.

2. Махсус ҳаракат машқлари. Юқори қўзғалиш пайтида турли мушак гуруҳларини бўшаштириш учун машқлардан, кенг амплитудали ҳаракатлардан, секинлаштирилган темпдаги ритмик ҳаракатлардан фойдаланилади. Ўта фаоллик талаб этадиган ва тезкор машқлар эса аксинча, қўзғалишни кучайтириб юбориши мумкин.

3. Нафас олиш машқлари. Секин ва давомли нафас олиш тинчлантирувчи ҳисобланади. Энг муҳими, бор диққат-эътиборни бажараётган машққа қаратиш талаб этилади.

4. Ўзини ўзи массаж қилишнинг махсус усуллари. Массаж бевосита ҳаракатларнинг фаоллигига кўра таъсир кучига эга бўлади.

5. Ихтиёрий диққатни ривожлантириш. Шахс ўз ўй-фикрларини, кечинмаларини онгли равишда ишга кўчира олиши, ўзига ишонч ҳиссини фаоллаштириши зарур.

6. Мушакларнинг зўриқишини олдини олувчи ва бўшаштирувчи машқлар шахснинг эмоционал ҳолатига таъсир кўрсатади.

7. Ўзига ўзи буйруқ бериш ва ўзини ўзи ишонтириш. Ички нутқ ёрдамида шахс ўзига ишонч ҳиссини ва жангда қувват бўла оладиган эмоцияларни юзага келтириши мумкин.

Шундай қилиб, психологик ва иродавий тайёргарлик бўйича тизимли ишлаш спортчиларнинг нафақат спортда, балки кундалик ҳаётида ҳам мақсадга



интилувчан бўлишида ва ўзига нисбатан ишончининг ортишида муҳим ўрин тутди. Спортчиларни мусобақаларга психологик тайёрлашда тренернинг ёрдами қанчалик муҳим бўлишига қарамай, психик тайёрлик ҳолатига эришишда бунинг ўзи камлик қилиши мумкин. Бунда спортчининг ўзи фаол бўлиши, яъни ўз-ўзига бўлган ишончи, ўз-ўзини руҳлантириш ва ўзига ўзи буйруқлар бера олиши сингари иродавий кўникмаларга эга бўлиши тайёргарлик жараёнининг самарали кечишида муҳим омил бўлиб хизмат қилади.

Фодаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб.: Питер, 2008. - 352 с.
2. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. - М.: ФиС, 1969. - 88 с.
3. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры. - 1993. - № 2. - С. 7-9.
4. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 104 с.



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИДА МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ ЎРНИ

Бухоро шаҳар 29-умумий ўрта таълим мактаби

Жисмоний тарбия фани ўқитувчиси

А.Р.Нуруллаев

+998934522728

Аннотация

Мақолада ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбиянинг кенг тарқалган воситаларидан бири бўлиб, ўйин қоидаларига риоя қилиш ва барча зарур ҳаракатларни бажаришга оид фикрлар юритилган.

Калит сўзлар

Жисмоний тарбия, ҳаракатли ўйинлар, спорт, бола, соғлом.

Миллий ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбиянинг кенг тарқалган воситаларидан бири бўлиб, шуғулланувчилар томонидан ихтиёрий тарзда белгиланган шартли мақсадга эришишга қаратилган онгли, фаол ва ташаббускорлик фаолиятидан иборатдир. Ўйинларнинг ҳаракатли ва спорт турлари мавжуд. Бошланғич мактаб ёшидаги болалар ва ёшларни жисмоний тарбиялаш жараёнида ўйинларни мунтазам ўтказиб туриш уларда асосий ҳаракат кўникмаларининг шаклланишига, тезкорлик, куч ва чидамлилиқнинг ўсишига ёрдам беради, улар организмнинг фаолиятини яхшилади, иш қобилиятини кенгайтиради ва соғлиқни мустаҳкамлайди.

Ўйинлар ўзининг серҳаяжонлиги билан ажралиб туради, чунки уларда ҳамиша шахсий сифатлар, ташаббускорликларни намоён этиш учун кенг имкониятлар мавжуд. Ўйинлар завқ бағишлайди, яхши кайфият ҳосил қилади, дўстлик, ўзаро ҳамкорликни мустаҳкамлашга ёрдам беради. Турли хил ўйинларга киритиладиган мураккабликлар, учрайдиган қийинчиликларни енгиш ва шу билан боғлиқ равишда энг оқилона ҳаракат ва усулларни қўллаш, шунингдек, илгари ўзлаштирилган ҳаракат кўникмаларидан кенг фойдаланиш болаларда матонатни, ботирлик ва қийинчиликларни енга олишни тарбиялайди. Ўйин қоидаларига риоя қилиш ва барча зарур ҳаракатларни бажаришга оид талаблар интизомни тарбиялайди.

Маълумки, миллий халқ ўйинлари ва миллий спорт турлари тарихий тараққиёт жараёнида жиддий ўзгарган. Ҳар бир иқтисодий тузум уларнинг мазмун ва қоидаларида ўзининг муайян қизиқишини орттирган. Баъзи ўйинларнинг номи ва қоидалари ҳозирча сақланиб қолган. Ана шундай ўйинлардан фойдаланишда уларнинг болаларга жисмоний таъсиридан ташқари тарбиявий таъсир кўрсатишини ҳам назардан соқит қилмаслик лозим. Уларни биргаликда ижодий қўллашни мақсадга мувофиқлаштириш керак. Миллий ўйинлар ва беллашувларнинг амалий характери (табиати) орқали болалар ўзларининг оиласи авлодига тегишли анъанавий касбкор, ҳунарнинг асосий усуллари билан танишганлар: овчилик, сузиш, чавандозлик каби ҳунарлар 10-12 ёшларданоқ эгаллашга ҳаракат қилганлар, булар уларнинг камолотга эришувида катта аҳамият касб этган. Шу йўл билан анъанавий миллий ўйинлар ва беллашувлар орқали кекса авлоднинг Шарқда хўжалиқни оқилона юритиш ҳаётнинг табиат билан мутаносиб келишга оид бир неча асрлар давомида йиғилиб борган энг яхши тажрибаларни ёш авлодга етказиш имкони туғилган. Ўзбек халқи ўз миллий ўйинларини кўп йиллар давомида шакллантирди, энг яхши ўйинларни мерос қилиб қолдирди. Бизнинг вазифамиз ушбу меросни авайлаб-асраб кейинги авлодга етказишдан иборатдир.



Қадриятларнинг барчасига бундай ёндошиш Шарқ халқлари маданиятининг жуда кўп элементларини сақлаб қолишга ва улардан амалий фаолиятда фойдаланишга имконият туғдиради. Қадимги халқларимиз учун анъанавий миллий ўйинлар ва миллий беллашувлар қачонлардир улар ҳаётининг ажралмас бир қисми бўлган, улар халқ маросимларида, расм-русумларда ва урф-одатларда мустақил бир соҳа сифатида фаолият кўрсатиб келган, мустаҳкам ўрин олган жисмоний тарбиянинг бундай ўзига хос воситалар ёрдамида боболаримиз, расм - русумларида ва мустақил бир соҳа сифатида фаолият кўрсатиб келган, мустаҳкам ўрин олган. Жисмоний тарбиянинг бундай ўзига хос воситалари ёрдамида боболаримиз ўсиб келаётган авлодда чаққонлик, эпчиллик, кучлилик ва сабр - тоқат каби хусусиятларни шакллантирганлар.

Ҳулоса ўрнида спортнинг миллий турларидан ва унинг таркибий қисмларидан жисмоний тарбия машғулотида фойдаланиш.

Миллий ўйинлар жисмоний тарбия дарсларида, спорт машғулотида, айрим спорт малакасини ҳосил қилиш, ривожлантириш ва такомиллаштиришда қўлланилади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Керимов Ф. А. Спорт фани: Муаммолар ва истиқболлар. // Педагогик таълим/ . (Илмий назарий ва методик журнал). №5 Тошкент 2003, 3-6 б.
2. Ковальчук Г. И. Дифференцированный подход при подготовке прыгунов в высоту. Программные материалы научно - практической конференции. Великие Луки - 1990, 31-32 с.
3. Кошбахтиев И. А. Научно - педагогические основы совершенствования физического воспитания студентов: Автореф. док. пед.наук. Т.,1993 с 38-42.
4. Котляров А. Д. Дифференцирование средств обучения технике плавания детей дошкольного возраста. Авт. дисс. к.п.н. - Омск 1989.-19 с.



JISMONIY MADANIYAT VA SPORT AMALIYOTIDA INDIVIDUAL MAHORAT VA UNI SHAKLLANTIRISHDA

Navoiy davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakulteti, Jismoniy madaniyat

kafedrasi katta o'qituvchisi

O'tkirov Nusrat Komilovich

+998942221053,

axmedovasarvinoz19841012@mail.ru

Annotatsiya: Maqolada jamoaviy sport turlarida yuksak natijalarga erishish ustuvor jihatdan sportchilarning individual mahorati bilan belgilanishi, zamonaviy sport o'yinlariga xos musobaqalarda raqobotning keskinlashishi va o'yin shiddatining kuchaya berishi har bir jamoa a'zosidan mohirona individual faollikni talab etilishi masalalari o'z aksini topgan.

Tayanch tushunchalar: jismoniy tarbiya, sport, mahorat, o'qituvchi, kasbiy faoliyat, qobiliyat, shaxsiy-kasbiy sifatlar, rivojlanish, kuchlilik, tezkorlik, sportchi.

Jamoaviy sport turlarida yuksak natijalarga erishish ustuvor jihatdan sportchilarning individual mahorati bilan belgilanadi. Ayniqsa zamonaviy sport o'yinlariga xos musobaqalarda raqobotning keskinlashishi va o'yin shiddatining kuchaya berishi har bir jamoa a'zosidan mohirona individual faollikni talab qiladi.

Sport o'yinlarining mazkur yo'nalishda taraqqiy etayotganligi yosh sportchilarda dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab individual mahoratga xos xususiyatlarni shakllantirish zarurligiga e'tibor qaratadi. Lekin yosh sportchilarni tayyorlash tajribasi shuni ko'rsatadiki, aksariyat mutaxassis-trenerlar bolalar individual mahoratini shakllantirishda asosan texnik-taktik mashqlarga urg'u beradilar.

Ma'lumki, yuksak individual sport mahoratiga erishish uchun, masalan basketbolchiga tezkor-kuch (portlovchi kuch), chaqqonlik, maxsus chidamkorlik, sakrovchanlik kabi jismoniy sifatlar zarur bo'ladi. Ushbu zaruriyatni milliy basketbol ligalarida ishtirok etuvchi basketbolchilar o'yinchidan ham payqab olish mumkin.

Binobarin, agar basketbolchida maxsus jismoniy sifatlar yuqori darajada shakllangan bo'lsa, texnik-taktik mahoratni qisqaroq muddatda o'zlashtirib olishga imkon bo'ladi va shu orqali yuksak individual natija ko'rsatuvchi basketbolchini tarbiyalash mumkin bo'ladi.

Shuning uchun sport amaliyotida dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab tanlangan sport turiga xos ixtisoslashtirilgan jismoniy sifatlarni shakllantira borish muhim ahamiyatga egadir. Lekin, maxsus jismoniy sifatlarni osonroq va samarali rivojlantirish uchun avvalom bor jismoniy va funksional zamin yaratilishi lozim.

Yosh sportchilarda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni nihoyatda extiyotkorlik bilan, didaktik prinsip asosida amalga oshirilishi darkor.

So'z jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir-biriga shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada tezkor-kuch sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir. Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida tezkor-kuch sifati hal qiluvchi muhim manba bo'lib hisoblanadi. Masalan, voleybolda to'r ustidan hujum zarbasini ijro etish uchun tezkor-kuch sifati ushbu malaka muvaffaqiyatini ta'minlovchi omildir; boksda esa mazkur sifat xujum yoki qarshi hujum usullarini qisqa vaqtda katta kuch bilan qo'llashda az qotadi. Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga ko'ra kurash bo'yicha Jahon, Olimpiya, Ovro'pa, Osiyo va boshqa xalqaro musobaqalarda g'alabaga erishgan aksariyat kurashchilar yuksak darajada rivojlangan tezkor-kuch qobiliyatiga ega



bo'lganlar.

Adabiyotlar

1. R.S.Salomov va boshqalar. Jismoniy tarbiya va sport ixtisosiga kirish. T., 1990 y.
2. T.S.Usmonxo'jayev Kollejlarda jismoniy tarbiya. T., 2001 y.



МАТЕМАТИКА ФАНИНИ О'QITISHDA INNOVATSION YONDASHUVLAR

Abdishukurova Baxtiniso Maqsud qizi

Qashqadaryo viloyati 77-DIMI matematika fani o'qituvchisi

Telefon: (93) 932-65-65

baxtiniso.abdishukurova92@yandex.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada O'zbekistonda yuz berayotgan ta'lim tizimidagi o'zgarishlar, ta'lim tizimining innovatsiya bilan uzviy bog'liqligi, innovatsiya tushunchasi, matematika fanini o'rgatishdagi muammolar va uning zamonaviy yechimlari batafsil yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: ta'lim tizimi, ta'lim sifati, innovatsiya, innovatsion pedagogika, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT), tahlil, yechim.

O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng, o'z taraqqiyotining muhim shartlaridan biri bo'lgan xalqning boy ma'naviy salohiyati va umuminsoniy qadriyatlariga hamda hozirgi zamon madaniyati, iqtisodiyoti, ilmi, texnikasi va texnologiyasining so'nggi yutuqlariga asoslangan mukammal ta'lim tizimi barpo etilmoqda. Matematikaning hayotimizda tutgan beqiyos o'rni inobatga olingan holda mazkur fan birinchi sinfdanoq maktab darsliklariga kiritilgan bo'lib, yurtimizda barcha aniq fanlar qatori matematika ta'limini zamon talablari asosida takomillashtirib borish, uni o'qitishda eng so'nggi pedagogik va innovatsion usullar, multimedia vositalari hamda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini joriy etishga katta e'tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, o'quv fanini akademik bilim berishdan ko'ra ko'proq hayot bilan bog'lash, amaliy misol va masalalarni yechish, o'quvchilarni mustaqil izlanish, o'qib-o'rganishga jalb etishning ahamiyati beqiyos. Dars jarayonida o'quvchi o'zini majburan partaga mixlab qo'yilgandek his etmasligi, aksincha, mashg'ulotlarda katta ishtiyoq, kuchli xohish bilan qatnashishiga erilishi lozim.

Innovatsion pedagogika - hozirgi davrda norasmiy fan sifatida ma'lum bo'lgan, biroq kun sayin butun jahon soha mutahassislarning e'tiboriga tushib, jadal rivojlanib borayotgan bilimlar tizimidir. "Innovatsiya" tushunchasi birinchi marta XIX asrda madaniyatshunoslar o'rganishlarida paydo bo'ldi va bir madaniyat elementlarini boshqasiga joriy qilish ma'nosini bildirgan, zamonaviy axborot texnologiyalari, kompyuterlashtirish va kompyuterlar tarmoqlari negizida ta'lim jarayonini axborot bilan ta'minlash rivojlanib boradi. Uning bu ma'nosi hozirgacha etnografiyada saqlanib qolgan. "Innovatsiya" so'zi lotinchadan kelib chiqqan bo'lib yangilanish, o'zgartirish, yangilik kiritish degan ma'noni bildiradi. Innovatsion texnologiyalar tashabbuskorlik, ijodiy fikrlash va innovatsion yechimlarni topish qobiliyati kabi shaxsiyat xususiyatlarini shakllantirishga yordam beradi. O'qituvchi innovatsion usullarni joriy etish nafaqat uning o'quvchilariga materialni yanada samarali o'zlashtirishga, ijodiy salohiyatini rivojlantirishga yordam berishini tushunishi kerak. Ammo bu o'qituvchiga o'zlarining intellektual va ijodiy salohiyatini ro'yobga chiqarishga yordam beradi. O'qitilayotgan mavzularga o'quvchilarning qiziqishini qanday saqlab qolish va dars davomida faollashtirish kerak, shunda o'qituvchining roli zarur ma'lumotni darslikdagidan ko'ra aniqroq va rang-barang etkazish emas, balki asosiy belgi bo'lgan kognitiv faoliyatning tashkilotchisi bo'lishdir. O'qituvchi bir vaqtning o'zida o'quv faoliyatini tashkil qiladi va boshqaradi. Bularning barchasi yetarlicha pedagogik texnologiyalarni izlash va ularni amaliyotda qo'llashni talab qiladi.

Bugungi kunda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari o'quv jarayonida tobora ko'proq o'rin egallamoqda. Ushbu texnologiyalarning asosiy ustunligi - bu ko'rish qobiliyatidir, chunki ma'lumotlarning katta qismi vizual xotira yordamida olinadi va o'rganishda unga ta'sir qilish juda muhimdir. Yangi texnologiyalarning joriy etilishi ta'lim tizimida tub o'zgarishlarni keltirib chiqarmoqda: ilgari o'qituvchi uning markazi edi, hozir esa o'quvchi.



Bu har bir o'quvchining unga mos keladigan sur'atda va uning qobiliyatiga mos keladigan darajada bilim olishiga imkon beradi. Yangi materialni tushuntirish uchun prezentatsiyalar ishlatilganda o'quvchilar ushbu mavzuga juda qiziqishadi. Hatto passiv o'quvchilar ham katta ishtiyoq bilan ishga kirishadilar. Axborot texnologiyalari o'quv jarayonini ijodiy yondashishiga yordam beradi. Darslarda AKT o'quv va o'quv dasturlaridan foydalaniladi, taqdimotlar tashkil etiladi, matematik fanining bo'limlarida turli mavzularda videofilm namoyish qilish uchun multimedia uskunalari qo'llaniladi.

Matematika darslarida AKTdan foydalanish bizga quyidagilarga imkon beradi:

-multimediya xususiyatlarining boyligi tufayli o'quv jarayonini yanada qiziqarli, jonli, qiziqarli qilish;

-o'qitishning vizualizatsiyasi muammosini samarali hal qilish;

- o'quvchilar uchun tushunarli va tushunarli bo'lishi uchun o'quv materiallarining vizualizatsiyasini kengaytirish.

Mutaxassislarining ta'kidlashlaricha, matematikani yaxshi o'zlashtirgan o'quvchining tahliliy va mantiqiy fikrlash darajasi yuqori bo'ladi. U nafaqat misol va masalalar yechishda, balki hayotdagi turli vaziyatlarda ham tezkorlik bilan qaror qabul qilish, muhokama va muzokara olib borish, ishlarni bosqichma-bosqich bajarish qobiliyatlarini o'zida shakllantiradi. Shuningdek, matematiklarga xos fikrlash uni kelajakda amalga oshirmoqchi bo'lgan ishlar, tevarak-atrofdagi sodir bo'layotgan voqea-hodisalar rivojini bashorat qilish darajasiga olib chiqadi.

Matematik bilimlar nafaqat baho olish uchun savol-javoblar yoki imtihonlarda, balki uyda, ish jarayonida, sport va san'at bilan shug'ullanishda, savdo-sotiq, oldi-berdi - hayotning har bir lahzasida o'quvchiga naf berishini u chuqur anglab yetishi muhim. Buning uchun esa mazkur fan o'qituvchisi o'tayotgan mavzularini bevosita hayot bilan bog'lab, biror misol yoki masala, topshiriqlarni turmushdagi oddiy vaziyatlar yordamida yechishga o'rgatishi zarur. Misol uchun: Rustam akaning plastik kartochkasiga 500 ming so'm oylik maoshi tushdi. U oyligining 40 foizini plastik kartochkasiga oladi. Uning jami oyligi necha so'm? Uning naqd pulda oladigan maoshi qancha?

Buni to'g'ri proporsiya usulida osongina yechish mumkin:

500 000 - 40%

X - 100%

$(500\ 000 \times 100 / 40 = 1\ 250\ 000)$

Demak, 1 250 000 so'm - uning jami maoshi. Shundan 500 ming so'm plastik kartochkaga tushsa, 750 000 so'm naqd pul oladi.

Bu kabi misollarni ko'plab keltirish mumkin. Eng muhimi, o'quvchi kitob-daftarida raqam, har xil amallarni emas, balki oddiy hayotni, kelajagini ko'ra olishi kerak. Bu kabi misollarni keltirish bilan bir qatorda, pedagog o'z o'quvchilarini mustaqil izlanish, tadqiqot olib borish, o'zi ham ana shunday qonuniyatlarni ongli ravishda topishga jalb qilishi katta foyda beradi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, Hozirgi kunda ta'limga, ilm-fanga qanchalik katta e'tibor berilar ekan, shu borada inson kamolotining har tomonlama yetuk shaxs bo'lib shakllanishida ma'naviy tarbiyaning ahamiyati beqiyos ekanligini unutmasligimiz lozimdir. Respublikamiz ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar, yangi pedagogik va axborot texnologiyalaridan foydalanishni takomillashtirishni talab etmoqda. Yangi pedagogik texnologiyalar, innovatsion usullarning asosiy xususiyatlaridan biri, ta'lim oluvchilarga bilimni tayyor holda emas, balki qayta kashf etish orqali berishni talab etadi. Haqiqatdan inson o'z faoliyatida tajriba, izlanish va o'rganish orqali olgan ma'lumotlarnigina bilim deb atash mumkin. Zero, bugungi kun o'quvchisini bugungi zamonning talablari asosida o'qitish lozim. Turmush tarzimiz, qiziqish va xohish-istaklarimiz global makonda qariyb o'xshash tus olayotgan bir vaqtda kechagi o'qitish usullari bilan maqsadga erishib



bo'lmaydi. Shu boisdan ular matematikani chuqur o'rganish va o'quv jarayonida sezilarli darajada mustaqillik namoyon etishga moyil bo'ladilar. Zamon bilan hamqadam rivojlanib borgandagina yuksak intellektual avlodni tarbiyalash imkoniga ega bo'lamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. M.N.Skatkin. "O'quv jarayonini takomillashtirish" Uslubiy qo'llanma - M .: 1971.
2. Kolyutkin Yu.N., Mushtavinskaya I.V. "Ta'lim texnologiyasi va pedagogik aks ettirish" SPb .: SPb GUPM. - 2002, 2003 yil
3. F. Anapiyayev. "Matematikaga qiziqtirish- muammolar va ularning yechimlari ,tizimga axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini tatbiq etish" maqola - "Ma'rifat" gazetasi 2016-yil



МАТЕМАТИКА ФАНИДАН СИФДАН ТАШҚАРИ ДАРСЛАРИДА О‘ҚУВЧИЛАРНИНГ ТАФАККУРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ.

Adamboyev Jasurbek Hamidovich Xorazm viloyati
Urganch shahridagi 5- maktabning matematika fani o‘qituvchisi
Nurmetov Murod Farxodovich 5- maktabning matematika fani o‘qituvchisi
+998999671231 j.hamidovich@mail.ru

Annotatsiya: Mazkur maqolada aniqlanmas tenglama, sonli ketma-ketlik, butun qismini topishga doir tenglama, isbotlash doir misollar haqida so‘z yuritilgan.

Kalit so‘zlar: Aniqlanmas tenglama, sonli ketma-ketlik, faktorial, kasrlarni qo‘shish, kasrlarni ayirish, geometric progressiya.

Kimda-kim bolaligidan matematika bilan shug‘illansa, u aqlini o‘stiradi va diqqatini rivojlantiradi ko‘zlagan maqsadiga yetish uchun o‘zida iroda va qat’iyatni tarbiyalaydi. Matematika insonga tevaragimizni o‘rab turgan raqamlar va shakllarning o‘ziga hos dunyosini ochib beradi. Matematika faniga har bir o‘quvchida qiziqish uyg‘otish uchun sinfdan tashqari mashg‘ulotlarda o‘quvchini o‘ylashga, izlanishga undaydigan misol va masalalardan foydalanish kerak.

1-misol. Isbotlang. $\frac{1}{2!} + \frac{2}{3!} + \frac{3}{4!} + \dots + \frac{n-1}{n!} = 1 - \frac{1}{n!}$

Isbot: Faktorialning $n! = 1 \cdot 2 \cdot 3 \cdot \dots \cdot n$ formulasidan va har xil mahrajlim kasrlarni qo‘shish va ayirish xossalalaridan foydalanib isbotlaymiz.

$$\begin{aligned} \frac{1}{2!} + \frac{2}{3!} + \frac{3}{4!} + \dots + \frac{n-1}{n!} &= \frac{2-1}{2!} + \frac{3-1}{3!} + \frac{4-1}{4!} + \dots + \frac{n-1}{n!} = \frac{2}{2!} - \frac{1}{2!} + \frac{3}{3!} - \frac{1}{3!} + \frac{4}{4!} - \frac{1}{4!} + \dots + \frac{n}{n!} - \frac{1}{n!} = \\ \frac{1}{1!} - \frac{1}{2!} + \frac{1}{2!} - \frac{1}{3!} + \frac{1}{3!} - \frac{1}{4!} + \dots + \frac{1}{(n-1)!} - \frac{1}{n!} &= \frac{1}{1!} - \frac{1}{n!} = 1 - \frac{1}{n!} \end{aligned}$$

2-misol. Tenglamani yechish. $\left[\sqrt[3]{1} \right] + \left[\sqrt[3]{2} \right] + \left[\sqrt[3]{3} \right] + \dots + \left[\sqrt[3]{x^3 - 1} \right] = 400$

Yechish: $\left[\sqrt[3]{1} \right] = 1, \left[\sqrt[3]{2} \right] = 1, \dots, \left[\sqrt[3]{7} \right] = 1, \left[\sqrt[3]{8} \right] = 2, \dots, \left[\sqrt[3]{26} \right] = 2, \left[\sqrt[3]{27} \right] = 3, \dots, \left[\sqrt[3]{63} \right] = 3, \left[\sqrt[3]{64} \right] = 4, \dots, \left[\sqrt[3]{124} \right] = 4, \left[\sqrt[3]{125} \right] = 5$

Bularni hisobga olsak, $1 \cdot 7 + 2 \cdot 19 + 3 \cdot 37 + 4 \cdot 61 = 400$ bu esa tenglamaning oxirgi hadi $\left[\sqrt[3]{x^3 - 1} \right] = \left[\sqrt[3]{124} \right]$ ga teng ekanini bildiradi. Unda, $x^3 - 1 = 124$; $x^3 = 125$; $x = 5$
Javob: $x = 5$



3-misol. 1,2,2,3,3,3,4,4,4,4,5,5,5,5,6,6,6,6,6,7,7,7,7,7,7,8,8,8,8,8,8,8,...

ketma-ketlikning dastlabki 100 tasining yig`indisini toping.

Yechilishi: 1,2,2,3,3,3,4,4,4,4,5,5,5,5,5,... ketma-ketlikning 100 ta hadi

yig`indisini topish uchun 100 ta hadini yozib olamiz. Bu esa

1,2,2,3,3,3,...13,13,13,13,13,13,13,13,13,13,13,13,13,13,13,14,14,14,14,14,14,14,14,14
sonlardan iborat bo`ladi. Yig`indisini topamiz.

$$1 + 2 + 2 + 3 + 3 + 3 + \dots + 13 + 13 + 13 + 13 + 13 + 13 + 13 + 13 + 13 + 13 + 13 + 13 + 13 +$$

$$+ 14 + 14 + 14 + 14 + 14 + 14 + 14 + 14 + 14 + 14 = 1^2 + 2^2 + 3^2 + \dots + 13^2 + 9 \cdot 14$$

$$1^2 + 2^2 + 3^2 + \dots + n^2 = \frac{n(n+1)(2n+1)}{6} \text{ formuladan foydalansak,}$$

$$1^2 + 2^2 + 3^2 + \dots + 13^2 + 9 \cdot 14 = \frac{13 \cdot (13+1) \cdot (26+1)}{6} + 126 = 945$$

Javob: 945

4-masala. $x + y = 8$ aniqmas tenglamaning barcha musbat butun yechimlarini toping.

Yechish: $y = 8 - x$, $8 - x > 0$, $x < 8$ va x musbat butun son. U holda: $x = 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7$

bo`lsa. $x = 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1$

Javob: (1,7);(2,6);(3,5);(4,4);(5,3);(6,2),(7,1)

5-masala. Odam boshida o`rtacha 150 000 ga yaqin soch tolasi bor ekan. Har oyda o`rta hisobda ularning o`rtacha 3 000 tasi to`kilishi aniqlangan. Bu ma`lumotlarga ko`ra har bir soch tolasi boshda o`rtacha qancha vaqt turishini qanday hisoblash mumkin.

Yechilishi. Eng keyin bugun eng yosh bo`gan soch tolasi, ya`ni yoshi 1 kun

bo`lgani to`kiladi. Uning to`kilishi uchun qancha vaqt ketishini ko`rib chiqaylik.

Har oyda 3 000 donasi to`kilsa 1 yilda 36 000 tasi to`kiladi. Oxirgi soch tolasi

to`kilishi navbati kelishidan oldin to`rt yildan sal ko`proq vaqt o`tadi. Mana

shunday qilib odam soch tolasining o`rtacha yashash davri 4 yildan sal ko`proq vaqt ekan.

6-masala. Shahmat o`yini Hindistonda o`ylab topilgan. Hind shohi Sheram bu



o‘yinning donoligi va undagi mumkin bo‘lgan holatlarning turli-tumanligiga qoyil qolgan edi. O‘yin ixtirochisini kashfiyoti uchun shahsan mukofotlash maqsadida saroyga chaqirdi. Ixtirochi, uni Seta deb atardilar hukumdordan ixtirosi uchun shahmat taxtasining birinchi katagi uchun 1 dona, ikkinchi katagi uchun 2 dona, uchinchi katagi uchun 4 dona, to‘rtinchi katagi uchun 8 dona va shunday davom qilib oltmish to‘rtinchi katagi uchun 2^{63} dona bug‘doy doni berishini so‘raydi.

– Oddiy bug‘doy donimi ? Bunday arziyas mukofot so‘rab, sen mening marhamatinga behurmatlik qilding. Boraver. Xizmatkorlarim senga donli qopingni olib chiqib berishadi – dedi hafa bo‘lib shoh.

Qani o‘quvchilar 1m^3 da 15 million donaga yaqin don bo‘lishini hisobga olib hisoblab ko‘ringchi Seta shohdan qancha bu‘doy so‘rabdi?

Yechish: $1+2+4+\dots+2^{63}$ yig‘indi birinchi hadi 1 ga, mahraji 2 ga teng bo‘lgan geometrik progressiyani tashkil qiladi. Bu masalani geometrik progressiyaning

yig‘indisini topish $S_n = \frac{b_n \cdot q - b_1}{q - 1}$ formulasidan foydalanib hisoblaymiz.

$$1 + 2 + 4 + \dots + 2^{63} = \frac{2^{63} \cdot 2 - 1}{2 - 1} = 2^{64} - 1 = 18446744073709551615$$

1m^3 da 15 million donaga yaqin don bo‘lishini hisobga olsak, bunday bug‘doy doni 12000000000000m^3 yoki $12\,000\text{km}^3$ hajmini egallashiegallashi kerak bo‘lar edi.

Agar omborning balandligi 4m va kengligi 100 m bo‘lgandagi uzunligi $300\,000\,000\text{km}$ ga, ya’ni Yerdan Quyoshgacha bo‘lgan masofadan ikki marta katta uzunlikka cho‘zilishi kerak edi. Hind shohi bunday mukofotni berishga qodir emas edi. Ammo u agar kuchli matematik bo‘lganida bunday qarzdand osonlikcha qutilishi mumkin edi. Buning uchun u Setaga olishi kerak bo‘lgan bug‘doy donalarini o‘zi birma-bir sanab olishni taklif qilishi kerak edi. 1m^3 bug‘doyni u taxminan yarim yilda hisoblab olar edi. Qoldan umrining hammasini hisoblashga sarf qilib, Seta o‘zi talab qilgan mukofotning faqat arzimagan kichik qismini olgan bo‘lar edi.

Mashg‘ulotlarda bunday masalalarni yechish o‘quvchilarda mantiqiy masala va misollarni yechimini izlashda ijodiy, ilmiy, mantiqiy fikirlab muhokama qilishga undaydi.



Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. 1. Saxayev M. "Elementar matematika masalalari to'plami" "O'qituvchi" Toshkent 1972
2. S. I. Afonina "Matematika va go'zallik" Qayta ishlangan II nashri. Toshkent "O'qituvchi" 1987
3. Y. I. Perlman "Jonli matematika" "MERIYUS" Toshkent 2012



BOLALAR VA O'SMIRLARDA JISMONIY MASHQLAR BILAN SHUG'ULLANISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

**Bozorova Gulnoza Abduhakimovna,
Navoiy shahar 3-umumta'lim maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi**

Annotatsiya: Maqolada bolalar va o'smirlarda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning o'ziga xos xususiyatlari borasida fikr yuritilgan.

Kalit so'z: jismoniy mashqlar, sog'lom avlod, ta'lim-tarbiya

Jamiyat rivojlanishining hozirgi davr bosqichida barkamol insonni tarbiyalash eng asosiy, kechiktirib bo'lmaydigan muhim vazifalardan biridir.

Shunday ekan, mamalakatimizda sog'lom avlod dasturi harakatining keng tus olgani, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" asosida ta'lim-tarbiya tizimining tubdan isloh etilayotgani ham ana shu ulug'vor vazifani amalga oshirish yo'lidagi qadamdir.

Komil inson ruhan tetik, aqlan yetuk, jismonan baquvvat bo'lmog'i kerak. Insonning aqliy, axloqiy va jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish, jamoalarda qulay sog'lom muhitni yaratishning ko'p qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati ortib borayotganligi ko'zga tashlanmoqda. Yosh avlodni har tomonlama yetuk, sog'lom va chiniqqan qilib tarbiyalash pedagog va tarbiyachilar, tibbiyot xodimlari, ota-onalar va keng jamoatchilik oldida turgan yuksak vazifalardan biridir.

Hozirgi kunda Respublikamiz rahbariyati yosh avlodni yetuk inson darajasiga yetkazish, salomatligini mustahkamlash uchun barcha imkoniyatlarni ishga solmoqda.

Mamlakatimizda "Kadrlar tayyorlash", "Sog'lom avlod" milliy dasturlari ishlab chiqilgan.

Hukumatimiz tomonidan o'sib kelayotgan avlodning salomatligini yaxshilash va himoya qilish bo'yicha qator tadbirlar o'tkazilmoqda. Jumladan, "Sog'lom avlod" jamg'armasi tuzildi va "Sog'lom avlod" ordeni ta'sis etildi. Ona va bola salomatligiga alohida e'tibor berilmoqda. Shuningdek, bolalar

o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat ahamiyatiga molik masalalardan biridir. Vatan va jamiyat sog'lom insonlarning ongli faoliyati natijasida ravnaq topadi. Ayniqsa, Vatan taraqqiyotining kelajagi yosh avlod zimmasiga tushadi. Sog'lom avlodni shakllantirish va tarbiyalashning yo'l-yo'riqlari, usul va uslubiyatlari mavjud bo'lib, uning omillari ham ko'p.

Bola tarbiyasi eng ma'suliyatli, ba'zan esa og'ir, biroq ayni vaqtda oliyjanob va quvonchli vazifa hisoblanadi, bola tarbiyasi bilan ota-onalar, maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyachilari va maktablarning muallimlari shug'ullanadilar.

Maktablarda o'tkaziladigan ta'lim-tarbiya bolalarning yoshiga xos anatomik- fiziologik xususiyatlarini va gigiyena talablarini hisobga olmasdan uyushtirilsa, bu ular organizmining rivojlanishida turli salbiy o'zgarishlar yuzaga keltirishi mumkin. Aqliy mehnat bilan shug'ullangandan keyin, albatta, dam olish, badantarbiya mashqlari bilan shug'ullanish lozim (kerishish, gavdani pastga egish, o'tirib-turish) va hatto, uy ichida aylanib yurish charchoqni yozib,

ish qobiliyatini tiklaydi. Bola tug'ulgandan keyin uning qiladigan harakatlari dastlab koordinatsiya qilinmaydi. Tug'ulishdan 1,0-1,5 oy o'tishi bilan unda boshni vertikal holda ushlab turish holati shakllanadi. 6- 8 oydan boshlab o'rmalab yurish belgilari hosil bo'ladi. 10-12 oylik bolada tik turishni o'zlashtirib olish kuzatiladi. Ikki yoshida u qadamlab yurishni boshlaydi. Chopish tezligi 10-11 yoshli bolalarda 5,37 m/sek, 14-15 yoshlilarda 6,07 m/sek, 17-18 yoshda esa -8,08 m/sek. Bolada 3 yoshidan boshlab sakrash elementlari hosil bo'ladi.



4-5 yoshdan 20 yoshgacha muskullarning umumiy massasi 7,5-8,5 martagacha, kuchi esa 9- 14 marta oshadi. Bolalarda muskullar kuchining eng tez o'sishi 13-15 va 16-17 yosh oralig'ida kuzatiladi. Agar faqat ko'p kuch ishlatilib bajariladigan mashqlar juda erta boshlansa, bola o'smay qoladi. Shuning uchun og'ir atletika bilan shug'ullanish 14 yoshdan boshlab ruxsat etiladi.

7-8 yoshgacha bo'lgan bolalarda mayda muskullarni qisqarishining koordinatsiyasi yetarli bo'lmaganligi sababli ular aniq, mayda va nozik harakatlarni juda qiyinlik bilan amalga oshirdilar. Shuning uchun ular tez charchaydilar. 7-12 yoshli bolalarda harakatlarning koordinatsiyalashmaganligi tufayli tez charchash vujudga keladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya 40-45 minutdan ortmasligi kerak. 7-8 yoshli bolalar katta odamga nisbatan ko'p mayda harakatlarni bajaradilar, lekin kam energiya sarf qiladilar. 14 yoshli bolalarda nerv sistemasi va harakat apparati

yetarli rivojlanmaganligi tufayli katta odamga nisbatan 2,5 marta, 16 yoshda 2 marta ortiq charchash vujudga keladi. Bu ma'lumotlar turli xil jismoniy mashg'ulotlarni olib borishda, maktab oldi yer maydonida, ishlab chiqarishda e'tiborga olinishi kerak. Jismoniy mehnat davrida ish holatini, tempini, tez-tez dam berish, ijobiy emotsional holatini vujudga keltirish kerak. 7-8 yoshli bolalarda muskullarning aniq, nozik harakatlarni bajarish qobiliyatiga ega bo'lgan chaqqonlik bo'lmaydi. Bunday chaqqonlik asta-sekin paydo bo'ladi. Jismoniy mashqlar harakat tezligi va chaqqonlikni orttiruvchi omillardan biri hisoblanadi. 30 yoshdan so'ng muskul qisqarishining yashirin davri uzayadi, harakat tezligi kamayadi. Chapaqay bolalarda chap tomondagi guruh muskullarni maksimal chastotasi o'ng tomondagi shunday guruh muskullarga qaraganda yuqori bo'ladi. 7 yoshdan 16 yoshgacha harakat tempi 1,5 martagacha ortadi. O'smirlarda balog'atga yetish davrida muskullarning kuchi tez ortadi. Bolaning 6-7 yoshida

yo'zuvchi muskullarning kuchi bukuvchi muskullarning kuchiga nisbatan ortiq bo'ladi. 8-10 yoshdan boshlab o'ng qo'l ni kuchi ortiq bo'ladi. Bunga sabab, o'ng qo'l ko'p qon bilan ta'minlanadi. 8-10 yoshda o'g'il bolalar o'ng qo'lining kuchi, qiz bolalarga nisbatan 1-3 kg ortiq, 13 yoshda 7 kg, 16 yoshda 15 kg, 19 yoshda 17,5 kg, 22 yoshda 18 kkgga teng bo'ladi. Chidamlilik ma'lum guruh muskullarni ish qobiliyatini uzoqroq saqlash, o'ziga xoslik bilan xarakterlanadi.

Yosh ortgan sayin dinamik ishga chidamlilik ortib boradi. Chidamlilik 12-15 yoshda o'g'il bolalarda ancha ortadi. Jismoniy tarbiya darsarida bolaning yoshi, jinsi va salomatligining holati e'tiborga olinishi kerak. Salomatligi yaxshi bo'lmagan nimjon o'quvchilarga kamroq yuklama berilishi lozim. Jismoniy tarbiya darslarini imkoni boricha ochiq havoda o'tkazish talab etiladi. Jismoniy hatti-harakatlar bilan shug'ullanish kishining yoshiga, jinsiga, shug'ullanuvchining

funksional holati, ya'ni jismoniy tayyorgarlik darajasiga, ob-havo sharoitlariga va boshqa bir qator tabiiy omillarga yaqindan bog'liq bo'lib, ularga amal qilishning maqsadga muvofiq bo'lishi va samaradorligini ta'minlaydi.

Inson organizmidek murakkab va mukammal tuzilgan tizim bo'lmaganidek, uning hayotiy faoliyati, jumladan, jismoniy qobiliyati, imkoniyatlari ham juda keng va serqirralidir. Bularni o'rganishda qanchalik ko'p muvaffaqiyatlar qo'lga kiritilmasin, odam tanasining jismoniy nuqtai nazardan noma'lum sirlari hali juda ko'p, ularni ochishda mashq turlarini fiziologik jihatdan mukammal klassifikatsiyalashni, kuch, tezlik, chaqqonlik va epchillikning funksional

harakteristikasini uni, mashq shunga o'xshash holatlarni to'liqroq tasavvur qilish muhim ahamiyatga ega.



CHINIQLISH VA UNING TURLARI. JISMONIY TARBIYA VA SPORT BILAN SHUG'ULANISH, OVQATLANISH GIGIYENA QOIDALARIGA AMAL QILISH.

Jo'raboyev Anvar Aliyevich

Qo'qon shahridagi ayrim fanlar chuqur o'rganiladigan

5-VIDUMI jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Telefon: +998916972727

anvar972727@gmail.com

Annotatsiya: Inson tabiatdan olgan eng bebaho ne'mati - salomatlikdir. Xalqda "Salomat, zo'r kishiga hammasi zo'r!" deb bejiz aytishmaydi. Bu sodda va dono haqiqatni organizmda buzilishlar paydo bo'lib, shifokorlarga murojaat qilishga majbur bo'lgan paytimizda emas, har doim eslab turish lozim. Jismoniy mashg'ulotlar bilan muntazam shug'ullanish salomatlik kalitidir.

Kalit so'zlar: jismoniy zo'riqlash, chidamlilik, ommaviy sport, katta sport, mehnat va jamoat aktivligi, fiziologik jarayonlar, hujayra fermentlari, fizik kimyoviy tarkibi.

Jismoniy mashg'ulotlar bilan muntazam shug'ullanish bu jismoniy mashqlarni doimo bajarish, kun tartibiga va gigiyena qoidalariga rioya qilish, tanani quyosh, havo va suvdan samarali foydalanib chiniqtirish deganidir.

Jismoniy mashqlarni 3 turiga ajratiladi:

1. Kuch bilan bajariluvchi jismoniy mashqlar. Bu jismoniy mashqlar mushaklarning maksimal qisqarishi bilan amalga oshiriladi. Bu guruhga shtanga, tosh, gantel ko'tarishlar kiradi.

2. Kuch va tezlik bilan bajariluvchi mashqlar. Bu jismoniy mashqlarda mushaklar bir vaqtda nisbatan katta kuch va tezlik bilan qisqaradi. Bu guruhga yugurib kelib uzoqqa sakrash, qumga sakrash va disk irg'itishlar kiradi.

3. Chidamlilikka asoslangan mashqlar. Bu mashqlarda mushaklardan kuch va tezlik talab qilinmaydi. Bu guruhga sog'lomlashtiruvchi mashqlar kiradi.

Ushbu yuqorida keltirilgan jismoniy mashqlarni bajara olish qobiliyatini shifokor muntazam ravishda kuzatib borishi shart. Chunki jismoniy mashqlarni noto'g'ri tanlash, mashg'ulotlarda organizimning kuchi etmaydigan zo'riqlashni bajarish salomatlikka zarar etkazibgina qolmay, sportga bo'lgan ishtiyoqni yo'qotadi. Shuning uchun o'rta va keksa yoshdagi kishilar katta jismoniy kuch sarflanadigan jismoniy mashqlarni bajarishlari maqsadga muvofiq emas.

Sport - inglizchadan tarjima qilinib, o'yin, ovunchoq ma'nosini bildiradi. Sport inson salomatligi va harakat aktivligini saqlash uchun zarur bo'lgan muhim omil hisoblanadi. Sport mashg'ulotlarida asosiy talablardan biri - zo'riqlash yoshga, jins va jismoniy tayyorgarlikka mos kelishidir.

Sportning 2 turi mavjud:

1. Ommaviy sport. 2. Katta sport.

Ommaviy sport futbol, voleybol, tennis, yengil atletika, suzish va hakazolar kiradi. Ommaviy sportning asosiy maqsadi quyidagilardan iborat:

1. Umumiy jismoniy rivojlanishni oshirish

2. Mehnat va jamoat aktivligini oshirish.

3. Bo'sh vaqtdan unumli foydalanish.

Katta sportning asosiy maqsadi - sportning ma'lum bir sohasida maksimal, ya'ni rekord natijalarga erishishdir. Mamlakatimizda har yili 16 mingdan ortiq turli xil sport musobaqalari bo'lib turadi.

O'z sog'ligi va yon atrofdagilar salomatligi haqida g'amg'orlik qilish ma'suliyati uchun



har bir inson eng avvalo kasallikni o'z organizmiga kiritmaslikka imkon beruvchi minimal bilimlar majmuiga ega bo'lishi lozim. O'zining bilimsizligi yoki ota-ona bilimsiz ekanligidan qat'iy nazar, ushbu bilimsizlik barcha kasalliklarning yagona sababi ekanligi tufayli bu juda dolzarb vazifadir. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya deganda turli kasalliklarni davolash va oldini olish maqsadida jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish tushuniladi. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning turli kasalliklarini yengishdagi ahamiyati haqida buyuk mutafakkir olim Ibn Sino "Tib qonunlari" kitobida batafsil to'xtalib o'tgan. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya yoshlarni jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishga ehtiyojini mustahkamlash, ularni psixofiziologik asoslarini anglash, jismoniy quvvat va salomatlikni rivojlantirish, sanitar gigiyenik ko'nikmalarni hosil qilish, sog'lom hayot tarzini yuritishga yo'naltirilgan ko'p qirrali pedagogik jarayondir. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya yoshlarda jismoniy mashg'ulotlar va sportga ehtiyojini shakllantirish, jismoniy quvvatni va xarakterini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning muhim komponentlaridan biri yoshlarni jismoniy mashg'ulotlarning sog'lomlashtiruvchi samarasi va uning inson tanasiga ta'siri to'g'risidagi bilimlar bilan qurollantirish hisoblanadi. Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi - bolalar sog'ligini mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, hayot uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni shakllantirishdir. Jismoniy tarbiya yorug', toza, jihozlangan xonalarda yoki hovlida tibbiyot va pedogogika xodimlari nazoratida olib boriladi. Mashg'ulot turi bolaning salomatligiga qarab belgilanadi. Kun tartibi qanchalik to'g'ri tashkil etilsa, chiniqish va salomatlik shuncha mustahkam bo'ladi. Chiniqish moddalar almashinuvi jarayonini yaxshilaydi, asab va ichki sekretiya bezlari sistemasi faoliyatiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi, qolaversa butun fiziologik jarayonlarni boshqarib turadi. Markaziy asab sistemasining faoliyati o'zgarishi natijasida chiniqish jarayonida ma'lum darajada to'qima va hujayralarda ham moslashish kuzatiladi. Natijada hujayra fermentlarining faolligi va fizik kimyoviy tarkibi o'zgaradi. Sovuq yoki issiqning ko'p marta ta'sir etishi natijasida organizmning umumiy qarshiligi ortadi. Chiniqish organizmga bevosita va bilvosita ta'sir ko'rsatadi.

Inson tabiatdan olgan eng bebaho ne'mati - salomatlikdir. Xalqda "Salomat, zo'r kishiga hammasi zo'r!" deb bejiz aytishmaydi. Bu sodda va dono haqiqatni organizmda buzilishlar paydo bo'lib, shifokorlarga murojaat qilishga majbur bo'lgan paytimizda emas, har doim eslab turish lozim. Tibbiyot naqadar takomillashgan bo'lmasin, u har bir kishini uning kasalliklaridan xalos eta olmaydi. Inson o'z salomatligining yaratuvchisidir, shuning uchun ham ilk yoshidan boshlab faol va sog'lom turmush tarzini yuritib, chiniqib borish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, shaxsiy va ijtimoiy gigiyena qoidalariga amal qilish va shunday oqilona yo'llar orqali haqiqiy uyg'unlikka erishilsa, maqsadga muvofiq bo'lar edi. Aholining salomatligini mustahkamlash muammosi zamonaviy jamiyat sharoitida unga xos bo'lgan ijtimoiy-iqtisodiy, ilmiy-texnik rivojlanish xususiyatlari hamda qadriyat fikrlarining jiddiy o'zgarishini hisobga olgan holda hal etilishi - birinchi darajali ahamiyatiga ega bo'lgan muammodir.

Keragidan ortiqcha ratsion koloriyasi tanani og'irligini oshirishga va qonda yog' tarkibini oshib borishga olib keladi. Hozirgi kunda anchagina ilmiy tadqiqot ishlari bo'lib, unda keragidan ortiqcha hayvon yog'larini va sabzavotlarni iste'mol qilinishi, uni saqlanishi va aterosklerozi rivojlanishi orasidagi aloqani isbot qilishga ko'ra, o't pufagini, jigar va boshqa ovqatni hazm qiladigan organlarda kasalliklarni rivojlanishida roli katta ekanligi ko'rsatilgan. Ateroskleroz va bir qancha boshqa kasalliklarni rivojlanishiga yordam beradi.

Shaxsiy gigiyena deb inson salomatligini saqlash va yaxshilash uchun o'tkaziladigan kundalik tadbirlarga aytiladi. Bu tadbirlarga organizmni chiniqtirish, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish, tana tozaligini saqlash, ratsional kiyim va oyoq kiyim tanlash kiradi. Gigiyena qoidalariga rioya qilish yuqumli kasalliklarni oldini olishda katta ahamiyatga ega. Shaxsiy gigiyena har bir kishining o'ziga, yoshiga bog'liq bo'lib aqliy va jismoniy



mehnatni to'g'ri yo'lga qo'yish, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish, ovqatni vaqtida iste'mol qilish, yetarlicha uxlash, mehnat va dam olishni to'g'ri tashkil qilishdan iborat. Birinchi navbatda badan terisini toza saqlash zarur. Teri organizmni mexanik, ximik, fizik ta'sirotlardan va mikroblardan saqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. E. Xolmirzayev. Sport o'yinlari va o'qitish metodikasi. Toshkent-2011y.
2. X.Solijonov. Jismoniy mashqlar fiziologiyasi asoslari fanidan uslubiy ko'rsatma. Farg'ona-2008y..
3. Abu Ali Ibn Sino. Tib qonunlari. A.Qodiroy nomidagu xalq nashriyoti. T-1992y.



JISMONIY TARBIYA DARSLARINI ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA TASHKIL ETISH.

Karimova Hilola Abdurahmonovna
Qarshi shahar 39-maktab jismoniy
tarbiya o'qituvchisi. Tel:+998975695777

Annotatsiya: ushbu maqolada jismoniy tarbiya o'qituvchisi oldiga qo'yilgan talablar va darslarda qo'llaniladigan metodlar haqida ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar: milliy harakatli o'yinlar, musobaqa darsi, o'yin darsi, ko'rsatmali dars.

Jismonan baquvvat, sog'lom, irodali va ruhan tetik farzandlarni kamolga yetkazishda jismoniy tarbiya fanining ahamiyati nihoyatda katta. Dars jarayonidagi nazariy bilimlar o'gil - qizlarni ruhiy kamolotga yetaklab, ma'nan chiniqtiradi, ziyrakligi va zukkoligini yanada oshiradi. Ta'lim jarayonida o'quvchilar shaxsiy va ovqatlanish gigiyenasi, ertalabki badantarbiya mashqlarining ahamiyati haqidagi bilimlarga ega bo'ladilar. Jismoniy tarbiya darslarida yuqori samaraga erishish faqat darsni to'g'ri tashkil qilish va samarali uslublarni qo'llash evaziga amalga oshirilishi mumkin. Yoshlarni tarbiyalash va ularga zamonaviy bilimlar berish ta'lim tizimining eng asosiy maqsadlaridan biri hisoblanadi.

Qanday qilib o'quvchilarga bilim berish, ko'nikma va malaka hosil qilish, ya'ni turli harakatlarga o'rgatish kerak. Bu o'qituvchining eng muhim vazifalaridan biridir. O'rgatish usullari turli - tuman bo'lib, ulardan kerakligini tanlab olish va uni unumli qo'llash, o'qituvchining pedagogik san'atiga bog'liq. Shuning uchun o'rgatish samaradorligi o'qituvchining to'g'ri uslublarni tanlash va ishlata bilishiga bog'liq. Demak, jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish va o'tkazishni samarali uslublarini ilmiy ishlab chiqish va ilmiy tadqiqotlar asosida isbotlab berish dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya darslarida yuqori samaraga erishish faqat darsni to'g'ri tashkil qilish va samarali uslublarni qo'llash evaziga amalga oshirilishi mumkin. Yoshlarni tarbiyalash va ularga zamonaviy bilimlar berishning sifatini oshirish hamda jamiyatimiz uchun barkamol shaxsni shakllantirish ta'lim tizimining eng asosiy maqsadlaridan hisoblanadi. Uzluksiz ta'lim jarayonida olib borilayotgan barcha harakatlar shu maqsadni amalga oshirishda muhimdir. Yangilangan ta'limda o'quvchining yuragidagi cho'g'ni alanga oldirish, uni har tomonlama rivojlantirib, bilimning yuqori cho'qqisiga yetaklab olib chiqish uchun zamonaviy darslar zarur.

Darsning tashkiliy tomonlarini to'g'ri amalga oshirish o'qituvchining eng muhim vazifalaridan biridir. Shundagina o'quvchilar batartib harakat qiladigan, o'tilayotgan darsga bor e'tiborini beradigan bo'ladi. Dars jarayonidagi amaliy mashg'ulotlarda olib boriladigan jismoniy mashqlar o'quvchilarni toblaydi, harakat imkoniyatlarini kengaytiradi. Yugurish, sakrash, uloqtirish mashqlari orqali bolaning jismoniy sifatlari rivojlanib, sport anjomlaridan to'g'ri foydalanish ko'nikmasi shakllanadi. Ta'lim jarayonida ushbu jihatlarning to'liq namoyon bo'lishi xalqaro nufuzli sport musobaqalarining bo'lajak g'oliblarini tayyorlashda asqotadi. Demak, jismoniy tarbiya darslarini qiziqarli, mazmunli tashkil etish uchun har bir o'qituvchi yanada mas'uliyatli, yangilikka intiluvchan, ilg'or metodlarni qo'llash mahoratiga ega bo'lishi zarur. Jismoniy tarbiya fanidan ko'zlangan maqsadga erishishda biz o'qituvchilar darsni to'g'ri tashkil etishda quyidagilarga e'tibor qaratishimiz lozim:

Tayyorlov qismi - (10-12 daqiqa) o'quvchilarni saflash, sog'ligini bilish jarayoni. Bu vaqtda navbatchining axbaroti tinglanadi. O'quvchilarning shaxsiy gigiyenasi tekshiriladi. Yangi mavzuga oid texnika xavfsizligi qoidalari bilan tanishtirilib, umumiy rivojlantiruvchi



mashqlar - saf, yurish, yugurish mashqlari bajariladi.

Asosiy qism - (20-25 daqiqa)da rejadagi mavzu bo'yicha sport turning rivojlantiruvchi mashqlari bajariladi. Bu vaqtda o'quvchilarning boshqa mavzu yoki o'yinlar bilan chalg'ishiga yo'l qoymaslik lozim.

Yakuniy qism - (3-5 daqiqa) dars tugash jarayonidagi saflanish davri. Bu vaqtda o'quvchilar nafas rostdashi, diqqatni jamlashiga e'tibor qaratiladi. Shu asnoda mashqlarni to'g'ri bajargan o'quvchilar rag'batlantirilsa, darsda faolligi sezilmagan bolalarning kamchiliklari ko'rsatib o'tiladi. So'ng uyga vazifa beriladi.

Jismoniy tarbiya darslari asosan amaliy mashg'ulotlardan iborat bo'lgani uchun dars jarayonlarida "musobaqa", "ko'rsatmali", "o'yin" kabi innovatsion pedagogik texnologiya va metodlardan keng foydalanish yaxshi natija beradi. Musobaqa tarzida tashkillashtiriladigan darslar o'quvchining harakat tizimini rivojlantirib, g'oliblik uchun kurashish ishtiyoqini oshiradi va darsning qiziqarliligini ta'minlaydi.

"Ko'rsatmali" usuli murakkabroq sport turi elementini o'rgatish darslarida qo'llaniladi. "O'yin" usuli orqali harakatli, milliy va sport o'yinlari texnik elementlarini bajarishda o'quvchilarning bevosita ishtiroki ta'minlanadi. Bu usul bir qator afzalliklarga ega. Ayniqsa, boshlang'ich sinf o'quvchilarini mashg'ulotga jalb etish, darsga qiziqtirishda muhim ahamiyat kasb etadi. O'quvchilarga biror murakkab mashqni o'rgatishda, shu usuldan foydalanish orqali maqsadga erishish mumkin. Bulardan tashqari biz o'qituvchilar har bir dars jarayonida xalqimizning milliy harakatli o'yinlarini qo'llab, jismoniy tarbiya darslarini mazmunan boyitishimiz kerak. Milliy o'yinlarni ommalashtirib, ularni targ'ib etish orqali o'quvchilarning chaqqonlik va ziyraklik xislatlarini rivojlantirishimiz zarur.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, darsni yuqori saviyada o'tkazish, dars davomida o'quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko'rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondashishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg'otish biz o'qituvchilarning nafaqat kasbiy mahoratimiz va sifatli ishlab chiqilgan dars bayonnomamizga, balki, shaxsiy va insoniy fazilatlarimizga ham bevosita bog'liqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Mahkamjonov K.M. Jismoniy tarbiya bo'yicha dars konspektini tuzish. 2013 -yil
2. Salomov R.S Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. 2015-yil



КОШИ ТЕНГСИЗЛИГИ ЁРДАМИДА ЕЧИЛАДИГАН БАЪЗИ МАСАЛАЛАР ҲАҚИДА

Негмуродова Маҳлиё Анваржон қизи
Бухоро вилояти Ғиждувон тумани 44-мактаб ўқитувчиси
+998-90-511-39-94

Аннотация: Мазкур мақолада мусбат сонлар учун ўрта қийматнинг иккиита тури - ўрта арифметик ва ўрта геометрик қийматлар орасидаги боғланишни ифодаловчи Коши тенгсизлиги ҳамда унинг тадбиқлари келтирилган.

Калит сўзлар: ўрта арифметик қиймат, ўрта геометрик қиймат, Коши тенгсизлиги.

Ушбу мақолада ўрта арифметик ва ўрта геометрик қийматлар билан боғлиқ бир қатор масалалардан намуналар келтирамиз. Агар x_1, x_2, \dots, x_n лар мусбат сонлар бўлса, у ҳолда

$$a = \frac{x_1 + \dots + x_n}{n} \quad g = \sqrt[n]{x_1 \dots x_n}$$

сонларига мос равишда x_1, x_2, \dots, x_n сонларининг ўрта арифметик ва ўрта геометрик қийматлари дейилади. Бу миқдорлар учун француз математиги О.Коши томонидан $g \leq a$ эканлиги исботланган. Бу муносабатни исботлашда қуйидаги ёрдамчи теорема муҳим аҳамият касб этади.

1-теорема. Агар n та x_1, x_2, \dots, x_n сонларнинг кўпайтмаси 1 га тенг, яъни $x_1 \cdot \dots \cdot x_n = 1$ бўлса, у ҳолда

$$x_1 + \dots + x_n \geq n$$

тенгсизлик ўринлидир.

1-теорема тадбиқларига оид бир нечта мисоллар қараймиз.

1-мисол. Агар x_1, x_2, \dots, x_n лар мусбат сонлар булса,

$$\frac{x_1}{x_2} + \frac{x_2}{x_3} + \dots + \frac{x_{n-1}}{x_n} + \frac{x_n}{x_1} \geq n$$

эканлигини исботланг, бунда тенглик белгиси бажарилиши учун

$$x_1 = x_2 = x_3 = \dots = x_n$$

бўлиши зарур ва етарлидир.

Ечиш. Маълумки,

$$\frac{x_1}{x_2} \cdot \frac{x_2}{x_3} \cdot \dots \cdot \frac{x_{n-1}}{x_n} \cdot \frac{x_n}{x_1} = 1$$

У ҳолда қаралаётган тенгсизлик 1-теоремадан келиб чиқади. Тенглик белгиси эса фақат

$$\frac{x_1}{x_2} = \frac{x_2}{x_3} = \dots = \frac{x_{n-1}}{x_n} = \frac{x_n}{x_1} = 1$$

бўлганда, яъни $x_1 = x_2 = x_3 = \dots = x_n$ бўлганда бажарилади.



2-мисол. Ушбу $\frac{x^2 + 2}{\sqrt{x^2 + 1}} \geq 2$

тенгсизликни исботланг. Ечиш. Куйидаги $\frac{x^2 + 2}{\sqrt{x^2 + 1}} = \frac{x^2 + 1}{\sqrt{x^2 + 1}} + \frac{1}{\sqrt{x^2 + 1}} = \sqrt{x^2 + 1} + \frac{1}{\sqrt{x^2 + 1}}$

муносабатлар ўринлидир. Охирги тенгликнинг ўнг томонидаги қўшилувчиларнинг кўпайтмаси бирга тенгдир. Тенглик белгиси фақат $x = 0$ бўлганда ўринлидир.

3-мисол. $a > 1$ лар учун

$$\lg a + \log_a 10 \geq 2$$

тенгсизликни исботланг.

Ечиш. $\log_a 10 \cdot \lg 10 = 1$ бўлганлиги учун

$$\lg a + \log_a 10 = \lg a + \frac{1}{\lg a} \geq 2$$

тенгсизлик ўринлидир.

Энди асосий тенгсизликни келтирамиз.

2-теорема. Мусбат сонларнинг ўрта геометриги шу сонлар ўрта арифметигидан катта эмас. Агар x_1, x_2, \dots, x_n сонлардан камида биттаси қолганларидан фарқли бўлса, бу сонларнинг ўрта геометриги шу сонлар ўрта арифметигидан қатъий кичик бўлади.

4-мисол. Ўзаро перпендикуляр қирралари йиғиндиси маълум бўлган параллелапипедлар орасидан ҳажми энг каттасини топинг.

Ечиш. Фараз қилайлик, $m = a + b + c$ параллелапипед қирралари йиғиндиси, $V = abc$ эса унинг ҳажми бўлсин. 2-теоремага кўра

$$\sqrt[3]{V} = \sqrt[3]{abc} \leq \frac{a + b + c}{3} = \frac{m}{3}$$

ўринлидир. Демак $V \leq \frac{m^3}{27}$ Тенглик белгиси фақат $a = b = c = \frac{m}{3}$

бўлганда, яъни параллелапипед куб бўлгандагина ўринлидир.

5-мисол. Ушбу

$$n! < \left(\frac{n+1}{2}\right)^n, \quad n \geq 2 \text{ тенгсизликни исботланг.}$$

Ечиш. 2-теоремага кўра

$$\sqrt[n]{n!} = \sqrt[n]{1 \cdot 2 \cdot 3 \cdot \dots \cdot n} < \frac{1 + 2 + 3 + \dots + n}{n} = \frac{(n+1)n}{2n} = \frac{n+1}{2}$$

муносабатлар ўринлидир. Охирги тенгсизликнинг ҳар иккала томонини -даражага кўтариб (1) тенгсизликни ҳосил қиламиз.

2. А. Қо'чқоров, J. Rasulov. Tengsizliklar - III. Masalalar to'plami. 59 b., Toshkent-2008.



Фойдаланилган адабиётлар:

1. Sh. Ismailov, A. Qo'chqorov, B. Abduraxmonov. Tengsizliklar - I. Isbotlashning klassik usullari. 42 b., Toshkent- 2008.
2. Sh. Ismailov, O. Ibrogimov. Tengsizliklar - II. Isbotlashning zamonaviy usullari. 58 b., Toshkent- 2008.



SOG'LOM FARZAND TARBIYALASHDA VA UNING RUHIYATINI SHAKLLANISHIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI

Matvaliyeva Yulduzxon Karimovna
Farg'ona viloyati Uchko'prik tumani
47-maktab o'qituvchisi
(+998979558703, matxoliqova89@mail.ru),
Yo'ldasheva Sevara Murodovna
Farg'ona viloyati Uchko'prik tumani
47-maktab o'qituvchisi (+998979558703,
matxoliqova89@mail.ru)

Annotatsiya: ushbu maqolada bolaning sog'lom bo'lib o'sishida, ruhiy tarbiyaning shakllanishida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati va undan kundalik turmush tarzida foydalanish haqida ma'lumotlar yoritib berilgan berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, ruhiyat, sog'lom turmush tarzi, harakatli o'yinlar.

Oilada har tomonlama yetuk, jismoniy sog'lom, ruhiy erkin farzand tarbiyalash barcha ota-onaning oldida turgan ulkan va muhim vazifalardan biridir. Jamiyatimizning oldidagi ustuvor maqsadlardan eng dolzarbi va jamiyatning mukammal darajada rivojlanishidagi buyuk omillardan biri ham sog'lom farzandlarni tarbiyalash hisoblanadi. Jamiyatning asosiy bo'g'ini bo'lmish oila institutining har tomonlama sog'lom bo'lishida jismoniy tarbiyaning o'rni kattadir. Go'dak tug'ilibdiki unga avvalo chiroyli ism qo'yiladi, zero ism ham uning kelajagiga va ruhiy shakllanishiga ham ta'sir etadi va bolaning jismoniy sog'lom bo'lib o'sishi uchun unga turli xil o'yinlar orqali jismoniy tarbiya berib boriladi. Bu tarbiya avvalo ota-onalar tomonidan berib boriladi va u bog'chada, keyinchalik maktabda va bola voyaga yetgandan so'ng o'z istagiga ko'ra boshqa institutlarda davom ettiriladi. Barchaga ma'lumki jismoniy o'yinlar, sport turlari inson ruhiyatida quvonch, hursandchilik hislarini, o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirishda asosiy manbaadir. Bolalarning ilk jismoniy tarbiyasini rivojlantirishda harakatli o'yinlar juda muhimdir. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasidir. Harakatli o'yinlar bolalarning harakat faoliyati jismoniy rivojlanishiga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarning shakllanishiga, organizmning funksional faoliyatini oshirgan va emotsional quvnoqlik tuyg'ularini kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijodiy ta'sir yetadi. Harakatli o'yinlarni o'tkazishda erishiladigan sog'lomlashtirish samarasi bolalarning o'yin faoliyati jarayonida yuzaga keladigan va bola ruhiyatiga yaxshi ta'sir etadigan ijobiy emotsiyalar bilan uzviy bog'liqdir. Emotsional ko'tarinkilik bolalarda barcha uchun umumiy bo'lgan maqsadga erishishga intilish uyg'otadi va u vazifalarni aniq tushunishda, harakatlarning o'zaro mosligida, fazoda va o'yin sharoitlarida aniq mo'ljal olishda, topshiriqlarni tezlashtirilgan sur'atda bajarilishida ifodalanadi. Bolalarning maqsadga erishishga nisbatan kuchli ishtiyoqi va zavqli intilishi asosida turli to'siqlarni yengib o'tishga yordam beruvchi irodaning roli oshadi. Harakatli o'yinlar bolalar tomonidan avval egallangan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodi bo'lib xizmat qiladi. O'yin jarayonida bola o'z e'tiborini harakatni bajarish usuliga emas, balki maqsadga erishishga qaratadi. U o'yin shartlariga muvofiq harakat qiladi, bunda chaqqonlik ko'rsatadi va shu asnoda harakatlarni takomillashtiradi. Harakat faoliyati sifatida harakatli o'yin muayyan o'ziga xos xususiyatlarga ega: u boladan signal va o'yinda to'satdan bo'ladigan o'zgarishlarga tezda javob berishni talab qiladi. Deyarli har bir harakatli o'yinda harakatlar va bolalar harakatiga oid signallar mavjud. Masalan "chumchuqlar va avtomobil", "samolyotlar". O'yindagi faol harakat faoliyati bola qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarini



takomillashtirgan holda asab tizimini mashq qildiradi, kuzatuvchanlik, topqirlik, atrof muxitda mo'ljall olish qobiliyatini, botirlik, chaqqonlik tashabbus ko'rsatish, maqsadga erishishning mustaqil usulini tanlashni tarbiyalaydi. Shuning uchun ham har bir ota-ona o'z farzandini sog'lom va aqlan yetuk bo'lib katta bo'lishida, oilada harakatli o'yinlarni tashkil etishi va kundalik badan tarbiya mashg'ulotlarini muntazam olib borishi, farzandlari bilan chiroyli musiqaga raqs tushishi farzandning ruhan sog'lom, o'ziga ishongan, kuchli shaxs bo'lib yetishishida mas'uldir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. B.B. Ma'murov Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent "Turon Zamin Ziyos"-2014
2. Z.T. Nishanova, N.G.Kamilova, D.U.Abdullayeva, M.X.Xolnazarova Rivojlanish Psixologiyasi. Pedagogik Psixologiya Toshkent-2018 y



UMUMTA'LIM MAKTABLARINING JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH.

Nazarov Ravshan Botirqulovich- Sirdaryo viloyati Xovos tumani 9-maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
+998902428730

Haydarov Azamat Anvar o'g'li - Sirdaryo viloyati Xovos tumani 9-maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
Xov9maktab@umail.uz

Annottatsiya

Maqolada jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli o'yinlardan foydalanish usullari yoritiladi. Maqolada yurtimizda keng tarqalgan milliy xarakatli oyinlarni yaralishi, rivojlanishi bilan tanishtirish va hozirgi kunda yurtimizda bu sport oyinlarga bolgan etiborni kuchayganligi ko'rsatilgan.

Tayanch so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, maktab o'quvchilari, yosh sportchilar, harakatli o'yinlar, jismoniy sifatlar.

Jismoniy barkamollik insonni go'zallik shaydosiga aylantiradi. Inson bolaligidan har bir harakatga xos milliy qo'shiqlar oxangida mashg'ulotlarni o'tkazsa, uning qalbi milliy g'urur va iftihorga to'lib ulg'ayadi. Barcha fanlar katori jismoniy tarbiya fani xamda uning muxim vositasi bo'lib xisoblangan xarakatli o'yinlarning xam o'ziga xos xususiyatlari va fazilatlar mavjud. Jismoniy madaniyat va sportning inson salomatligi, rivojlanishi va umumiy holati uchun ahamiyati juda katta.

Maktab o'quvchilarini tayyorlash jarayonida jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'tarishga karatilgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhim muammo xisoblanadi. Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya uslubiyotini takomillashtirish masalasi juda dolzarb hisoblanadi. Jismoniy tarbiya bilan doimiy ravishda shug'ullanish aqliy va jismoniy ish o'rtasidagi eng qulay nisbatni yuzaga keltirishga, o'quvchilarni sog'ligini mustahkamlashga, ularni faol harakatlanishini, jismoniy tayyorgarlik darajasini o'stirishga, me'yoriy nazoratlarni muvoffaqiyatli topshirishga tayyorgarlik ko'rishga hamda sport musoboqalarida katnashishda natija sifatlarini ko'tarishga yordam beradi.

Erta yoshdan boshlab ota-onalar, o'qituvchilar va ommaviy axborot vositalari - radio va televidenie bolani jismoniy faoliyatning noyob foydali tomonlari bilan ilhomlantiradi va bolalarni sport bilan faol shug'ullanishga undaydi. Ushbu yoshda sport odatda o'sayotgan organizmning to'g'ri va uyg'un rivojlanishini kuzatadigan tajribali murabbiylar va mutaxassislar nazorati ostida o'tkaziladi. Maktab yoshida bu rolni asosan maktabdagi jismoniy tarbiya o'qituvchilari bajaradilar. 16 yoshga kelib, odamning o'zini anglashi etarlicha shakllanadi. Shu paytdan boshlab sport o'ynashning o'ynoqi tabiati shaxsni jismoniy tarbiya va sport unga olib keladigan barcha foydali va quvonchli narsalar to'g'risida jiddiy va to'liq xabardorlikka aylanadi. Ijobiy jihat shundaki, sport shaxslararo ko'nikmalarni rivojlantirishga hissa qo'shadi, komplekslar va ozodlikni yo'q qiladi; jismoniy faoliyat, faol harakat aqliy ishdagi muvaffaqiyatlarga juda foydali ta'sir ko'rsatadi, bu o'quvchilar uchun ortiqcha bo'lmaydi. Shu bilan birga, ularning jismoniy imkoniyatlarini mustaqil ravishda baholash va shunga mos ravishda ularning kuchini to'g'ri hisoblash zaruriyati paydo bo'ladi. Maktablarda o'qitiladigan jismoniy tarbiya fani insonning umumiy jismoniy holatida, sog'lig'i, jismoniy tayyorgarligi va jismoniy kamolotida yana bir qatlamni tashkil qiladi.

Dars mashg'ulot jarayonida xatolarni tuzatish, u yoki bu usul to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun tushuntirish uslubi ishga solinadi. Dars mashg'uloti oxirida, tushuntirish



yordamida eng muhim uslublar shug'ullanuvchilar xotirasida mustahkamlanadi.

Mashg'ulotlar o'qituvchi rahbarligida mashg'ulotning usublari qo'llangan holda o'tkaziladi.

O'quvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarga qo'yiladigan talablar quyidagicha:

-Mashg'ulotda ta'lim va tarbiyaning umumiy maqsadlariga muvofiq ravishda o'qituvshi belgilaydigan aniq maqsad bo'lishi lozim.

-Mashg'ulotlar o'quvchilarda yuksak axloqni, mehnatsevarlikni, intizomlilikni tarbiyalashi kerak. Mashg'ulotlar shunday tashkil qilingan bo'lishi kerakki bunda o'quvchilar harakat malakalarini ongli va puxta egallab, harakat sifatlarini zarur darajagacha rivojlantirishi kerak.

- Mashg'ulotlarning mazmuni o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini yaxshilashga, bilim doiralari, ko'nikma va malakalarini kengaytirishga yordam beradigan bo'lishi lozim.

Darhaqiqat, boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun olib borilayotgan jismoniy tarbiya dars mashg'ulotlarida "Oq terakmi ko'k terak", "Otib qochar", "Qotdi", "Jambil", "Danak", "Cho'p ot", "Oltin darvoza", "Arqon tortish", "Chumchuq tushdi boshimga", "Qo'riqchi", "Uchar qanotlar", "Kim chopqir", "Bekinmachoq", "Kim mo'ljalni aniq oladi", "Eshak mindi", "Bilak kuchini sinash" kabi harakatli o'yinlar bolalarning jismoniy va ruxiy rivojlanishi uchun muxim vositadir. Jumladan, "Cho'pon" o'yinida tayoqni o'z "uyi" da saqlash, raqiblarga yul bermaslik, sharoitga qarab podani xaydash, tezda joy almashishi kabi xarakatlarda uylab ish qilishni talab etiladi. "Kim keldi" uyida ko'zi bog'langan o'yinchi yuruvchining oyoq sharpasini eshitish turganda kim ekanligini sezish va ayta bilish kabi sezgirlik va topqirlik talab etiladi. Bolaning tabiatiga mos tushuvchi o'yinlar o'quv tarbiyaviy jarayonni xarakatga keltiruvchi kuchga aylanadi. Chunki har bir bola hammadan birinchi bo'lishi, o'zining kuchli ekanligini o'qituvchiga, do'stlariga ko'rsatmoqchi bo'ladi. Eng asosiysi irodali, mard va jasur o'g'il-qizlarni tarbiyalash jarayonida "Sog'lom palvon bolamiz, Kuch-g'ayratga to'lamiz" shiorini tez-tez aytirib turish o'yin sharti tushuntirilgandan so'ng ahamiyatlidir. Kuch sifatini tarbiyalashga doir o'yinlar: "Elka urishtirish", "Yelkaga minib tortishish" "Arqon tortishish" ta'kidlash joizki, harakatli o'yinlar orqali kuch sifatlarini tarbiyalashning asosiy maqsadi shundaki, bu barcha yoshdagi kishilarning ijtimoiy mehnat va turmush sharoitida zarur bo'lgan yumushlarda faol xarakat qilishga karatilish bilan muxim ahamiyatga egadir. Chunki kuch xayotiy zaruriyatdir. Umuman olganda, o'yin orkali bolada tezkor xarakat qilish chaqqonlik, topshiriqlarni aniq, tez vaqtida bajarish qonun-qoidalariga rioya qilish ko'nikmalari shakllanadi, uning faolligi, fanga bo'lgan ishtiyoqi oshadi. Xar bir o'yinning o'ziga xosligi bolalarni nafaqat jismonan baquvvat, balki irodali bo'lishida muxim ahamiyat kasb etadi. Jumladan: "Chiziq bo'ylab" o'yinida erga dor kabi chiziq chiziladi, ishtirokchi chiziq ustida turadi va ko'zlari boylanadi. U mayda qadamlar bilan chiziq ustida yurishi kerak. Agar o'quvchi chiziq ustida adashmay yurib borsa o'yinda g'olib xisoblanadi. O'yin o'quvchilarda diqqatni jamlash, kutilmagan vaziyatlarda o'zini yuqotmaslik, mo'ljalni aniq olish, muvozanatni maromida ushlash shuningdek, mutanosib xarakat kunikmalarini shakllantiradi.

Chidamlilik sifatlarinn tarbiyalovchi harakatli o'yinlar tarkibidagi "Eshak mindi", "Zuv-zuv", "Ok suyak", "Kim kuchli" o'yinlarini misol qilish mumkin. Milliy harakatli o'yinlarni o'tkazishda yil fasllariga mos qilib tanlash xam o'ziga xos maxoratdir. Xar faslning o'z zinnati va ajoyib xislatlari mavjud. Yurtimiz tabiatdan go'zal turli xil o'yinlar uchun qulay. Bolalarni jismoniy jixatdan tarbiyalash, ularning salomatligini yaxshilash xamda manavny va jismoniy kamolotini takomillashtirish maqsadida xar faslning o'z o'yinlarini mazmunli va qiziqarli qilib o'tkazish davr talablaridan biridar.

Xarakat inson faoliyatining jismoniy tarbiya vositasi sifatida ko'p krrali tarbiyaviy jarayondir. O'yinlar va harakatli faoliyatlarni o'stiruvchi va rivojlantiruvchi tabiy va amaliy



omillaridan biridir. Ularning mutanosibligi esa xarakatli o'yinlar tushunchasini hosil qiladi..Jismoniy tarbiya darslarida xarakatli o'yinlarning muxim vosita sifatida insonlarning jismoniy kamolotini tarbiyalashga xizmat kiluvchi pedagogik jarayon xisoblanadi. Xarakatli o'yinlar qaysi soxa va yunalishda bo'lmasin ular iisonlarning faol xarakatini tezlashtiruvchi, jismoniy rivojlanishni taminlovchi va aql zakovatni takomillashtirish, aniq ko'rish eshitish, xis qilish, ovozlardan tanish va boshqa aqliy xususiyatlarni ishlatish ularni tarbiyalash kabi tarbiyaviy jarayonlar mujassam bo'ladi. Shu sababdan xarakatli o'yinlarni tanlash va ularni o'tkazishda jismoniy sifatlar qatorida aqliy tarbiyani xam e'tiborta olish zarurdir.

Demak, jismonny tarbiya darslarini qiziqarli va mazmunli tashkil ztish uchun xar bir o'qituvchi yanada ma'suliyatli, yangilikka intiluvchi, milliy o'yinlardan unumli foydalanib, ilg'or metodlarni qo'llash maxoratiga ega bo'lishi zarur deb xisoblaymiz.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Verxoshanskiy. Sportda maxsus kuch tayyorgarligi asoslari. 2-nashri, kayta ishlangan va to'ldirilgan.
2. Rahimjonov Rahimqul. Milliy harakatli o'y'inlar Toshkent 2012 yil
3. Godik. Sport metrologiyasi jismoniy madaniyat institutlari uchun darslik.
4. Internet ma'lumotlar.



JISMONIY TA'RBIYA DARSLARIDA FUTBOL MASHG'ULOTLARINI O'TKAZISH METODIKASI

Nurmatov Dilmurod Xolmatovich - Sirdaryo viloyati Xovos tumani 8-maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

+998949106255

Azimboyev Shuxratjon Baxriddinovich - Sirdaryo viloyati Xovos tumani 1-maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annottatsiya

Maqolada jismoniy tarbiya darslarida futbol mashg'ulotlarini o'tkazish usullari yoritiladi. Maqolada futbol mashg'ulotlarini o'tkazayotganimizda nimalarga e'tibor berishimiz kerakligi haqida ma'lumotlar ko'rsatilgan.

Tayanch so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, maktab o'quvchilari, yosh sportchilar, futbol harakatlari, jismoniy sifatlar.

Yosh avlod sportga va sportchilarga bo'layolgan bunday e'tibordan samarali foydalanishlari maqsadida sport turlari bilan ommaviy shug'ullanishlar keng yo'lga qo'yilgan. Mamlakatimizda ko'plab zamonaviy sport inshootlari barpo etilmoqda. O'zbek sportchilari jahon bo'ylab ko'plab halqaro musobaqalarda qishki va yozgi olimpiada o'yinlarida ijobiy natijalarga erishishlari uchun asos yaratilgan.

Mashg'ulot uslublari turlicha bo'lib, ular o'quvchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirishda, harakat malakalarini egallash va takomillashtirishda, irodaviy hamda axloqiy jihatdan tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Dars jarayonida o'quvchilarning, o'rganilayotgan materialning xususiyatlarini va mavjud imkoniyatlarini hisobga olgan holda turli usullardan foydalanish zarur. O'quv mashg'ulotlarida barcha usulbar majmuasi qo'llaniladi.

Ta'lim jarayonida mashg'ulotni ko'rsatib, izohlab, tushuntirib berish katta o'rin tutadi.

Ko'rsatib berish mashq to'g'risida aniq tasavvur hosil qilishga ko'maklashadi. Ko'rsatish uslubiga ham bir qator talablar qo'yiladi. Namoyish qilinayotgan usul dars jarayonidagi shug'ullanuvchilarning hammasiga yaxshi ko'rinishi lozim. Shunga muvofiq jismoniy ta'rbiya fani o'qituvchisi o'zi uchun hamda guruh yoki jamoa uchun qulay joy tanlaydi. Usulni o'qituvchilar diqqatini mashqning muhim elementlariga qaratgan holda shoshilmay, aniq va yaqqol ko'rsatib berish zarur. Masalan: to'pni yugurib kelib tepishni ko'rsatayotganda to'pga nisbatan tayanch oyoqni qo'vishni aniq ko'rsatish, tepayotgan oyoqning boldirtovon va tizza bo'g'imlari harakati xususiyatlarini ifodalab berish kerak.

Dars tuzilishiga ko'ra quyidagi uch qismdan: tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat bo'ladi. Har qaysi qismning maxsus vositalar bilan hal qilinadigan vazifasi bor.

Tayyorlov qismida mashg'ulotning vazifa va mazmuni tushuntiriladi. Mashg'ulotning asosiy qismi vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishga yordam beradigan maxsus mashqlar bajariladi. Mashg'ulot tayyorlov qismining vazifasi batamom asosiy qism vazifasiga bog'liqdir. Masalan: agar mashg'ulotning asosiy qismi texnik usullarni o'rganishga bag'ishlangan bo'lsa, unda mashg'ulotlarning tayyorlov qismidagi mashqlar unchalik intensiv bo'lmasligi lozim. Bunday paytlar cho'zilish mashqlari va bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish maqsadga muvofiq. Bu mashqlar bo'g'imlar harakatidagi ba'zi qotib qolganlikni bartaraf etadi va texnik usullarning erkin bajarish imkoniyatini beradi. Shu maqsadda o'yin mashqlaridan foydalanish mumkin. Bu qismning mashqlari ortiqcha charchatadigan va emotsional bo'lmasligi lozim, yo'qsa ularni bajarish o'quvchilarning texnik usullarni nozik idrok etishlariga yomon ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Asosiy qism o'z ichiga mazkur mashg'ulotning o'yin texnikasi va taktikasini egallab



olishga, o'quvchilarning jismoniy va axloqiy-irodaviy tayyorgarligini yaxshilashga yordam berishga doir asosiy materialini qamrab oladi.

Yakunlovchi qism mashg'ulotlarning uyushqoqlik bilan tugallanishidir. Bunda shug'ullanuvchilarning organizmi nisbatan tinch holatga keltiriladi. Yakunlovchi qismda sekin yugurish, yurish, bo'shashish mashqlaridan foydalanish mumkin. Shu asnoda mashg'ulotga yakun yasaladi, faol qatnashgan o'quvchilar rag'batlantiriladi, xatolar ko'rsatiladi.

Har bir mashg'ulot mobaynida yuklamani asta-sekin oshirish hamda kamaytirish prinsipiga, eng yuqori zo'riqish bosqichi bilan nisbatan dam olishni navbatlashtirib turishgariyoaqilish kerak. Bu prinsipgariyoaqilish mashqlarni to'g'ri tanlashni vaulami bajarishda izchillik bo'lishini ko'zda tutadi.

Maqsadi va o'tkazilish uslubiga ko'ra bir-biriga o'xshash mashg'ulotlar kompleks va tematik mashg'ulotlarga bo'linadi.

Kompleks mashg'ulotlar yil bo'yi o'tkaziladi. Trenirovkaning vazifalarini qisqa muddatlarda hal qilish zarurati tug'ilgan paytlardagina kompleks mashg'ulotlarga katta o'rin beriladi. Buni asosan musobaqa o'tkaziladigan paytlarda mashg'ulotning asosiy davrida bajarishga to'g'ri keladi.

Kompleks mashg'ulotlar to'rt xil bo'ladi. Bunda har bir mashg'ulotda quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik;
- jismoniy va texnik tayyorgarlik;
- jismoniy va taktik tayyorgarlik;
- texnik va taktik tayyorgarlik.

Har bir tematik mashg'ulotda qaysidir bir vazifa: jismoniy, texnik yoki taktik tayyorgarlik vazifasi hal qilinadi.

Ta'lim jarayonida shug'ullanuvchilar ko'pincha xatoga yo'l qo'yadilar. O'qituvchi xatolarning xarakteriga qarab ularni bartaraf etish uchun bosqichlarga alohida e'tibor qaratish, usulni qismlarga bo'lib o'rgatish, takror ko'rsatib berish, tushuntirish va boshqa usullardan foydalanadi. Ta'lim va mashg'ulotning barcha bosqichlarida o'quvchilar bilan individual ishlarni amalga oshirish muhimdir.

O'yinga yaqin bo'lgan sharoitda usulni takomillashtirish. Shug'ullanuvchilar texnik usulning birmuncha soddalashtirilgan holatini o'rganib olganlaridan so'ng bu usul murakkab sharoitda takomillashtira boriladi. Bunda usulni boshqa usullar bilan juda xilma-xil tarzda uyg'unlashtirib ko'p marta takrorlashdan, turlicha kuch, aniqlik va tezlikda, har xil monelik chiqishi va turli ob- havo sharoitida bajarishdan foydalaniladi.

Jismoniy ta'rbiya darslarida futbol mashg'ulotlarini tashkil etishda bir necha talablarga rioya qilinadi. Futbol mashg'ulotlar o'tkazish uchun zaruriy jihoz, joy va maydonlar tayyorlanadi.

O'yin texnikasi mashg'ulotlari. Bunda mashg'ulotlarda o'yinning texnik usullarini egallashga va ularni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar bajariladi. O'yin texnikasiga doir mashg'ulotlar tayyorgarlik mashqlaridan, to'p bilan, standart, murakkablashtirilgan va o'yindagidek sharoitlardagi mashqlardan tuzilgan bo'lib, ular taxminan quyidagilardan: chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar, to'p bilan erkin mashqlar, mudofaada to'siq bo'lib turgan raqibdan o'tib, darvozaga tepishdan iborat mashqlardan, bir-ikkita tegish bilan 5x5 o'yin mashqlaridan iborat bo'ladi.

Mashg'ulot guruh-guruh bo'lib va individual tarzda o'tkazilishi mumkin. O'qituvchi o'quvchi bilan individual mashg'ulot o'tkazganda guruh bo'lib shug'ullangandan farqli o'laroq mashg'ulotning vosita va uslublarini asosli tanlashi, foydalanishi hamda qo'llashi, ularning shug'ullanuvchilarga ta'sirini nazorat qilib borishi, o'quvchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda uning mahoratini oshirishi va takomillashtirishi uchun



hamma sharoit ko'zga tashlanib turadi. Biroq futbol o'yinining jamoa xarakteri o'yin jarayonida o'zaro hamkorlikka bo'lgan talablarni oshirish, guruh bo'lib bajariladigan vazifalarni hal qilish zaruriyati, o'z individual maqsadini komanda maqsadlariga bo'ysundirish qobiliyatini ko'zda tutadi.

O'quvchilarning sport tayyorgarliklari umumiy va maxsus sport tayyorgarliklar shakllarida olib boriladi. Umumiy tayyorgarlik o'quvchilarning nazariy, ahloqiy, ana'naviy va iroda hamda hakamlik tayyorgarlikdan iborat bo'ladi. Maxsus tayyorgarlikka o'quvchilarning texnik va taktik tayyorgarligini kiritish mumkin. Kelajagimiz bo'lgan yosh avlodni yoshligidan sport bilan shug'ullantirish, agar ularga to'g'ri metodika bilan olib borilsa, organizimning shakillanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. A.Abdullayev Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi. Farg'ona 2017 yil
2. O.V.Goncharova Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Toshkent 2005 yil
3. Internet ma'lumotlar.



MATEMATIKA FANINI O'QITISH JARAYONIGA TA'LIM TEKNOLOGIYALARINI TATBIQ ETISH

Mo'minov Otajon Turg'unboyevich-Andijon viloyati XTB ga qarashli

4-DIMI ning matematika fani o'qituvchisi

Tel: +998 94 399 05 15

Annotatsiya: Ushbu maqolada matematika fani o'qitishda, o'quvchilarni matematika faniga muhabbatini oshirishda ta'lim texnologiyalarining o'rnini haqidagi muammolar batafsil bayon etilgan.

Kalit so'zlar: pedagogika, texnologiya, metod, interfaol metod.

Ta'lim va tarbiya sohasidagi islohotlarni yuksak bosqichga ko'tarish muhim vazifamiz va muqaddas burchimizdir. (Shavkat Mirziyoyev)

Xususiy fanlarni o'qitish jarayoniga ta'lim texnologiyalarini tatbiq etish xususiy fanlar mazmunini yangilash, ularning asoslari borasida o'quvchilarga chuqur nazariy bilimlarni berish, nazariy bilimlar asosida amaliy faoliyat ko'nikma va malakalarini shakllantirish, takomillashtirish imkonini beradi. Xususiy fanlarni o'qitish jarayoniga yangi ta'lim texnologiyalaridan foydalanish shaxs kamolotini ta'minlashga xizmat qiluvchi mustaqil fikr yuritish, o'z ustida ishlash, faoliyatga nisbatan ijodiy yondashish kabi xislatlarning ham shakllanishiga zamin yaratadi. Shu bois xususiy fanlarni o'qitish jarayonida ta'lim texnologiyalaridan foydalanish, ularning bu boradagi ichki imkoniyatlarini ochib berish xususida to'xtalib o'tamiz.

Pedagogik texnologiyalarni muvaffaqiyatli lohiyalanishi va yakuniy natijaning kafolatlanishi o'qituvchining didaktik masalalar mohiyatini anglab yetish darajasi va darsda ularni to'g'ri baholay olishiga bog'liqdir.

Har bir darsda ta'limning aniq maqsadi belgilanishi o'qitish texnologiyasini loyihalashda muhim shartlardan biri hisoblanadi. Bunda fan mavzulari bo'yicha o'qitishning tashxislanuvchi maqsadi aniqlanadi. Darhaqiqat, har qanday fan o'zining paydo bo'lgan vaqtdan boshlab kata bilimlar hajmini to'plagan va u yuqori tezlikda boyitilib bormoqda. O'qitish faqat zaruriy axborotlarnigina tanlab olish va o'quvchining o'zlashtirish qobiliyatlariga mos holda ular hajmini miqdoriy o'lchamiga keltirish zarur.

Har qanday fan bosqichma-bosqich o'rganish asosida rivojlanib boradi. Rivojlanishning uzluksiz jarayoni turli fanlarda turlicha, xatto bir fan bo'limlari o'rtasida ham notekis kechadi. Shu bois o'quv mavzulari bo'yicha maqsadni aniq belgilash uchun abstraksiya pog'onalari va unga mos o'quv unsurini bayon qilish foydalanish maqsadga muvofiq.

Mavzular bo'yicha ta'lim maqsadini aniq belgilashning abstraksiya pog'onalari:

1. Ob'ektning xususiyat va sifatleri qayd etilib, o'zlashtirish unsure odatdagi tilda tushuniladi.

2. Fan uchun xususiy bo'lgan tushuncha, atama va qonuniyatlarni o'zlashtirish unsurining tarkibini tashkil qilib, ilmiy tilde bayon etiladi.

3. Fanga tegishli ma'lum hodisalar ularning sonli nazariyalari asosida tushuntiriladi.

4. Tavsiflarning yuqori darajali umumlashmasidan foydalangan holda amalga oshirish bilan belgilanadi.

O'quv predmetining ilmiylik darajasi va bu parametrlar yordamida o'quvchilar bilim sifatini baholash uchun koeffitsient kiritiladi. O'quvchilar tomonidan o'quv unsurini qay darajada o'zlashtirish ularning faoliyatiga bog'liq. Faoliyat ko'rsatma vositasida yoki ko'rsatmasiz mustaqil ravishda bajariladi. Mahsuldor faoliyat ma'lum pedagogik ko'rsatmalar asosida tashkil etiladi., biroq bu yerda harakatlar ketma-ketligi, tartib qoidalari ayni vaziyatda yangialangan yoki hech kinga ma'lum bo'lmagan usular vositasida



amalgamga oshadi.

Shunday qilib, "pedagogik aylanmaga o'quvchilarning tajribani o'zlashtirish darajasi sifatini o'zlashtirish koeffitsienti yordamida aniq hisoblash metodikasini kiritish pedagogik texnologiyalarning muhim tamoyillaridan birini ifodalashga imkon beradi. Bu ta'limning tugallanganlik tamoyilidir. Mazkur tamoyil maktabda o'qitish jarayoni samarasiz kechishi muammolarning yechimi va yo'nalishlarini izlab topish imkonini beradi".

O'quv faoliyatining muhim tavsiflaridan biri-uning natijasidir. Yechimning ob'ektiv to'g'riligi, natijani olgunga qadar sodir etilgan harakat va qadamlar soni, vaqti, sarfi, sub'ekt uchun faoliyatning muhimligi, uning yakunida o'quvchining qanoatlanishi, sarflangan aqliy va jismoniy kuch hajmi va boshqalar o'quv faoliyatining samarali yakunini ko'rsatuvchi omillar hisoblanadi.

Yangi pedagogik texnologiyalarni qo'llash o'qituvchi va talaba munosabatlarini tubdan qayta qurish, ular o'rtasida hamkorlik, o'zaro yordam, ustoz-shogirdlik munosabatlarini qaror toptirishni taqozo etadi.

Demak, yuqorida bayon etilgan fikrlardan anglanganidek, matematika fanini o'qitish jarayoniga pedagogik texnologiyalarni tadbiiq etishda o'quv fanining o'ziga xos xususiyatini inobatga olish muhim ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilar darsda qanchalik faol ishtirok etishsa va erkin fikrlashsa, shuncha ko'proq bilimga ega bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. O'zbekiston Respublikasi "Tasviriy oyina" ijodiy uyushmasi. Inson manfaatlari hamma narsadan ustun. T.2017. B:60
2. Ochilov M. yangi pedagogik texnologiyalar. Qarshi. Nasaf. 2016



JISMONIY TARBIYA DARSLARINI O'QITISHDA XARAKATLI O'YINLARNI QO'LLASHNING SAMARADORLIGI

Qo'chqarov Bekzod Ozotovich,
Urganch davlat universiteti o'qituvchisi
Qo'chqarov Sherzod Ozot o'g'li
Urganch davlat universiteti magistranti
Telefon: +998939226331
nnurjamol@mail.ru

Annotatsiya: Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya va o'yin metodi vositasi sifatida jismioniy sifatlarni takomillashtirishga va tarbiyalashga yordam beradi. Bundan tashqari harakatli o'yinlarda gimnastika, engil atletika va boshqa sport turlari mashg'ulotlarida aloxida malaka va ko'nikmalarni hamda tabiiy harakatlarni mustaxkamlaydi va takomillashtiradi.

Kalit so'zlar: harakatli o'ynilar, salomatlikni saqlash, mustaxkamlash, malakalar, kompleks, kuch, tezkorlik, petnachi, yugurish, o'tish.

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya va o'yin metodi vositasi sifatida jismioniy sifatlarni takomillashtirishga va tarbiyalashga yordam beradi. Bundan tashqari harakatli o'yinlarda gimnastika, engil atletika va boshqa sport turlari mashg'ulotlarida aloxida malaka va ko'nikmalarni hamda tabiiy harakatlarni mustaxkamlaydi va takomillashtiradi. Jismoniy tarbiya darslarida va trenirovka mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish uchun qo'llanilgan harakatli o'yinlarning qanchalik xayotga yaqinligi va o'quvchilar organizmining to'g'ri o'sishiga va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam bera olishini aniqlay bilish va qo'llanilgan o'yin mashqlari jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirganligini ko'rish mumkin. Harakatli o'yinlar nafaqat vosita bo'ladi, balki o'quvchilarni tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning asosiy o'yin metodi bo'lib ham xisoblanadi. Tarbiyada o'yin metodini tushunchasi o'yin metodikasini o'ziga xos xususiyatini inkor qiladi, ya'ni bu boshqa tarbiya jixozlaridan uni metodi munosabatda bo'lishida farqlanadi (musobaqa elementi, sujetni mavjudligi, maqsadga erishishni turli-tuman usullari, nisbatan mustaqil harakati).

Bizning mamlakatimizda o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash amaliyoti shunga guvohlik beradiki, bolalarda va o'smirlarda yuqori axloqiy va jismoniy sifatlarni shakillantirishni eng muxim vositalardan biri bo'lib xisoblanadi. Ayniqsa maktabgacha yoshdagi va maktab yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyasida juda katta o'rin egallaydi, chunki ular salomatlikni saqlash va mustaxkamlashda, jismoniy rivojlanishni normal bo'lishiga harakat malakalarini kompleks takomillashtirishga qulaylik tug'diradi.

A) Oddiy komandasiz harakatli o'yinlar, bunda har bir o'yin qatnashchisi, o'yin qoidalariga rioya qilgan xolda, bitta o'zi uchun kurashadilar. Ulardagi barcha o'yin faoliyatini shaxsiy takomillashtirishga, boshqalar ustidan epchillik, aniq nishonga tegizishda, kuchda, tezkorlikda va boshqa sifatlarni bo'yicha shaxsan ustunlikka erishishga, yo'naltirilgan. Bu o'yinlarda eng asosiy ahamiyat shaxsiy tashabbuskorlikni va harakat imkoniyatini, o'zining shaxsiy sifatlardan foydalanishini bilish maqsadga muvofiqdir.

B) Ko'proq murakab, komandali o'yinlarga o'tishga oid harakatli o'yinlar, bunda o'ynovchilar birinchi navbatda o'zlarini qiziqishlarini ximoya qilishga ayrim paytlarda shaxsiy imkoniyatlarini, o'rtoqlariga yordam berish, ularni qutqarib qolish bo'yicha, ularni o'yinda xujumchilardan qutqarib qolishga yordam beradilar ("Petnachi qo'lingni ber", "Yugurib o'tish"). Ba'zi vaqtlarda o'yinchilar maqsadlariga erishish uchun boshqa o'yinchilar bilan vaqtincha xamkorlikda ishlashga kirishishlari mumkin. Ayrim o'yinlarda bunday xamkorlik qilish qoida bo'yicha nazarda tutilgan ("Oq ayiqlar" va "Tovonbolig va cho'rton baliq").



V) Komandali harakatli o'yinlar - bunda o'ynovchilar alohida - alohida komandajamoalarni tashkil etadilar. Ular o'zlarining shaxsiy qiziqishlarining komandani qiziqishiga bo'ysinish, umumiy maqsadga erishishga yo'naltirganligi, komandani birgalikdagi foliyati bilan ta'riflanadi. Har bir o'yinchini harakatidan komandani barcha muvoffaqiyati har bir o'yinchini harakatiga bog'liq bo'ladi. Komanda o'yinlarida tez-tez harakatni o'zaro mosligi va o'yinga umumiy raxbarlik qilish uchun o'ynovchilarni orasidan jamoa sardorlarini ajratishga imkoniyat paydo bo'ladi, bu esa barcha uchun bo'ysinish majburiy xisoblanadi.

Harakatli o'yinlarni guruxlarga bo'lish (oddiy tasnifi).

Pedagogik ishda harakatli o'yinlarni keng qo'llanilishini ish sharoitini xisobga olish bilan har xil pedagogik vazifalarni xal etish uchun o'yinni maxsus tanlab olishni talab qilinadi. Buning uchun ma'lum belgilar bo'yicha olishni talab qilinadi. Buning uchun ma'lum belgilar bo'yicha o'xshash bo'lgan o'yinni ishchi guruxini tashkil etiladi.

O'yinlar quyidagicha taqsimlanadi: Ularni mazmuniga ko'ra murakkablik darajasi bo'yicha. Oddiy o'yinlardan to murakkab o'yinlargacha (yarim sportga).

1. Bolalar yoshi bo'yicha o'ziga xos yosh xususiyatlarni xisobga olish (7-9,10-12,13-15 yoshli bolalar uchun o'yinlar). Bu belgilar umumiy ta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiya dasturida foydalanilgan (1-4,5-9 - sinflar uchun).

2. Unda ko'proq keladigan, harakat turlari (umumrivojlantiruvchi mashq elementlari bilan o'yinaladigan o'yinlar, yugurish, balandlikka sakrash bilan o'ynash, turgan joydan va yugurib kelish bilan o'ynash, harakatlanuvchi va harakatlanmaydigan nishonga uloqtirish bilan o'ynash, koptokni oshirish va ilib olish bilan o'ynash).

3. O'yinda ko'proq namoyon qilinadigan jismoniy sifatlar (kuch, chidamlilik, epchillik, tezlik, egiluvchanlikni ko'proq tarbiyalashga yordam beradigan, o'yinlar). Hammasi bo'lib bu sifatni tez-tez birga qo'shib bajarilganda namoyon bo'ladi.

4. O'yinni harakat turlari va jismoniy sifatlari bo'yicha taqsimlashni asosan jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'otlarni barcha shakllarida foydalaniladi.

5. Alohida sport turlariga tayyorlaydigan o'yinlar u yoki bu sport turlariga zarur bo'lgan, jismoniy sifatlarni tarbiyalashda, ayrim texnika va taktika elementlarini mustaxkamlash va takomillashtirishda foydalaniladigan harakatli o'yinlar.

6. O'ynovchilarni o'zaro munosabatiga bog'liq bo'lgan o'yinlar. a) o'yinchilar to'g'ridan-to'g'ri "raqibi" bilan bir-biriga tegmasdan o'ynaladigan, o'yinlar; b) "raqibi" bilan bir-biriga tegish chegaralangan, o'yinlar; a) "raqib" bilan to'g'ridan-to'g'ri kurashadigan o'yinchilar, ayrim pedagoglar, o'ynovchilarni o'zaro munosabati bo'yicha o'yinlarni taqsimlab, uni "oddiyga" bo'ldilar, bunda har bir maqsad ketidan yurib boshqalarga nisbatan munosabatsiz bo'ladi va "murakkab" o'ynovchilarni guruxlarga, komandalarga, bo'limlarga bo'linish bilan o'ynaladigan, bunda har bir o'yinchi o'zlarini komandalarga e'tibor beradi.

Harakatli o'yinlar funksional faoliyatini oshiradi, tanadagi har xil yirik va mayda mushaklarga xilma-xil dinamik ishlarni jalb qiladi qiladi, bo'g'inlardagi harakatchanlikni oshiradi.

Ayniqsa sog'lomlashtirish nuqtaiy nazardan qimmatligi shunda xisoblanadiki. Harakatli o'yinlarni ochiq xavoda va qishda va yozda o'tkazilishi ayniqsa sog'lomlashtirish nuqtaiy nazardan qimmatligi shunda xisoblashadiki, chunki ochiq xavoda harakatlanganda kislorodni kelishinni oshirish bilan modda almashishuvini birmuncha kuchaytiradi, bu barcha organizmga ijobiy ta'sir etadi.

O'yinda qo'llaniladigan, jismoniy mashqlar ta'siri ostida, moddalar almashuvi har tomonlama faollashadi (uglevod, oqsil, yog' va menirallar). Mushak ishi ichki sekretsiya bezlari vazifalarini kuchaytiradi. Shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi va yosh xususiyatlarini xisobga olish bilan faqatgina mashg'ulotni to'g'ri qo'yilgandagina ana shunday harakatli o'yinlar yordam beradigan gigienik va sog'lomlashtirish ahamiyatiga ega bo'lish



mumkin.

Shuni xisobga olmoq kerakki ya'ni harakatli o'yinlar yuklamani aniq taqsimlash imkoniyati chegaralangan, chunki har bir o'yin qatnashchisini harakati oldindan imkoniyatlarini nazarga olish imkoniyati yo'q. O'yinda doimiy ravishda o'zgarib turuvchi xolat, yuqori jo'shqinlikdagi o'zaro harakatni ayrim o'yin qatnashchilaridan mashqni mazmunini dasturga kiritilmasa yuklamani o'lchami hamda yo'nalishini aniq tartibga solish imkon bermaydi.

Foydalangan adabiyotlar

1. A. N. Normurodov, T.S, Usmonxujaev "210 ta xarakatli o'yinlar" Toshkent 2001 yil. ToshDSHI.

2. T. S. Usmonxujaev "1001 xarakatli o'yinlar". Ibn Sino 1999 yil.



UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA ASTRONOMIYA FANINI O'QITISHDA AXBOROT KOMMUNIKATSIYA TEXNOLOGIYALARINING AHAMIYATI

Qurbonov Anvar

Xorazm viloyati Urganch tumanidagi

19-maktabning Fizika va Astronomiya fani o'qituvchisi,

Telefon:+998(93)2874039 anvarbekqurbanov7@gmail.com

Annotatsiya. "Stellarium" dasturi yordamida cheksiz koinot jismlari orasida Quyosh sistemasiga kiruvchi sayyoralarning joylashish o'rni, tashqi ko'rinishi, ularning yaqinlashish vaqtlari va boshqa ko'plab xossalari haqida virtual natijalar olinadi. Shu jumladan, ular haqidagi ma'lumotlarni oldindan bashorat qilib, jadval tuzish va shu jadval asosida real kuzatishlar olib borilishi mumkin va bu olingan natijalarni ta'lim jarayoniga qo'llab, Astronomiya fanini o'qitishda foydalanish mumkin.

Kalit so'zlar: "Stellarium" dasturi, cheksiz koinot, sayyoralar, Quyosh sistemasi, sayyoralarni kompyuterda modellashtirish.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturi va ta'lim to'g'risidagi qonunlar qabul qilinganligi maxalliy sharoitlar va milliy qadriyatlarimizni hisobga olgan holda yangi o'quv rejalar, predmetlarni dasturlari va darsliklarni moslab chiqish kabi dolzarb masalalarni hal qilish zaruratini yaratadi. Ma'lumki, "Astronomiya" fanining tarixi eng qadimgi davrlarga borib taqaladi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablari, akademik litsey va kasb hunar kollejlarda boshqa fanlar qatori Astronomiya fanini o'qitishda zamonaviy didaktik vositalar bilan birga, mahalliy imkoniyatlardan foydalanilgan holda sinfda va sinfdan tashqari mashg'ulotlar tashkillashtirish va o'tkazish, ochiq osmon gumbazdagi tayyor obyektlardan foydalanishni tashkil etish maqsadga muvofiq deb o'ylaymiz.

Yoshlarimizni millat taffakuri va millat mafkurasiga sodiq ruhda, milliy qadriyatlarimizga hurmat ruhida tarbiyalash maqsadida Al Xorazmiy, Al Beruniy, Al Farg'oniy va Mirzo Ulug'bek kabi buyuk simolarni Astronomiya fani rivojiga qo'shgan buyuk hissalarini to'g'risida, shu bilan birga hozirgi kunda O'zbekiston olimlarining Astronomiya sohasida olib borgan ishlari bilan tanishib borish nazarda tutiladi. Osmonda bo'layotgan kundalik astronomik hodisalarni kuzatib borish bilan o'quvchilarni Astronomiya faniga bo'lgan qiziqishlarini orttirib borish, Quyosh tizimini tuzilishini, harakatlarini chuqurroq o'rganish ko'rinma va real harakatlarini nazariy jihatdan aniqlashtirishdir. Buning uchun AKT dan xususan Stellarium programmasidan kelajak hafta, oylar uchun osmon hodisalarini kalendarlarini olib, ulardan foydalanib oldindan kuzatish uslublarini ishlab chiqish, mahalliy imkoniyatlarini hisoblagan holda kuzatishlar olib borish va bu tajribalarni ta'lim jarayoniga qo'llash. Shu bilan birga hozir va kelajakda kuzatiladigan natijalardan, zamonaviy axborot - texnologiyalaridan foydalanish ko'nikmalarini hosil qilish hamda undan astronomiya fanini o'qitishda ta'lim sohasida foydalanishdir.

Hozirgi kunda astronomiya fanini chuqur o'rganish, astronomik hodisalarni asl mohiyatini ochish, cheksiz koinotning yangi - yangi sohalariga inson bilimining yetib borishi dolzarbligini yo'qotmagan. Yaqin yillarda inson Yer sayyorasiga yaqin qo'shni planetalarni (Mars) o'zlashtirishni maqsad qilib qo'yimoqda. Koinotning eng chekka ob'ektlari hisoblanayotgan kvazorlar, uzoq gallaktikalar va ularning markazlaridagi "Qora tuynuklar", boshqa gallaktikalarda mavjud bo'lishi kutilayotgan Yerga o'xshash sayyoralarni izlab topish, gravitatsion linzalar va hokazolar Astronomiya fani oldida turgan, XXI asrda insoniyat tomonidan o'rganilayotgan, olimlar tomonidan yechimini kutayotgan



muammolar hisoblanadi. Shunday ekan hozirgi kunda boshqa fanlar qatori, astronomiya fanini chuqur o'zlashtirishning yangi usullarini izlab topish va uni o'quv jarayoniga qo'llash davr talabidir.

Astronomiya fani asosida, osmon hodisalarini chuqurroq o'rganilsa, ularning har birining osmon sferasida o'zining alohida o'rni, harakat qonunlari borligi yaqqol ko'rina boradi. Planetalar ichida yaqqol ko'zga ko'rinadigan Venera va Yupiterdir. Venerani topish oson va kuzatish qiziqarlidir. O'quv teleskopi yoki kichik teleskopdan kuzatganda, uning Oyga o'xshash fazalarini, o'lchamlarini kuzatish mumkin. Oy Yerning tabiiy yo'ldoshi, shu bilan birga Yerga eng yaqin katta yoritkich hisoblanadi. Osmon sferasida Quyoshdan keyin turadigan, hamma qiynalmasdan topadigan, hamma biladigan osmon ob'ektidir. Shunday ekan Oy yordamida osmon sferasida sayyoralarni topish eng oson usul hisoblanadi.

Oy Yer atrofida xarakatlanib osmon sferasida 29,53 sutkada bir marta aylanib chiqadi. Har bir aylanish sinodik davr (yangi oydan keyingi yangisiga o'tishi) davomida, sayyoralarning yonidan bir kuni o'tadi. Shu hodisani "astronomik kalendarlar", masalan, "Stellarium" dasturi asosida o'quv yili boshida, Oyning sayyoralari yonidan o'tishi sanasini oldindan rejalashtirilgan jadvalini tuzib olish mumkin.

Osmonga qaraganimizda ko'plab yulduzlarni ko'ramiz. Ochiq osmon gumbazidagi miltillab ko'rinuvchi osmon jismlarining hammasi ham yulduz emas. Bu osmon jismlari orasida Quyosh sistemasiga kiruvchi sayyoralar ham bor. Bu sayyorlarni yulduzlardan ajrata olishimiz qiyin. Bu sayyoralar bir oy mobaynida Oy bilan yaqinlashib o'tadi. Oy bilan yaqinlashish vaqtlarini "Stellarium" dasturi orqali oldindan bashorat qilib, jadval tuzish va shu jadval asosida real kuzatishlar olib borishimiz mumkin. "Stellarium" dasturida kelajak hafta, oylar uchun osmon hodisalarini kalendarlarini tuzib, ularni oldindan kuzatish uslublarini ishlab chiqish imkoniyatlarini hisoblagan holda kuzatishlar olib borish, bu tajribalarni ta'lim jarayoniga qo'llab, olingan natijalardan Astronomiya fanini o'qitishda foydalanish (didaktik materiallar, rasmlar va jadvallar tayyorlash) mumkin.

Respublikamizda yangi ta'lim tizimga o'tishda o'quvchilarga fanlarni chuqur o'zlashtirishda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish, noan'anaviy ta'lim metodlarini qo'llash hamda axborot texnologiyalaridan keng foydalanish, didaktik materiallar tayyorlash ko'nikmalarini hosil qilish masalasi ko'ndalang qo'yilgan. Shu jumladan, Astronomiya fanini chuqur o'qitishda hamda o'quvchilarning Astronomiya faniga bo'lgan qiziqishini yanada oshirishda yuqorida keltirilgan "Stellarium" dasturining ahamiyati katta bo'lib, ushbu dastur orqali o'quvchilarning mantiqiy fikrash qobiliyatini oshirish va olamning tuzilishi haqidagi tasavvurlarini to'liq va aniq shakllanishiga erishishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar va manbalar:

1. Fizika va Astronomiya o'qitish nazariyasi va metodikasi. Toshkent 2015 y. M. Djourayev, B. Sattorova.

2. Б.А.Воронцов-Вельяменов va boshqalar "O'rta maktabda astronomiya o'qitish metodikasi", Toshkent-1991.

3. П.И.Бакулин, Э.И.Кононович, В.И.Мороз. "курс общей астрономии" Москва 1983.Издат "Наука"

4. М.Мамадзимов "Umumiy astronomiya", Toshkent, 2008.

5. G.Mursalimova, A.Raximov "Umumiy astronomiya kursi" Tosh.-1976.

6. Abu Rayxon Beruniy "Taqvim" (Astronomiya) VI. Urganch-2006.

7. П.И.Бакулин va boshqalar "Астрономический календаре" Москва 1973.

8. <http://www.astrolab.ru>

9. <http://www.astronet.ru>

10. www.stellarium.org



YOSH AVLODNI JISMONAN SOG'LOM QILIB TARBIYALASHDA SPORTNING O'RNI

Ramazanov M.B

**O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
assistetnt-o'qituvchisi**

Telefon:+998(97)3535572

medetramazanov@inbox.ru

Annotatsiya: Maqolada yosh avlodni jismonan sog'lom qilib tarbiyalashda sportning o'rni, mamlakatimizda sportga qaratilayotgan e'tibor, sog'lom avlodni tarbiyalash yo'lidagi muhim va zaruriy vazifalar haqida so'z etiladi.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, sport, sog'lom turmush, salomatlik, musobaqa, sport mashg'ulotlari, uch bosqichli sport musobaqalari.

Bugungi kunda mamlakatimizda sportga qaratilayotgan e'tibor avvalambor sog'lom avlodni jismonan baquvvat, iymon e'tiqodini butun, bilimi, ma'naviyati yuksak, mard va jasur, vatanpavar avlodni kamolga etkazishdir. Zero buyuk davlatni faqat sog'lom millat, sog'lom avlodgina qura oladi.

Jismoniy tarbiya va sport xalq qadriyatlariga daxldor bo'lib sog'lom avlodni tarbiyalash yo'lidagi muhim va zaruriy vazifalardan biridir.

Sog'lom avlodni shakllantirish va tarbiyalashning rang -barang yo'l -yo'riqlari, usul va metodlari mavjud bo'lib, uning olimlari ham ko'p. Ayniqsa, bolalarning bo'sh vaqtini to'g'ri tashkil qilish, badan tarbiyasi va sport bilan shug'ullantirish, turli -tuman milliy harakatli o'yinlarini o'rgatish muhimdur. Yosh avlod tarbiyasida bu tomonlari ham davlat va jamiyat ahamiyatiga molik masaladir.

Prezidentimiz ushbu muammoni davr talabi asosida hal qilishga alohida e'tibor berib, bolalarning bo'sh vaqtini tashkil etishning shu jumladan boshqa milliy turlari va shakllantirini bo'sh vaqtini tashkil etishning shu jumladan boshqa milliy turlari va shakllarini tiklash hamda amaliyotga joriy etish, ayniqsa milliy sport o'yinlari haqida ularni boyitish va shular asosida yoshlarimiz o'rtasida keng tashviqot olib borish ko'p tartibidagi dolzarb masalalardan biri ekani haqida fikrni ilgari surdi. Chunki milliy harakatli o'yinlar ham xalq qadriyatlariga daxldor bo'lib, ularni boyitish sog'lom avlodni tarbiyalash yo'lidagi muhim va zaruriy vazifalardan biridir.

Jumladan, dunyo mamlakatlarida o'quvchi va talaba yoshlarning turli halqaro va milliy o'yinlar, sport musobaqalari o'tkazishi yo'lga qo'yilgani barchamizga ayon hamda ularning ko'pchiligi to'g'risida ma'lumotlarga egamiz. Ammo ularni jismoniy tarbiya va sportga jalb etishning uch bosqichli tizimi hech bir mamlakatda yo'lga qo'yilmagan. Bunday harakatga ya'ni uch bosqichli tizimga faqat O'zbekistondagina asos solindi.

Kichik olimpiada nomini olgan uch bosqichli tizim yaxshi samaralar bermoqda. Bular umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilari uchun "Umid nihollari", akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilari uchun "Barkamol avlod" va oliy o'quv yurtlari talabalari uchun esa "Universiada" musobaqalaridir.

Mazkur tizimni yanada takomillashtirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 25 oktyabrdagi "O'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida o'tkaziladigan Respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi 864-sonli qarori qabul qilindi.

Shuningdek bu musobaqalar orqali yoshlarda o'ziga ishonchni, hayotda uchrashi mumkin bo'lgan to'siqlarni mustaqil engib o'tish tuyg'usini shakllantirish ham muhim o'rin egallaydi. Musobaqalarda ishtirok etayotgan har bir o'quvchi, talaba tug'ilgan joyining shanini



himoya qilishi undagi vatanparvarlik tuyg'usini shakllanishida asosiy o'rin egallaydi. Yoshlarda insonparvarlik tuyg'ularini shakllantirishda musobaqalar o'z o'rniga ega. O'quvchi-talabalarning sport mashg'ulotlarida muntazam ishtirok etishlari, ularning istiqboldagi hayotiy faoliyatlarini rejalashtirishida muhim asos bo'lib xizmat qiladi. Ishtirokchilar ma'naviy qadriyatlarimizdagi afsonaviy qahramonlarning kuchlilik, epchillik, chaqqonlik, tezkorlik va chidamlilik sifatleri, vataniga jonini tikish tuyg'ularini qadrlash munosabati shakllanadi. O'quvchi, talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, avvalambor ushbu musobaqalarning o'rni beqiyos. Ularda go'zallik, kuch-qudratga bo'lgan bo'lgan munosabat ham ijobiy tomonga o'zgaradi. Sport bilan muntazam shug'ullanuvchi insonlar ma'nan, ruxan, jismonan etuk bo'lishi ulardagi go'zallik timsoli sifatida ko'z o'ngida namoyon bo'ladi.

Bugungi kunda axloqiy-ma'naviy, estetik, intellektual, jismoniy tarbiyaning samarali instrumentariysi sifatida "Uch bosqichli sport musobaqalari" tobora yuqori mavqeni egallab kelmoqda. Mazkur musobaqalarda ishtirok etish va ijobiy natijalarni qo'lga kiritish aksariyat o'quvchi-yoshlarning orzusi va intilayotgan idealiga aylanmoqdi. SHu asosda ular o'z oldilariga qat'iy maqsadlar qo'yishga muvaffaq bo'lmoqda. Mazkur yo'nalishdagi axloqiy ta'lim-tarbiya jarayonining vazifalari sirasiga quyidagilarni kiritish mumkin:

- o'quvchi-yoshlarda uzluksiz amalga oshiriladigan sport musobaqalari yordamida axloqiy ong: axloqiy tushunchalar, nuqtai nazarlar, hukmlar, xulosalar, baholarni shakllantirish;

- g'oyaviy ishonch va faoliyat mayllari, jumladan, jismoniy faoliyat va sport o'yinlarini amalga oshirish;

- yuqori darajada tarkib topgan ma'naviy me'yorlarga amal qilish ko'nikmalarini tarkib toptirish;

- "Uch bosqichli sport musobaqalari" ga jalb etish natijasiga o'quvchi-yoshlarda axloqiy kechinmalarni vujudga keltirish; masalan: Vatanga muhabbat, fidoyilik, milliy g'urur, insoniylik, xalqparvarlik, jamoaviylik, do'stlik, axloqiy me'yorlarni buzmaslik, bag'rikenglik, toqatlilik, bardoshlilik kabilar;

- "Uch bosqichli sport musobaqalari" yordamida o'quvchi-yoshlarda axloqiy safatlarni shakllantirish;

- estetik me'yorlarga amal qilish ko'nikmalarini tarkib toptirish;

- ijtimoiy tan olingan xulq-atvor me'yorlariga rioya qilish madaniyatini singdirish. SHunonchi, o'zbek xalqining mehnat muvaffaqiyatlari va moddiy-madaniy boyliklariga hurmat bilan qarash, ota-onalar va kattalarga ehtiromli bo'lish, haqgo'ylik, jiddiylik, sofdillik sifatlarini egallash;

- "Uch bosqichli sport musobaqalari" yordamida o'quvchi-yoshlarda irodaviy sifatlar va qat'iy xarakterni tarkib toptirish; Masalan, mardlik, qat'iylik, jasoratlilik, g'alabaga ishonch, o'z mavqeini egallash, maqsad sari intilish kabilar.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish bu bir tomondan salomatlikni mustahkamlashga, jismoniy rivojlanishning yuqori darajasiga, hayot mobaynida faoliyatning hamma turlarini bajarishga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan bo'lsa. Ikkinchi tomondan tarbiyaviy ahamiyatga, keng dunyo qarashga ega bo'lgan, ma'naviy va ijtimoiy -biologik moslanishga ijobiy ta'sir ko'rsatib, kasalliklarni oldini olishda, qonunbuzarlikka, giyoxvandlikka qarshi kurashishda, o'smirlarni zararli odatlardan cheklash borasida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Olimlarning aniqlashicha jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullangan shaxslar orasida kasalliklarga chalinish darajasi, jinoyatchilik darajasi past bo'ladi. SHu sababli jismoniy tarbiya va sportning jinoyatchilikning kamayishida, ijobiy-ijtimoiy xulq-atvorni tarbiyalashda hamda kasalliklarni oldini olishdagi samarasi bebaxodir.

Salomatlik insonning eng ulug'vor boyligidir. Ma'lumki, salomatlik inson tomonidan,



uning biologik va ijtimoiy faoliyatini to'liq va keng miqyosda bajarishi uchun eng asosiy omildir, o'zini namoyon qilishdagi poydevordir. Afsuski, MDX davlatlarida turli kasalliklarga chalinish hozirgi kunda nihoyatda yuqori darajada bo'lib, sil kasalligi, gepatit, ruxiy kasalliklar, ankologik kasalliklar miqdori ortib bormoqda. Narkomaniya va OITS-infeksiyasi bilan zararlanganlar soni beto'xtov ortib bormoqda. SHu jumladan, alkogolizm va narkomaniyaning, tamaki chekishning millatlar genofondiga salbiy ta'sir kursatishi, ularning kamayib va yo'qolib ketish xavfini tug'dirmoqda. Insoniyatning ma'naviy va jismoniy kamol topishini ta'minlash va omillarni belgilash borasida maxsus davlat va jamoat tashkilotlari faollik ko'rsatadi. Insonning ma'naviy jihatdan etuk bo'lishida adabiyot, san'at va dinning ahamiyati etakchi bo'lsa intellektual rivojlanishida ta'lim, tarbiya va ilmning ahamiyati kattadir.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish orqali rivojlanayotgan organizmga ijobiy ta'sir zaminida organizmdagi hamma a'zolar, tizimlar va yaxlit organizmning ichki va tashqi muhit o'zgarishlariga moslashish xususiyatlarini keng va chuqur miqyosda orttirib borishdadir.

Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanib borgan yosh avlod kelajakda jamiyatning sog'lom tayanchi bo'lib etishadi, o'zidan sog'lom avlod qoldiradi. Aytib o'tilgan holatlar hozirgi kunda bizdan quyidagilarni taqazo qiladi:

- Xalqimiz orasida ayniqsa yosh avlod uchun jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish sog'lom turmush tarzini amalga oshirishda keng imkoniyatlar yaratish.

- Odamlar ongida jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishning, bu boradagi to'liq bilimlarga ega bo'lishning ahamiyati to'g'risidagi tushunchalarni singdirib borish.

Xulosa sifatida shuni ta'kidlash lozimki jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishni o'quvchi-yoshlar orasida kundalik turmush tarziga aylantirish, o'z salomatligini mustahkamlash va saqlash yuzasidan amalga oshiriladigan tadbirlarni bajarishi borasida ulkan ishlarni olib borish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida o'tkaziladigan Respublika sport musobaqalari tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi 864-sonli qarori - T: 2018 yil 25 oktyabr. // www.lex.uz.

2. Abdurahmonov A. Axloqiy tarbiya va milliy qadriyatlarimiz. \ \ SHarq yulduzi.- 1990.- №12.-164-173 betlar.

3. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Toshkent., 2005. - 171 b.



QO'L TO'PI O'YININI HARAKATLI O'YINLAR ORQALI O'RGATISH

S.S.Abduyeva

Buxoro davlat universiteti o'qituvchi

Telefon:+998(93)659-70-83

sitorabonu.savriddinovna93@mail.ru

Annotatsiya: O'quvchi yoshlarni kasbga o'rgatish, mustaqil mehnat qilish va turmush madaniyatini o'stirishda jismoniy tarbiya , sport va harakatli o'yinlar muhim o'rinlardan birini egallaydi.

Kalit so'zlar: Harakatli o'yinlar, qo'l to'pi, texnika, o'yin qoidasi.

Qo'l to'pi o'yini juda murakkab texnika va taktikalarga ega bo'lgan sport o'yinlari sirasiga kiradi. Qo'l to'pi o'yinini yosh o'quvchilarga o'rgatishda harakatli o'yinlardan foydalanish yaxshi samara beradi.

O'quvchi yoshlarni kasbga o'rgatish, mustaqil mehnat qilish va turmush madaniyatini o'stirishda jismoniy tarbiya , sport va harakatli o'yinlar muhim o'rinlardan birini egallaydi.

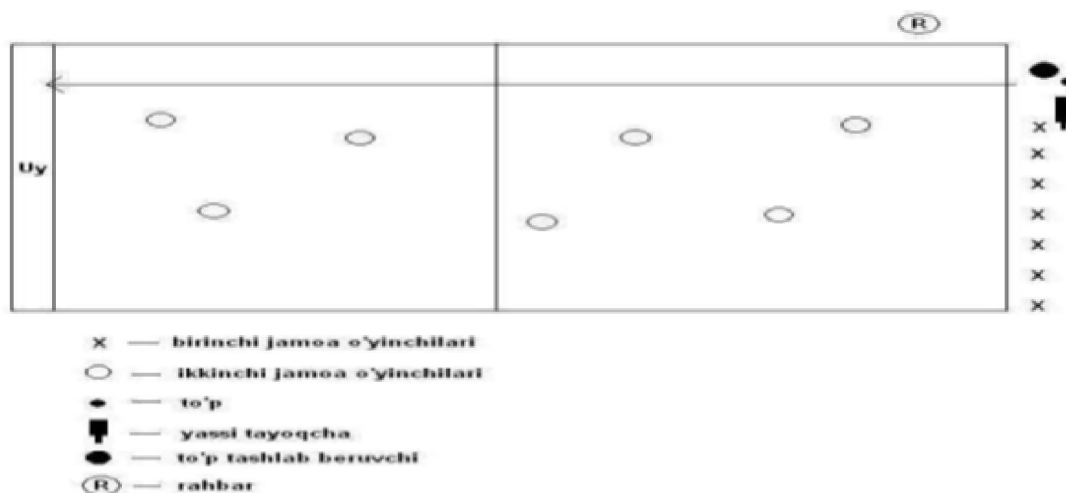
Harakatli o'yinlar orqali qo'l to'pidagi harakatlar va ayrim texnikalarni o'rgatish mumkin.

Misol tariqasida "Otib qochar", "To'p o'rtadagiga", "To'p qo'shniga" harakatli o'yinlarni misolida ko'rib chiqamiz!

"Otib qochar"

Otish joyi belgilanadi. Chiziqdan olingan joyga ikki qadam kenglikda doira chiziladi. Bu doira to'pni uruvchi jamoa o'yinchilarining himoya uyi bo'ladi. To'p otish va urish chizig'idan 25- 30m uzoqlikda marra belgilanadi. Ikki jamoa o'yinchilari otish joyida kim qolishi uchun qur'a tashlaydilar. Otish joyida qolgan o'yinchilarga raqib guruhini bir o'yinchisi koptok tashlab beradi. O'yinchi koptokni otishi lozim, agar koptok uzoqqa tushsa o'zi marra chizig'iga boradi, joyiga qaytib ketishi lozim. Koptok uzoqqa tushmasa, unda o'yinchi uyiga kirib dam olib turadi. Himoyachilar urilgan koptokni erdan olib marraga yugurmoqchi bo'lgan o'yinchini nishonga olishadi. Koptok tekkan o'yinchi darhol koptokni ushlab, himoyachilarni uradi va hamma otish chizig'igacha yuguradi, ya'ni o'rinlarini almashadilar. To'pni erga urib almashtirmoqchi bo'lgan jamoaning o'yinchilarini ular yana quvlashi kerak. O'yinda vazifani tez va aniq bajararga guruh g'olib chiqadi.

O'yin qoidalari: 1. O'yinchi marra chizig'iga borib kelishga ulgurish kerak. 2. Koptokni tekkiza olmagan o'yinchi to'pni olib qaytadan otishi mumkin. 3. Koptokni ilib olgan o'yinchi o'zi koptokni erga urishni bajaradi. 4. Koptokni qo'lda ko'p vaqt ushlab turish man etiladi





"То'п о'rtadagiga"

О'yin tasviri. О'ynovchilar guruhlariga bo'linib, uch yoki to'rt davra hosil qiladilar. Har bir davrada tuzilgan o'yinchilar quloch yoyib bir-birlarining oralarida yozilgan qo'l sig'adigan joy qoldiradilar. O'yinchilar oyoqlarining uchi oldidan aylanma chiziq o'tkaziladi. Har bir davra o'rtasiga doiracha chizilib, unda onaboshi voleybol yoki (to'ldirma) to'p ushlab turadi. Onaboshi rahbar signal berishi bilan o'z o'yinchilariga to'pni navbat bilan irg'itadi va ular qaytargan to'pni ilib ola boshlaydi. Onaboshi davradagi oxirgi o'yinchi qaytargan to'pni ilib olgandan keyin uni baland ko'taradi. Bu bilan u to'p tashlashish tugaganligini bildiradi.

О'yin qoidalari. 1. То'п tashlashish paytida onaboshi o'zining doirachasidan chiqmasligi, davra bo'lib turgan o'yinchilar esa uning chizig'ini bosmasliklari kerak. 2. То'pni ilib olish va tashlashishda davrada turgan barcha o'yinchilar navbat bilan qatnashishlari lozim. 3. То'pni tushirib yuborgan o'yinchi uni borib olishi va o'yinda belgilangan tartib bo'yicha davradagi o'rtog'iga irg'itib tashlashi kerak.

Eslatma. О'ynovchilar o'yinni yaxshilab o'zlashtirib olganlaridan keyin to'p tashlashishning sifatini hisobga olishga yoki tezlik uchun to'pni irg'itib tashlashishga o'tish mumkin. Bunda to'pni yerga kamroq tushirgan yoki to'p tashlashishni boshqalarga qaraganda tezroq tamomlagan davra o'yinchilari yutib chiqadi. То'pni turli shakldagi yengil predmetlar bilan (estafetatayoqchalari, archabujuri, qipiq yoki qum to'ldirilgan xaltachalar va shuning kabilar bilan) almashtirish mumkin.

Bu o'yin o'quvchi yoshlar va yosh qo'l to'pichilarni to'pni ushlashni o'rganishlariga yordam beradi.

"То'п qo'shniga"

О'yin tasviri. О'yinni o'tkazish uchun voleybol yoki basketbol to'pi bo'lishi kerak. О'ynovchilar quloch kerib, doira hosil qilib turadilar. О'ynovchilardan biriga to'p beriladi. Bitta onaboshi tayinlanadi. Onaboshi doiradan tashqarida, to'pi bor o'ynovchining orqasida turadi. Rahbar signal berishi bilan o'ynovchilar to'pni o'zlarining o'ng yoki chap tomonlariga uzata boshlaydilar. Onaboshi esa to'pi bor kishini petna qilish payidan bo'lib, doira atrofida yugurib yuradi. Agar biron o'ynovchi to'p ushlab turgan paytida petna qilinsa, u onaboshi bo'ladi, uni petna qilgan onaboshi esa uning o'rniga kelib turadi.

О'yin qoidalari. 1. Onaboshining qayerda bo'lishiga qarab, to'pni o'ngga yoki chapga uzatish mumkin. 2. То'pni orada bir yoki bir necha kishi qoldirib uzatish mumkin emas. 3. Qoidani buzgan va o'yin paytida to'pni yerga tushirib yuborgan o'yinchi onaboshi bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. 1001 ўйин. Т.: Ибн-Сино, 1990.
2. Усмонхўжаев Т.С., Қосимова М.У. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар. Т.: 1999.



YUQORI SINFLAR MATEMATIKASINI INNOVATSION TEKNOLOGIYALAR ASOSIDA O'QITISH METODIKASI

**Sadriddinova Nodira,
Navoiy viloyat Karmana tuman 5-umumta'lim maktab,
Matematika fani o'qituvchisi**

Annotatsiya: Maqolada yuqori sinflar matematikasini innovatsion texnologiyalar asosida o'qitish metodikasi haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'z: innovatsion texnologiya, matematika, metodika

Ta'lim-tarbiya mazmuni, maqsad va vazifalari davrlar o'tishi bilan kengayib borishi natijasida uning shakl va usullari ham takomillashib bormoqda. Hozirda inson faoliyatining asosiy yo'nalishlari shu faoliyatdan ko'zda tutilgan maqsadlarni to'liq amalga oshirish imkoniyatini beruvchi yaxlit tizimga yani texnologiyalarga aylanib bormoqda. Huddi shu kabi ta'lim-tarbiya sohasida ham so'nggi yillarda innovatsion texnologiyalarni qo'llab o'qitish orqali ham yuqori samaralarga erishilmoqda.

Innovatsion texnologiya hozirda barcha innovatsion kasblar hamda ta'lim - tarbiya jarayonini tashkil-qilish, boshqarish, nazorat qilish bilan bog'liq

kasblarning asosini tashkil qiladi. Yuqori sinflarda ham innovatsion texnologiyani qo'llab bundan ham yuqori natijaga erishilsa bo'ladi. Biz barcha mavzularni innovatsion texnologiyalar asosida o'tish kerak degan fikrdan yiroqmiz. Dars mavzusiga qarab innovatsion texnologiyalar asosida yoki ananaviy tarzda o'tkazilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Ba'zi ma'ruza darslari yuqori sinf o'quvchilarini zeriktirishi mumkin, sababi bolalar o'smirlik davrida betoqat, qiziqqon bo'lishadi va darslardan tezda zerikishi mumkin. Shuning uchun innovatsion texnologiyalarni darsda qo'llab o'quvchilarning darsga aktivligini, qiziqishini oshirsa va ularga kerakli bilimni bera olsa o'qituvchi darsda o'z oldiga qo'ygan ijobiy maqsadiga erishadi. Innovatsion texnologiyani darsda qo'llashda darsning mavzusiga qarab, darsning ma'ruza yoki amaliy mashg'ulot ekanligiga qarab tanlanadi. Hozir sizlarga innovatsion texnologiyani qo'llab dars o'tish jarayoni bilan qisqacha tanishtirib o'tamiz.

Mavzu: "Haqiqiy sonlar". Bu mavzuga matematika fanidan yuqori sinflar uchun o'qu dasturidan 14-dars soati ajratilgan bu vaqtdan unumli foydalanish uchun innovatsion texnologiyalarni o'z o'rnida ishlatish maqsadga muvofiqdir. Ushbu mavzuning 4 soatini ma'ruzaga ajratib, 10 soatini amaliy mashg'ulotga ajratamiz. Avvalo biz innovatsion texnologiyaning shu mavzuga mosini tanlab olishimi zarur. Pedagogik texnologiyalarni amalga oshirish uchun o'ziga xos vositalari zarur bo'ladi. Har bir innovatsion texnologiyada qo'llaniladigan vositalar umuman o'xshash bo'lib, ularning turlari ko'p. Ularni shartli ravishda quyidagi turlarga ajratish mumkin: verbal, noverbal, vizual, audio, tabiiy hamda o'quv anjomlari.

Bizning mavzumizga vositalarning verbal turi ko'proq mos keladi.

Verbal vositalarining asosini axborot tashkil qiladi. Ular so'zlar bilan ifodalanadigan axborotlar bo'lib, ularni so'z orqali ifodalab berish uchun o'qituvchi uni o'zlashtirgan bo'lishi, yani shu axborot haqidagi bilimga ega bo'lishi lozim. Boshqacha qilib aytganda, pedagogik texnologiyalarning verbal vositalarini o'qituvchining bilimlari darajasidagi axborotlar tashkil qiladi. Verbal muloqot shakllari har hil bo'lib, ularning asosiylari nutq so'zlash, ma'ruza, suhbatlashish, savol so'rash, savolga javob berish, bahs, munozara, muzokara, xabar berish, kengash, maslahat, nasihat, tanbeh, salomlashish, xayrlashish kabilarni o'z ichiga oladi. Ushbu verbal muloqot shakllarida qo'llaniladigan



nutq intenatsiyalari so'zlovchilarning fikrlaridagi uning maqsadiga muvofiq bo'lgan ma'no mazmunlarni chuqurlashtirish, yaqqollashtirish imkonini beradi.

O'qituvchi o'quvchi uchun malum bo'lgan tushunchalarga asoslangan holda yangi axborotlarni tanishtirib, tushintirib boradi. Bu jarayonda o'quvchilar diqqatini jamlash, tinglash, eshitish, anglash, tushunish, idrok qilish, mantiqiy fikrlash, xotirada saqlash, qayta eslash faoliyatlari bilan band bo'ladilar. Bunda o'quvchining qiziqishi, havasi, ehtiyoji, mafaaddorligi, qobiliyat, iste'dod, iqtidori uning muvaffaqiyati asosi bo'ladi. Yuqoridagi fikrimizning dalili sifatida verbal muloqot shakli haqida to'xtalib o'tamiz.

Ma'ruzalarni faol usulda o'tkazish. Har qanday yuqori saviyada o'tkazilgan ma'ruza, garchand u faktlarga boy bo'lsa ham, agar uzoq vaqt davom etsa, o'quvchining eshitish qobiliyati susayadi va charchaydi. Bu holat o'quvchini loqayd eshituvchiga aylantiradi. Ma'ruza qancha uzoq davom etsa, samaradorlik shuncha kamaya boradi. Shuning uchun ma'ruzani kichik innovatsion texnologiya darajasida quyidagicha tashkil etish o'quvchilar uchun qulaylik tug'diradi.

Ma'ruzachi o'z ma'ruzasini bir necha bloklarga bo'ladi. Har blokni 15-20 minut davom ettiradi va har bir blokdan so'ng to'xtab, mazu bilan bog'liq qisqa savol-javob, fikr almashuv olib boradi. Ma'ruza davomida ayrim muammolarni o'rta tashlaydi. Shu vaqt oraliq'ida bu muammoga o'quvchilarning munosabatini aniqlaydi. Ularning fikrlarini tinglaydi. Har bir fikr bildiruvchiga imkoniyat yaratadi. Ammo uni tanqid ostiga olmay, boshqalarning fikrlarini ham tinglaydi. Bu holat ma'ruzaga bo'lgan munosabatni ijobiy tomonga o'zgartiradi, ma'ruzaga befarq qaramaslikka sabab bo'ladi. O'quvchilarni yakka tartibda suhbatga tortish 5 daqiqagacha davom etadi.

Ma'ruzachi o'quvchilarning qiziqish, intilish, masuliyati oshib borishini kuzatib boradi. Ma'ruza davomida muntozam faol ishtirok etuvchilar, teran fikr bildiruvchilar ma'ruzachining tayanchiga aylanadi. Ma'ruza davomida mavzuni sekin-asta o'quvchining kundalik faoliyatiga doir misollar bilan bog'lab boriladi va qisqa munozaralar orqali tegishli yechimlar topiladi. Shu holatda kechgan ma'ruzalarda o'quvchilar vaqt qanday o'tganini bilmay qoladilar. Ma'ruzaning yana davom etishini hohlab, befarqlik o'rnini hushyorlik, ichki intilish, yechim qidirish egallaydi, o'zlari ham yechimni topishda shaxsan ishtirok etishga hissa qo'shishga intiladilar. Bunday ma'ruzalar har ikki tomonning o'zaro faolligini oshiradi, navbatdagi munozaraga chorlaydi.



XOTIN-QIZLAR SIHAT-SALOMATLIGINI YAXSHILASHDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI

Saparbaeva R.Q.

Nukus shahar 34-sonli umumta'lim maktabi Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Akademik eshkak eshish bo'yinsha sport ustasi

Telefon:+998(97)3545572

rawshansaparbaeva@mail.ru

Annotatsiya: Maqolada xotin qizlarga jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shugullantirishning mohiyati dars berish metodlari orqali salomatligini yaxshilash usullari yoritilgan. Xotin qizlar sportini rivojlantirish sport bilan shug'ullantirish va ularning salomatligini yaxshilash vazifalarini hal qilishga va ularga sportni targ'ibot-tashviqot ishlarini olib borish masalalarini qamrab olgan.

Kalit so'zlar: xotin-qizlar jismoniy tarbiyasi, sport, sog'lom avlod, mehnat, jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar, o'qitish, murabbiy, tarbiyachi, usul.

Respublika xotin-qizlar jismoniy tarbiyasi, ayniqsa mahalliy millat xotin-qizlarini sportga jalb etishda murakkab muammolar mavjud.

O'zbekistonning mustaqilligini mustahkamlash, uning istiqbolini rivojlantirishda olib borilayotgan barcha siyosiy, ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy tadbirlar muayyan maqsadga qaratilgan. Bunda aholining tinchligini saqlash, moddiy va ma'naviy boyligini tobora oshirish, ularning sog'ligini yaxshilash, kelajak avlodlar uchun yaxshi sharoitlar yaratish eng muhim muammo hisoblanadi. Bu masalalarni o'rganish, tadqiq qilish, ilg'or tajribalarni hayotga singdirish asosiy maqsad va tub vazifalarni tashkil etadi. Muhtaram Prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoev 2017-yilni "Xalq bilan muloqot va inson manfaatlari yili" deb e'lon qilishi va butun xalqimiz qalbidagi orzu intilishlar ifodasi bo'lgan reja maqsadlar sari olib borishi buni yaqqol timsolidir.[1.26]

Bunda asosiy e'tibor mahalliy millat xotin -qizlarining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan e'tiqod hamda qiziqishini o'rganishga berishlari lozim.

Tadqiqot ma'lumotlariga ko'ra, Respublika miqyosida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi mahalliy millat qizlari umumiy shug'ullanuvchi xotin-qizlarning o'ndan birini ham tashkil etmaydi. Xotin-qizlardan jismoniy tarbiya sohasida ma'lumotga ega bo'lib, faol ishlayotganlarning soni 600 dan oshmaydi. Keyingi yillarda akademik litsey, kollejlilar va oliy ta'lim muassasalarida olib borilayotgan jismoniy tarbiya darslarida va sport mashg'ulotlarida qizlarning shug'ullanishi, sport musobaqalarida qatnashishi keskin kamaydi.

1993 yil 7 mayda O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti farmoni bilan "Sog'lom avlod uchun" ordeni ta'sis etildi.[2] Bu orden haqidagi Nizomda ko'rsatilishicha, onalik va bolalikni muhofaza qilish, inson ekologiyasini yaxshilashda, jismonan va axloqan sog'lom avlodni tarbiyalashdagi xizmatlari uchun fuqarolar mukofotlanadi. Bunda insonni yaratish, uni tarbiyalash, voyaga yetkazish, mehnat qilish, yashash va mudofa ishlariga ularni yaroqli, jismonan kamol topgan avlodni tayyorlashdek buyuk va muqaddas g'oyalar mujassamlashgandir.

Tabiat va jamiyat taraqqiyoti qonunlarida insonni tarbiyalash, uni jismonan yetuk qilib yetishtirishda oila, maktab, tashqi muhit va boshqa doiralar asosida maskan hamda omil bolib hisoblanadi. Bularning ichida esa eng asosiysi onalikdir.

Ona bo'lish buyuk maqsad va jasoratdir. Bunga erishish uchun bo'lajak onalar, avvalo, sog'lom bo'lishi lozim. Shuni e'tirof etish kerakki, rasmiy manbalar, ommaviy axborot vositalarining ma'lum qilishicha, keyingi paytlarda ekologik buzilishlar, kam harakatchanlik, ta'lim-tarbiyaning sustligi, ovqatlanish, dam olish tartiblarining noto'g'riligi



va boshqa bir qator sabablarga ko'ra tug'ilayotgan bolalar orasida tabiiy oqizlar, nogironlar ko'paymoqda. Shuningdek bolalarning ko'pchiligi yoshligidanoq tez-tez shamollashi, o'ta nozikligi holatlari uchraydi. Bularning asosiy sabablari onalarning kam quvvatligi, kasalmandligi, ob'yektiv-subektiv sabablarga ko'ra turmush madaniyatining past darajada ekanligidir. Xullas, mahalliy yosh xotin-qizlarning sog'ligini mustahkamlash, sog'lom bo'lish yo'llari va omillariga binoan ularni ta'minlash, xalqimizning, qolaversa mustaqil davlatimizning burchidir.

O'tmish ajdod-avlodlarimiz tarixiy, madaniy va ma'naviy kattaboylik qoldirgan. Oybarchidek pahlavon, To'marisdek jangovar ayollar o'tgan buyurtda. Kelajak avlodimiz O'zbekistonning buyuk davlat ekanligini jahonga tarannum etishlari kerak. Buning uchun esa sog'lom farzandlar tug'ilishi, ularning jismoniy kamolotiga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi sog'lom onalar kerak bo'ladi.

Hayotiy tajribalar shuni ko'rsatadiki, ayollarning aksariyat ko'pchilik qismi faqat yaxshi kiyinish, go'zal bo'lishga ishtiyoqlidir. Bu yo'lda ular ba'zan kam ovqat yeyish, iqtisod qilish, tinmay mehnat qilishgaham tayyordirlar. Lekin ularning ko'pchiligi jismoniy zaifdir. Biron joyidan shikoyat qilmagan ayollar deyarli uchramaydi. Sog'lom bo'lish, tetiklikni ta'minlash uchun jismoniy mashqlarni bajarishni tavsiya etilganda ular e'tibor ham berishmaydi. Ba'zi bir suhbatlar, rasmiy savol-javoblarda (anketa) yosh ayollar va qizlar hovli supurish, uy ishlari, daladagi ishlar qat'iy xulosa bo'la oladi. Bu o'rinda Respublika radiosi va televideniyada sport kanallarida o'quvchi qizlarning salomatligi haqida dasturidagi ma'lumotlari, pand-nasihatlari e'tiborga loyiqdir. Ya'ni bunda mehnat va jismoniy tarbiyaning farqlarini tushuntirib bormoqda.

Mutaxassislar va olimlarning tajribasiga ko'ra, jismoniy mashqlar insonning barcha bo'g'inlari, suyak-mushaklari harakatini ta'minlaydi. Ma'lumki, bo'g'inlarning doimo harakatda bo'lishi zarur. O'tirib ishlaganlar, engashib hovli supurganlar yoki mehnat qilganlarning umurtqa pog'onalari doimo harakatda bo'lishi zarur. O'tirib ishlaganlar, engashib hovli supurganlar yoki mehnat qilganlarning umurt qapog'onalari (bo'g'inlar) egiladi, ularning oraliqlari ochiladi. Bu holatlar uzoq vaqt va tez-tez takrorlansa umurtqa oraliqlaridagi tog'ay moddalari, mushaklar o'sib, bo'shliqlarni to'ldiradi. Oqibatda esa gavda holati o'zgarib, engashib, qiyshayib, hatto og'riqlari paydo bo'lishi mumkin. Kam harakatlik bilan mehnat qilgan kishilarda nafas olish pasayadi, qon tomirlarning urish darajasi susayadi. Natijada odam tanasida salbiy o'zgarishlar yuz beradi, ya'ni ovqatni hazm qilish, modda almashish jarayonlarida keskin o'zgarishlar yuz berishi aniq.

Mutaxassis olimlarning olib borgan tadqiqotlarida R.S.Qozieva, O.Sobirova, K.T. Shokirjonova va boshqalarning e'tirof etishicha, xotin-qizlarning jismoniy mashqlar, sport va harakatli o'yinlar bilan shug'ullanishiga sharoitlar yaratib berish, ular orasida tushuntirish ishlarini doimiy ravishda olib borish zarur. Mehnat jarayonlari va uy yumushlari bilan band bo'lgan xotin-qizlarning faoliyatlari, ruhiy va ijtimoiy xususiyatlariga qarab kam harakatchanlikdan kelib chiqadigan asoratlarning cheki yo'q desa bo'ladi. O'ylaymizki, kasallik, injiqlik, dangasalik, bekorchilik va boshqa sabablar oqibatida yuzaga kelgan kam quvvatlilik, nosog'lomlik holatlarini yaxshi kiyimlar, ko'p uxlash, me'yoridan ortiqcha kulgi, hatto xursandchiliklar, dori-darmonlar ham yenga olmaydi. Buning asosiy davosi jismoniy tarbiya mashqlaridir. Shuning uchun jismoniy mashqlarni bajarishni, avvalo, eng yoshlikdan o'rganish, unga odatlanish, ehtiyoj sifatida sezish kerak bo'ladi.

Muhtaram Prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoev Jizzax viloyatida sportishlar va yoshlarning sportga qiziqishi va ularni shu kungacha ayol sportchilardan oxirgi besh yilda Osiyo chempionatlarida 59 ta oltin, 51 ta kumush, 67 ta bronza medallarini qo'lga kiritganligini aytib o'tgan.[3]

Jismoniy mashqlarning turlari behisob desa bo'ladi. Gimnastika, harakatli va sport o'yinlari, suvda suzish, yengil atletika mashqlari, milliy raqslarning ham turlari o'ziga



yarasha ko'pdir. Ular bilan shug'ullanish uchun esa jismoniy tarbiya ta'limi bilan tanishish, ma'lum darajada qurollanish, to'la o'zlashtirib olish joizdir. Bu ta'limni takomillashtirish uchun juda ko'p adabiyotlar, o'quv va metodik qo'llanmalar, ilmiy maqolalar davlat tilida yaratilgan va bu bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borilmoqda.

Keyingi paytlarda sport tashkilotlari, sog'lomlashtirish markazlari, tibbiyot maskanlari (poliklinika va hokazo) hamda maktablarning sport zallarida barcha yoshdagi va nogiron ayollar uchun ixtisoslashtirilgan guruhlarini faoliyat ko'rsatmoqda. Ularda oddiy mashqlar, raqs elementlari, uqalash (massaj), suvda suzish va chiniqish mashqlari berib borilmoqda.

Xotin-qizlar, ayniqsa yosh onalarga turli xil jismoniy mashqlarni o'rgatish uchun mahallalarda, oilalarda, qizlar, ayollarning davralarida sog'lomlashtirishga doir tadbirlar tashkil qilish, tushuntirish va maslahatlar berish seminarlarini uyushtirish lozimdek ko'rinadi.

Maktabgacha bolalar muassasalari, maktablar, kasb-hunar kollejlari va oliy ta'lim muassasalari hamda ishlab chiqarish korxonalarini, shuningdek mahallalarda turli xil sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilish uchun mahalliy xotin-qizlardan mutaxassis hodimlar tayyorlashda muhtaram Prezidentimiz tomonidan bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. Buning uchun Oliy o'quv yurtlarida jismoniy madaniyat fakultetlarida xotin-qizlar sporti yo'nalishlari, pedagogika kollejaridagi ishlar tahsinga sazovor. Sport jamiyatlari, sport klublari, o'quv va ishlab chiqarishdagi jismoniy madaniyat jamoalarida xotin-qizlarning maxsus seminar kengashlarining kurslari va oliygohlarda 2017-yildan maxsus sirtqi bo'limlari ochilmoqda. Bu yo'llar bilan sog'lom onalikni ta'minlashda ancha olg'a qadam qo'yish mumkin bo'ladi. Shuningdek, Respublikadagi jismoniy madaniyat taraqqiyoti, ayniqsa xotin-qizlar bilan olib borilayotgan ilg'or tajribalar faoliyatlari matbuot va teleradioda ko'proq yoritilishi lozim. Bunday ilg'or ish-tajribalarni talabalar mustaqil ravishda o'zlashtirib olishlariga jiddiy e'tibor berish lozim.

ADABIYOTLAR

1. Shavkat Mirziyoev qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash - yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi

2. O'zbekiston Respublikasining "Sog'lom avlod uchun" ordenini tasis etish to'g'risidagi qonuni - T: 1993 yil 7 may. // www.lex.uz.

3. Shavkat Mirziyoev "Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan quramiz" Saylov oldi nutqi

4. Abdurahmonov A. Axloqiy tarbiya va milliy qadriyatlarimiz. \ \ SHarq yulduzi.- 1990.- №12.-164-173 betlar.

5. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Toshkent., 2005. - 171 b.

6. K. Yarashev "Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish". Toshkent-2004yil



O'QUVCHILARNI SOG'LOMLASHTIRISHDA AEROBIKA.

Sultonov Ma'ruf Ashirovich,

Buxoro viloyat, Qorovulbozor tumani, 7-maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'quvchilarda aerobika orqali sog'lom turmush tarzini yaratish bayon etilgan. Shu bilan birga fitness mashg'ulotlari haqida ham ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: klassik aerobika, raqs aerobikasi, zinapoyalar aerobikasi, yurak-qon tomir kasalliklari, stress.

O'quvchilarni sog'lom va baquvvat holda bo'lishi ta'lim olishda va yashash tarzi uchun juda foydali hisoblanadi. Shu munosabat bilan o'quvchilarning sog'lig'ini yaxshilash, ularning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini oshirish, sog'lom turmush tarzi va ularni o'quv jarayoniga tatbiq etishning samarali usullarini izlash juda muhimdir. Ushbu muammoni hal qilishning eng maqbul usullaridan biri turli xil fitness dasturlarini kiritish orqali o'quv jarayonini diversifikatsiya qilishdir. Umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida jismoniy madaniyatni klassik aerobika, raqs aerobikasi, futbol aerobikasi, zinapoyalar aerobikasi, mashqlar, Pilates va boshqalar kabi turlari bilan ifodalash mumkin. Talabalarning chiroyli va uyg'un fizikaga erishish istagi yuzaga keladi. Tizimli fitness mashg'ulotlari sizga quyidagilarga imkon beradi:

- tananing stress omillariga moslashish zaxiralarning kengayishi tufayli ortiqcha kuchlanishsiz intensiv mashqlar talablarini yengish;

- hissiy ohangni normallashtiradi va jismoniy zo'riqishlarni va turli xil stresslarni muvaffaqiyatli yengib chiqadi, natijada o'quvchilarning ijodiy faolligi, ularning ishlashi va o'quv mashg'ulotlarining samaradorligiga ijobiy ta'sir qiladi, shuningdek jismoniy fazilatlarini va hayotiy ko'nikmalarni shakllantiradi va yaxshilaydi;

- ortiqcha ovqatlanishni qoplaydigan energiya sarfini ko'paytirish, shu bilan vazni nazorat qilish vasemirib ketishga qarshi kurashish, ateroskleroz, gipertenziv va yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirish.

Pilates mashqlari umurtqa pog'onasining tabiiy egri chiziqlarini tiklash va bo'g'inlar atrofidagi mushaklarni muvozanatlash uchun maxsus ishlab chiqilgan. Pilates mashg'ulotining maqsadi chuqur mushak tolalari, ligament egiluvchanligi, qo'shma harakatchanlik, chidamlilik va nafas olishni boshqarish. Shu bilan birga, Pilates va boshqa fitness turlari o'rtasidagi asosiy farq shikastlanishlar va tananing salbiy reaksiyalarining minimal xavfi.

Funksional mashg'ulot fitness sohasidagi eng samarali sohalardan biridir. Bu tanangizni ishlatish, epchillik, kuchlilik, chidamlilik, muvofiqlashtirish qobiliyatidir. Funksional mashqlar tanamizni ko'p qo'shma murakkab harakatlarga tayyorlaydi. Trening mushaklarni yuklaydigan va kerakli nisbatda tendonlarni cho'zadigan, artikulyar apparatni kuchaytiradigan turli xil harakatlar kombinatsiyalarini o'z ichiga oladi. Bu vazn yo'qotish, yurak-qon tomir tizimining chidamliligini rivojlantirish va "tana tarkibini" yaxshilash uchun juda yaxshi mashq. Funksional mashg'ulot chuqur mushaklarni barqarorlashtiruvchi vositalarni ishlab chiqishga qaratilgan bo'lib, ularning aksariyatini ongli ravishda nazorat qila olmaymiz. O'quvchilarning sog'lom turmush tarziga tayyorligini shakllantirishda yuqorida ko'rsatilgan jismoniy faoliyat turlarini o'z ichiga olgan o'quv dasturlarining ahamiyatini ko'ramiz, bu ularning har birini o'z sog'lig'i haqida g'amxo'rlik qilish uchun faol turtki bo'lishiga yordam beradi.



Foydalanilgan adabiyotlar

1. Алаева Л. С. Основы организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике : учеб. пособие / Л. С. Алаева.- Омск,2007. - 68 с.



TA'LIMNI RIVOJLANTIRISHDA INNOVATSION TEKNOLOGIYALARINING O'RNI

Yagshilikova Ziliya Danisovna,
Navoiy viloyati Navoiy shahri
18-umumta'lim maktabining ingliz tili o'qituvchisi
yagshilikova@mail.ru

Annotatsiya. Ushbu maqolada ta'lim tizimini rivojlantirishda qo'llanuvchi innovatsion texnologiyalarning ta'lim samaradorligini oshirishda ko'rsatadigan ta'siri misollar doirasida tahlil qilingan.

Kalit so'zlar. Innovatsiya, ta'lim, samaradorlik, mustaqil faoliyat

Respublikamizda ta'lim tizimiga e'tibor va munosabat tubdan o'zgargan hozirgi davrda tilshunoslik fanini rivojlantirish, takomillashtirish, o'rgatishning samarali usullarini amaliyotga joriy etishga alohida e'tibor qaratilayotir. Ta'lim tizimini isloh qilish, takomillashtirish va ta'lim samaradorligini oshirish, fan yuzasidan chuqur bilimlarni hosil qilishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish bugungi davrning talabi sanaladi. Texnologiyalashtirish jamiyat taraqqiyotida ijtimoiy hayotning barcha sohalarini qamrab olmoqda. Ta'lim sifati va samaradorligini oshirishda pedagogik faoliyatni texnologiyalashtirish bugungi kunning zaruriyatidir.

"Innovatsion faoliyat - bu yangi ijtimoiy talablar bilan an'anaviy me'yorlarning mos kelmasligi yoxud amaliyotning yangi shakllanayotgan me'yoring mavjud me'yor bilan to'qnashuvi natijasida vujudga kelgan, majmual muammolarni yechishga qaratilgan faoliyatdir" - deb ta'kidlaydi V.I.Slobadchikov.

Innovatsion texnologiyalar har bir o'qituvchining erkin va mustaqil fikr yuritishiga asoslanadi va o'quvchilarda o'qituvchi yordamida mustaqil bilim olish, ishlash ko'nikma va malakalari shakllantiriladi. O'quvchilar yangi bilimlarini ilmiy izlash, tadqiq qilish asosida o'zlashtiriladilar. Bu jarayonning amalga oshishi ba'zan yakka, ba'zan kichik va katta guruhlarda ishlash orqali amalga oshadi. Guruhlarda ishlash jarayonida o'qituvchi tomonidan har bir o'quvchining faoliyati kuzatib, tahlil qilib borilishi, berilayotgan bilim va malakalarning mustahkamlanishi uchun zamindir.

Innovatsion texnologiyalarni ta'lim jarayoniga tadbiq etishdan ko'zlanadigan asosiy maqsadlarni quyidagicha tasniflash mumkin: birinchidan, "Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi"da ko'rsatilgandek ta'lim tizimini jadallashtirish; ikkinchidan, jadal sur'atlar bilan rivojlanayotgan bugungi jamiyatda har qanday axborotlarni o'quvchilarga yetkazishda vaqtdan unumli foydalanish; uchinchidan, bilim berishni yangi sifat bosqichiga ko'tarish va o'quvchilarni ta'lim jarayonining faol ishtirokchisiga aylantirish; to'rtinchidan, mustaqillik, erkin fikr, o'zaro hamkorlik aloqalarini keng yo'lga qo'yish;

Innovatsion texnologiyalardan foydalanib o'tkazilgan har bir mashg'ulot o'quvchilarni erkin fikrlashga, o'z nuqtai nazarini bayon qilishga imkon yaratadi. XXI asr - axborot texnologiyalari asri. Jamiyatimiz rivoji, barqarorligini ta'minlashda, eng avvalo, olingan axborotlarni mustaqil tahlil eta oladigan, erkin fikrlaydigan yoshlar zarur. Shuning uchun ham o'quv-tarbiya jarayonida innovatsion usullar, texnologiyalarning o'rni va ahamiyati beqiyos. Pedagogik texnologiyalarni ta'limda qo'llash o'quvchilarning bilimli va yetuk malakali bo'lishlarini ta'minlaydi. Innovatsion pedagogik muammolar yechimini izlash ta'lim sohasida innovatsion jarayonning xususiyati, mazmuni, tarkibini tasniflash va tekshirish natijalarini tahlil qilish bilan amalga oshiriladi.

Ta'lim jarayonini boshqarish o'qituvchidan katta mahorat talab qiladi. Mashg'ulot jarayonida o'qituvchi o'z faoliyati va o'quvchilar faoliyatini tashkil etish yo'llarini,



o'quvchilar bilimini nazorat etish yo'llarini aniq ishlab chiqadi. Bu jarayonda interfaol usullardan foydalanish ko'zlangan maqsadni amalga oshirish uchun zamin bo'ladi. Interfaol usullar zamirida o'qituvchi va o'quvchi hamkorligi yotadi. Bunday pedagogik hamkorlik jarayonining o'ziga xos hususiyati shundaki, o'quvchining dars jarayoniga loqaydligi, nafaolligining oldi olinadi va mustaqil fikrlash, ijod qilish, izlanishga jalb qilinadi, o'quv jarayoniga, fanga bo'lgan qiziqishlarining doimiyligi ta'minlanadi.

Bugungi kunda bizga ma'lum va keng qo'llanadigan usullardan "Aqliy hujum", "Klaster", "VENN diagrammasi", "BBB", "FSMU" kabilar dars jarayonida o'zlanining samarali natijalarini ko'rsatib kelmoqda. "Qiyoslash metodi", "Davra metodi", 6x6x6 kabi metodlarning dars samaradorligini ta'minlashda o'ziga xos o'rni bor. Ona tili fanidan "Gapning ikkinchi darajali bo'laklari" mavzusini o'rganish uchun reja bo'yicha ikki soat ajratilgan. Bu mavzu o'tib bo'lingandan keyin, talabalarga "Guruhlarda ishlash metodi"dan foydalangan holda, "Men TO'LDIRUVCHIMAN!" mavzusida ijodiy matn tuzish topshiriladi. Bu topshiriq yakka tartibda, kichik yoki katta guruhlar tomonidan ham bajarilishi mumkin. Mavzu yuzasidan tuzilgan matn talabalar tomonidan taqdim qilinadi. Bu metod orqali talabalarning jamoada ishlash ko'nikmalari rivojlantiriladi, xotirasi mustahkamlanadi, yozma va og'zaki savodxonli o'stirilib, ijodiy matn yaratish malakasi mustahkamlanadi.

Innovatsion texnologiyalarni ta'lim jarayoniga joriy etish, ta'lim samaradorligini oshirish uchun tinimsiz izlanish bugungi kunning ehtiyojiga aylanmoqda. Yangi metodlarni ta'lim jarayoniga tadbiiq etish pedagoglar oldida turgan masalalardan hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. R.Mavlyanova, N.Raxmankulova. Boshlang'ich ta'lim pedagogikasi, innovatsiya va integratsiya. Voris-Nashriyot, T.:2013-yil
2. Tal'at G'afforova. Boshlang'ich ta'limda zamonaviy pedagogik texnologiyalar. T.: Tafakkur 2011



THE USAGE OF AUTHENTIC MATERIALS FOR TEACHING BUSINESS ENGLISH

**Yuldashev Sherzod Zairjanovich,
Toshkent shahar XTXQТМОHM,
"Tillarni o'qitish metodikasi" kafedrası Ingliz tili fani o'qituvchisi**

Annotatsiya: Maqolada xorijiy (Ingliz)tilni o'qitishda turli xil autentik didaktik materiallardan foydalanishning ba'zi jihatlari, shu jumladan bunday materiallarning xususiyatlari, ularning afzalliklari va kamchiliklari, shuningdek, o'quv jarayonida ulardan foydalanish xususiyatlari muhokama qilinadi.

Key words: authentic materials, business, interactive methods, text.

The modern concept of teaching a foreign language is based on the comprehensive teaching of language and culture, the dialogue of native (Uzbek or Russian) and foreign cultures. The purpose of such kind of education is language training through culture, culture through language. Participation in the learning process of cultural materials that familiarize students with the history, traditions and culture of the country of the language being studied is becoming increasingly important.

Currently, the use of "authentic", "genuine" materials in the classroom is supported by many teachers. Authentic materials are any texts written by native English speakers for native English speakers or people. These may include linguistic realities such as signs, magazines, advertisements and newspapers, or graphic and visual sources around which communication activities such as maps, drawings, symbols, charts and diagrams can be built. Therefore, the so-called authentic materials are becoming increasingly important in the teaching of foreign languages. The use of texts in foreign language courses also includes interactive methods, which are one of the main tools for students to perfect their language learning. Each teacher should select the texts and present them to students in accordance with the level of knowledge of students in the course. Each of the authentic texts brings students closer to the life of the country they are studying, and gives them more information about the country. When choosing texts, it is best to use small articles or small texts.

Before choosing each text, it is important to take into account the level of students learning the language, since the selected authentic text is higher than the student's level of knowledge, which, in turn, creates a problem for learning the language. Alternatively, if the selected authentic text is below the student's information, then the lesson for the student may be boring. Taking this into account, each teacher should plan his studies in advance and choose the necessary authentic texts for students. In addition, the selected texts are well thought out by the teacher, and they should not contradict their mentality.

When choosing authentic texts, it is best to focus on one aspect. It is important to know where students learn the language and select authentic texts in their field of study. Working with texts related to their fields of knowledge reinforces a passion for learning a language or allows them to fully understand the language. Moreover, working with these texts also allows students to quickly learn a language. When choosing authentic texts, it is not advisable to use a graph and tables. This is because graphics and graphic texts can make it difficult for students to read and repeat text. When working with authentic texts, it is important that students work together on the text that they have no problems and that they can more fully understand authentic texts. In the lessons, students are divided into groups. At the same time, students work diligently on the parts provided



to them and help each other in understanding the text. When a text is read among groups, they discuss it with each other, and each group informs the other groups that they read. Thus, groups will have full knowledge of the text.

Another important aspect of authentic learning is that it saves time and helps each other understand the text. If the student is given the full text, the student will have to analyze the text alone, and this will take a lot of time. In addition, each student must work on the text alone and explain it with understanding. At the same time, each student understands the text itself and analyzes the text with understanding. This aspect of working with texts is not so bad, but all students have different knowledge, and a weak student cannot fully cover the text, which makes it difficult to learn the language. If the selected authentic text is related to the subject of the course, students will find it more relevant if they are informed in advance about the topic. Because of the subject they have read, they can analyze it in their own language and analyze it freely. Reading and describing it in a foreign language on this topic is not a problem. Each teacher who teaches language will have a positive impact on the language learning process for students learning foreign languages, given their excellent level of understanding of the authentic texts they have chosen and the degree to which they fit in as much as possible makes it easy to understand the scope of study in a foreign language. In addition, authentic texts provide more information about the country where the language of instruction is studied. Working with authentic texts also helps students develop reading and speaking skills. It is important for the student to understand the text that he / she is reading and communicate this to others. When working with authentic texts, reading and speaking skills of students are constantly improving.

Benefits of using authentic materials: 1. Authentic materials bring students into direct contact with the level of reality of business English. 2. Authentic materials taken from periodicals are always relevant and constantly updated. 3. Authentic materials from a specific source, such as The Economist, usually work in coordinated language areas, so after a while students who practice reading The Economist will become experts in reading English-language business publications. 4. Authentic materials provide us with a source of modern materials that can be directly related to the needs of business English learners.

One of the drawbacks of authentic materials is its complexity, not its meaning. The trick, regardless of the text used, is not to edit and evaluate the text, but to evaluate the task in accordance with the abilities of the students. This happens for three reasons: most importantly, it reflects the situation that your students may encounter in an English-speaking environment, it saves your time and energy, and finally encourages and motivates your students when they can "conquer" the real text. Naturally, certain texts lend themselves more easily to certain levels.

At lower levels, some features include flyers, schedules, menus, short headline messages, audio and video ads, or short news feeds. The task should be simple and relatively undemanding, and it is important to learn a key vocabulary in advance to prevent panic. At more basic levels, this list can be expanded to include longer articles, four- or five-minute television or radio news reports, more short articles, or even entire television programs, if your copyright agreements permit. Again, pre-education is important, although your students should be able to deal with unknown vocabulary to some extent. At an advanced level, students should have some tactics for working with the new dictionary without panic, but it's still useful to have some quick definitions for some of the trickiest things!

To summarize the article we may say that the main problem is to deal with an unknown language. One of the methods that some teachers use in their practice is to



ignore the new dictionary, provided that students can complete the task without it! Especially at lower levels, it should be emphasized that students do not need to understand everything. Many students do not often believe that they can cope until they complete several tasks with their teachers. Teaching them this skill and developing their confidence in dealing with the unknown is an important element in their development as independent students. As you can see, the use of authentic materials is a relatively simple and convenient way to improve not only the general skills of your students, but also their confidence in the real situation.

References

1. Amy Gillett, Speak Business English Like an American, Harward, 2013
2. Laura Brown, The Only Business Writing Book You'll Ever Need, UK 2019



БАРКАМОЛ ЁШ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДА СПОРТНИНГ ЎРНИ

Ахмедов Зиёвуддин Камолович

"Темурбеклар мактаби" Тошкент ҳарбий академик лицейи

Телефон: +998(90) 912 72 24

"Ҳар бир миллатнинг саодати, давлатларнинг
тинч ва роҳати ёшларнинг яхши тарбиясига боғлиқдир."

Абдулла Авлоний

*Аннотация: Ушбу мақолада жисмоний қобилиятларни ривожлантириш орқали
ёш авлодни уйғун равишда жисмонан камол топтириш масалалари ёритилган.*

Калит сўзлар: эътиқод, баркамол авлод, ҳарбий-ватанпарварлик.

Спорт инсонни ҳар томонлама мукамал ва етук бўлиб ривожланишида қўмаклашади. Шу сабабдан ҳам бугунги кунда давлатимиз сиёсатида спортга бўлган эътибор алоҳида диққатга сазовордир. Спорт ёшларимизни баркамол авлод сифатида шакллантиришда муҳим роль ўйнайди. Шу сабабдан ҳам жамиятда инсонлар фаолияти, хатти-ҳаракати ва хулқ-атворларини ижтимоий меъёрлар бошқаради. Ижтимоий меъёр жамият бошқарувининг ажралмас қисми бўлиб, шахс ёки ижтимоий гуруҳ хулқ-атворини муайян ижтимоий муҳитга мослаштирувчи қоидалар мажмуидир. Ижтимоий меъёрнинг бир неча турлари мавжуд бўлиб, ҳуқуқий, ахлоқий, диний ҳамда урф-одатларга оид меъёрлар шулар жумласидандир. Ижтимоий меъёрларнинг шаклланиши оиладан бошланади ва таълим муассасаларида изчил тарзда давом эттирилади.

"Темурбеклар мактаби" ўқувчиларни буюк аждодларимизга мос ворислар бўлиб етишиш учун миллий тарихимиз ва жаҳон халқлари тарихини ҳар томонлама чуқур ўргатишдан иборат. Ўқувчиларни маънавий-ахлоқий ва ҳарбий-ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, уларнинг интеллектуал ва ижодий салоҳиятини ривожлантириш, мамлакатимиз суверенитети ва мустақиллигини таъминлаш учун маъсулият ҳиссини ошириш, шунингдек уларнинг қанчалик жисмонан бақувват ва соғлом бўлиб етишиши жамият учун муҳим бўлса, унинг фаолият мақсадининг қай томонга йўналганлиги келажакда шу ўқувчининг мамлакатга нафи тегишини белгилайди.

Инсон ижтимоий меъёрларга амал қилар экан, жамиятнинг ижтимоий ва маданий ютуқларини англаши, қадрлаши, уларни руҳан ҳамда ақлан ҳис қила олиши керак. Бу унда оилавий қадриятлар тизимини ташкил этади.

Ҳар қандай тарбия жараёни охир-оқибат ўз мақсад ва моҳияти жиҳатидан ижобий хулқ-атвор андозалари тарбияси, ижтимоий тасаввурлар орқали мустаҳкамланадиган жараёндир. Чунки ижтимоий муҳитнинг ҳар қандай соҳасида бериладиган таълим ва тарбия жараёнлари таълим олувчилар дунёқарашини кенгайтириш, илмий асосланган билимлар билан бойитиш ҳамда жамият учун, унинг равнақи учун керак бўлган сифатларни камол топтиришга йўналтирилгандир.

Жумладан, ўқувчиларининг жисмоний фаолиятига эътибор берадиган бўлсак, уларда фаолият мақсади нечоғлик спортга қаратилмасин, ўқувчиларнинг жамият ҳаёти учун зарур бўлган барча ижтимоий меъёрларга амал қилиши муҳим масалалиги қолаверади. Чунки бугунги кунда шу юртда сабоқ олган ва келгусида профессионал спортга қадам қўядиган спортчилар ўзларининг жисмоний имкониятларини юртининг равнақи ва давлати байроғини баланд кўтаришга сарфламоғи керак. Том маънода бу -қадриятларга нисбатан эътиқодлилик ва тўғри



дунёқараш шакллантиришнинг асоси - фундаментиدير.

Спортчи ёшлар мақсадини ўрганиш жараёнида шу нарсага амин бўлдикки, жамият учун фидойи бўлган спортчиларнинг қадриятлари уларнинг оилавий қадриятлар асосида шаклланади экан. Аслида ҳам, қадриятлар инсон қалбида алоҳида эътибор қозона олган маънавиятнинг намунасиدير.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Каримов И.А. "Барча режа ва дастурларимиз ватанимиз тараққиётини юксалтириш, халқимиз фаровонлигини оширишга хизмат қилади". "Халқ сўзи " газетаси, 2011 йил 22-январ.



МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИНИНГ ВАЗИФАЛАРИ.

Махкамов Акмалжон Юлдашевич.

КДПИ.Жисмоний маданият в.б.доцент

+99890-344-79-79

maxkamov164@mail.ru

Аннотация

Ушбу мақолада мактабгача таълим ташкилотида тарбияланувчи ёшдаги болалар жисмоний маданиятига қўйилган вазифалар ва Жисмоний маданият - жамият аъзоларининг жисмоний камолотга эришишини мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун махсус воситалар, методлар ва шароитларни яратиш ва улардан рационал фойдаланиш бўйича эришилган ютуқлар хусусида ёритилган.

Калит сузлар: Жисмоний маданият, кишилик жамияти, умумий жисмоний тайёргарлик, соғломлаштирувчи жисмоний маданият, жисмоний маданият гигиенаси.

Соҳанинг бўлажак мутахасислари - улар олийгоҳ талабаларими, ўрта махсус таълим муассаларининг ўқувчиларими ким бўлишидан қатъий назар инсон жисмоний маданиятига оид умумий таълим мактаби жисмоний маданияти давлат дастури ўқув материаллари даражасидаги назарий билимларга эга холос. Лекин умумий таълим ва ўрта махсус таълим тизими жисмоний маданият дастурлари ўзларининг такомиллаштирувига муҳтож. Шунга кўра мактабгача таълим муассаларининг мутахасисларини касбий назарий тайёргарлигини янада ошириш мақсадида жисмоний маданият тушунчаси назариясига оид назарий билимларини беришни лозим кўрдик.

Жисмоний маданият - умумбашарият маданиятининг бир қисми, унинг юксалиши жамият ривожланишининг ижтимоий, иқтисодий дий ўсиши даражаси билан узвий боғлиқ.

Жамият аъзосининг жисмоний билими, жисман ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги эвазига актив ҳаётий фаолият учун зарур бўлган жисмоний камолотга эришишга замин ёки жисмоний маданиятнинг пойдевори мактабгача ёшдагилар ўқув муассасаларида - болалар яслилари ва болалар боғчаларида яратилади.

Жамият аъзосининг қайси ёшдалигидан қатъий назар уларнинг жисмоний ривожланганлиги, жисмининг тайёргарлиги белгиланган қонуниятлар ва ўзига хос хусусиятлари орқали ўзгаради, натижада инди виднинг - жамият аъзосининг жисмоний маданиятга эгаллиги даражаси, жисмоний маданият соҳибилиги дек жиҳати шаклланади.

Бундай жиҳатлар индивиднинг мамлакат аҳолиси ҳаётида амалга ошириладиган турли хилдаги жисмоний - маданий, маънавий ва оммавий - театрлаштирилган томошалар, очиқ ҳавога - табиат қўйнига оилавий, жамоалар билан оммавий чиқишлар ва саёҳатларни ташкилланишини ўрни беқийс.

Уларни бир-бири билан мувофиқлаштириш орқали кўرғаз мали, ташвиқот тарзидаги намоёйишкорона чиқишлар - оммавий кросслар, анъанага айлантирилган маҳалла, туман аҳолисининг турли табақаларининг югуришларини уюштириш, велосипедда саёҳатлар, очиқ ҳавога оила аъзолари



билан оммавий чиқишла рнинг йўлга қўйилиши халқ, миллатнинг жисмоний маданиятидан далолатдир. Жисмоний маданият тушунчаси изоҳига тўхталамиз."Жисмоний маданият" тушунчасининг таснифи.Жисмоний маданият - муайян тарихий шароит маҳсули. Ҳар бир ижтимоий-иқтисодий формацияда жамият аъзолари жисмининг маданияти ўз даври учун характерли бўлиб, жамият тараққиётининг муайян давридаги(ижтимоий формациялар) бутун бир халқ бойлиги, мулки тарзида шахснинг ҳар тарафлама баркамоллигини таъминловчи восита ёки унинг мажбурий шарти бўлиб қолиши махсус адабиётларда такидланган.

Жисмоний маданият - жамият аъзоларининг жисмоний камолотга эришишини мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун махсус воситалар, методлар ва шароитларни яратиш ва улардан рационал фойдаланиш бўйича эришилган ютуқларнинг мажмуидир (Л.П.Матвеев, 1991).

Жисмоний маданият назарияси фанининг асосий тушунчалари ичида инсон жисми маданияти кенг, жамловчи тушунча. Жисмоний тарбия,спорт тушунчалари эса жисмоний маданият тушунчасининг таркибий қисми сифатида ўзининг йўналишларига эга бўлган педагогик жараёнларни ўзида мужассамлаштиради (Б.А.Ашмарин,1990, Л.П.Матвеев,1991,А.Абдуллаев, Ш.Ханкельдиев,2005).

Қайд қилинган муаллифларнинг жисмоний маданият институтлари ва педагогика институтларининг жисмоний маданият факультетлари талабалари учун ёзилган дарсликлариди бу тушунча қуйидагича таърифланган: "Жисмоний маданият - жамият аъзоларини жисмонан тайёрлаш учун кишилик жамияти яратган ва фойдаланаётган моддий, маънавий бойликлар мажмуидир".

Моддий бойликлар - мавжуд жамиятнинг хилма-хил спорт иншо атлари, махсус анжомлар, ускуналар, маблағлар, жамият аъзоларининг жисмоний камолоти даражаси (спорт ютуқлари) демақдир.

Маънавий бойликлар - тарбия тизими яратган, шакллантирган, гоёвий, илмий-назарий,услубий, ташкилий, амалий соҳада эришилган махсус илмий ютуқлар мажмуий бўлиб, у доимий равишда бойиб, ўзгариб туради.

Жисмоний тарбия орқали ҳар қандай инсон ўзига мансуб жис моний маданият мазмунини ўзлаштиради, натижада у индивид нинг шахсий мулкига (бойлигига) айланади. Мактабгача ёшда гилар, мактаб ўқувчилари, касб-хунар коллежлари, олий ўқув юрти ўқувчи, талаба - ёшларининг жисмоний маданиятининг даражаси жамият жисмоний маданияти ҳақида умумий тасаввурни юзага келтиради.

Амалий жисмоний маданият - касбга тааллуқли, амалда қўлла ниладиган ҳамда ҳарбий-амалий жисмоний маданиятга бўлинади.

Амалий маданият бевосита касб-хунари фаолияти соҳаси соҳиби нинг маълум касбий тайёргарлик талаблари ва меҳнат шароитига боғлиқ, умумий, махсус жисмоний касбий тайёргарлик жараёнидаги жисмоний маданият ва унинг назарий билимларидир.

Жисмоний маданиятининг амалий турларини органик боғлиқлиги, касбга оид амалий тайёргарлик ва ҳарбий амалий жисмоний тайёр гарлик умумий жисмоний тайёргарликнинг базасида юзага келади.

Бундан ташқари, жисмоний маданиятнинг амалий турлари мазмунига жисмоний тарбия ва спорт заминиди куч синашув, мусобақа лашув ва бошқа турли хилдаги жисмоний машқлар ҳам киритилган.

Соғломлаштириш жисмоний маданияти даволаш мақсадида ҳам кенг



қўламда фойдаланилади. Шу тур жисмоний маданияти ўз олдида организмнинг вақтинчалик йўқолган функционал имкониятларини тиклаш(реабилитация)ни мақсад қилиб қўяди.

Жисмоний маданият гигиенаси иш куни рамкасида соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига замин бўлиб хизмат қилади. Организмнинг кунлик функционал ҳолатини назоратга олади, лозим бўлса, уни яхшилаш тадбирлари(жисмоний маданият паузалари,дақиқалари ва бошқа актив ёки пассив дам машғулотлари ва уларнинг воситаларидан фойдаланиш)ни йўлга қўяди.

Жисмоний маданият жамиятнинг ривожланишида маълум хизматларни бажаради:

- инсон ҳаракат фаолиятининг рационал меъёрий нормаларини белгилаб беради ("Алпомиш" ва "Барчиной" саломатлик тести нормалари);

- жисмоний маданиятга оид маълумотлар ва ахборотларни тўплаш (ахборийлик) хизмати ва уни авлоддан авлодга узатиш ва тарқатишга воситачилик қилади;

- шахслараро мулоқот, ўзаро алоқа (коммуникативлик) муноса батларини шакллантиради;

- шахснинг ҳаракат эстетикаси талабини қондириш билан боғлиқ эстетик дидни тарбиялаш хизмати;

- инсоннинг доимий ҳаракат қилишга бўлган табиий эҳтиёжини қондириш билан боғлиқ бўлган ва унинг кундалик турмуши учун лозим даражадаги жисман яроқлилиқ ҳолатини ушлаш, таъминлашдек (биологик) хизмати.

- жисмоний маданиятни база сифатидаги хизмати - спорт, СТТ жис моний маданияти деб аталмиш атамалар таснифи асосида ётади.

Жисмоний маданиятнинг классификацияси. У жамият жисмоний маданиятидан мақсадга мувофиқ ҳолда фойдалана нишни, унинг йўналишини, жисмоний маданият амалиёт вазифаларини ҳал қилишдаги турли имкониятларини англашга ёрдам беради.

Агар таълим масканида жисмоний билим (маълумот) олиш, умумий жисмоний тайёргарликка эга бўлишнинг назарий ва амалий малакаларини беришдек таълими вазифалари самарали ҳал қилинса, жамият аъзосининг ўз умри давомида фойдаланиши мумкин бўлган жамият аъзосининг маданиятнинг базаси яратилган бўлар эди.

Башарият маданиятнинг бошқа барча турлари орқали қайд қилинган вазифаларни ҳал қилишнинг имкони бўлсада, улар инсон жисми маданиятининг ўрнини боса олмайди.

Файдаланилган адабиётлар:

1. Соғлом авлод тарбияси-барчамизнинг муқаддас инсоний бурчимиз Соғлом авлод давлат дастурини тасдиқлашга бағишланган мажлисда сўзланган нутқ, 2000 йил 24 февраль.

2. Абдуллаев А. ва бошқалар. "Жисмонан баркамол авлод орзуси". Фарғона, 2003 й.

3. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси, Олий ўқув юртлари талабалари учун дарслик., 2-қисм, Т."Янги аср авлоди" 2016.354 с.



МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ГИМНАСТИКА MASHGULOTLARIGA O'RGATISHNING AXAMIYATI.

Maxkamov Akmaljon Yuldashevich

QDPI Jismoniy madaniyat fakulteti v.b dosent.

+99890-344-79-79

maxkamov164@mail.ru

Annotatsiya

Maqolada maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarini hamda uzluksiz ta'limning keyingi bosqichida jismoniy tarbiyaning ahamiyati asosiy mazmuni va jismoniy tarbiyaning turlari, ularda bolalar uchun chaqqonlik harakatlari, muvozanat maxorati hamda o'zgarib turadigan sharoitlarga tez va oson moslashib ketishga mo'ljallangan mashqlar haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Gimnastika, harakat, sport mashqlari, oddiy turizm, oddiy va murakkab mashqlar, sun'iy harakat, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, jismoniy yuklama, harakatlarni muvofiqlashtirish, ertalabki gimnastika.

Annotation

In the article is informed about physical training in early stages pre-school education and also importance physical education, types of physical culture, skills, mastering of balance and exercises directed into adaptation movement for changing circumstances.

Keywords: Gymnastics, action, sports exercises, Simple tourism, simple and complex exercises, artificial movement, exercise that develops total, physical dowlands, coordination of actions, item gymnastics

Аннотация

В статье представлена информация о важности физического воспитания на ранних этапах дошкольного образования, а также о важности физического воспитания и видов физической культуры навыков ловкости, мастерства равновесия и упражнений направленных на быструю адаптацию к меняющимся обстоятельствам.

Ключевые слова: Гимнастика, действие, спортивные упражнения, просто туризм, комплексные упражнения, искусственные движения, упражнения, которое развивает общую, физических нагрузок, координация действий, элемент гимнастики.

Muxtaram birinchi prezidentimiz ta'kidlaganlaridek, nimani o'z oldimizga maqsad qilib qo'yamaylik, qanday buyuk ishlarni amalga oshirishga intilmaylik, barcha oliyjanob harakatlarimizning zamirida farzandlarimizning ham jismonan, ham ma'naviy jihatdan sog'lom qilib o'stirish, ularning baxtu-saodati, farovon

kelajagini ko'rish, dunyoda xech kimdan kam bo'lmaydigan avlodni tarbiyalash orzusi mujassamdir.

Xaqiqiatdan ham, mamalakatimizda barkamol avlod tarbiyasiga faqat ta'lim, sport yoki tibbiyot sohasining masalasi deb emas, balki barcha soha va tarmoqlar faoliyatini majmual tarzda safarbar etishni taqozo etadigan ko'p qirrali, keng tarmoqli vazifa sifatida qaralmoqda.

Jumladan, bugungi kunda birinchi prezidentimiz g'oyasi asosida tashkil qilingan, dunyoda noyob tuzilma sifatida e'tirof etilgan "Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi"1 faoliyati ham shu maqsadga qaratilgan.

Shu jumladan "Ta'lim to'g'risidagi qonun"2, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"3



ning maqsad va vazifalari shular qatorida. Bular qatorida Maktabgacha ta'lim tizimi bosh bo'g'in sifatida har tomonlama sog'lom va barkamol bola shaxsini tarbiyalash va maktabga tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Davlatimiz rahbari Sh.Mirziyoyevning ushbu so'zlari ham bugungi kunda ta'limga, qolaversa uning bosh bo'g'ini bo'lgan maktabgacha ta'lim sohasiga qaratilayotgan e'tiborning yuksakligidan daloladir "Maqsadimiz kelgusi 3-4 yil ichida mamlakatimizdagi bog'cha yoshiadgi bolalarni maktabgacha ta'lim muassasalariga to'liq qamrab olishdan iborat va biz bunga albatta erishamiz"4.

Jismonan barkamol, axloqan pok, estetik didli, e'tiqodli, sadoqatli, texnika ilmining zamonaviy asoslarini puxta egallagan, har taraflama ma'naviy yetuk, jismonan gormonik rivojlangan kishini tarbiyalash hozirgi kungacha davrimizning asosiy vazifalaridan biri xisoblanib kelinmoqda. Hozir ham bu dastur o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. U mamlakatimizda amalgam oshirilayotgan "Sog'lom avlod uchun" dasturining o'zagini tashkil etadi.

Shunday ekan maktabgacha ta'lim qolaversa uzluksiz ta'limning keyingi bosqichlarida ham jismoniy tarbiyaning ahamiyati katta.

Bolalar bog'chasida jismoniy tarbiyaning asosiy mazmunini jismoniy mashqlar tashkil etadi. Ular quyidagi jismoniy tarbiya turlaridan iborat bo'ladi: -

gimnastika;

-harakatli o'yinlar;

-sport mashqlari;

-oddiy turizm;

Jismoniy tarbiyada oddiy va murakkab mashqlarning g'oyat xilma-xilligi, tabiiy va sun'iy harakatlarning qo'shilib ketishi buyumlarsiz, buyumlar bilan bajariladigan, jixozlarda bajariladigan mashqlarning mushtarakligi: shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy, har tomonlama ta'sir o'tkazish bilan u yoki bu muskul guruhlarining ayrim joylariga ko'proq ta'sir ko'rsata olish imkoniyati: fiziologik yuklamani shug'ullanuvchilar organizmiga nisbatan aniq muvofiqlashtirish imkoniyatining mavjudligi gimnastikaning boshqa jismoniy mashqlardan farq qiladigan xususiyatlaridir. Shu tufayli gimnastika muvozanat saqlash va davolash ahamiyatiga ega bo'lishi mumkin. Bolalar bog'chalarida asosiy gimnastika bilan uning turlaridan biri bo'lgan gigiyenik gimnastikadan foydalaniladi. Asosan gimnastika sog'liqni mustaxkamlashga, organizmni rivojlantirish va chiniqtirishga, ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan. Qaddi-qomatning noto'g'ri o'sishi va yassi oyoqlikni oldini olish gimnastikaning eng muhim vazifasi hisoblanadi.

Asosiy gimnastika vositalari xayotiy zarur harakatlarni bajarish malakasini shakllantirish va takomillashtirishga, asosiy harakat sifatini rivojlantirishga, shuningdek, hosil qilingan malakani amaliy faoliyatda: xayotda, o'yinda, mashg'ulotlarda qo'llay bilish maxoratiga erishiladi.

Bolalar bog'chasida o'tkaziladigan gimnastikaning o'ziga hos hususiyati bolalarni to'g'ri harakatlarga o'rgatishdan iborat. Bunda bolalar to'g'ri yurish maxoratini takomillashtirib boradilar, harakatlarni tarbiyachi talab qilgan sur'at maromda aniq, puxta bajarishga o'rganadilar, har bir bolaning harakati butun jamoaning harakati bilan muvofiqlashtirib boriladi. Gimnastika bolalarni uyushqoq va intizomli qilib o'stirishda katta ahamiyatga ega.

Gimnastikaning mazmuni asosiy harakatlar, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, saflanish va qayta saflanish, raqs mashqlari tashkil etadi.

Mashqlar harakatlarning harakteriga ko'ra o'zgaruvchan va turg'un mashqlarga bo'linadi. Joyida harakat qilib bajarish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar o'zgaruvchan mashqlarga kiradi. O'zgaruvchan mashqlarda harakatlar va muskullarning ishlashi tez-



tez o'zgarib, mashqlar goh ko'p, goh kam kuch sarflangan holda bajariladi. Bu esa bolalarning harakat qilish apparatlarini rivojlantirish uchun ayniqsa yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Turg'un mashg'qlar esa muskul guruhlarining bir holatda uzoq vaqt zo'r berib turishiga asoslangan. Bu esa qon aylanishini, nafas olish a'zolari faoliyatini qiyinlashtirib qo'yadi.

Maktabgacha yoshdagi bolaning mushaklarida ish qobiliyati hali kuchsiz bo'lib, bolalar hadeb bir xil harakat qilaverishi natijasida tezda toliqib qoladilar. Mashqlarni tanlab ularning me'yorini belgilash vaqtida mana shularning hammasini hisobga olish kerak.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun chaqqonlikni rivojlantiradigan, harakatlarni muvofiqlashtirish mahoratini oshiradigan, o'zgarib turadigan sharoitlarga tez va oson moslashib ketishga mo'ljallangan mashqlar ko'proq muvofiq keladi. Gimnastika, asosan, yirik muskul guruhlarining faol ishlashiga asoslangan harakatlar orqali amalga oshiriladi (uloqtirish, sakrash, tirmashish, cho'qqayib o'tirish, engashish va hakozolar). Biroq bolalarga ko'proq gavdaning ayrim bir qismiga, ayrim mushak, qon tomir guruhlariga ko'proq ta'sir qiluvchi ba'zi mashqlarni, masalan, tovon-to'piq muskullarini mustahkamlovchi mashqlar (oyoq uchlarida yurish, mayda buyumlarni oyoq uchi bilan bir joydan ikkinchi joyga olish, arqonni oyoq barmoqlari bilan tortish, yoki yig'ib olish kabi) bo'yin muskullarini mustahkamlovchi mashqlar(boshni burish va engashtirish), qo'l barmoqlaridagi muskullarni mustahkamlovchi (barmoqlarni bukish va yozish, halqa yoki tayoqni barmoqlar bilan aylantirish) mashqlari ham tavsiya etiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy yuklamadan tez charchab qoladilar, lekin ulardagi ish qobiliyati nisbatan tez tiklanadi. Shuning uchun mashg'ulotda jismoniy yuklama qisqa muddatli tanaffuslar bilan yoki muskullarni bo'shashtiruvchi mashqlar bilan tez-tez almashtirib turilishi maqsadga muvofiqdir.

Uch yoshdan yetti yoshgacha bo'lgan bolalar asosan, o'zlari kundalik hayotlarida foydalanadigan harakatlarni(yurish, uloqtirish, sakrash va shunga o'xshahs harakatlar) o'rganib oladilar. Biroq, xatto mana shu oddiy harakatlar ham ularda hali takomillashmagan bo'ladi: bu harakatlar xali yetarli darajada muvofiqlashmagan bo'lib, ularni aniq bajarmaydilar, ularning tezligi ham juda past bo'ladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun harakatlarning son va sifat jihatdan asta-sekin rivojlanib borishi harakterlidir.

Asosiy harakatlar. Yurish, yugurish, emaklash va tirmashib chiqish, uloqtirish va ilib olish, muvozanat saqlash mashqlari asosiy harakatlarga kiradi.

Asosiy harakatlarning o'z vaqtida rivojlanishi bolaning harakat qilish tajribasini boyitadi, unga o'z atrofidagi muhitda erkin harakat qilish imkonini beradi, o'z kuchiga ishonch hissini, faollik, dovyuraklikni tarbiyalaydi.

Asosiy harakatlar bolalarning jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi: muskullarni, paylarni, qon tomirlarni mustahkamlaydi va rivojlantiradi, yurak-qon tomir hamda nafas olish sistemalari, ichki organlar va terining ishlashini yaxshilaydi. Agar asosiy harakatlar ochiq havoda o'tkazilsa, ularning sog'lomlashtiruvchi ta'siri ayniqsa ortadi.

Asosiy harakatlar garchi juda oddiy bo'lib tuyulsa xam biroq ularning ayrimlari bolalar uchun murakkab xisoblanadi. Muntazam ravishda mashq qilib, o'rganib boorish orqaligina ularni to'g'ri bajaradigan bo'lishi mumkun.

Yurish bolaning tabiiy harakat qilishidir. Yurish uchun harakatlarning siklligi o'ziga hos xususiyat kasb etadi. Harakatlarning siklligi bir hildagi sikllarning ko'p marotaba takrorlanib turishidan iborat bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning ko'pchiligi yurgan vaqtda tovon-to'piqlartini bir



biriga parallel xolda yoki ozgina ichkariga burgan holda bosadilar.

Gavda muvozanatini saqlashda yelka va qo'l harakatlari katta yordam beradi. Ular bir maromda harakat qiladilar va bu harakatlar oyoqlarning harakati bilan muvofiqlashtirilgan bo'ladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda harakatlarni muvofiqlashtirishlari ularning yoshiga qarab muvofiqlashib boradi.

Bolalar guruhlari bilan o'tkazilgan yurisyh mashqlari jamoada harakatlarni muvofiqlashtirishga, uyushqoqlikni tarbiyalashga yordam beradi. Mashg'ulotlarda yurish usullarini, sur'atini, yo'nalishini o'zgartirib turish, turli saflanishlarda yurish mashqlarini o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bu boladagi qiziqishni oshiradi, ularda yurishning bir usulidan ikkinchi usuliga o'tish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

Yurish vaqtida musiqa chalib turish, sanash, qarsak chalish, turli musiqa sadolari yurish mashqlarini rivojlanishiga yordam beradi.

Yugurish. Tuzilishi bo'yicha yugurishning yurish bilan ko'pgina mushtarak tomonlari bor, lekin yugurishning o'ziga xos belgilari ham mavjud. Yugurayotgan kishi yerdan to'la uzilgan vaqtda (parvoz paytining mavjudligi) ana shunday belgilarga ega bo'ladi.

Gavda yerdan uzilganda yugurish uchun katta tezlik olinadi: qadamlarning uzunligi ortadi, gavda parvoz vaqtida inersiya bilan oldinga harakat qiladi, sur'at ortadi.

Gavdaning yugurish vaqtidagi holati: ko'krak yugirayotgan tomonga qarab biroz oldinga chiqqan, bosh tik tutilgan holda bo'ladi.

Ko'tarilgan oyoq son qismining ancha yuqori ko'tarilib, boldirning old tomoinga chiqishi, yerga tiralgan oyoqning shaxt bilan qattiq itarilishi yugurish uchun o'ziga xos hususiyatdir. Odatda, yugurish vaqtida qo'llar tirsakdan biroz bukilgan holatda bo'lib, panjalar erkin, barmoqlar bukilgan(biroq musht qilib qislmagan) xolda, yelkalar qisilmagan holda erkin tutiladi. Harakatlarni muvofiqlashtirish yurish harakatlariga o'xshahs bo'ladi.

Yugurayotganda har bir bolaning qo'l harakatlari o'zining individual hususiyatlariga ega bo'ladi. Bolalardagi qo'l harakatini bir xil qilishga urinish kerak emas. Maktabgacha yoshdagi bolalarda qo'l va oyoq harakatlarini muvofiqlashtirish yugurish vaqtida yurishdagiga qaraganda ancha oldinroq boshlanadi.

Ertalabki gimnastika hamda mashg'ulotlar mazmunini fiziologik vazifa bilan to'ldirish uchun ularga yugurish mashqi ham kiritiladi. Xususan jismoniy tarbiya mashqlari yetarli vazifani ta'minlay olmaydigan material asosiga qurilgan bo'lsa, u holda bolalarga bir anjomdan ikkinchisiga o'tayotganda yugurib borishni taklif qilish yoki topshiriq bo'yicha mashqni bajarib bo'lgandan keyin bir necha marta aylanib yugurishni buyurish mumkin va xakazo. O'yin vaqtida yugurish o'ynovchining emotsional holatini yaxshilaydi.

Tez yugurib turib, jadal harakatlar bilanm bajariladigan mashqlar bilan yoki boshqa dam beradigan mashqlar bilan almashtirib turilishi kerak.

Sakrashning har hil turlari mavjud. Bolalar bog'chasida turgan joyda sakrash, yurib sakrash, turgan joyda oldinga sakrash hamda balandlikka sakrash, tepadan pastga yoki boshqacha qilib aytganda chuqurlikka sakrash singari turlardan foydalaniladi. Sakrash turlaridan biri hisoblangan arqoncha bilan o'ynab sakrash keng tarqalgan.

Oyoqning yerdan uzilishi va parvoz paytining mavjudligi sakrashning barcha turlari uchun hosdir. Sakrashning har bir turida harakatning 4 ta fazasi bo'ladi. Bular: Tayyorgarlik, depsinish, parvoz, yerga tushish.

Uloqtirish va ilib olish maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faoliyatida va o'yinlarda keng qo'llaniladi. Bunday mashqlar buyumlar bilan harakat qilishga asoslangan: o'yinda katta va kichik koptoklardan , qum solingan haltachalardan , ichi



to'ldirilgan kichik to'plardan va boshqalardan foydalaniladi.

Uloqtirish va ilib olish mashqlari chaqqonlik, to'g'ri mo'ljalga olish singari sifatlarni tarbiyalaydi, oyoq, gavda va ayniqsa qo'l hamda yelka muskullarini mustaxkamlashga yordam beradi. Shuningdek, bu mashqlar harakatlarni uyg'unlashtirish iqtidorini takomillashtirishga ham xizmat qiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga gimnastika katta ahamiyatli bo'lib bolalarga barcha xayotiy harakatlarni shakillanishini qamrab oladi.

Muxtaram yurtboshimizning O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risidagi PQ-3305 sonli qarori bo'yicha Vazirlikka bir qator vazifalar yuklatilgan bo'lib bularning asosiylaridan biri Maktabgacha yoshdagi bolalarni shakillantirishda jismoniy tarbiyaga alohida ko'rsatmalar berilib, milltimiz kelajaklari bo'lgan yoshlarni har tomonlama shakillanishlari uchun asosiy e'tibor qaratilgan. Bolalik davridan boshlab xayotiy zaruriy harakat ko'nikma va malakalarini shakillantirishga, bolalarni sog'lom turmush tarzi vositalari bilan uyg'un xolda ulg'ayishida ahamiyatli.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Mirziyoyev Sh.M. O'zbekiston Respublikasi Davlat mustaqilligining 26 yilligiga bag'shlangan tantanali marosimdagi nutqi. 31-avgust 2017-yil
2. Achilov A. Badiiy gimnastika. Toshkent 2010-yil 8-bet
3. Achilov A. Badiiy gimnastika. Toshkent 2010-yil 16-bet
4. Niyozev I. Yengil atletika. Farg'ona 2015-yil 13-bet
5. Niyozev I. Yengil atletika. Farg'ona 2015-yil 43-bet
6. G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Adbiyev Sh,A., Yengil atletikachilarni yengil atletika turlari texnikasiga o'rgatish uslubiyati. Toshkent-2014-yil 67-bet
7. PQ-3305. 09.09.2017y.



ГИГИЕНИК ГИМНАСТИКА, ВАЗИФАСИ, ВОСИТАЛАРИ, АҲАМИЯТИ.

Ортиқов Умиджон Худойбердиевич

Наманган муҳандислик-қурилиш институти катта ўқитувчиси

Телефон: +998(93) 941 60 14

umidjonortiqov06@gmail.com

Маллаева Шахлохон Қосимжоновна

Норин ХТБ 25-умумий ўрта таълим мактаби ўқитувчиси

Телефон: +9989(93) 529 75 74

Анотация: Ушбу тезисда асосан эрталабки гигиеник гимнастика машқлари тўғри бажариш, эрталабки гигиеник гимнастика машқларини комплексини тузиш, бажариш ва гимнастикани инсон организмга таъсири ҳақида сўз юритилган.

Калит сўзлар: Эрталабки гигиеник гимнастика, комплекс машқлар, гимнастика, гимнастик машқлар.

Гигиеник гимнастикани биринчилардан бўлиб, немис врачлари Даниил Готлиб Мориц Шребер уй гимнастикаси бўйича қўлланма чиқарди. У "Тиббий-уй гимнастикаси ёки снарядларни, қўлланмаларни талаб етмайдиган турли ёш ва жинсдаги кишилар учун ҳар доим ва турли шароитда ижро этиш қулай бўлган тиббий-гимнастика ҳаракатларнинг ифодаси" деб номланган. Қисқа вақт ичида бу китоб кўпгина тилларга таржима қилинди ва фойдаланиб келинди. Одамларни бу гимнастикага қизиқиши катта бўлишига қарамастан, тезда шуғулланмай қўйишди. Бунга асосий сабаб бу комплекс 45 машқдан иборат бўлиб, у шу машқлардан ҳоҳлаганларини танлаб бажаришни тавсия этган. Аммо кишилар танлашни ҳоҳламайди, уларга тайёр система зарур.

Бундай системани 1904 йилда даниялик инженер-ҳарбий хизматчи Йоган Мюллер яратди. У ўз китобини "Менинг системам" деб номлаб, "Кунига 15 дақиқа ва сиз соғлом бўласиз" деб ваъда қилган. Унинг системаси 18 та қулай танланган машқлардан иборат бўлиб, уларнинг организмга таъсири ҳисобга олинган. Шунингдек у машғулотларга сув процедураларини киритишни тавсия этган.

Шунга ўхшаш кўп сонли эрталабки гимнастика системаларининг пайдо бўлиши натижасида кишиларни ўз соғлиги ҳақида ғамхўрлик қилишга ундади. Ҳозирги вақтда миллионлаб кишилар ўз кунларини эрталабки гигиеник гимнастикадан бошлайдилар.

Гигиеник гимнастика, кишиларни соғломлаштириш ва жисмоний тарбиялашнинг воситаси, шунингдек уларнинг кучи, тетиклиги ва ҳаракат фаолиятининг битмас-туганмас манбаидир. Ҳозирги вақтда гимнастика соғайишни тезлаштириш, касалланишни олдини олиш, тетиклик ва куч-ғайрат келтириши, кишини соғлигини сақлаб, унинг умрини узайтириши исбот талаб қилинмайдиган ҳақиқат бўлиб қолди.

Гигиеник гимнастика машғулотлари мунтазам ўтказилса, унинг таъсирида тўқималарда қон айланиши яхшиланади, артериал босим пасаяди, юрак-қон томир системасининг фаолияти яхшиланади, ўпкаларнинг нафас олиш сифими ошади, моддалар алмашинуви яхшиланади, марказий нерв системаси ва нерв-мускул аппаратининг рухий ҳолатига ижобий таъсир кўрсатади, унинг тетиклигини, ўз кучига бўлган ишончини оширади ва руҳлантиради. Олимларнинг маълумотларига қараганда, гигиеник гимнастика машғулотлари натижасида, қоннинг максимал босими 5-200 ммга кўтарилди, ютилаётган кислород миқдори 10-30 фоизга ошади, пульс 50-60 фоизга тезлашади. Ҳозирги замон физиологик нуқтаий назардан



олганда, гигиеник гимнастика бутун организмни тетиклаштиради ва чарчоқни йўқотади.

Гигиеник гимнастика якка холда ва шунингдек группа бўлиб ўтказса бўлади. Бу гимнастика билан фақат эрталаб эмас, балки кундузи ҳам (овқатлангандан кейин 1,5-2 соатдан кейин) ёки кечқурун (уйқу олдидан 1,5-2 соат олдин) шуғулланиш мумкин. Гигиеник гимнастика ҳаётга фойдали одатларни тадбиқ қилишга ёрдамлашади: хонани шамоллатиш, гигиеник қоидаларга ва кун тартибига риоя қилиш, бадан тарбияси ва бошқалар.

Одамнинг иш фаолияти учун зарур бўлган, организмнинг пассив ҳолатидан (уйқудан) актив ҳолатга ўтишга ёрдамлашадиган эрталабки гигиеник гимнастика жуда катта аҳамиятга эгадир. Эрталабки гигиеник гимнастика одамнинг бутун орган ва системаларини ишга фаол киришишига ёрдамлашади. Уйқу пайтида бош мия қобилиятининг нерв хужайралари дам олади ва уларнинг иш қобилияти тикланади. Уйғонгандан кейин эса ҳали тарқалмаган уйқу таъсирида организм ишга тез киришиб кета олмайди, чунки асосий система ва органларнинг функцияси суст ҳолатда бўлади. Эрталабки гимнастика одамнинг бутун орган ва системаларини ишга фаол киришишига ёрдамлашади. Фақат тўғри бажариладиган гимнастик машқлар (белгиланган маъёрда амплитудага ва мускулларнинг зўр бериш характерида риоя қилиш) шуғулланувчиларнинг организмга ижобий таъсир кўрсатади. Катта ёшдаги кишилар нафас тўхтаб турадиган, зўр келадиган, чўзиладиган, сакраш ва тез эгилиб турадиган машқларни бажармасликлари лозим. Танлаб олинган машқлар шуғулланувчиларга ҳар тамонлама таъсир кўрсатиши керак. Уларнинг тананинг турли қисмлари билан ҳар хил йўналишда, тезлиги ва мускул зўриқишини ўзгартириб бажариш керак. Комплекста тўғри қомат ҳолатини ҳис қилиш учун, шунингдек ҳар хил нафас олиш турлари (кўкрак, диафрагма, аралаш нафас олиш) учун махсус машқлар киритиш зарур.

Комплекста шуғулланувчиларнинг тайёргарлиги ва уни бажариш вақтига қараб 8 тадан 15 тагача машқ киритилса бўлади. Эрталабки гигиеник гимнастика 8-10 машқдан иборат бўлади. Кундузи бажариладиган гигиеник гимнастика эса 10-15 та машқдан иборат бўлади. Гигиеник гимнастика билан эндигина шуғулланишни бошлаганлар учун машқлар миқдори оз бўлгани маъқул.

Эрталабки гигиеник гимнастика машқларда биринчи ва охириги машқлар тўғри қоматни ҳис қилишга қаратилган бўлиши мақсадга мувофиқдир (тўғри қоматни сақлаш учун буни аҳамияти муҳимдир).

Машқлар комплексида иккинчи муҳим жиҳат умумий таъсир кўрсатадиган ва одамнинг барча орган системаларининг фаолиятини оширадиган машқлар (комплекс машқлар ичида камида 2 та шундай машқ бўлиши керак).

Машқлар комплексининг навбатдаги машқлари турли мускул группалари учун (қул, елка бўғини, бел, қорин пресси, оёқ) зарур бўлган серияли бажариладиган машқлардир. Бунда гавданинг турли қисмлари бирин-кетин ишга киришиши керак. Бу машқларнинг иккинчи ва учунчи сериялари шиддатлироқ бажарилади. Машқларни шу тарзда бажариб борилар экан, юклама ҳам аста секин ошириб борилади ва турли мускул группалари ишга киришади, бу эса мускул кучи самарадорлигини оширади ва фаол дам олишга шароит яратади.

Кейинги 2-3 машқ гавданинг барча қисмлари учун танланади. Одатда, куч талаб қилинадиган машқлар қайишқоқлик машқларда олдин қилиниши керак, яъни қайишқоқлик машқларни бажаришдан олдин мускулларни қизитиб олиш зарур. Мускулларнинг фаол ҳаракатидан кейин мускулларни бўшаштирадиган 1-2 та машқни бажариш мақсадга мувофиқдир.

Машқлар комплекслари охирида махсус машқлар бажарилади: нафас олишга



оид 1-2 та машқлар бажарилади, улар воситасида шуғулланувчилар қорин, кўкрак ва аралаш нафас олишларни ўзлаштириб, тўғри нафас олишга ўрганадилар.

Комплексининг охирида тўғри қомат ҳолатини хис қилиш машқи қўйилади. Ундан кейин артиниш, ювиниш, душ қабул қилиш ва ўзини-ўзи массаж қўлланилади

Комплексдаги машқлар 4-8 марта такрорланади; кучни ривожлантирувчи машқлар енгил чарчашни сезганга қадар бажарилади, қайишқоқлик машқлари эса сал-пал оғриқ ҳис қилгунга қадар бажарилади.

Машқлар комплексини 2-3 ҳафтадан кейин алмаштирилади. Жисмоний юклама эса аста-секин 2-3 ҳафтадан кейин ошириб борилади.

Фойдалиниланган адабиётлар рўйхати.

1. Гимнастика и методика преподавания. В.М. Смолевский. 1987 г.

2. Гимнастика. Физкультура институтлари учун дарслик. Тошкент. ўқитувчи нашри, 1982 йил. Ўзбек тилида, таржима.



ДЫХАНИЕ В ХОРЕОГРАФИИ

А.И.Ешимбетова

Преподаватель кафедры Хореографии

Государственной академии хореографии Узбекистана

тел. +998909943188

Aydin.yeshim@gmail.com

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы о роли дыхания в хореографии и необходимости подготовки специалистов по предмету дыхательной гимнастики в хореографии.

Ключевые слова: Хореография, дыхание, комбинация, упражнения, ритмичность, рефлексивно, одышка.

Одним из основных физиологических процессов живого организма является дыхание. Процесс этот совершается в основном автоматически, рефлексивно. Настолько естественным является для нас процесс дыхания, что мы даже не замечаем, как дышим. Но стоит перекрыть кислород - жизнь замедляется.

Огромную роль играет дыхание при занятиях хореографией. Дыхание танцора является процессом ритмичным и медленным, подразумевающим грамотный выдох, который избавляет организм от "ненужного" обработанного воздуха. Зачастую начинающие танцоры прекрасно двигаются, пластичны, чувствуют музыку, ритм, но к концу танца задыхаются и выбиваются из сил. Это происходит от задержки дыхания.

У людей с нетренированным дыханием от различных эмоций под влиянием волнений нарушается нормальная частота дыхания, ритмичность и дыхание становится учащенным. Неорганизованное дыхание, теряя свой ритм, создаёт трудности в работе, особенно при большой физической нагрузке.

Наблюдая за ребенком, когда читает или смотрит телевизор, что при вздохе у него вздымается грудь. Это является грудным дыханием, при котором организм расходует минимум своих сил. При таком дыхании вдох получается не глубоким, и воздух циркулирует только в верхней части лёгких. Такое дыхание называют поверхностным и оно является причиной быстрой усталости при большой физической нагрузке.

На занятиях хореографией дети продолжают дышать грудью и лёгкие работают в итоге на треть своего потенциального объема. Это создаёт дефицит энергии и организму не хватает кислорода. В искусстве хореографии мышечная работа требует особенно больших затрат энергии, эмоциональных переживаний и неорганизованное дыхание становится помехой для исполнителя. Осуществляя сложные движения, учащийся могут задерживать дыхание и наступает недостаток кислорода. Организм не может своевременно ликвидировать возникший при этом недостаток кислорода. Учащиеся испытывают нехватку воздуха и лишь некоторые из них интуитивно находят пути к регуляции своего дыхания.

Не владеющие правильным дыханием, по окончании занятия выходят из класса с одышкой, с учащенным пульсом, не зная каким способом привести дыхание в норму. Требование к учащимся во время занятий хореографии одинаковые, но каждый справляется с нагрузкой по-разному по своим физическим возможностям. Чтобы дыхание не затруднялось при напряжениях, требуемых техникой танца нужно добиваться независимости ритма дыхания (вдоха и выдоха) от ритма движения тела. Профессионалы и лучшие танцовщики дышат полностью осознанно



и правильное дыхание считают основой танцевальной техники.

Для этого необходимо ввести уроки дыхания в хореографических учреждениях, особенно в младших классах. Это должны быть занятия по воспитанию дыхания, органически связанные с прохождением всех специальных хореографических дисциплин. И этому нужно следовать всю артистическую жизнь. Занятия должны помочь специальному развитию дыхания, потому что требует от будущих артистов огромного физического напряжения.

Владеть дыханием и переносить физическую нагрузку, дает возможность танцевать, создавать, раскрывать высокохудожественные образы. Чрезмерная усталость мешает этому. Артист на сцене не имеет право показывать, как ему трудно. Ведь он исполняет определенную роль. Ему легче играть, если он управляет дыханием и владеет физической нагрузкой. За годы обучения большинство артистов достигает нужную выносливость, но не все.

Вопрос с переутомляемостью стоял с давних пор, но не находили особых способов решения этой задачи. Выход был один - педагог обязан во время занятий рассчитывать нагрузку. Организм должен научиться переносить утомление, в процессе постепенного увеличения нагрузки. И что балет не мыслим без учащенного дыхания, обильного пота и красноты лица. Так раньше думали деятели балета, пока в 50е годы прошлого века не появилось доказательство неправильности этой точки зрения. В московском хореографическом училище первая кто серьезно занялась этим вопросом была педагог музыки, концертмейстер Елена Яковлевна Попова. Она предложила ценное средство для борьбы с переутомлением в хореографии - правильно развитое дыхание.

Мой многолетний опыт работы в Государственной академии хореографии Узбекистана в выпускных курсах показывает, что не все владеют грамотно поставленным дыханием и при большой физической нагрузке страдают переутомлением.

Раньше в годы моей учебы в Узбекском Хореографическом Училище существовал предмет - дыхание на уроках хореографии и преподавался в младших классах. В индустрии спорта этот вопрос поставлен на хорошую основу. В хореографии так же нужны профессионалы в этой области, специалисты с научным подходом и бесспорно с хореографическим образованием. Тем более, что за последние годы техника в хореографии значительно выросла. Требуется больших затрат сил.

Четыре года обучения дают достаточное развитие дыхательной мускулатуре для усложнения и совершенствования всех видов дыхательных упражнений. Все больше упражнений связывается с движением. С каждым годом приемы дыхания совершенствуются при физической нагрузке. К концу четвертого года обучения вырабатывается почти полный автоматизм применения приемов дыхания как на уроках танца, так и в обыденной жизни. Этот автоматизм заставляет сознательно использовать длинный выдох во всех случаях, когда от нагрузки может сбиваться нормальный ритм дыхания. Чтобы воспитать и закрепить этот автоматизм. Курс четвертого года обучения предусматривает значительное расширение и усложнение дыхательных упражнений.

Если учащиеся исполняют технически сложные движения, требующее напряжения сил, неправильное дыхание может существенно осложнить исполнение. А в зрелом и преклонном возрасте может стать проблемой для внутренних органов, особенно сердца, что ведет к снижению трудоспособности.

Далеко не во всех хореографических учреждениях уделяют внимание этому предмету - "дыхание в хореографии". Если в самом начале уделить внимание



дыхательной функции, дышать правильно, рационально, адекватно исполненному движению, то учащийся становится более выносливым и развивается высокая способность к физической нагрузке.

Список литературы:

1. Волский М.И., "Новая концепция дыхания", Горьковское книжное издательство, 1954
2. Верещагин Н.К., "Дыхание", издательство 1го Московского государственного университета, 1930
3. Ваганова А.Я. , "Основы классического танца", издание 4е, М., "Искусство", 1939
4. Лобанова О.Г., "Правильное дыхание речь и пение", Госиздат, М., 1923



УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.

МАМАТКУЛОВ АКМАЛ АХМАДАЛИЕВИЧ

Гулистанский государственный университет

преподаватель кафедры "Теория и

методика физического культуры"

Телефон: +998(94)350 09 73

E-mail: akmal.mamatkulov 02.09 @gmail.com

Аннотация. В статье представлены результаты собственного исследования что из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирование социального здоровья студентов, влияние режима сна выражается в 24-30%; питания - в 10-16%; занятий физической культурой и спортом- 15-30%. Это убедительно говорит о том, что в совершенствовании организации указанных элементов режима имеются существенные резервы улучшения работоспособности и укрепления здоровья студентов.

Ключевые слова: самостоятельные работы, работоспособность, специальные подготовки, бюджет времени, режим учебного труда, быта и отдыха студентов.

Под председательством Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева 19 марта 2019 года состоялось видеоселекторное совещание по вопросам усиления внимания к молодежи, широкого привлечения ее к духовному развитию, искусству и спорту, формирования навыков правильного использования информационных технологий, пропаганды чтения книг среди молодого поколения и обеспечения занятости женщин [1].

Тридцать процентов населения нашей страны составляет молодежь в возрасте от 14 до 30 лет. Созданы современные условия и широкие возможности для получения знаний и профессий. Вместе с тем актуальным вопросом является организация содержательного досуга молодежи. Чем выше духовность молодежи, тем сильнее ее иммунитет к чуждым явлениям[2].

Перед вузами поставлены задачи по интенсификации и экономизации процесса обучения, при которых обеспечивается достаточно быстрое протекание учебного процесса с разумным и экономичным использованием сил и возможностей студентов, наиболее целесообразным отбором необходимого учебного материала, рационализацией приемов и методов самостоятельной работы без перегрузки и переутомления, сохранением высокого уровня работоспособности, при постоянном и неослабном развитии интереса к изучению науки и овладению специальной подготовкой[3,5].

Такие условия могут быть обеспечены только комплексом социальных, педагогических, психофизиологических, оздоровительных и организационных мероприятий. Их реализация сопряжена с познанием особенностей использования бюджета времени, организацией режима учебного труда, быта и отдыха студентов[4,6].

Изучение бюджета времени показывает, что загрузка учетной работой (академической и при самоподготовке) в различных вузах, по факультетам, курсам далеко не одинакова в учебном году и определяется учетом конкретных условий, трудоемкостью и сложностью изучаемых дисциплин. Время на академические занятия является наиболее стабильным и составляет 6-8 часов в день. Самоподготовка весьма вариативна и в среднем составляет 3-5 часов в день. Таким образом, в сумме учебная работа студентов составляет 9-12 часов в день.



Наиболее значительны затраты времени на учебную работу у первокурсников, что объективно отражает адаптацию к стилю и методам обучения в вузе. Так, определение времени на учебную работу у студентов педагогического вуза показало, что у первокурсников за неделю оно составило 64,8-68,8 часа или в среднем 11 часов в день; у студентов II курса 50,7-56,3 часа или 8,9 часа в день; у студентов III курса 46,2-55,9 часа или 8,5 часа в день.

Характерно, что значительная часть студентов I курса еще не научившихся правильно планировать свой бюджет времени, занимается самоподготовкой по 2-4 часа даже в выходные дни.

Эти данные говорят о том, что учебный труд студентов является достаточно напряженным и по времени превышает рабочий день представителей других профессиональных групп трудящихся.

Большую значимость в бюджете времени студента имеет свободное время. Оно образуется за вычетом времени на учебный труд, а также на внеучебное время (домашний труд и самообслуживание, прием пищи, личная гигиена, сон) и составляет в среднем 1,7-2,8 часа в день. Студенты посвящают его общественной работе, овладению ценностями духовной культуры, интеллектуальному и физическому совершенствованию (по личной инициативе), отдыху. Важно полноценно использовать это время для гармонического развития духовных и физических сил.

Условия, в которых студент живет, учится и отдыхает, оказывают существенное влияние на его работоспособность, состояние здоровья. Если придерживаться ритмической организации всей жизнедеятельности (режима учебного труда, приема пищи, сна, оздоровительных мероприятий), то это обеспечивает экономичное расходование нервной энергии, снижает нервно-психическую напряженность. Между тем в студенческой жизни (особенно у проживающих в общежитиях) еще нередки случаи существенных и длительных по времени нарушений основных элементов режима.

Обследование около 1000 студентов показало, что приступают к самоподготовке от 18 до 20 часов - 26,3%; от 20 до 22 часов - 36,8%; от 22 до 24 часов - 23,2%. Учитывая, что в среднем продолжительность самоподготовки составляет 4 часа, можно заключить о позднем (за полночь) выполнении ее 60% студентов. Столь позднее выполнение учебного труда требует повышенных затрат нервной энергии, отражается на качестве сна. Завершать учебную работу необходимо за 1,5-2 часа до отхода ко сну.

Оставляет желать лучшего и режим сна. У 87% студентов проживающих в общежитии отход ко сну затягивается от 1 до 3 часов ночи. Продолжительность ночного сна до 6 часов наблюдается у 25%; от 6 до 7 часов у 60%; от 7 до 8 часов у 15% студентов. Таким образом, значительная часть студентов систематически не досыпает и в выходной день пытается компенсировать этот дефицит - свыше 10 часов спят 33% студентов. Испытывая дефицит сна, около 38% студентов использует дневной сон от 1 до 3 часов: до 33% студентов ощущает необходимость и дневном сне, но по различным причинам не имеет возможности удовлетворить ее. При систематическом недосыпании наблюдается снижение умственной работоспособности на 7-18% по сравнению с нормально организованным сном.

Недооценивается студентами и режим питания. В определенные часы принимают пищу около 29%; без завтрака уходят занятия-21%; не ужинают-16%, около 47% принимает горячую пищу 2 раза в день. Вместе с тем, завтрак определяет самочувствие и умственную работоспособность в первую половину учебно-трудового дня, которая без завтрака снижается на 9-21%.



Оздоровительные мероприятия в режиме дня являются важным фактором укрепления здоровья. Однако из числа обследованных утреннюю гигиеническую зарядку систематически выполняет лишь 3,4%, закаливающие процедуры - 0,8%. Очень мало студенты бывают на свежем воздухе: до 30 минут в день - 61%, до часа - 29%, до 2 часов - 10%. В период экзаменов буквально "затворниками" становятся около 97% студентов, пребывание на свежем воздухе, которых ограничивается 30 ми-нутами в день. Недостаточно используются походы, длительные прогулки, самостоятельные занятия физическими упражнениями в выходные дни. Негативное взаимодействие рассмотренных выше факторов, наблюдающиеся на протяжении всех лет обучения, может привести к возникновению заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, нервным заболеваниям.

Выводы. Исследованиями нами установлено, что из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирование социального здоровья студентов, влияние режима сна выражается в 24-30%; питания - в 10-16%; занятий физической культурой и спортом - 15-30%. Это убедительно говорит о том, что в совершенствовании организации указанных элементов режима имеются существенные резервы улучшения работоспособности и укрепления здоровья студентов.

Использованные литературы

1. Постановление Кабинета Министров Республике Узбекистан от 29 января 2019 года "О пропаганде здорового образа жизни, широком привлечении населения к физической культуре и спорту в Узбекистане" введено проведение специальных тестов "Алпамиш" и "Барчиной", включающие в себя спортивные нормативы, которые определяют общую физическую подготовку. (ПКМ от 29.01.2019г. г. Ташкент . № 65).

2. Постановление Кабинета Министров Республике Узбекистан от 13 февраля 2019 года "Об утверждении Концепции развития физической культуры и массового спорта в Узбекистане на период 2019-2023 годы". -Ташкент 13 февраля, 2019 г.

3. Юнусов Т.Т., Юнусова Ю.М., Кудратов Р.К. и др. К вопросу развития физической культуры и спорта в Узбекистане //Илмий-назарий ва услубий журнал //Педагогик таълим. - Т., 2003. - №2. - С. 34-36.

4. Юнусов Т.Т. Твое здоровье - в твоих руках //Методическое пособие по специальным тестам "Алпомиш" и "Барчиной" определяющих уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана. - Т., 1999. - 54 с.

5. Смурыгина Л.В. Содержание и методика самостоятельных занятий по физическому воспитанию со студентами специального учебного отделения: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Т., 1994. - 24 с.

6. Расулова Т.Р., Таранова А.В., Джураева Н.У. Значение физкультурно-оздоровительной программы "Алпомиш" и "Барчиной" в профессиональной подготовке студентов института физической культуры //Республика илмий-амалий анжуман "Баркамол авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни". - Жиззах, 2001. - С. 218-219.



ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ И ЕЁ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ИСКУССТВОМ ХОРЕОГРАФИИ

Л.В.Хамидова

Ст. преподаватель кафедры Хореографии

Государственной академии хореографии Узбекистана

тел:+998909391764

larisakj2016@mail.ru

Анотация : В статье рассмотрены историческая взаимосвязь гимнастики с хореографическим искусством.

Ключевые слова: гимнастика, хореография, педагог, система

Гимнастика - от греческого "гимназо" - (обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры. Она служила целям общего, всестороннего физического развития и совершенствования. Развивалась гимнастика и в древнем Китае, Индии, где использовалась в лечебных целях. В России Петр I ввел военно-гимнастические упражнения в армии.

В 1913 году П.Ф. Лесгафтом была открыта Высшая Школа Художественного Движения. Первыми педагогами её стали Роза Варшавская, Елена Горлова, Анастасия Невинская, Александра Семенова - Нейпак.

Все эти преподаватели до прихода в ВШХГ имели свой опыт по преподаванию: Франсуа Дельсарта - педагог эстетической гимнастики, Эмиля Жака Делькроз - педагог ритмической гимнастики, Жоржа Дементи - педагог танцевальной гимнастики, Айседоры Дункан - педагог свободного танца. Слияние воедино всех этих направлений гимнастики способствовало появлению нового изящного вида спорта.

В 1839 г Дельсарт открыл в Париже курсы сценической выразительности движений человеческого тела. Жак Далькроз - автор системы "ритмической гимнастики". В основе его системы различные формы телодвижений, соответствующие оттенкам музыкальной выразительности, таким, как смена скоростей, переход от темпа к темпу. Французский физиолог Жорж Дементи создал своеобразную танцевальную гимнастику для женщин. Это гимнастика была предназначена для развития у женщин грации и изящества посредством различных упражнений. Далькроз воспитывал у занимающихся гимнастикой музыкальность и чувство ритма.

Системы Ф.Дельсарта, Ж.Далькроз, Ж.Дементи, А.Дункан и их продолжателей оказали значительное влияние на возникновение и развитие ритмопластических школ "женской гимнастики" в дореволюционной России и после. Идеи свободного, художественного движения стали пользоваться популярностью. В 20 годы 19 века появляются студии художественного движения. В Ленинградском Дворце пионеров организовала студию Роза Варшавская. Занятия проходили у хореографического станка. Роза Варшавская была человеком высокой культуры, имела консерваторское образование и глубокие знания по ритмике, полученные непосредственно у Жака Далькроза в институте ритма в Германии. Елена Горлова - драматическая артистка ТЮЗА, занималась в школе Эллы Ребенек, та в свою очередь занималась пластикой в школе сестры А.Дункан - Элизабет.

Елена Горлова была инициатором объединения студий и школ в единую ассоциацию - высшую школу художественного движения. Так в 1934- году была



организована высшая школа художественного движения. В этой школе преподавали звёзды Мариинского театра: классический танец - Ростислав Захаров, характерный танец - Сергей Корень, историко-бытовой танец - Николай Ивановский.

Взаимосвязь этих двух направлений - гимнастики и хореографии сегодня очевидна. Что дают ребенку занятия гимнастикой и хореографией: координацию движений, умение контролировать тело, гибкость и пластичность, красивую осанку и общее эмоциональное состояние и поведение. Помимо физического здоровья эти занятия прививают ребенку понятия ответственности и дисциплины.

Хореография в спорте утвердилась давно, как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса. Термин "хореография" обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство вообще - это отражение действительности в образах; искусство танца - это передача образа посредством движений тела и мимики, поэтому у занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определённые эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а так же способность создать яркий и выразительный образ. В спортивной практике контакт тренера и хореографа является неотъемлемой частью всей профессиональной работы.

Существует целый комплекс упражнений развивающих физические, природные данные ребенка. Партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развить гибкость и эластичность стоп. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяется ряд комплексных упражнений для различных групп мышц тела. Большинство упражнений выполняются лежа на спине, на животе, сидя.

По мере освоения простых упражнений поэтапно вводятся более сложные. Комплекс партерной гимнастики усложняется и видоизменяется. Партерный экзерсис - есть классической экзерсис, лёжа на полу, те же "plie", "tendu", "pass?", "devellope", "grand battement". Стопы работают только в выворотном положении, руки находятся во II- ой или III ей - позиции, а не лежат вдаль корпуса.

Так же имеет большое значение комплекс упражнений на растяжку мышц. Существует особая специфика исполнения этого раздела упражнений для будущих профессиональных артистов балета. Все комплексы гимнастических упражнений являются важным составляющим в обучении детей хореографии.

Хореография сформировала целую систему средств и приемов, свой художественно выразительный язык, с помощью чего создается хореографический образ, который возникает из музыкально ритмичных движений. Искусство хореографии постоянно развивается и видоизменяется, ведь язык пластики, язык танца, которым владеют ее ведущие художники, будет всегда привлекать внимание и вызывать восхищение у зрителей. Хореография - это жизнь, не просто танец или набор определенных телодвижений. Как и жизнь, хореография сложна. Необходимо терпение, дисциплина, самоотдача, хореография требует очень много от человека, ей необходимо уделять время, физические усилия, эмоциональные и душевные силы. Она дарит свободу, делает тело гибким и грациозным, обогащает духовный мир. Кто мог в полный мере познать магию танца, проникнуться удивительной атмосферой этого прекрасного искусства, уже не может представить себя вне этой сферы.



Список использованной литературы:

1. Никифорова А.В.-Советы педагога классического танца - СПб.:2005г.
2. ДергачА.А., Исаев А.А.- Педагогическое мастерство тренера -М.:Физкультура и спорт, 1981г.



JISMONIY HARAKATLANISH BOSQICHLARIDA ZAMONAVIY INAVATSIYON DARSLIKLARDAN FOYDALANISH.

R.Jo'rayev , R. Ro'ziqulov
Samarqand davlat chet tillar instituti o'qituvchisi
Telefon:+998915595196
ruzikulov.ravshan.87@bk.ru

Annotatsiya:Ushbu maqolada jismoniy mashqlarni nazariy va amaliy o'rganishda multemidiya va axborot texnologiyalaridan foydalanish usullari ko'rsatilgan.

Kalit so'zlar: axborot-kommunikatsiya texnologiyalari,jismoniy mashqlar, jamoat axborot ta'lim tarmog'i, ob'ektlarining fazodagi harakati.

2017 yil 7 fevralda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M. Mirziyoev tomonidan qabul qilingan "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF 4947-son Farmoniga muvofiq, jismonan sog'lom, ruhan va aqlan rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, Vatanga sodiq, qat'iy hayotiy nuqtai nazarga ega yoshlarni tarbiyalash, demokratik isloxlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish, o'rta maxsus, kasb-xunar va oliy ta'lim muassasalarida talim olayotgan yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo'llab-quvvatlash va ro'yobga chiqarish, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, ularni ijtimoiy himoya qilish, yoshlargaoid davlat siyosatini amalga oshirishda davlat hokimiyati va boshqaruvi organlari, ta'lim muassasalari, yoshlar va boshqa tashkilotlarning samarali faoliyatini tashkil etish kerakligi belgilandi va ijtimoiy soxani rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishlaridan birining tarkibida o'z ifodasini topdi.

Avalo 1997-yilda O'zbekiston Respublikasi Ta'lim to'g'risidagi qonunga muvofiq qolaversa Kadrlar tayyorlash milliy dasturiga asosan yetuk va salohiyatli kadrlarni kelajak yoshlarga zamonaviy axborot texnologiyalardan foydalanib inavatsion darsliklar orqali ularni mamlakatimizga munosib xizmat qilish uchun poydevor hisoblanadi.Millatimiz yoshlarini ruhan tetik,jismoniy baqquvat kamol topishda jismoniy tarbiya va sportni muhim urni bor.Har bir sportchilarimizni sport bilan shug'ullanishi bilan birga ulrning aql zakovati axborot texnologiyalari bilan bilim darajasini oshirish mamlakatimiz rivojlnishida O'zbekiston Respublikasini dunyoga tanitishda juda katta hissa qushgan bo'ladi.Jismoniy tarbiya o'qituvchilari hamda murabbiylar boshqa fan o'qituvchilari kabi o'z maqsadiga vidyo darslardan foydalanib tasvirlarni ko'rish nazariy qismini eshittirish orqali elektron darsliklardan samarali foydalanib jismoniy tarbiya va sport fanini o'quvchilarga va shug'ullanuvchilarga chuqur o'zlashtirishga ko'mak beradi.Jismoniy tarbiya motorik harakatlarni zamonaviy multemidia vositalari orqali ko'rsatish o'quvchiga mavzuni eslab qolish,o'zi mustaqil bajarish imkonini beradi. Axborot texnologiyasi va inavatsiyon darsliklardan foydalanish samarasini belgilaydigan didaktik materiallardan keng foydalanish zamonaviy pedagogik texnologiyalarning asosiy belgilaridan biridir. Pedagoglarning o'z amaliy faoliyatlarida texnik vositalar va didaktik materiallardan metodik jihatdan to'g'ri foydalana olish tayyorgarligini oshiradi.

Sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari fanining o'qitilishidan maqsad - talabalarni axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT)ning zaruriy ma'lumotlari majmuasi (tushunchalar, ta'riflar va ularning amaliy ifodasi, amaliy masalalarni axborot-kommunikatsiya texnologiyalari yordamida yechish usullari va boshqalar) bilan tanishtirish hamda sport yo'nalishlarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bilan uzviy bog'liqliklarini o'rgatishdan iboratdir.Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'qitishda AKT



lar yordamida samarali foydalanib dars jarayonlarini tashkil etish bugungi ta'lim tizimining asosiy maqsadlaridan biridir. Texnologiya grek tilidan (techne) tarjima qilganda san'at, maxorat, bilish ma'nolarini anglatadi, bular esa o'z navbatida jarayonlardir. Jarayonlar - bu qo'yilgan maqsadga erishish uchun ma'lum xarakterliklar majmuasidir. Buning uchun fanlarga doir mavjud bo'lgan Elektron darsliklar va o'quv pedagogik dasturlardan keng foydalanishni tashkil etishi lozim. Natijada o'quvchilar tomonidan fanga doir axborotni izlash uni saqlab qo'yish, qayta ishlash va uzatish kabi amallarni bajarish bilan kompyuter savodxonligi oshadi jismoniy tarbiya nazariyasi bilimlarni ham o'zlashtiradi bu esa izlanuvchanlikka mantiqan fikrlash qobiliyatini o'stirishiga va muammolarni xal etishda yaxshi samara beradi. Ekrandagi har bir harakatni oldin ko'rsatib, keyin amalda bajarishga turtki bo'lgan harakatlar texnikasini jismoniy tarbiya darslarida qullanilishi bu har bir o'quvchini harakatlarga oson o'rgatish demakdir. Shunga ko'ra o'quvchiga yaxshi yetkazib berish uchun salohiyatli yangi pedagogik texnologiyalarni chuqur o'zlashtirgan bilimli kadrlar bo'lishi va kelajak yosh avlodni jismonan baquvat bilimli yetuk komil inson bolib, yetishiga turtki bo'lishi lozim. Kadrlar tayyorlash sifatini yanada yaxshilash, ta'lim to'g'risidagi qonunni to'la amalga oshirish uchun ta'limning turli shakllaridan foydalanish zarur bo'lib kelyapti. Bu borada xukumatimiz tomonidan ko'p ishlar olib borilmoqda. Shularga Respublikasizda yangi rivojlangan, "masofaviy ta'lim" deb nomlangan, ta'lim turi misol qilishimiz mumkin. Ta'limning bu turi shu paytgacha mavjud bo'lgan ta'lim turlaridan o'zining ayrim ijobiy tomonlari bilan ajralib turadi. Hozirgi kunda jismoniy tarbiya o'qituvchilari ta'limning bu turi bilan bilim malakasini oshirmoqdalar. Jismoniy tarbiya darslarida har bir harakatni amalda qullash uchun multimedia dasturi bilan chuqurroq tanishishlari lozim. Multimedia - bu informatikaning dasturiy va texnikaviy vositalari asosida audio, video, mant, grafika va animatsiya (ob'ektlarining fazodagi harakati) effektlari asosida o'quv materiallarini o'quvchilarga etkazib berishning mujassamlangan holdagi kurinishidir. Ziyonet jamoat axborot ta'lim tarmog'i 2005 yil 28 sentyabrda tashkil topgan bo'lib, u asosan ta'lim tizimida respublika yoshlari hamda ta'lim oluvchilarni bilim olish jarayonida axborot-kommunikatsiya xizmatlarini ko'rsatishdan iborat. Ziyonet axborot ta'lim tarmog'i yoshlarni, murabbiylarni, shuningdek aholining turli qatlamini kerakli axborot bilan ta'minlash, AT sohasida kerakli ma'lumotlarni berish, muloqat qilish va tajriba almashinishlari uchun zarur imkoniyatlarni yaratib berishni o'z zimmasiga oladi.

Xususan, ta'lim tizimida axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish o'qituvchi va o'quvchilardan yangi axborot muhitida bemalol ishlay olish ko'nikmalarini shakllantirishni talab etadi. Shu jumladan, jismoniy tarbiya darslarida ham axborot ta'lim vositalaridan foydalanish ta'lim sifati va samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-son farmoni // O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2017 y., 6-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 maydagi "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 271-sonli qarori.
3. Kazakov R.T.-Sportda axborot kommunikatsion texnologiyalari . Uslubiy qo'llanma Toshkent -2016
4. www.ziyonet.uz
5. https://en.wikipedia.org/wiki/Linear_algebra

TADQIQOT.UZ
ТОМОНИДАН ТАШКИЛ ЭТИЛГАН

"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 16-КЎП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ

(11-қисм)

Маъсул муҳаррир: Файзиев Шохруд Фармонович
Мусахҳих: Файзиев Фаррух Фармонович
Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Эълон қилиш муддати: 30.05.2020

Контакт редакций научных журналов. tadqiqot.uz
ООО Tadqiqot, город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC The city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000