



Tadqiqot.uz

ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР МАВЗУСИДАГИ КОНФЕРЕНЦИЯ МАТЕРИАЛЛАРИ

2020

- » Хуқуқий тадқиқотлар
- » Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар
- » Тарих саҳифаларидағи 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



conferences.uz

No 18
31 июль



**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 18-КҮП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ
11-ҚИСМ**

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

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

ТОШКЕНТ-2020



УУК 001 (062)
КБК 72я43

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

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" мавзусидаги республика 18-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 30 июль 2020 йил. - Тошкент: Tadqiqot, 2020. - 34 б.

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 бағишиланган.

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

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

1.Хуқуқий тадқиқотлар йўналиши

Профессор в.б.,ю.ф.н. Юсувалиева Раҳима (Жаҳон иқтисодиёти ва дипломатия университети)

2.Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар

Доцент Норматова Дилдора Эсоналиевна(Фаргона давлат университети)

3.Тарих саҳифаларидаги изланишлар

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

4.Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни

Доцент Уринбоев Хошимжон Бунатович (Наманганд мухандислик-қурилиш институти)

5.Давлат бошқаруви

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

6.Журналистика

Тошбоева Барнохон Одилжоновна(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 Раҳматуллаевна (Тошкент Молия институти)

9.Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни

Phd Воҳидова Меҳри Ҳасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

10.Педагогика ва психология соҳаларидағи инновациялар

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

11.Жисмоний тарбия ва спорт

Усмонова Дилфузахон Иброҳимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

12.Маданият ва санъат соҳаларини ривожлантириш

Тоштемиров Отабек Абидович (Фарғона политехника институти)

13.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши

Бобохонов Олтибой Раҳмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

14.Тасвирий санъат ва дизайн

Доцент Чарисев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

15.Мусиқа ва ҳаёт

Доцент Чарисев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар

Доцент Нормирзаев Абдуқаюм Раҳимбердиевич (Наманганд мухандислик-курилиш институти)

17.Физика-математика фанлари ютуқлари

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманганд мухандислик-технология институти)

18.Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар

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

19.Фармацевтика

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

20.Ветеринария

Жалилов Фазлиддин Содиқовиҷ, 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 мухандислари институти)

24.Геология-минерология соҳасидаги инновациялар

Phd доцент Қаҳҳоров Ўқтам Абдурахимович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

25.География

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

Тўпламга киритилган тезислардаги маълумотларнинг хаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулдор.

© 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

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

1. Axmadjanova Muxtasarxon Anvar qizi, Irisboyev Shohruhbek Nurmuhammad o‘g‘li SPORT TURIZMI TURLARI VA ULARNI TASHKIL ETILISHI	7
2. Fazliddinov Farhod Savriyevich JISMONIY TARBIYA VA SPORT JARAYONIDA MA’NAVIY-MA’RIFIY QADRIYATLARNING UZLUKSIZLIGI.....	9
3. Jo‘rayev Sardorbek Ulug‘bek o‘g‘li SPORTDAGI ADRENALIN TUYG’USI.....	11
4. Содиков Мухаммаджон Ахмаджонович ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ФАН СИФАТИДА РИВОЖЛАНИШИ.....	13
5. Шайзакова Гулчехра Раббимкуловна БОШЛАНГИЧ СИНФЛАРДА ЎТИЛАДИГАН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИ- НИНГ МУХИМ ОМИЛЛАРИ ВА УСУЛЛАРИ	15
6. Babaraxmatov Bobir Bo‘riyevich СПОРТ СОҲАСИДА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ АҲАМИЯТИ	17
7. Husanov Oybek Hasanovich JISMONIY TARBIYA FANI MOHIYATI VA AHAMIYATI	19
8. Masharipova Fazilat O‘QUVCHILARNI JISMONIY TARBIYALASHDA MILLIY HARAKATLI O‘YINLARNING AHAMIYATI	21
9. Matkarimova Sevara Adilovna JISMONIY TARBIYA DARSLARINI SAMARALI TASHKIL ETISH YO‘LLARI.....	23
10. Равшанова Нафиса Баходировна БАДАНТАРБИЯ - САЛОМАТЛИК ГАРОВИ	24
11. Sattorova Ozoda Normuminovna JISMONIY TARBIYA SOG’LOM HAYOT TARZIDIR.....	26
12. Shamansurov Otobek Olimovich, Shomansurova Nilufar Normurodovna МАКТАБ О‘QUVCHILARIDA JISMONIY FAOLLIKNI OSHIRISHDA JISMONIY TARBIYA FANINING ASOSIY TUSHUNCHALARI.....	28
13. Xatamova Jadira Raimovna QADIMGI DUNYODA JISMONIY TARBIYA.....	29
14. Yo‘ldosheva Madhiya Bekmurod qizi MILLIY KURASHNING ILMIY ASOSLANGAN TARBIYAVIY JIHATLARI	31
15. Джураев Комильджан Ахтамович ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СЕМЬЕ	33



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

SPORT TURIZMI TURLARI VA ULARNI TASHKIL ETILISHI

*Axmadjanova Muxtasarxon Anvar qizi
Irisboyev Shohruhbek Nurmuhammad o'g'li
Namangan davlat universiteti, ijtimoiy iqtisodiy fakulteti talabalari
Muxtasar.axmadjanova@gmail.com*

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport turizmi turlari va ularni tashkil etish usullari haqida yoritiladi.

Kalit so'zlar: Turizm, sayyohlik agentliklari, marshrut, avtoturizm, golf, integral tayyorganlik, turistik klublar.

Kundan kunga yuksalib borayotgan dunyoyimizda Turizmning o'rni beqiyos. Turizm (fransuzcha: our — sayr, sayohat), sayyoqlik — sayohat (safar) qilish; faol dam olish turlaridan biri. Turizm deganda jismoniy shaxsning doimiy istiqomat joyidan sog'lomlashtirish, ma'rifiy, kasbiy amaliy yoki boshqa maqsadlarda borilgan joyda (mamlakatda) haq to'lanadigan faoliyat bilan shug'ullanmagan holda uzog'i bilan 1 yil muddatga jo'nab ketishi (sayohat qilishi) tushuniladi. Hozirgi davrda Turizm dunyoning juda ko'p mamlakatlarida ommaviy tus olgan. Odatda, Turizm turizm tashkilotlari orqali turizm marshrutlari bo'yicha uyushtiriladi. Turizmnинг juda ko'p turlari va shakllari mavjud bular: ichki, xalqaro, havaskorlik turizmi, uyushgan turizm, yaqin joyga sayohat, uzoqqa sayohat, bilim saviyasini kengaytirish maqsadidagi turizm, toqqa chiqish, suv turizmi, avtoturizm, piyoda yuriladigan turizm, sport turizmi va boshqalar. Juda ko'p insonlar sport turizmini hush ko'radilar. Sport turizmi - bu mustaqil va ijtimoiy yo'naltirilgan soha, jamiyat hayotining muhim qatlami; tabiatga g'amxo'rlik, xalqlar va millatlar o'rtasidagi o'zaro tushunish va hurmatni tarbiyalashda shaxsning ma'naviy va jismoniy rivojlanishining samarali vositasи; Xalqlar hayoti, tarixi, madaniyati, urf-odatlari bilan haqiqiy tanishishga asoslangan, xalq amaliy san'atining o'ziga xos shakli bilan tavsiflanadigan, eng demokratik dam olish shakli, aholining barcha ijtimoiy-demografik guruhlari, maktabgacha yoshdagi bolalardan boshlab nafaqaxo'rлага qadar bo'lgan "xalq diplomatiyasi" shakli. Rossiya'dagi sport turizmi ko'p yillik an'analarga ega bo'lgan milliy sport turidir. Bu nafaqat sport tarkibiy qismini, balki alohida ma'naviy sohani va sayohatchilarining o'zlarini turmush tarzini ham o'z ichiga oladi. Notijorat sayyohlik klublari ("turistik klublar") ko'pgina touristlarning o'zlarini bajarayotgan bo'lsa ham, sport turizmini rivojlantirish markazlari bo'lib qolmoqda. Sport turizimida ko'p kunlik sayohatlar (piyoda yurish, chang'i, suv, tog ' , velosiped, avtomobil, mototsikl va mopedlar) 5 toifadagi transport yo'nalishlarida amalga oshiriladi. Sport turizimi tashkilotchilarini tahlil qilish zarur va mavjud axborotni umumlashtirish vositalari belgilananishi kerak. Misol uchun kam aholi punktlarida piyoda yurish, sport zalining maqsadiga erishish uchun yaxshi vosita bo'lishi mumkin ammo kam dam olish uchun javob beradi. Sport turizmining ko'p turlari asosan tabiat qo'ynida o'tadi va insonni teran fikrlashga undaydi. Sport sayyohlik safarini tashkil etish sxemasi taqdim etilishi mumkin tarmoq jadvali shaklida, tizimlashtirilgan shaklda (shakl. 8.1), voqealarga asoslangan. Boshlang'ich voqeа (0) - bu qaror qabul qilingan vaqt turistik kampaniyani o'tkazish to'g'risida. Tarmoq jadvaliga quyidagilarni kiritamiz, tadbirlar:

- 1-guruh tarkibi aniqlandi va vazifalar taqsimlandi;
- 2-guruh rahbari aniqlandi
- 3(guruh a'zolari tomonidan tanlangan yoki tayinlangan);
- 3 – mavjud axborotni tahlil qilish va umumlashtirish-xaritalar olingan,
- 4-tanlangan maydon va vaqt
kampaniya;
- 5-asosiy marshrutni ishlab chiqdi guruhrilar;



6-zaxira va favqulodda vaziyatlar ishlab chiqildi va yo‘nalish imkoniyatlari;
7-safarning kalendar jadvali tuzildi, nazorat punktlari aniqlandi va vaqt;
8-FVV tomonidan tasdiqlangan
9 - guruh uskunalar ro‘yxati tuzildi;
10 - shaxsiy uskunalar ro‘yxati tuzildi;
11-mahsulotlar ro‘yxati tuzildi, elektr ta’minoti;
12-guruh uskunalar tayyorlandi va sinovdan o‘tkazildi;
13-tayyorlangan va shaxsiy sinovdan o‘tgan
uskunalar;
14-tayyorlangan va oziq-ovqat sinov;
15-guruh a’zolarining umumiy sayyoqlik tayyorgarligi yakunlandi;
16-texnik tayyorgarlik yakunlandi;
17-taktik tayyorgarlik yakunlandi;
18-texnik tayyorgarlik yakunlandi
19-topografik tayyorgarlik yakunlandi;
20-jismoniy tayyorgarlik yakunlandi;
21-maxsus trening yakunlandi;
22-psixologik tayyorgarlik yakunlandi;
23-integral tayyorgarlik yakunlandi (musobaqalarda ishtirok etish, o‘quv mashg‘ulotlari). Sport turizmining jahonga mashhur turlaridan futbol,golf, basketbol, og‘ir atletika, karate va boshqalar. Yevropada hozirda insonlar ko‘p vaqtini golf maydonlarida o‘tkazadilar.Golf bu klub va to‘pdan iborat sport turi bo‘lib, unda futbolchilar turli xil klublardan foydalanib, to‘pni turli yo‘nalishdagi teshiklarga iloji boricha kamroq urish uchun ishlatishadi. Golf, ko‘p to‘p o‘yinlaridan farqli o‘laroq, standart o‘yin maydonchasidan foydalana olmaydi va undan foydalanmaydi va turli xil maydonlarda uchraydigan xilma-xil maydonlarni bosib o‘tish o‘yining asosiy qismidir. O‘yin odatiy darajada 18 teshikdan tashkil topgan harakatlanish kursida o‘ynaladi, garchi dam olish kurslari kichikroq bo‘lishi mumkin, ko‘pincha to‘qqiz teshikka ega. Kursning har bir teshigidan boshlash joyi va diametri 4 sm 4 dyuym (11 sm) bo‘lgan yashil yashil bo‘lishi kerak. O‘rindiqning boshqa standart shakllari mavjud, masalan, yo‘lak, qo‘pol (uzun o‘t), bunkerlar (yoki “qum tuzoqlari”) va turli xil xavflar (suv, qoyalar), ammo yo‘nalishdagi har bir teshik o‘ziga xos joylashuvida o‘ziga xosdir. va tartibga solish. Golf o‘yining eng kam sonli zarbasi uchun o‘ynaladi, yoki “pallada o‘ynash” deb nomlanuvchi individual yoki jamoa tomonidan to‘liq turda eng ko‘p kiritilgan teshiklardagi eng past ball. Shtrixli o‘yin barcha darajadagi eng keng tarqalgan formatdir, lekin ayniqsa elita darajasida. Zamonaviy golf o‘yini 15-asrda Shotlandiyada paydo bo‘lgan. 18 teshikli tur 1764 yilda Sankt-Endryusdag‘i Old Kursda tashkil etilgan. Golf bo‘yicha birinchi yirik va dunyodagi eng qadimgi turnir bu birinchi marta 1860 yilda Ayrshirda bo‘lib o‘tgan British Open nomi bilan tanilgan Ochiq championatdir. Shotlandiya. Bu erkaklar professional golf bo‘yicha to‘rtta yirik championatlardan biri, qolgan uchtasi AQShda bo‘lib o‘tmoxda: Masters, AQSh ochiq va PGA championati. Bizning mamlakatamizda ham golf sport turini rivojlantirish uchun chora tadbirlar korilmoqda. Yangidan yangi golf klublari qurib bitkazildi,hususan, Toshkentda 1998-yilda tamomlangan. 2001-yilda Toshkent klubida birinchi ochiq championat o‘tkazildi. Unda O‘zbekiston, AQSH, Janubiy Koreya,Malayziya, Angliya, Shotlandiya, Kanada va boshqa mamlakatlardan 100ga yaqin sportchi turistlar ishtirok etishdi. Lekin hozirga kelib bizning yurtimizda golf sport turizimi ko‘rsatkichi juda sust. Hozirgi kunda golf o‘ynaydigan mashhur mamlakatlar Shotlandiya, Italiya, Yangi Zerlandiya, Florida, New York, Gavayi. Biz yurtimizda golf sport turizimi rivojlantira olsak yurtimizga sayyoqlar ko‘payadi, jahon miqyosida sport olamida yana yuksak cho‘qqilarni zabt etamiz. Buning uchun men Shotlandiya strategiyasidan foydalanishni maqlul ko‘raman. O‘zbekistonda ham Shotlandiyadagidek golf uylari barpo etish kerak, turli hil tog‘li hududlarimizdan unumli foydalanib golf maydonlarida ko‘paytirmoq zarur. Shuningdek golf sport turizimi milliy sport turlarimizga qo‘sha olsak insoniyatning hayot tarzi avvalgidan yaxshilanadi deb o‘layman.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi (2000-2005) ma’lumotlaridan foydalanilgan.
2. <http://www.cbg.com.br/Source>: <https://sportsregras.com/uz/golf-qoidalari-tarix/>
3. <https://olamsport.com/oz/m/news/milliy-olimpiya-qomitas>
4. <https://www.wpbeginner.com/showcase/best-wordpress-themes-for-country-clubs/>



JISMONIY TARBIYA VA SPORT JARAYONIDA MA'NAVIY-MA'RIFIY
QADRIYATLARNING UZLUKSIZLIGI

Fazliddinov Farhod Savriyevich
Buxoro davlat universiteti o'qituvchisi
Telefon: +998914491306

Annotatsiya: Maqlada yoshlarimizning sog'lom, har tomonlama chiniqqan, teran fikrli, o'tkir zakovat egasi bo'lib yetishishi uchun ma'naviy qadriyatlarimizning ahamiyati to'g'risida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: milliy g'urur, buyuk ajdodlar, sog'lom avlod, qadriyat.

«Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» talablarini amalga oshirishning yo'llaridan biri har bir fanni o'qitishda ta'lim bilan tarbiyaning integratsiyasiga alohida e'tibor berishdan iboratdir. Ta'lim berish davomida ota-bobolarimizning boy intellektual me'rosi hamda umumbashariy qadriyatlarimizni yoshlarimiz ongiga singdirib borishning ahamiyati kattadir.

Shu sababli jismoniy tarbiya darslarini olib borishda talabalar ongiga ma'naviy-ma'rifiy qadriyatlarimizning tarkibiy qismlari bo'lmish milliy o'z-o'zini anglash, milliy his-tuyg'ular, milliy g'urur va buyuk ajdodlarga hurmatni singdirish haqida ma'lumot berish kerak. Oldimizga quyilgan maqsadni amalga oshirish uchun diyorimizda yashab o'tgan buyuk allomalarimiz ijodi, namunalari bayon qilingan manbalar o'rganilib chiqildi. Bularidan tashqari, chet ellik olimlarning buyuk allomalarimiz haqidagi fikrlari ham taxliliy o'rganilib chiqildi va natijada jismoniy tarbiya darslarida talabalarining milliy istiqlol g'oyasiga sadoqatli mutaxassislar qilib tarbiyalashga keng imkoniyatlar mavjudligini ko'rsatdi.

Yangi avlod bo'sag'asida kamol topayotgan yoshlar tarbiyasi o'ta muhim dolzarb muammo ekanligi barchaga ayon. Yoshlarimizning sog'lom, har tomonlama chiniqqan, teran fikrli, o'tkir zakovat egasi bo'lib yetishishi jamiyatimizning porloq kelajagini ta'minlaydi. Bu g'oya azaldan ota-bobolarimiz ma'naviyatida aks etib kelgan. O'zbekiston o'zining uzoq va katta tarixiga ega. Xalqlarning madaniyati, turli urf odatlari, ijtimoiy turmush sharoitlari va ma'naviy qadriyatlar juda ko'p rasmiy manbalarda o'z aksini topgan.

Markaziy Osiyo xalqlari olimlarining tarixiy g'oyalarini o'rganish orqali yoshlarni jismoniy barkamollik bilan bir qatorda ularda chin insoniy tuyg'ularini, milliy qadriyatlarimizni saqlash, Vatanga mehr-shavqatli bo'lish, ota-onalik oldida burch va sadoqatni chuqur anglash ruhida tarbiyalash lozim.

Abu Ali Ibn Sino, Alisher Navoiy, Amir Temur, Mirzo Ulug'bek kabi buyuk zotlarga voris farzandlar ekanmiz, ularning ta'lim-tarbiyaga oid g'oyalarining davomchilari bo'lib, Vatanimizning porloq kelajagi uchun o'z hissamizni qo'shmog'imiz lozim. Davlatchiligidan asoslarini yaratib kelgan Temur bobomiz g'ayrat shijoati, yuksak aql-zakovati, tadbirkorligi, elparvarligi bilan bizga hamisha ibrat bo'lib kelgan.

Yurtimizda milliy qadriyatlarni qayta tiklash, aholining ma'naviy-ma'rifiy madaniyatini yanada yuksaltirish doirasida o'tkazilayotgan Navro'z, Mustaqillik kuni, hosil bayrami, kasb-mehnat bayrami va boshqa turli an'anaviy madaniy tadbirlarda xalq milliy o'yinlaridan keng foydalanimoqda. Yoshlarda milliy g'urur va iftixon tuyg'ularini shakkantirish, ularni yanada takomillashtirish yo'lida olib borilayotgan ulug'vor tadbirlar tarkibida xalq milliy o'yinlaridan «Alpomish o'yinlari», «To'maris o'yinlari», Respublika festivallari hamda «Mahalla polvonlari» shaklida sport musobaqalari e'tiborga molikdir. O'zbek halq milliy harakatli o'yinlarining ijtimoiy-madaniy hamda tarbiyaviy muhitimizda o'ziga xos pedagogik xususiyatlari haqida D.N.Nasridinov, J.T.Toshpo'latov, A.O.Atoev, T.S.Usmonxo'jaev va boshqa juda ko'p taniqli olimlar o'z mulohazalarini izhor etishgan.

Umumta'lim maktablari, akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari, oliy o'quv yurtlarining «Jismoniy tarbiya dasturlariga» ba'zi bir milliy harakatli o'yinlar kiritilgan. Bu o'yinlar orqali bolalar, o'quvchi-yoshlar va talabalarga milliy qadriyatlarimiz mazmuni, ma'naviy-ma'rifiy madaniyatimiz boyligi va eng muhimi, milliy g'urur, iftixon his-tuyg'ularini singdirib borishga imkoniyatlar yaratilmoqda.

Demak, boy ma'naviy-ma'rifiy merosimiz bor ekan, yuragida milliy g'ururi bor va shu zaminning farzandi ekanligidan faxrlana oladigan hamda o'tmishi buyuk ajdodlarimizning



sodiq davomchisiman degan, har bir o‘qituvchi qanday fanni o‘qitishidan qat‘iy nazar o‘z shogirdlarining ma‘naviy dunyosini yuksaltirishga ham mas‘uldir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullaev A., Xonkeldiev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent., O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2015 yil.

2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti 2018 yil.



SPORTDAGI ADRENALIN TUYG'USI.

*Jo'rayev Sardorbek Ulug'bek o'g'li
O'zbekiston Jurnalistika va Ommaviy Kommunikatsiyalar Universiteti
2-bosqich Sport jurnalistikasi yo'nalishi talabasi
Telefon:+998(97) 401 77 60
Sardorjurayev34@gmail.com*

Annotatsiya: Maqlada sportdagi adrenalin tuyg'usi ko'rib chiqilgan. Uning butun organizmda bo'ladigan funksiyalari ham ko'rilgan hozirgi kundagi ahamiyati inobatga olingan ya'ni dolzarbligini ko'rish mumkin. Adrenalining yurakka ta'siri yurak mushagining qisqarishini kuchaytirishi kabilarni ham o'z ichiga olgan.

Kalit so'zlar: sport, jurnalistika, adrenalin, sog'lom turmush tarzi, fiziologik jarayon, aql idrok, stress.

O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ngsportga katta e'tibor berilmoqda. Bu go'zal gullab yayrab rivojlanayotgan davlatimiz uchun epchil, aqlan sog'lom insonlarni aql idroklarini tarbiyalashimiz kerak. Ularda vatanparvar tuyg'usi va o'z yurtiga mehr muhabbat qo'yishni shakllantirishimiz lozim.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentini 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari" to'g'risidagi qarori fikrimizning yorqin ifodasidir[1;2]

2017 yil 7 fevraldagi 4947-tonli farmon asosida "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi"da belgilab berilgan 5 ta ustivor yo'nalishlarni 4-ustivor yo'nalishi "Ijtimoiy soxani rivojlantirish" bo'lib, bunda o'sib kelayotgan yosh avlodni barkamol insonlar qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiyadan unumli foydalanish masalalariga aloxida e'tibor berilgan [3;4;5;6]. Bundan tashqari Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev va hukumatimiz rahbariyati tomonidan jismoniy tarbiya va sport bo'yicha katta ishlar qilinmoqda. Jumladan joriy yilda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha alohida qo'mita tuzulganligi, bu sohadagi kelgusida qilinadigan ishlarimizga zamin yaratadi.

Adrenalin nima?

Ushbu modda, ayniqsa stressli vaziyatlarda, odamlar uchun muhimdir. Axir, bu gormon bir necha soniya ichida qaror qabul qilishga imkon beradi: yugurish yoki orqaga qarshi kurashish. Adrenalin odam tashvish, qo'rquv yoki xavfni boshdan kechirgan holatlarda harakat qilishni boshlaydi. Ko'p miqdorda gormon turli xil shikastlanishlar va kuyishlar natijasida hosil bo'lishi mumkin. Agar odam shok holatida bo'lsa, unda adrenalin unga his-tuyg'ularni engishga yordam beradi. Gormonning inson organlari va fiziologik tizimlari bilan o'zaro ta'siri. Adrenalining tanaga ta'siri stressli vaziyatning davomiyligiga qarab, ham foyda, ham moddiy zarar keltiradi. Agar biz hissiyotlarni chalg'itadigan bo'lsak, bu adrenalining inson tanasida bajaradigan ishi:

Adenalining yurakka ta'siri yurak mushagining qisqarishini kuchaytirishdan iborat. Shu bilan birga, puls tezlashadi. Ammo mushakni pompalovchi qonni mustahkamlash aritmik yurak urishini keltirib chiqarishi mumkin. Qon bosimining ko'tarilishi. Bunday holda, yurak faoliyati inhibe qilinadi, bradicardiya paydo bo'ladi. Ya'ni, yurakka dastlabki ta'sir stimulyatsiya qiladi, keyin inhibe qilinadi.

Ushbu gormon asab tizimiga ta'sir qiladi, uni faollashtiradi. Uyg'onish, aqliy va jismoniy faoliydarajasi ortib bormoqda. Xavotir va tashvish hissi paydo bo'lishi mumkin. Stress paytida gipotalamus gemdag'i kortizol miqdorini oshiradi, bu odamni odatdagi hayotdan chiqib ketadigan vaziyatga moslashishiga yordam beradi.

Gormon metabolizmni rag'batlantiradi, organizmdagi ba'zi moddalarni ko'paytiradi va boshqalarning hajmini kamaytiradi. Gemolimfada glyukoza miqdori oshadi, glikolitik fermentlarga ta'sir qilish darajasi oshadi. Gormon yog'larning parchalanishini oshiradi, lipidlar hosil bo'lishini kamaytiradi, oqsil metabolizmini yaxshilaydi.

Silliq muskullar adrenalining turli ta'siriga uchraydi, bu uning tarkibidagi adrenozeptorlarning turiga bog'liq. Nafas olish yo'llari va ichak to'qimalari kuchlanishni yo'qotadi. Agar epinefrin darajasi doimiy ravishda oshib borishi kunlik og'ir jismoniy mehnat tufayli yuzaga kelsa, skelet mushaklari kuchayadi. Protein metabolizmining ortishi bilan tananing tanazzulga uchrashi



kuzatiladi. Gormon qon tomirlariga gemostatik ta'sir ko'rsatadi. Bu epinefrin ta'sirida trombotsitlar faolligining oshishi va adrenalinning mayda kapillyarlarni toraytirishi bilan bog'liq.

Adrenalin - bu bir xil sinfdagi boshqa moddalarning sekretsiyasiga ta'sir qiluvchi kuchli gormon. Epinefrinning xususiyatlari tufayli gemolimfadagi allergik reaksiyalarni inhibe qiluvchi serotonin, xistanin, kininlar va boshqa vositachilarining miqdori ortadi. Ushbu moddalar mast hujayralaridan adrenalin yordamida ishlab chiqariladi.

Gormon yallig'lanishga qarshi jarayonlarga ham hissa qo'shadi. U shilliq pardalarning shishini oldini olishda ishtirok etadi.

Gormonning odamlar uchun foydalari

Epinefrinni ishlatish, agar uning portlashi stress bilan bog'liq bo'lgan hayotning alohida holatlarida ro'y bergan bo'lsa, ravshan bo'ladi. Haddan tashqari holatlarda adrenalin qanday ishlaydi. Bir zumda paydo bo'lgan qiyin vaziyatga odamning munosabati tezlashadi. Periferik ko'rish faollashadi, bu esa najot yo'llarini aniqlashga imkon beradi.

Mushaklar tizimi rag'batlantiriladi. Bir kishi 2 marta tez yugurishga, 2 baravar balandlikka va undan yuqoriga sakrashga, og'irligidan ko'ra ko'proq og'irlikni ko'tarishga qodir.

Fikrlashlarning dinamikasi va tashabbusi kuchaymoqda. Mantiq darhol ishga tushadi, xotira faol ravishda bog'lanadi, miya nostandard echimlarni taklif qiladi.

Nafas olish yo'llari tezda katta miqdordagi kislород bilan to'ldiradi va bu juda katta jismoniy kuch sarflashga yordam beradi.

Og'riq chegarasi ortib bormoqda. Bu ishdan voz kecha olmagan vaqtingizda faoliyatni davom ettirishga yordam beradi. Masalan - chang'ida yurish paytida, jarohat olganingizdan so'ng osma yoki snoubordda, og'riq hayotni saqlab qolish uchun jismoniy faoliyatga xalaqit berganda. Og'riq chegarasining oshishi yurak mushaklari va markaziy asab tizimidagi kuchlanishni kamaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T.: O'zbekiston, 2010 y.
2. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risidagi" qonuni. 1997 yil 29 avgust –T.
3. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonun "Xalq so'zi" gazetasi ., 2015 yil 5 sentyabr.
4. Mirziyoyev Sh.M. "Buyuk kelajagimizni mard va oljanob xalqimiz bilan birga quramiz". Toshkent "O'zbekiston" 2017-yil.
5. Mirziyoyev Sh.M. "Erkin va farovon Demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz". Toshkent "O'zbekiston"2017-yil.
6. Mirziyoyev Sh.M. "Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini ta'minlash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi". Toshkent "O'zbekiston"2017-yil.



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ФАН СИФАТИДА РИВОЖЛАНИШИ

*Содиқов Мухаммаджон Ахмаджонович
Наманган вилояти Наманган шаҳар
63-сонли умумтаълим мактаби
Жисмоний тарбия ўқитувчиси*

Аннотация: Ушбу макола жисмоний тарбия фанининг вужудга келиши, ривожланиши ва жисмоний тарбиянинг хозирги кундаги кенг тармоқли тизимлари хакида маълумот берилган.

Калит сўзлар: Жисмоний тарбия, бадан тарбия, жисмоний машгулотлар, жамият, турмуш гигиенаси, меҳнат жараёни, «Алпомиши» ва «Барчиной» нишонлари, укув дастури, тест синовлари, спорт маҳорат мактаблари, чиникиш.

Жисмоний тарбия, бадан тарбия – соғлиқни мустаҳкамлашга, одам организмини уйғун равишда ривожлантиришга қаратилган умумий тарбиянинг узвий қисми. Жамиятдаги жисмоний маданият аҳволини билдирувчи кўрсаткичлардан бири. Жисмоний тарбиянинг асосий воситалари: жисмоний машғулотлар, организмни чиниқириш, меҳнат ва турмуш гигиенаси. Бундай ташкари ақлий, ахлоқий, меҳнат ва эстетик тарбия билан қўшиб олиб борилади.

Ибтидоий даврдан бошлаб жисмоний тарбияга алоҳида эътибор қаратилган. Дастреб у жисмоний машқлар, турли ўйинлар, меҳнат жараёнлари, овчилик, ҳарбий ҳаракатларга ўхшатилган мусобақалар ва синовлар шаклида мавжуд бўлган, турли маросимларни акс эттирган. Кейинчалик ёшларни қиличбозлик, чавандозлик, камондан отиш, яккама-якка кураш маҳоратга ўргатиш жамиятнинг асосий вазифаларидан бирига айлана борган. Уйғониш даврида жисмоний тарбияга эътибор янада кучайди. Гуманистлар жисмоний тарбияни ўкув дастурига киритишига уринганлар. Бадан тарбияга ўрта асрларда Европада оиласи тарбия ва мактабдаги педагогик жараённинг муҳим қисми сифатида қарала бошланди. Ж. Ж. Руссо «Эмиль ёки Тарбия тўғрисида» деб аталган педагогик рисоласида жисмоний тарбиянинг болаларнинг ақлий камолоти ва меҳнат тарбиясидаги аҳамиятини таъкидлаган. 18-асрда, асосан, Руссо ғоялари таъсирида Германияда пайдо бўлган «кинсон-парварлик ва яхши хулқ мактаблари» — филантропинлар жисмоний тарбиянинг шакл ва услубларининг такомиллашувига олиб келади. Гимнастка машқлари мактаб дастурларидан мустаҳкам ўрин олади. 19-аср охири ва 20-аср бошида Франция, Буюк Британия ва бошқа мамлакатларда жисмоний тарбиянинг миллий тизимлари таркиб топди.

Ўзбекистонда жисмоний тарбияга жуда қадимдан саломатликни мустаҳкамлашнинг асосий воситаси деб қаралган. Маҳмуд Кошфарийнинг «Девону луғоти турк» асарида 100 дан зиёд халқ ўйинлари тўғрисида маълумот берилган. «Алпомиши» ўзбек халқ қаҳрамонлик достони, Алишер Навоийнинг «Фарҳод ва Ширин», Зайниддин Восифийнинг «Бадое улвақое» («Нодир воқеалар»), Бобурнинг «Бобурнома» асари ва бошқа(лар)да жисмоний, жанговар машқлар, кучлилик баҳс-мунозараларининг хилма-хил намуналаридан ҳикоя қилинади.

Жисмоний тарбиянинг кенг тармоқли тизими: оилвий-мактабгача давр (чакалоқликдан бошлаб боғча ёшидаги), мактаб ёши, ўрта маҳсус ва олий таълим даври ҳамда катта ёшдаги (эркак ва аёллар) бадан тарбиясини ўз ичига олади. Ўзбекистонда умумтаълим мактабларидаги жисмоний тарбия педагогик жараён ҳисобланиб, унинг дарслари, спорт секцияларидаги машғулотлар орқали амалга оширилади. «Умумий ўрта таълим мактаблари учун жисмоний тарбиядан давлат таълими стандарти» бўйича 1-9-синфлада ҳафтасига 2 соатдан жисмоний тарбия дарслари жорий этилган. Ўкувчи-ёшлар ўртасида жисмоний тарбияни янада оммалаштириш ва уларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш мақсадида 1999 й. да маҳсус тест синовлари ишлаб чиқилди. Мазкур тестларни муваффакиятли топширганлар учун 3 даражали «Алпомиши» ва «Барчиной» нишонлари таъсис этилди. Шунингдек, мактаб ўкувчилари учун «Умид ниҳоллари», лицей-коллеж ўкувчилари учун «Баркамол авлод», олий ўкув юрти талабалари учун «Универсиада» оммавий мусобақаларини ҳар 2 йилда ўтказиш йўлга кўйилди. Халқ ўйинлари ва оммавий спорт турлари бўйича ҳар 2 йилда «Алпомиши ўйинлари» фестивали ҳамда «Тўмарис ўйинлари» ўтказиб келинади.



Жисмоний тарбиянинг илмий-амалий асослари ва шу соҳа мутахассислари Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти, олий ўқув юртларининг ф-тлари ҳамда бўлимларида тайёрланади. Республикада 6 та олимпия ўринбосарлари билим юрти, 8 та олий спорт маҳорати мактаби ва 369 та болалар-ўсмирлар мактабида ҳам ўқувчиларга жисмоний тарбиядан сабоқ берилади. «Ёшлик» кўнгилли спорт ташкилоти, «Ватанпарвар» мудофаага кўмаклашувчи ташкилоти, «Динамо» спорт клуби каби спорт жамиятлари ахолининг турли катламларини машғулотларга жалб этишга хизмат қилади.

Спорт машғулоти инсон организмининг мослашиш ва воқеликни илгариланма акс эттириш тамойилларига асос-ланади. Биологик тизимнинг қўзғатувчиларга мослашиши тезлигини уларнинг бир турли эканлиги ва узоқ вақт давомида қўлланилиши белгилайди. Бунда маълум зиддият юзага келади: бир томондан, организмнинг машғулот юкламаларига мослашиши унинг ривожланиши учун зарур шарт ҳисобланса, иккинчи томондан, мослашиш жавоб реакциясининг камайишига олиб келади. Шундан хулоса қилса бўладики, қўзғатувчилар стандарт бўлиши мумкин эмас, яъни машғулот юкламалари кўпвариантли бўлиши лозим.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Нормуродов А. «Миллий ва харакатли уйинлар» Тошкент. 2005 йил
2. Нормуродов А. «Енгил атлетика» Тошкент 2009 йил.
3. Усмонхужаев Т. «1001 миллий уйин». Тошкент. 2014 й.

3



БОШЛАНГИЧ СИНФЛАРДА ЎТИЛАДИГАН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИНГ МУҲИМ ОМИЛЛАРИ ВА УСУЛЛАРИ

*Шайзакова Гулчехра Раббимкуловна
Сирдарё вилояти Сирдарё тумани 15-умумтаълим
Жисмоний тарбия фан ўқитувчиси
Телефон раками: 99-854-37-39*

Аннотация: Ушбу мақолада бошлангич синфларда ўтиладиган жисмоний тарбия дарсларининг муҳим омиллари ва усуллари, Жисмоний тарбия фанини ўтишда яъни дарс жараённида бошлангич синфларга қандай йўл ва усуллар орқали босқичма-босқич ушбу фанни ўтиш методикаси ва тушунчалари шунга оид маълумотлар ва масалалар хусусида мулоҳазалар юритилган.

Калит сўзлар: Фаннинг назарияси, жисмоний маданиятнинг қонуниятлари, илмий амалий тушунчалари.

Юртбошимиз Шавкат Мирзиёев айтганларидек соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир бўлади. Шу боисдан ёш авлодниниг ҳар томонлама баркамол бўлиб етишиши учун барча шароитлар яратилмоқда.

Ўқувчининг соғлом бўлиб вояга етиши иқтидори ва қобилиятини намоён эта олиши орқали жамиятда ўз ўрнига эга бўлиши учун унга бериладиган тарбия ўта муҳим омил ҳисобланади.

Бошлангич синфлардаги болалар гул каби нозик бўлади. Уларнинг ҳам жисмонан ҳам руҳан соғлом қилиб тарбиялаш учун ўқитувчи боғбон рўлини ўйнаши керак. Бошлангич синф ўқувчиларини жисмонан тарбиялаш, соғлигини мустаҳкамлаш, ҳаракат фаоллиги ва соғломлаштиришнинг самарадорлигини оширишда барча фанлар қаторида жисмоний тарбия фанининг ўзига ҳос моҳияти мавжуд.

Мазкур фан спорт соҳасини асосий қисми бўлиб Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 29 январдаги “Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ва аҳолини жисмоний ва оммавий спортга жалб этиш тўғрисида”ги, 2019 йил 13 февралдаги, “2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистонда жисмоний ва оммавий спортни ривожлантириш контсепсијасини тасдиқлаш тўғрисида”ти қарорларга ва шу каби хужжатлар ижосини таъминлашга асос яратади. Президентимиз Шавкат Мирзиёев ўз нутқларидан бирида “Спортни жадал ривожлантириш, халқаро мусобақаларда юксак натижаларга эришган спортчиларни рағбатлантириш ва қўллаб қувватлаш”га доимо эътибор қараштишларини эътироф этанлар.

Шу билан бирга ўқувчилар жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари жараёнларида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг организмга ижобий таъсиrlари ҳамда жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш, табиат омиллари сув, қуёш ва ҳаво ёрдамида чиниктириш муолажалари қабул қилиш қоида ва талаблари хақида назарий маълумотларга эга бўлиб борадилар. Бундай назарий маълумотларни беришда мамлакатимиз ва ҳорижий мамлакатларининг этук мутахассислари адабиётлари ва кўрсатмаларидан ҳамда интернет материалларида кенг фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлиб ҳисобланади.

Ўқувчиларнинг таълим муассасалари ва яшаш жойлари ҳамда оиласда жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш ишларини самарали ташкил этиш мамлакатимиз келажаги ёш авлодни жисмонан баркамол ва маънавий етук инсон қилиб тарбиялаш ҳамда жамиятимизнинг фаол аъзоси бўлишини таъминлайди. Жисмоний тарбия ва спортнинг асосий тушунчалари хақида жисмоний тарбия ва спорт бўйича замонамизнинг этук мутахассислар кўплаб таълимотини яратганлар. Шундан профессор А.Ашмариннинг таълимоти кенг мазмунга эга.

Жисмоний тарбия назарияси жисмоний маданиятнинг қонуниятларини таҳлил этувчи илмий амалий фан. Жисмоний тарбия назариясининг асосий тушунчалари: жисмоний ривожланиш, жисмоний тарбия, жисмоний тарбия тизими, жисмоний камолот ва жисмоний маданият. Шу тушунчалар орқали жисмоний тарбия назариясининг моҳияти ва асосий қонуниятлари ўрганилади. Улар доимо ўзгариб кенгайиб ва чукур мазмун акс эттириб келади.



Кўриниб турибдики, жисмоний тарбия инсоният жамияти шаклланиши билан бирга вужудга келган. Одамнинг хаёт фаолияти онглидир, унинг харакатларида маъно, мақсад бор. Янги авлод фаолиятни ўзидан аввалги авлоддан ўргангандан бўлиб, уларнинг ўртасида билимларни, маҳорат ва малакаларни ўргатишдан иборат алоқа ва давомийликни ўрнатилади.

Жисмоний тарбияни ўзига хос хусисиятларини нуқтаи назаридан бир бирига сингиб кетган икки гурухга бўлиш мумкин.

1. Жисмоний тарбия-саломатликни мустаҳкамлаш мақсадида жисмоний камолотга таъсир ўтказиш, жисмоний сифатларга эга бўлиш ва уларни такомиллаштириш.

2. Жисмоний таълим маҳсус маҳорат, кўникма ва билим берадиган таълимдир.

Жисмоний тарбиянинг ўзига хос хусусияти жисмоний қобилиятларини ривожлантирувчи восита сифатида хизмат қилишидир, шу билан бирга маънавий камолотга ҳам кучли таъсир этади. Ҳозирги кунда замонавий ҳарбий техника тараққиёти инсон аралашувисиз ҳам жуда катта имкониятларга эга эди. Эндиликда уруш таҳдидлари бартараф этилаётган даврда ҳар бир инсон ўзини, оиласини қолаверса жамиятини ўз кучи ва матонати билан ҳимоя қилишга қодир бўлиши керак. Шунинг учун маҳсус хизмат қисмларида спорт тайёргарлик машғулотларига катта эътибор берилади.

Машғулотлар якка курашлар, ҳар қандай шароитда яшаб қолиш ҳамда ҳар қандай жойларда ҳаракатланиш қобилиятларини шакллантириш ва такомиллаштиришга қаратилган бўлади. Жисмоний тарбиянинг шахсни ҳар тарафлама камол топтириш тамоили: Жисмоний тарбия жараёнида ақлий, аҳлоқий ва эстетик тарбия вазифаларини ҳал этиш учун жуда катта имкониятлар бор. Бу вазифаларни ҳал этиш шахсни ҳар тарафлама камол топтириш омили сифатида жисмоний тарбиянинг ролини кенгайтириб, бевосита жисмоний тарбиянинг ўз муваффиқиятини таъминлайди.

Малумки, бошланғич синфларда ўтиладиган ушбу фан ўқувчилар учун жуда қизиқарли ва севимли дарслардан бирига айланган. Хафта давомида ўқувчилар мазкур фаннинг ўтилишини соғиниб, кутадилар айниқса ҳозирги кунларда таълим муассасаларида дарслар ўтилишидан аввал 15 дақиқа атрофида ўтказилаётган бадантарбия машғулотлари ўқувчилар учун қувонч бағишлиайди. Худди шунингдек, дарс жараёнида ташкил этиладиган жисмоний тарбия дақиқалари ҳам ўқувчилар онгидага ҳуш кайфият, тетиклик туйғуларини шакллантиради. Бу ҳолат ўқувчиларнинг мустақил ва ижодий фикрлашларига имконият яратади.

Хулоса қилиб айтганда бу фан ўқувчиларнинг саломатлиги, маънавий комиллиги, рухияти, онг тезлиги ва эслаб қолиш қобиляти учун муҳим ҳаётий позициядир.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб ҳалқимиз билан бирга қурамиз. – Т.: “Ўзбекистон”, 2017. – 488 б.
2. Н.Абдурахмонова ва Б.Қ 2-синф Математика дарслиги Т-2018 йил
3. С.Бурхонов ва б.қ 3-синф Математика дарслиги Т-2019 йиллар.
4. Бошланғич таълим журнали. Барча сонлари.
5. www.ziynet.uz



СПОРТ СОҲАСИДА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ АҲАМИЯТИ

Babaraxmatov Bobir Bo'riyevich
Termiz davlat universiteti Jismoniy
madaniyat fakulteti Jismoniy tarbiya
nazariyasi va metodikasi kafedrasи o'qituvchisi

Аннотация: Маколада шуғулланувчи учун спортда юқори натижаларига эришиш учун зарур бўлган психологоик функциялари, хусусиятлари, руҳий ҳолатларини бошқариш кўнимкамаларини шакллантиришга оид маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: психологоик тайёргарлик, психологоик функция, хотира, вестбууляр.

Ўзбекистон Республикаси мустақиллика эришгандан сўнг Ватан равнақи, эл-юрт тинчлиги, ҳалқ фаровонлиги, учун қалб қўри, куч-қудратини бахшида этадиган, ҳар жиҳатдан баркамол ва билимли фарзандларни вояга етказадиган авлодни тайёрлашга алоҳида эътибор қаратила бошланди.

Спортчи характерининг ривожланиши унинг фаол фаолияти жараёнида ҳамда спортчининг жисмоний машқ ҳаракатларига боғлиқ равишда содир бўлади. Юртимизда жисмоний тарбия ва спорт жадал ривожланиб бораётган бир вактда спортчилар фаолияти ва уларни тайёргарлик жараёнини такомиллаштириш муҳим масалалардан биридир. Ҳар бир спортчи ёшнинг маънавий ва ахлоқий сифатларини ривожлантириш, идроки ва ақл-заковатини баҳолаш, уларнинг қобилиятлари ва одамийлик сифатларини ўстириш, етук мутахассис бўлиб етишишига жисмонан ва руҳан таёrlашга эътиборни кучайтириш ижобий натижалар олиб келмоқда.

“Психологоик тайёргарлик – кучли асаб зўриқиши ҳолатларида (толиқиши, кучли рақобат, хатога йўл қўйиш, етакчилик қилиш ва бошқалар) энг маъқул психологоик ҳолат – хотиржамлик, ўзини идора қилишни сақлашни билиш кўнимкамаларини шакллантиришга қаратилган психологоик-педагогик тадбирлар тизими”dir. Психологоик тайёргарлик тизимида кўйидагиларни ажратиб кўрсатиш қабул қилинган: 1- базавий психологоик тайёргарлик; 2- машқларга психологоик тайёргарлик; 3- мусобақаларга психологоик тайёргарлик; 4- мусобақалардан кейинги психологоик тайёргарлик. Қўйидаги тизим асосида бир томондан спорт турига хос психологои хусусиятлар, иккинчи томондан эса спортчининг психологоик жиҳатлари тарбияланади.

Спортда юқори натижаларига эришиш учун зарур бўлган шахснинг психологоик функциялари, хусусият ва сифатлари рўйхатини тузишдан иборат бўлади. Ушбу рўйхат кўйидагича бўлиши мумкин.- қўриш, эшитиш, вестбууляр ва ҳаракатчан таҳлил воситаларининг юқори фаоллиги.- эътиборнинг жамлиги, тасаввурларнинг аниқлиги, яхши хотира, фикрлаш тезлиги, чуқурлиги ва мослашувчанлиги, бой тасаввур.

- жисмоний қобилиятларни юқори даражаси.
- мусиқий қобилиятлар: мусиқий эшитиш, ритм ҳисси, мусиқани тинглаш ва тушуна билиш.
- ирода билан боғлиқ сифатлар: мақсад сари интилевчанлик, қатъийлик, сабр-бардош, ўзини идора қила билиш, ташаббускорлик.
- психологоик ҳолатларни ўзи бошқара билиш, салбий таъсирларга қарши тура билиш. Психологоик таълим ва руҳий ҳолатларни бошқариш кўнимкамаларини шакллантириш, эътиборни жамлаш, барча кучларни ишга солиш, салбий таъсирларга қарши тура олиш кўнимкамаларини шакллантириш маҳсус малака талаб қиласи ва ушбу малакалар маҳсус назарий ҳамда амалий машғулотлар жараёнида жамоа психологои ва маълум даражада мураббий томонидан шакллантирилиб борилади.

Спортчиларимизда мураббий ҳамда жамоа психологои томонидан ушбу кўрсатилган психологоик хусусият ва сифатлар тарбияланниб борилса, яхши натижалар бериши мумкин.

Мусобақаларга тайёргарлик жараёнида мураббий қўл остидаги спортчининг психологоик тайёргарлигини мусобақалардан анча олдин бошлаши, спортчини мусобақага, ютишга бўлган ишончини ва мусобақадан кейинги ҳолатини тарбиялаб бориши лозим. Бунинг учун мураббий ва психолог бири-бири билан ҳамкорликда бир қанча усуслдан фойдаланади.



Психологик тайёргарлик усуллари:

1. Маъруза ва сухбатлар.
2. Тушунтириш ва узлуксиз бажарилишини таъминлаш.
3. Шу спорт тури бўйича машҳурлар фаолияти намуналари.
4. Ўзини кузатиш, ўзини таҳлил қилиш ва ўзига ҳисобот бериш.5. Спорт турлари бўйича чиқарилган адабиётларни ўрганиш.6. Машқларни бажарилиш усуллари ва бошқалардан фойдаланилади. Кузатишлар ва малакали мураббийлар фикр мулоҳазалари умумийлаштирилганда, спортчиларда куйидаги психологик вазифаларни тарбиялаб бориш ижобий натижга беради:

1. Мусобақани ютиш аҳамиятини тушунтириш, муносиб вазифаларни қўйиш.
2. Мусобақалар олдидан эмоционал ҳолатларни шакллантириш.
3. Спортчиди психик ҳолатларни мустақил бошқариш усулиётини тарбиялаш.

Мусобақалардан сўнг спортчи жуда мураккаб психик ҳолатларни бошдан кечиради. Спортчи ўз чиқишилари натижаларини қандай қабул қилиши қўп жиҳатдан кейинги фаолияти ва маҳоратининг ортишига, ўз устида ишлашига таъсир кўрсатади. Ғалаба ва мағлубият ҳолларининг иккисида ҳам мусобақалардан кейинги психологик тайёргарлик зарурдир. Хулоса қилиб айтганда, ҳозирги кунда спортчини ғалабага эришиши учун жисмоний тайёргарлик билан бир қаторда психологик тайёргарлик ҳам асосий ўринни эгаллайди. Спортчиди юқорида санаб ўтилган хусусиятлар тарбиялаб борилса, спортчи ўзи учун ҳам, мураббий учун ҳам кўзланган натижани бера олади. Бунинг учун таълим муассасаларида ва спорт машғулотлари олиб борилаётган спорт залларда малакали спорт психологлари фаолияти такомиллаштирилса, мамлакатимизда спорт ютуқлари янада кўпайиб, юртимиз нуфузи янада ошади.

Адабиётлар

1. Фозиев Э. Психология. Т.: “Ўқитувчи”. 1994.
2. Ачилов А. Бадий гимнастика. Т. 2010. 217-бет.
3. Гаппаров З.Г. Спорт психологияси. Т.: Мехридарё МЧЖ. 2011.
4. Каримова В.М., Акромов Ф.А. Психология. Маърузалар матни. Т.: 2000



JISMONIY TARBIYA FANI MOHIYATI VA AHAMIYATI

Husanov Oybek Hasanovich
17-Imkoniyati cheklangan bolalar uchun iqtisoslashtirilgan
davlat ta'lif muassasasi Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
Qashqadaryo viloyati Qarshi Shahri
+998 91 454 88 21

Annotatsiya: Ushbu maqolada, jismoniy tarbiya fani mohiyati va hamiyati to‘g‘risida ochiq va keng fikrlar berib o‘tilgan bo‘lib, ushbu fanning umumiy o‘rtalim muasassalarida o‘tilishi muhim ahamiyat kasb etishi to‘g‘risida tushunchalar keltirib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, maktab o‘quvchilar.

Maktabda jismoniy tarbiya mashg‘ulotining o‘tilishi o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarzini olib borish, uni o‘zida shakllantirish va unga rioya qilishi uchun asosiy ahamiyatga egadir. Ushbu fan doirasida mashg‘ulotdagi amshqlarni o‘zlashtirish jarayonida sog‘lik mustahkamlanib, jismoniy fazilatlar takomillashtiriladi, muayyan aktiv harakatlar o‘zlashtiriladi, fikrlash, ijodkorlik va hattoki o‘quvchida mustaqil fikrlash qobiliyati ma’lum darajada rivojlanadi.

Ushbu xususiyatlarni hisobga olgan holda, jismoniy madaniyat maktab o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishga, vosita faoliyatini rivojlantirish orqali ijodiy mustaqillikni rivojlantirishga qaratilgan. Ushbu jismoniy madaniyat asoslari fanini o‘qitish quyidagi ta’lim vazifalarini hal qilish bilan bog‘liq:

- jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tananing hayotiy ta’minoti tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish orqali o‘quvchilarning sog‘lig‘ini mustahkamlash;
- jismoniy madaniyat, uning inson hayotidagi ahamiyati, salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi to‘g‘risida umumiy tasavvurlarni shakllantirish;
- jismoniy mashqlar, ochiq o‘yinlar, ochiq havoda dam olish va hordiq chiqarish turlarida o‘zini o‘zi mashq qildirishga qiziqishni rivojlantirish;
- jismoniy faollikni, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikni individual ko‘rsatkichlarini boshqarishning eng oddiy usullarini o‘zlashtirish.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi ta’lim yo‘nalishida uning professional munosabatlarining tizimi Markaziy o‘rinni egallashi kerak.

Umuman olganda, o‘rnatish insonning muayyan ehtiyojning mavjudligi sababli muayyan faoliyatga tayyorligini anglatadi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari kasbiy faoliyatining eng muhim ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida sog‘lig‘ini himoya qilishni tanlagan ta’lim yo‘nalishini modellashtirishga imkon beradigan pedagogik texnologiyalar haqida fikr yuritishlari kerak

Maktab o‘quvchilari ertalabki mashqlarni tashkil qilish va o‘tkazish, o‘quv kuni davomida jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish tadbirdi, yopiq va ochiq havoda ochiq o‘yinlarni tashkil qilish va o‘tkazish bo‘yicha eng oddiy ko‘nikmalar ega bo‘lishlari kerak. Ular sog‘lomlashtirish va umumiy rivojlanish mashqlarini muntazam bajarishlari kerak, eng oddiy sport anjomlari va jihozlaridan foydalanish, jismoniy mashqlar paytida xatti-harakatlar va xavfsizlik qoidalarini bilish, mashg‘ulotlar shartlariga qarab kiyim va poyafzallarni tanlash qoidalarini ham puxta o‘rganishlari lozim. Bundan tashqari, o‘quvchilarga o‘z o‘sishining o‘zgarishini, tana vaznini va asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanish ko‘rsatkichlarini kuzatishga, jismoniy mashqlar davomida yurak urish tezligi bo‘yicha jismoniy mashqlar miqdorini baholash, to‘g‘ri pozitsiyani shakllantirishga, jismonan rivojlanishga qaratilgan maxsus mashqlar majmularini qanday bajarishga o‘rgatish lozim.

Foydalilanigan adabiyotlar:

1. Курдяевцев М.Д. Теоретико-методологическое обоснование преподавания образовательного компонента физической культуры в начальной школе: дисс. ...д-ра пед. наук. – Улан-Удэ, 2012. – 627 с
2. Цыбизов А.Е. Системный подход к развитию двигательных качеств у младших школьников на уроках физической культуры с разной образовательной направленностью: дисс. ... канд. пед. наук. – М., 2007. – 160 с.



3. Иокимиди Ю.А. Методы и средства формирования педагогической установки у будущих специалистов по физической культуре и спорту // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 7. – С. 57-60.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 270с.



O'QUVCHILARNI JISMONIY TARBIYALASHDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING AHAMIYATI.

*Masharipova Fazilat Xorazm viloyati
Qo'shko'pir tuman 37-maktab jismoniy
Tarbiya fani o'qituvchisi.*

Annotatsiya: ushbu maqolada o'quvchilarni jismoniy jihatdan kamol toptirishda xalq milliy o'yinlarining ahamiyati haqida yoritilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, organizmni chiniqtirish, vatan himoyasi, bilim, ko'nikma, milliy o'yinlar.

Har kim o'zini jismonan tarbiyalashi uchun jismoniy madaniyat va sportning zarurligini tushunib yetishi va qunt bilan o'ziga yoqqan ma'lum bir jismoniy mashg'ulotlar tizimi asosida salomatligini shakkantirishi kerak. Xalqimiz farzandlarining jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish tarbiyaning ajralmas qismi bo'lgan jismoniy madaniyat jarayonida amalga oshiriladi. Jismoniy madaniyatning maqsadi jamiyatning sog'lom, xushchaqchaq, har tomonlama jismoniy rivojlangan, mehnat va Vatan himoyasiga tayyor turgan quruvchilarini tarbiyalashdan iborat uzoq muddatli, uyuhtirilgan pedagogik jarayondir.

Jismoniy madaniyat jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi: a) sog'liqni mustahkamlash organizmni chiniqtirish va jismoniy rivojlanish darajasini hamda ish qobiliyatini oshirish; b) hayotga zarur bo'ladigan, jumladan, amaliy xarakterga ega bo'lgan harakat malaka va ko'nikmani egallash; v) kishining ma'naviy va irodali sifatini tarbiyalash; g) jismoniy sifat (tezkorlik, kuch, epchillik, chidamlik) ni o'stirish; d) maxsus sport mashqini bajarish texnikasini egallash.

Yoshlarni har tomonlama jismoniy baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bu muammoni umumta'lim maktab o'quvchilar jismoniy madaniyatini tashkiliy va pedagogik jarayonlar bilan birga bir-biriga bog'lab kelgan uzviylikda ko'rib chiqish lozimligini keltirib chiqaradi, bunda milliy xalq o'yinlarining roli katta ekanligini qayta-qayta ta'kidlab o'tmoqchimiz. Shuning uchun xalqimizning asrlardan-asrlarga o'tib kelayotgan milliy o'yinlarini avaylab-asrab keyingi avlodga yetkazish yo'llarini izlash, ishlab chiqish va hayotga tadbiq etish bizning maqsadimizdir.

Milliy xalq o'yinlarini xalqimizning bir necha yillik madaniy boyliklari haqidagi tasavvurlarini ma'lum darajada kengaytiradi, hozirgi hayotga singdirish yo'llarini boyitishga yordam beradi. Milliy harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning eng ta'sirchan usullaridan bo'lib, o'quvchilarda aqliy, ahloqiy va nafosat tarbiyasini birgalikda muvaffaqiyatli amalga oshirishda muhim vositadir. Shuning uchun bolalar o'yinlarining ruhi, tabiat, saviyasi, ishtiroychilarning hatti-harakatlari kabi jihatlariga ham e'tibor berish zarur.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida qadriyatlarga muhabbat uyg'otish, xalq an'analarini avaylab-asrashga o'rgatish ko'p jihatdn o'zbek xalq milliy o'yinlaridan unumli foydalanib bilishga bog'liq. Chunki milliy o'yinlar orqali bola bir tomonidan jismoniy bilimlarni egallasa, ikkinchi tomonidan, jismoniy madaniyaga qiziqtirish muhim ahmiyat kasb etadi.

Har qanday o'yinning va o'yin faoliyatining diqqat markazida bola kattalarning faoliyati va o'zaro munosabatini, muomalasini o'ziga xos tarzda aks etdirishi, takrorlashi imkoniyati turadi. Shunga ko'ra o'yin ijtimoiy axamiyat kasb etib, bolada insoniyat tomonidan asrlar davomida yaratilagan qimmatli bilimlar, amaliy ko'nikmalar, malakalar va odatlarni, xalqning ijodiy boyliklarini o'rganishga imkoniyat yaratiladi, oqibatda uni shaxslar aro muloqotlarning mohiyatiga olib kiradi. O'yin faqat bilish jarayonlarini takomillashtirib qolmay, bolaning hulq-atvoriga ham ijobjiy ta'sir ko'rsatadi. Maktabgacha yoshdag'i bolalarda ham, boshlang'ich sinf o'quvchilarda ham, yuqori sinf o'quvchilarida ham o'z xulqini boshqarish ko'nikmalarini o'yinlar orqali ham tarkib toptirish mungkin. Chunki biror maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulotga nisbatan milliy xalq o'yinlarida xulq ko'nikmalarni oldinroq va osonroq egallash mumkin.

Ayniqsa, bu omil maktabgacha yoshdag'i bolalarda yosh davrining xususiyati sifatida o'zining yorqin ifodasini topadi. Katta maktabgacha yoshdag'i bolalarda o'z xulqini o'zi boshqarish ko'nikmasi o'yin faoliyatida ham boshqa sharoitlarda ham qariyb baravarlashadi. Ba'zan ular ayrim vaziyatlarda, masalan; musobaqa paytida o'yindagiga qaraganda yuqoriroq ko'rsatkichga erishishlari ham mumkin. O'yin va o'yin faoliyati bolada o'z hulqini boshqarish ko'nikmalarini



shakllantirish uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Prezidentimiz Sh. Mirziyayev yosh avlod tarbiyasiga katta ahamiyat berib, Shunday degan edi; "yosh avlodni tarbiyalash biz uchun eng asosiy vazifadir" Shundan kelib chiqib, hozirgi vaqtida O'zbekiston pedagogik jamiyati tarbiyaning odatiy bo'lgan shakllari va usullarini izlab topish, o'sib borayotgan avlodda mustahkam umuminsoniy ishonch va qarashlarini shakillantirish; shaxsda milliy madaniyat va milliy qadriyatlarni hurmat qilish, avaylab asrash tuyg'ularini o'stirishga diqqatini qarratmog'imiz lozim.

Yuqoridagi fikrlarga asoslanib, o'sib borayotgan avlodning tarbiya tizimida xalq pedagogikasi tajribalari, jumladan, milliy halq o'yinlari yoshlarning xarakteri va ongini boshqaruvchi vosita, asosiy kuch deb hisoblash mumkin.

-Milliy harakatli o'yinlardan foydalanish jarayonida boshlang'ich maktab o'quvchilarining quyidagi o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak:

-Bola odamlarning foliyati, ularning predmetlarga munosabati va o'zaro muomalasiga, munosabatiga qiziqadi.

-Bolalar xalq o'yinlarida atrofdagi voqe'likning eng tashqi ifodalijo'shqin his-tuyg'uli jihatlarini aks ettiradilar.

-Milliy o'yinlarda bola kattalar bilan bir xil sharoitda, yagona zaminda yashayotganini his etgan holda o'z istagini amaliyotga tadbiq qiladi.

-Kattalarning hayoti va faoliyatiga kirish bolaning tasavvuri timsollari tariqasida namoyon bo'lsa ham, umuman uning chinakam shaxsiy hayotida o'chmas iz qoldiradi.

Milliy o'zbek o'yinlarini yoshlар, ayniqsa maktab o'quvchilarini sevib, maroq bilan o'ynamoqdalar. Bunday o'yinlar jismoniy tarbiya darslaridagina emas, balki hovililar va bog', parklarda dam olish soatlarida o'ynaladi. Muhim sifatlarni rivojlantirishga mo'ljallangan umumiyy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarga doir bayon qilingan material ko'proq o'yin tarzida beriladi, lekin mashqlarni tuShuntirish va faol dam olish uchun qisqacha pauzalar bo'lgan kichik dozada uzluksiz bajariladi. O'yin mashqlaridan keyin bo'shashtiradigan, ohista yuriladigan mashqlarni yoki diqqat-e'tiborini o'stiradigan mashqlarni berish lozim.

Xalqning sog'lig'ini mustahkamlash O'zbekistondagi jismoniy madaniyatning asosiy vazifasidan biridir. Istiklol davrida, ayniqsa, sport va jismoniy tarbiyaga e'tibor kundan-kunga kuchayib bormoqda. Jismoniy tarbiya oldida jismoniy madaniyat va sportni xalqimizning hayotiga ko'proq singdirish; yoshlarni mustaqillik ruhida tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning barcha turli-tuman shakllaridan, jumladan, xalq an'analardan keng foydalani, insonlarning sog'ligini yaxshilash vauлarni Ona Vatan mudofaasiga tayyorlash va Shu singari katta vazifalar turibdi. Xalqimizning milliy o'yinlari esa ana Shu maqsadda keng qo'llanib kelinayotgan muhim jismoniy va sport vositalaridan biridir. Shuning uchun xalq milliy harakatli o'yinlariga e'tiborni kuchaytirish zaruriyati yanada yaqqol ko'rinoqda.

Shunday ekan biz jismoniy tarbiya o'qituvchilari darslarni tashkillashtirishda milliy harakatli o'yinlardan ko'proq foydalansak maqsadga muvofiq bo'lar edi.



JISMONIY TARBIYA DARSLARINI SAMARALI TASHKIL ETISH YO'LLARI.

*Matkarimova Sevara Adilovna.
andilon viloyati Jalaquduq tuman
7-maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi.*

Annotatsiya: ushbu maqolada umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini to'g'ri tashkil etishda pedagogning o'rni haqida ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar: ta'lim tizimi, sport, jismoniy mashq, dars tashkili, yuqori samaradorlik.

Umum ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish jarayonida axborot kommunikatsiya texnologiyalari erishgan yutuqlardan samarali foydalanish bugungi kunning dolzarb masalalaridan hisoblanadi. Bugungi kunda taraqqiyot yo'lidan ildam qadamlar bilan borayotgan mamlakatimizda ta'lim tizimini tubdan isloh qilish va takomillashtirish, unga ilg'or pedagogik va zamonaviy axborot kommunikativ texnologiyalarini joriy etish, ta'lim samaradorligini oshirish davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan.

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 vaqtida navbatchining axbaroti tinglanadi. O'quvchilarning shaxsiy gigiyenasi tekshiriladi. Yangi mavzuga oid texnika xavfsizligi qoidalari bilan tanishtirilib, umumiyo rivojlantiruvchi mashqlar – saf, yurish, yugurish mashqlari bajariladi.

Asosiy qism - (20-25 daqiqa)da rejadagi mavzu bo'yicha sport turning rivojlantiruvchi mashqlari bajariladi. Bu vaqtida 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 vaqtida o'quvchilar nafas rostlashi, diqqatni jamlashiga e'tibor qaratiladi. Shu asnoda mashqlarni to'g'ri bajargan o'quvchilar rag'battantirilsa, darsda faolligi sezilmagan bolalarning kamchiliklari ko'rsatib o'tiladi. So'ng uyga vazifa beriladi.

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'liqidir.

Foydalilanigan 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



БАДАНТАРБИЯ - САЛОМАТЛИК ГАРОВИ

Равшанова Нафиса Баходировна
Зарафишон шахар 2-мактаб
Жисмоний тарбия фани укитувчиси.
Тел: +998936645083

Аннотация: ушбу мақолада бадан тарбия машқларининг инсон саломатлиги учун фойдали таъсири хақида маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: Тиб қонунлари, саломатлик, бадан тарбия, ибн Сино.

Жаҳон тиббиёт оламининг буюк султонларидан бири Абу Али ибн Сино фалсафа, адабиёт, мусиқа ва бошқа кўп соҳаларни ҳам мукаммал билган буюк даҳодир. Ибн Синонинг илмий педагогик меросининг аҳамияти бугунги кунда ҳам бекёйсdir. Тадқиқотчи-олимлар буюк мутафаккирнинг 30 дан ортиқ тиббий асарлари шу кунгача етиб келганлигини, улар ичида "Тиб қонунлари" алоҳида аҳамият касб этишини эътироф этади. Уларнинг ҳаммасида ҳам Ибн Синонинг жисмоний машқларга оид илғор фикрлари учрайди.

Ибн Синонинг "**Тиб қонунлари**" китобининг биринчи қисмида инсон саломатлигини сақлаш ва уни ривожлантириш масалалари ёритилган бўлиб, унда инсон танаси ва унинг аъзолари, инсонни шакллантириш ҳамда унинг камолотида юз берадиган анатомик тузилишлар, физиологик ва руҳий жараёнларнинг холати, касалликларнинг келиб чиқиш сабаблари илмий жиҳатдан асослаб берилган. Улуғ аллома жисмоний машғулот кишининг ёшига, жинсига, соғ-саломатлигига ва касаллигига қараб, турлича шакл ва услубларда ўтказиш лозимлигини, болалик, ўсмирлик, йигитлик ва қариликда киши жисмоний машғулотга турлича муносабатда бўлиши кераклигини уқтиради. Ибн Синонинг: "**Бадантарбия кишини чукур ва кетма-кет нафас олишга мажбур қилувчи ихтиёрий ҳаракат**", -деган фикрининг моҳиятида мўтадил равишда ва ўз вақтида бадантарбия билан шуғулланувчи одам бузилган хилтлар туфайли келган касалликларнинг ва мижоз ҳамда илгари ўтган касалликлар туфайли келувчи касалликларга дучор бўлмаслиги таъкидлаган. Ибн Сино тортишиш, муштлашиш, жойдан ўқ отиш, тез юриш, найза отиш, осилиш, бир оёқда сакраш, қиличбозлик, найзабозлик ва отда юришлар бадантарбиянинг тез бажариладиган турларига киришини, нозик ва енгил турига арғимчоқ учиш, беланчақда тик ёки ётиб учиш, қайиқ ва кемаларда сайир қилиш ва бошқа ҳаракатлар эканлигини айтади. Буюк мутафаккирнинг тавсиясига кўра, бадантарбия вақтида тез ва шиддатли ҳаракатлар, енгиллари билан доим алмаштириб туриш, маълум бир ҳаракатни узоқ вақт бажармаслик услубларини уқтиради. Ибн Сино илгари сурган бу ғоялар жуда ўринли эканлиги дунё олимлари томонидан тасдиқланган. Ибн Сино томонидан бундан минг йиллар олдин амалий тажрибада синалган ва илмий жиҳатдан асосланган жисмоний тарбия бугунги кунда халқаро спорт ҳаракатининг муҳим мезонларига айланганлиги барча спорт турлари бўйича мураббийларни ҳам ҳайратда қолдирмоқда. Буюк бобомиз Ибн Сино таъбири билан айтганда: "**Соғлиқни сақлашнинг асосий тадбири- бадантарбия**"дир.

Барча инсонлар соғлом, тетик ва бақувват бўлишга, ўз ёшлиги, хусни ҳамда ишchanлик қобилиятини сақлашга ҳаракат қилади. Бунга эришишнинг асосий омилларидан бири жисмоний ҳаракат саналади.

Абдурауф Фитратнинг ижтимоий тарбия негизида жисмоний тарбияни ташкил этиш, шахсни саломат ва бақувват этиб тарбиялаш масалаларига оид қарашлари диққатга моликдир «Бадан тарбиясига қадим замонлардан бошлаб катта аҳамият берилган. Инсоннинг бутун аъзоси саломат ва қувватга эга бўлмаса, унда инсон узоқ яшамайди. Агар инсоннинг танасидаги аъзоларидан бирига халал тегса, у киши ишдан қўлини тортиб, бошқаларнинг муҳтожига айланади».

Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш давлат сиёсати даражасига кўтарилиб, айни вақтда, мамлакатимизда жисмоний жиҳатдан етук, соғлом авлодни тарбиялаш борасидаги туб ислоҳотлар босқичма-босқич амалга ошириб келинмоқда. Чунончи, Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни ҳамда Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарорида бу йўналишда амалга оширилиши кўзда



тутилган мұхим вазифалар ўз ифодасини топған.

Замонавий тиббиёт инсоннинг жисмоний меңнатга бўлган кам ҳаракати туфайли унинг саломатлик даражасининг пасайиши, ички аъзолар фаолиятининг бузилиши, ишлаш қобилиягининг паст кўрсаткичи ва талаб даражасида бўлмаган жисмоний ривожланиш каби ҳолатларнинг мавжудлигини кўрсатмоқда. Зеро, қадимги файласуфларнинг, кишини ҳушсизлантирувчи ва соғлигига шикаст етказувчи нарса узоқ вақт жисмоний ҳаракат қилмаслиkdir, деган фикрлари боиси ҳам шунда.

Буюк ҳаким Абу Али ибн Синонинг: «Бадантарбия – соғлиқни сақлашда улуғвор усулдир», деган ўгити ҳар бир инсоннинг ҳаётий шиорига айланса, киши ҳеч қачон касалликка чалинмайди.



JISMONIY TARBIYA SOG'LOM HAYOT TARZIDIR

*Sattorova Ozoda Normuminovna
Zarafshon shahar 2-umumiy o'rta ta'lif maktabi
Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.
Tel:+998936625431*

Annotatsiya: ushbu maqolada jismoniy mashg'ulotlarning inson hayot tarziga qanday tasir etishi haqida bayon etilgan.

Kalit so'zlar: salomatlik, mакtab, oila, badantarbiya, sog'лом turmush tarzi.

Jismoniy mashg'ulotlarning asosiy mavzu sifatida shakllanishiga tor ma'noda qaramaslik lozim. Chunki u turmush tarzining asosiy qismi, millat salomatligi ta'minlovchi tizimdir.

Shuning uchun o'quvchilarning o'zlariga ma'qul bo'lgan sport seksiyalariga doimo qatnashishi, musobaqalarda ishtirok etishi, sportning barcha turlarini o'zlashtirishi sportning yuqori pog'onalari sari qo'yiladigan ilk maqsadli qadamdir. Sinfdan va maktabdan tashqari jismoniy tarbiya va sportga doir ishlarning sifati qanday darajada bo'lishi bolalar va o'smirlar sport maktabiga o'quvchilarni ko'proq jalb qilishga bog'liqdir. Bolaga maktabda jismoniy tarbiya fanidan saboq shakllari undagi sportning biror biridagi iqtidorini rivojlantirishda sinfdan va maktabdan tashqari sport seksiyalari muhum ahamiyat kasb etadi. Sinfdan va maktabdan tashqari jismoniy sog'lomlashtirish faoliyatining ahamiyati shundaki, g'olib chiqqan jamoalar rag'batlantiriladi. So'ngra keyingi musobaqalarga yo'llanma oladilar. Bundan tashqari shashka, shaxmat, basketbol kabi sport musobaqalarining g'oliblarini aniqlab boriladi. Bu esa mamlakatimiz sportining kelajagini ham belgilaydi.

Sinfdan va maktabdan tashqari sog'lomlashtirish faoliyatining yana bir jihatni maktab, oila, jamoat tashkilotlari va tarbiyaviy jarayonga aloqasi bo'lgan barcha shitablarning o'zaro hamjihatlikda ishlash tartibini tashkil etishdir. Bu borada "Umid nihollari", "Otam-onam va men sportchi oila", "Quvnoq startlar" o'yinlari tumanlar, viloyat, respublika birinchiligi sport turnerlariga keng o'rin berilgan.

Maktab, oila, pedagoglar, o'quvchilar va ota-onalarning o'zaro hamkorligi jismoniy tarbiyani sog'lom hayot tarzini o'rganuvchilarning kundalik hayotida tadbiq etadigan muhim vosita hisoblanadi. Bola sog'lom va har tomonlama barkamol shakllanishi uchun jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish muhimdir. Kishi salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya qanday ahamiyatga ega ekanligi, jismoniy tarbiya bilan shug'ullangan kishi kuchli, chaqqon, chidamli, irodali, bardam, jasur, go'zal va harakatchan bo'lishi mashg'ulotlar davomida o'quvchilarga tushuntirib boriladi.

Maktab, oila, pedagoglar, o'quvchilar va ota-onalarning o'zaro hamkorligi ish sifatini yanada yaxshilaydigan jismoniy tarbiyani, sog'lom hayot tarzini o'quvchilarning kundalik hayotiga tatbiq atadigan muhim vositadir deb hisoblaymiz. Bola sog'lom va har tomonlama barkamol shakllanishi uchun jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi muhimdir. Kishi salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiya qanday ahamiyatga ega ekanligini mashg'ulot davomida o'quvchilarga tushuntirib boriladi.

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullangan kishi kuchli, chaqqon, chidamli, irodali, bardam, jasur, go'zal va harakatchan bo'ladi.

Shuning uchun har bir harakatni mustaqil, yaxshi va kam kuch sarflagan holda bajarishga harakat qiladi. Tarixiy manbalarga qaraganda, o'zbek xalqining milliy sport va milliy o'yinlari aholini yashash sharoitiga qarab xilma-xil bo'lgan va kishilarni faol, sermahsul ishslashga tayyorlagan.

Sog'lom turmush tarzining jamiyatdagi o'rni beqiyosdir. Aynan shuning uchun ham mamlakatimiz ta'lif tizimining oldida yosh avlodga zamonaviy bilim va xunarlar bo'yicha musgakhjam ta'lif berish bilan birga, ularda Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni salomatligi uchun tahtsid soluvchi xar qanday zararli odatlarga qarshi faol tura oladigan, musqaqil fikrga ega bo'lgan, katta ishonch hamda maqsad bilan yashaydigan fidoyi, yuksak ma'naviyatli barkamol inson etab tarbiyalash kabi ustuvor vazifa turibdi.

Sog'lom turmush tarzi bu insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lish asosida hayotiy faoliyatni yo'lga ko'yish hamda salomatlikning



yuqori darajada bo'lishiga erishishni ta'minlovchi ijtimoiy hodisadir.

Sog'lom turmush tarzi inson tomonidan turmush sharoitlarini faol o'zlashtirish usuli bo'lib, kun tartibiga rioya qilish, faol harakat asosda organizmni chiniqtirish, sport bilan shug'ullanish, to'la va sifatli ovqatlanish, ovqatlanishning gigienik qoidalariga rioya qilish, udotlinsoniy va milliy kadriyatlar asosida o'z o'zini tarbiyalay olish, zararli odatlardan o'zini tiya olishi demakdir.



МАКТАВ О‘QUVCHILARIDA JISMONIY FAOLLIKNI OSHIRISHDA JISMONIY TARBIYA FANINING ASOSIY TUSHUNCHALARI

*Shamansurov Otobek Olimovich
Jizzax viloyati, Jizzax shaxar
25-o‘rta maktabda jismoniy tarbiya
o‘qituvchisi, xalq maorif a’lochisi.
Shomansurova Nilufar Normurodovna
Jizzax shaxar 25-o‘rta maktabda boshlang‘ich sinf o‘qituvchisi.*

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab o‘quvchilarida jismoniy faollikni oshirishda jismoniy tarbiya fanining asosiy tushunchalari, xorijiy tajribalar va bilimlar o‘rganib chiqilgan holda qisqacha fikrlar keltirib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, ko‘nikmalar, o‘yin, poyga (estafedalar), bolalar(o‘quvchilar).

21-asrda rivojlanayotgan texnologiyalar hozirgi paytda tasavvur qilib bo‘lmaydigan qobiliyat va malakalarni talab qiladi. Bunga tayyorgarlik va buning isboti ta’lim orqali o‘tishi kerak va shu sababli bugungi kunda maktablarda o‘quvchilarni o‘qitish uslubi o‘zgarishi kerak, chunki bugungi kunda ko‘pgina yoshlar tegishli munosabat va ijtimoiy ko‘nikmalarga ega emaslar (ya’ni moslashuvchanlik kabi ko‘nikmalar, moslashuvchanlik, aniqlik, mas’uliyat, ijodkorlik, shuningdek fuqarolik, o‘zini o‘zi boshqarish va muloqotni yaxshilash kerak). Shunday qilib, ushbu noturg‘un muhitda bolalar bilimdan ko‘ra boshlang‘ich ko‘nikmalarni o‘rganishlari kerak va ularga shu ko‘nikmalarni hayot davomida rivojlanirishga imkon beradigan munosabatlarni rivojlanirishlari kerak. Boshqacha qilib aytganda, ular doimiy rivojlanishni va doimiy ravishda o‘rganishni davom ettirishni o‘rganishlari kerak.

Ushbu maqsad o‘quvchilarning o‘tirgan xatti-harakatlari maqsadga muvofiq va samarali deb topilgan va mukofotlanadigan o‘quv muhitini taqozo etadi. Jismoniy tarbiya ta’limning bir qismi sifatida barcha bolalarga jismoniy harakat haqida bilish va jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanish uchun yagona imkoniyatni beradi. Ta’kidlanganidek, uning institutsional ta’limdagagi maqsadi va o‘rni gigiena va sog‘liqni saqlashni o‘qitishning asosiy e’tiboridan bolalarga jismoniy harakatning ko‘plab shakllari va foydalari, shu jumladan sport va jismoniy mashqlar to‘g‘risida ma’lumot berishgacha o‘zgargan. XIX asrdagi Shvetsiya va Germaniya gimnastika dasturlarining aslidan tashqari tarkibning sezilarli darajada kengayishi bilan jismoniy tarbiya bolalarning yaxlit rivojlanishiga yordam beradigan turli xil o‘quv maqsadlariga ega bo‘lgan tarkibiy qismga aylandi (NASPE, 2004).

O‘qitish jarayonida o‘yin jismoniy tarbiyaning har qanday murakkab vositalaridan oldin o‘qitilishi kerak, chunki u motorli harakatning eng asosiy shakllaridan (ya’ni yugurish, sakrash, tutib olish, burish, silkitish, to‘pni tutish, otish) foydalanadi. Afsuski, o‘yin ko‘pincha poyga bilan chalkashadi. Farq juda katta va ikkala shakl ham har xil ta’limga ta’sir qiladi. Poyga hech qanday ertak yoki syujetga ega emas va poyga vazifasining butun g‘oyasi jismoniy vositalar va sport ko‘nikmalarini rivojlanirish bilan yaxshilanadigan jismoniy musobaqaga asoslanadi (ya’ni to‘pni urish bilan yugurish). Biroq, ba’zi bir narsalar borki, ular musobaqada o‘z rolini a’lo darajada bajara oladigan musobaqada erishish qiyin yoki imkonsizdir. Keyinchalik rivojlangan o‘yinlarni o‘ynashga tayyorgarlik taktik fikrlashning o‘rtacha shakllarini talab qiladi va bunga oldindan o‘ylangan strategiyalarni, masalan, (TGFU) yordamida erishish mumkin.

Foydalilanigan adabiyotlar:

1. “5 Approaches to Physical Education in Schools.” Institute of Medicine. 2013. Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School. Washington, DC: The National Academies Press. doi: 10.17226/18314.×

2. MICHAŁ BRONIKOWSKI Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego Poznaniu. PHYSICAL EDUCATION TEACHING AND LEARNING. Poznań 2010. SERIA: PODRĘCZNIKI NR 63



QADIMGI DUNYODA JISMONIY TARBIYA

*Navoiy viloyati Zarafshon shahar
2-umumta'lim maktabi jismoniy
tarbiya fani o'qituvchisi
Xatamova Jadira Raimovna
998906461442*

Annotatsiya: Arxeologik topilmalar, turli ilmiy tadqiqotlarning natijalariga qaraganda insoniyat jamiyatini yer kurasida bundan 3,5-4 million yillar avval paydo bo'lgan. Ov qurollarini yashash, olov yoqish, kiyinish, jismonan baquvvat bo'lish uchun bolalarni maxsus mashqlar bilan tayyorlash kabi juda ko'p ijtimoiy turmush tajribalaiiga ega bo'lganlar.

Kalit so'zlar: kurash, otda poyga, nayza uloqtirish, qilichbozlik va h.k.

Ilk davrlarda odamlar yashash uchun tabiat bilan kurashganlar. Ya'ni turli tabiiy ofatlardan (shamol, quyunlar, sel,sovunlik, yirtqich hayvonlarning hujumi va h.k.) saqlanish yo'llari, qurollaslahalar yashash kabi ishlab chiqarish jarayonlarini ixtiro qilganlar. Inson uchun kerakli hayotiy malaka va ko'nikmalar jismoniy sifatlar, malaka va qobiliyatlar ularning bevosita mehnat faoliyati jarayonlarida hosil qilinganligini hozirgi davrda tasavvur etish qiyin emas. Yoshlar barcha mehnat va jismoniy harakat faoliyatlarini katta yoshdagilardan o'rganganligi hamda ularga taqlid qilib rivojlantiiganligi tabiiy bir holdir.

Ijtimoiy turmush kechirish, ayniqsa, hayvonlarni ovlash, ishlab chiqarish kuchlarining takomillashuviga sabab bo'lgan. Turli mustahkam va o'tkir uchli yengil nayzalarning, so'ngra esa o'q va kamoning paydo bo'lishi ovchilikning takomillashuviga va ovning rivojlanishiga olib keldi. Buning natijasida ovqat topish uchun sarflanadigan vaqt ancha qisqardi. Natijada, o'troqlashib yashash, bolalarni tarbiyalash imkoniyatlari kengaydi.

Xo'jalikni idora qilishning yangi shakllari yuzaga kelishi bilan kishilik jamiyatini uyushtirish holatlari ancha mustahkamlanib bordi. Ona urug'i jamoalari paydo bo'ldi, ularning a'zolari qarindosh-urug'chilik munosabatlari asosida birlashib, mehnat qilib hayot kechira boshladilar. Bu o'z navbatida, jamoatchilikni yuzaga keltirdi. Shuningdek, asta-sekin madaniyat sohasida ham o'zgarishlar yuzaga keldi. Uy-joy qurish, xunarmandchilik paydo bo'ladi. Tasviriy san'at (qoya toshlariga rasm chizish, yog'och va loydan onalar siyomasi va turli xil shakllarni yashash) ijod qilindi. Jamoada qo'shiq, o'yin va raqslar ijro etildi, bayramlar vujudga keldi. Ana shu davrlarda diniy tasavvurlar paydo bo'ldi (ilohiy kuchlarga ishonish, ularga bo'ysunish, qurbanliklar keltirish kabilalar). Mehnat bilan bog'liq bo'lgan turli musobaqalar, o'yinlar mustaqil tarbiyaviy ahamiyat kasb etdi va ulardan urug' jamoasining turli yoshdagagi guruhlari foydalandi. Mehnatning jins va yoshga qarab bo'linishi amalga oshirildi.

Ijtimoiy-mehnat va madaniyat jarayonlari deyarli barcha qit'alarda u yoki bu darajada shakllanib, keyinchalik tobora rivoj topgan. Ilk davrlarda mulkchilik va ijtimoiy tengsizlik bo'lmaganligi ko'p manbalarda izohlanadi. Urug'chilik jamoasi ona urug'i (matriarxat) va ota urug'i (patriarxat)ga bo'lingan. Ularning har biri o'ziga xos ijtimoiy taraqqiyot va jismoniy tarbiya xususiyatlari ega bo'lganligi tabiiyidir.

Matriarxat davrida jismoniy tarbiya. Matriarxat matriarxat taraqqiy qilgan davrda o'yin uchun maxsus tayyorlangan uskunalar (jundan qilingan to'p, shar, nayzabozlik tayoqlari, uchi to'mtoq nayzalar, o'yinchoq, palaxmon, shoxmon, o'yinchoq yoy, boshi egri hassa, to'qmoq va h.k.) paydo bo'lgan. Yoshlarni gurzi (to'qmoq), nayza, so'yil irg'itishga, yoydan o'q otishga o'rgatish ibtidoiy jismoniy tarbiya yo'nalishlaridan hisoblanib, uning asosiy tarkibiy qismini tashkil etgan.

Hindular qabilasida kauchuklardan koptoklar, maxsus chana yasanlar. Ulardan xo'jalik yumushlari va turli musobaqalarda ham maqsadh foydalanganlar. Kolumb davrida yevropaliklar hindularning koptoklari ispanlarning koptoklaridan yaxshi ekanligini tan olishgan.

Sharqiy Braziliya xalqlari orasida qiz va yigitlar hayotida kerak bo'lgan epchillik, chaqqonlik chidamlilik, jasurlik va qat'iyatlilik kabi qobiliyatlar hamda sifatlarga ega bo'lishi lozim edi. Baroro va konella qabilalarida yigitlar ma'lum sinovlardan o'tmagunlaricha uylanishga ruxsat berilmagan.

Sharqiy Afrikadagi ibtidoiy qabilalarda langarcho'p bilan sakrash va yugurib kelib balandlikka sakrash musobaqalari ham o'tkazilgan. Ularni turli bayramlarda namoyish etishgan.



Shimoliy va Janubiy Amerikada yevropaliklarning istilosiga qadar katta rezina koptok, chavgon va raketkalardan foydalanib o'ynaladigan xokkey tipidagi yozgi va qishki o'yinlar rasm bo'lganligi aniq manbalarda o'z ifodasini topgan. Ibtidoiy jamoa tuzumi davrida suvda suzish, kanoe va baydarka xilidagi yengil uzunchoq qayiqlarda eshkak eshish ham keng qo'llanilgan.

Ibtidoiy jamoaning yemirilishi va quldorlik tuzumining shakllanishi qadimiylar Germaniya, Okeaniya, hindu qabilalari (astek, ink, mayya) va boshqa joylarda ham sodir bo'lib, ularda ham o'ziga xos jismoniy mashqlar va o'yinlarning rivojlanishiga olib kelgan. Masalan, mayya qabilasida kauchukdan yasalgan koptok bilan jamoa bo'lib basketbolga juda o'xshab ketadigan o'yin o'ynash an'anaga aylangan. Ya'ni uning shakli va mazmuni hozir mashhur bo'lgan sport o'yiniga asos solgan bo'lishi mumkin. Qadimgi Peru mamlakatida jismoniy mashqlar yoshlardan iborat harbiy qismlarni tayyorlashda eng muhim vosita sifatida xizmat qilgan.

Dehqonchilik, chorvachilik va boshqa kasb-hunar bilan shug'ullanuvchilar o'z sohalari bo'yicha turli o'yinlar, mashqlarni ixtiro qila borganlar. Masalan, bug'uchilik bilan shug'ullanuvchilar, bug'uchilar musobaqalarini uyushtiiganlar.

Ibtidoiy jamoaning yemirilishi va quldorlik tuzumining shakllanishi qadimiylar Germaniya, Okeaniya, hindu qabilalari (astek, ink, mayya) va boshqa joylarda ham sodir bo'lib, ularda ham o'ziga xos jismoniy mashqlar va o'yinlarning rivojlanishiga olib kelgan. Masalan, mayya qabilasida kauchukdan yasalgan koptok bilan jamoa bo'lib basketbolga juda o'xshab ketadigan o'yin o'ynash an'anaga aylangan. Ya'ni uning shakli va mazmuni hozir mashhur bo'lgan sport o'yiniga asos solgan bo'lishi mumkin. Qadimgi Peru mamlakatida jismoniy mashqlar yoshlardan iborat harbiy qismlarni tayyorlashda eng muhim vosita sifatida xizmat qilgan.

Turli qabilachilik holatlari o'zaro jang, nizo va urushlarni keltirib chiqargan. Shu sababdan himoya qal'alari, quroq-yaroqlar yasash kabi yangi faoliyatlar tarkib topib, ular yanada rivojlangan. Natijada, maxsus jangchilarni tayyorlash ishlariiga alohida e'tibor qaratiladi. Jangchilarning jismoniy tayyorgarligida boshqa qabila va elatlarni bosib olish, ezish, ko'pchilikni hukmron ozchilikka bo'ysundirish uchun foydalanishni ko'zda tutadigan jismoniy tarbiyaning yangi tizimi namunalari tug'ilashadi. Bunday jarayonlar esa quldorlik tuzumini vujudga keltirdi.

Quldarlikning dastlabki davrida qabilachilik munosabatlarining xalq hokimligi an'anasi saqlanib, qabila zodagonlari hokimiyatini cheklab tuigan. Lekin qabilalar o'rtasida to'qnashuvlar jiddiy harbiy xususiyatlarga ega bo'lgan. Ularning asosiy sababi boylik orttirish va o'z hukmronligini o'rnatishdan iborat bo'lgan. Harbiy dohiylar rahbarligida maxsus posbonlar paydo bo'lgan. Dohiyalar ko'pincha qabilalarining yo'lboshchisi ham hisoblangan. Xalq kengashlari yuzaga kela boshlagan. Ularning vazifalari jamoaning barcha a'zolarini himoya qilishdan iborat bo'lgan. Ovul (qishloq) istehkomlari paydo bo'lib, chet el posbonlari hujumidan harbiy mudofaa qilish madaniyati rivojlanadi.

Adabiyotlar

1. O'zberkiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. T., 2000
2. Akramov A.K. O'zberkistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi. T., 1997.
3. Eshnazarov J. Jismoniy tarbiya tarixi va boshqarish . T., 2008
4. Ernazarov E. Olimpiada – jahon sporti bayrami. T.,2008.



MILLIY KURASHNING ILMIY ASOSLANGAN TARBIYAVIY JIHATLARI

*Yo‘ldosheva Madhiya Bekmurod qizi
To‘ychiyev Shuhrat Abdurazzoq o‘g‘li
Qarshi shahar 44-maktab jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari
Telefon: +998(90) 288-92-93*

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘zbek milliy kurashining tarbiyaviy jihatlari, ularning inson hayotida tutgan o‘rni beqiyosligi hamda milliy kurash bilan shug‘ullangan sportchi har tomonlama sog‘lom, baquvvat va ma’nan yetuk inson bo‘lib yetishishi yoritilgan.

Kirish so‘zlar: texnika, jismoniy sifatlar, halollik, sog‘lom, kurash, Dominikon Respublikasi.

O‘zbekiston mustaqillikka erishgandan so‘ng, o‘zbek milliy kurash sohasiga e’tibor yanada kuchaytirilib rivojlatirishga, dunyoga tanilishiga oid bir qancha qaror va farmonlarni ishlab chiqdi. Prezidentimiz SH.Mirziyoyev ta’kidlaganlaridek “kurash milliy sport turi keying yillarda asrlar davomida mardlik, bag‘rikenglik oljanoblik va halolikning timsoli sifatida e’zozlanib kelingan o‘zbek xalqining tarixiy me’rosini qayta tiklashga alohida e’tibor qaratilmoqda”.

Kurashning ko‘p ming yillik tarixini chuqur o‘rganish haqiqatdan ham kurash azaldan polvonlarning jismoniy va ma’naviy yetukligi namunasi sifatida sharaf topganligi, qadrlanganligini tasdiqlaydi. Kurash shunchaki sport turigina emas, balki insonning jismoniy, ma’naviy kamolotga erishish vositasidir. Ulug‘ ajodolar kurashni tarbiya maktabi deb ham atashganlar. Hattoki, onajonlarimiz ham farzandlarini beshikdanoq “polvonim”deb erkashadi. Kurashchilarga berilayotgan quyidagi ta’riflarda asrlar davomida shakllangan kurash falsafasini mujassamlashganiniko‘rish mumkin:

- Mustaqil dunyoqarash va erkin tafakkurni shakllantirish;
- Hur fikrli, mute’lik va jur’atsizlikdan holi bo‘lgan o‘z bilimi va kuchiga ishonib yashaydigan, qatiyatli isonni tarbiyalash;
- Yoshlarning irodasini baquvvat qilish, iymon-e’tiqodli, eliga vijdonan xizmat qiladigan ma’naviy muhit yaratish;
- Inson tafakkurida o‘zlikni anglash, muqaddas qadriyatlarni asrab-avaylash, mehr-muhabbat tuyg‘usini kamol toptirish;
- Oliyanob insonlarga xos bo‘lgan iymon-e’tiqod, insof-diyonat, saxovat, halollik, mehr-oqibat kabi ezgu fazilatlarni yuksaltirish.

Pahlavonlar hayotidan ajoyib asarlar bitgan XV asrning zukko allomalari Xusayn Voiz Koshifiy, Zayniddin Vosifiylar ham kurashning umumiy, ma’naviy-ma’rifiy, axloqiy jihatlariga e’tiborini qaratganlar. Jumladan, Koshifiy o‘zining “Futuvvatnomai uotoniy” asarida shunday yozadi: “Bilgilki kurash odamlar ko‘p qiziqadigan, sulton va shohlarga maqbul bo‘ladigan hunarlar-dandir. Bu ish bilan shug‘ullanuvchi kishilar har qanday vaziyatda to‘g‘rilik va poklik qonuniyati bilan yashaydilar.

Agar kurashning ma’nosini nima deb so‘rasalar javob berib aytgilki, buning ma’nosini odamzod o‘z xislatidan kelib chiqadi. Chunki u o‘z axloqini o‘zgartirib boradi. Bu so‘zning haqiqati shundaki, odamda maqbul va nomaqbul axloqiy sifatlar orasida doimiy kurash boradi ya’ni har bir sifat o‘ziga qarshi sifatni daf qilish payida bo‘ladi. Demak kurash inson haqidagi shu xususiyatlarni ifodalaydi[Toshmurodov O, To‘raqulov I. 2015].

Barchamizga ma’lumki kurashning har bir mashg‘ulotida tarbiyaviy, ta’limiy va sog‘lomlashtiruvchi vazifalar hal qilinadi. Tarbiyaviy mashg‘ulotlar shug‘ullanuvchilarda iroda sifatlarini oshirishga va qatiyi xarakter paydo qilishga qaratilgan. Shu o‘rinda murabbiy o‘z shogirdiga mashg‘ulotlar vaqtida hamda undan tashqari vaqtarda ham ta’sir ko‘rsatib boradi. Umumiyyat maqsad bilimlar bilan birgalikda ko‘nikma va malakalarni shakllantirish yo‘li bilan jismoniy sifatlar(kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, hamda egiluvchanlik)ni o‘stirishga qaratilgan. Kurashchi qanchalik o‘quv mashg‘ulotlari vaqtida o‘z ustida ko‘proq ishlasa ya’ni texnik va taktik mashqlarni rivojlantirsa, uni mustahkamlashtirsa o‘zining jismoniy sifatlarini o‘stirishga e’tibor qaratsa, kurashchining funksional imkoniyatlari oshadi, ruhiy jihatdan turli xil musobaqalarga tayyor bo‘ladi[R. S. Salomov. 2005.].

Bugungi kunda dunyoning har bir mamlakatida jumladan, Kanada, Turkiya, Hindiston, Tailand, Yaponiyada o‘zbek kurashining minglab ixlosmandlari bor. Hatto o‘zbekistonliklar



nazdida g‘aroyib sanalgan Dominikon Respublikasi, Paragvay , Ekvador, Zambiya, Negeriya mamlakatlari hamda Mavrikiya orollari ahli o‘tyuraklari va shijoatkorliklari ham o‘zbek kurashi haqida yaxshi biladi va zo‘r ishtiyoq bilan kurash usullarini o‘rganishmoqda. Quvonarlisi shuki, minglab kurashchilarimiz orzuqib kutayotgan maqsadlaridan biriga erishdi, ya’ni 2017-yil 20-sentabrda Ashxabod shahrida bo‘lib o‘tgan Osiyo olimpiya kengashining 36- bosh assambleyasida “kurash” milliy sport turi tarixda ilk bor XVIII – yozgi olimpiya o‘yinlari dasturiga rasman kiritildi. Kurash xalqaro assotsiatsiyasi va O‘zbekiston Respublikasi kurashni xalqaro sport musobaqalari va turnirlari dasturlariga, kelgusida esa Olimpiada o‘yinlari dasturlariga ham kiritish bo‘yicha faol tadbirlarni amalga oshirmoqda.

Ishonch bilan shuni aytish mumkinki ,irodani toblaydigan,kishining hallollik sari intilishga undaydigan qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan yengib o‘tishga o‘rgatadigan ,qalbida ishonch,g‘urur va iftixor tuyg‘ularini shakllantirishga xizmat qiladigan kurash shiddatkor hayot talablariga javob bera oladigan shaxslarga bunyodkor shaxslarning barkamol bo‘lib voyaga yetishlarida o‘z hissalarini qo‘shib kelmoqda. Kurash millatlarni bir-biriga yaqinlashtiruvchi, birlashtiruvchi, yaxshi yo‘lga ergashtiruvchi, ham ma’naviy ham jismoniy sog‘lomlashtiruvchi kuchdir. Bu esa shubhasiz barchamizning yutug‘imizdir.

Foydalilanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. F.A Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Toshkent 2001
2. A.Atoyev. Yosh o‘smirlar o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyati. Toshkent “o‘qituvchi” 2005
3. K. Yusupov. Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Toshkent 2005



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СЕМЬЕ

Джусаев Комильджан Ахтамович
Учитель физкультуры школы №-1
Навоийская область , город Навои,
Телефон:+998(90)6198035
камил.ахтамович@mail.ru

Аннотация: В данной статье поднят вопрос о важности физической культуры и спорта в семье на современном этапе. Именно в семье закладывается основа будущего здоровья человека. В статье обосновывается решение поиска более эффективных способов и средств занятий физической культурой и спортом всем семье.

The article deals with the importance of physical culture and sport in the family at the present stage. The fundamentals of future human health are laid in the family. The article justifies the decision to search for more effective ways and means of physical training and playing sports with the whole family.

Ключевые слова: семья, спорт, «физическая культура», рациональное питание, двигательная активность, закаливание, здоровый образ жизни, организм ребенка.

Быть здоровым это счастье для каждого человека. Молодые о здоровье не думают. Как правило, молодость и здоровье сопутствуют друг другу. Но чем старше становится человек, тем больше начинает понимать, какое это благо – здоровье, и тем больше начинает ценить его.

Здоровье – лучший дар молодости, и только в молодости онодается «даром». В зрелом возрасте, а тем более в пожилом и престарелом, здоровье надо заслужить, принимая меры к его сохранению заблаговременно, не дожидаясь заболевания. Хорошо известно высказывание И. П. Павлова о том, что человек мог бы жить до ста лет, если бы он сам своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом не сводил этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры. Нужны конкретные знания, большое желание и сила воли, чтобы оставаться здоровым долгие годы.

В настоящее время одной из актуальных является проблема развития физического и психологического здоровья подрастающего поколения, где ведущая роль принадлежит физической культуре, а именно: использованию ее средств, форм и методов, без которых невозможно поддержание и укрепление здоровья

Воспитание детей происходит не только в дошкольных и школьных детских учреждениях, но и дома, в семье. Именно поэтому в каждой семье, желающей вырастить здоровых и умных детей, необходимо заботиться об их правильном физическом развитии.

Важнейшим направлением в формировании общественной и личной физической культуры является семейное физическое воспитание. Вообще понятие «физической культуры» весьма многогранно. Оно включает в себя и вышеупомянутую двигательную активность, и закаливание, и рациональное питание, и правильный режим дня, и др. Для того, чтобы ребенок в семье вырос здоровым, прежде всего родители должны вести здоровый образ жизни. Также родители должны знать особенности роста и развития детей, возрастную динамику деятельности нервной, дыхательной, сердечнососудистой и других систем организма ребенка. Без этих сведений невозможно добиться оптимального результата в воспитании подрастающего поколения. Здоровый ребенок не болеет, он жизнерадостен, активен и доброжелателен, быстр, ловок и силен, в нем преобладают положительные эмоции. Здоровый ребенок рационально питается, проходит закаливающие процедуры и поэтому не болеет, следовательно, и не нуждается в лекарствах. Но для того, чтобы вырастить ребенка здоровым, нужно приложить к этому немало усилий, труда и терпения.

Используемая литература:

1. К здоровью без лекарств; Ю.Ф.Змановский; Москва, «Советский спорт»; 2009
2. Активный отдых; Н.В.Гуреев; Москва, «Советский спорт»; 2016
3. Физическая культура для всех и для каждого; В.К.Бальсевич; Москва, «Физкультура и спорт»; 2015
4. Резервы здоровья; З.А.Васильева, С.М.Любинская; Ленинград, «Медицина», Ленинградское отделение; 2016
5. Резервы здоровья наших детей; Б.П.Никитин, Л.А.Никитина; Москва, «Физкультура и спорт»; 2016

TADQIQOT.UZ
ТОМОНИДАН ТАШКИЛ ЭТИЛГАН

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 18-КҮП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ**

(11-қисм)

Масъул мұхаррир: Файзиев Шохруд Фармонович
Мусаҳих: Файзиев Фаррух Фармонович
Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Эълон қилиш муддати: 30.07.2020

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