



Тадқиқот **uz**

ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР МАВЗУСИДАГИ КОНФЕРЕНЦИЯ МАТЕРИАЛЛАРИ

2020

- » Ҳуқуқий 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

No 19
31 август

conferences.uz

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 19-КҮП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ
11-ҚИСМ**

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

**MATERIALS OF THE REPUBLICAN
19-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 19-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 30 август 2020 йил. - Тошкент: Tadqiqot, 2020. - 32 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 этиши йўли билан фан соҳаларини ривожлантиришга баршиланган.

Ушбу Республика илмий конференцияси таълим соҳасида меҳнат қилиб келаётган профессор - ўқитувчи ва талаба-ўқувчилар томонидан тайёрланган илмий тезислар киритилган бўлиб, унда таълим тизимида илфор замонавий ютуқлар, натижалар, муаммолар, очимини 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(Фарғона давлат университети)

3.Тарих саҳифаларидағи 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 Шоҳида 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 худудий маркази)



8.Адабиёт

PhD Абдумажида 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 халқ 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

Бобоҳонов 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 (Наманган мухандислик-курилиш институти)

17.Физика-математика фанлари ютуқлари

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманган 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 стандартлантириш ва сифат менежменти кафедраси мудири

20.Ветеринария

Жалилов Фазлиддин Содиқовиҷ, фарм.ф.н., доцент, Тошкент фармацевтика институти, Дори воситаларини стандартлантириш 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 Толивович (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 Толивович (Бухоро давлат университети)

Тўпламга киритилган тезислардаги маълумотларнинг хаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулдир.

© Муаллифлар жамоаси

© Tadqiqot.uz

PageMaker\Верстка\Сахифаловчи: Шахрам Файзиев

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

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

1. Karimov Mirzaqul Xolbekovich	
JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA INTERFAOL METODLARDAN FOYDALANIB DARS SAMARADORLIGINI OSHIRISH	7
2. Daniyarov Sayfiddin To'ychiyevich	
JAMIYATDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TUTGAN O'RNI	9
3. Mamatisayev To'lanboy Baxromovich	
YOSH AVLODNI MUKAMMAL INSON BO'LIB VOYAGA YETISHIDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI	12
4. Xolboyeva Nazira	
BOSHLANG'ICH SINFLARDA MATEMATIKA DARSLARINI O'QITISHNING SAMARALI METODIKASI	14
5. Zulunov Nuriddin Baxtiyorovich	
HARAKATLI O'YINLARNI SPORT MUSOBAQALARIDA QO'LLANISHI	16
6. Эрматов Шерзод Саидович	
ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАНЛАБ ОЛИШНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ	18
7. Сатиев Шухрат Комилович	
К ОЦЕНКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ	21
8. Mahmudov Begzod Baxtiyorovich	
JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA MILLIY XALQ O'YINLARIDAN FOYDALANISHNING O'ZIGA XOS JIHATLARI	25
9. Quvondiqov Doston Rauf o'g'li	
JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA MILLIY XALQ O'YINLARIDAN FOYDALANISHNING O'ZIGA XOS JIHATLARI	27
10. Юсупов Содикжон	
ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР	29



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA INTERFAOL METODLARDAN FOYDALANIB DARS SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Karimov Mirzaqul Xolbekovich

*Sirdaryo viloyat Boyovut tuman 7-umumta'lim
maktabining jismoniy tarbiya o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida interfaol metodlardan foydalanishning samarasini haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy madaniyat, sport, pedagogik texnologiyalar, aql charxi, tushunchalar tahlili.

Mustaqil O'zbekiston Respublikasining dunyo taraqqiyoti darajasidagi istiqbolini ta'minlash iqtisodiy, ijtimoiy, siyosiy va madaniy sohalarda katta o'zgarishlar bo'lishi bilan bog'liq. Bunday o'zgarishlarda ishtirok etish insonlardan yuqori darajadagi umumiylari maxsus bilimlar, yuksak madaniyat, ma'naviyat va keng dunyoqarashni talab etadi. Ta'limga tizimini shu talablar asosida qayta qurish – jamiyatning kelajak avlod tarbiyasi sohasidagi ehtiyojlarini qondirishga xizmat qiladi.

"Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida, ayniqsa, bolalar sportini yanada rivojlantirish, har bir shahar va qishloqda zamonaviy talablarga javob beradigan, zarur anjomlar bilan jihozlangan sport maydonchalarini, inshoot va majmualarni barpo etish bo'yicha amalga oshirayotgan ishlari o'zining ijobil samarasini bermoqda".

Barcha ta'limga turlari kabi jismoniy tarbiya darslarida ham pedagogik texnologiyalarni qo'llash muhim ahamiyatga egadir. Chunki jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarning nafaqat jismoniy, balki aqliy rivojlanishini ta'minlaydi, o'quvchilarni faollashtirish, mustaqil ishslashga o'rgatish, ta'limga keyingi bosqichlarida o'quvchilarning ta'limga jarayonining faol sub'ektlariga aylanishlarida muhim ahamiyat kasb etadi. Lekin pedagogik adabiyotlarda jismoniy tarbiya darslari ta'limga texnologiyasi masalalariga kam e'tibor berilgan. Pedagogik texnologiyalarni qo'llashda jismoniy tarbiya ta'lminga o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish muhimdir.

Hozirgi kunda ta'limga jarayoniga innovasion texnologiyalar va interfaol usullarni qo'llashga qiziqish tobora keng tus olmoqda. Bunday usullarni qo'llash ta'limga samaradorligi va ta'sirchanligini oshiradi, o'quvchilarda dars mazmunini teran anglash ko'nikmasini shakllantiradi.

Interfaol ta'limga usuli – har bir o'qituvchi tomonidan mavjud vositalar va o'z imkoniyatlari darajasida amalga oshiriladi. Bunda har bir o'quvchi o'z motivlari va intellektual darajasiga muvoqiq ravishda turli darajada o'zlashtiradi.

Men o'z darslarimda «Aql charxi» «Aqliy hujum», «Assesment», «Tushunchalar tahlili» kabi metodlaridan keng foydalanib kelmoqdaman.

"Aql charxi"

"Aql charxi" usulida o'quvchilarning mantiqiy fikrlash qobiliyatlarini rivojlanadi, nutq ravonlashadi, tez va to'g'ri javob berish malakasi shakllanadi. Bu o'yinda ikki yoki uchta o'quvchidan iborat guruhlar ishtirok etadi. Birinchi o'quvchi mavzuga doir terminlardan birini aytadi. Ikkinci o'quvchi birinchi o'quvchi aytgan terminni qaytaradi va o'zi ham bitta termin aytadi. Uchinchi o'quvchi avvalgi ikkita terminni qaytaradi va bitta termin qo'shib aytadi. Yana birinchi o'quvchiga navbat keladi, u ham avvalgi uchta terminni qaytaradi va o'zi bitta termin qo'shib aytadi. Qaysi o'quvchi adashib ketsa yoki aytigan terminlardan qaytarib aytса o'yindan chiqadi.

"Tushunchalar tahlili"

Ushbu metod o'tilgan predmeti yoki bo'lim barcha mavzularini o'quvchilar tomonidan yodga olish, biron-bir mavzu bo'yicha o'qituvchi tomonidan berilgan tushunchalarga mustaqil ravishda o'z izohlarini berish, shu orqali o'z bilimlarini tekshirib baholashga imkoniyat



yaratish va o'qituvchi tomonidan qisqa vaqt ichida barcha o'quvchilarni baholay olishga yo'naltirilgan.

Tushunchalar	tahlili
Kurash	Bu mard, pahlavon, epchil, ikki yigit o'rtasida o'tkaziladigan olishuv, kuch sinashishdir.
Dzyudo	— bu kurashning bir turi bo'lib, unda hamla qilish bilan birga og'ritish vabbo'g'ish usullariga ruxsat berilgan
Boks	Boks qadimgi sport turlaridan hisoblanadi. Boks birinchi bo'lib Angliyadan paydo bo'ldi. „Boks“ inglizcha so'z bo'lib „musht urish“ degan ma'noni bildiradi.
Tennis	Tennis o'yini tarixi uzoqlarga borib taqaladi. Bu o'yin avval yunonlarda, so'ng Rimda paydo bo'lgan, keyinchalik fransuzlarnikiga aylanadi. „Tennis“ so'zi fransuzcha so'z bo'lib „tenez“, ya'ni „o'ynang“ ma'nosini anglatadi.
Sambo	„Sambo“ — bu ruscha so'z bo'lib, u „Qurolsiz o'zini o'zi himoya qilish“ degan ma'noni anglatadi. Samboga XX asrning 30- yillarda asos solindi. Rus sambosing otasi Spiridonov va Xarlampiyevlar turli millat kurashlarini chuqur o'rganish asosida sambo sport turini yaratgan.

Bu metoddan bo'lim yuzsida yoki mavzuni mustahkamlash jarayonida ishlatsak o'tilgan darsni yanada mustahkamlab borgan bo'lamiz.

Xulosa qilib aytganda, dars jarayonida o'quvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olib, interfaol metodlardan foydalanish samarali natijalarini qo'lga kiritishga yordam beradi. O'quvchilarni yoshligidanoq mustaqil fikirlashga o'rgatish, ularda ijodgorlikni o'stirish bugungi kunda har bir o'qituvchi oldida turgan muhim vazifalardan biridir. O'quvchining ijodiy faoliyatni o'shida o'qituvchi tomonidan tanlangan o'quv topshiriqlar va vazifalarning dolzarbliji alohida o'rinn egallaydi.

Fodalangan adabiyotlar

1. K. Mahkamjonov Jismoniy tarbiya: 4- sınıf o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma / K. Mahkamjonov, F. Xo'jayev. – Yettinchi nashri. – Toshkent: „O'qituvchi“ NMIU, 2017. y.
- 2.J..G..Yo'ldosheva,.F..Yo'ldosheva.“Interfaol.ta'lim.sifat.kafolati”.T..“O'qituvchi”.2008.



JAMIYATDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TUTGAN O'RNI

*Daniyarov Sayfiddin To'ychiyevich
Guliston ixtisoslashtirilgan Olimpiya zaxiralari
maktab-internati maxsus fan o'qituvchisi
Telefon: +99 897 567 36 39*

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiyaning vujudga kelishi, jismoniy tarbiyaga oid buyuk shaxslarning aytgan fikrlari, jamiyatda jismoniy tarbiya va sportning turgan o'rni va umumta'liz maktablari o'quv kuni tartibidagi jismoniy tarbiyaning shakllari bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy, sport, jismoniy tarbiya, sog'lom, ta'liz, maktab, jismoniy mashq, ilmiy, jismoniy qobiliyat, aqliy, mashg'ulotlar, jismoniy rivojlanish.

Afsonalar, rivoyatlar, og'zaki naqlar, madaniy ashyolar va turmush predmetlari, rasmlar, qoya-ga o'yilgan tasvirlar, ilmiy ekspeditsiyalar paytida topilgan qadimgi madaniyat haykalchalar qad-imgi odamning madaniyati haqida, shu jumladan, jismoniy tarbiyasi haqida ham mulohaza yuritishga imkon beradi.

Arxeologik topilmalar, turli ilmiy tadqiqotlaming natijalariga qaraganda insoniyat jamiyatni yer kurrasida bundan 3,5-4 million yillar avval paydo bo'lgan. Ov qurollarini yasash, olov yoqish, kiyinish, jismonan baquvvat bo'lish uchun bolalami maxsus mashqlar bilan tayyorlash kabi juda ko'p ijtimoiy turmush tajribalariga ega bo'lganlar.

Ilk davrlarda odamlar yashash uchun tabiat bilan kurashganlar. Ya'ni turli tabiiy ofatlardan (shamol, quyunlar, sel, sovuqlik, yirtqich hayvonlaming hujumi va h.k.) saqlanish yo'llari, qurol-aslahalar yasash kabi ishlab chiqarish jarayonlarini ixtiro qilganlar. Kishilar uchun kerakli hayotiy malaka va ko'nkmalar jismoniy sifatlar, malaka va qobiliyatlar ulaming 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 rivojlantirganligi tabiiy bir holdir.

Jismoniy tarbiya masalasiga tatbiqan bu kuzatish va tekshirishlar natijasida olimlar mashq qiluvchanlik qadimgi dunyo odamlariga ham xos bo'lgan, degan fikrni bildirmoqdalar.

Ibn Sino jismoniy tarbiya mashqlarining turlari va ular bilan shug'ullanish tartib-qoidalarini ham aniq ko'rsatadi. Jismoniy tarbiyaning xillari turli bo'lishini quyidagicha ifodalaydi: kichigi va kattasi, juda kuchliligi va tez va susti, tez va shiddatli, nihoyat sust turiga bo'lingan.

Tana a'zolarini mo'tadil faoliyati uchun harakat juda zaruriyidir. Qadimda xalqimiz badantarbiyani riyozat deb atashgan. Buyuk hakim Abu Ali ibn Sino: "Badantarbiya-sog'liqni saqlashda ulug' vor usuldir", deydiki, bu fikr: „Kimki qilsa harakat-sog'lig'ida bo'lar barakat“ degan naqlni eslatadi.

Amir Temur daryodan kechib o'tish va suzishga ham katta e'tibor bergan. Tez oquvchi daryodan kechib o'tish, suvda suzish sirlarini mukammal egallagan.

Amir Temur jismoniy mashq va mashg'ulotlar orqali mardlik, epchillik, chidamlilik sifatlarini o'zida ham, askarlarida ham birdek mukammal tarbiyalab borgan va amalda sinagan, xususan, ona-Vatanni istilochilardan ozod etishda qo'llagan. U xalqni qiyinchilikdan olib chiqqan ulug' insondir.

Jismoniy (jism, badan va h.k.) tarbiya tushunchasi mantiqiy jihatdan qaralsa, inson harakatining faolligi, gavda tuzilishi va uning rivojlanishini ta'minlovchi pedagogik (tarbiyaviy) jarayondir.

Jismoniy tarbiya – bu jismoniy kamolotga erishishga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir. Bu jarayonda aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi – sog'lom, baquvvat, xushchaqchaq, botir, dovyurak, jasur, har tomonlama rivojlangan, mehnat va Vatan himoyasiga tayyor turgan kishilarni tarbiyalashdan iborat.

Sport yunoncha so'z bo'lib, „kuch”, „sinashaman”, „musobaqalashaman” degan ma'nolarni bildiradi.

Sport deganda eng avvalo muayyan holatdagi murakkab mashqlar majmuini texnik va taktik jihatdan talab darajasida bajarish faoliyati tushuniladi. M: 100 m. masofaga tez yugurish bilan razryad talabini bajarish yoki rekord o'rnatish. Kurashda raqibni yiqitib, kuragini yerga tegizish. Futbolda to'jni raqibdan olib darvozaga aniq tepish va h.k.

Ulug' mutafakkir Abdulla Avloniy ta'kidlaganidek, „Sog'lom fikr yaxshi axloq va ilm-



ma'rifatga ega bo'lmoq uchun badanni tarbiya qilish zarur". Jismoniy tarbiya barchaga, ayniqsa, bolalarga ta'sir ko'rsatib, salomatligini mustahkamlaydi, insonning ishlash qobiliyatini oshiradi, uzoq umr ko'rishiiga yordam beradi. Sport har qanday yoshda ham qad-qomatni tarbiya qilish, kuch quvvatni saqlab turishning vositasi hisoblanadi.

Umumta'lismaktablari o'quv kuni tarkibidagi jismoniy tarbiyaning shakllariga quyidagilar kiradi: mashg'ulotgacha gimnastika mashqlari, jismoniy mashq daqiqasi, tanaffuslar vaqtidagi o'yinlar, kuni uzaytirilgan guruhlardagi sport soati, sayrlar.

Maktabda darsdan avval o'tkaziladigan gimnastika har kuni birinchi dars oldidan o'tkaziladi. O'quvchilarga gimnastika qildirishdan maqsad, bir tomondan, ularning sog'lig'ini mustahkamlash bo'lsa, ikkinchi tomondan, o'quv materiallarini puxta o'zlashtirishga erishishdir. Darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika o'quvchilarning diqqatini foliyatga jalb etadi va ularni darsga tayyorlaydi.

Jismoniy tarbiya daqiqasi. Uning maqsadi – hordiqni chiqarish, o'quvchilar ish qobiliyatini oshirish. Ma'lumki, uzoq vaqt qimirlamasdan o'tirish natijasida qo'l va oyoq barmoqlarining, tos, qorinning qon bilan ta'minlanishi susayadi. Bosh miyaning qon bilan ta'minlanishi yomonlashsa, kishining asab hujayralari ish faoliyati susayadi, bu esa, o'z navbatida, diqqatga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu o'zgarishlar bolalarga ham xos. Oqibatda bola charchaydi, uning ish qobiliyatini pasayadi, mashg'ulotdan chetlashadi, e'tiborsiz, har narsani unitadigan bo'lib qoladi, o'quv materiallarini o'zlashtira olmaydi. Aqliy va jismoniy yuklamani o'z vaqtida almashtirib turish, ayniqsa, boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ish faoliyatida muhim o'rinni tutadi.

Tanaffuslar vaqtidagi o'yinlar. Katta tanaffusda o'tiladigan o'yinlarning maqsadi o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlash va faol dam olishni, chiniqishini ta'minlash, aqliy va jismoniy ish qibiliyatlarini oshirish, jismoniy mashqlarni muntazam ravishda bajarishni odad tusiga kiritishdan iboratdir.

Jismoniy tarbiya bo'yicha maktabdan tashqari ish. Bolalarni har tomonlama rivojlantirish, ularni sog'lom turmush tarziga o'rgatishning zaruriy omillaridan biri jismoniy tarbiya va sport hisoblanadi.

Sog'lom bolani rivojlantirish borasida olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadi, bola organizmining shakllanishida jismoniy tarbiya va sportning ta'siri be'qiyos hisoblanadi. Inson organizmni muntazam ravishda harakatlarga biologik ehtiyojini sezadi. Bu harakatlar jismoniy kamolotga erishishda va intellektual rivojlanishda faol biologik stimul vazifasini bajaradi. Organizmning shiddat bilan o'sish va rivojlanish davri bolalik hamda o'smirlik vaqtiga to'g'ri keladi. Bugungi kunda respublikamizning sog'lom va uyg'un rivojlangan fuqarosini shakllantirishni jismoniy tarbiya va sportsiz tasavvur etib bo'lmaydi. To'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining bolalar sog'lig'i va tashqi muhitning noqulay ta'sirlariga qarshi turish qobiliyatiga muhim ta'sir ko'rsatishi to'g'risida ilmiy asoslangan tadqiqotlar mavjud.

Aqliy mehnat bilan shug'ullanandan keyin, albatta, dam olish, badantarbiya mashqlari bilan shug'ullanish lozim (kerishish, gavdani pastga egish, o'tirish-turish) va hatto uy ichida aylanib yurish ham charchoqni yozib, ish qibiliyatini tiklaydi. Dam olish kunlari va maktab ta'tillari paytida imkon boricha ko'proq ochiq havoda yurish, sport o'yinlari, ekskursiyalar, sayohatlar uyushtirish organizrnni chiniqtiradi va aqlni oydinlashtiradi.

Jismoniy rivojlanish – bu sog'lomlashtiruvchi tabiiy jarayon bo'lib, inson organizmi vazifalari va shakllarining asta-sekin o'zgarishi va qaror topishidir.

Rivojlanishning borishida uchta fazani ajratish mumkin: uning darajasi ko'tarilishi, nisbatan barqarorligi va inson jismoniy imkoniyatlarining asta-sekin pasayishi. Eng jo'shqin rivojlanishi maktabgacha va kichik maktab yoshiga to'g'ri keladi, biroq maktabda ta'lism olishning barcha davri davomida davom etadi.

Umumta'lismaktablarda maktab o'quvchilari sog'lig'ining holatlari bo'yicha uch guruhga bo'linadi: asosiy, tayyorlov va maxsus.

Asosiy guruhga jismoniy rivojlanishi va salomatligi hech bir kamchiliksiz, shuningdek, salomatligida sezilarsiz darajada nuqsoni bo'lib, yetarlicha jismoniy tayyorlangan o'quvchilar kiradi.

Tayyorlov guruhi jismoniy rivojlanishida va salomatligida sal og'ish bo'lgan hamda jismoniy jihatda kam tayyorlangan o'quvchilar kiradi.

Sog'lig'ida doimiy yoki vaqtincha xususiyatli jiddiy nuqsoni bo'lgan o'quvchilar maxsus guruhga ajratiladi.

Sport mashg'ulotlarini 5-7 yoshdan boshlash mumkin. Lekin sport oshirilgan jismoniy



yuklama talab qilganligi tufayli vrach o'quvchiga sport turini tanlashga yordam berishi va yoshini ko'rsatishi kerak. Shundan so'ng shug'ullana boshlash mumkin. Sport turini to'g'ri tanlash kasallanishni profilaktika qiladigan omil sifatida va bir muncha yuqori sport natijalariga erishish vositasi sifatida muhimdir. Tanlangan sport turiga barqaror qiziqishning rivojlanishi uzoq vaqtgacha sportni takomillashtirish imkonini beradi. Har bir o'smir uchun sport turini tanlash sport yo'nalishining vazifasidir. Sport yo'nalishi muammosi va tanlash majmuiy muammodir. Bunda morfofunktional xususiyatlar, fiziologik ko'rsatkichlar, jismoniy sifatlar, oily nerv faoliyatining individual xususiyatlari va bola va o'smirning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olib, pedagogik, tibbiy-biologik va psixologik uslublardan foydalanish zarur. O'smirning individual xususiyatlari tanlangan sport turiga mos kelishi zarur.

Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sportga o'quvchilarni jalg etish va saralashda sport doktorlarning o'rni katta. Har bir viloyatda zamonaviy tibbiy jihozlar bian jihozlangan, malakali sport doktorlari bilan ta'minlangan „Jismoniy tarbiya va sportga yo'naltiruvchi salomatlik markazlari” tashkil etilib, markazda sport doktorlari o'quvchi sportchilarning sog'lig'ini, jismoniy holatlarini va h.klarni hisobga olib, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishiga, sport turini tanlashga yo'llanmalar bersa. Jismoniy holatida o'zgarishlar (turli darajadagi jarohatlar, lat yeishlari) sodir bo'lган o'quvchilar va sportchilarni sog'lig'ini holatini tiklash va jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlari uchun amaliy tibbiy har tomonlama yordam bersalar o'ylaymanki yosh avlodning sog'lom bo'lishi ta'lim-tarbiya olishida, keljakda yurtimiz O'zbekistondan yanada ko'plab Olimpiya o'yinlari sovrindorlari, Olimpiya championlari yetishib chiqadi degan umiddaman.

Shuni ham aytish kerakki, o'quvchilaming sog'lig'ini jismoniy tarbiya darslari hamda mifik sharoitlarida o'tkaziladigan maxsus tadbirlar hisobigagina mustahkamlash qiyin. Chunki bu jarayon ota-onasiga, tarbiyachi, butun pedagoglar jamoasining ishi bo'lib, sog'lomlashtirish bilan bolalami muntazam ravishda, butun yil davomida shug'ullantirish kerak.

Jamiyatda insonlarning yoshi, jinsi, millati, tili, dinidan va insonlarni qaysi sohada ta'lim-tarbiya olishi, o'qishi, mehnat faoliyatlarini olib borishidan qat'iy nazar birinchi navbatda inson sog'ligi, salomatligi turadi. Tarbiyaning shakllari ko'p. Jamiyatning rivojlanishi malakali yetuk kadrlarga bog'liq. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bilan jismoniy holati yaxshi bo'lган har taraflama sog'lom yosh avlodlarni ta'lim-tarbiya olishida, zamonaviy ta'lim tizimidagi turli fanlarni, xorijiy tillarni o'zlashtirishida, keljakdagi faoliyatlarida ijobjiy natijalarga erishishlarida katta imkoniyat yaratadi. Bunday imkoniyatlardan samarali foydalanib keljakda yurtimiz O'zbekistonni yanada rivojlanishiga xizmat qiladigan vatanparvar yoshlari ko'payishi maqsadga muvofiq.

Foydalaniman adabiyotlar ro'yxati:

1. Z.T.Rajamurodov, B.M.Bozorov, A.I.Rajabov, D.G'.Hayitov „Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi” Toshkent „Tafakkur bo'stoni” – 2013. 400-b.
2. R.S.Salomov, Yu.Yu. Aripov, U. Utenov „Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasini uslubiy asoslari” Toshkent „Iqtisod-Moliya” – 2017. 76-b.
3. A.Abdullayev, Sh.X. Xonkeldiyev „Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati” Toshkent – 2007. 234-b.
4. T.S.Usmonxo'jayev, S.G.Arzumanov, S.T.Usmonxo'jayev „Jismoniy tarbiya” 7-8-sinf o'quvchilari uchun qo'llanma „O'qituvchi” Nashriyot-matbaa ijodiy uyi Toshkent – 2017, 152-b.



YOSH AVLODNI MUKAMMAL INSON BO'LIB VOYAGA YETISHIDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI.

*Mamatisayev To'lanboy Baxromovich
Andijon viloyati Qo'rg'ontepcha tumani
9- umumta'lism muktabning jismoniy tarbiya o'qituvchilari
Telefon : +99894 4305079*

Annotatsiya: Ushbu maqolada mamlakatimizda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom yoshlarni shakllantirish maqsadida aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yo'naliishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish maqsadida qilinayotgan ishlar haqida so'z yuritilgan.

Kalit so'zlar: Ta'lism-tarbiya, sport, jismoniy rivojlanish, musobaqa, dars.

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishimi ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyatga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarini ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

Mamlakatimizda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yo'naliishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish maqsadida qaror va farmonlar qabul qilinyapdi. Bular jumlasiga ПФ-5924-24.01.2020 O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlanishiga ommalashtirish chora – tadbirlari to'g'risida.

Davlatimiz rahbari rahnamoligida navqiron avlodni har tomonlama sog'lom voyaga yetkazish, ularni o'z iqtidori va salohiyatini namoyon etishi uchun barcha shart-sharoitlarni yaratish masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bolalar sportini rivojlanishiga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar zamirida ham ana shu ezgu maqsad mujassam.

Umumta'lism maktablarida jismoniy tarbiya fanini o'qitishdan maqsad o'quvchilarni jismonan kuchli, baquvvat, sog'lom qilib tarbiyalash orqali jamiyatda o'z o'rniiga ega komil insonlarnivoyaga yetkazishdan iboratdir.

Jismoniy tarbiya darslarini samaradorligini oshirishning eng muhim omillaridan biri – amaliy mashg'ulotlarni tashkil etishda sport anjomlaridan samarali foydalangan holda o'quvchilarda jismoniy sifatlarni shakllantirishdir.

O'quvchilarning jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishlariga qiziqishini oshirish yo'llaridan biri bu har bir dars malakasi yuqori darajada o'tkazishdan iborat.

Dars yuqori saviyada o'tkazishda turli musobaqalarini tashkil etish lozim.

Barkamol avlod tarbiyasi yurt taraqqiyoti, jamiyat ravnaqida muhim o'rin tutadi

Sport insonning shaxs sifatida kamol topishida, unda kuchli iroda, g'alabaga intilish, qiyinchiliklarni yengish ruhini tarbiyalashda, qalbi va ongiga vatanparvarlik, el-yurtga sodiqlik, iftixor tuyg'ularini singdirishda beqiyos ahamiyatga ega.

Jismoniy rivojlanish – bu kishi organizmi shakl va funktsiyalarining o'zgarish jarayonidir. «Jismoniy rivojlanish» iborasi tor ma'noda qo'llanilganda, u antropometrik va biometrik ko'rsatkichlarni anglatadi (buy, gavda og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, o'pkalarining tiriklik sig'imi, qaddi-qomatining holati) va boshqalar. «Jismoniy rivojlanish» iborasi keng ma'noda qo'llanganda unga jismoniy sifatlar (tezkorlik, epchillik, egiluvchanlik, muvozanat saqlay olish, ko'z bilan chamlash, kuch, chidamlilik) ham kiritiladi.

Jismoniy tayyorligi – bu harakat ko'nikmalari, malakalari, jismoniy sifatlarning me'yoriy ko'rsatkichidir.

Jismoniy kamolot – bu jismoniy rivojlanishning tarixan shakllangan darajasi va sog'liqning,



hayotga, mehnatga va Vatan himoyasiga har tamonlama jismoniy tayyorlanganlikning eng yuqori bosqichidir. «Jismoniy kamolot» o'sib boradigan ijtimoiy ehtiyojlar ishlab chiqarish, shuningdek kishilar ehtiyojining o'sishiga qarab o'zgarib turadi.

Jismoniy tarbiya – bu jismoniy kamolotga erishishga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, ahlokiy, estetik va mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi.

Jismoniy tayyorgarlik – bu jismoniy tarbiyaning kasbiy yo'nalgaligidir (aktyor, uchuvchi, kosmonavt...va boshqalarning jismoniy tayyorgarligidir). U konkret kasb xususiyatiga ko'ra o'tkaziladigan jismoniy mashqlarning vazifalari, vositalari, o'tkazish metodikasining o'ziga xosligi bilan xarakterlanadi.

Jismoniy ta'lim – jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar, harakat ko'nikma va malakalarini egallashdan iborat bir turi.

Jismoniy mashqlar – harakatlar, harakat faoliyatları, harakat faoliyatining murakkab turlari (harakatli o'yinlar) bo'lib, ular jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun vosita sifatida tanlab olingan. «Mashq» iborasi harakat faoliyatini bir necha bor takrorlash jarayonini ifodalaydi.

Sport – bu musobaqa jarayonida namoyon bo'ladigan, u yoki bu jismoniy mashq turida eng yuqori natijaga erishishga yo'naltirilgan maxsusfaoliyatdir.

Jismoniy madaniyat – umumiy madaniyatning bir qismi, jamiyatning ijtimoiy-tarixiy amaliyot jarayonida to'plangan inson jismoniy kamoloti sohasidagi moddiy va ma'naviy boyliklari majmuasidir.

Jismoniy harakat – ijtimoiy harakatning o'z oldiga aholi jismoniy tarbiyasi darajasini oshirish va sportni rivojlantirishga yordam berishni maqsad qilib qo'ygan maxsus turi. U davlat, jamoat tashkilotlari va xalq ommasining jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish sohasidagi maqsadga yo'naltirilgan faoliyatini ko'zda tutadi.

Foydalilanlgan adabiyotlar:

1. Salomova R.S. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati» T.:2014- yil.
2. Maxkamjonov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi.
- T.: "Iqtisod-moliya", 2008-yil.



BOSHLANG'ICH SINFLARDA MATEMATIKA DARSLARINI O'QITISHNING SAMARALI METODIKASI

*Xolboyeva Nazira Sirdaryo viloyati
Boyovut tumanidagi 36- umumiy o'rta ta'lif
mektebinining boshlang'ich sinf o'qituvchisi
Tel: +99893 324 19 85 Nazira_2501@mail.ru*

Annotatsiya: Matematika, barcha fanlar qatori, butun borliqda yuz beradigan barcha jarayonlarni o'rganadi. Bundan, sodir bo'ladigan bu jarayonlarni matematik ifodasi mavjud, degan xulosa kelib chiqishi tabiiy. Masalan, talabalarning o'zlashtirish darajasi, samolyotning parvozi, talabaning harakati, havo harorati va turli iqtisodiy masalalar maxsus tenglamalar orqali o'rganiladi. Ayniqsa, narsalarning rangi, og'irligi va zichligi qanday bo'lishidan qat'i nazar, ularning geometrik xossalari matematikaning bo'limi bo'lgan geometriya fani tekshiradi va o'rgatadi.

Kalit so'zlar: matematika, didaktik o'yinlar, materiallar, amallar, ko'rgazma, boshqotirma, matematik pedagogika.

Sinfdan tashqari ishlarga doir mashg'ulotlar boshlang'ich sinf o'quvchilarini tarbiyalashda, ularga kasb-hunar tanlashga oid bilim berishda yuqori natijalar beradi. Ayniqsa, iqtidorli o'quvchilarda fanga qiziqishi, dunyoqarashi, zehni namoyon bo'ladi. Bu esa boshlang'ich sinf o'quvchilariga to'la-to'kis bilim berishda har bir o'quvchining shaxsiy xususiyatlarini o'rganishda o'quvchining qobiliyati namoyon bo'ladi. Boshlang'ich sinflarda sinfdan tashqari ishlarga doir mashg'ulotlarni birinchi navbatda, matematika darslarida tashkil qilish katta ahamiyatga ega. Shu o'rinda o'qituvchi birinchi bosqichda o'quvchilar orasidan matematikaga qiziqishi va iqtidorini aniqlashga imkon berib, ular bilan til topa oladi. Boshlang'ich sinflarda sinfdan tashqari ishlarga doir mashg'ulotlar didaktik o'yinlar, olimpiadalar, kechalar, viktorinalar o'tkazishga yordam beradi. Ilmiy-texnik taraqqiyot matematikaga bog'langanligi sababli asta-sekin murakkabroq masalalar yechimini o'rganishga imkoniyat beradi. Masalan, EHMda, mikrokalkulatorda hisoblashlar o'rganiladi. Boshlang'ich sinflarda «Sinfdan tashqari ishlar»ga doir mashg'ulotlarda o'quvchilarning matematik tafakkuri, fikrlash qobiliyati rivojlanadi. Sinfdan tashqari ishlarga doir mashg'ulotlarni boshlang'ich sinflarda turli xil tarzda olib borish mumkin, ayniqsa, III—IV sinflarda qiziqrli, ya'ni: o'quvchilarning matematikaga bo'lgan qiziqishini har tomonlama hisobga olgan holda olib borish lozim. Boshlang'ich sinflarda sinfdan tashqari ishlarga doir mashg'ulotlami tashkil etish mohiyati juda katta ahamiyat kasb etadi. Sinfdan tashqari ishlarga doir mashg'ulotlarda darslik materiallarini takrorlamaydigan materiallar o'rganilib, lekin e'tibor boshlang'ich sinf o'quvchilarining darsdan olgan bilimini mustahkamlash va chuqurlashtirishga qaratilishi lozim. Ayniqsa, sharq mutafakkirlari ijodini o'rganish, matematika darslari samaradorligini oshirishda tarixiy materiallardan foydalanish har bir mashg'u!otlarda tavsiya etiladi. Masalan:

- 1- mashg'ulotda Abu Rayhon Beruniy;
- 2- IV sinfda «Sinfdan tashqari ishlar»ga doir mashg'ulotlarda o'rganish mumkin bo'lgan taxminiy reja — Abu Ali ibn Sinoga bag'ishlangan mashg'ulot namunasini havola etamiz.

1- mashg'ulotda Abu Rayhon Beruniy;
2- mashg'ulotda Ibn Sino, keyingisida Al-Xorazmiy, Ulug'bek kabi mutafakkirlar merosidan boshlang'ich sinfga xos tomonlari o'rganiladi. Ibn Sinoning «Ash-hisob» nomli asari bo'limlaridan biri riyoziyot, hisob (arifmetika), handasa (geometriya) va aljabr (algebra) faniga bag'ishlangan. Ibn Sino arifmetikasi arab tilida yozilgan bo'lib, to'rt bo'limdan iborat. Birinchi bo'limda turli ketma-ketlik sonlarxossalari bayon etilgan. Ikkinci bo'limda sonlar tengligini tengsizligi bilan solishtirish amallari ko'rsatiladi. Uchinchi bo'limda arifmetikaning geometriya qonunlaridan ayrimlari bilan bog'lanish ifodalanadi. To'rtinchi bo'Mimda arifmetik va geometrik ko'rsatmali vositalar aniqlanadi. IV sinfda matematikadan sinfdan tashqari ishlarga doir mashg'ulotlarda quyidagi xossalardan foydalanish mumkin. Matematikadan to'garak mashg'ulotlari, asosan, 2, 3, 4- sinflarda o'tkazilib, 2-sinfda bir yilda ikki marta, 3-sinfda har chorakda bir marta, 4-sinfda esa har oyda bir marta amalga oshirish mumkin. Ayniqsa, to'garak mashg'ulotlarida matematikaga oid boshlang'ich tarixiy (boshlang'ich sinf o'quvchilari yoshiga xos holda) ma'lumotlar va sharq mutafakkirlari merosidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. 4- sinf uchun mo'lumotlar to'garakning taxminiy rejasini quyida havola etamiz. An'anviy dars o'tish modelida ko'proq



ma'ruza, savol-javob, amaliy mashq kabi metodlardan foydalaniladi. Shu sabab, bu hollarda an'anaviy dars samaradorligi ancha past bo'lib, o'quvchilar ta'lim jarayonining passiv ishtirokchilariga aylanib qoladilar. An'anaviy dars shaklini saqlab qolgan holda, unga turlituman o'quvchilar faolligini oshiradigan metodlar bilan boyitib borilsa, o'quvchilar o'zlashtirish darajasini ko'tarilishiga olib keladi. Matematika darslarida didaktik o'ylardan, matematikaga oid she'rlardan foydalanish o'quvchilar zehnini o'stirish, tez hisoblash ko'nikmalarini oshirishga xizmat qiladi. Misol uchun «Matematik topishmoq» o'yini

Boshlang'ich sinflarda o'tiladigan matematika darslarining sifatini yanada takomillashtirishda, o'quvchilarga chuqurroq bilim o'rgatishda, fikrlash qobiliyatini o'stirishda matematik topishmoqlarning ahamiyati katta. Masalan, uyingizning raqamini va yoshingizni nechidaligini aytil bermoqchiman. Buni quyidagicha bajaramiz. Uyingizning tartib raqamini yozing, uni 2 marta orttiring, natijaga 3 ni qo'shing, keyin 50 ga ko'paytiring, ko'paytmaga o'z yoshingizni, yana 65 ni ham qo'shing, chiqqan natijadan 215 ni ayiring. Natijani ayting.

O'qitishning ko'rsatmali metodlari – o'quvchilarga kuzatishlar asosida bilimlar olish imkonini beradi. Kuzatish hissiy tafakkurning faol shaklidir, bundan o'qitishda, ayniqsa, boshlang'ich sinflarda keng foydalaniladi. Tevarak atrofdagi predmet va hodisalar va ularning turli-tuman modellari (har xil tipdag'i ko'rsatma-qo'llanmalar) kuzatish obyektlari hisoblanadi. o'qitishning ko'rsatmali metodlarini o'qitishning og'zaki metodlaridan ajratib qo'yib bo'lmaydi. Ko'rsatma-qo'llanmalarini namoyish qilishni har doim o'qituvchining va o'quvchilarning tushuntirishlari bilan birgalikda olib boriladi. O'qituvchining so'zi bilan ko'rsatma vositalardan birgalikda foydalanishning 4 ta asosiy shakli aniqlangan: 1) o'qituvchi so'zlar yordamida o'quvchilarning kuzatishlarini boshqaradi;

2) og'zaki tushuntirishlar obyektning bevosita ko'rinn-maydigan tomonlari haqida ma'lumotlar beradi;

3) Ko'rsatma-qo'llanmalar o'qituvchining og'zaki tushuntirishlarini tasdiqlovchi yoki konkretlashtiruvchi illyustrasiya bo'lib xizmat qiladi;

4) o'qituvchi o'quvchilar kuzatishlarini umumlashtiradi va umumiylashtiradi va umumiy xulosa chiqaradi

Matematika metodikasiga doir tadqiqotlarda boshqa metodlardan ham foydalaniladi. Odatda bu metodlarning hammasidan birgalikda foydalanish, bu xil natijalarning ishonchli bo'lishini ta'minlaydi.

Hozirgi zamonda didaktikasida o'qitish metodlari klassifikasiyasiga har xil yondoshish mavjud. Bizning fikrimizga eng maqsadga muvofiq, har xil metodlarni o'z ichiga olgan klassifikasiyadir. Pedagogik tadqiqotlarning keng tarqalgan metodlaridan biri o'quvchilar ishlari va hujjatlarini o'rganishdan iborat. O'quvchilarning ishlari ularni dasturning ayrim bo'limlari bo'yicha tayyorgarlik darajasini aniqlash, o'qitishning ma'lum davri davomida o'sishi va rivojlanishlarini kuzatish imkonini beradi. Masalan, maxsus yozma va grafik ishlar shu maqsadda o'tkaziladiki, bularni tekshirish natijasida bolalarning matematikadan olgan bilimlarini va malakalari aniq ko'rinishi kerak; ma'lum vaqt oralig'ida bunday maxsus ishlarni bajartirib turish, o'quvchilar olg'a siljiyotganini va qanday darajada siljiyotganini ko'rsatadi. O'quvchilarning yozma ishlarida yo'l qo'yan xatolarini tahlil qilish muhim ahamiyatga ega. Bunday tahlil butun sinf o'quvchilarining duch keladigan murakkab qiyinchiliklarini, shuningdek, o'quvchilarning matematikani o'zlashtirish-laridagi individual xususiyatlarini aniqlash imkonini beradi. O'quv hujjatlari (o'quv rejasi, dasturi, metodik ishlar hujjatlari, hisobotlar va h.k.) o'quv tarbiyaviy ishlarni rivojlanish jarayoni va holatini aks ettiradi. O'quvchilarning daftarlarini o'rganish, ilmiy tadqiqot ishi uchun ahamiyatga ega. Uzoq vaqt davomida o'quvchilar jamoasini qarab chiqish va tahlil qilish o'qituvchiishi tizimini, o'quvchilar ishining xususiyatlarini ochishga yordam beradi.

Foydalilanigan adabiyotlar ro'yxati:

1. Bikbayeva N. U. Sidelnikova R. I., Adambekova G. A. Boshlang'ich sinflarda matematika o'qitish metodikasi. o'rta maktab boshlang'ich sinf o'qituvchilari uchun metodik qo'llanma. — T.: «O'qituvchi», 1996
2. A h m e d o v M ., A b d u r a h m o n o v a N ., J u m a y e v M . 1-sinf matematika darsligi. — T.: «Turon-Iqbol», 2009.
3. A h m edov M ., A bdu rah m on ova N ., J u m a yev M ., Ibra g im o v R. O'qituvchi kitobi. Birinchi sinf matematika darsligi uchun metodik qo'llanma. — T.: «Turon-Iqbol», 2008.
4. Bikboyeva N. va boshqalar. Ikkinci sinf matematika darsligi. — T.: «O'qituvchi», 2008.



HARAKATLI O'YINLARNI SPORT MUSOBAQALARIDA QO'LLANISHI

*Zulunov Nuriddin Baxtiyorovich
Andijon viloyati Qo'rg'ontep tumani
xalq ta'lim bo'lmiga qarashli 43-umumtalim maktabning
jismoniy tarbiya fan o'qituvchisi
Tel +998996017124*

Annotatsiya: Ushbu maqlada sport o'yinlari harakatli o'yinlarning ahamiyati haqida gap boradi.

Kalit so'zlar: "Flos-beri Flop", maxsus texnik malakalar, "Texnika".

Ma'lumki, yosh bolalarni sport bilan muntazam shug'ullanirishga jalb qilish tanlov asosida olib boriladi. Tanlov dasturining talablari bolani bo'yli, og'irligi, gavdasini tuzilishi – qomati kabi belgilarni aniqlash va ularga baho berishdan iborat. Bundan tashqari, tanlov, psixologik va jismoniy qobiliyatlarni baholovchi sinov vositalari yordamida qilinadi. Mazkur sinov natijalari u yoki bu sport turiga mos kelsa, bola shu sport turiga shu sport bilan shug'ullanishga qabul qilinishi maqsadga muvofiq deb topiladi. Bu masalaga to'g'ri yondoshish demakdir. Afsuski, kuzatish natijalariga ko'ra va tanlov dasturida, na tanlab olingen bolani boshlang'ich sport tayyorgarligi davrida xalq o'yinlari yoki ularni mazmunan shakllangan tarkibiy qismini sport amaliyotida qo'llash mumkinmi? - Ha, - deb javob bersak yanglishmagan bo'lamiz. Buni quyidagi misolda ko'rish mumkin. Bolani sport malakasiga o'rgatishda, mazkur malakani texnik nuqtai nazaridan klassik namunasi, ya'ni nusxasi namoyish etiladi. Bolalardan ana shu nusxani o'xshatib bajarishni talab qilinadi. Lekin bunday talab texnik mahoratni ko'chirma shaklida takomillashishiga olib kelishi mumkin, jumladan o'ziga xos shaxsiy texnik mahorat shakllanmasligi ehtimoldan xoli emas. Shu o'rinda: "Texnika" o'zi nima, u qanday ma'noni bildiradi? – degan savol tug'iladi. Bu savolning javobi tafsil qilinayotgan masalaga to'g'ri yondoshishga yordam beradi deb o'ylaymiz. "Texnika" atamasi aslida yunoncha (texnus) so'zi bo'lib, o'zbek tilida "san'at" ma'nosini anglatadi.

Miloddan avval 776-yildan boshlab har 4 yilda Olimp tog'ida xudo Zevs sharafiga o'tkazilgan umumyunon bayrami musobaqalarida ishtirokchilar 2 g'ildirakli aravada tez yurish, mushtlashish, beshkurash sport turlari bo'yicha o'z san'atlarini namoyish etishgan. Demak, sport ham o'ziga xos qoidalari asosida bajariladigan san'atdir. Sport malakalalri faqat muntazam ravishda, maqsadga muvofiq takomillashtirilib borilsagina san'atga aylanadi. Mashg'ulotlarda harakat malakalariga yangi texnik usulblarni kashf etish shaxsiy texnik mahoratni oshishiga olib keladi, g'alaba sari yetaklaydi. Texnik tomonidan yangi harakat usulblari ko'proq vaziyatli o'yinlarda sportchi yoki o'yinlar tomonidan kashf etiladi. Masalan: voleybolda yaponcha usulda to'pni o'yinga kiritish yoki yapon voleybolchisi Morita kashf etgan, hujumda qo'llaniladigan harakat finti. Yengil atletikada: "Flos-beri Flop" o'zining balandlikka sakrash usulini kashf etib, uni butun jahonga tanitdi. Demak, mashg'ulotlarda bo'lajak sportchilardan bajariladigan bir yoki bir necha harakat malakalarini nusxasini talab etmasdan ma'lum darajada ijodiy harakat ekanligini yaratadigan imkoniyat, vaziyat tug'dirish kerak.

Shuni aytish muddaoki, ijodiy harakat erkinligi ayniqsa xalq o'yinlarida, jumladan milliy sport turlarida, harakatli o'yinlar jarayonida o'z aksini topadi. Bunday o'yinlar o'z mazmuni va o'yin harakatlarini bajarish shartiga qarab bo'lajak sportchiga zarur bo'lgan, ya'ni vaziyatga munosib malakalarni rivojlantirishga yoki harakatni yangi usulblarini kashf etishga imkon tug'dirib beradi. Jismoniy sifatlarni, maxsus texnik malakalarni takomillashtirishda qo'llaniladigan jismoniy mashqlar ko'pincha bolalar organizmiga keskinroq va "chuqurroq" ta'sir qilishi mumkin, natijada charchash holati tezroq vujudga keladi.

Bu borada xalq o'yinlari va umuman harakatli o'yinlar bolalarni charchashdan chalg'ituvchi tarbiyaviy va ijtimoiy mazmunga ega bo'lgani uchun organizmga ancha yengliroq ta'sir etadi. Shunday ekan, bu o'yinlar tanlab olgan sport turiga xos maxsus malakalarni takomillashtirishga juda qo'l keladi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda esa, ayniqsa yosh bolalarda o'zbek xalq o'yinlarini ahamiyati cheksizdir. Chunki standart jismoniy mashqlarni qayta-qayta bajarish bola organizmida tezda charchash holatlarini vujudga keltiradi. Bu holat bolani ruhiyatiga ta'sir etish natijasida ro'yobga keladi. Milliy harakatli o'yinlarni mashg'ulotlar davomida qo'llash bolalarda katta qiziqish uyg'otadi, ularning kayfiyati va boshqa ruhiy sifatlariga ijobjiy ta'sir ko'rsatadi.



Ushbu holatlar esa organizmda charchash asoratlarini ertaroq vujudga kelishiga yo'l qo'ymaydi, zo'riqish holatlarini oldini oladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. MILLIY VA HARAKATLI O'YINLAR (JTI umumiyl kurs talabalariga mo'ljallangan o'quv-uslubiy qo'llanma) M.A.Qurbanova M.U.Qosimova Toshkent – 2009



ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАНЛАБ ОЛИШНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

Эрматов Шерзод Сайдович,
Самарқанд давлат университети докторанти (Phd)
Telefon:+998(93) 952 44 77
azik_barsa-1982@mail.ru

Аннотация: Ёшларни футболга танлаб олиш, спортга йўналтириш, иқтидор ва қобилият кўра билиш, шунингдек, мураббийлар, селекционер мураббийларнинг футболга танлаб олишининг назарий ёндошувлари ёритилган.

Калит сўзлар: Ёш футболчилар, футболда танлов (селекция), ёшларни саралаш, футболда иқтидор, қобилиятлар.

Саралаш босқичининг тамойили ва ўзига хослиги ҳақида гапиришдан аввал баъзи бир тушунчаларга тўхталиб ўтишимиз лозим. Бу жараён шунга боғлиқки, баъзан кўпгина мураббийлар амалиётда саралашнинг маълум жиҳатлари ҳақида умуман ўзгача тушунчаларни баён этадилар.

Шундай қилиб, кўпгина мураббийлар фикрича саралаш бу – комплекс ҳарактерга эга бўлган ташкилий-услубий тадбирдир. Бунга болаларнинг у ёки бу спорт турида аниқ намоён бўладиган педагогик, ижтимоий, руҳий ва тиббий-биологик ҳолатлари қамраб олиниши керак [2.176 Б]. Шу билан биргаликда, саралаш ўқув-амалий жараёнининг мухим бир қисми бўлиши керакки, токи бу жараён спорт бўйича улкан мувафақиятларнинг ечими бўлмоғи лозим [1.160 Б].

Спортга йўналтириш бу – комплекс ҳарактерга эга бўлган ташкилий-услубий жараён бўлиб, унинг заминида бола учун мухим бўлган маълум бир мақсадли спорт тури ётади.

Саралашнинг асосий вазифаси – танланган спорт тури талабларига жавоб бера оладиган болаларни саралаб олишдир. Спортга йўналтиришнинг асосий вазифаси – боланинг ўзига хос имкониятларига қараб унга кўпроқ тўғри келадиган маълум бир спорт турига йўналтириш ҳисобланади.

Ҳар бир спорт тури спортчига маълум бир талабларни намоён қиласди, лекин ҳар қандай фаолият диалектика қонунига асосан ўсиб боради ва мукаммаллашади. Табиийки, бунда спортчи олдидағи талаблар ҳам ўзгариб боради.

Кўрсатилган тушунчалардан ташқари яна бир ҳолат – спорт селекцияси (танлови) борки, у танлов даражаси бир-бирига яқин бўлган спортчиларни бир жойга тўплаш (мураббийлар жамоаси, Республика саралаш босқичи ва бошқалар)ни мақсад қилиб қўяди.

Футболда саралаш босқичи долзарб муаммодир. Бу муамммо бевосита Болалар ва ўсмиirlар спорт мактаби (БўСМ) ва футбол мактаб (академия) ларига мурожаат қилган барча талабгорларни қабул қила олиш имкониятига эга бўла олмаслиги билан изоҳланади.

Спорт мактаблари олдида ўзига хос улкан вазифалар турибди. Бу биринчи навбатда, жаҳон стандартларига жавоб бера оладиган юқори даражали миллий футбол жамоаси захирасини таркиб топтириш. Шу сабабли спорт мактаблари фақат танланган контингент билангина иш олиб боришга мажбур бўладилар. Мураббийлар, табиийки, катта масъулиятни хис қилган ҳолда спорт мактабларига болаларни нотўғри танлашдан жуда эҳтиёт бўлишга ҳаракат қиласидилар ва бу эҳтиёткорлик асослидир, чунки спорт мактабларидаги футболчиларнинг айримлари бу мактабни битирмасдан кетиб қоладилар.

Саралаш зарурияти яна шунга асосланадики, ҳар бир инсоннинг ўзига хос жисмоний, руҳий ва бошқа кўникмалари ажратилади. Ҳар қандай инсон ҳам спортнинг юқори чўққиларига эриша олмайди. Бу даражага эришиш учун нафақат тинимсиз машғулотлар билан шуғуланиш, шу билан бирга спортчининг ўзига хос ирсий ва наслий томонларига ҳам эътиборни қаратиш лозим бўлади. Саралашнинг асосий вазифаси ҳам футболда ўзига хос бўлган қобилиятга эга болаларни тўғри танлаб олиш ҳамда улар билан бирга юқори кўрсаткичларга эришишдир. Айтиш жоизки, ўқув гурӯҳи қобилиятли, сараланган болалар жамоасидан ташкил этилиши керак.

Масаланинг мураккаб жиҳати шуки, боладаги юқори даражали қобилият ва иқтидорни кўра билиш ва уни ривожлантириш, бу иқтидорни боланинг келажақдаги жисмоний фаолиятида тўла тукис қўллай олиш имкониятларини яратишдир. Бундай сифатларга эга



болаларга ҳар жиҳатдан мукаммал ёндашиш лозим бўлади.

Кўрсаткичларга кўра футбол фаолиятида келажакда юқори даражаларни намоён қиласидиган болаларнинг ўзига хос қобилияtlари ҳам инобатга олинади. Спортчилар бор имконият, куч ва вактларини сарфлаган ҳолдагина энг юқори чўққиларга эриша оладилар. Шунинг учун саралаш жараёнини узоқ вақт давом этадиган фаолият деб билиш керак. Шошқалоқлик билан болаларни саралаш, ҳатто, энг замонавий услубларни қўллаган ҳолда ҳам нотўғридир.

Спортда прогнозлаштириш – бу спортдаги юқори даражаларга эришиш, ундаги талабаларни олдиндан кўра билишdir. Маълумки, қатор инсонийлик хусусиятлари юқори даражадаги барқарорликка эгадир. Биринчи навбатда, бу инсоннинг жисмоний кўрсаткичлари – бўйи, вазни ва бошқа жиҳатларига тегишли ҳолат.

Шу билан бирга, ҳар бир инсонда ирсий, насл билан боғлиқ бўлган жисмоний ҳолатлар ҳам учрайди. Аммо ҳар бир ҳолат ҳам наслдан наслга ўтавермайди.

Футбол амалиётида шундай ҳолатлар ҳам бўладики, кучсиз, қобилиятсиз деб ҳисобланган бола охир оқибат кучлилар сафига ўтади ёки бунинг акси юз беради. Шунинг учун болаларни саралаш босқичида ҳар томонлама ўйлаб, тўғри хулоса чиқариш зарур.

Кўйида биз кенг оммалashiшига кўра билиш, башорат қилиш услубларини кўриб чиқамиз [1]:

1. Экстрополяция – маълум маълумотни номаълум келажакка ўтказиш. Бу узоқ муддат давомида кўрсатилган усулларни тез бажара олиш ва кейинги босқичларда ҳам амалда қўллай олсагина бу услуг ўз самарасини беради.

2. Чекланган имконият (қиймат)лар усули, айrim ҳодисаларни унинг ривожланишида маълум даражага етган таркибий қийматларнинг бирига боғлиқлигини аниқлашдан иборатdir. Масалан, футболчи иш фаолиятининг кўтарилиш даражаси унинг бутун ўйиндаги фаолияти самарадорлигига таъсир қилиши мумкин.

3. Спорт маълумотларининг асосий усулларидан бири кейинги йилларда моделлаштириш билан боғлиқ бўлмоқда. Моделлаштириш ёрдамида қўпгина омиллар аниқланади, барқарорлаштирилади ва бу самарадорликка олиб келади. Ва аксинча, бу услуг ёрдамида самарасиз бўлган омил ва воситалар ҳам намоён бўлиб қолади ҳамда ундан воз кечилади.

Болаларни футболга саралашда ўйин талаблари ва бола қизиқишиларини инобатга олиш ҳам муҳимдир. Футболга қобилияти ва иқтидори бўлмаган боланинг спорт мактабларига қабул қилиниши мутлақо нотўғри ва самарасизdir. Бу борада ижтимоий саралаш босқичи катта аҳамиятга эгадир.

Саралаш босқичида номзодларни қўйидагича гурухларга бўлиш мумкин:

1. Қобилияtlilar. (Кейинги машғулотлар учун танланганлар)
2. Қобилиятсиз ва четланганлар.
3. Қобилиятсизлар, аммо айrim хатоликларга кўра танланганлар.

Табиийки, 1 ва 2 - гурухдаги фаолият 3 ва 4 - гурухлар фаолиятидан кўра анча самарадорликка эришади.

Спортда маълум бир тараққиёт босқичлари ва уларнинг якуни асосан ижтимоий-рухий ҳарактердан ҳам кўра ташкилий услубий сабаблар билан кўпроқ боғлиқдир.

Ташкилий-услубий ҳарактерга кўра, спорт фаолиятининг самарасизлигига асосан боланинг футбол ва мактабдаги ўқиши номутаносиблиги, соғликнинг тўғри келмаслиги, спорт машғулотларининг салбий кўрсаткичи, боланинг мураббий алмаштириши, ортиқча ишларнинг кўпайиши ва спортдаги иш тартибининг қийинлиги ҳам муҳим роль ўйнайди.

Ижтимоий-рухий сабаблардан яна бири – боланинг бошқа ишлар билан бандлиги ва тарбиясининг бузилишидир. Мураббий билан ўзаро муносабат, мусобақалардаги омадсиз чиқишилар, спорт билан боғлиқ бўлмаган касб танлаш, машғулотларга бўлган қизиқишининг сўниши, мақсаднинг йўқлиги, ота-она ва дўстларнинг таъсири ҳам катта ўрин тўтади.

Хулоса қилиб шуни айтиш муммикни, шунчаки қизиқиши учун футбол ўйнаш бошқа профессионал футболчи бўлиш умуман бошқа, профессионал футболчини тайёрлаш учун аввало иқтидор ва қобилиятли ёшларни танлаш ва спортга йўналтириш лозим. Бунда боланинг ижтимоий келиб чиқишига эмас, балки иқтидорига, қизиқишига ҳам алоҳида ҳақиқий мутахассис сифатида назарий ёндошиш мақсадга мувофиқ бўлади.



Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. / М.С.Бриль. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 160 с.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
3. Щеглов Н.И. Отбор и ориентация приоритет образованных тренеров: Методическое пособие / Н.И. Щеглов. – Ростов-на-Дону: Фрегат, 2004. – 18 с.
4. Сарсания К.С. Отбор и физическая подготовка юных футболистов: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2003. – 22 с.



К ОЦЕНКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Сатиев Шухрат Комилович.
Самостоятельный соискатель кафедры
Спортивная деятельность г.Наманган ,НамГУ
Телефон.+9989993238786
E-mail:satiyevsuhrat@gmail.com.

Аннотация: В данной статье рассматривается, в каких ситуациях появляется эмоциональной стресс, значения стресса, переживания футболистов в эмоциональных деятельности. Каким образом оценивается стресс устойчивость, какова самооценка способности и возможности преодоления экстремальной ситуации, связана ли с ресурсом личности или запасом, потенциалом различных структурно-функциональных характеристик, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и специфические формы поведения.

Ключевые слова: формула, футбол, эмоциональный стресс, адаптация,оценка.

Введение. Сегодня, при подготовке к соревнованиям , одной из наиболее актуальных проблем, стоящих перед учеными всего мира, является выявление механизмов разного уровня эмоционального стресса на физиологические и биохимические процессы в организме и уменьшение воздействия стресса на спортсменов. Неспособность спортсменов во всех видах спорта в мире демонстрировать хорошие результаты из-за эмоциональной нестабильности в различных ситуациях, различных уровней эмоциональной травмы после соревнований в результате разрушительного воздействия эмоционального стресса, требует более глубокого изучения этой проблемы и определяет ее актуальность.

Стресс - это уникальный многогранный физиологический процесс, происходящий в организме. Термин стресс впервые был введен в науку канадским патофизиологом Гансом Селье. Согласно изучению Г. Селье, выделяются следующие стадии стресса.

1. Беспокойство 2. Резистентивность 3. Истощение.

Стрессовое состояние, наблюдаемое у спортсменов, может быть оценено на основании количества результатов (положительных и отрицательных) в соревновании. По мнению исследователей, чем выше уровень соревнований, тем выше влияние стресса на организм спортсменов.

Уровень изученности проблемы: Ряд ученых изучили влияние эмоционального стресса на работоспособность спортсменов;

1. Г.Бабушкин. *Психология физической культуры.* 2016.
2. Б.А.Вяткин. *Роль темперамента в спортивной деятельности.* 2000.
3. Е.В.Зайка. *Методы исследования индивидуального типа эмоционального ответа* 1993.
4. К. Изард. *Эмоции человека.* 2001.
5. В.Л.Марищук. *Методы психодиагностики в спорте.* 1990
6. А.Ц.Пуни. *Проблемы личности в психологии спорта.* 1980.
7. И.П.Павлов. *Психология и высшая нервная система человека.* 1980, отражена в таких научных трудах.

Исследования в этой области показали, что при подготовке спортсменов к соревнованиям и во время соревнований следует обращать внимание на уровень каждого из их типов актеров и эмоций в умственной подготовке спортсменов. Брент Рэйчел предложил спортсменам и тренерам экспресс-шкалу для диагностики стрессовых реакций во время тренировок при определенных условиях Используя эту шкалу, можно определить динамику адаптации спортсменов к разным психическим и физическим нагрузкам.

На основании вышеизложенного необходимо изучить механизм психологического воздействия эмоционального стресса на результаты спортсменов на основе существующей научной литературы и научных результатов.

Цель исследования: - изучение этих изменений воздействия эмоционального стресса на организм человека будет ли иметь решающее значение для повышения устойчивости спортсменов к стрессорам.

Поэтому целью исследования было проанализировать изучение стрессовых реакций и определить уровень стрессоустойчивости в результате личных наблюдений могут ли за-



коны адаптации к стрессу определять, и типы характеров игроков может ли качественным аналитическим инструментом оценки их реакции на стрессовые ситуации.

Задачи исследования.

1. Определить темпераменты исследуемых игроков по типам высшей нервной деятельности, основываясь на классификации И. П. Павлова, путем проведения опроса. (Тест Эйзенка Г.Ю. по определению темпераментов.).

2. Определение уровня психологической подготовки игроков на основе опросов и наблюдений за их деятельностью.

3. На основе предоставленной ниже формулы наблюдать методы определения качества реакции наблюдаемых на эмоциональные ситуации и их стрессоустойчивость к эмоциогенным ситуациям.

$$0ЭСФ = \frac{K3 + K2 + (p + H)}{K1 + (1 + n)}$$

Результаты и их анализ. В исследованиях, отраженных в научной литературе, Г.Д. Бабушкина (*Психология физической культуры*) показывает, что, хотя тело спортсменов адаптируется к физическим нагрузкам с течением времени, как молодые спортсмены, так и опытные спортсмены не полностью адаптируются к эмоциональному состоянию во время соревнований и соревнований.

Эмоциональные переживания и чувства являются частью процесса удовлетворения потребностей человеческой жизни и переживания эмоций (возбуждения). Хорошо известно, что эмоциональные состояния и переживания, которые испытывает человек, подразделяются на: чувства, привязанности и отношения. [4]

Эмоции (возбуждение) зависят от правильной или неправильной оценки условий и событий в деятельности игроков, активности или неактивности (пассивности) мотива (причины возбуждения), причин его возникновения. Это результат этих причин, которые вызывают у человека эмоции, являются ли отношения положительными или отрицательными, и является ли выполнение заданий действия правильным или наоборот.

Эмоции - в результате способность человека воспринимать и испытывать сложность мышления или переживания реальности может даже усложнить поставленную задачу в результате воображения неосознанной реальности.

Эмоции характеризуются развитием идей в определенных объектах или воображением и ощущением их, или они обладают другими свойствами, и в процессе развития эмоций человек контролирует начало и конец восприятий в высшей нервной деятельности, полностью признавая свои убеждения или идеалы. и наоборот. Внутренний опыт человека также носит исторический характер.

Марищук В.Л. (*Методы психодиагностики в спорте*) - один из процессов, играющих важную роль в развитии и жизни человека (спортсмена, игрока), один из важнейших факторов становления и развития личности, особенно мотивационной периодичности. производит. В разгар положительных эмоциональных переживаний и чувств интерес к работе, созданию, выполнению комплекса действий становится основой для удовлетворения жизненных потребностей. В этом процессе он доказал в своем исследовании, что инстинкт стрессоустойчивости положителен и что человеческие отношения и интересы с окружающими его людьми положительно мотивированы. [3]

А. Пуни (*Проблема личности в психологии спорта*) является неэффективной аффективной эмоциональной эмоцией? продвигал идею, что;

Аффекты (изменения) - это изменения в поведении человека, отражающие негативное состояние его чувств и эмоциональных переживаний. Аффект - это процесс, который не учитывает результаты деятельности. Эта реакция приводит к удовлетворению негативных потребностей человека, что приводит к ухудшению негативных последствий, возникающих у каждого из негативных слоев, сделанных в начале процесса деятельности.

Аффекты - это стимулы, которые развивают способность творить зло, сохраняя спокойствие в событиях и реалиях.

Развитие аффекта регулируется следующими законами:

- чем сильнее исходная мотивация поведенческого стимула и чем больше усилий затрачено на достижение этой цели, тем сильнее происхождение и развитие аффекта после мень-



шего результата.

-эффекты развиваются с сильными, жестко выглядящими органическими изменениями и реакциями на действия, а не эмоциями и позитивными эмоциональными переживаниями. Также они оставляют неизгладимые следы и длительные воспоминания.

Результатом эмоционального стресса является депрессия, усталость, депрессия и изменения их отношения к работе и занятиям.

В научных статьях и руководствах говорится, что неспособность человека перестать влиять на события или выйти из ситуации делает его слабым субъектом, который не может правильно оценивать события и ситуации, реагировать на них, контролировать свое поведение и реагировать на них [1].

Б.А. Вяткин (Роль темперамента в спортивной деятельности) В результате физиологических механизмов эмоционального стресса реакция организма на угрожающие ему действия начинает ослабевать. Такие реакции приводят к автоматизации психических отношений в вегетативной нервной системе на уровне «борьбы» или «поражения». Если он положительно реагирует на эти реакции, он проявляет амбициозное отношение, даже если он испытывает стресс, или если противоположная реакция является положительной, он выражает позитивное отношение к «поражению», которое может привести к вялости, ненужности, невозможности и даже прекращению деятельности. думает.

Стресс - это состояние нервной системы, возникающее в результате продолжительного и интенсивного стресса эмоциональных психологических переживаний.

Стресс - это явление, которое ограничивает производительность игрока и мешает ему правильно управлять своим поведением.

Стресс, если он длится долго, оказывает негативное влияние не только на психологическое состояние игрока, но и на его здоровье и физическую активность. Они повреждают стабильное функционирование сердечно-сосудистой системы и работу желудочно-кишечного тракта и головного мозга.

Эмоциональный стресс - это когда человека оставляют в покое на долгое время из-за того, что он расстроен или расстроен несчастным случаем.

Психологические стрессы, в свою очередь, делятся на конкретные типы. Стрессы делятся на позитивные или негативные информационные (информационные) и эмоциональные (эмоциональные) типы [2]

Е.В.Зайка (Методология исследования индивидуального эмоционального ответа). В его книге положительные эмоции спонтанно обеспечивают удовольствие от движения по полю, успешные результаты и даже каждый раз, не обращая внимания на травмы. Несмотря на то, что стресс от травм укоренился в сознании игрока на некоторое время, он воспринимает это как небольшую причину и продолжает двигаться.

В результате негативных психологических стрессов игрок может не иметь возможности своевременно принимать необходимые решения, если он не соответствует требованиям поставленных перед ним задач, роли игрока на футбольном поле, а также информационному стрессу. Он пришел к выводу, что этот тип стресса приводит к снижению внимания, неспособности выполнять задачи в срок, неспособность сосредоточиться, заблуждение, много ошибок, неспособность правильно оценить реальность.

И.П. Павлов (*Психология и высшая нервная система человека*)

Эмоциональные стрессы у игроков основаны на классификации характера личного характера спортсмена по типам высшей нервной деятельности (безразличие, крайняя тишина или раздражительность, грубость, пренебрежение к другим и звездная болезнь), а недостатки этих качеств являются их характеристиками **Сангвиник** В результате принадлежности к типам **холерика, флегматика, меланхолика** наблюдается, что эмоциональные нагрузки, депрессии и эмоциональные нарушения делятся на стрессы, возникающие в отношениях с противником. Это определяется тестом Г. Ю. Айзенка на основе опросника, состоящего из 57 психологических вопросов, опроса игроков, их родителей и тренеров, а также классификации игроков по типам темперамента.

Есть также задачи сделать выводы, основываясь на наблюдениях за тем, поддавались ли игроки эмоциям или действовали, не сдаваясь в ходе своей деятельности. Мы считаем, что представленная вам формула является одним из методов определения эмоционального состояния спортсменов.



$$ОЭСФ = \frac{K_3 + K_2 + (p + H)}{K_1 + (1 + n)}$$

В формуле.

p - количество соревнований

H- количество участников

n - количество повторений стрессовых ситуаций

Разумеется, предлагаемый способ является результатом много этапного исследования по определению эмоционального состояния игрока.результаты будем предоставлять в следующих публикациях в ходе исследований .

Выводы. По описанию в научных литературах представленной выше, научная работа над опытом и эмоциями игроков, а также идеями от типах эмоционального стресса, психологической подготовкой игроков и моделированием их движений во время игр и соревнований, курсами психологического обучения для обучения игроков управлению стрессами и действиями под их влиянием. Необходимо проводить индивидуальные психологические тренинги с игроками, выявлять типы поведения игроков, показал необходимость создавать научные статьи и учебники по уровням стресса и их преодолению, целесообразность предоставления учебников студентам на местах учеными и специалистами.

Список литературы,

1. **Г.Д.Бабушкин.** *Психология физической культуры*. Москва : «Спорт», 2016. Vol. Учебник.
2. **Б.А.Вяткин.** *Роль темперамента в спортивной деятельности* . Москва : «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ», 2000.
3. **Е.В.Зайка.** *Методика исследования индивидуальности-типов эмоционального отклика*. Харьков : Вопросы психологии, 1993.
4. **К.Изард.** Эмоции человека. Эмоции человека. Санктпетербург : «Санктпетербург», 2001.
5. **В.Л.Марищук.** Методики психодиагностики в спорте. *Методики психодиагностики в спорте*. Москва : «Происвещение», 1990, Vol. учебное пособие.
6. **А.Ц.Пуни.** Проблема личности в психологии спорта. *Проблема личности в психологии спорта*. Москва : Просвещение, 19880.
7. **И.П.Павлов.** Психология и высшая нервная система человека. *Психология и высшая нервная система человека*. Москва : Педагогика, 1980, pp. 125-150.



JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA MILLIY XALQ O'YINLARIDAN FOYDALANISHNING O'ZIGA XOS JIHATLARI

*Mahmudov Begzod Baxtiyorovich
Sirdaryo viloyat Boyovut tuman 7-umumta'l'm
maktabining jismoniy tarbiya o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'zbek milliy xalq o'yinlarining o'ziga xos jihatlari, bugungi kunda undan foydalanish yo'llari haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy madaniyat, milliy qadriyat, an'ana, udum, ko'pkari.

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.

Qadriyatlarga e'tibor qaratish Sharq xalqlari madaniyatining juda ko'p unsurlarini saqlab qolishga va ulardn amaliy foliyatda foydalanishga imkoniyat yaratiladi. Qadimgi mahalliy xalqlarimiz uchun an'anaviy milliy o'yinlar va milliy bellashuvlar qachonlardir ular hayotining ajralmas bir qismi bo'lgan, ular xalq marosimlarida, rasm-rusumlarda va urf-odatlarda mustaqil bir soha sifatida faoliyat ko'rsatib kelgan, mustahkam o'rinni o'rgan jismoniy madaniyatning, rasm-rusumlarda va mustaqil bir soha sifatida faoliyat ko'rsatib kelgan, mutahkam o'rinni o'rgan. Jismoniy madaniyatning bunday o'ziga vositalar yordamida bobolarimiz o'sib kelayotgan avlodda chaqqonlik, epchillik, kuchlilik va sabr-toqat kabi xususiyatlarni shakllantirganlar. Farzandlarini hayot qiyinchiliklariga va tabiatning qiyinchiliklariga nisbatan bardoshli, baqvvat qilib tarbiyalaganlar.

O'zbek xalq milliy o'yinlari o'zining uzoq o'tmishi, boy tarixiga ega bo'lgan, ajdodlardan avlodlarga meros sifatida o'tib kelayotgan, ma'naviy boyligimiz, qadriyatlarimizdan sanaladi. Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan dastlabki kunlardan boshlab, milliy qadriyatlarimiz, an'anayu udumlarimiz, shu jumladan, xalq o'yinlarini qayta tiklashga katta e'tibor qaratildi.

Sportning an'anaviy turlari bilan birligida milliy sport turlari hamda xalq o'yinlari ham tobora rivojlanib borayotir. Bugungi kunda dunyoning ko'plab mamlakatlarida o'zbek kurashi bo'yicha musobaqalar tashkil etilib, sportning shu turi ustalari o'rtasida jahon championati muntazam o'tkazib kelinayotgani O'zbekistonda yashayotgan har bir fuqaro qalbini g'ururga to'ldiradi. Aslida biz faxrlansak arziyidigan milliy sport turlari juda ko'p. Ularning orasida "Turon" kurashi, O'zbek jang san'ati, uloq, ko'pkari, belbog'li kurash va kamondan o'q otish alohida e'tiborga molik. Ayniqsa, oxirgi yillarda O'zbek jang san'atiga bo'lgan qiziqish kuchayib bormoqda. Bu sport turi milliy ruh bilan sug'orilgan bo'lib, yoshlarda abjirlik, epchillik kabi xususiyatlarni shakllantirishda, ularning o'tkir zehnli va ko'rkm qaddi-qomatli bo'lib ulg'ayishlarida muhim o'rinni tutadi.

Tarixga nazar tashlaydigan bo'lsak, ota-bobolarimiz azal-azaldan insonni jismonan chiniqtiruvchi, salomatlikka ijobjiy ta'sir etuvchi mashqlarga jiddiy e'tibor qaratishganini ko'ramiz. Masalan, ko'pkari musobaqasi har bir ishtirokchidan chavandozlik mahoratidan tashqari jismoniy kuch, o'tkir zehn va yetti o'lehab bir kesish salohiyatiga ega bo'lishni talab qiladi. Ajdodlarimiz shunga mos ravishda tayyorgarlik ko'rib, ham ruhiy, ham jismoniy o'sishga erishganlar. Umuman olganda, milliy sport turlarining barchasi ota-bobolarimizning yashash tarzi, madaniyati va dunyoqarashidan kelib chiqqan holda rivojlangan. O'sha kezlarda kimdir chavandoz, kimdir qilichboz, yana kimdir mergan sifatida tanilgan. Shuningdek, turli o'yinlar va mashqlar tufayli ajdodlarimizda har qanday holatdan olib chiqadigan chaqqonlik, yakkama-yakka olishuvga xos uquv shakllangan.

Milliy sport turlari bilan bir qatorda xalq o'yinlari ham aksariyat yoshlarda katta qiziqish uyg'otmoqda. Bu o'yinlar, ayniqsa, bolalar orasida keng yoyilgan. Xususan, mahallalarda o'tkazilayotgan turli tadbirdorda aksariyat bolalar "Quloq cho'zma", "Oq terakmi, ko'k terak", "Podachi", "Charxpalak", "O'rda to'p", "Chigi", "Qo'tir echki" kabi o'yinlarda o'zaro bellashib, kim epchili, kim chaqqonligini aniqlab oladilar. Shuningdek, "Uzuk olish", "Ignasanchish", "Poyondozi", "Sultonchalar jangi", "Ignas, ip, angishovna" singari xalq o'yinlari ham yillar osha bizgacha yetib



kelgan. Mazkur o‘yinlar ishtirokchilariga sinchiklab qarasangiz, har birida abjirlik, murakkab holatni to‘g‘ri baholash, qiyin vaziyatdan chiqib ketish xususiyatlari qaror topganiga amin bo‘lasiz. Shundan xulosa qilish mumkinki, milliy sport turlari va xalq o‘yinlari yoshlarni sog‘lom voyaga yetkazish, ularga ta’lim-tarbiya berish bilan birga ularning tafakkurini charxlaydi, fikrlash doirasini kengaytiradi, o‘ziga bo‘lgan ishonch tuyg‘ularini oshirib boradi. Bugungi kunda maktabgacha ta’lim muassasalari, umumiy o‘rta ta’lim maktablari va kasb-hunar kollejlarida xalq o‘yinlariga e’tibor yildan-yilga ortib bormoqda.

Milliy sport turlari va xalq o‘yinlari o‘ziga xos qadriyat sifatida avlodlardan avlodlarga o‘tib boradi. Ularni ardoqlagan yoshlар qalbida Vatanga muhabbat tuyg‘usi qaror topadi, milliy ruh shakllanib, xalqimizning an’ana va urf-odatlarini e’zozlash hissi yanada kuchayadi. Xullas, milliy o‘yinlar yoshlarni o‘zbekona tarbiyalashning eng ta’sirchan vositalaridan biridir. Bu o‘yinlar qanchalik keng yoyilsa, vatanparvar yoshlар safi shunchalik kengayadi.

Bolalarda maktabda o‘qiy boshlagan birinchi kundanoq mehnatga muhabbat, ishchanlik, boshlagan ishini oxiriga yetkazish, sabotilik xususiyatlarini shakllantirish imkonи yaratiladi. Bunda jismoniy madaniyatning barcha zamonaviy vositalari bilan birga o‘zbek xalq milliy o‘yinlari juda qo‘l keladi, chunki bu o‘yinlar bolalarni jismoniy, ruhiy, ma’naviy jihatdan tarbiyalashning barcha jihatlarini o‘z ichiga ola biladi. Zero, millatning kelajagi bo‘lgan yoshlarni sog‘lom, yetuk va komil inson qilib tayyorlash mustaqil O‘zbekistonimiz keljaginiн zamini mustahkam bo‘lishiga xizmat etadi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Ayrapyans L.P. “Milliy sport turlari va o‘yinlarning rivojlantirishning muommolari. Toshkent-1998 yil 2. <http://www.ziyonet.uz>. - axborot ta’lim portal
3. <http://tarix.uz/milliy-ananalar/milliy-oyinlar/>
4. <https://minsport.uz/post/view/1302>



JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA MILLIY XALQ O'YINLARIDAN FOYDALANISHNING O'ZIGA XOS JIHATLARI

*Quvondiqov Doston Rauf o'g'li
Sirdaryo viloyat Boyovut tuman 7-umumta'lim
mактабининг jismoniy tarbiya o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada milliy xalq o'yinlarining o'ziga xos jihatlari, bugungi kunda undan foydalanish yo'llari haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy madaniyat, milliy qadriyat, an'ana,"Kes-kes" "qirq tosh"

Mustaqillik yillarida milliy an'ana va qadriyatlarimizni asrab-avaylab, kelajak avlodga beka-mu ko'st yetkazishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu jarayonda unutilib ketayotgan xalq og'zaki ijodi namunalari, an'ana va urf-odatlar, milliy o'yinlar qayta tiklanayotir.

Xalq o'yinlari azaldan ajdodlarimiz madaniy hayotining ajralmas qismi sifatida e'zozlanadi. Aksariyat o'yinlarning ildizlari juda qadimiy bo'lib, ular asrlar davomida xalqimiz ma'naviyatini boyitishga, ongu tafakkuri va his-tuyg'ularini teranlashtirishga xizmat qilgan. O'yinlarda xalqning turmush tarzi, mehnati, yutuqlari o'z aksini topadi. Shu bois ular yosh avlodlarni tarbiyalashda "hayot mактаби" vazifasini o'tagan.

O'yin – turli ifodali vositalar bilan ma'lum qoida yoki oldindan kelishilgan shartlar asosidagi jismoniy musobaqalar, bellashuvlar, tafakkur bahslari va ijrochilik talablaridan vujudga kelgan milliy qadriyat hisoblanadi.

Ibn Sino "Tib qonunlari" asarida kurash va jismoniy mashqlarning kishi badantarbiyasidagi o'rni, o'yinning shifobaxsh xususiyatlari haqida to'xtalgan. Kaykovus, Umar Hayyom, Abulqosim Firdavsiy, Beruniy shaxmat, qilichbozlik, chavandozlik kabi yuzlab o'yinlar xususida yozib qoldirgan. Alisher Navoiy asarlarida bayramlar, tantanalar, to'ylar munosabati bilan tashkil etilgan o'yinlar haqida ko'pgina ma'lumotlar bor. Ularda o'yinlarning uyushtirilishi, ijrochilari, o'tkazish qoidalari bayon etilgan.

Bugungi kunda o'quvchilarini har tamonlama kamol topgan shaxs qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning, qolaversa, milliy jismoniy tarbiya usullarining ahamiyati katta. Qadim zamonalarda milliy sport, harakatli va ko'ngil ochar o'yinlardan ota-bobolarimiz, momolarimiz bayramlarda, sayillarda keng foydalanishgan. Navro'z, hosil bayramlari, ramazon hayat. Qurbon hayat va boshqa bayramlarda uzoqqa chopish, kurash, ko'pkari kabi xilma-xil o'yinlar, ko'ngilochar tomoshalar o'tkazilgan.

Milliy jismoniy mashqlar, sport va harakatli o'yinlarning xilma-xilligi ularni o'quv-tarbiya jarayonining juda ko'p sohalarida qo'llash imkonini beradi. Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan har xil harakatli o'yinlar uyuştirish, maxsus guruhlarda qiziqarli va bajarilishi oson bulgan mashqlar tashkil etish o'quvchilar harakat faoliyatlarini to'g'ri shakllantirishga katta yordam beradi.

Men o'z darslarimni o'tish bilan birga o'quvchilarimga milliy sport, harakatli o'yinlarni ham tushuntirib ko'rsatib boraman. Bu esa o'quvchilarimni yanad faol bo'lib, fanga bo'lgan qiziqishlarini oshib borishiga sabab bo'lmoqda.

Quyida, maktablarda o'quv-tarbiya jsarayonida qo'llash mumkin bo'lgan milliy sport, harakatli va ko'ngilochar o'yinlardan bir nechtasini e'tiboringizga havola etamiz. O'yinda 2 tadan ortiq ishtirokchi qatnashishi mumkin. 15-20 metrlik masofaga 70-80 sm uzunlikdagi tayoq tik o'rnatiladi. Har bir o'yinchisi xuddi shunday tayoqni tik tayoqqa qarab uloqtiradi. Tayoqni ko'p marta yiqitgan o'quvchi g'olib hisoblanadi.

"Kes-kes"

Ishtirokchilar ikki guruhg'a bo'linadilar. Birinchisi oldinda, ikkinchisi orqada turadi. O'qituvchining ko'rsatmasi bilan birinchi guruh qochadi, ikkinchisi quvlaydi. Quvlovchi o'yinchilar yetib olsa, o'zları orqaga qochadilar, ushlaganlar quvlaydilar. O'yin ishtirokchilaridan ko'pi ushlanib, ular soni oz qolguncha o'ynaladi.

"Qirq tosh"

O'yinchilar 3-4 guruhg'a bo'linadilar. O'yin estafeta shaklida o'tkaziladi. Hamma guruh qatordag'i orqama-orqa bo'lib saflanadilar. O'qituvchi buyrug'i bilan har bir guruh oldidagi o'yinchilar har qadamda tosh qo'yib chiqadilar va belgilangan joydan qaytib keladilar.



Keyinchi o'yinchi esa shu yilgan toshni yig'ib keladi. O'yinni birinchi bo'lib tugatgan guruh g'olib hisoblanadi. Toshlar o'rnida tennis to'plaridan ham foydalanish mumkin.

"Durra soldi"

O'yinchilar doira shaklida o'tiradilar. Boshlarini tizzaga qo'yib, ko'zlarini yumadilar. Bir o'yinchi qo'lidagi durrani biror o'yinchi orqasiga qo'yadi, durra qo'yilgan o'yinchi boshlovchini quvib ketadi. Boshlovchi o'z joyiga o'tirib olsa, keyingi durrani solish uchun aylanadi. O'yin shu tariqa davom ettiradi.

"Tepish"

O'yinchilar bir safga tiziladilar va ularning har qaysisi oldiga to'plar qo'yiladi. Har bir o'quvchi qo'lini yerga qo'yib turgan joyida 15+20 marta aylanadi. So'ngra to'g'ri borib to'pni tepadi. Qaysi o'quvchi adashmay to'pni temsa, g'olib hisoblanadi. Bunday milliy va ko'ngilochar o'yinlarni maktab sharoitidan kelib chiqib, o'quvchilarning yoshi, jinsi va qiziqshlariga mos holda qo'llash mumkin.

Bu o'yinlar ular kayfiyatlarini ko'targan, tetiklashtirib kuch to'plaganlar. Ayniqsa bahorgi va kuzgi fasllarga mos bo'lgan o'yinlarni butun-butun qishloqlar o'ynashib, o'zlarini shod etishga harakat qilganlar. Bu o'yinlar hosil bayramlarida, sayl va to'ylarda tantanali ravishda o'tkazilgan. Eng kuchli qo'rmas botir chaqqon ishtiropchilar taqdirlangan va sovrinlar olgan. Bu esa o'zbek badantarbiya o'yinlarining rivojlanishiga katta yo'l ochib bergan.

Adabiyotlar:

1. Ayrapyans L.P. "Milliy sport turlari va o'yinlarning rivojlantirishning muommolari. Toshkent-1998 yil
2. "1001 o'yin" T.Usmonxo'jayev Toshkent-1995 yil
3. Ibn.Sino."Tib.qonunlari".PDF.2011y



ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР.

*Юсупов Содикжон
Наманган вилояти Косонсой туман 8 мактаб
2 тоиғали жисмоний тарбия уқитувчиси
sodiqjon08@mail.ru, +998942778300*

Аннотация: Ушбу мақолада укувчилар ўртасида жисмоний тарбия ва таълим машклардан фойдаланиш тартиблари тўғрисидаги қарашлар, Жисмоний тарбия жараёнида ақлий, ахлоқий ва эстетик тарбия вазифаларини ҳал этиш муаммолари мухокама қилинган.

Калит сузлар: жисмоний машқ, гимнастика, туризм, ҳаракат, структура, чиникиш

Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг асосий воситаси бўлиб, у тарихан гимнастика, ўйинлар, спорт ва туризм тарзида гурухларга ажратилиб, тарбия жараёнининг воситаси сифатида фойдаланиб келинди. Жисмоний машқ деб, жисмоний тарбия қонуниятлари талабларига жавоб берувчи, онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракат фаолиятларининг турли туркуми тушунилади. Бундай ҳаракат фаолиятлари гимнастика, ўйинлар, спорт, туризм машқлари сифатида тарихан тизимлаштирилди, усулияти тўпланди ва тўлдирилди. Жисмоний машқни вужудга келиши тарихан катор дарсликларда Ибтидоий жамоа тузуми даврига тўғри келади деб кўрсатилади. Жисмоний машкнинг вужудга келишида объектив сабаб қилиб ибтидоий одамнинг корин тўйдириш мақсадида ов қилиши, субъектив сабаб сифатида онгнинг шакилланиши деб қаралди. Ибтидоий куролларни ишлатишни билмаган ибтидоий одам ўз ўлжасини (овини) холдан толдиргунча қувлаган. Бу билан овчи организми катта жисмоний тайёргарликка муҳтожлик сезган. Жисмоний тайёргарлиги етарли бўлмаганларининг ўзлари овига ем бўлган. Шунга кўра вақт ўтиши билан ибтидоий одамлар овга гала-гала бўлиб чиқадиган бўлдилар. Ибтидоий куроллар: тош, киррали тош бойланган найза, хас-чўа билан номигагина беркитилиб қуйилган чоҳлардан ва бошқалардан овчилар фойдалана бошлашган, ижтимоий онг шаклана бошланган. Овда иштирок этолмай қолган қабилани қариялари ёшларга тошни нишинга отиш, уни зарбини кучайтиришни машқ қилдира бошлаган ва бу билан тарбияга асос солинган тарбия жараёнининг элементлари шакиллана бошлаган. Кейинчалик улоқтириш, қувиб етиш ёки кочиш учун югуриш, сакрашлар машқ қилина бошланган. Бу эса жисмоний машқларни ҳамда жисмоний тарбиянинг элементларини вужудга келиши ва шакилланиш даври деб қаралган. Шу кунга келиб бу машқлар ҳозирги замоннинг енгил атлетика, гимнастика, спорт ўйинлари, якка курашлари, туризм ва спортнинг бошқа турлари тарзида жисмоний тарбия жараёни учун асосий восита сифатида фойдаланилмоқда. Жисмоний машқлар хилларининг кўпайишига инсоннинг меҳнат фаолияти ҳам таъсир кўрсатди. Маълумки, меҳнат жисмоний куч, чидамлилик, тезкорлик, чаққонликдек инсоннинг жисми (ҳаракат) сифатларининг маълум даражадаги тайёргарлиги, унинг ривожланганлигини талаб қиласди. Тарбия амалиётида, асосан, инсон меҳнат фаолиятида кўллайдиган ҳаракатларини кўпроқ машқ қиласди. Жисмоний машқнинг ривожланишида диний маросимлар, байрамлардаги ўйинлар, ракслар, ҳарбий фаолиятдаги, санъатдаги онгли равишда бажариладиган ихтиёрий ҳаракатлар восита бўлиб хизмат қиласди. Жисмоний машқлар табиатини табиий қонуллар И.М. Сеченов ва И.П. Павловнинг илмий дунёкарашларида очиб берилган. Ихтиёрий ҳаракат Сеченовнинг фикрича, онг ва ақл билан бошқарилади ҳамда бирор мақсадга йўналтирилган бўлади. Павлов эса ҳаракатларни физиологик механизмини очиб, ҳаракатлар бош мия пустлоқ қисмининг тўплаш хусусияти билан бодлиқлигини биринчи, иккинчи сигнал системаси, шартли ҳамда шартсиз рефлексларнинг актив иштирокида вужудга келишилигини илмий исботлади. Жисмоний машқларнинг мазмуни ва шакли. Барча ходиса ва жараёнларга ўхшаш жисмоний машқлар ўзининг мазмуни ва шаклига эга. Жисмоний машқни бажаришда содир бўладиган механик, биологик, психологик жараёнларнинг тўплами жисмоний машқларнинг мазмунини вужудга келтиради, уларнинг таъсиридан-ҳаракат фаолияти учун қобилият ривожланади. Шунингдек машқ мазмунига унинг бўлакларини тўплами, масалан, узунликка сакрашда танага тезлик бериш, депсиниш ҳавода учиш, ерга тушиш звенолари ҳамда машқни бажаришда ҳал килинадиган вазифалар, шунингдек машқни бажаришдан организмда содир бўладиган функционал ўзгаришлар



хақидаги назарий билим ва амалий харакат малакалари киради. Бу элементларнинг барчаси жисмоний машкнинг умумий мазмунини вужудга келтиради. Жисмоний машкнинг шак.пи уларнинг ички ва ташки структурасини мувофиқлигига кўринади. Машкнинг ички структурасига шу фаолиятни бажаришда иштирок этадиган скелет мускуллари, уларнинг қисқариши, чўзилиши, буралиши ва ҳ.к., биомеханик, биохимик боғланишлари — энергия сарфланиши, юрак-томир, нафас олиш, нерв бошқаруви ва бошка органалардаги жараёнлар, уларнинг ўзаро боғлиқлигининг, ўз ичига олади. Биологик, механик, психологик ва бошка жараёнларнинг машк бажаришда бирини бири билан алоқаси, ўзаро келишилганиги югуриш машқларида бошкача бўлса, штанга кўтаришда бошкача, яъни ички структура турлича бўлади. Машкнинг ташки шакли, ташки структураси эса ўша машкнинг ташки кўриниши, ҳаракатни бажариш пайтига кетган вакт ёки куч сарфлаш меъёри ва ҳаракат интенсивлигини кўриниши билан характерланади. Жисмоний машқлар шакли ва мазмуни ўзаро боғлиқ бўлиб, бир-бирини тақазо этади. Мазмуннинг ўзгариши шаклни ўзгаришига олиб келади. Мазмун шаклга нисбатан асосий ролни ўйнайди. Масалан, ҳархил масофада тезлик сифатининг намоён бўлиши югуриш техникасининг хам турлича бўлишига сабабчи бўлади (қадамнинг катталиги, частотаси, тананинг ҳолати ва ҳ.к.). Шакл мазмунга таъсир кўрсатади. Аник маълум бир ҳаракат учун намоён бўлаётган жисмоний сифатлар шу жисмоний машқни бажаришдаги малакага таъсир қиласи. Шунинг учун сузувчи кучи билан гимнастикачи кучи, штангачи кучи бири-биридан фарқланади. Жисмоний машқни шакли ва мазмуннинг рационал мувофиқлигига эришиш жисмоний тарбия назарияси ва амалиётининг асосий муаммоларидандир. Бу муаммо кисман ҳаракат малакаси ва кўникмасига, шунингдек жисмоний сифатларига хам таълуклидир. Жисмоний машқ техникаси ҳар кандай ҳаракат акти ҳаракат фаолияти таркибидан икки нарсани: а) бажарилаётган ҳаракат, уни бажаришдан келиб чиқадиган максад; б) ҳаракат вазифасини ҳал килишнинг усулини фарқлаш керак бўлади. Кўпинча бир хил ҳаракат турли усулиятларда бажарилади, масалан, баландликка сакрашда планкага тўғридан, чап, ўнг томонлардан югуриб келиб ва планкага яқин ёки ундан узокдаги оёқ билан депсиниш мумкин. Аслида эса шу машқни юқорида қайд қилинганидан бошқачароқ, осон, оз энергия сарфлаб, белгиланган ҳдракатни (вазифани) самарали ҳал этиш усулияти мавжуд. Ҳаракат вазифасини осон самарали ҳал килиш учун танланган ҳаракат акти (фаолият)ни — жисмоний машқ техникаси деб аташ қабул қилинган. Техника - грекча сўз бўлиб «бажара олиш санъати» деган маънони билдиради. Жисмоний машқ техникаси доим ўзгариб туради ва такомиллашади. Такомиллашган ҳаракат техникаси юқори натижага кўрсатиш гарови бўлиб унга спортчиларнинг тинимсиз тер тўкиши оркали эришилади. Спортчининг жисмоний тайёргарлигини ортиши ёки унинг гавдаси тузилиши (анатомияси), бошқача айтганда жисмоний ривожланганликни кўрсатувчи кўрсаткичларнинг турли-туманлиги (сон суюгини калтали ёки узунлиги, елка суюги ўлчамининг турли хиллиги ва ҳ.к.) спорт тури — жисмоний машқлар бажариш техникасини асосини унинг звенолари ёки деталларини ўзгаришига, алмашишига сабаб бўлиши мумкин. Техника унинг асоси, звенолари ва деталлари деб қисмларга бўлинган. Техниканинг асоси деганда ҳаракат орқали қўйилган вазифасини бажариш учун керак бўладиган ҳаракат фаолияти тизимининг ўзақ қисми тушунилади. Кўлланган усуллар тананинг қисмларини ўзаро келишган ҳолда, ҳаракат актининг кетма-кетлиги тизимини бузмай, жисмоний сифатлари (куч, тезкорлик, чақонлик, мускуллар эгалувчанлиги ва бўғинлар ҳаракатчанлиги) нинг кераклича намоён қилинишини тақазо этади. Усул самарали бўлса, амалиётда унумли кўлланиши мумкин ва узок вакт ўзининг ҳаётий — амалийлигини сақлаб қолади. Масалан, баландликка сакрашнинг «Фосбери-флоп» усули самарали бўлса ҳам, ҳозиргacha кўпчилик спортчилар «перекидной» усулидан фойдаланадилар. Янги ўрганувчилар учун эса ҳозирги кунгача «қадамлаб сакраб ўтиш» усулидан фойдаланилиш сакраш техникасини ўзлаштиришда керакли самара беради. Техникани звеноси дейилганда, бажарилаётган ҳаракатнинг асосий механизми — сакрашларда депсиниш, улоктиришларда финал куч сарфлашни бажариш учун ёрдам берадиган ҳаракат фаолияти таркибидаги бўлаклар тушунилади. Педагогик жараёнда машкнинг асосий звеноси механизмини ўзлаштириш ўқитишнинг негизи деб қаралади. Техниканинг ўзлаштирилиши машк техникасининг асосини ўрганиш демакдир. Техниканинг детали бу, ҳаракат таркибиага кирган, лекин унинг асосига, звеноларига зиён етказмайдиган кўшимча ҳаракатлар ёки шу ҳаракат механизми таркибидаги энг майда



бўлаклардир. Уни ҳаракат таркибида бажарса ҳам бажармаса ҳам бўлади. Масалан, узунликка сакрашда кимдир танага тезлик беришни кескин тезланиш билан, кимдир тезланиши астасекинлик билан бошлайди; қиска масофага югурувчи — ҳам тўсиқлар оша, ҳам тўсиқлар сиз югуриш йўлкасида тез харкатлана олади. Старт учун старт колодкасини ўрнатиш эса иккала масофада турлича, улар кайсиdir детали билан бирибиридан фарқ килади, лекин бу детал машқ техникасини асос ёки звеносига зиён етказмайди

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Ф.А. Керимов. Спорт кураши назараяси ва услубиёти. Тошкент 2001 й.
2. Алпомиш ва Барчиной (махсус тест). Тошкент 2004 й.
3. Ш.К. Павлов. Мусобақа қоидалари, уларни ташкил этиш. Тошкент 2007 й

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 19-КҮП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ**

(11-қисм)

Масъул мухаррир: Файзиев Шохруд Фармонович
Мусаҳҳих: Файзиев Фаррух Фармонович
Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

Эълон қилиш муддати: 30.08.2020

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