



Tadqiqot UZ



**ЎЗБЕКИСТОН
ОЛИМЛАРИ ВА
ЁШЛАРИНИНГ
ИННОВАЦИОН
ИЛМИЙ-АМАЛИЙ
ТАДҚИҚОТЛАРИ
МАВЗУСИДАГИ КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ**

2021

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



**31 MART
№26**

CONFERENCES.UZ

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 26-КЎП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ
11 - ҚИСМ**

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

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

ТОШКЕНТ-2021



УУК 001 (062)
КБК 72я43

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" [Тошкент; 2021]

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" мавзусидаги республика 26-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 31 март 2021 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2021. - 24 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 бағишланган.

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

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

1. Ҳуқуқий тадқиқотлар йўналиши

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

2. Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар

Доцент Норматова Дилдора Эсоналиевна (Фарғона давлат университети)

3. Тарих саҳифаларидаги изланишлар

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

4. Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни

Доцент Уринбоев Хошимжон Бунатович (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

5. Давлат бошқаруви

PhD Шакирова Шохида Юсуповна (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги "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 Рахматуллаевна (Тошкент Молия институти)

9.Иқтисодиётда инновацияларнинг туган ўрни

Phd Вохидова Мехри Хасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

10.Педагогика ва психология соҳаларидаги инновациялар

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

11.Жисмоний тарбия ва спорт

Усмонова Дилфузахон Иброхимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

12.Маданият ва санъат соҳаларини 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 Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

15.Муסיқа ва ҳаёт

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар

Доцент Нормирзаев Абдуқайом Раҳимбердиевич (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

17.Физика-математика фанлари ютуқлари

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманган муҳандислик-технология институти)

18.Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар

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

19.Фармацевтика

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

20.Ветеринария

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

21.Кимё фанлари ютуқлари

Раҳмонова 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 Ўктам Абдурахимович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

25. География

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

Тўпламга киритилган тезислардаги маълумотларнинг ҳаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулдир.

© Муаллифлар жамоаси

© Tadqiqot.uz

PageMaker\Верстка\Саҳифаловчи: 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. Annayev Xurshid Suyundikovich JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI PREDMETI.....	7
2. Alimov Zaxidjon Karimovich O‘QUVCHILARNI JISMONAN CHINIQTIRISHDA SPORT GIMNASTIKASINING O‘RNI	9
3. Amonov Sherzod Jo‘raqulovich, Rajabov Shavkat Erkinovich INSON SALOMATLIGI VA JISMONIY TARBIYA.....	11
4. Hosilov Umidjon Xolmurodovich JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI O‘QUVCHI YOSHLARGA SINGDIRISHDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYANING O‘RNI	13
5. Ismailov Boburbek Baxadir o‘g‘li UMUMTA‘LIM MAKTABLARI O‘QUVCHILARI BILAN JISMONIY MADANIYAT DARSLARINI TASHKIL ETISH.....	15
6. Жаҳонгиров Ойбек, Сафаров Гофур ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ШАХСИ АХЛОҚИЙ ТАРБИЯЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ	17
7. Muxiddinov Rustam Nosirovich SOG‘LOM TURMUSH TARZINI YARATISHDA JISMONIY TARBIYA FANINING O‘RNI	19
8. Narzullayev Laziz Rahmonovich O‘ZBEKISTONDA MILLIY KURASHNING RIVOJLANISH TARIXI.....	20
9. Qurbonova Sarvinoz Ro‘ziqul qizi, Haydarova Shoira Axmadovna O‘QUVCHILARNI JISMONIY SOG‘LOM QILIB TARBIYALASHDA MILLIY HARAKATLI O‘YINLARNING ROLI	22



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI PREDMETI.

Annayev Xurshid Suyundikovich
Navoiy viloyati Xatirchi tumani
34-umumiy o'rta ta'lim maktabi
Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.

Annotatsiya. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fani mutaxassislikka yo'naltirilgan o'quv predmeti sifatida jismoniy madaniyat mutaxassislari uchun fundamental bilimlar tizimi, inson jismoniy barkamolligi va unga erishish va boshqarishning umumiy qonuniyatlarini o'rgatadi.

Kalit so'zlar. Jismoniy madaniyat, ilmiy tadqiqot, sport o'yinlari, gimnastika, harbiy amaliyot, progressiv ta'limotlar, Ponamarev, G.D. Harabuga.

Jismoniy madaniyat nazariyasi ilmiy fan tarzida jismoniy madaniyatga oid mavjud faktlarni izohlab beradi va umumlashtiradi. Amaliy fan sifatida inson jismoniy barkamolligining vositalari, jismoniy madaniyatning shakllari va uning uslubi haqidagi amaliy, nazariy bilimlarni beradi, hayotiy zaruriy harakat malakalari va ko'nikmalari zaxirasini oshiradi. Jismoniy madaniyat nazariyasi va uning amaliyoti hamisha rivojlanishda va mukammalashib boradi. Amaliyot natijalari, ilmiy tadqiqot ma'lumotlari jismoniy madaniyat nazariyasini pedagogika fanlari erishgan muvaffaqiyatlarga tayanadi. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi har qanday holatda ilmiy pedagogikaning negizini tashkil etuvchi eng umumiy qonunlardan, prinsiplar va qoidalardan foydalanadi, shu jumladan, barcha sport fanlari uchun ham bu qonunlar, prinsiplar va qoidalar mos keladi va o'ziga xos ma'no kasb etadi. O'quv fani sifatida shakllanishi va uning rivojlanishiga jamiyat a'zolarining jismoniy tayyorgarligini oshirish mumkinligi haqidagi nazariy fikrning vujudga kelishi va unga intilish sabab bo'ldi. Bu bilan insonning jismoniy rivojlanishini boshqarish mumkinligi haqidagi qoida va qonunlar ijtimoiy mehnat va harbiy amaliyotda yuqori samara berishi isbotlandi. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining mazmuni quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- jismoniy madaniyat jamiyat maxsuli ekanligi, ijtimoiy hodisa sifatida madaniyatning boshqa shakllari bilan bog'liqligi;

- jismoniy madaniyatning maqsadi, uning umumiy vazifalari va tamonlari;

- jismoniy madaniyatning vositalari, metodik prinsiplari;

- harakatga o'rgatish, o'qitishning uslublari;

- jismoniy sifatlarni rivojlantirish;

- jismoniy mashqlar va uni o'qitish jarayonining tuzilishi;

- jismoniy madaniyat jarayonini rejalashtirish va uning hisoboti;

- jismoniy madaniyat uslubiyatining xususiyatlari;

- maktabgacha yoshdagi va maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi;

- sport trenirovkasi jarayoni xarakteristikasi.

Pedagogik jarayon tarzida jismoniy madaniyatni umumiy qonuniyatlari jismoniy madaniyat nazariyasining o'rganish predmeti hisoblanadi. Umumiy qonuniyatlar deganda, aholining har qanday tabaqa sinfi: bolalar, o'smirlar, yoshlar, o'rta yoshdagilar, kattalar va qariyalar hamda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni endigina boshlaganlarni, malakali sportchilarning jismoniy madaniyatining xususiy tomonlari tushuniladi. Bundan tashqari jismoniy madaniyat uslubiyati jismoniy madaniyatni ajratib olingan ayrim xususiy qonuniyatlarini ham o'rganish predmeti qilib belgilaydi va pedagogik jarayonning umumiy qonuniyatlarini amalga oshirishda «Umumiy va kasb maxsus jismoniy tayyor garligi» metodikasi, «Sport tayyorgarligi» metodikasi deb aniq yo'nalishdagi metodikalardan foydalaniladi. Bunday uslubiyatlarni har birini ichida o'zlarining



xususiy uslublari mavjud. Uslublarning turli-tumanligi shug’ullanuvchilarning qaysi psixologik tiplarga mansubliligiga, ularning yoshi, jinsi, qaysi kasb egasi ekanligi va tanlangan sport mutaxassisligiga xos va mos kelishi kerak. Sport pedagogikasining ayrim fanlari uslubiyati (sport o’yinlari, gimnastika va h.k.larni o’qitish metodikasi) alohida mustaqil ajratilgan ilmiy va o’quv fanlari tarzida shakllangan. Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati fani esa ularni yagona nazariy va uslubiy asoslar bilan qurollantiradi, o’rganish predmetlari xarakteriga ko’ra pedagogika fanlari tizimidagi fan sifatida o’z qoidalarini ijtimoiy, psixologik va biologik faktorlar hisobiga to’ldiradi. Jismoniy madaniyat nazariyasining manbalari. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining rivojlanishi uchun quyidagilar asosiy manba hisoblanadi: - mamlakatimizda jismoniy madaniyat va sportni yuksaltirishning yo’llari va hozirgi paytdagi ahvoli, haqidagi hukumat qarorlari, qonunlari; - jamiyatning rivojlanishi davomida insonni har tomonlama kamol toptirish haqidagi progressiv ta’limotlar. Bu ta’limotlar insonning har tomonlama rivojlanishi huquqinagina ovoza qilish bilan kifoyalanmay, uning mazmunini ochishga urinish hamda shu g’oyalarni amalga oshirish yo’llarini nazariy, amaliy jihatdan asoslashdan iboratdir; - jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati sohasi bo’ycha olib borilgan va olib borilayotgan ilmiy izlanishlar va boshqa aralash fanlarning jismoniy madaniyatga oid to’plagan nazariy, amaliy bilimlar tizimi; - ijtimoiy turmush tarzining hayotiy amaliyoti tajribasi, jamiyatning yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo’lgan kishilarga talabi – jamiyat a’zolarining jismoniy madaniyat qonuniyatlarini bilishi va shu asosda inson jismoniy kamoloti tizimini tuzish va uni boshqarishga intilishni vujudga kelishi; - jismoniy madaniyat tizimi mavjud jamiyat ma’naviyatining bir bo’lagi hisoblangan jismoniy madaniyat konsepsiyalari.

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasining rivojlanishi bir necha davrlarni o’z ichiga oladi. Birinchi davr - inson o’zining ijtimoiy faoliyati davomida harakat-faoliyatini organizmga ta’siri haqidagi eng dastlabki (emperik) bilimlari (Ponamarev. N.I. 1975). Eng dastlabki emperik bilimlarning to’planishi “mashqlanganlik”ning foydasini sezib, ma’nosiga yetish va tajribasini uzatish usullarini anglashga imkon yaratdi. Bu “jismoniy mashqlar”ning va “jismoniy madaniyat”ning paydo bo’lishi uchun sharoit yaratilishida omil bo’lib xizmat qildi.

Ikkinchi davr- jismoniy madaniyat jarayonida qo’llanila boshlagan birinchi uslubiyatlarning yaratilishi – qadimgi YUnonistonda quldorlik davlati davrini va O’rta asrni o’z ichiga oladi (G.D. Harabuga, 1974). Jismoniy madaniyatdagi bu uslublar, tajribalar orqali vujudga keltirilgan bo’lib, filosoflar, pedagoglar, vrachlar odam organizmi faoliyati qonuniyatlarini hali bilmasligi sababli jismoniy mashqlar ta’siri mexanizmini tushuntira olmas, shunga ko’ra jismoniy mashqlar bilan shug’ullanishning foydasini tashki natijalarga qarab baholardilar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O’quv qo’llanma Toshkent 1993 y.
2. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik “Iqtisod -moliya” 2008 yil
3. www.ziyouz.com



О‘QUVCHILARNI JISMONAN CHINIQTIRISHDA SPORT GIMNASTIKASINING O‘RNI

Alimov Zaxidjon Karimovich
Urganch shahri 18-maktabning
Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi
Telefon:+998 97 363 36 03

Annotatsiya: Ushbu maqolamda “O‘quvchilarni jismonan chiniqtirishda sport gimnastikasining o‘rni”, mahallalarda, oilalarda sog‘lomlashtirishga doir tadbirlar tashkil qilish yoritilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sog‘lom avlod, chiniqtirish, sport gimnastikasi, tadbirlar.

“O‘quvchilarni jismonan chiniqtirishda sport gimnastikasining o‘rni” mavzusidagi maqolada o‘quvchilarini jismonan chiniqtirishga, chaqqon va harakatchan bo‘lishliklari haqida fikr yuritiladi. Bizga ma‘lumki, ko‘pincha o‘quvchilar sportning barcha turlariga qiziqadilar. Lekin ularning ayniqsa, sportning qaysi turiga ko‘proq qiziqishi borligini, iste‘dodi va qobiliyati qaysinisiga mosligini ilg‘ab o‘sha yo‘nalishi bo‘yicha to‘garaklarga jalb qilish lozim. Maqolada gimnastika va uning turlari, uning texnik tomonlari keng yoritilgan.

Yosh avlodning sportga bo‘lgan qiziqish maktab davridanoq boshlanadi. Buning uchun jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari sinchkovlik bilan yoshlarga katta e‘tibor qaratishlari lozim. O‘quvchilarning salomatligi qanchalik mustahkam bo‘lsa, turli yuqumli kasalliklarga, jismoniy ishlarga bo‘lgan chidamliligi shunchalik barqaror bo‘ladi. Gimnastika” keng ma‘nodagi tushuncha bo‘lib, u sport gimnastikasi, davolash gimnastikasi, badiiy gimnastika, ritmik gimnastika va akrobatika singari sport turlari kiradi. O‘quvchilarni gimnastika mavzusi bilan tanishtirishda ularga dars davomida sport anjomlari, jihozlarida eng oddiy akrobatik mashqlarni, sport texnikasi malakasini hosil qiluvchi mashqlar: arg‘amchida sakrashni, chamberak bilan mashq qilishni, tortilish, umbaloq oshish, kuraklarda tik turish va boshqalarni o‘rgatamiz. Gimnastik mashg‘ulotlarida xavfsizlik texnikasi qoidalariga rioya qilish kerak bo‘ladi. Ular:

1) Gimnastika mashg‘ulotlarida, birinchi navbatda, intizomli bo‘lish, mashqlarni bajarish tartibiga va xavfsizlik texnikasi qoidalariga qat‘iy amal qilish kerak.

2) Asosiy topshiriqni bajarmasdan oldin 2-3 daqiqa davomida badanni qizitib olish lozim.

3) Gimnastika anjomlarida mashq bajarishdan oldin ularni birma-bir tekshirib chiqish lozim. Gimnastika asbob-uskunalari mustahkam o‘rnatilganligi va puxta tuzatilganiga ishonch hosil qilmay turib, undan foydalanmaslik kerak.

4) Akrobatika mashqlarini bajarishdan avval esa matlarning yerga to‘shalishiga ahamiyat berish kerak. Chunki ular orasida bo‘shliq qolib ketib, sakrovchi oraliqqa kelib tushishi mumkin.

Akrobatik mashqlar insonga kuch, chaqqonlik, tezkorlik, qayishqoqlik, dovyuraklik, qat‘iyatlilikning rivojlanishiga ko‘maklashadi va fazoda to‘g‘ri mo‘ljall olishga o‘rgatadi. Bulardan tashqari, akrobatik mashqlar sportning ko‘pgina turlari, ayniqsa, sport gimnastikasi, suvga sakrash, yengil atletika kabi sport turlarini egallab olishlariga katta yordami tegadi.

Bunda o‘quvchi ikkitadan ko‘p mashq bajarmasligi maqsadga muvofiqdir. Har bir mashqni 2-3 martadan bajarish lozim. Ular orasida 1-1,5 daqiqadan dam olishni belgilab qo‘yish kerak. Masalan, qo‘l va yelka kamari mashqlari haqida aytsak.

1) Buning uchun o‘quvchi gimnastik o‘rindiqqa tayanib yotgan holda qo‘llarni bukib-yozib bajaradi.

2) Shuning o‘zini yerga tayanib yotgan holda bajarish.

3) Shuning o‘zini qo‘llarni yonga kengaytirgan holda bajarish.

4) Shuning o‘zini oyoqni gimnastik o‘rindiq yoki biror boshqa balandroq yerga qo‘ygan holda bajarish.

Ertalabki gimnastika mashqlari majmuasini mustaqil tuzish va ularni to‘g‘ri bajarish ham foydali mashg‘ulotdir. Gimnastik mashqlar yoshga ham mos bo‘lishi lozim. Ertalabki mashqlarni mayin musiqa orqali bajarilsa yanada yaxshi bo‘ladi. Gimnastik mashg‘ulotlarda arqonga tortilib chiqish, sport anjomlari yordamida mashqlar bajarish, muvozanat saqlash mashqlari va akrobatik mashqlar ham o‘z mavqeyiga ega. Arqonga tortilib chiqishda avval arqonga oyoqlarni chalishtirib, ushlab turish o‘rganiladi. So‘ngra arqonni oyoqlarning orasiga olib, bir oyoqning panjasi va boshqa oyoqning tovonini orasida arqonni qisib ushlab o‘rganiladi. Ikki usul va uch usulda arqonga



tortilib chiqishni ham o‘rgatish mumkin. Arqon faqat oyoqlarning panja-tovonlari bilan qattiq qisib ushlanadi, tizzalar bilan emas. Hatto qo‘llar toliqqanda ham, oyoqlar bilan arqonni mahkam qisib turaveriladi. Arqondan qaytib tushayotganda ham qo‘l va oyoqlarni ketma-ket ishlatib tushish lozim bo‘ladi. Sirpanib tushish also mumkin emas.

Sport anjomlari yordamida mashqlar bajarishga turnikda osilib tortilish misol bo‘la oladi. O‘g‘il bolalar baland turnikda oyoqlarini yerga tekkizmay, qo‘llarni tepadan ushlab, osilib tortiladilar. Yakkacho‘p ustida mashq bajarishni boshlashdan oldin unda yurishni, aylanishni, bir va ikki oyoqda o‘tirib-turishni o‘rganib olish lozim. Gimnastika juda nafis va qiziqarli sport turidir. Sport – tinchlik elchisi, go‘zallik, sog‘lik tantanasidir. Bugungi kunda bizning sportchilarimiz, yoshlarimiz jahon arenalariga chiqmoqdalar. Ular barchasi harakat va to‘g‘ri yo‘naltirish samarasidir. Malakali murabbiy va yaratilgan shart-sharoitlar natijasida ularni yengib o‘tib, yuqori marralarga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T.: O‘zbekiston, 1992.
2. O‘zbekiston Respublikasining «Ta’lim to‘g‘risida»gi Qonuni. Barkamol avlod – O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori. – T.: Sharq, 1997.
3. “Jismoniy tarbiya” o‘qitish metodikasi, 2017-yil.
4. “Boshlang‘ich ta’lim” jurnali, 2019-y, 12-soni.



INSON SALOMATLIGI VA JISMONIY TARBIYA

Amonov Sherzod Jo‘raqulovich
Rajabov Shavkat Erkinovich
Navoiy shahar 17-umumiy
o‘rta ta‘lim maktabi o‘qituvchilari

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson salomatligida jismoniy tarbiyaning o‘rni va ahamiyati haqida fikr yuritilgan. Shuningdek, sog‘lom turmush tarzini tashkil etishda harakat va jismoniy mashqlarni o‘z vaqtida bajarilishi nafaqat jismoniy sog‘lomlikka, balki aqlan rivojlanishga hamda ruhan tetiklikka erishishga yordam berishi ham bayon qilingan.

Kalit so‘zlar: inson salomatligi, o‘quvchi yoshlar, yosh avlod, harakat va jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, sport, koronavirus pandemiyasi, islohot, yondosh kasalliklar, aqlan yetuklik, jismoniy barkamollik.

Salomatlik kishining jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan osoyishtalik holatidir. Sog‘lom holatdagi o‘quvchi mehnat qila oladi, o‘qiydi, ota-onasiga, eliga, halqiga, yurtiga foyda keltiradi. Nosog‘lom odam esa o‘z dardi bilan bo‘lib jamiyatning to‘laqonli a‘zosi sifatida faoliyat ko‘rsata olmaydi. Shunday ekan, salomatlik har bir kishi uchun eng zarur ekanligini unutmash zarur. Mehnat unumdorligini mamlakatning iqtisodiy rivojlanishi xalqning farovonligini oshishi kishilar sog‘lig‘i bilan belgilanadi. Salomatlikni ta‘minlash avvalo kishining turmush-tarziga ko‘p jihatdan bog‘liq. Xo‘sh, sog‘lom turmush tarzini o‘zi nima? Sog‘lom turmush tarzi – yosh avlodning har tomonlama rivojlanish garovidir. Turmush tarzi esa bu bizning hayot faoliyatimiz, ya‘ni bir kecha-kunduzni qanday tartibda o‘tkazishimizdir. Mana shu turmush tarzimizni sog‘lom turmush tarziga aylantirish uchun aholi, jumladan yoshlar o‘rtasida jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirishimiz darkor. Bu borada prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev 2020 yil 29 dekabr kuni O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisiga va xalqiga murojaatnomasida 2021 yilni “Yoshlarni qo‘llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili” deb e‘lon qildi va “... aholi salomatligini ta‘minlashda jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish muhim omil” ekanligini ta‘kidlab o‘tdi.

Mamlakatimiz aholisi, jumladan yosh avlodni salomatligini mustahkamlash maqsadida kelgusi yilda quyidagi vazifalar belgilab olindi:

-70 ta jismoniy tarbiya va sport muassasasi, 16 mingta bog‘cha va maktablarni sport jihozlari bilan ta‘minlashga 100 milliard so‘m ajratiladi;

-barcha tuman markazlari va shaharlarda piyodalar va velosiped yo‘laklari barpo etiladi;

-aholini ommaviy sport turlariga keng jalb qilish orqali 2021 yilda qamrov hozirgi 19 foizdan 25 foizga etkaziladi.

Umuman olganda, davlatimiz tomonidan sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va rivojlantirish uchun barcha shart-sharoitlar bosqichma-bosqich amalga oshirilmoqda. Faqatgina aholimiz, jumladan yosh avlod ham berilgan imkoniyatlardan unumli foydalanib, o‘zlari uchun sog‘lom turmush tarzini tashkil etishlari kerak bo‘ladi.

Bugungi kunda dunyoni larzaga keltirgan koronavirus pandemiyasi ayrim yurtdoshlarimizdagi yondosh kasalliklari tufayli ularning vafot etishiga sabab bo‘ldi. Dunyoning rivojlangan mamlakatlari AQSH, Ispaniya, Italiya davlatlarida esa o‘lim ko‘rsatkichlari ancha yuqori ekanligi hech kimga sir emas. Mana shunday yo‘qotishlarni oldini olish uchun ham aholi salomatligini ta‘minlash muhim masala sifatida davr talabiga aylandi. Shu maqsadda aholimizning katta qismini qiynaydigan o‘tkir qon-tomir kasalliklari bo‘yicha 35 ta tumanlararo markaz tashkil etilishi haqida prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev 2020 yil 29 dekabr kuni O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisiga va xalqiga murojaatnomasida ham aytib o‘tdi. Ushbu markazlar aholiga infarkt va insult holatlarida tezkor va malakali tibbiy yordam ko‘rsatish orqali o‘lim va nogironlikni kamaytirishga xizmat qiladi. Shu tariqa har yili kamida 30 ming nafar insonning hayoti saqlab qolinadi.

Inson salomatligini mustahkamlashga yoshlikdan e‘tibor qaratish va shu asosda turmush tarzini tashkil etish lozim. Chunki sog‘lom turmush tarzidagi inson salomatligini ta‘minlashning muhim omili bu to‘g‘ri tashkil etilgan jismoniy faollikdir. Jismoniy faollik, ya‘ni harakat natijasida odamning turli tana a‘zolari faoliyati me‘yorlashadi, organizmning buzilgan faoliyati esa qayta tiklanadi. Natijada insonda aqliy va jismoniy mehnatga nisbatan faollik ortadi. Har qanday yoshdagi



inson uchun harakat to‘laqonli hayot va faoliyat ko‘rsatkichidir. Harakat natijasida quvvat sarfi oshadi, to‘qimalarning qon, kislorod va oziq moddalar bilan ta‘minlanishi yaxshilanadi. Yurak muskul tolalarining tuzulishi mustahkamlanadi, organizmni idora etuvchi gormonal va nerv sistemasining ishi faollashadi. Harakat, jismoniy mashqlar suyakoar tuzilmasini mustahkamlaydi, mushak kuchini oshirib, uni bir xil shaklda saqlaydi. Shuningdek muskul va skeletni rivojlantiradi, qad-qomatni xushbichim va ko‘rkam qiladi.

Kundalik turmushda har bir inson ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarishni kanda qilmaslikka odatlanishi zarur. Jismoniy mehnat bilan shug‘ullanish, ko‘proq piyoda yurish, ochiq havoda sayr qilish inson salomatligi uchun muhimdir.

Xullas, jismoniy tarbiyaning salomatlikni ta‘minlashdagi o‘rni beqiyosdir. Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullangan bolalar sog‘lom, ruhan tetik, kuchli, irodali va quvnoq bo‘ladilar. Bunday bolalar berilgan topshiriqlarni o‘z vaqtida bajaradilar, darslarni yaxshi o‘zlashtiradilar. ya‘ni jismoniy barkamollik aqliy rivojlanishning tamal toshini qo‘yib beradi. Jismoniy baquvvatlik o‘quvchi yoshlarni yanada zavq bilan o‘qishga, mard va jasur bo‘lib voyaga yetishishlariga ko‘maklashadi. Zero, birinchi prezidentimiz Islom Karimov “Farzandlari sog‘lom yurt qudratli bo‘lur. Qudratli elning farzandlari esa albatta sog‘lom bo‘lur”-deb bejizga aytmagan edi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. <https://president.uz>. O‘zbekiston Respublikasi prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlisga va O‘zbekiston xalqiga murojaatnomasi. 2020 yil 29 dekabr.
2. Umarov M.B., Solihova G.U. Sog‘lom avlod asoslari. O‘quv qo‘llanma. T. “Abu Ali Ibn Sino”, 2001.
3. Taylokov I.N va boshqalar. Voyaga yetmaganlar orasida jinoyatchilik va huquqbuzarlikka moyil o‘quvchilarni tarbiyalashning ijtimoiy-pedagogik vositalari va texnologiyalari. Monagrafiya. T.: “Ta‘lim”, 2019.



JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI O'QUVCHI YOSHLARGA SINGDIRISHDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYANING O'RNI

Hosilov Umidjon Xolmurodovich,
Navoiy viloyati Qiziltepa tumani 27-umumta'lim maktab,
Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya. Har bir xalq, har bir millat o'zidan keyin qoladigan avlodining jismonan sog'lom, ma'nan barkamol bo'lib o'sishi haqida qayg'uradi. So'nggi yillarda aholining turmush darajasini oshirish, sog'lig'ini mustahkamlash, ayniqsa, yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish borasida juda katta ishlar amalga oshirilmoqda.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, yoshlar sog'lig'ini mustahkamlash, pedagogik jarayon, pedagogik texnologiya.

Ta'kidlash joizki, O'zbekiston Respublikasining Birinchi Prezidentining 2002-yil 24-oktyabrda «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi yangi farmoni qabul qilinishi, bu sohadagi ishlarning yanada ilgari siljishida muhim omil bo'ldi. Farmonda belgilab qo'yilgan O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining maqsad va vazifalaridan ba'zi o'rinlarni keltirib o'tishni maqsadga muvofiq deb o'ylaymiz. Shu jumladan, «Bolalar jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish borasida davlat siyosatini ishlab chiqish va amalga oshirishga, bolalar sportini aniq maqsad yo'lida va barqaror avj olishga ko'maklashish, bolalarda sportga mehr uyg'otish, o'sib kelayotgan yosh avlod ongida sport bilan shug'ullanish, sog'lom turmush tarziga amal qilish, ma'naviy va jismoniy kamolga intilish, ularni salbiy ta'sirdan himoya qilish hamda zararli odatlardan xalos etish, bolalarni barqaror fe'l-atvorli, Vatanga mehr-muhabbat va o'z mamlakati uchun g'urur-iftixor ruhida tarbiyalash borasidagi chora-tadbirlar kompleksini oshirish» zarurligi qayd etilgan. Demak, aytish o'rinliki, agar yoshlarning sog'lom, kuchli, chaqqon, chidamli, xushqomat bo'lishini istar ekanmiz, ularga jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishlari uchun shart-sharoit yaratishimiz kerak.

«Ta'lim to'g'risida»gi qonun va «Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi»da Respublika ta'lim xodimlari zimmasiga o'ta mas'uliyatli vazifalar yuklandi. Bu vazifani amalga oshirish jarayoni o'quvchilarni o'qitishga yangicha yondashish, o'qituvchilarni o'z kasbiga va o'zgalarga, ya'ni ta'lim oluvchilarga o'ta talabchanlik bilan munosabatda bo'lishni taqozo etadi. Pedagogik jarayonning eskirib qolgan texnologiyasini yangisiga almashtirish, zamonaviy maktablarga davr talablari asosida yondashish, darsga esa yangicha usullarning loyihasini tatbiq etish asosiy vazifalardan biriga aylanmoqda. Yangi pedagogik texnologiyaning afzalligi zamon sinovidan o'tib, interfaol darsning sifat va samaradorligini oshirishda muhim ekanligi o'z isbotini topmoqda.

Pedagogik texnologiya amaliyotda bajariladigan ma'lum pedagogik tizim loyihasi ekanligi ko'pchilikda katta qiziqish uyg'otadi. Odatda darsda ko'p gapiramiz, nazariy tushunchalar beramiz, biroq berayotgan ta'limimizning natijasi haqida o'ylaymiz, o'quvchilarning xotirasida mustahkam saqlanib qolyaptimi, ularning ruhiyatiga ta'sir qiluvchi qanday vositalarni qo'llayapmiz, nazariyani amaliyot bilan qay darajada bog'layapmiz, bu haqda mushohada yuritishning mavridi etib keldimikan, deb o'ylanib qolamiz. Dars jarayonida tahlil qilish, jism va hodisalarni taqqoslab o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi. O'qituvchi tahlil yordamida voqea-hodisalarni qismlarga ajratib, tomonlarni fikran birlashtirib, bir butun holiga keltirib nutqda ifodalaydi. Tahlil va taqqoslash uzviy bog'liqdir. O'qituvchini pedagogik mahorati, muloqot madaniyati, nutqining to'g'riligi, aloqaviy mahoratining talabalarga ta'siri, pedagogik nutq texnikasini egallaganlik darajasi, o'z navbatida, yangi aloqaviy psixologiyaga asoslangan holda amalga oshiriladi. Bu jarayon o'qituvchi faoliyati va uslubiyatining turli ko'rinishlari orqali amalga oshiriladi. Pedagogik faoliyati shakllari o'qituvchining talablar asosida amaliy mashg'ulot davomida hikoya, erkin suhbat, muloqot, munozara darslarida namoyon bo'ladi. Yangi pedagogik texnologiyaga ko'ra, o'quvchilarning bilim olishdagi mustaqilligini oshirish, mustaqil faoliyatini tashkil etish yo'li bilan til va nutqiy ta'lim samaradorligiga erishish, rivojlantiruvchi ta'lim mohiyatini ro'yobga chiqarish o'quvchilarning mustaqil o'qib o'rganishini ta'minlash mumkin. Shundagina o'qituvchi o'z-o'zining bilimi va nutqiy malakasi qay saviyada ekanligidan, o'z ehtiyojlaridan kelib chiqib, fanning turli sohalari bo'yicha bilimini



yanada oshirish uchun xizmat qiladigan ta’lim mazmunini qidiradi, bilimlarni o’zlashtirish uchun dars mashg’ulotlarida tortishuv, bahs va munozara olib borishning o’zi uchun qulay yo’llarini tanlaydi. Pedagog muvaffaqiyatning siri nafaqat u qo’llayotgan texnologiyalarda, balki pedagog tarbiyachi sifatidagi mahoratida, bolalar qalbiga yo’l topa olishida ko’rinadi. Har bir o’qituvchining, u qanday texnologiyani qo’llamasin, pedagogik muomalasi betakroridir, chunki har qanday texnologiya jonli hissiyotlarga to’la insoniy munosabatlar, pedagogik muomala hamda mahoratning o’rnini bosa olmaydi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. O’zbekiston Respublikasining qonuni «Jismoniy tarbiya va sport tog’risida». 1992 -yil 14-yanvar.
2. O’zbekiston Respublikasining «Talim to’g’risidagi» qonuni. 1997 yil.
3. O’zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori «Ommaviy sport Targ’ibotini yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to’g’risida». 2003 yil 4 noyabr.
4. Usmonxo’jayev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlari. O’quv qo’llanma. T: o’qituvchi. 2005.



UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARI BILAN JISMONIY MADANIYAT DARSLARINI TASHKIL ETISH

Ismailov Boburbek Baxadir o'g'li
Urganch davlat universiteti Jismoniy
madaniyat fakulteti 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: mazkur maqolada umumta'lim maktablarida Jismoniy tarbiya darslarining tashkil etilishi haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, barkamol avlod, jismoniy rivojlanish, harakatli o'yinlar.

O'quvchilarning jismoniy tarbiyalash va jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish borasida maktabda dars shakli, darsdan va maktabdan tashqari shakllari bilan bir qatorda oilada jismoniy tarbiyadan uy mashg'ulotlari katta ahamiyat kasb etmokda. "Umumta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiyadan davlat ta'limi standart" asosida «jismomiy tarbiya o'quv dasturi»da o'quvchilarga uyga beriladigan vazifalariga alohida e'tibor qaratilgan. Topshiriqlar dasturning xar-bir bo'limlar uchun tuzilgan bo'lib, jismoniy tarbiya o'qituvchilaridan tadbirlar uyushtirish davomida ma'suliyat bilan yondoshini talab etadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi xar-bir darsda o'qituvchilarni jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish uchun chiniqtirish hamda harakatga bo'lgan ehtiyojini shakllantirish zarur.

Ertalabki badan tarbiya mashg'uloti 5-10 daqiqa davom etib, xar oyda yangi mashg'ulot turi tanlanadi, mashg'ulotlar bilan reja asosida ovqatlangan holda ochiq havoda, yengil sport kiyimida shug'ullanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarni harakat ehtiyojlarini to'la taminlay olmaydi. Shuning uchun bolalarni harakatga bo'lgan tabiiy ehtiyojini taminlash uchun hafta davomidagi harakat faolligi 12-15 soat bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Jismoniy tarbiya o'quv darslari va o'yin faoliyatlari o'quvchilarning funksional va yosh xususiyatlariga to'la mos kelishi zarur, aqliy va statik nagruzkalar hajmining olishi bilan yuzaga keladigan charchoq, harakat faolligini yetishmovchiligini bolalarning ish qobiliyatining va jismoniy rivojlanishi susayishiga olib keladi hamda bolani kasallanishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun berilayotgan yuklama me'yorida bo'lishi zarurdir. Harakat faoliyatini me'yorida ta'minlash sog'lom turmush tarzi asosidir. Bunday vazifalarni amalga oshirishda jismoniy tarbiya tadbirlarini ahamiyati kattadir. Umumta'lim maktablarida o'quvchilar kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish va o'tkazishda jismoniy tarbiya o'qituvchisi iqlim, maktab sharoiti va o'quv dasturi materiallariga asoslanib tuzilgan dars rejalaridan foydalanilgan holda jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etib boradi. Jismoniy tarbiya tadbirlari o'quvchilarni o'qishlari davomida jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishlarini yanada oshirish maqsadida tashkil etiladi. Tadbirlar asosida bolalarning sog'lom bo'lishi, jismoniy mashqlarni mukammal egallashi hamda kelgusida yuqori malakali sportchi yoki murabbiy bo'lishiga imkon beradi.

Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya jarayonlari, jismoniy tarbiya tadbirlari o'quvchilarini jismoniy rivojlantirish, sog'lomlashtirish va hayot faoliyatiga tayyorlashdan iborat bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayonlari o'quvchilarni barcha sinf bosqichlarida tashkil etiladi. Jismoniy tarbiyani tashkil etishda ta'lim muassasaning pedagogik jamoasi jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylarning roli katta. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya tadbirlari ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya darslari sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar, sport musobaqalari va bayramlar hamda dam olish kunlari va ta'tillarda olib boriladigan turizm mashg'ulotlari hisoblanadi. Jismoniy tarbiya tadbirlarida o'quvchilar hayotiy zarur harakatlar yurish, yugurish hamda sakrash va uloqtirish, tirmashib chiqish mashqlarni bajarib harakat malaka va ko'nikmalari shakllantiriladi. Jismoniy tarbiya vositalari bo'lib hisoblangan jismoniy mashqlar va tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari hamda gigienik vositalar yordamida ijobiy o'zgarishlar sodir bo'ladi va organizm sog'lomlashadi. Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarni jismoniy harakatlarga va sport turlarining texnikasi va taktikasiga o'rgatish vazifalarini bajaradi. Jismoniy tarbiya darslari sinf bosqichlariga muvofiq turli shakllarda tashkil etiladi. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari harakatli o'yinlar, gimnastika hamda yengil atletika mashqlaridan iborat bo'ladi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya tadbirlari bolalarni jismoniy harakatlarga bo'lgan ehtiyojini qondirish, ularni ko'proq harakatlar bajarishga jalb etishdan iborat bo'ladi.



O'rta sinflarda jismoniy tarbiya darslari sport o'yinlari, gimnastika, yengil atletika va kross mashg'ulotlaridan tashkil topadi. Bolalarni sport turlari bo'yicha texnik va taktik tayyorgarliklarni amalga oshirish hamda jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Yuqori sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslari sport o'yinlari, sport turlari, gimnastika hamda suzish va 7 ritmik gimnastika mashg'ulotlari shakllarda o'tkaziladi. Shuningdek yuqori sinf o'quvchilari akademik litsey talabalari va kasb hunar kollejlari talabalari bilan ham jismoniy tarbiya darslari jarayonlarida kasbga yo'naltirish, kasbiy jismoniy tayyorgarlik amalga oshiriladi.

Umumta'lim maktablarida o'quvchilarni jismoniy tarbiya tadbirlarida jismoniy rivojlantirish jarayonlari jismoniy harakatlar va jismoniy mashqlar bajarish yordamida tashkil etiladi. Jismoniy rivojlanish darajalari bolalarning tana tuzilishidagi ijobiy o'zgarishlar bo'y o'sishi, vazn ortishi, o'pkaning tiriklik sig'imi kengayi hisobiga ko'krak qafasini aylanasini ortishi, muskul kuchini ortishi munosabati bilan tana qismlari muskullarni shaklini o'zgarishi, yurak qon-tomir tizimi va boshqa organlarning jismoniy yuklamalarga chidamliligi ortishida namoyon bo'ladi. O'quvchilarni jismoniy rivojlanishini tashqi kuzatuvda aniqlanadigan natijalar tana tuzilishini ijobiy o'zgarishida deb belgilash mumkin. Shuningdek o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi jismoniy fazilatlar kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlanganligi bilan baholanadi. Jismoniy fazilatlarini baholash, jismoniy tayyorgarlikni baholash mezonlari, Alpomish va Barchinoy test sinovlari orqali o'tkazilishi mumkin. Kuch fazilatini rivojlanganlik darajasi dinamometrlarda yoki kuch mashqlarini bajarish bilan baholanadi. Chidamlilikni baholashda uzoq masofaga yugurishlar va kross yugurishlar bo'yicha sinovlar o'tkaziladi. Tezkorlikni baholash uchun esa qisqa masofaga yugurishlar, estafeta yugurishlar va makkisimon yugurishlar bo'yicha sinovlar topshiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. 2001y. Toshkent.
2. Salomov R.S. Karimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. O'quv qo'llanma. 2002.



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ШАХСНИ АХЛОҚИЙ ТАРБИЯЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Жахонгиров Ойбек, Сафаров Гофур

Навоий шаҳар 8- информатика ва ахборот технологиялари
чуқурлаштириб ўқитишга ихтисослаштирилган таянч мактаб
Жисмоний тарбия фани ўқитувчилари

Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, шунингдек, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкиллаштириш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда.

Юртимиз вакиллари Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионатлари, Осиё ўйинлари ва чемпионатлари ҳамда халқаро мусобақаларда юксак натижаларга эришадигани, дунёда Ўзбекистоннинг обрў-эътибори ва спорт салоҳияти янада ошаётгани, республикамиз ҳудудларида жаҳон андозаларига мос мухташам спорт иншоотлари барпо этилаётгани, ўқувчи ва талаба ёшлар ўртасида уч босқичдан иборат «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» ва «Универсиада» спорт ўйинлари оммалашиб бораётгани айниқса эътиборлидир.

Шу билан бирга, мамлакатимизнинг барча ҳудудларида жисмоний тарбия ва оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси эканини тарғиб-ташвиқ қилиш, ҳаётга катта умид билан кириб келаётган ёшларни зарарли одатлардан асраш, уларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ҳамда мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш борасида муҳим ва долзарб вазифалар турибди.

Аввало шахснинг ахлоқий шаклланиши ва ахлоқий ўз-ўзини англашига

ижтимоий функционал турли ҳодисалар таъсирининг куп омиллари назарда тутилади. Инсон шахсининг ахлоқий ривожланишига шундай ёки бошқача таъсир қилувчи ҳодисаларнинг мураккаб хилма-хиллигида жисмоний тарбия муайян ўрин эгаллайди.

Ёшлар онгининг имкониятлари чексиз, мураккаб жисмоний ва миллий уйинлар билан шуғулланиш натижасида инсон ҳам жисмоний ҳам ахлоқий юксакликга эришади. Маълумки, шахснинг бутун ҳаёт фаолияти тизими унинг барча аниқ намоён бўлишлари инсонга тарбияловчи таъсир кўрсатади. Ижтимоий онгининг бошқа аниқ формалари: фалсафа, фан, маданият, санъат, сиёсат билан бир қаторда ахлоқий онг ҳам ижтимоий ҳаётдан вужудга келади ва ижтимоий борлиқ унинг манбаи бўлади, бу ерда ҳам меҳнат фаолияти ахлоқий ривожланишга ҳал қилувчи таъсир кўрсатади, аммо кейингиси билан чегараланиб қолмайди. Кишиларнинг ахлоқий онги ўз моҳиятига кўра ғоят мураккаб ходиса, у жуда кўп масалалар доираси, ахлоқий идеалар, ғоя, қарашлар, ҳатти-ҳаракатни баҳолаш, ахлоқий туйғу инсонпарварлик, ватанпарварлик ва ҳақозо туйғуларни қамраб олади. Шу сабабли ахлоқий камол топиш фақат меҳнат жараёнидагина эмас, балки ижтимоий сиёсий фаолият, бошқа кишилар билан мулоқот, фан, адабиёт, санъат, жисмоний тарбия, спортнинг таъсироти остида юз беради. Жисмоний тарбиянинг бир қатор турлари алпинизм ва парашют спорти, бокс ва оғир атлетика, чанғи спорти ва енгил атлетика, хоккей, футбол ва бошқалар фақат кучли, чаққон тиришқоқ бўлишигина эмас, балки жасоратли, қатъиятли, матонатли, мақсадга интилувчанлик, ҳалоллик, интизомлилик, букилмас иродани тарбиялашга ҳам ёрдам беради. Лекин доимо эсда тутиш лозимки, жисмоний тарбия, ўз-ўзидан машғулот эмас, балки спортчилар ва жисмоний тарбия билан шуғулланувчиларни ижтимоий ҳаётдаги иштироки, омиллар мажмуи, шу жумладан жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари ўтказиладиган муҳит, тренер ўқитувчи, уларни профессионал тайёргарлиги, умумий маданияти ва ақл заковат даражаси фақат ва воқеаларни баҳолаш ва шуғулланувчиларга қуйиладиган талаблар даражаси жисмоний тарбия машғулотларини идрок этиш, шу машғулотнинг ижтимоий аҳамиятини тушуниш



бўлганда янги инсонни тарбиялаш унинг ахлоқий онгини шакллантиришга ёрдам кўрсатиши мумкин.

Жисмоний тарбия ва спортнинг мақсади аҳамияти шундан иборатки, улар инсон жисмоний қобилиятини ривожлантиришга шу билан бирга унинг маънавий олами шаклланишига жиддий таъсир кўрсатади. Жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш жараёнида жисмоний тарбиянинг ахлоқий, ақлий ва эстетик тарбия билан чуқур алоқаси амалга оширилади. Чунки жисмоний тарбия ва спорт машғулотида унинг ахлоқий принциплари бутун тулалиги билан ошади.

Бу ўринда спортнинг инсоннинг юксакий ахлоқий фазилатларини тарбиялашдаги аҳамиятини аълоҳида таъкидлаш мумкин. Жисмоний тарбиянинг асосий воситаси бўлган ҳаракатга солувчи ҳаракатларни ахлоқий мукамалликдаги аҳамияти айниқса катта. Жисмоний машқлар, спорт билан шуғулланиш жараёнида дадиллик, онгли интизом, ўз ҳатти ҳаракатлари учун масъулият сеза билиш белгиланган қоидаларга онгли равишда риоя қилиш каби сифатлар таркиб топади. Агар ҳаракатга солувчи ҳаракат одатланилмаган шароитларда катта баландликдаги троплиндан сакраш, гимнастика ҳавода, ҳар хил баландликдаги бу ерда мувозанат машқлари, турникдаги машқларни бажараётиб, спортчи дадиллик, қатъият, матонат ва бошқа иродавий сифатларни намоён қилишга мажбур этилганда, бу сифатлар ривожлантирилади ва шуғулланувчи учун одат бўлиб қолади.

Шундай қилиб спорт билан шуғулланиш қарашлар, ахлоқий эътиқодлар характер хусусиятларини кенг маънода белгилаб, беради. Характерни, одатларни, дидни ва инсоннинг бошқа сифатларини таркиб топтиради. Ахлоқий ва иродавий сифатлар мунтазам такомиллаштирилиб ва мустаҳкамланиб одат бўлиб қолиши мумкин ҳамда фақат спортдагина эмас, балки меҳнатда турмушда ва умуман ҳаётда намоён бўлади. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишнинг ташкилий жараёни қийинчиликларни енгишга ҳаракатга ўргатиш ҳамда жисмоний сифатларни шакллантириш асосида амалга оширилади. Жисмоний қобилиятнинг ривожланиши ва техник маҳоратнинг ўсиши билан бирга ирода ҳам мустаҳкамланади, ўз кучига бўлган ишонч ортади. Амалий ўргатиш услуби ҳаёт ва фаолиятнинг шахсий режими тартибига қатъий риоя қилишни ҳам назарда тутаяди.

Адабиётлар

1. Атаев. А. Қ. Болаларни чаққон ва бакуват қилиб тарбиялаш. Т. Ўқитувчи нашриёти. 1987 й.
2. Атаев. А. Қ. Фарзандларимиз баркамол бўлсин. Т. Ибн Сино нашриёти 1993 й.
3. Атаев. А. Қ. Болалар спортини ривожлантириш. Бухоро минтақавий марказ. 2007.



SOG'LOM TURMUSH TARZINI YARATISHDA JISMONIY TARBIYA FANINING O'RNI

Muxiddinov Rustam Nosirovich

Qiziltepa tumani 17- maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi

rustammuxiddinov@gmail.com

Telefon: +998919200116

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarga jalb etish jamiyat uchun ahamiyatli ekanligi aytib o'tilgan. O'quvchilarni sportga yo'naltirish orqali barcha jismoniy madaniyatni shakllantrish mumkin.

Kalit so'zlar: jismoniy mashq, jismoniy qobiliyat, sanitariya-gigiena, sport tadbirlari, sport to'garaklari.

Maktabda jismoniy tarbiyaning vazifasi bolalarni faqat maktabdagina emas, balki uyda ham jismoniy mashqlarni sistemali ravishda bajarishga odatlantirib borishdan iborat. Bu muhim vazifani amalga oshirish uchun bolalar bilan olib boriladigan barcha mashg'ulotlarni jonli, o'rganiladigan materialning mazmuni va shaklini qiziqarli, hayajonli qilish, mashg'ulot rahbarining samimiy muomalasi ostida o'tkazish, shug'ullanuvchilar o'zaro do'stona hamkorlik qilishlari uchun sharoit yaratish zarur. O'quvchilarni shaxsiy qiziqishlari va jismoniy qobiliyatlariga ko'ra ularni sport turlari bilan shug'ullanishga jalb etish. Shuningdek, yashash joylari, maktablar, sport to'garaklarga umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport mashg'ulotlarni amalga oshirish.

Maktabda jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etish. Maktabdagi hamma xodimlar o'quvchilarni jismoniy tarbiyalashni tashkil etishning maqsadi, vazifalari, mazmuni va shakllarini to'g'ri tushunishlari, amaliy ishlarda o'z kuchiga yarasha qatnashishlari, o'quvchilar va ota-onalar o'rtasida jismoniy madaniyat va sportni faol targ'ib qilishlari lozim.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari quyidagi vazifalarni bajarishlari shart:

- dars yuksak darajada o'tishini ta'minlash va tegishli sinf jismoniy tarbiya dasturini to'liq bajarish;
- shifokor bilan birgalikda o'quvchilarni tibbiy tekshiruvdan o'z vaqtida o'tkazib borish va o'z ishlarida tibbiy tekshiruv natijalarini hisobga olish;
- dars o'tkaziladigan joylarning tegishli sanitariya-gigiena holatida saqlanishini ta'minlash;
- bolalarning hammasi jismoniy mashqlar bilan qulay kiyimlarda shug'ullanishlarga erishish;
- jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari ishlarni uyushtirish va o'tkazishda ishtirok etish hamda unga o'quvchilarni keng jalb qilish;
- bolalarni jismoniy tarbiyalashning ahamiyati xaqida ota-onalar o'rtasida tushuntirish ishlari olib borish;
- bolalarni jismoniy tarbiyalash sohasidagi bilimlarini muntazam oshirib borish;
- o'quvchilarni jismoniy madaniyatga qiziqtirish va ularda jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish odatlarni shakllantirish.

O'qituvchilar o'z malakalarini oshirib borish uchun tajriba almashadilar, bir-birlarining darslarini tahlil etishni tashkil etadilar. Maktabda jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etishda asosiy vazifalarni jismoniy madaniyat jamoasi amalga oshiradi. Jismoniy madaniyat jamoasiga maktab direktori rahbarlik qiladi.

Shuningdek u va direktorning o'quv ishlari bo'yicha o'rinbosari maktabdagi barcha jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini boshqaradi. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari jismoniy tarbiya darslari va kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazadilar. Jismoniy tarbiyadan faol sportchi o'quvchilar hamda yoshlar jamiyati a'zolari va rahbarlari jismoniy tarbiya tadbirlari va sport musobaqalari, bayramlarini tashkil etishda, sayrlar, ekskursiya va turizm, sayyohlik yurishlari o'tkazishda jismoniy tarbiya o'qituvchilariga yaqindan yordam beradilar. Shu bilan birga sportchi o'quvchilar boshqa o'quvchilarni sportga jalb etish va jismoniy tarbiyaga qiziqishlarini orttirishda muhim rol o'ynaydilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Salomov R.S., Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. 2002 y. Toshkent.
2. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. 2001y. Toshkent.



О‘ЗБЕКИСТОНДА МИЛЛИЙ КУРАШНИНГ RIVOJLANISH TARIXI

Narzullayev Laziz Rahmonovich

Navoiy viloyati Qiziltepa tumaniga qarashli
15 umumiy o‘rta ta’lim maktabi
Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

O‘zbek kurashi bir necha ming yillik tarixga ega. Qadimiy qo‘lyozmalarda eramizdan oldingi davrlarda ham kurash ommaviy musobaqalar tarkibidan munosib o‘rin olganligi haqida adabiyotlar mavjud. Buni ko‘pgina yozma va tarixiy yozma yodgorliklar tasdiqlaydi.

Navoiyning “Farhod va Shirin” dostonida, Boburning “Boburnomasi”da xalq og‘zaki ijodida “Alpomish”, “Go‘ro‘g‘li”, “To‘lg‘anoy” dostonlarida pahlavonlar kurashi madh etilgan. Buyuk allomamiz Abu Ali Ibn Sino o‘z asarlarida o‘zbek kurashlari haqida polvonlar ishlatadigan harakatlar xususiyati haqida aytib o‘tgan. Malumki, O‘zbek kurashi IX-XIII asrlarda gurrakib rivojlangan. Shu davrlar ichida kurash xalqning eng sevgan sport turidan biriga aylangan va juda ommaviylashgan hamda Pahlavon Mahmud, Jaloliddin Manguberdi, Darvesh Muhammad kabi polvonlar O‘zbek kurashining dovruq‘ini taratishgan. Ammo 70 yildan ortiq davom etgan mustamlakachilik davrida O‘zbek kurashining milliy qadriyatlaridan biri bo‘lgan Kurashga ahamiyat berilmagan va uning rivojlanishi susaygan. Mustqillikka erishganimizdan keyin o‘zbek kurashiga e’tibor qaratildi. O‘zbek kurashi o‘zining axloqiy qadriyatlari bilan boshqa sport turlaridan farq qiladi.

Kurash shunchaki sport turigina ernas, balki insonning jismoniy, ma’naviy kamolotga erishish vositasidir. Ulug‘ ajdodlar kurashni tarbiya maktabi deb atashgan. Ushbu maktab tarbiyalanuvchilarni, maydon ko‘rganlarni esa quyidagicha ta’riflaganlar:

- Polvonlar qasam ichmaydilar, lekin hech qachon o‘z yurtlariga xiyonat qilmaydilar;
- Polvonlar harom harish, zinodan, makrdan, giyohvandlikdan nari yuradilar, bunday illatlarga qarshi kurashadilar;
- Polvonlar irodali odamlardir, kim nima desa ergashib ketavermaydilar;
- Polvonlar oliyjanoblik, insoniylik, raqibiga nisbatan chuqur hurmat tuyg‘ulari bilan boshqalardan ajralib turadi.

Oliyjanob insonlarga xos bo‘lgan iymon-e’tiqod, insof-diyonat, sahovat, halollik, mehr-oqibat kabi fazilatlarni yuksaltirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ishonch bilan shuni aytish mumkinki, irodani toblaydigan, kishini halollik sari intilishga undaydigan, qiyinchiliklarga bardosh va chidam bilan yengib o‘tishlariga o‘rgatadigan, qalbida ishonch, g‘urur va iftixor tuyg‘ularini shakllantirishga hizmat qiladigan kurash shiddatkor hayot talablariga javob bera oladigan shaxslarga, bunyodkor yoshlarning barkamol bo‘lishida o‘zining benazr hissasini qo‘shadi. Zero, polvonlik talsafasi kishini komillik sari yetaklaydi. Demak, kurash bu – “maqsadga halol erishish yo‘lidir!”. Chunki kurash millatlarni bir-biriga yaqinlashtiruvchi, birlashtiruvchi, yaxshi yo‘lga ergashtiruvchi ham ma’naviy, ham jismoniy sog‘lomlashtiruvchi kuchdir. Bu esa shubhasiz hammamizning yutug‘imizdir. Kurashning shunchaki sport turigina emas, balki insonning u orqali jamiyatning nafaqat jismoniy, ma’naviy kamolotga erishishda ham salmoqli omil ekanligini inobatga olib, ulug‘ bobokalonlarimiz uni tarbiya maktabi deb ataganliklarini yuqorida qayd etgan edik. Kurash maktablarining har bir a’zosi, ishtirokchi o‘z hayotiga va amaliy faoliyatini muayyan ilmiy, ma’naviy-ma’rifiy odob tamoyillari asosida qurmog‘i, ularga qat’iyan amal etmog‘i kerak bo‘ladi. Modomiki kurashchilardan, polvonlardan javonmardlik, jasurlik, qatilylik, halollik, to‘g‘rilik, mardlik va poklik singari yuksak fazilatlarni namoyon etishni talab etarkan, bu o‘z navbatida ularning zimmasiga katta mas’uliyat hissini ham yuklaydi. Zero, boshqalarga ibrat-na’muna ko‘rsatadigan bu toifaga mansub kishilar avvalo o‘z shaxsini jismonan va ruhan takomillashtirib, yetuklik va komillik sari doimiy harakatlanib borishlari zarur bo‘ladi. Asrlar davomida amal qilinib kelgan va bugungi kunda ham o‘z ahamiyatini yo‘qotmagan XV asrning buyuk mutafakkiri Husayn Voiz Koshifiyning kurashchilar odobi borasida o‘gitlari bugungi kun kurashchilarining ham zaruriy odob tamoyillari etib qabul qilingan. Bundan ko‘rinadiki, kurash o‘ziga xos nozik hunar, ilmu-odob qorishmasi, uyg‘unlashuvi bo‘lib, bunda ustoz va shogirdlar o‘rtasidagi o‘zaro samimiylik, hamkorlik, halollik, beg‘arazlik, do‘stona munosabat ko‘p narsani belgilaydi. Ustoz o‘z bilimi, malakasi, kurash ilmini o‘z shogirdiga qanchalik puxta o‘rgata bilsa, uning sa’y-harakatini aniq maqsad-muddoalar sari yo‘naltira olsa, bu albatta o‘z samarasini berish shubhasiz.



Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- 1.F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Toshkent 2001.
- 2.N.X.Azizov. Belbog'li turkiston kurashi. Toshkent: O'qituvchi 1998.
- 3.A.Atoyev. Yosh o'smirlar o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. Toshkent «O'qituvchi» 2005.
- 4.K.Yusupov. Kurash halqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Toshkent 2005.
- 5.R.S. Salomov. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari" O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti Toshkent 2005 yil.238-bet
- 6.Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.
- 7.Uchebnoye posobiye pod.red. A.N.Borodiyev, I.B.Goldshteyn, N.B.Samoylov. Russkiy rukopashnyy boy. Moskva 2001
- 8.Praktika rukopashnogo boya. Uchebnoye posobiya pod/red. K.Borisov 2003 g. 9.Djiu djisu S.Ivanov – Katanskiy. Moskva 1996 g.



О‘QUVCHILARNI JISMONIY SOG‘LOM QILIB TARBIYALASHDA MILLIY HARAKATLI O‘YINLARNING ROLI

Qurbonova Sarvinoz Ro‘ziqul qizi
Haydarova Shoira Axmadovna
Navoiy shahar 6-umumiy o‘rta ta’lim
maktabi o‘qituvchilari

Annotatsiya: Ushbu maqolada milliy harakatli o‘yinlarning o‘quvchilarni jismoniy va ma’naviy jihatdan sog‘lom qilib tarbiyalashdagi o‘rni va ahamiyati haqida fikr yuritilgan. Shuningdek milliy harakatli o‘yinlarning o‘ziga xos xususiyatlari ham yoritilgan.

Kalit so‘zlar: milliy harakatli o‘yinlar, sport, jismoniy tarbiya, o‘quvchi, murabbiy, yosh avlod, jismoniy sog‘lom, sog‘lom avlod, kelajak, ma’naviy qadriyatlar.

Milliy harakatli o‘yinlar xalq ma’naviy qadriyatlariga daxldor bo‘lib, sog‘lom avlodni tarbiyalash yo‘lidagi asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, bugungi pandemiya sharoitida o‘quvchilarni jismoniy sog‘lom, aqliy va ruhiy jihatdan barkamol inson qilib tarbiyalash muhim masala sifatida yanada dolzarbligi bilan ahamiyatli bo‘lib bormoqda. Chunki sog‘lom avlod-sog‘lom kelajak deganidir.

Mamlakatimiz yosh avlod tarbiyasiga, ularning hayotda o‘z pozitsiyasini egallashiga katta e’tibor qaratmoqda. Bu yurtimizda 2021 yilning “Yoshlarni qo‘llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili” deb e’lon qilinishida yana bir bor ko‘zga tashlandi.

Bugungi kunda butun jahonni tahlilga solgan karonavirus O‘zbekistonni ham chetlab o‘tmadi. Aholimiz, jumladan, yoshlarni salomatligini asrab-avaylash eng dolzarb masalaga aylandi. Va bu borada bir qancha islohotlar amalga oshirildi. Mamlakatimizda har bir fuqaroning salomatligini ta’minlashda ularning jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishi talab etildi. Hamda targ‘ibot-tashviqot ishlari olib borilmoqda.

Oilada, mahallada, ishxonada sport bilan shug‘ullanishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Shu jumladan, umumiy o‘rta ta’lim maktablarida ham “Sport-sog‘liq garovi” shiori ostida o‘qituvchi va o‘quvchilarni sportga keng jalb qilinmoqda. O‘quvchilarni bo‘sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish maqsadida ham sport turlaridan keng foydalanilmoqda. Shu o‘rinda milliy harakatli o‘yinlarning ham o‘ziga xos jihatlari mavjud. Ajdodlardan avlodlarga meros bo‘lib kelayotgan xalq o‘yinlarining o‘rni beqiyos. Bu o‘z navbatda bolalarda ham tarixiy an‘analariga sodiqlikni va ularning jismoniy jihatdan barkamol bo‘lib etishishlarida muhimdir. Bu borada ilmiy izlanishlar olib borgan mutaxassis “Ma’naviy qadriyatlar va sog‘lom turmush madaniyati” nomli risolaning muallifi O.Jamoldinovanning o‘zbek xalq o‘yinlarining ahamiyati, vazifasi, hayotimizda tutgan o‘rni haqidagi so‘zlari bu boradagi fikrimizni aniq ifodalaydi: “Ming yillar davomida ajdodlarimizning jismoniy, ma’naviy, ruhiy va aqliy rivojlanishi uchun vosita bo‘lib kelgan, madaniy merosimizning uzviy va ajralmas qismi bo‘lgan, avlod-ajdodlarimizga asrlar mobaynida ruh, jon xalq o‘yinlarini tiklash va ulardan samarali foydalanish milliy qiyofamiz, ma’naviyatimiz va qadriyatlarimizni yuksaltirish demakdir. Zero, xalq o‘yinlari o‘zining ommabopligi, tarbiyaviy ahamiyati, yoshlarning jismoniy va ruhiy rivojlanishi hamda ma’naviy-ahloqiy tarbiyasiga ta’siri nuqtai nazaridan bugungi kunda yangi texnologiyalar bilan boyib bormoqda”.

Milliy harakatli o‘yinlar pedagogik-psixologik va jismoniy jihatdan tarbiyaviy ahamiyati katta. Milliy xalq harakatli o‘yinlaridan “Quvlashmachoq” o‘yinini oladigan bo‘lsak, bu o‘yin bolalarda qat’iyatlilik ko‘nikmalarini hosil qilish, sabr–chidamga o‘rgatish, topqirlik ko‘nikmalarini shakllantiriladi. “Chillak” o‘yini esa o‘tloq va sport maydonchasida o‘tkaziladi. Bu o‘yinni o‘ynashda bolalarning yosh xususiyatlariga e’tibor berish lozim. “Ko‘z boylash” xalq harakatli o‘yinida bolalarning ko‘proq psixologik hissiyotlari yanada mustahkamlanadi. “Oq terakmi, ko‘k terak” milliy harakatli o‘yinida bolalar jamoa uchun harakat qilishi lozim. Bu o‘yinlarning barchasi tabiat qo‘ynida, toza havoda hamda qish faslida tashkil etiladi.

Bu harakatli o‘yinlar bolalarning nafas olish sistemasining ish faoliyatini yaxshilaydi. Qon aylanish sistemasini mustahkamlanadi. Bolalarning harakat organlari yaxshi rivojlanadi, qaddi –qomati chiroyli bo‘lib o‘sadi. Bolalar uchun xonada yoki sayr qilish chog‘ida o‘tkaziladigan harakatli o‘yinlar va mashqlar ularning harakat faoliyatini oshiradi, o‘rganib o‘zlashtirganlarini



mustahkamlashga zamin yaratadi va eng muhimi tarbiyalanuvchilar sog'ligini yaxshilaydi. Milliy harakatli o'yinlar bolalar xotirasi, fikrlash qobiliyatining rivojlanishida muhim o'rin tutadi. O'yinda ro'y bergan vaziyatga qarab darhol tegishli javob harakatini amalga oshirishi yutuq yoki mag'lubiyatga olib keladi. Bu hayotda ziyraklik va tezkorlik bilan aniq javob tayyorlashga o'rgatadi.

Milliy o'yinlarning ko'pchiligi bilan 3-4 yoshda boshlab shug'ullanishi mumkinligi nazarda tutilsa, o'yinlar orqali yoshlarni har tomonlama kamolotiga buning ta'siri qanchalik erta boshlanishini tasavvur qilish mumkin. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari yoshlarning bo'sh vaqtdan oqilona foydalanishni ta'minlashi, bo'sh vaqtni mazmunli o'tkazilishi uchun muhimdir. Buning natijasida sog'liq mustahkamlanadi va ish qobiliyati oshadi. Jismoniy tarbiya aqliy tarbiya bilan chambarchas bog'langandir, chunki intellektual ravishda inson ma'naviy kuchlarining qaror topishi, uning sog'lig'i, chidamli ekanligi, asab tizimining mustahkamligi bilan ham belgilanadi. Mahallalar, bolalar bog'chalari, umumta'lim maktablari va boshqa turdagi o'quv yurtlarida milliy o'yinlarni o'rgatish jismoniy tarbiyani aholi orasida, eng avvalo mahalliy xalq orasida ommalashuvga keng yo'l ochadi. Milliy o'yinlarning kelajakda yosh avlodni sog'lom, barkamol qilib tarbiyalashdagi roli beqiyos kattadir. Milliy o'yinlar hammabop, maxsus sport maydonlari va inshootlarni talab etmaydi. O'yin jihozlari oddiy, shug'ullanuvchilar o'zlari qiyinchiliksiz tayyorlab oladilar.

Milliy o'yinlar bebaho qadriyatlarimizdir. Sportning milliy turlari va shakllarini tiklash hamda amaliyotga joriy etish, ayniqsa milliy sport o'yinlari haqida ma'lumotlar yig'ish, ularni boyitish va shular asosida yoshlarimiz o'rtasida keng targ'ibot va tashviqot ishlarini olib borish ham dolzarb masala hisoblanadi. Chunki milliy harakatli o'yinlar ham xalq qadriyatlariga daxldor bo'lib, ularni boyitish sog'lom avlodni tarbiyalash yo'lidagi muhim va zaruriy vazifalardan biridir. Sog'lom naslni, jismonan baquvvat, shu bilan birga ruhi, fikri toza, iymon e'tiqodi butun, bilimi, ma'naviyati yuksak, mard va jasur, vatanpavar avlodni kamolga yetkazish ajdodlarimizdan bizga qolgan meros, qon-qonimizga singib ketgan muqaddas intilishdir. Zero, buyuk davlatni faqat sog'lom millat, sog'lom avlodgina qura oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti. 1-jild. Farg'ona -2017.
2. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti. Toshkent-2005.
3. Azimov K., Sobitov K. Sport fiziologiyasi. Darslik. Toshkent-1993.
4. Yo'ldoshev S. Xalq o'yinlari - ma'naviy tafakkur omili// – Scientific journal of the Fergana State University, №. 3. 2018.

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 26-КЎП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ**

(11-қисм)

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

Эълон қилиш муддати: 31.03.2021

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