



Tadqiqot **uz**

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

2021

- » Хуқуқий тадқиқотлар
- » Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар
- » Тарих саҳифаларидағи изланишлар
- » Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни
- » Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни
- » Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар
- » Педагогика ва психология соҳаларидағи 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 MAY
№28**

CONFERENCES.UZ

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 28-КҮП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ
11-ҚИСМ**

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

**MATERIALS OF THE REPUBLICAN
28-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 28-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 31 май 2021 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2021. - 37 б.

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

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

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

1.Хуқуқий тадқиқотлар йўналиши

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

2.Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар

Доцент Норматова Дилдора Эсоналиевна(Фаргона давлат университети)

3.Тарих 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 (Наманган мухандислик-қурилиш институти)

5.Давлат бошқаруви

Доцент Шакирова Шохида Юсуповна (Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети)

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 Абдумажидова Дилдора Раҳматуллаевна (Тошкент Молия институти)

9.Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни

Phd Воҳидова Меҳри Ҳасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

10.Педагогика ва психология соҳаларидағи инновациялар

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

11.Жисмоний тарбия ва спорт

Усмонова Дилфузахон Иброҳимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

12.Маданият ва санъат соҳаларини ривожлантириш

Тоштемиров Отабек Абидович (Фарғона политехника институти)

13.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши

Бобоҳонов Олтибой Раҳмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

14.Тасвирий санъат ва дизайн

Доцент Чариеv Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

15.Мусиқа ва ҳаёт

Доцент Чариеv Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар

Доцент Нормирзаев Абдуқаюм Раҳимбердиевич (Наманганд мухандислик-курилиш институти)

17.Физика-математика фанлари ютуқлари

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманганд мухандислик-технология институти)

18.Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар

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

19.Фармацевтика

Жалилов Фазлиддин 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

Рахмонова Доно Қаҳхоровна (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 масъулdir.

© 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. Bozorov O'tkir Davlatovich	
JISMONIY CHINIQISHGA ERISHISH UCHUN TO'G'RI OVQATLANISHGA E'TIBOR QARATISH.....	7
2. Xosilov Murodullo Begmurodovich	
MAKTAB O'QUVCHILARI UCHUN SPORT MASHG'ULOTLARI BILAN SHUG'ULLANISHDA SOG'LOM OVQATLANISH MUHITINI YARATISH	8
3. O'roqov Dilmurod Normurodovich	
XALQ OG'ZAKI IJODI HAMDA MUTAFAKKIRLAR ASARLARIDA JISMONIY TARBIYA TALQINI	9
4. Abdullayeva Guljan Jo'rabayevna	
SHAXMAT TARIXI VA UNI O'RGATISHDA QO'LLANADIGAN INTERFAOL USULLAR	11
5. Achilov Lazizbek Dehqonboyevich, Odilov Ilyos Meyliyevich	
JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA SHAXMAT O'RGATISH- TARIX VA HOZIRGI ZAMON	13
6. Bekmurzayeva Dilnavoz	
JISMONIY TARBIYA DARSLARINING VAZIFASI.....	15
7. Gulamova Gulsum Xusenovna	
JISMONIY TARBIYA VA IYMON-E'TIQOD TARBIYASI	17
8. Hamrayev Shavkatjon Ne'matullayevich	
JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA QO'LLANADIGAN HARAKATLI O'YINLAR VA ULARNING AHAMIYATI	19
9. Jumanazarov Shaxriddin Suyunovich	
JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA SINFDAN TASHQARI ISHLARNI TASHKIL ETISH METODIKASI	21
10. Palvanova Zulfiya Alimovna, Begliyev Sanjar Reymbergenovich	
JISMONIY TARBIYA BILAN SHUG'ULLANISH FOYDALARI	23
11. Qadirov Oybek Allaberganovich	
STOL TENNISINING RIVOJLANISHI VA UNING QOIDALARI	25
12. Sabirova Dilfuza Abdullayevna	
GIMNASTIKA VA UNING TURLARI	27
13. Safarov Shuhrat	
JISMONIY MADANIYAT VA UNI O'QUVCHILARDA SHAKLLANTIRISH	29
14. Yuldasheva Durdona Kuranbayevna	
TURLI YOSHDAGI O'QUVCHILAR ORGANIZMINING ANATOMIK-FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI	31
15. Xodjamov Azizbek Mirzojonovich	
SPORT — SOG'LOM HAYOT GAROVI.....	32
16. Ravshanov Karim Rustamovich	
MILLIY HARAKATLI O'YINLAR VA ULARNING BOLA TARBIYASIDA TUTGAN O'RNI	33
17. Yormamatova Dilafruz Abdujalilovna	
SHARQ MUTAFAKKIRLARINING JISMONIY TARBIYAGA OID QARASHLARI	35



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

JISMONIY CHINIQISHGA ERISHISH UCHUN TO'G'RI OVQATLANISHGA E'TIBOR QARATISH

Bozorov O'tkir Davlatovich

Navoiy viloyati Qiziltepa tumani XTBga qarashli
28-maktab Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida yanada faolroq bo'lismish uchun to'g'ri ovqatlanish va qarhez xususida so'z boradi.

Kalit so'zlar: dieta, parhez, uglevodlar, qayta tiklash, yormalar.

Avvalambor jismoniy mashqlarga o'quvchilarining tayyorgarligini o'rghanish. Buni qanday qilib amalga oshirish mumkin?

Birinchi navbatda ularni badantarbiya mashqlariga o'rgatish bo'lsa, ikkinchi o'rinda ularni to'g'ri ovqatlanishga o'rgatish kerak.

Agar dietada uglevod cheklangan bo'lsa, odamning jismoniy mashqlar qilish qobiliyati buziladi, chunki tanani qizishi bilan ta'minlash uchun zaxirada saqlanadigan glikogen yetarli bo'lmaydi. Bu oqsil (mushak) to'qimalarining yo'qolishiga olib kelishi mumkin, chunki organizm energiya ehtiyojlarini qondirish uchun mushak to'qimalarini sindira boshlaydi va kasallik yuqish xavfini oshirishi mumkin. Uglevodlar yoqilg'i va qayta tiklanish uchun juda muhimdir. Uglevodlarga bo'lgan ehtiyoj bo'yicha joriy tavsiyalar mashqlar davomiyligi, chastotasi va intensivligiga qarab farqlanadi. Qayta qilinmagan uglevodlarga boy ovqatlar, kepakli non va yormalar singari, sportchining ovqatlanishiga asos bo'lishi kerak. Ko'proq tozalangan uglevodli ovqatlar (masalan, oq non, murabbo) uglevodlarni iste'mol qilishni ko'paytirish uchun foydalidir, ayniqsa juda faol odamlar uchun.

Bo'lajak sportchi yoshlarga iste'mol qilinadigan uglevod miqdorini jismoniy mashqlar darajasiga moslashtirish tavsija etiladi. Masalan:

- Yengil intensiv mashqlar (kuniga 30 min): kuniga 3-5 g / kg
- O'rtacha intensiv mashqlar (kuniga 60 min): kuniga 5-7 g / kg
- Chidamlilik mashqlari (kuniga 1-3 soat): kuniga 6-10 g / kg

O'rtacha va yuqori darajadagi GI ovqatlari va suyuqliklar jismoniy mashqlar paytida va tiklanishning dastlabki davrida eng foydali bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, ovqatlanish turini va vaqtini shaxsiy imtiyozlarga mos ravishda tuzish kerakligini va shu shaxs ishtirok etadigan sportning muayyan turlarini maksimal darajada oshirishni unutmaslik kerak.

Tadbir oldidan ovqatlanish. Musobaqalar oldidan ovqatlanish sportchining mashqlar oldidan tayyorgarligining muhim qismidir. Mashq qilishdan uch-to'rt soat oldin yuqori uglevodli ovqat ishlashga ijobiy ta'sir qiladi deb o'ylashadi. Jismoniy mashqlar qilishdan bir-ikki soat oldin kichik gazak ham ishslashga foyda keltirishi mumkin. Ba'zi odamlar jismoniy mashqlar yaqinida ovqatlanishga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Yog' yoki oqsil miqdori yuqori bo'lgan ovqat hazm qilish bezovtaligi xavfini oshirishi mumkin. Jismoniy mashqlar oldidan ovqatlanish uglevodlarga boy bo'lishi va oshqozon-ichak traktining buzilishiga olib kelmasligi ma'lum bo'lishi tavsija etiladi.

Mashqdan oldin tegishli ovqatlanish va yengil ovqatlar misoliga donli va kam yog'li sut, mevali salat va yogurt, pomidorga asoslangan sousli makaron, kam yog'li nonushta yoki mussli bar yoki kam yog'li qaymoqligini guruch kiradi.

Jismoniy mashqlar paytida ovqatlanish 60 daqiqadan ko'proq davom etadigan jismoniy mashqlar paytida qonda glyukoza miqdorini to'ldirish va charchoqni kechiktirish uchun uglevodlarni iste'mol qilish kerak.



MAKTAB O'QUVCHILARI UCHUN SPORT MASHG'ULOTLARI BILAN SHUG'ULLANISHDA SOG'LOM OVQATLANISH MUHITINI YARATISH

Xosilov Murodullo Begmurodovich

Navoiy viloyati, Qiziltepa tumani
28-umumi o'rta ta'lif maktabi
jismoni tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: ushbu maqolada maktab o'quvchilariga sport mashg'ulotlarini o'qitish bilan birgalikda sog'gom ovqatlanish muhitini shakllantirish to'g'risida fikr yoritiladi.

Kalit so'zlar: yuqori koloriya, integratsiyalash muhiti, tushlik va nonushta retsepti, oziq-ovqat tarkibidagi retseptorlarga e'tibor.

Maktab o'quvchilarining aksariyat qismi to'g'ri ovqatlanish tartibiga e'tibor qaratishmaydi. Ushbu jarayonni yaxshilash maqsadida quyidagi maslahatlarni berish mumkin.

Kundalik mashg'ulotning parhez talablari:

Asosiy o'quv dietasi quyidagilar uchun yetarli bo'lishi kerak:

- mashg'ulotlar va jismoni mashqlar talablariga javob beradigan darajada energiya va ozuvchiy moddalar bilan ta'minlash

- o'quv mashg'ulotlari o'rtasida moslashishni va tiklanishni kuchaytirish

- uzoq muddatli ovqatlanish odatlari va xulq-atvorini yaxshilash uchun kepakli non va yormalar, sabzavotlar (ayniqsa, bargli yashil navlari), mevalar, yog'siz go'sht va kam yog'li sut mahsulotlari kabi turli xil ovqatlar kiradi.

- sportchiga ishslash uchun optimal tana vazniga va tana yog 'darajalariga erishishga imkon berish

- mashq qilishdan oldin, mashg'ulot paytida va undan keyin maksimal darajada namlanishni ta'minlash uchun yetarli miqdorda suyuqlik bilan ta'minlash

- sportchilarning qisqa va uzoq muddatli sog'lig'ini mustahkamlash.

Shu bilan birga ularga sportchilarning dietasini o'rak qilib ko'rsatish mumkin.

Sportchining dietasi keng jamoatchilik uchun tavsiya etilgan ovqatga o'xshash bo'lishi kerak, bunda energiya iste'mol qilish quyidagilarga bo'linadi.

- uglevodlarning 55 foizidan ko'prog'i

- oqsildan taxminan 12 dan 15 foizgacha

- yog'ning 30 foizidan kamroq'i.

Har kuni 60 dan 90 daqiqa gacha qattiq jismoni mashqlar bilan shug'ullanadigan sportchilar uglevodlardan oladigan energiya miqdorini 65 dan 70 foizgacha oshirishi kerak bo'lishi mumkin.

Yaqinda berilgan maslahatlarda uglevodlar va oqsillar uchun tana vaznining kilogrammiga (g / kg) grammga asoslangan ko'rsatmalar berilgan. Yog'larni iste'mol qilish bo'yicha amaldagi tavsiyalar ko'pchilik sportchilar uchun zaytun moylari, yong'oq, avakado, yong'oq va urug'lardan olinadigan yog'larga ustunlik berib, keng jamoatchilik uchun berilgan tavsiyalarga amal qilishlari kerak. Sportchilar pechene, pirojnoe, xamir ovqatlar, chiplar va qovurilgan ovqatlar kabi yuqori yog'li oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilishni minimallashtirishga intilishlari kerak.

Uglevodlar va jismoni mashqlar

Ovqat hazm qilish jarayonida barcha uglevodlar organizmning asosiy energiya manbai bo'lgan shakar (glyukoza) ga bo'linadi. Glyukoza glikogenga aylanib, jigar va mushak to'qimalarida saqlanishi mumkin. Keyinchalik u mashqlar paytida mushak to'qimasini va boshqa tana tizimlarini yoqish uchun asosiy energiya manbai sifatida ishlatalishi mumkin. Sportchilar muntazam ravishda yuqori uglevodli ovqatlarni iste'mol qilish orqali glikogen zaxiralarini ko'paytirishi mumkin.

Foydalilanigan adabiyotlar ro'yxati:

1. <https://bilingua.io/9-total-physical-response-activities-for-language-learning>



XALQ OG'ZAKI IJODI HAMDA MUTAFAKKIRLAR ASARLARIDA JISMONIY TARBIYA TALQINI

O'rroqov Dilmurod Normurodovich
Navoiy viloyati Karmana tumanidagi
4-umumta'lim mакtabining Jismoniy
tarbiya fani o'qituvchisi
Telefon: +998 90 500 76 34

Annotatsiya: Maqolada yoshlarni sog'lom etib kamol topishlarida jismoniy tarbiyaning ahamiyati haqida o'zbek xalq og'zaki ijodida hamda buyuk mutafakkirlarimiz asarlarida ifodalanganligi misollar asosida oshib berilgan.

Kalit so'zlar: Bosh g'oyalari, «Alpomish», «Go'ro'g'li», o'n to'rt botmon yoy, Ibn Sino, "Tib qonunlari", Amir Temur, Mirzo Ulug'bek, Farhod, Abdulla Avloniy, badan tarbiyasi.

Jismoniy tarbiya o'quvchilarda jismoniy va irodaviy sifatlarni shakllantirish, ularni aqliy va jismoniy jihatdan mehnat hamda Vatan mudofaasiga tayyorlashga yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, ijtimoiy tarbiya tizimining muhim tarkibiy qismalaridan biri sanaladi.

Yoshlarni sog'lom etib voyaga yetishlarini ta'minlash masalasi o'zbek xalq og'zaki ijodi hamda mutafakkirlar asarlarining bosh g'oyalardan biri bo'lib kelgan. Jumladan, "Alpomish", "Go'ro'g'li" kabi dostonlarda ham o'z ifodasini topgan. «Alpomish» dostonida Hakimbek (Alpomish)ning jismoniy mashq qilishi, tabiat qo'ynida voyaga yetganligi, uning alpligi quyidagicha tasvirlanadi: «Alpinboyning bobosidan qolgan o'n to'rt botmon birinchdan bo'lgan parli yoyi bor edi. Shunda yetti yashar bola Hakimbek shul o'n to'rt botmon yoyni qo'lga ushlab ko'tarib tortdi, tortib qo'yib yubordi. Yoyning o'qi yashinday bo'lib ketdi. Asqar tog'inining katta cho'qqilarini yulib ketdi, ovozasi olamga yoyildi. Shunda barcha xaloyiq yig'ilib kelib aytди: «Dunyoda bir kam to'qson alp o'tdi, alplarning boshlig'i Rustami doston, oxiri bu Alpomish alp bo'lsin».

Buyuk alloma Abu Ali Ibn Sino insonning kamolga yetishida jismoniy tarbiyaning ilmiy-pedagogik bir butun, yaxlit tizimini yaratgan. Ulug' mutafakkir jismoniy mashqlar, to'g'ri ovqatlanish, uyqu, badanni toza tutish tartibiga rioya etish inson sog'ligini saqlashda muhim omillardan ekanligini ham ilmiy, ham amaliy jihatdan asoslab berdi. U "Tib qonunlari" asarida bolaga hali tug'ilmasdan turib g'amxo'rlik qilish, go'dakligidan boshlab tarbiya berish zarurligini ta'kidlaydi. Bolaning yetuk inson bo'lib shakllanishida unga g'amxo'rlik, poklik, mas'uliyatni his etish, do'stona munosabatlar tuyg'usini singdirib borish zarur, deydi olim

Ibn Sino "Tib qonunlari" asarida bola katta bo'lib, yetilgan chog'ida jismoniy tarbiyaga ahamiyat berish zarurligini aytadi. Uning uqtirishicha, odamning yigitlik, yetuklik yoshida hamda ulg'aygan yoshida sog'lik-salomatligini saqlash uchun zarur bo'lgan jismoniy mashg'ulot bilan shug'ullanishi kerak. Ulug' mutafakkir jismoniy tarbiya deb inson salomatligi uchun zarur bo'lgan badanni turli xil mashg'ulot xarakatlariga o'rgatishni nazarda tutadi. Uning fikricha, jismoniy mashg'ulotlar bilan o'z vaqtida va mustaqil shug'ullanib boruvchi odam hech qanday davolanishga muhtoj bo'lmaydi. Jismoniy mashg'ulot inson ruhini ham tetiklashtiradi. Ammo jismoniy mashg'ulotlar ortiqcha bo'lmagliji kerak, aks holda badanning tezda charchab qolishiga olib keladi. Jismoniy mashg'ulotlarni butunlay tashlab yuborish esa, badanning qarib, tezda ishdan chiqishiga sabab bo'ladi. Har bir inson o'zining xulq-atvori, imkoniyatlari, qobiliyatni xohishiga qarab jismoniy mashg'ulot turini belgilab olish kerak.

Amir Temur bolaligi ko'pgina manbalarda afsonaviy yo'sinda keltirilgan. Ma'lumotlarga ko'ra, Amir Temurning otasi Tarag'ay Bahodir barlos nasabining sardorlaridan bo'lgan. Amir Temur o'sha davrda aslzodalarga xos aqliy va jismoniy tarbiyaning barcha turlaridan bahra olgan, ham aqlan, ham jismonan chiniqib borgan. Tili chiqib, aqlini tanigandan boshlab to o'n ikki yoshga to'lguniga qadar maktabda o'qish, savodxon bo'lish bilan birga ertak, so'ng tarixiy qissa va rivoyatlar tinglashni xush ko'rgan, tengqurlari bilan har xil harakatli o'yinlar o'ynagan. O'yinlari murakkablashib borgan. Ot ustida olishuv, poyga, yakkama – yakka kurash kabi o'yinlar bilan shug'ullangan.

Mirzo Ulug'bek o'z pedagogik qarashlarida bolalarning jismonan sog'lom, harbiy hunarni puxta egallagan, jasur, mard bo'lib yetishuviga alohida ahamiyat beradi. Ulug'bekning fikricha, odam sog'lom va baquvvat bo'lishi uchun yoshlik chog'idayoq jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi



kerak.

So‘z mulkining sultoni Alisher Navoiy “Farhod va Shirin” dostonida Farhodning jismoniy qobiliyatlarini alohida ko‘rsatib o‘tadi. Dostonda ta’riflanishicha, Farhod aqliy kamolotga erishish bilangina cheklanib qolmay, jismoniy va harbiy mashqlar yordamida chiniqadi. Suvda suzish, chavandozlik, qilichbozlik va boshqalar uning kundalik mashg‘ulotiga aylangan. Farhod, mutafakkirning fikriga ko‘ra, 10 nafar 20 yoshli yigitning quvvatiga ega bo‘lgan.

Ilm-ma’rifat fidoyisi Abdulla Avloniyning fikricha, sog‘lom fikr, yaxshi axloq va ilm-ma’rifatga ega bo‘lmoq uchun inson badantarbiya bilan shug‘ullanishi zarur: «Badanning salomat va quvvatli bo‘lmog‘i insonga eng kerakli narsadir. Chunku o‘qumoq, o‘qutmoq, o‘rganmoq va o‘rgatmoq uchun insonga kuchli, kasalsiz vujud lozim. Sog‘ badanga ega bo‘lмаган insonlar amallarida, ishlarida kamchilikka yo‘l qo‘yurlar. ... Badan tarbiyasini fikr tarbiyasiga ham yordami bordur. Jism ila ruh ikkisi bir choponning o‘ng ila tersi kabidur. Agar jism tozalik ila ziynatlanmasa, yomon xulqlardan saqlanmasa, choponni ustini qo‘yib asatrini yuvib ovora bo‘lmak kabidirki, har vaqt ustidagi kiri ichiga uradur. Fikr tarbiyasi uchun mehnat va sog‘lom bir vujud kerakdur».

Xulosa qilib aytganda, xalq pedagogikasida hamda mutafakkirlarning ta’lim-tarbiyaviy qarashlarida, jismoniy tarbiya insonning ham aqliy, ham axloqiy-estetik hamda sog‘lom kamolga yetishining asosiy mezonlaridan sanaladi.

Foydalilanigan adabiyotlar:

- 1.“Jismoniy tarbiya” bakalavriyat ta’lim yo‘nalish talabalari uchun o‘quv qo‘llanma / A. Normurodov/ T.: 2011.
- 2.Axmedova M.Ye. “Pedagogika nazariyasi va tarixi” o‘quv qo‘l. -T. Tafakkur-bo’stoni 2011 y.
3. Do’sanov U.S “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi”. O‘quv qo‘llanma. T. 2019- y.
4. www.ziyonet.uz



SHAXMAT TARIXI VA UNI O'RGATISHDA QO'LLANADIGAN INTERFAOL USULLAR

Abdullayeva Guljan Jo'rabayevna

Navoiy viloyati Zarafshon shahar
4-umumi o'rta ta'lif maktabi
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqlolada shaxmat tarixi va uni o'quvchilarga o'rgatishda qo'llanadigan usullar haqida yoritilgan.

Kalit so'zlar: shaxmat, farzin, rux, piyoda, shoh, fil, ot.

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan so'ng ta'lif sohasini tubdan isloh qilishga juda katta e'tibor qaratildi. Shu yo'lda ko'plab qonunlar, qarorlar, nizom va dasturlar hayotga tadbiq etildi. Maktab ishi uchun eng muhim hujjatlardan biri bo'lgan "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ning milliy modelidagi bosh muddao – bu komil inson tarbiyasi, mustaqil fikrlovchi ijodkor shaxsn tarbiyalash masalasidir. Shu bois biz pedagoglar katta mas'uliyatni sezgan holda o'z ishimizga jiddiy yondashmog'imiz lozim. Shu sababli har bir darslarni innovatsion texnologiyalardan foydalangan holda tashkil etish maqsadga muvofiqdir. Chunki, o'quvchilarning asosiy vaqtı maktablarda ta'lif-tarbiya olish bilan o'tadi. Kelajakka qadam ham aynan maktab davridan boshlanadi. O'quvchilarning shakllanib borayotgan bilim, ko'nikma va malakalarni jismoniy mashqlar va shaxmat-shashka o'yinlarining ahamiyati katta. Shu o'rinda shaxmat tarixi va uni o'rgatish usullari haqida to'xtalib o'tmoqchiman.

Shaxmat (fors. shoh mot — „shoh o'ldi“) — ikki kishilik mantiqiy o'yin. O'yindan maqsad — raqib shohini mot qilish. 64 ta katakli taxtada 32 ta figura yordamida o'ynaladi. Shaxmat taxtasi, donalari va shaxmat soati.



Shaxmat musobaqalari paytida ma'lum sondagi yurishlar qilinishi uchun chegaralangan vaqt belgilanadi. Dastlabki 40 ta yurish uchun 2,5, 2 va 1,5 soat ajratiladi. Tezkor shaxmatda o'yinni tugatish uchun aniq vaqt (30, 25, 15 va 5 minutdan) beriladi. Sirtqi shaxmatda har bir yurishni amalga oshirish uchun masofa va aloqa vositasi turiga qarab, kun yoki haftalar belgilanishi mumkin. Hozirgi ko'rinishdagi shaxmat hind shatranjidan tubdan farq qiladi, Janubiy Yevropada XV asr oxirlarida shakllangan. Bugungi kunda shaxmat eng mashhur o'yinlardan biriga aylangan, sport turi sifatida qabul qilingan; dunyo bo'ylab millionlab kishilar bu o'yinni o'ynashadi. Shaxmat aqliy gimnastika sifatida ham ko'rildi. Shaxmatning kelib chiqishi **chaturanga** o'yiniga borib taqaladi. Arab xalifaligi davrida bu o'yin *shatranj* nomi bilan ommaviylashdi. Arablar shaxmat yozuvini joriy etgani uchun shaxmat o'yinlari matniga oid qimmatli ma'lumotlar saqlanib qolgan. Abulfath Ahmad ibn Sijziy „Shatranj kitobi“da 819-yilda Xurosonda o'tkazilgan birinchi shaxmat musobaqasi va unda g'olib chiqqan o'rta-osiyolik mashhur shatranjchi Abu Bakr as-Suli yozgan. As-Suli y ko'plab shaxmat voqealariga qahramon bo'lib kirgan Abulfaroj Laylojga ustozlik qilgan.

O'zbekiston zaminida shaxmat chuqur ildiz otganini tasdiqlovchi manbalar mavjud. 1972 yilda Dalvarzintepa (Surxondaryo)da olib borilgan arxeologik qazilmalar vaqtida Kushon davri (1—2-asrlar)ga oid shaxmat donalari, 1977 yilda Afrosiyob (Samarqand)da o'tkazilgan tadqiqotlar



chog'ida 7—8-asrlarga taalluqli 7 ta shaxmat donasi topilgan. 9-asrda yashagan arab olimi va shatranjchisi al-Adliyning yozishicha, shatranjdagi inson tafakkurini cheklagan shashxoldagi xollarning tushishiga qarab yurish shashxolning bekor qilinishi va bu o'yinning rivojlanishida O'rta Osiyo xalqlari muhim rol o'ynagan. Abu Rayhon Beruniyning „Hindiston“, Abdurazzoq Samarqandiyining „Matlai sa'dayn va majmai bahrain“ Alisher Navoiyning „Majolis unnafois“, „Lison uttayr“, Zahiriddin Muhammad Boburning „Boburnoma“ va boshqalar tarixiy asarlarda shaxmat (shatranj)ga oid qimmatli ma'lumotlar bor. Amir Temur davrida quchli shatranjchilar Samarqandda to'planishgan. Tabrizlik Ali ash-Shatranjiy (Oloviddin at-Tabriziy) Samarqandda o'tkazilgan musobaqalarda g'olib chiqqan. Shatranj haqida kitob yozib, unga o'zining va 14-asrgacha O'rta Osiyoda yashagan ko'plab oliya (grossmeyster) larning mansubalarini kiritgan. Amir Temurning o'zi bilan ham shatranj o'ynab turgan.



taniqli grossmeysterlarning O'zbekistonga kelib, maruzalar o'qishi, bir yo'la o'yin (seans)lar o'tkazishi, musobaqalarda qatnashishi mamlakatimiz shaxmati rivojiga samarali ta'sir etdi.

20-asrning 20-yillaridan O'zbekistonda shaxmatning zamonaviy qoidalari keng targ'ib etilishi bu sport turining rivojlanishiga turtki berdi. Toshkent, Samarqand, Qo'qon va boshqalar shaharlarda shaxmat to'garaklari ochildi. Azmidden Xo'jayev, Sergey Freyman, Po'lat Saidxonov, Zokir Xo'jayev kabilar shaxmatni targ'ib etishda jonkuyarlik ko'rsatishdi. 1930-yildan erkaklar, 1935-yildan ayollar o'rtasida O'zbekiston championatlari o'tkazila boshlagan (Aleksandr Grushevskiy va Larisa Pinchuk eng ko'p — 8 martadan champion bo'lishgan). Turli davrlarda Fyodor Duz-Xotimirskiy, Salo Flor, Tigran Petrosyan, Paul Keres, Aleksandr Kotov, Mark Taymanov, Viktor Korchnoy, Anatoliy Karpov kabi

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Golish L.V., Fayzullayeva D.M. Pedagogik texnologiyalarni loyihalashtirish va rejalashtirish. T., "Iqtisodiyot", 2012.
2. "Umumta'lim fanlari metodikasi" jurnalni, 1-, 2-, 3-, 4-sonlar, 2018.
3. Internet saytlari: -ziyoNet .uz, kitob.uz, multimedya .uz



JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA SHAXMAT O'RGATISH- TARIX VA HOZIRGI ZAMON

Achilov Lazizbek Dehqonboyevich,
Odilov Ilyos Meyliyevich
Navoiy viloyati Karmana tumani
12-umumta'lim maktabi
jismoniy tarbiya o'qituvchilari

Annotatsiya: Maqolada shaxmatning tarixi, o'quvchilarni shaxmatga qiziqitishning kelajakdagi ijobjiy samarasi to'g'risida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: chaturanga, Dalvarzintepa, shatrang, I.Mayzelis, Ali Shatranjiy

O'zbek shaxmatchilarining muvaffaqiyati zamirida mustaxkam poydevor bo'lib, bu shaxmatning paydo bo'lishiga bog'liq. Ko'pgina tarixiy yodgorliklar va qo'lyozmalar shaxmat Markaziy Osiyo hududida joylashgan Kushon podsholigida Hindistonda topilgan chaturangadan ancha oldin paydo bo'lganligi va I-VII asrlardayoq taraqqiy etganligi va ajoyib shaxmatchilar etishib chiqqanidan dalolat beradi. Tarix manbalari shuni ko'rsatadiki, chaturanga xozirgi zamon shaxmatidan donalari va o'yin taxtasining ko'rinishi bilan ancha farq qiladi. Eng asosiy farq – chaturangada o'yin maxsus tashlanadigan toshlar (shoshqollar) yordamida olib borilgan. Shaxmatning eng yaqin ko'rinishi shatrang haqida Markaziy Osiyo davlatlarida 600-yillardayoq maxsus adabiyotlar paydo bo'lgan. 1952 yilda taniqli shaxmat tarixchisi va nazariyachisi I.Mayzelis chaturanga va shatrang tamomila bir-biridan farq qiluvchi o'yin ekanligini isbotlab berdi. IX – X asrlarda Movorounnahrda shatranj o'z taraqqiyotining eng yuqori cho'qqisiga ko'tariladi va Abu Xofiz, Jobir, Abun Naim, Rabrob, Al Adliy, Ar Roziy, Mavarday, As Suli singari ko'pgina shatranjchilar etishib chiqadi. XII -asrda yashagan Abulfatx va XIV - XV asrlarda Temur saroyida yashagan Ali Shatranjiy zo'r amaliy o'yinchilar bo'lishi bilan bir qatorda, zo'r shatranj nazariyachilari ham bo'lishgan.

O'zbekiston zaminida shaxmat chuqur ildiz otganini tasdiqlovchi manbalar mavjud. 1972-yilda Dalvarzintepa (Surxonlaryo)da olib borilgan arxeologik qazilmalar vaqtida Kushon davri (1-2-asrlar)ga oid shaxmat donalari, 1977-yilda Afrosiyob (Samarqand)da o'tkazilgan tadqiqotlar chog'ida 7-8-asrlarga taalluqli 7 ta shaxmat donasi topishgan. 20-asrning 20-yillaridan O'zbekistonda shaxmatning zamonaviy qoidalari keng targ'ib qilinishi bu sport turinnng rivojlanishiga turtki berdi. 1930-yildan erkaklar, 1935-yildan ayollar o'rtasida O'zbekiston championatlari o'tkazila boshlagan. 20-asrning 90-yillaridan O'zbekiston shaxmatida yuksalish boshlandi. Erkaklar terma jamoasi jahon shaxmat olimpiadasida 2-o'rinni egalladi (1992-yil). Osiyo championatida g'alaba qozondi (1999-yil). Ibrohim Hamraulov o'smirlar o'rtasida jahon birinchiligidagi g'olib chiqdi (1998-yil). Rustam Qosimjonov osiyoning birinchi (1998-yil), jahonning 17-championi (2004-yil). Sakkiz yoshgacha bolalar o'rtasida jahon championi Nodirbek Abdusattorov hamda o'n to'rt yoshgacha qizlar o'rtasida jahon vitse-championi Bahora Abdusattorova, o'n to'rt yoshgacha o'smirlar o'rtasida jahon championi Shamsiddin Vohidov, 9 yoshgacha mifik o'quvchilari o'rtasida Jahon va Osiyo championi Javohir Sindarov hamda bir necha karra O'zbekiston va Osiyo championi Nodirbek Yoqubboyevlar. Ana shunday bobokalonlarimizning davomchilari shaxmat olamida butun dunyonlari qoldirmoqdalar. Birinchi o'zbek grossmeysteri G.Agzamov, jaxon championi R.Qosimjonov, Azmaddin Xo'jaev, S.Yo'ldoshev, J.Voxidov, qizlarimizdan N.Mo'minova, S.Qurbanboeva, X.Toxirjonova, N.Nodirjonova, B.Abdusattorova, S.Boymurodov alarni bugungi kunda butun dunyo tan oldi. O'zbekistonda shaxmat nazariyasi rivojiga ulkan xissasini qo'shgan sport ustasi Mamajon aka Muxittdinovni alovida tilga olish joiz. Ularning ortidan o'sib kelayotgan Nodirbek Abdusattorov, Nodirbek Yakubboev, Ortiq Nig'matov, Xumoyun Begmurodov, Baxora Abdusattorova, Dilbar Xamraeva, va ayniqsa uch aka-uka Sindorovlar o'z tengqurlari o'rtasida emas balki kattalar o'rtasidagi musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishlari yuqoridagi savolga javob bo'lishi mumkin.

Shaxmat o'yinining inson kamolotidagi o'rni

1.Bolani o'ylashga o'rgatadi.

Shaxmat bilan shug'ullangan bola yoshligidan shaxmat taxtasida yuzaga kelayotgan



vaziyatlar variantlarini hisoblay boshlaydi, ularni solishtiradi, yaxshisini tanlaydi, vaziyatga baho beradi, har doim band bo‘ladi.Uning vaqt miya uchun kerakli va foydali mashg‘ulot bilan to‘ldiriladi.

2. Mustaqillik.

Musobaqa vaqtida sportchi raqibi bilan yuzma-yuz o‘tiradi va o‘zi mustaqil ravishda eng to‘g‘ri echimni topa bilishi kerak. Bola mustaqillikni ilk saboqlarini oladi.

3. Aql bilan taxlil qilish qobiliyati.

Bola o‘ynalgan partiyalardagi xatolarni kelgusida qaytarilmasligi uchun taxlil qilishni o‘rganadi. Bu odad o‘z-o‘zidan uning o‘qishiga xam ijobjiy ta’sir ko‘rsatadi. Agar bola shaxmat kombinatsiyalarni topa olar ekan, matematika darsidagi qiyin masala yoki misolni echimini albatta topishga harakat qiladi.

4.Qat’iylik.

Ba’zan musobaqalarda shaxmat taxtasi ustida soatlab o‘tirishga to‘g‘ri keladi. Olgan barcha nazariy va amaliy bilimlarini bir joyga jamlab g‘alabaga erishish og‘ir bo‘lishiga qaramasdan oldinga intilish o‘quvchini qat’iylikka o‘rgatadi.

5. Ishchanlikni rivojlantirish.

Musobaqalarda yaxshi natijalarga erishish uchun mashg‘ulotlardan tashqari uyda mustaqil ravishda shaxmat bo‘yicha adabiyotlar bilan shug‘ullanish kerak. Bundan tashqari bola mакtabda yaxshi o‘qishi,musobaqalarda qatnashishi, uydagi kundalik ishlар, boshqa qiziqishlar bilan shug‘ullanishi kerak. Bularni hammasini bajarishga bo‘lgan intilish bolaning kun bo‘yi to‘liq band bo‘lishiga va uning ishchanlik qobiliyatini oshirishga yordam beradi.

6. Intizom.

Agar bola shaxmat mashg‘ulotlari vaqtida axborot qabul qilishni o‘rgansa, soatlab shaxmat taxtasi ustida ishlashni odad qilsa butun o‘quv yili davomida axborotlarni intizom bilan qabul qila oladi.

7. Xotirani mashq qildirish.

Bola yoshligidan shaxmat orqali xotirani mashq qildira boshlaydi. O‘yindagi to‘zoqlar, oddiy etyudlarni eslab qolishlar xotirani kuchaytirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar va manbalar:

1. “Shaxmat-sehrli olam” Rustam Qosimjonov “infoCOM.O‘Z” nashriyoti Toshkent-2008-yil
2. “Kichkintoylarga shaxmat o‘yini” “Sharq” nashriyoti 2012-yil
3. “Shaxmat alifbosi” Mamatqul Xaylayev “Tafakkur” nashriyoti Toshkent-2015
4. “Zyonet.uz” ta’lim portalı. O‘yinlar bo‘limi “SHaxmat- sehrli olam” Rustam Qosimjonov
5. “IDUM.o‘z” sayti “SHaxmat o‘yini tarixi”.
6. “SHAXMAT” M. Muxiddinov.
7. “Shaxmat olamiga sayoxat” Yu. Averbax, M.Beylin



JISMONIY TARBIYA DARSLARINING VAZIFASI.

Bekmurzayeva Dilnavoz

Navoiy viloyat Qiziltepa tumani

21 –умумиј о’рта та’лим мактаби

Jismoniy tarbiya fani o’qituvchisi

Annotatsiya. Jismoniy tarbiyada pedagogik jarayonning natijalari jismoniy tarbiya darslarida olib boriladigan o’quv-tarbiyaviy ishlarning sifatiga bog’liq. Bunga har bir dars zamiridagi qator vazifalarni xal etish bilan erishiladi.

Kalit so’zlar. Sport musobaqalari, axloqiy tarbiya, sanitariya-gigiyena, mashg’ulot, Sog’lomlashtirish vazifalari, Arqon, harakat koordinatsiya.

Jismoniy tarbiya darslari ta’lim berish (o’qitish), tarbiyalash va sog’lomlashtirishdek jismoniy tarbiya jarayonining umumiј vazifalaridan kelib chiqib, har bir dars uchun aniq «Tanishtirish», «O’zlashtirish», «mustahkamlash»,

«Takomillashtirish»dek mazmunga ega bo’lgan xususiy vazifalarni qo’yish va uni hal qilishni nazarda tutadi. Ta’lim berish vazifalari bolalarni jismoniy tarbiya dasturda tavsiya qilingan mashklarni bajarishga, o’rganilgan mashqlarni mustahkamlash va tako.millashtirishga, shuningdek, malaka va ko’nikmalarini rivojlantirishga hamda o’rganilgan mashklarni turli sharoitda amaliyotda qo’llashga o’rgatishga yo’naltiriladi. Ta’lim vazifalarini izchil ravishda bajarish jismoniy tarbiya dasturidagi butun o’quv materiallarini izchil va mustahkam o’rganishga olib keladi. Ta’limning ayrim vazifalarini hal etish uchun nisbatan uzoq vaqt yoki qator ketma ket darslar zarur. Masalan, arqonga ma’lum usulda tirmashib chiqish va uni bajarishda harakatlar ketma-ketligini bir darsning o’zida texnik jihatdan mukammal o’rganib olish mumkin emas. Bu umumiј vazifa, buni hal qilish uchun turkum darslar lozim. Qolaversa, shug’ullanuvchini harakat koordinatsiya, jismoniy tayyorgarligi, o’zlashtirish qobiliyati (qabul qilishi), o’zlashtirilayotgan harakatga o’xshash harakat zaxirasiga ham bog’liq.

Arqonni oyoqlari bilan ushlab tirmashib chiqishga bir darsda o’rgatish mumkin.

Bu kichik xususiy vazifa bo’lib, uni mazkur darsning aniq vazifalaridan biri sifatida hal qilinadi. Ta’limning vazifalari, yuqoridagilardan tashqari o’quvchilarni jismoniy tarbiya va sport, sog’liqni saqlash, chiniqish, jismoniy mashqlarni to’g’ri bajarish haqidagi nazariy bilimlarini oshirishlari bilan ham hal qilinadi. Jismoniy tarbiya darslarida faqat ta’lim-tarbiya emas, balki insoniy fazilatlar — e’tiborlilik, diqqatini boshqara olishi, intizomi, irodasi, saranjomliligi, maqsadga intilishi, mustaqilligi va qiyinchiliklarni yengishdagi qat’iyati va boshqalarni qo’shib tarbiyalash talab qilinadi. Sog’lomlashtirish vazifalari ham tarbiya vazifalari kabi har bir darsda hal etilishi lozim. Jismoniy tarbiya darslarini to’g’ri uyuştirish va o’tkazish tegishli kiyim bosh bilan shug’ullanishni, mashg’ulotlarning joylarida zaruriy sanitariya-gigiyena holatini saqlash va rioya qilish, darslarni ochiq havoda o’tkazilishi, sog’lomlashtirish vazifalarini hal etish imkoniyatini yaratadi.

Ayrim ta’lim vazifalarini hal etish uchun nisbatan uzoq vaqt yoki qator ketma-ket darslar zarur, ayrimlarini hal etish uchun esa bir darsning o’zi kifoya qiladi. Sog’lomlashtirish vazifalari ham tarbiyaviy vazifalar kabi har bir darsda hal etish lozim.

Jismoniy tarbiya va sportni har tomonlama rivojlantirish birmuncha murakkab va qiyin, ko‘p qirrali vazifa bo’lib, jamiyat taraqqiyotida o’ziga xos o’rin egallaydi. Jismoniy tarbiya axloqiy tarbiya bilan uzviy bog’liqidir. Sport musobaqalari, bellashuvlar paytida sportchida halollik. ulug’vorlik, raqibiga nisbatan hurmat va boshqa axloqiy fazilatlar tarbiyalanib boradi. Jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlari bilan mutazam shug’ullanish aqliy rivojlanishga kuchli ijobjiy ta’sir ko’rsatadi. Jismoniy mashqlar va sport mashg’ulotlari bilan aqliy mehnat aloqalari bir-biriga bevosita bog’liqidir. Ko’pgina tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, jismoniy mashqlar va sport bilan shug’ullanish ma’lum miqdorda hissiyot organlari ko’nikmalarini takomillashtirishda, ayniqsa, mushaklar harakati. ko’rish, sezish, idrok qilishga yaxshi zamin yaratadi. Mehnat tarbiyasi mehnat ko’nikmalarini egallash orqali, ya’ni mashg’ulotlarda o’z-o’ziga xizmat qilish, mashg’ulotlar o’tkazish uchun gigiena sharoitlarini yaratish, sport anjomlari va uskunalarini jihozlash, tozalash va joylashtirishda ishtiroy etish, sport maydonchalarini obodonlashtirish singari umumiј foydali mehnat jarayonida ta’minlanadi. O ‘quv mashg’ulotlari va o’quv mashqlari jarayonida jismoniy



tarbiya yoki sport bilan shug‘ullanuvchilar jismoniy mashqlarni bir necha marotaba takrorlasa yoki uning alohida qismlarini yod olsa, o ‘zini mehnatsevar qilib tarbiyalaydi. Jismoniy tarbiyaning har qanday maxsus vazifalarini hal etishda albatta sog‘lomlashtirish afzalligiga e’tibor berish kerak. Jismoniy tarbiya vositalarini tanlash, jismoniy chiniqish tadbirdirlari sog‘lomlashtirishga qaratilgan jarayon bilan birga qo‘shib olib boriladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanishning asosiy shartlaridan biri shug‘ullanuvchi sog‘ligini jiddiy nazorat qilishdir. Bu ish o ‘qituvchi-shifokor tomonidan olib boriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro’yxati.

1. Usmonxujaev T.S. Raximov M «Maktabda jismoniy tarbiya mashgulotlarini milliy lashtirish (ilmiy metodik tavsiyalar) T.1994-yil
2. Karimov I.A. «O’zbekistonning o’z istiqlol va taraqqiyot yo’li» T.O’zbekiston 1992-y
3. www.ziyouz.com



JISMONIY TARBIYA VA IYMON-E'TIQOD TARBIYASI

Gulamova Gulsum Xusenovna
Buxoro shahar 10 – maktab
Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va iymon e'tiqod tarbiyasi ekanligi haqida yoritilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat , iymon tushunchasi, bag'rikenglik.

Ma'lumki, X asrda jismoniy mashqlarning kishi organizmiga ta'siri to'g'risida muayyan bilimlar paydo bo'lgan. Abu Ali Ibn-Sino jismoniy tarbiya to'g'risidagi masalani fan nuqtai nazaridan mufassal ishlab chiqdi va ilmiy jixatdan asoslab berdi. Jismoniy tarbiya quyidagi vazifalarni bajaradi:

1. Salomatlikni mustahkamlash, organizmni chiniqtirish va o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga yordam berish.
2. Xarakat ko'nikmalarini va malakalarini shakllantirish va takomillashtirish.
3. Jismoniy tayorgarlik, sport turlariga bo'lgan qiziqish va takomillashtirish.
4. O'quvchilarda axloqiy, irodaviy, estetik va asliy sifatlarni shakllantirish va rivojlanish.
5. Jismoniy tarbiya va sport mohiyati hamda ijtimoiy mavqeい haqidagi ma'lumotlardan xabardor bo'lish.
6. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga ehtiyojni tarbiyalash.
7. Jismoniy madaniyat asoslarini shakllantirish.

Iymon, ishonch, e'tiqod, shuningdek iymonlik va iymonsizlik istiloxlari inson ma'naviy axloqiy sifatlarning ifodasi bo'lib, uning ijtimoiy-insoniyligi va biologik-xayvoniy moxiyatlarini belgilab beruvchi mezondir: Iymonli odam insofli, yuksak ma'naviyat sohibi bo'lib, iymonsiz odam uning muqobilidir, ya'ni xudbin munofiq bo'lib, o'z nafsining qulidir. Tabiatda barcha tirik munofiq bo'lib, o'z nafsining qulidir. Tabiatda barcha tarik mavjudolarning gultojisi va oqibati sifatida namoyon bo'lgan inson moxiyatidagi nodir xodisa-rux (aql) muayyan g'oyani singdirib, muqaddas qadriyatlarga ixlos qo'yish, e'tiqod qilishga muxtojdir. Uzoq tariximiz xam, shu kunlardagi tajribadan xam odam tanasi oziqovqat iste'mol qilishga nechog'lik extiyoj sezsa, uning ma'naviy dunyosi xam muayyan g'oya, dunyo qarash atrofida shakllanadigan iymonga shunchalar muxtojligidan dalolat bermoqda. Inson muayyan tarixiy va ijtimoiy sharoit xamda bu sharoitdagitarbiyaning maxsuli degan qarash mavjud. Bunday qarash to'g'ri, ammo bir yoqlamadir. Chunki bu vaziyatni yaratuvchi, uni insoniylashtiruvchi odamlarning o'zlarini ekanini anglab yetish kerak. Shunda tarbiyachilikning o'zi tarbiyalangan, iymon-e'tiqodli, pokiza qalbli bo'lishga erishish lozim bo'ladi. Ijtimoiy muxitning o'zi jamiyatlashgan inson shaxsini qaror toptirishga xizmat qiladigan darajada bo'lmog'i lozim. Tafakkur sohibi yosh odamning hayoti o'z atrof-tevaragidagi, «odatiy ong», «odatli qiliqlar» ta'siriga beriluvchandir. Agar ijtimoiy muxit pok, sog'lom bo'lsa, «odatiy ong», «odatli qiliqlar» xam sog'lom ruxdan oziqlanib to'g'ri yo'nalish olsa, insonning barkamol shaxs bo'lib yetilishi uchun yordam beradi. Bordi-yu, katta-kichik ijtimoiy muhitda nosog'lomlik, noplilik qilsa, bunda odamda g'ayriinsoniy sifatlar qaror topadi.

Bunday husurli odamlarning o'ziga xos xolati muayyan qarashlari, intilishlar doirasida shakllanadigan ong va xis-tuyg'usi mavjud. Shundan kelib chiqib odam o'z irodasini yo'naltiradi. Bu ruxiy xolatni iymonsizlik, e'tiqodsizlik natijasi, deb qarash kerak. Chin iymon va e'tiqod faqat umuminsoniy qadriyatlar atrofidagina shakllanadi. O'g'irlilik, poraxo'r, qotillik va xakoza kabi insoniy xatti-xarakatlar zaminida bir safga qo'yib, iymonsiz deb atashga haqimiz bor. Iymonsiz odamlar jamiyatda bor ekan, demak iymonli odamlarning ularga qarshi kurashda birlashishlari, insonparvar, demoqratik, huquqiy jamiyatni barpo qilishda, yoshlar iymonli-e'tiqodli qilib tarbiyalashda faol qatnashishlari darkordir. Islom iloxiyati (falsafasi)da iymonga istiloh sifatida qaraladi va ko'p qirrali tahlil etiladi. Qur'onda imonli odamlarning belgilari quyidagicha tavsiflanadi: ular mo'min, royish, yuvvosh, itoatkor, quruq ko'zlardan qochuvchi, poklik, halollikka intiluvchi, o'z va'dalari, ibodatiga amal qiluvchi va shuning uchun ham jannat vorislari hisoblanadi. Demak, iymon bu insonni ichki tuyg'usi, ongli ravishda o'z zimmasisiga olgan ahdu-paymoni, bunga so'zsiz rioya qilish, hayrli ehsонli bo'lish va amaliy ishlar bilan g'oyaviy nuqtaiy nazariga sodiq ekanligini isbotlab berish va xakozo. Islomda iymon tushunchaki ana shu tariqa



amaliyot bilan bog'lanadi. Iymon amaliy faoliyat, ma'naviy axloqiy sifatlar, fazilatlar bilan qadrli, degan g'oya ilgari surilib, islomda chin iymonli hisoblanganlar rag'batlantirilib, yahshi odamlar qatoriga qo'shiladi, ularga jannat va'da qilinadi.

«Iymon» ko'zining jiddiy bir ilmiy atamaga, tushunchaga aylanmagani, mafkuraviy, ma'rifiy, tarbiyaviy ishlarimizda muayyan g'oya, timsol kerakligi g'oyaviy-tarbiyaviy ishlarida e'tiborga olinmayotir. Ba'zilar iymonni ko'pgina diniy yoki din ma'nosida tushunadilar Umuman o'zbek ijodiy ziyoililari orasida «Iymon» ko'zi orqali ifodalananadigan dunyo qarashga oid mazmunni tushunmaqlik oqibatida uni qulay diniy ma'noda talqin etish tez-tez uchrab turadi. Ularni tushunish mumkin, chunki imon ko'zi orkali ifodalangan fikrning ilmiy-falsafiy mazmuni halagacha chuqr etilmagan. Ma'naviy-Axloqiy, mafkuraviy tarbiyaning bundan buyongi taqdiri va samarasi ko'p jihatdan mustaqil davlatimiz yoshlarini imonli shaxslar, imonli fuqaroning tarbiyalab yetishtirishimizga bog'liq.

Foydalilanilgan adabiyotlar:

1. Davletshin M.G. Zamonaviy maktab o'qituvchisining psixologiyasi. T.: O'zbekiston, 1999. – 29 b.
2. Mavlonova R. Pedagogika. -T.: 2002.- 80 str.



JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA QO'LLANADIGAN HARAKATLI O'YINLAR VA ULARNING AHAMIYATI

Hamrayev Shavkatjon Ne'matullayevich

Navoiy viloyati Zarafshon shahar

2-umumi o'rta ta'lif maktabi

jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqloda jismoniy tarbiya darslarida qo'llanadigan harakatli o'yinlar va ularning ahamiyati haqida yoritilgan.

Kalit so'zlar: Harakatli o'yinlar, mashqlar, texnologiya, shpagat, estafeda...

Ma'lumki, umumiy o'rta ta'lif maktablarida o'quvchilarining davlat ta'lif standartlari va o'quv dasturlarida belgilangan bilimlarni o'zlashtirishga imkoniyat yaratish maqsadida qator ishlar amalga oshirilmoqda. Har qanday darsning sifati o'qituvchi tomonidan qo'llanilayotgan pedagogik texnologiyalar va metodlarning natijaviyligi uni qo'llayotgan o'qituvchining bilimi, ijodiy va kasbiy mahoratiga bog'liqdir.

Quyida jismoniy tarbiya darslarida qo'llanadigan harakatli o'yinlar va ularning ahamiyati haqida to'xtalib o'tmoqchiman:

Asbob anjomlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.



Qo'lni yon tomonidan va oldindan ko'tarish hamda tushirish qo'lni oldinda qo'shish va yoyish, doirasimon aylantirish, bel balandligi darajasida tayanib yotib qo'lni bukish va yozish. Gavdani oldinga va yon tomonga egish;

-xuddi shuning o'zini qo'lni harakatlantirish bilan birga qo'shib bajarish, qo'lni har xil holatda qo'yib (belda, bosh orqasida, yuqorida) gavdani doirasimon aylantirish. Chalqancha yotgan holatda oyoqni ko'tarish va aylantirish. Qo'lni har xil holatda qo'yib, yarim cho'nqayib va cho'kkalab o'tirish. Oldinga, orqaga, yon tomonga hamla qilib yoki keng qadam tashlash. Engashish bilan bajarish. Yarim cho'nqayib o'tirishdan tayanib yotishga o'tish va yana tayanib cho'nkayib

o'tirishga o'tish. 1-2 kg.li to'ldirma to'p bilan mashq bajarish. Ko'krakdan, bosh ustidan, pastdan to'pni ikki qo'llab bir-biriga otish. To'pni yuqoriga otish va uni ilib olish; shuning o'zini burilish bilan bajarish. Har xil holatdan va to'p bilan qo'lni harakatlantirish bilan birga qo'shib gavdani oldinga engashtirish va burish. O'tirgan holatdan bir-biriga to'ldirma to'pni oyoq bilan dumalatish.

Qadam tashlab oldinga umbaloq oshish. O'tirgan holatdan orqaga umbaloq oshish. Oldinga uzun umbaloq oshish. Cho'nqayib o'tirgan holatdan orqaga dumalab kurakda tik turish. Kerilib yotgan holatdan oldinga va orqaga dumalash. Chalqancha yotgan holatdan «ko'prik» hosil qilish.





Akrobatika mashqlari.

Yarim shpagatni bajarish.

Tayanib va osilib turgan holatda mashq bajarish. Turishini yuqorida ushlagan holatda tortilish; 2 imkoniyatdan 2-4 marta, 2-3 imkoniyatdan 3-5 marta tortilish. Gimnastik skameykaga tayanib yotish holatida qo'lni burish va yozish:

2 imkoniyatdan, 2-4 marta; 2-3 imkoniyatdan 3-5 marta.

Harakatli o'yinlar

Estafetalar

«Xo'rozlar jangi», «Qarmoqcha», «Kuchli uloqtirish», «To'p uchun kurash», «O'yinboshiga to'p berma», «Qal'a himoyasi», yugurish, to'siqni oshib o'tish, to'ldirma to'pni olib o'tish kabi estafetalar. Suzish. Erkin usulda 2x25,50 m. Sport o'yinlari, qo'l to'pi, basketbol (soddallashtirilgan qoida bo'yicha). Tezlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar. 10-30 yuqori sifatda (yon tomonda va orqa bilan oldinga) yugurish. Tezlikni o'zgartirish bilan yugurish:



yugurishni keskin sekinlashtirish yoki to'xtash, so'ngra huddi shu yoki boshqa yo'nalişda siltanib yugurish. Qo'yilgan ustunchalar yoki to'ldirma to'plar orasidan ilon izi bo'lib yugurish. Uchburchak bo'ylab (3x10 m.) yugurish. To'p bilan 30 metrga siltanib va tezlikni oshirib yugurish.

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar. Baland osib qo'yilgan to'pga yugurib kelib bir va ikki oyoqda depsinib boshni tekizishga harakat qilish, shuning o'zini, sakrab o'ingga va chapga burilish bilan bajarish; Oyoq kaftining turli qismlarida, sonda, boshda tepishni almashlab, to'pni (janglirovka) havoda ushlab turish. Harakatli o'yinlar: «Jonli nishon», «To'p bilan petna qilish».

O'qituvchining kasbiy mahorati, o'quvchilarning individual xususiyatlari, qiziqishlari, ta'lim muhiti va mavjud imkoniyatlarni inobatga olgan holda to'g'ri tushunilgan, tanlangan va qo'llanilganda ko'langan pedagogik maqsadga erishish o'zaro uzviy bo'lib, o'qituvchilarning tinimsiz o'z ustilarida ishlashni talab etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. B.Nugmonov, F.Xujaev, K.Raimulov. "Sport o'yinlari". T-“Ilm ziyo” 2007- y

2. Internet resurslar: www.uzedu.uz, www.ziyonet.uz, www.edunet.uz



JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA SINFDAN TASHQARI ISHLARNI TASHKIL ETISH METODIKASI

Jumanazarov Shaxriddin Suyunovich

Navoiy viloyati Karmana tumani 12 umumta'lim maktabi
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya, maqlada jismoniy tarbiya fanidan sinfdan tashqari ishlarni tashkil etish oid tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar : To'garaklar, musobaqalar, bayramlar, o'yinlar ,«Alpomish va Barchinoy».

Sinfdan tashqari umumta'lim-tarbiyaviy ishlarning o'quvchi faollarining keng ishtirokida barcha tizimlari usul va uslublarining muvofiqligi, seksiya va jamoalarga rahbarlik qilishga, mashg'ulotlariga sharoit yaratish uchun moddiy-texnika ta'minotini ta'minlashga ota-onalar va homiyalarini jalg qilish, jismoniy tarbiyaning mакtab jamoasi faoliyatiga ma'muriyat va o'qituvchilar tomonidan aniq rahbarlik qilish vazifalari kiradi. Ayrim fan o'qituvchilari sinfdan tashqari mashg'ulotlarni darsdan tashqari mashg'ulotlar bilan aralashtirib yuboradilar. Vaholanki, darsdan tashqari qilinadigan ishlar o'quv reja asosida ya'ni darslik talablarini bajarishga qaratilgan bo'lib, bunga sinfdagi barcha o'quvchilar bevosita ishtirok etiladi.

Maktabdan tashqari mashg'ulotlarni tashkillashtirishda mакtabni jismoniy tarbiya jamoasi katta ro'l o'ynaydi. Bu o'quvchilarning mustaqil jamoa tashkilotidir. U o'quvchilarni jismoniy tarbiyalashni amalga oshirishda mакtab va oilaning birgalikdagi harakatidir. O'quvchilarni jamoada birlashtirish, ijtimoiy vazifalarni echishga qodirlik katta tarbiyaviy ahamiyatga egadir.

Barcha faoliyatning foydalilagini anglash, o'rtoqlari oldida ko'ngilli ravishda majburiyatlarni bajarishdagi mas'uliyati va huquqda tenglik,o'quvchilar shaxsining g'oyaviy-ahloqiy belgilarni shakllantirishga yordam beradi. Keng mustaqillik va tashabbusga asoslangan, jamoa rahbarligi bilan bog'langan sinfdan tashqari ishlarini o'tkazish va tashkil etishga ishtirok etish bolalar jamoada muomala qilish san'atini, mustaqil ishslash uslublarini egallaydi, tashkilotchilik ko'nikmasini o'zlashtiradilar.

Jismoniy tarbiya jamoasining ilk mazmuniga mакtab seksiyalari, guruhlar, jamoalar, jismoniy tarbiya to'garaklarini tashkillashtirish, ularda ishlar olib borishlar kiradi; sinflar ichida va umummaktab ommaviy tadbiralarini (musobaqalar, bayramlar, tanaffuslarda o'yinlar va boshqalar) tashkil etish va o'tkazishlar. «Alpomish va Barchinoy» majmualari bo'yicha musobaqalar tashkil etish, sportchi-razryadniklarni, jamoatchi jismoniy tarbiya tashkilotchilarini tayyorlash, sport bo'yicha instrukturlar va hakamlarni tayyorlash, jamoalarni mакtabdan tashqari tadbirdarga ishtirok etishni ta'minlash jamoasi uchun umumiylashtirish, mas'ullikni mакtab direktori olib boradi. Uslubiy yordamni sinfdan tashqari ishlar tashkilotchisi, jismoniy tarbiya o'qituvchisi ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya to'garaklar bosholang'ich sinf o'quvchilari uchun tashkil etiladi. Istak bildirganlarning soni vakt sharoitiga bog'liq holda bu to'garaklarni har bir sinfda o'quv materiallarini o'zlashtirishdan orqada qolganlar uchun va bosholang'ich sinflarning barcha o'quvchilari uchun alohida tashkil etish mumkin. To'garaklar ichida ularning yoshi jismoniy tayyorgarligi hisobga olingan holda 20-25 kishidan iborat bo'lgan guruhlar tuziladi. Mashg'ulotlar haftada 2-3 marta olib boriladigan ularning davomiyligi 60-90 daqiqa qilib belgilangan. To'garaklarning vazifalari: bolalarning harakat faolligini oshirish ularning bilimlari harakat malakasi va ko'nikmalarini kengaytirish, ularda jismoniy mashg'ulotlariga muntazam ehtiyojlarini shakllantirish, mashg'ulotlar yo'nalishi o'quvchilarni har tomonlama jismoniy rivojlantirishni ta'minlash lozim, ular tomonidan harakat mакtabini egallashlari, qaddi-qomati o'quv dastur materiallarini sifatlari o'zlashtirishlarini yaxshilashni shakllantirish. Mashg'ulotlarda asosan murakkablashtirilgan sharoitda bajariladigan o'yin shakli bo'lgan mакtab dasturidagi mashqlar kiritiladi. To'garakdagagi mashg'ulotlarga uslubiy rahbarlikni jismoniy tarbiya o'qituvchisi amalga oshiradi. Mashg'ulotlarni bevosita olib borishga jamoatchi instrukturlar o'quvchi sportchilar otaliqqa olgan tashkilotchilarning instrukturлари jalg qilinadi.

Maktab o'quvchilarni sinfdan tashqarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarning vazifalari quyidagilardan iborat: jismoniy mashqlar bilan o'tkaziladigan muntazam mashg'ulotlariga imkonli boricha ko'proq o'quvchilarni jilb qilish. Jismoniy tarbiya darslarida o'zlashtirishgan bilim, malaka va ko'nikma harakatlarini, ahloqiy va iroda sifatlarini kengaytirish



va takomillashtirish asosda o‘quvchilarning o‘quv dasturi materiallarini yanada sifatliroq egallashlarini «Alpomish va Barchinoy» majmuasini mezonlari va talablarini muvaffaqiyatli bajarishlariga tayyorgarligini ta’minlash vazifalari qoyilgan. Jismoniy mashq vositalaridan bo‘sh vaqtarda sog‘lomlashtirish va jismoniy takomillashtirish maqsadida mustaqil foydalanish odatlari va mahoratlarini takomillashtirish hamda muntazam mashg‘ulotlar uchun sport turlarini tanlash. Maktabning jamoatchi jismoniy tarbiya faollarini tayyorlash,, sinfdan tashqari ishlarning samaradorligi quyidagi sharoitlarga rioya qilinganda ta’minlanadi. O‘quv ishlari bilan mustaqil bog‘liqligi (muvofiqligi, mazmuni, tashkiliy-uslubiy usullari va boshqalar). O‘quvchilarning ko‘pchiligini jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga jalb qilishni ta’minlaydigan mashg‘ulotlarning bajara olishligi va xilma-xil shakllariga e’tiborni kuchaytirish zarurdir .

O‘qituvchilar, o‘quvchilarni to‘garaklarga ishtirok etishlariga ko‘maklashadilar, mashg‘ulotlarni tashkil qilishga yordamlashadilar.

Foydalaniman adabiyotlar.

1. Yo‘ldoshev J./., Yo‘ldosheva G.J Ta’limda marketing.-Toshkent 2003 y.



JISMONIY TARBIYA BILAN SHUG'ULLANISH FOYDALARI

Palvanova Zulfiya Alimovna

Urganch shaxar 28-sون мактаб о'qituvchisi

Telefon: +998 (99) 429 45 59

zulfiya.alimovna_4559@inbox.uz

Begliyev Sanjar Reymbergenovich

Xorazm viloyati XTXQTMOHM katta o'qituvchisi

Telefon: +998 (97) 452 09 03

sanjarbegliyev21@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqlolada sportning hayotimizda tutgan o'rni, jismoniy tarbiyaning sog'liqqa foydalari hamda, jismoniy tarbiyaning iymonga foydalari bo'yicha malumotlar berilgan.

Kalit zo'zlar: Jismoniy tarbiya, jismoniy mashqlar, organizmi chiniqtirish, xotirani kuchaytirish, badantarbiya bilan shug'ullanish, ruhiy daldha.

Sportning hayotimizda tutgan o'rni beqiyosdir. U insonning ruhan va jismonan yetuk bo'lishida katta ahamiyat kasb etadi. Quyida jismoniy mashqlar bajarishning foydalari haqida to'xtalib o'tamiz.

Jismoniy tarbiyaning sog'liqqa foydalari:

- sport bilan muntazam shug'ullanish uzoq umr ko'rishning eng oddiy yo'lidir.

- kishi sport bilan shug'ullanganida organizmi yaxshi chiniqadi, muskullari tez charchamaydi.

Chiniqqan odamning nerv-endokrin, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa hayotiy muhim a'zolari hamda to'qimalarining ish faoliyatini ortadi.

- sport mashq'ulotlari odam tanasidagi to'qimalarning tez yangilanishi, uning yosh, sog'lom va tetik saqlanishiga sabab bo'ladi.

- taloqda limfotsitlar hosil bo'lishi ko'payib, organizmning yuqumli kasallikkardan himoyalanish qobiliyati (immunitet) kuchayadi.

- kam harakatlilik (gipodinamiya) yurak faoliyatini kuchsizlantiradi. Natijada yurak-qon tomir va boshqa kasalliklar yuzaga keladi.

- mashqlar orqali qon aylanishi tezlashadi, miyamizga kislorod boradi, mushaklar kuchayib, bo'g'imlarning harakatini ta'minlaydi, ruhiy taranglik yo'qolib, energiya ortadi.

- sport bilan shug'ullanuvchilarda yurak klapanlari va muskullari yaxshi rivojlanib, uning hajmi boshqalarnikiga qaraganda kattaroq bo'ladi.

- o'pkaning tiriklik sig'imi ortadi (4500-6500 ml.ga etadi), nafas olish va qon aylanish a'zolari yaxshi rivojlanadi.

- odatda zaiflashgan, chiniqmagan tanada mikroblar yashashi va ko'payishi uchun qulay sharoit topadi. Natijada bunday odam kasallanadi.

- jismoniy mashqlar tufayli yurak, buyrak, o'pka va tomirlar kuchga to'ladi, tomirlar kengayadi va elastik holatga keladi. Shunday qilib tomirlardagi yog' nisbati, xolesterin, shakar va insulin pasayadi. Tananing yog' nisbati kamaysa, o'zimizni kuchli his etamiz, asab tizimi sog'lom bo'ladi.

- uy sharoitida jismoniy mashqlar bajarish yoki biron sport turi bilan shug'ullanish hozirda keng tarqalgan semirishning oddiy davosidir. Zero, semirish ish faoliyatini pasaytiradi, sog'lijni zaiflashtiradi.

- jismoniy tarbiya mashqlari kishiga ko'tarinkilik va ruhiy dalda bag'ishlaydi. Bunday holda ishlar unumli va sog'liq joyida bo'ladi.

- agar kishi bir kunda 10 daqiqa jismoniy mashqlar bajarsa, u daqiqasiga yuragining 10 marta urishini "tejab" qolar ekan. Bu bir yilda 500.000 martani tashkil qiladi. Mana shu yo'l bilan yurak-qon tomir kasalliklaridan forig' bo'lish, yurakni sog'lom qilish, infarktdan qutulish mumkin.

- aqliy mehnat jismoniy mehnat bilan almashtirib turilsa, odam uzoq vaqt charchamaydi, ishi unumli bo'ladi. Chunki aqliy mehnat davrida miyadagi qo'zg'algan markazlar jismoniy mehnat vaqtida dam oladi. Chunonchi, ilm olishda har 40-60 daqiqada 5-6 daqiqa badantarbiya mashqlari bajarilsa, miyaning zo'riqishidan paydo bo'ladigan nevroz kasalligining oldi olinadi.

Jismoniy tarbiyaning iymonga foydalari:



• sport mashg‘ulotlarini bajarish natijasida asab tizimi mustahkamlanib, noo‘rin g‘azablanish oldi olinadi, odamning irodasi mustahkamlanadi. Imam Buxoriy naql qilgan rivoyatda aytilishicha, nasihat so‘rab kelgan kishiga Payg‘ambarimiz sollallohu alayhi va sallam: “G‘azablanma!” deganlar.

• sport bilan shug‘ullangan odam jismonan va ruhan kuchli bo‘ladi. Abu Hurayra roziyallohu anhu Rasululloh sollallohu alayhi va sallamdan rivoyat qiladi: “Alloha har bir yaxshilikda kuchli mo‘min kuchsiz mo‘mindan afzal va sevimpliroqdir” (Imam Muslim rivoyati). Demak, ham imon, ham badan jihatidan kuchli bo‘lgan mo‘min ustun ekan. Chunki badan quvvatlari bo‘lsa, har bir ishda shijoatli va sabrli, ibodatda ixlosli va odamlarga yaxshilik qilishda davomli bo‘ladi.

• bolalarni yoshligidan chiniqtirib borish, ularga zamon talab qiladigan ba’zi muhim ishlarni, sport turlarini, jumladan, suzish, ot minish, o‘zini himoya qilish usullarini o‘rgatib borish lozim. Shariatimizda bu ishlarga alohida urg‘u berilgan.

• sport bilan muntazam shug‘ullanganda nafs yomonliklaridan tiyilish osonroq kechadi. Jumladan, shahvoniy nafsdan. Sport va foydali ilm bilan shug‘ullanilsa, xayolga har xil yomon fikrlar kelmaydi. Shahvatlar uchun sarflanishi mumkin bo‘lgan jismoniy kuch sport mashg‘ulotlariga ketadi.

Ommabop bo‘lgan sport turlariga quyidagilar kiradi: futbol, suzish, velosiped haydash, basketbol, voleybol, tennis, kurash va hokazo.

Sport bilan shug‘ullanish bilan birga o‘z vaqtida dam olish va vitanminlar bilan to‘yingan mahsulotlarni me’yorida iste’mol qilish ham lozim. Shunda, Allohning izni bilan, kishi sog‘lom bo‘ladi.

Foydalanimanligi adabiyotlar ro‘yxati

1. Sports law and policy in the European Union // Richard Parrish. Copyright, 2013.
2. Essentials of sports law // Fourth Edition. Clenn M.Wong. Copyright 2010 by ABC-CLIO.
12. Соколов А.С. Роль и участие местных органов власти Германии и Франции в развитии физического воспитания и спорта // Теория и практика физической культуры. –М., 2010. -№4. 45-49 б.



STOL TENNISINING RIVOJLANISHI VA UNING QOIDALARI

Qadirov Oybek Allaberganovich
Xorazm viloyati Yangibozor tumani
4-son maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

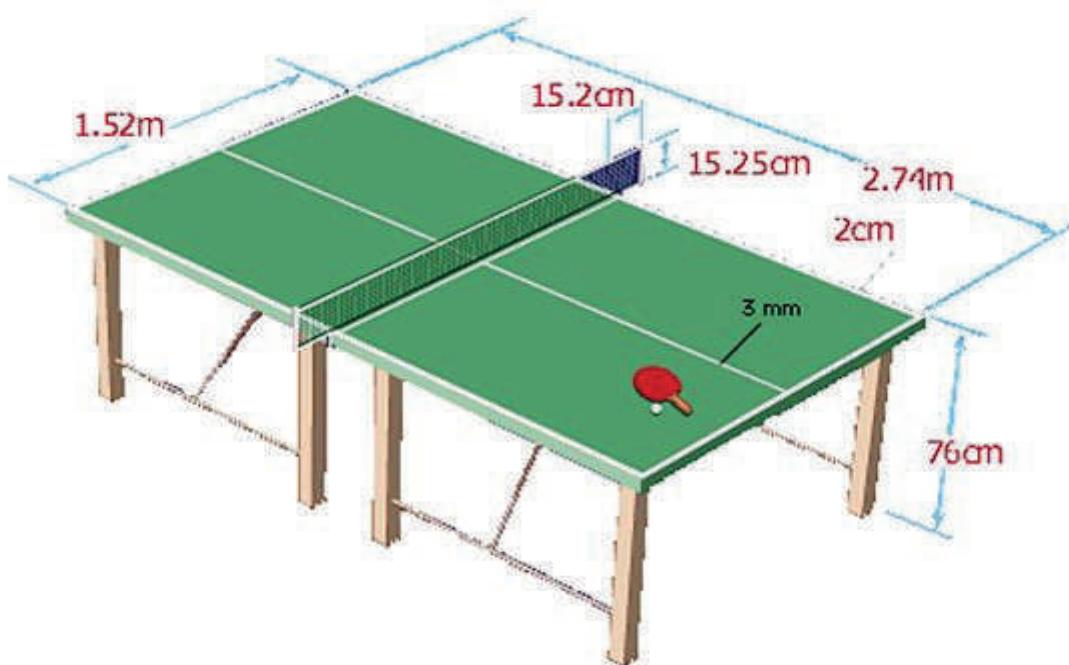
Annotatsiya: Ushbu maqolada stol tennis o'yinining paydo bo'lishi, rivojlanishi, o'yin anjomlari va o'ynash qoidalari haqida malumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: stol tennis, to'p, stol, racketka, to'r, ITTF, musobaqa, qoida, o'yin.

Stol tennis — kichik koptok va racketkalar bilan stolda o'ynaladigan sport o'yini. Bu o'yin Sharqiy Osiyoda yoki Angliyada paydo bo'lganligi haqida qarashlar mavjud. Osiyoda eng mashhur stol tennis Xitoy, Yaponiya, Janubiy Koreyada paydo bo'lgan. XX-asrning 20-yillaridan ko'p mamlakatlarga tarqalgan. Dastlab "pingpong" (frans. pingpong - koptokning racketka va stolga urilishida chiqadigan ovoz) deb atalgan.

Stol tennis bugungi kunda dunyodagi eng mashhur sport turlaridan biriga aylandi. O'yin nafaqat o'rganish oson, balki juda hayajonli, u o'yinchilarni va o'yinni jihozlashga katta moliyaviy mablag' talab qilmaydi. Stol tennis uchun zarur bo'lgan narsalar stol, to'r, racketka va to'p va albatta o'quvchining istagi.

Stol tennis stolining o'lchamlari 152,5x274,3 sm; balandligi 76 sm; to'ri 183x15,25 sm bo'ladi. Yogoch racketkaning yuziga rezina plastina qoplanadi. Koptok oq yoki to'q sariq plastikdan yasaladi, diametri 37,2—38,2 mm, og'irligi 2,4—2,53 g. O'yin maydonchasining o'lchami 6-7 x 12-14 m. Racketka har qanday o'lchamda, shaklda yoki og'irlikda bo'lishi mumkin, ammo uning ta'sir yuzasi tekis va qattiq bo'lishi kerak, racketka 85% tabiiy yog'ochdan iborat bo'lishi kerak. Raketaning ikkala tomonida kauchuk yostiqlar bo'lishi kerak: bir tomoni qora, ikkinchi tomoni yorqin qizil rangda rangga bo'yagan bo'ladi.



1-rasm. Stol tennis stolining o'lchamlari

Stol tennisidan rasmiy musobaqalar sport zallarida o'tkaziladi: erkaklar va ayollar - jamoa bo'lib, yakka holda va juftlikda hamda aralash juftlikda musobaqlashadilar. O'yin 3 yoki 5 partiyadan o'ynaladi. O'yinchilardan biri kichik partiyada 11 ochko, katta partiyada 21 ochko to'plasa, u g'olib hisoblanadi. Agar hisob 10:10 yoki 20:20 bo'lib qolsa, unda o'yinchilardan biri 2 ochko ortiq to'plaguncha o'yin davom ettiriladi.



Barcha sport turlari singari stol tennis ham havaskorlar darajasidagi o'rtoqlik uchrashuvi bo'ladi yoki professional turnirdagi bahsmi, hurmat qilinishi kerak bo'lgan qoidalarga ega. Stol tennis qoidalari ITTF (Xalqaro stol tennis federatsiyasi) tomonidan o'rnatiladi, tashkilot ushbu sport turining asosiy boshqaruv organi hisoblanadi. Stol tennis Xalqaro federatsiyasi (ITTF) 1926-yil tashkil etilgan. Xalqaro federatsiya 130 dan ortiq milliy federatsiyani birlashtiradi. 1926-yildan har 2 yilda jahon birinchiligi o'tkaziladi. Stol tennis 1988-yildan Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan.

O'zbekistonda ham stol tennis keng ommalashgan. O'zbekiston championati va kubogi musobaqalari muntazam o'tkazib turiladi. O'zbekiston Stol tennis federatsiyasi 1993-yil ITTFga a'zo bo'lib kirgan. O'zbekistonlik Manzura Inoyatova, Saida Burhonxo'jayeva, Svetlana Geta jahon championatida (Doxa sh., Qatar, 2004 y. mart) 1-o'rinni olib, oltin medallar bilan taqdirlanishdi. Ular bilan birga Nodira Burhonxo'jayeva, Madina Ayupova ham bir qancha xalqaro turnirlarda g'olib bo'lishgan.



2-rasm. O'yin jarayoni

Stol tennis musobaqalari boshlanishidan oldin, tennischi raqibiga va hakamga u o'ynaydigan raketkani tekshirishiga ruxsat berishi kerak. Ishtirokchilar stolda bir-birining qarshisida turishadi, qur'a tashlanadi va kim birinchi bo'lib o'yinni boshlashi kerakligi aniqlanadi va o'yin boshlanadi. O'yinchi to'pni vertikal ravishda tashlab yuborishi kerak, shunda to'p avval stolning 1-yarmiga (yani to'pni urgan o'yinchi taraf), so'ngra 2-yarmiga (raqib o'yinchi taraf) uriladi. Agar to'p urilgandan keyin to'p to'rga tegsa, to'pni qayta o'yinga kiritiladi. O'yinning mohiyati to'pni iloji boricha havoda ushlab turish, raqibni birinchi navbatda xato qilishga majburlash va shu bilan kerakli ochkolarni yig'ishdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Internet saytlari
2. Ommaviy axborot vositalari.



GIMNASTIKA VA UNING TURLARI

Sabirova Dilfuza Abdullayevna
Xorazm viloyati Yangibozor tumani
4-son maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada gimnastika va uning turlari, jismoniy mashqlar va uning organizmga foydali jihatlari haqida malumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: gimnastika, jismoniy mashq, mashg'ulot, salomatlik, rivojlanish.

Sportning gimnastika turi gavda barcha mushaklarining rivojlanishi va chiniqishiga yordam beradi, qad-qomatga ko'rak, harakatlarga nafislik va go'zallik bag'ishlaydi. Gimnastik mashqlarni bajarmay turib, sportchilar jismoniy tayyorgarligining mustahkam poydevorini yaratib bo'lmaydi. Ya'ni mushak tizimi va suyak - bo'g'im apparatini gimnastika (egiluvchanlik, qayishqoqlik mashqlari) va akrobatika (umbaloq oshish, „ko'prikl“ hosil qilish)gina mustahkamlaydi. Jismoniy mashqlar doimiy bajarib turilganda, mashg'ulotlar to'g'ri o'tkazilgandagina gimnastika sog'liqni mustahkamlashga, tayanch apparatining rivojlanishiga, har tomonlama jismoniy rivojlanish va turli-tuman harakatlanish ko'nikmalarini egallahsga yordam beradi. Gimnastika bilan shug'ullanishgina tezlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik sifatlarini egallah va bo'g'imgilarning harakatchanligi, harakatlar koordinatsiyasi, mushaklarni bo'shashtira olishni ta'minlash va ko'nikmalar hosil qilish imkonini yaratadi.

Insonda turli harakatlarni bajarish qobiliyati mavjud. Shuning uchun ham gimnastika mashqlari xilma-xildir va bu mashqlar turlarga ajratilgan.

Asosiy gimnastika - gimnastikaning nisbatan mustaqil turi bo'lib, turli yoshdagagi kishilarning umumiyligi jismoniy rivojlanishlari va salomatliklarini mustahkamlash uchun jismoniy tarbiyada qo'llaniladi. Mashg'ulotlarda saftanish, umumrivojlantiruvchi va amaliy mashqlar, turli sakrashlar, gimnastika anjomlarida mashqlar, badiiy gimnastikaning oddiy elementlari va akrobatika mashqlari bajariladi. Organizmning ish qobiliyatini oshirish, to'g'ri qad-qomatni shakllantirishda asosiy gimnastika katta ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar aniq tartib, qat'iy intizom va musiqa jo'rligida olib boriladi.

Ayollar gimnastikasi asosiy gimnastika turlaridan biri bo'lib, unda ayol organizmning xususiyatlari hisobga olinadi. Ayollar gimnastikasida egiluvchanlikni, tortiluvchanlikni rivojlantirish, harakatni estetik ifodalash, ritm va tempni his qilish malakalari egallanadi, qad-qomat, yurish yaxshilanib, takomillashadi. Mashg'ulotlar, odatda, musiqa jo'rligida o'tkaziladi. Ularni haftasiga 2-3 marta o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Atletik gimnastika kuchni rivojlantirishga mo'ljalangan jismoniy mashqlar tizimi bo'lib, erkaklarning tashqi ko'rinishini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini shakllantirishga yo'naltirilgan.

Kasbiy-amaliy gimnastika jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi bo'lib shug'ullanuvchilarni umumiyligi jismoniy rivojlantirishga, ularning harakat qobiliyatini takomillashtirishga, tanlagan kasblarini muvaffaqiyatlari egallahsga yo'naltirilgan.

O'rta umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv ishlari jarayonida bolalarni har tomonlama jismoniy tayyorlash uchun **harbiy-amaliy gimnastikadan** foydalilaniladi.

Sport-amaliy gimnastikasi har bir sport turining umumiyligi va maxsus jismoniy tayyorlanish qismi hisoblanib, sport natijalarining o'sishini tezlashtirish imkonini beradi. Demak, gimnastikaning bu turi murakkab harakatlar bilan bog'liq bo'lgan sport turlarida akrobatika mashqlarida keng qo'llaniladi.

Gigiyenik gimnastika kishilarni jismoniy tarbiyalash va sog'lomashtirishning ommabop vositasi hisoblanib, ular bilan turli guruhlarda, maktablarda darslar boshlanishi oldidan shug'ullanish mumkin. Mashg'ulotni nafaqat ertalab, balki kunduzi (ovqatlanib bo'lgach, 1,5 - 2 soat o'tgandan keyin) va kechqurun uyqidan 1 - 2 soat oldin o'tkazish mumkin. Maktab kun tartibida gigiyenik gimnastikadan o'quvchilarning o'quv-ish qobiliyatlarini oshirish, charchoqni chiqarish, turli kasalliklarning oldini olishda foydalilaniladi.

Ommaviy sport gimnastikasi turlariga, xususan, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va sport akrobatikasi kiradi. Ular mustaqil sport turlari sifatida shakllangan va rivojlanmoqda. Bu turlarning alohida boshlang'ich elementlari umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya dasturiga



kiritilgan.

Sport gimnastikasi erkak va ayollar mashqlari, ko'pkurash turlaridan iborat. Erkaklar ko'pkurashi tarkibiga erkin mashqlar, kon mashqlari, halqa, qo'shpoya va turnikdagi mashqlar kiradi. Ayollar ko'pkurashiga esa erkin mashqlar, tayanib sakrashlar, yakkacho'pda va har xil balandlikdagi qo'shpoya mashqlar kiradi.

Badiiy gimnastika har xil sport anjomlari bilan yoki ularsiz bajariladigan katta miqdordagi xilma-xil mashqlarni o'z ichiga oladi.

Sport akrobatikasi xilma-xil mashqlarga boy: akrobatik sakrash, juftlik mashqlari, „uchlikdagi“ (ayollar) va „to'rtlikdagi“ (erkaklar) mashqlar, shuningdek, aralash juftliklar uchun mashqlardan iborat.

Ertalabki gigiyenik gimnastika umumrivojlanuvchi harakatlar bilan birlgilidagi bajariladigan gigiyenik gimnastika guruhini tashkil qiladi. Ularni sog'lomlashtirish maqsadi, umumiylar sharoit va mashg'ulotni o'tkazish qoidalari birlashtirib turadi. Demak, barcha mashqlar shug'ullanuvchining yoshi va tayyorgarligiga mos kelishi lozim. Mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi, gavda bo'g'inlari va tana mushaklarini harakatga keltirishi darkor. Harakatlar turli yo'naliishlarda bajarilishi lozim: o'zgaruvchan tezlik va har xil xarakterdagi kuchlanish bilan (tez, sekin, zo'riqish va bo'shashish bilan va h.k.). Shu bilan birga, har xil nafas olishlarni (ko'krak, diafragmali, aralash) o'zlashtirishga e'tiborni qaratish va nafasni uzoq ushlab turishni o'rganish kerak.

Inson ugrayotganda nafaqat mushaklar, balki, eng avvalo, asab to'qimalari dam oladi. Ularda ozuqa moddalari va kislorodga bo'lgan ehtiyoj kamayadi. Yurak faoliyati va uning quvvati pasayib, nafas olish kamayadi, mushak tonusi me'yoriy bo'ladi, to'qimalararo suyuqlik almashuvi sekinlashadi. Inson uyqudan turib, sekin-asta tetik bo'la boshlaydi va ish qobiliyatini tiklaydi. Maxsus tashkillashtirilgan jismoniy mashg'ulotlar – ertalabki gigiyenik badanttarbiya ish qobiliyatining nisbatan tez tiklanishiga ta'sir etadi, organizmga zaruriy jismoniy yuklamani beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. T. S. Usmonxo'jayev va boshqalar. Jismoniy tarbiya. 7-8-sinf o'quvchilar uchun o'quv qo'llanma.
2. M. V. Proxorova va boshqalar. Pedagogika fizicheskoy kulturi.



JISMONIY MADANIYAT VA UNI O'QUVCHILARDA SHAKLLANTIRISH.

Safarov Shuhrat

Navoiy viloyat Qiziltepa tumani
6 –umumi o'rta ta'lif maktabi
Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya. Jismoniy tarbiya – jismoniy barkamolikka erishish maqsadida harakat ko'nikmalari hamda ruhiy-jismoniy xususiyatlarni shakllantirishga yo'naltirilgan pedagogik faoliyatdir. Jismoniy tarbiya bolaning jismoniy madaniyatini shakllantirishda asosiy ahamiyat kasb etishi bilan bir qatorda unga umuminsoniy hamda milliy madaniy qadriyatlarni berish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar. Byuxer, Nering, Maksimov, Shternberg, Leturno, Espinas, Gross, Byuxer, Shiller, Spenser, prinsipial metodologik, madaniy qadriyat, pedagogik faoliyat.

Jismoniy madaniyatning kelib chiqishi haqidagi masala jismoniy madaniyat tarixining eng muhim muammolaridan biri bo'lib, prinsipial metodologik ahamiyatiga egadir. Bu masalani ko'pgina burjuda olimlari hal etishga urinib ko'rdilar. Ularning tadqiqotlari bu muammoni o'rganish borasida ma'lum rol o'ynaydi. Biroq ular bu muammoni o'z sinf manfaatlari nuqtai nazaridan hal etib, tarixni buzib ko'satdilar, soxtalashtiradilar. Leturno, Espinas, Gross, Byuxer, Shiller, Spenser va boshqa chet el olimlari jismoniy mashqlar hayvonlarining o'yinida kelib chiqqan, degan nazariyani olg'a suradilar. Freyd va uning izdoshlari, o'yin shaxsning to'la qimmatiga ega bo'limganligidan dalolat beradi, deb isbotlashga o'rinib ko'radilar, chunki o'yinda go'ya insonning turmush qiyinchiliqlaridan xayolat olamiga ketishiga o'rinishi ifodalanan emish. Jismoniy madaniyat va diniy marosimlarning kelib chiqishi to'g'risidagi burjua nazariyalari ham xuddi shu ta'lilotga assoslanadi. Qator chet ellik tadqiqotchilar-Byuxer, Nering, Maksimov, Shternberg va boshqalar, hayvonlarning ko'lga o'rgatilishi va umuman, mehnat ibtidoi o'yin va raqlardan kelib chiqqan deb ta'kidlaganlar. Ularning fikrlariga ko'ra "o'yin mehnatdan kattadir" yoki "mehnat bu o'yinni bolasidir" deganlar. Rus olimi G.V. Plexanov ibtidoi o'yinlar jismoniy mashqlar biologik faktorlardan emas, balki odamlarning mehnat foliyatidan kelib chiqqanligini ilmiy jihatdan isbothlab berdi. Ayrim kishi hayotida o'yin mehnatdan oldin bo'lsa ham, umuman, jamiyatda esa u faqat mehnatni aks ettiradi. U "mehnat o'yinda kattadir", "o'yin bu mehnat bolasidir" – degan edi.

Jismoniy madaniyat – jamiyat umumiy madaniyatining tarkibiy qismi, ijtimoiy faoliyatning bo'g'ini sifatida salomatlikni mustahkamlash hamda inson jismoniy qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan, moddiy hamda ma'naviy qadriyatlarni o'zidamujassamlashtiradigan, insonning jamiyatda faol faoliyat olib borishi, sog'lom turmush tarziga ega bo'lishi, jismonan barkamol bo'lib voyaga yetishi uchun zarur bo'ladigan madaniyat ko'rinishi hisoblanadi. Istalgan madaniyatning o'ziga xos xususiyati uning ijodiy asosga qurilganlidadir. Ishonch bilan aytish mumkinki, jismoniy madaniyat deganda jismoniy mashqlar orqali inson tabiatini o'zgartirish, takomillashtirishga qaratilgan ijodiy faoliyat tushuniladi. Jismoniy madaniyat inson tanasini "madaniyatlashtirish"ga qaratilganligi bilan diqqatga sazovordir. Shu sababli, tana "madaniyati"ni shakllantirish bilan birga bola shaxsini har tomonlama rivojlantirish muhim hisoblanadi. Insonning u yoki bu kasalligi-psixikasi va tanasidagi rivojlanishning oqsashi uchun to'lovdir. Bola tug'ilishidan boshlab uning sotsiumda rivojlanish erkinligi chegaralangan bo'ladi. Faoliyat erkinligining chegaralanishi turli kasalliklarga olib keladi. Salomatlikka erishish uchun bolani uni o'rab turgan atrof-muhitga moslashtirish hamda uyg'unlikda yashashga yordam berish kerak. Jismoniy madaniyat juda keng tushuncha bo'lib, jismoniy tarbiya bilan chambarchas bog'langandir. Jismoniy tarbiya insonni har tomonlama rivojiga munosib hissa qo'shib, uning ruhiy, ma'naviy, axloqiy taraqqiyotiga asos bo'ladi. Shuningdek, insonlar orasidagi o'zaro ijtimoiy munosobatlar, do'stlik, mehribonlik, insonparvarlik, oqibat, saxovat kabi xususiyatlarni mustahkamlaydi. Maqsadi har tomonlama yetuk, barkamol yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashga ko'maklashish. Buning uchun quyidagi vazifalar hal etiladi:

-o'quvchilarda yuqori axloqiy, irodaviy, jismoniy fazilatlar tarbiyalanadi;

-o'quvchilar sog'ligini saqlash va mustahkamlash amalga oshiriladi.

Jismoniy tayyoragarlik- harakat ko'nikma va malakalari darajasining dastur me'yoriy talablariga



mos kelishi hisoblanadi.

Jismoniy ta'lism- maxsus bilimlar bilan qurollanish, harakat ko'nikma va malakalarini o'rganish, bolada tana reflektiyasini takomillashtirish maqsadida amalga oshiriladi. Jismoniy mashqlar- maxsus harakatlar tizimi bo'lib, jismoniy tarbiya vositasi sifatida qo'llaniladigan bola faoliyatining murakkab shaklidir. Ular hayotiy zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish uchun qo'llanilib, bolaning ma'naviy o'sishi va takomillashuviga yordam beradi. Bolalarning individual yoki jamoa o'zaro ta'sirida bajaradigan jismoniy mashqlari, ularni tegishli ma'naviy iroda sifatlarini shakllantirishning asosi bo'lgan axloqiy munosabatlar tajribasi bilan qurollantiradi. Mashq atamasi- harakat faoliyatini bir necha marotoba takrorlanishini anglatadi. Harakat faolligi – bola organizmining yashovchanligi hamda individual rivojlanishining asosi hisoblanadi. U salomatlikning oltin qonuni: "sarf qilib, ega bo'lamiz"ga bo'ysunadi. Bolaning individual rivojlanishi harakat faolligining energetik qoidasiga asoslanadi. Harakat faolligi tiklanish jarayonlari (anabolizm) funksional induksiyasining asosiy faktori hisoblanadi. Harakat faolligiga asoslanib, bola o'zining to'liq fiziologik rivojlanishini ta'minlaydi. Tabiat farzandi sifatida inson harakatga bo'lgan ehtiyoji tufayli yashaydi va rivojlanadi. Bu ehtiyoj unga tarbiya tizim orqali ijtimoiy yo'naltirilgan bo'ladi. Bundan kelib chiqadiki, harakat faolligi bioijtimoiy holat kasb yetadi. Sport – jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi, tarixiy shakllangan ijtimoiy faoliyat turi hisoblanib, turli jismoniy mashqlar kompleksi orqali musobaqalarni tayyorlash va o'tkazish tizimini tashkil etish maqsadida amalga oshiriladi. Shuningdek, insonning ruhiy, ma'naviy, axloqiy xususiyatlarini shakllanishi hamda rivoj topishida beqiyos ta'sir ko'rsatadi. Ommaviy hamda yuqori natijalarga erishish shakllari mavjud. Sport nafaqat jismoniy, balki ma'naviy kamolotga etishishda ham muhim omildir. U irodani toblaydi, aniq maqsad sari intilish, qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan yengishga o'rgatadi. Inson qalbida g'alabaga ishonch, g'urur va iftixor tuyg'ularini tarbiyalaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Xo'jayev P. Meliyev M., Yunusova D.S. Jismoniy madaniyat tarixi va sportni boshqarish-T., 2016 y.
2. Salamov R.S., Aripov Yu.Yu. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi uslubiyati asoslari. T. «Moliya». 2011
3. www.ziyouz.com



TURLI YOSHDAGI O'QUVCHILAR ORGANIZMINING ANATOMIK-FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI

Yuldasheva Durdona Kuranbayevna

Urganch shahar 26-son umumiy o'rta ta'lim maktabi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqlada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ahamiyati, o'quvchilar organizmining anatomik-fiziologik xususiyatlari haqida malumot berilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, fiziologiya, pedagogika, mashg'ulot, organizm.

Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarorida o'quvchilarning qobiliyatlarini va imkoniyatlariga muvofiq ravishda ta'lim tizimiga tabaqlashtirilgan va individual yondashuvni joriy etish kerakligi qayd qilingan.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarda yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun o'qituvchi umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilari rivojlanishining yosh xususiyatlarini bilishi juda muhimdir. Avvalo shuni ta'kidlab o'tish kerakki, bolaning rivojlanishi atrof-muhitga, hayotning qanday tashkil etilishiga, tarbiyasiga shu jumladan jismoniy tarbiyasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. Bolalar jismoniy tarbiyasining asosi sog'liqni mustahkamlash va to'g'ri jismoniy rivojlantirish hisoblanadi.

O'quvchilarni yoshga qarab davrlarga bo'lish hozirda ko'p tarqalgan, uning ichida yangi tug'ilgan, bog'cha, maktabgacha va maktab yoshidagi davrlari, o'z navbatida kichik, o'rta va katta maktab yoshiga bo'linadi. Fiziologiyada mayjud bo'lган, bolalar va o'smirlar yosh davrlariga bo'lish tizimi, rivojlanishning alohida davr bo'limlari maktab yoshidagi bolalar uchun asos bo'ladi. Pedagogikada maktab yoshi, kichik 7-10 yoshga, o'smirlik 11-14 yoshga va o'spirinlik 15-17 yoshlarga bo'lish qabul qilingan.

Bolalarmi o'z vaqtida hayotiy muhim bo'lган harakat malakalariga o'rgatish bu: yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish malakalarini hisoblanadi. Kichik maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiya darslarini olib borishdagi asosiy yo'naliш hayotiy zarur jarayonlar: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, qomatni to'g'ri saqlay olish, tezkorlik, chaqqonlik, mushak tezliklarini tahlil qilish qobiliyatlarini tarbiyalashga qaratib ularni shakllantiradi. Maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy mashg'ulotlar tizimini to'g'ri olib borish bola organizmining o'sishi va rivojlanishini kuchaytiradi, fiziologik jarayonlarni jonlantiradi.

O'quvchilarning jismoniy tarbiya darslari jarayonidagi jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasi o'ziga xos bo'lib, farqli ravishda individual o'zgarishlarga ega. Jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi o'rgatish bo'lib, bu jarayonda, o'quvchilar turli xil malaka va harakatlarni bilish kerakligini o'zlashtiradi. Jismoniy tarbiya darslarida bolalarmi o'rgatishda vosita va uslublarni tanlash, har xil yoshdagi o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlariga qat'iy to'g'ri kelgan holda amalgalashish kerak. Bir xil yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanishga ega bo'lган bolalarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi har xil ekanligi ta'kidlangan. Shu sababli, jismoniy rivojlanishi har xil bo'lган o'g'il va qizlarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun individual dasturlar tuzish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, dars jarayonida har bir guruh uchun samarali yondashgan holda o'rgatishni tashkil qilish jismoniy tarbiya jarayonida dolzarb masalalardan biridir.

Bolaning o'sish va rivojlanishi barcha organizmlar, jumladan odam organizmi uchun ham xos xususiyatdir. Organizm tushunchasiga tashqi muhit tushunchasi ham kiradi. Chunki organizm tashqi muhitsiz yashay olmaydi. Organizm bir-biriga bog'liq bo'lган qonuniyat asosida o'sadi va rivojlanadi. Shunga qaramasdan, bola ba'zan tez o'sishi yoki rivojlanishdan orqada qolishi mumkin.

Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlariga bo'yning o'sishi, vazn, bosh aylanasi, ko'krak qafasi aylanasi kiradi. 4,5,6 yoshlarda bola vazniga har yili 1,5-2 kg qo'shilib boradi. 7 yoshdan boshlab uning vazni tez ortib boradi. Kichik maktab yoshi 6 yoshdan 11 yoshgacha yoki 7 yoshdan 12 yoshgacha. Bu davorda skeletning suyaklanishi davom etadi, tana proportsiyasi o'zgaradi. Jigar, buyraklar, o'pka, yurak va boshqa organlarning tuzilishi va funksiyasi murakkablashib boradi.

Foydalilanigan adabiyotlar

1. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari.
2. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemtseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi.



SPORT — SOG'LOM HAYOT GAROVI

Xodjamov Azizbek Mirzojonovich
Navoiy viloyati Qiziltepa tumaniga qarashli
36 – umumiyo‘ta ta’lim maktabining
jismoni tarbiya fani o‘qituvchisi

Annotatsiya: maqolada sport sog‘lom hayot garovi ekanligiga oid taklif va tavsiyalar yoritilgan.

Kalit so‘zlar: sport, sog‘lomlashtirish, bardamlik, uzoq umr ko‘rish, mustahkam iroda.

Sport salomatlik garovi ekanini barchamiz yaxshi bilamiz. Shu bois, mamlakatimizda sport bilan muntazam shug‘ullanish ommaviy tus olmoqda. Sog‘lom turmush tarziga amal qilayotgan yurtdoshlarimiz soni kun sayin ortib borayotganligi fikrimizning yorqin dalilidir.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev 2020 yil 30 oktyabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmonini qabul qilinishi sport davlatimiz siyosati darajasiga ko‘tarilayotganligiga ishoradir. Ta’kidlash joizki, davlatimiz rahbari tomonidan ilgari surilgan beshta muhim tashabbusning ikkinchi yo‘nalishi – yoshlarni jismoni chiniqtirish, ularning sport sohasida qobiliyatini namoyon qilishi uchun zarur sharoitlar yaratishga alohida e’tibor qaratilayotgani keyingi yillarda ommaviy sport tadbirlarini o‘tkazishga keng yo‘l ochmoqda. Xususan, ob havoning sovuq yoki issiqligiga qaramasdan erta tongdan xiyobunu ko‘chalarda yugurib, chiniqayotgan odamlarni ko‘p uchratyapmiz.

O‘zbekiston Respublikasida sport umumdavlat ishi hisoblanib, jismoni madaniyat bilan birga aholining barcha qatlamlarini va yosh guruhalarni qamrab olgan. Mamlakatda 50 dan ziyod sport turi ommalashgan, ulardan 30 turi Olimpiada o‘yinlari dasturiga kiritilgan. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida” (2002 y. 31 oktyabr), “O‘quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzlusiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to‘g‘risida” (2003 y. 3 iyun), “Ommaviy sport targ‘ibotini yanada kuchaytirish choratadbirlari to‘g‘risida” (2003 y. 4 noyabr) qarorlari O‘zbekiston Respublikasida sportni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega bo‘ldi. Bu qarorlar asosida yangi bolalar sporti inshootlarini barpo etish dasturi, sport anjomlari va jihozlari, kiyimkechaklar va charm moyabzal mahsulotlarini respublikada ishlab chiqarish., maktablarda, ayniqsa, qishloq maktablarida jismoni tarbiya darslari samaradorligini oshirish, aholi o‘rtasida sport madaniyatini yuksaltirish, ommaviy sport targ‘ibotini rivojlantirish tadbirlari ishlab chiqilib, ularni hayotga tatbiq etishga kirishildi. Jumladan, O‘zbekiston televideniyesining 4 ta kanali sport kanaliga aylantirildi. Jismoni tarbiya va sport sohasini kadrlar bilan ta’minalash maqsadida oliy ta’lim muassasalarida bolalar sporti uchun pedagog murabbiylar tayyorlash, sport jurnalistikasi va psixologiyasi mutaxassisliklari bo‘yicha ta’lim tizimini takomillashtirish yuzasidan muayyan ishlar amalga oshirilgan. Sportchilarni ijtimoiy qimoyalash masalalari qonun bilan mustahkamlanadi. Chunonchi, “Jismoni tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasining qonuni (2000 y. 26 may)da davlat boshqaruv organlari, jismoni tarbiya va sport jamoat birlashmalari, sport klublari va markazlari, boshqa ixtisoslashtirilgan sport tashkilotlari va muassasalari sportchilarga zarur ijtimoiymaishiy sharoitlarni yaratishlari hamda ularning sihatsalomatligi muxrfaza qilinishini ta’minalashlari shart qilib qo‘yildi.

Yurtimizda jismoni tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, uning ommaviyligini oshirish, aholining turli qatlamlari, xususan, yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish tobora kuchaymoqda. Ushbu islohotlarni hayotga tatbiq qilinishida ustoz va murabbiylardan tashkilotchilik va jonbozlik talab etiladi. O‘qituvchi ta’limni hal etish bilan birga unga parallel holda sog‘lomlashtirish vazifasini ham qo‘yadi.

Buning uchun u jismoni tarbiya darslarida bajariladigan mashqlar, shug‘ullanuvchilar organizmiga yaxshi ta’sir etuvchi qator tadbirlarni amalga oshiradi.

Bu planda jismoni yuklar me’yorini to‘g‘ri belgilash, mashg‘ulotlarni o‘tish ovrnini gigenik holatini, ularni toza havoda tashkil etish, o‘qituvchilar formasiga talablar katta ahamiyatga ega. Ayniqsa har bir mashqni bajarganda shug‘ullanuvchilar holatiga va nafas olishiga diqqatni qaratish zarur. Chunki mashqni to‘g‘ri bajarishga o‘z vaqtida nafas olishi va nafas chiqarishi, tanani to‘g‘ri holatiga bog‘liq bo‘lib, faqat sog‘lomlashtirish samarasigina berib qolmasdan, mashqlar ham muvaffaqiyatli o‘zlashtirilib olinadi. Sog‘lomlashtirish vazifasini hal etishda, o‘quvchilar bilan mashg‘ulotlarni tashkil etganda salomatligi bo‘yicha maxsus meditsina gruppasiga kiritilgan, vaqtinchalik jismoni yuklardan ozod bo‘lgan, kasalligi tufayli bir necha darsni qoldirgan bolalarga ayniqsa katta e’tibor berish zarur.



MILLIY HARAKATLI O'YINLAR VA ULARNING BOLA TARBIYASIDA TUTGAN O'RNI

Ravshanov Karim Rustamovich

Navoiy viloyati Navbahor tumanidagi

3-umumta'lim məktəbinin

jismoni tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: ushbu maqolada milliy harakatli o'yinlar ularning turlari, yosh avlod tarbiyasiga ta'siri, ularni qo'llash jarayonidagi vazifalar haqida nazariy va amaliy ma'lumotlar berib o'tilgan.

Kalit so'z: jismoni tarbiya, milliy o'yinlar, "Uloq" o'yini.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.Mirziyoyev: "Biz sog'lom avlodni tarbiyalab yetkazishimiz kerak. Sog'lom kishi deganda faqat jismoni sog'lomlikni emas, balki sharqona odob-axloq va umumbashariy g'oyalalar ruxida kamol topgan insonni tushinamiz"- deydi, O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining birinchi yig'ilishadagi ma'rurasida.

Har kim o'zini jismomonan tarbiyalashi uchun jismoni madaniyat va sportning zarurligini tushinib yetishi va qunt bilan o'ziga yoqqan ma'lum bir jismoni mashg'ulotlar tizimi asosida salomatligini shakllantirilishi kerak. Xalqimiz farzandlarining jismoni qobiliyatlarini har tamonlama rivojlantirish tarbiyaning ajralmas qismi bo'lgan jismoni madaniyat jarayonida amalga oshiriladi. Shu bilan birga o'zbek xalq milliy o'yinlarini toplash va ularni hayotga tadbiq etish ulardan oqilona foydalanish bugungi kunda oldimizda turgan ham nazariy, ham amaliy ahamiyatga ega bo'lgan muhim vazifa bo'lib hisoblanadi. Ushbu vazifa yosh avlodni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalovchi jismoni madaniyat oldiga ham katta ma'suliyat yuklaydi. Milliy xalq o'yinlari xalqimizning bir necha yillik madaniy boyliklari haqida tasavvurlarini ma'lum darajada kengaytiradi, hozirgi hayotga singdirish yo'llarini boyitishga yordam beradi.

Milliy harakatli o'yinlar jismoni tarbiyaning eng ta'sirchan usullaridan bo'lib, o'quvchilarda aqliy ahloqiy, va nafosat tarbiyasini birligida muvafaqqiyatli amalga oshirishda muhim vositadir. Shuning uchun bolalar o'yinlarining ruhi, tabiat, saviyasi, ishtirokchilarning hatti-harakatlari kabi jihatlariga ham e'tibor berishi zarur.

Prezidentimiz SH.Mirziyoyev yosh avlod tarbiyasiga katta ahamiyat berib, shunday degan edi: "Yosh avlodni tarbiyalish 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 shakllantirish, shaxsda milliy madaniyat va milliy qadriyatlarni hurmat qilish, avaylab asrash tuyg'ularini o'stirishga diqqatini qaratmog'imiz lozim.

Milliy o'zbek o'yinlarini yoshlar, ayniqsa maktab o'quvchilari sevib, maroq bilan o'ynamoqdalar. Bunday o'yinlar jismoni tarbiya darslaridagina emas, balki hovlilar va bog', parklarda ham dam olish soatlarida o'ynaladi. Xalqimizning milliy o'yinlari yosh avlodni jismoni tarbiyalishda keng qo'llaniladigan sport vositalaridan biridir. Shuning uchun xalq milliy harakatli o'yinlariga e'tiborni kuchaytirish zarurati yaqqol ko'rinxoqda. Milliy xalq o'yinlari va milliy sport turlari tarixiy taraqqiyot jarayonida jiddiy o'zgargani, har bir iqtisodiy tuzum ularning mazmun va qoidalarida o'zining muayyan izini qoldirgani ayni haqiqatdir.

Ba'zi o'yinlarning nomi va qoidalari hozirgacha saqlanib qolgan. Ana shunday o'yinlardan foydalanishda ularning bolalarga jismoni ta'sirdan tashqari tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishini ham nazardan soqit qilmaslik, ijodiy qo'llashni maqsadga muvofiqlashtirish kerak. Masalan, "Uloq" o'yini deganda odatda ot bilan o'ynaladigan, chavondozlar haqiqiy uloq uchun kurashadigan qadimiy ko'pkari o'yini tushiniladi. Bolalarga mo'ljallangan "Uloq" o'yini otsiz o'tkaziladi. O'yinchilar bir parcha echki terisi yopishtirilgan to'ldirma to'jni olish uchun kurashadilar. O'yin qoidalaring ba'zi jihatlari kattalarnikiga o'xshab ketadi. Tezkorlik, chaqqonlik, va kuchlilikni tarbiyalovchi bu o'yin katta tarbiyaviy ahamiyatga ham ega, bunda bir-birini hurmat qilish, samimiy munosabat, qo'pollik qilmaslikka katta e'tibor beriladi. Xalq o'yinlarining barchasi bolalarning organizmlariga yaxlit ta'sir o'tkazadi. Shuning uchun ham o'yinlarga umumiyl jismoni ta'sir ko'rsatuvchi vosita bo'lib hisoblanmasin. Masalan, "Do'ppi kiyishda kim g'olib?" milliy o'yinida faqat chaqqon bo'libgina qolmay, balki epchil, sezgir bo'lishga ham da'vat etiladi.



Xulosa qilib aytish mumkinki, milliy xalq o`yinlaridan foydalanishda ularni qo'llashda uning nafaqat jismoniy jihatdan ahamiyati balki ma`naviy ahamiyati, o`quvchi yoshlar tarbiyasiga ta'sirini ham inobatga olish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xonkeldiyev Sh., Abdullayev.A va boshqalar "Sog'lom turmush tarzining jismoniy madaniyati" O'quv-qo'llanmasi, Farg'onashriyoti, 2010.
2. Maktabda jismoniy tarbiya. N.X.Soatov, F.F.Nadjimov. "Exstremumpress" 2015yil.
3. 500 harakaltli o`yinlar. T. S. Usmonxo'jayev, I. I. Burnashev, H. A. Meliyev, B.B. Qipchoqov. 2010-yil.



SHARQ MUTAFAKKIRLARINING JISMONIY TARBIYAGA OID QARASHLARI

Yormamatova Dilafruz Abdujalilovna
Navoiy viloyati Navbahor tumanidagi
3-yumumta'lim məktəbinin
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: ushbu maqolada jismoniy tarbiyaga oid sharq mutafakkirlarining qarashlariga oid nazariy va amaliy ma'lumotlar berib o'tilgan.

Kalit so'z: sharq mutafakkirlari, jismoniy tarbiya, Amir Temur, Alisher Navoiy, Abu Ali Ibn Sino, Kaykovus.

Inson dunyoga kelgan kundan boshlab oilaning hamda ota-onaning oldida turgan eng katta vazifalardan biri uni barkamol shaxs va komil inson qilib tarbiyalshdir. Bu maqomga erishish uchun ota-onas farzandiga yoshligidanoq tog'ri tarbiya bermog'i, uni ham aqlan, ham jismonan yetuk qilib tarbiyalab borishi kerak bo'ladi. Donishmandlar ta'kidlaganidek: "Inson uchun birinchi baxt uning sog'ligi, ikkinchisi-go'zallikdir".

Xalqimizda "Ulug'ning so'zi-so'zning ulug'i", degan naql bor. Darhaqiqat, ulug' insonlar-podsho amirlar, buyuk allomalar, shoir-u fuzololar tomonidan bizga meros qoldirib ketilgan purma no so'zlar zamonlar oshsada o'z qadr-qimmatini haligacha yo'qtgani yo'q. Ular yosh avlod uchun doim dasturul-amal bo'lib xizmat qilmoqda. Farzand tarbiyasi, uni jismonan sog'lom qilib voyaga yetkazish borasida ko'pgina sharq olimlari o'zining oltinga teng so'zlarini o'z asarlarida bizga meros qilib qoldirganlar.

Dunyoga mashhur, yetti iqlimning tabibi bo'lgan vatandoshimiz Abu Ali Ibn Sino ham ta'lim-tarbiyaviy qarashlarida insonning ham aqliy, ham ahloqiy-estetik hamda jismoniy tomonidan rivojlanishi uning kamolga yetishining asosiy mezoni sifatida talqin etadi.

Tarbiya tizimiga jismoniy tarbiyaning kiritilishi esa Ibn Sinoning tarbiya sohasidagi katta xizmatlaridan bo'lib hisoblanadi. Ibn Sino inson kamolotida aqliy, ahloqiy, jisomoniy tarbiyaning o'zaro aloqada amalga oshirishning ilmiy ta'limotini, usullarini yaratib, ta'lim-tarbiya sohasida o'z o'rni ega bo'ladi.

Qadimda xalqimiz badan tarbiyani riyozat deb atashgan. Ibn Sino «Tibbiy doston» asarida riyozat – badan tarbiyasi haqida to'xtolib, uning bir necha xillari bo'lishi, bu jismoniy mashqlar bilan o'rtacha shug'ullanish sog'liqqa foydali ekanligini, jismoniy mashqsiz yurish badanda yomon xulqlarning yig'ilishiga sabab bo'lishini alohida uqtirib o'tadi.

Ibn Sinoning butun dunyoga mashhur "Tib qonunlari" asarining to'rtinchibobida: "Jismoniy tarbiya mashqlari saviya va son jihatdan juda uzoq va kishini charchatadigan bo'lmasligi kerak. Ular juda ham tez bo'lmasligi kerak, aks holda ular qisqa davom etishiga qaramay kishiga uzoq bo'lib tuyiladi, shuningdek, bu mashqlar o'ta bo'sh bo'lmasligi ham kerak, aks holda ular uzoq davom etadigan mashqlar, kishiga juda qisqa bo'lib tuyilmasın", -deydi. Bundan ko'rindaniki Abu Ali Ibn Sino o'rta asrlardayoq jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining inson hayotida tutgan o'rni va mohiyatini nazariy asoslab bergen.

Buyuk mutafakkirlarimizdan biri bo'lgan Kaykovus «Qobusnama» asarida jismoniy tarbiyaga ham katta e'tibor began. Zero, Kaykovusning «Qobusnama» asari XI asrda yuzaga kelgan yirik tarbiyaviy asardir. Bunda o'sha davrga xos har bir yosh egallashi zarur bo'lgan aqliy, ahloqiy, jismoniy tarbiya bilan bog'liq faoliyat turlari: otda yurish, merganlik, suvda so'zish, harbiy mashqlar san'ati, ifodali o'qish, hattotlik san'ati, she'r yoza olish, musiqiy bilimga ega bo'lish, shatranj va nard o'yinini bilish kabilalar ham o'z ifodasini topgan.

Jismoniy yetuklikka buyuk sohibqiron bobomiz Amir Temur ham katta e'tibor bergen. Sharqda dilovarlik tarbiyasi, ya'ni yoshlarda mardlik jasurlikni tarbiylash asosiy masalalardan sanalgan. Buyuk sohibqiron shunday ta'kidlaydi: "Cherik tezib, navkar olmoqda uch qoidaga amal qildim: birinchidan, yigitning kuch-quvvatiga, ikkinchidan, uning qilichni o'ynata olishga, uchinchidan, aql-zakovatiyu kamolotiga e'tibor qildim"-deb askarlarning faqat jismoniy emas, balki aqlan ham barkamol bo'lishiga e'tibor bergen.

G'azal mulkinining sultonı mir Alisher Navoiy bobomiz ham o'z asarlarida insonning har tamonlama barkamol bo'lib yetishishida kishilarning jismonan sog'lom va baquvvat bo'lishiga ham jiddiy e'tibor bergen. Masalan, uning qahramonlari Farxod, Qays, Iskandar obrazlarida



jismoniy tarbiya, va dilovarlik ta'limini ko'ramiz. Zero, bunday ta'lim-tarbiya qadm davrlardan boshlab an'anaviy tarzda davom etib, takomillashib borgan.

Sharq mutafakkirlarining asarlaridagi pedagogik g'oyalardan ma'lum bo'lishicha, jismoniy mashqlar, tog'ri ovqatlanish, uyqu, badanni toza tutibiga rioya etish inson sog'ligini saqlashda muhim omillardan ekanligi ham ilmiy, ham amaliy jihatdan asoslangan.

Xulosa o'rnilida shuni ta'kidlash lozimki, yosh avlodni hozirgi zamon talablariga tayyor bo'lishi va muammolarni hal qilishga to`g`ri yo`lni tanlashi uchun sog`lom, baquvvat bo'lishi kerak. Buning uchun biz, ta'lim-tarbiya jarayonida shaxsni har tomonlama jismonan baquvvat, barkamol qilib tarbiyalashimiz shart va muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Baxtli bola ma`naviyati. "Muharrir" nashriyoti 2017-yil.
2. SHaxs va oila tarbiyasining pedagogikasi. I. Alqarov, R. Mamatqulova, X.Norqulov Toshkent.
3. www.Ziyonet.uz
- 4.www.edu.uz.

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 28-КҮП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ**

(11-қисм)

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

Эълон қилиш муддати: 31.05.2021

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