

ANJUMAN | КОНФЕРЕНЦИЯ | CONFERENCES

O'ZBEKISTONDA ILMIY TADQIQOTLAR:

DAVRIY ANJUMANLAR

DAVRIYLIGI: 2018 | 2022



2022

IYUN

№41



CONFERENCES.UZ

Toshkent shahar, Amir
Temur ko'chasi, pr.1, 2-uy.

+998 97 420 88 81

+998 94 404 00 00

www.tadqiqot.uz

www.conferences.uz



**ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ
ТАДҚИҚОТЛАР: ДАВРИЙ
АНЖУМАНЛАР:
11-ҚИСМ**

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
УЗБЕКИСТАНА: СЕРИЯ
КОНФЕРЕНЦИЙ:
ЧАСТЬ-11**

**NATIONAL RESEARCHES OF
UZBEKISTAN: CONFERENCES
SERIES:
PART-11**

ТОШКЕНТ-2022



УУК 001 (062)
КБК 72я43

“Ўзбекистонда илмий тадқиқотлар: Даврий анжуманлар:” [Тошкент; 2022]

“Ўзбекистонда илмий тадқиқотлар: Даврий анжуманлар:” мавзусидаги республика 41-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 30 июнь 2022 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2022. - 21 б.

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

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

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

1. Ҳуқуқий тадқиқотлар йўналиши

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

2. Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар

Доцент Норматова Дилдора Эсоналиевна (Фарғона давлат университети)

3. Тарих саҳифаларидаги изланишлар

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

4. Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни

Доцент Уринбоев Хошимжон Бунатович (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

5. Давлат бошқаруви

Доцент Шакирова Шоҳида Юсуповна (Ўзбекистон Республикаси Ёшлар ишлари агентлиги ҳузуридаги ёшлар муаммоларини ўрганиш ва истиқболли кадрларни тайёрлаш институти)

6. Журналистика

Тошбоева Барнохон Одилжоновна (Андижон давлат университети)

7. Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар

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



8.Адабиёт

PhD Абдумажидова Дилдора Рахматуллаевна (Тошкент Молия институти)

9.Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни

Phd Вохидова Мехри Хасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

10.Педагогика ва психология соҳаларидаги инновациялар

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

11.Жисмоний тарбия ва спорт

Усмонова Дилфузахон Иброхимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

12.Маданият ва санъат соҳаларини ривожлантириш

Тоштемиров Отабек Абидович (Фарғона политехника институти)

13.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши

Бобохонов Олтибой Рахмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

14.Тасвирий санъат ва дизайн

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

15.Муסיқа ва ҳаёт

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар

Доцент Нормирзаев Абдуқайом Раҳимбердиевич (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

17.Физика-математика фанлари ютуқлари

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманган муҳандислик-технология институти)

18.Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар

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

19.Фармацевтика

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

20.Ветеринария

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

21.Кимё фанлари ютуқлари

Рахмонова Доно Қаххоровна (Навоий вилояти табиий фанлар методисти)



22.Биология ва экология соҳасидаги инновациялар

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

23.Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари

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

24.Геология-минерология соҳасидаги инновациялар

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

25.География

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

Тўпламга киритилган тезислардаги маълумотларнинг ҳаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулдир.

© Муаллифлар жамоаси

© Tadqiqot.uz

PageMaker\Верстка\Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

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

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

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

1. Abubakr Yigitaliyev O'QUVCHILARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTURUSHDA UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR VA ULARNI O'TKAZISH.....	7
2. G'ulomjonov Sardor O'QUVCHILARGA TA'LIM TARBIYA BERISHDA JISMONIY TARBIYANING O'RNI.....	9
3. Karimov Mansurjon, Irgashev Azizbek UMUMTA'LIM MAKTABLARINING JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA BADIY GIMNASTIKADAN FOYDALANISH BO'YICHA METODIK TAVSIYA.....	11
4. Raximova Jannat Ulug'bek qizi, Atajonova Lola Davronovna YOSH AVLODNI TARBIYALASHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING AHAMIYATI.....	13
5. Yigitaliyev Abubakr YOSHLARNI SOG'LOM VOYAGA YETISHLARINI TA'MINLASH MASALASI XALQ OG'ZAKI IJODIDA.....	15
6. Safarov Aziz Bekmuratovich, Yusupov Farrux Odiljonovich BARKAMOL AVLOD TARBIYASIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI.....	17
7. Гуломжонов Сардор К ВОПРОСУ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВОГО РОСТА МОЛОДЕЖИ	19



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

O'QUVCHILARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTURUSHDA UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR VA ULARNI O'TKAZISH

Abubakr Yigitaliyev

Qo'qon DPI Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

Annotatsiya. Zamonaviy sharoitda o'quvchilar jismoniy tarbiyasining dolzarbligi shubhasizdir, chunki jismoniy tarbiya va sport shaxsning jismoniy salomatligini optimallashtirishga, uning aqliy xususiyatlari bilan birlikda rivojlanishiga olib keladi. Ushbu maqolada o'quvchilarni tarbiyalashning kompleks pedagogik vositasi sifatida jismoniy tarbiya darslari jarayonida umumiy rivojlantiruvchi mashqlar majmualaridan foydalanish asoslangan. Muallif tomonidan taqdim etilgan xulosa va tavsiyalarni maktab o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya darslarida hisobga olish taklif etiladi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, o'quvchi, umumrivojlantiruvchi mashqlar, jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bu maxsus mashqlardir. Ular butun organizmning rivojlanishi va sog'lomlashishida muhim rol o'ynaydi va yelka kamari, gavda, oyoq kabi yirik muskul gruxlarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, bo'g'implarning xarakatchan bo'lishiga muskullar taranglashuvi va bo'shashuvi jarayonini normallashtirishga yordam beradi. Bu mashqlarning vazifasi to'g'ri qad-qomatni shakllantirish, butun tayanch harakat apparatini mustahkamlash va qon aylanish, nafas olish, almashinish jarayonlari, nerv tizimi faoliyatini yaxshilashdan iboratdir.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar harakatlarni idora qiluvchi oliy motor markazlari ishini faollashtiradi; tezkorlik, chaqqonlik, kuchlar nisbati, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni namoyon qilishga yordam beradi, ijobiy-emotsional kayfiyat uyg'otadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar uch guruhga mo'ljallangan:

1. birinchi guruhdagi yelka kamari va qo'l mushaklari uchun mashqlar;
2. ko'krak qafasining nafas olishini oshirishga yordam beradi;
3. diafragmani mustahkamlaydi, chuqur nafas olishga imkon beradi, umurtqani rostlaydi, yurak mushaklarini mustahkamlashga yordam beradi.
4. Ikkinchi guruh mashqlari gavda, orqa mushaklari uchun. Bu mashqlar to'g'ri qaddi-qomatning shakllanishiga ta'sir qiladi va gavdani oldinga va yon tomonlarga engashtirishda, o'ng, chapga burilishda, aylanishda umurtqaning egiluvchanligini rivojlantirishga yordam beradi.
5. Uchinchi guruh mashqlari oyoq va qorin mushaklari uchun. Ular ichki organlarni tez harakatlar (sakrashlar, sakrab tushishlar...) paytida chayqalishdan qorin muskullarini mustahkamlashga yordam beradi, shuningdek, vena qon-tomirlarida qon yurishmay qolishining oldini oladi (tizzaga chapatilash, yarim cho'qqayish, cho'qqayish...).

Oyoq va qorin mushaklarini mustahkamlovchi mashqlar:

6. to'la va ingichka. Tizzaga cho'kib o'tiring, tovonga suyaning, qorinni chiqarib, belni qayishtiring. Ushbu mashq sizni xipcharoq qiladi. Keyin qorinni chiqaring.

7. oyoqlarni oldinga chiqaring. Tik turing. Bir qo'lingiz bilan yon tomonda tiranib, bir oyog'ingizni ko'tarib gorizontal holatda oyoq uchini to'g'irlang. Oldingizga o'ng oyoqni, keyin chap oyoqni. Shu mashqni necha marta bajarish mumkin?

Qo'ng'izvoy bilan Hakka. O'quvchilar qarama-qarshi ikkita guruhlariga bo'linadilar. Bir tomonda start chizig'ida qo'ng'izvoylar, finishda hakklar. Murabbiyni ruxsatiga ko'ra mashqni bo'lib qo'ng'izvoylar boshlaydi. Signal berilishi bilan qo'ng'izlar emaklagan holda oldida yotgan koptokni boshi bilan turtib marraga olib boradi. U yerdagi hakklar koptokni oyoqlari orasiga



qistirib start tomonga sakrab kelishadi. Shunday qilib, qaysi guruh (qo'ng'izvoy va hakkalar) oldin bajarsa, o'shalar g'olib deb xisoblanadilar.

Daraxtdagi maymuncha. Chalqanchasiga yoting va bir oyog'ingizni tepaga ko'taring ikkala qo'lingiz bilan oyog'ingiz sonidan ushlab, sekin-asta tepaga tirmashib ushlab oyoq panjasigacha chiqaring, go'yo maymuncha yoki mushuk daraxtga chiqqanday. Oyoqni xuddi daraxtni quchoq ochib ushlab olib tepaga chiqqanday.

Ushbu mashqni boshqa oyoqda, so'ng yana qayta mashq qiling.

Bel va orqa mushaklarni mustahkamlovchi mashqlar

Samolyot. Dastlabki holat tik turing, qo'llar yonga cho'zilgan, go'yo samolyotning qanotlari kabi. Endi har tomonga engashib, uchning va ovoz chiqarib uchishni ko'rsating.

Boksyor. Bokschilarni qandayligini bilgan bolalar, tik turib boks tushadi, oynaga qarab, boksyorlik qiladi, yumshoqroq qopni yoki yostiqni osib qo'yib boks tushadi. Shunda bolalarni gavda, qo'l, yelka kamari mushaklari yaxshi rivojlanadi. Himoya va hujumga tayyor bo'lishni o'rganadilar. Organizm mustahkamlanadi va baqquvat bo'ladi.

Shamolli tegirmon. Tik turgan holatda, oyoqlar yelka kengligida yozilgan, qo'lingizni o'ng yoki chapi belingizda, ikkinchisi esa tepaga ko'tarilgan, uni aylantirib turasiz. Tegirmonning pirpiragi shamolga qarab aylanadi, siz sekin-asta ikkala qo'l bilan birin-ketin aylantirishga harakat qiling.

O'tin yoruvchi. Tik turgan holatda, oyoqlarni yozib, qo'llarni juftlab, biron narsa ko'targanday o'tin yorishga tayyorsiz. So'ng 1-2 deb qo'llarni ko'tarib, «uf» 3-4 sanoq bilan o'tin yorishni ko'rsatish kerak. Shunday qilib, 5-6, 7-8 marta mashqni bajarish kerak. Ushbu mashq bel, yelka, qo'llar bo'g'ini mushaklarini mustahkamlaydi.

Oyoq panjalari va mushaklarini mustahkamlovchi maxsus mashqlar

O'rindiqqa yoki polga o'tirib oling. O'ng oyog'ingizni barmoqlari bilan

to'vonni «tanishtiring» panjalar joyida qoladi, to'vonni oldinga, panjalar tomon siljiting. Panjalar siljiydi. Yana qayta to'vonlarni panjalarga suring, panjalar yana qochadi. Natijada oyoq panjalari to'liqinsimon bo'lib harakatlanadi. Shunday qilib, yana qayta harakat - oldinga, orqaga siljitib mashq qiling. Oyoq panjarini «musht» qiling. Polga yoki o'rindiqqa o'tiring, oyoq panjalarini qabiq to'vonga qaratib siqib oling va yana qayta rostlab oling (xuddi shunga o'xshash mashqni qo'l panjalariga ham bering). Oyoq panjalarida tayoqni aylantiring. Polga yoki o'rindiqqa o'tiring va tikkasiga gimnastik tayoqcha yoki gantel qo'ying. Oyoq panjalarini bir oz ko'taring, tayoqchani siqib olib aylantiring.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vasilkov G.A. Vasilkov V.G. «Ot igri – k sportu» M. 1985
2. Karatkov I.M. Podvijnie igri vo dvore. M. «Fizkultura i sport», 1987.
3. K.M. Mahkamdjonov Tarbiya nazariyasi va metodikasi fani bryicha ma'ruzalar. TDPU, I-qism –Toshkent, 2003 y.
4. E. Yuzlikaeva, M.Axmedova, G.Qurbonova, SH.Tashmetova, Xushnazarova M. Umumiy pedagogika nazariyasi va amaliyoti. Darslik. Toshkent - 2012



O‘QUVCHILARGA TA’LIM TARBIYA BERISHDA JISMONIY TARBIYANING O‘RNI

G‘ulomjonov Sardor

QDPI Jismoniy tarbiya fakulteti talabasi

Annotatsiya. O‘quvchilarning jismoniy madaniyatga ega bo‘lishlari jismoniy tarbiya samaradorligini belgilovchi muhim omil sanaladi. Shuningdek, jismoniy madaniyat inson va jamiyat umumiy madaniyatining ham ajralmas qismidir.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, aqliy, axloqiy va estetik tarbiya, sport o‘yinlari, harakatli o‘yinlar, tezkorlik.

Jismoniy madaniyat - jamiyat a‘zolarining jismoniy kamolotga yetishini maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, metodlar va sharoitlarni yaratish va ulardan ratsional foydalanish bo‘yicha erishilgan yutuqlarning majmuidir (L.P.Matveev, 1991).

Inson jismoniy sog‘lom va bardam-baquvvat bo‘lsa, hayot go‘zalliklarini yaxshi idrok etadi, aql-zakovati yuksala boradi, atrof-muhitni ziyrak bo‘lib kuzatadi. Shu nuqtayi nazardan, insonning sog‘lom-baquvvat bo‘lishida badantarbiya muhim omil ekani aniq. Demak, bu tarbiya aqliy, axloqiy va estetik tarbiyaning zamini ekan. Ta‘bir joiz bo‘lsa, bir yerda turib qolgan ko‘lmak suv hech foydasiz deyilsa, harakatsiz odam ham ko‘lmak kabidir, sharqirab oqqan suvning o‘zi go‘zal bo‘lishi bilan birga, dala-bog‘larni yashnatgani kabi, serharakat, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanadigan odamning ham o‘zi (jismonan) go‘zal, ham aqli go‘zal, ham odob-axloqi go‘zal bo‘ladi.

Jismoniy madaniyat nazariyasi fanining asosiy tushunchalari ichida inson jismi madaniyati keng, jamlovchi tushuncha. Jismoniy tarbiya, sport tushunchalari esa jismoniy madaniyat tushunchasining tarkibiy qismi sifatida o‘zining yo‘nalishlariga ega bo‘lgan pedagogik jarayonlarni o‘zida mujassamlashtiradi (B.A.Ashmarin, 1990, L.P.Matveev, 1991, A.Abdullaev, Sh.Xankeldiev, 2005).

Qayd qilingan mualliflarning jismoniy madaniyat institutlari va pedagogika institutlarining jismoniy madaniyat fakultetlari talabalari uchun yozilgan darsliklarida bu tushuncha quyidagicha ta‘riflangan: “Jismoniy madaniyat – jamiyat a‘zolarini jismonan tayyorlash uchun kishilik jamiyati yaratgan va foydalanayotgan moddiy, ma‘naviy boyliklar majmuidir”.

O‘quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi. Birinchi vazifa:

Sog‘liqni mustahkamlash, tana a‘zolarini chiniqtirish, jismoniy jihatdan to‘g‘ri rivojlanish hamda uning ish qobiliyatining oshishiga ta‘sir etishdir.

O‘quvchilarning yoshiga, jinsiga muvofiq keladigan, ya‘ni kuch, tezkorlik, chaqqonlik kabilar asosiy harakat sifatlarini rivojlantiradi. Yuqorida aytilgan jismoniy sifatlar alohida mavjud bo‘lmay, balki ulardan biri-u yoki bu faoliyat turida yetakchi o‘rinni egallaydi. Masalan:

- harakatli va sport o‘yinlarida - chaqqonlik,
- qisqa masofaga yugurishda - tezkorlikni aytish mumkin. Maktab dasturi o‘quvchilarning harakatlari, sifatlarini har tomonlama rivojlantirish hamda ularning jismoniy rivojlanishlari va umumiy ish qobiliyatlarining ortishi uchun kerakli sharoitni yaratadi, albatta. Shu bilan birga, o‘quvchilarda axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalash, xulq-atvor madaniyati ko‘nikmalarini tarkib toptirish kerak.

Ikkinchi vazifa:

O‘quvchilarning o‘z sog‘lig‘iga ongli munosabatni tarbiyalash bo‘lib, bu ularning ozodasarishtalik tartibida, gigiyena qoidalariga rioya qilishlarida, ertalabki gimnastika bilan shug‘ullanishlarida hamda sport mashg‘ulotlarida muntazam qatnashishlarida namoyon bo‘ladi. Badan tarbiyaning sihat-salomatlikka foydasini o‘quvchi qanchalik yaxshi bilib olsa, unga bo‘lgan qiziqishi shunchalik ortadi. Mo‘tadil ravishda, o‘z vaqtida badantarbiya bilan shug‘ullanuvchi odam davolanishga muhtoj bo‘lmasligini chuqur anglab olishi kerak. Olim va shifokorlarning kuzatishlaricha, badantarbiya tug‘ma issiqlikni oshiradi, tanaga yengillik beradi. Chunki ular yengilgina issiqlik paydo qiladi, a‘zolarida to‘planuvchi chiqindilarni yo‘qotadi. Badantarbiya mashqlari tartibli va muayyan yo‘l bilan bajarilsa:

- fikrni uyg‘unlashtiradi
- qon yurishiga yordam beradi



- ovqat hazimini yaxshilaydi
- asabni quvvatlantiradi
- tana haroratini orttiradi
- zehnni charxlaydi.

Badantarbiya insonni har tomonlama tetik, hushyor, qobiliyatli qilib kamolga yetkazadiki, donolar jismoniy tarbiya — go‘zallik tarbiyasidir, deb bejiz aytishmagan. Inson jismonan sog‘lom, har tomonlama yetuk rivojlanishi uchun ma‘lum maqsadni ko‘zlagan holda tejamli harakat qilishi, tabiat qo‘ynida yoki ozoda-shinam sport zalida harakatli mashqlar bilan shug‘ullanishi — bularning hammasi unda nafosat his-tuyg‘usini, aqliy tushunchasini va didini tarbiyalaydi. Shubha yo‘qki, xilma-xil, aniq, ifodali bajarilgan jismoniy mashqlar estetik kechinma, hislarni yuzaga keltiradi. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida harakatlar maqsadining ham shakl, ham mazmun jihatidan bir-biriga mos kelishi esa uning go‘zalligini ta‘minlaydi.

Odatda, uzoq muddatli aqliy mehnatdan so‘ng o‘quvchilarda ishlash qobiliyati sekin-asta pasayadi. Bu holat o‘quvchilarda tezda seziladi. Bolalar dars vaqtida betoqat bo‘lib, haddan tashqari ko‘p harakat qilishlari, o‘tirgan joylaridan tez-tez turib ketishlari, bir-birlari bilan gaplashishlari, orqaga va yonlariga qarab o‘tirishlari, shovqin-suron ko‘tarishlari mumkin va hokazo. Ayniqsa, darsning 25-30 daqiqalarida o‘quvchilar diqqati sezilarli pasayadi, tushuntirilayotgan mavzuni o‘zlashtirish qiyinlashadi, ishda ayrim xatoliklar uchraydi. O‘quvchilar o‘rganayotgan mavzularni bir necha martadan qayta-qayta takrorlashlariga to‘g‘ri keladi. O‘quvchilarda aqliy charchash bilan birga, qomatni tutib turavchi bel, yelka, bo‘yin muskullari ham toliqadi. Toliqish natijasida bel egilib, yelkalar pastga tushib, bosh oldinga egiladi, qomat muvozanati buziladi. Agar bu holat takrorlanaversa, o‘quvchilarning ishlash qobiliyati pasayib, qomati buzilib, salomatligiga ham salbiy ta‘sir etadi. Aqliy mehnatni jismoniy mehnat bilan almashib turish asosida bunday toliqishning oldi olinadi. “Fizkultminut”lar, ya‘ni jismoniy mashq daqiqalari o‘quvchilarda:

- faollikni oshiradi
- susaygan ish qobiliyatini tiklaydi
- kayfiyatni yaxshilaydi.

Jismoniy madaniyat – muayyan tarixiy sharoit mahsuli. Har bir ijtimoiy-iqtisodiy formatsiyada jamiyat a‘zolari jismining madaniyati o‘z davri uchun harakterli bo‘lib, jamiyat taraqqiyotining muayyan davridagi (ijtimoiy formatsiyalar) butun bir xalq boyligi, mulki tarzida shaxsning har taraflama barkamolligini ta‘minlovchi vosita yoki uning majburiy sharti bo‘lib qolishi maxsus adabiyotlarda ta’kidlangan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. 04.09.2015 yil. <https://lex.uz/docs/-2742233>
2. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni, 23.09.2022 yil. <https://lex.uz/docs/-5013007>
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentning Farmoni “Sog‘lom avlod uchun” 1993 y 4 mart.
4. Matveev L.P. Darslik “Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi”, M. 1991
5. Vasilkov G.A. Vasilkov V.G. «Ot igri – k sportu» M. 1985
6. Karatkov I.M. Podvijnie igri vo dvore. M. «Fizkultura i sport», 1987.
7. K.M. Mahkamdjonov Tarbiya nazariyasi va metodikasi fani bryicha ma’ruzalar. TDPU, I-qism –Toshkent, 2003 y.
8. E. Yuzlikaeva, M.Axmedova, G.Qurbonova, SH.Tashmetova, Xushnazarova M. Umumiy pedagogika nazariyasi va amaliyoti. Darslik. Toshkent - 2012



UMUMTA'LIM MAKTABLARINING JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA BADIY GIMNASTIKADAN FOYDALANISH BO'YICHA METODIK TAVSIYA

Karimov Mansurjon, Irgashev Azizbek

Farg'ona viloyati Dang'ara tumani Urganji qishlog'i
24-umumiy o'rta ta'lim maktabi jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari

Annotatsiya: ushbu metodik tavsiya umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fanini tashkillashtirish va o'quvchilarni sog'lom, barkamol, kelishgan savlatli, jozibador qaddi-qomat egalari qilib tarbiyalashda badiiy gimnastikaning o'rni va undan darslarda foydalanish bo'yicha tavsiya berishdan iborat.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, sport turlari, badiiy gimnastika, reproduktiv salomatlik, rivojlanish, sog'lom avlod...

O'zbekiston Respublikasi o'z mustaqilligiga erishgan kundan boshlab har sohada o'z rivojlanish bosqichlarini belgilab oldi. Har bir rivojlangan soha qatori sog'lom hayot va unga amal qilish, reproduktiv salomatlik, jismoniy madaniyat tushunchalari insonlar ongini egallab bordi. Insonlarni sog'lom bo'lish bilan birga kelishgan qaddi-qomatga ega bo'lish istagi ham tark etmadi. Shu maqsadda o'zlarini chiniqtirish va sog'lom bo'lish sirlarini o'rgandilar.

Umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarining maqsad va vazifalari ham shu maqsadga yo'naltirilgan bo'lib, har bir o'quvchining salomatligi va o'sib-ulg'ayishi uchun dasturulamal xizmat qilib kelmoqda.

Jismoniy madaniyat o'z-o'zidan shakllanib qolmaydi, balki u jismoniy tarbiyaning foydali va zararli tomonlarini anglagan holda yuzaga keladi. Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos xususiyatlari shuki, u o'quvchilarning harakat faoliyatlariga oid talablarini qondiradi. Shu asosda jismoniy holat va sog'liq-salomatlikni mustahkamlash organizmni rivojlantiradi va hayotiy ehtiyoj bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni rivojlantiradi.

Ta'kidlash lozimki, umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarini tashkil etishda o'qituvchi o'quvchilarning har tomonlama yetuk, barkamol, kelishgan qaddi-qomatli bo'lib ulg'ayishlari lozimligini anglagan holda darslarda turli sport mashqlaridan foydalanishni, o'quvchilarni har tomonlama chiniqtirishni ko'zda tutib ishlarni rejalashtirish kerak. Masalan, o'quvchi-yoshlarning sportni yomon ko'radigani yoq, albatta. Lekin undan to'g'ri foydalana olishni hammasi ham uddalay olmaydi. Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisining vazifalaridan biri o'quvchilarga shu muammoni to'g'ri tushuntira bilishdir. Jismoniy tarbiya darslarida sportning badiiy gimnastika turi elementlaridan foydalanib o'quvchilarni hatto boshlang'ich sinflardan oqib chiniqtirib boorish maqsadga muvofiq. Chunki badiiy gimnastika bilan shug'ullanish o'quvchini, ayniqsa, qizlarni axloqiy, jismoniy, estetik, biologik va fiziologik jihatdan to'g'ri rivojlanishlari uchun juda foydali hisoblanadi.

Badiiy gimnastika – sport turi. U buyum (tasma, koptok, halqa, arg'amchi) bilan va usiz turli nafis gimnastika va raqs mashqlarini musiqa ostida bajarish bo'yicha ayollar musobaqalari. Badiiy gimnastikaning afzaligi shundaki, u o'quvchida o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantiradi. Uyatchan, o'g'il va qiz bolalar uchun juda foydali, chunki bu ekspressivlikni boshqarishni nazarda tutadi. Shuningdek, intizomga, diqqatni jamlashga va hissiy rivojlanishga yordam beradi. Ko'plab jismoniy va harakatlantiruvchi fazilatlarini rivojlantiradi, shuningdek, tana holatini to'g'rilaydi va yaxshilaydi, ritm tuyg'usi va refleksiv tezligini rivojlantiradi.

Ko'pchilikda badiiy gimnastika faqat qizlar uchun degan qarash mavjud. Aslida bu o'g'il va qizlar uchun ham mos. 2005-yildan beri Ispaniya qirolik federatsiyasi erkaklar uchun badiiy gimnastika bo'yicha milliy darajadagi musobaqalarda qatnashishga ruxsat berdi.

Umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida badiiy gimnastika mashqlarining quyidagi turlaridan foydalanish mumkin:



Badliy gimnastika
ZiyoNET



Jismoniy tarbiya va badiiy gimnastikaning fodali tomonlarini o`quvch-yoshlar ongiga boshlang`ich sinflarfanoq singdirib borish, ularda nazariy va amaliy ko`nikmalarni shakllantirib borish hamda unga kundalik hayotda amal qilish biz o`qituvchilarning asosiy vazifalaridan hisoblanadi.

O`quvchi-yoshlarning jismoniy tarbiya bilan maqsadli shug`ullanishlarini yo`lga qo`yish, yuqorida ta`kidlab o`tganimizdek badiiy gimnastikadan foydalanishlarini uqtirishimiz ularning kelajakda jismonan baquvvat, teran fikrli, diqqat va tafakkuri keng bo`lgan yoshlarni tarbiyalashga, shuningdek kelajak avlod ham sog`lom va barkamol bo`lishini ta`minlaydi, deb ishonamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. K.Mahkamjonov, R.Salamov va I.Ikramovlar “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” Toshkent “Iqtisod va moliya” 2008
2. Usmonxo`jayev T. va boshqalar. “Jismoniy tarbiya sport mashg`ulotlari” O`quv qo`llanma. Toshkent “O`qituvchi” 2005

Internet resurslari:

1. O`zbekiston Respublikasi Xalq ta`limi vazirligi: www.uzedu.uz
2. Ijtimoiy axborot ta`lim portal: www.ziynet.uz
3. Madreshoy.com.uz



YOSH AVLODNI TARBIYALASHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING AHAMIYATI

Raximova Jannat Ulug'bek qizi

Xorazm viloyati Hazorasp tuman 24-son
umumiy o'rta ta'lim maktabining Jismoniy
tarbiya o'qituvchisi

Atajonova Lola Davronovna

Xorazm viloyati Hazorasp tuman 24-son
umumiy o'rta ta'lim maktabining Tasviriy
san'at o'qituvchisi

Annotatsiya: "Sport sog'lik garovi", shuning uchun barchamiz sportning qaysidir turi bilan doimiy ravishda shug'ullanishimiz, hayotimizning ajralmas bir qismi deb qarashimiz kerak. Maqolada ana shu narsalar haqida mulohaza yuritiladi.

Kalit so'zlar: Sport, I.A.Karimov, Buxoro, Samarqand, barkamol avlod, yoshlar, futbol.

Mavzuning dolzarbligi. Barchamizga ayonki sport bilan muntazam shug'ullanish bolalarimiz, yoshlarimizning sog'lom qarashlarini shakllantiradi va irodasini toblaydi, ularning mard va jasur insonlar bo'lib kamol topishi, turli- tuman sinov va qiyinchiliklarni mardona yengib o'tishga qodir bo'lishi uchun mustaxkam zamin yaratadi. Eng muximi, sport bilan do'st bo'lgan bolalar biz uchun mutlaqo begona va zararli oqimlarga qo'shilib ketmaydi.

Bugungi kunda shaxar va qishloqlarimizda yangidan barpo etilgan zamonaviy futbol maydonlarida yoshlarimiz o'zlarining bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazmoqda. Bunday ishlar o'z samarasini bermoqda. Xayotimiz o'zgarmoqda, ongimiz, dunyoqarashimiz o'zgarmoqda, o'zimizga, o'z sog'ligimizga, kelajagimizga munosabatimiz o'zgarmoqda va bu jarayonda boshqa ko'pgina ijobiy omillar qatori avvalo sport katta ta'sir ko'rsatmoqda.

Xech kimga sir emas sport salomatlikni mustaxkamlash bilan birga, xar qaysi mamlakat, xar qaysi davlatni olamga mashxur qiladigan beqiyos vositadir. Xalqaro maydonlarda sportchilarimiz erishayotgan yutuqlar qalblarimizda g'urur- iftixor tuyg'ularini uyg'otadi, ona Vatanimizga bo'lgan muxabbat hissini yanada yuksaltiradi.

Sport mamlakatimizda barkamol avlodni tarbiyalashning eng muxim va kuchli omili bo'lib kelmoqda va kelgusida ham shunday bo'lib qolishi shubxasiz. Chunki, sport - bu avvalo sog'lom avlod, sog'lom kelajak degani. Binobarin, faqat sog'lom xalq, sog'lom millatgina buyuk ishlarga qodir bo'ladi. O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti Islom Karimovning mamlakatimizni 2015 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirish yakunlari va 2016 yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasi majlisidagi ma'ruzasida oliy ta'lim va oliy o'quv yurtlarini yanada rivojlantirish to'g'risida quyidagi gaplarni ta'kidlab o'tgan edilar:

"Oliy ta'lim sohasida oliy o'quv yurtlarining professor-o'qituvchilarini muntazam qayta tayyorlash bo'yicha mutlaqo yangi, takomillashtirilgan tizim joriy qilindi. 15 ta tayanch oliy o'quv yurtida oliy ta'lim muassasalari rahbarlari va pedagog kadrlarini qayta tayyorlash hamda malakasini oshirish kurslari tashkil etildi". "Mamlakatimiz oliy o'quv yurtlarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlashga yo'naltirilayotgan mablag'lar hajmi tobora ortib borayotganini alohida ta'kidlashni istardim. Joriy yilda 13 ta oliy ta'lim muassasasijumladan, Qoraqalpog'iston, Buxoro va Samarqand davlat universitetlari, Farg'ona politexnika institutidagi qurilish va rekonstruksiya ishlariga 355 milliard so'm ajratish ko'zda tutilmoqda. SHuningdek, Toshkent davlat stomatologiya instituti binolari, Toshkent shahridagi Inha universiteti va Singapur menejmentni rivojlantirish instituti filiallarining yangi o'quv korpuslari quriladi". Yurtboshimizning tashabbuslari bilan oliy ta'limni yanada rivojlantirish bo'yicha amalga oshirilayotgan ishlar negizida faqat bir narsa nazarda tutiladi, bu ham bo'lsa oliy ta'lim muassasalarida kuchli, barkamol va yuqori salohiyatli kadrlarni tayyorlash demakdir.

Respublikamiz mustaqillikka erishgan dastlabki davrlardayoq ta'lim-tarbiya sohasini isloh qilish va kadrlar tayyorlash masalasiga davlat siyosatining eng muhim ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tibor qaratildi. Davlatimiz rahbari ta'kidlaganidek, oldimizda turgan eng ezgu maqsadlarimiz - mamlakatimizning buyuk kelajagi ham, ertangi kunimiz, erkin va farovon hayotimiz ham,



O'zbekistonning XXI asrda jahon hamjamiyatidan qanday o'rin egallashi ham - bularning barcha-barchasi, avvalambor, yangi avlod, unib-o'sib kelayotgan farzandlarimiz qanday insonlar bo'lib voyaga etishiga bog'liqdir. Uzoqni ko'zlab aytilgan bu so'zlar istiqloq yillarida mamlakatimizda amalga oshirib kelinayotgan davlat siyosatining mazmun-mohiyatini yorqin ifodalaydi. Haqiqatan ham, ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan keng ko'lamli islohotlarning oddiy hodisa emasligi, bu xalqimiz hayotini tubdan o'zgartirish, milliy davlatchilikni mustahkamlash, mustaqillikni asrab-avaylash, rivojlangan demokratik davlatlar qatoridan o'rin olish, yurtimizda ozod va obod Vatan, erkin farovon hayot barpo etish, jamiyatimizni yangilash va modernizatsiyalash jarayonining tarkibiy qismi ekani dunyo hamjamiyati tomonidan ham bejiz e'tirof etilmayapti.

1. Barkamol avlodni tarbiyalashda sog'liqni saqlash

Odam hayoti, sog'lig'i - eng katga ijtimoiy boylikdir. Bu oila, maktab va inson tarbiyasi, kamoloti bilan shug'ullanuvchi boshqa maskanlar oldiga sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasini ko'ndalang qo'yadi. Millat sog'lig'i ham tabiiy ravishda, sog'lom turmush tarzi orqali hal etiladi.

Salomatlik - inson organizmining biologik, ruhiy, jis-moniy holatlari va mehnat faoliyatining muvozanatlashgan birligidir. Sixat-salomatlik har bir kishi uchun baxt-saodatdir. Uning mehnat unumdorligi, mamlakatning iqtisodiy qudrati, xalq farovonligini rivojlantirishning zarur shartidir. Umumxalq mulki bo'lmish sixat-salomatlikka nisbatan ongli va mas'uliyat bilan yondashish jamiyat va uning barcha a'zolarining turmush, axloq normasi bo'lmog'i lozim. Salomatlikni saqlash va mustahkamlash uchun, avvalo, odam o'z tanasining tuzilishi barcha to'qima va a'zolarining normal ishi faoliyati, o'sishi, rivojlanishi va ko'payishi qonuniyatlarini bilishi zarur. Shuningdek, barcha tirik mavjudodlar kabi, insonga ham xos bo'lgan ushbu biologik xususiyatlarni asrash va tobora takomillashtirish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitni mukammal bilish va yaratish talab etiladi.

Mamlakatimizda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o'z ijodiy-intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini XXI asr talabalarga to'liq javob beradigan, xar tomonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga etkazish uchun zarur shart-sharoitlar, imkoniyatlarni yaratish bo'yicha keng ko'lamli aniq yo'naltirilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadida O'zbekiston Respublikasida 2010 yil «Barkamol avlod yili» deb e'lon qilindi.

Bu dasturda yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, ularni ichkilikbozlik, giyohvandlik illatlaridan, boshqa turli halokatli tahdidlar hamda biz uchun yot bo'lgan diniy va ekstremistik ta'sirlardan, «ommaviy madaniyat» xurujlaridan himoya qilishga doir kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish vazifasi belgilangan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Komil insonni tarbiyalashda jismoniy madaniyatning o'rni
2. O'zbekiston Respublikasining ta'lim to'g'risidagi qonuni. Barkamol avlod -O'zbekiston taraqqiyotining poydevori---Sharq 1997
3. Ta'lim to'g'risidagi qonun.



YOSHLARNI SOG'LOM VOYAGA YETISHLARINI TA'MINLASH MASALASI XALQ OG'ZAKI IJODIDA

Yigitaliyev Abubakr

Qo'qon DPI Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada xalq og'zaki ijodida yoshlarni sog'lom voyaga yetishlarini ta'minlash masalasi tahlil qilingan. Yoshlarni sog'lom bo'lib voyaga yetishlarini ta'minlash masalasi xalq pedagogikasi, og'zaki ijodi hamda mutafakkirlar asarlarining bosh g'oyalaridan biri bo'lib kelgan.

Kalit so'zlar: sport, jismoniy tarbiya, umumiy o'rta ta'lim maktabi, xalq og'zaki ijodi, yoshlar, voyaga yetmaganlar, ta'sir.

Mustaqillik yillarida O'zbekiston Respublikasida sport, shu jumladan, bolalar sportini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Mazkur yo'nalish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilib, ijobiy ishlar amalga oshirilmoqda. Chunonchi, yoshlarni jismoniy tarbiyalashning kopleks dasturi ishlab chiqildi. “Sog'lom avlod dasturi” yoshlarning salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya kishilarga kuchli ta'sir ko'rsatib, salomatligini mustahkamlaydi, ishlash qobiliyatini oshiradi, uzoq umr ko'rishga yordam beradi. Sport har qanday yoshda ham qaddi-qomatni tarbiya qilish kuch-quvvatini saqlab turishning ajoyib vositasidir. Sport dam olish bilan mehnatni almashtirib turish manbai bo'lib xizmat qiladi. Sog'lom avlod dasturi talablariga muvofiq respublika miqyosida quyidagi uch bosqichli sport musobaqalarining o'tkazilishi yo'lga qo'yilgandi:

- Umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilar o'rtasidagi “Umid nihollari” bellashuvi.
- O'rta maxsus ta'lim muassasalarining o'quvchilari o'rtasidagi “Barkamol avlod” bellashuvi.
- Oliy o'quv yurtlarida tahsil olayotgan talabalar o'rtasidagi “Universiada” bellashuvi.

Uch bosqichli sport musobaqalari bugungi kungacha o'tkazilib, o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishini ortib borishga xizmat qildi.

Aynan bugungi kunda esa spotga bo'lgan e'tiborni kuchayishi natijasida ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyani tashkil etishda yangidan-yangi vazifalarni hal qilinishi zamon talablariga aylangan.

Yoshlarni sog'lom bo'lib voyaga yetishlarini ta'minlash masalasi xalq pedagogikasi, og'zaki ijodi hamda mutafakkirlar asarlarining bosh g'oyalaridan biri bo'lib kelgan. “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'ining katta cho'qqilarini yulib ketdi, ovozasi olamga yoyildi. Shunda barcha xaloyiq yig'ilib kelib aytdi: “Dunyoda bir kam to'qson alp o'tdi, alplarning boshlig'i Rustami doston, oxiri bu Alpomish alp bo'lsin”. Nasl-nasabi sog'lom va ma'naviyati yuksak xalqning avlodlari ham sog'lom-baquvvat, iymon-e'tiqodli va sadoqatli bo'ladiki, bu baxt ona-Vatanning shuhrati va qudratining zo'r omiliga aylanadi. Xalqning ana shunday baxt-saodati uchun sog'lom avlod kerak. Sog'lom avlod deganda biz ham jismoniy, ham ma'naviy tomondan yetuk, bardam, har ishga qodir, ilg'or madaniyatli kishilarni ko'zda tutamiz. Darhaqiqat, shunday noyob fazilatlarga ega avlodni tarbiyalab voyaga yetkazayotgan xalq kelajakka ochiq ko'z, yorug' yuz, katta ishonch bilan qaraydi. Biz - o'zbeklar hayotimizning, umrimizning mazmunini farzandsiz tasavvur etolmaydigan xalqmiz. Dunyoga kelib:

- farzand ko'rish
- imorat qurish

- nihol ekib bog' yaratish — ota-bobolarimizdan qolgan nasliy an'ana, ezgu tilak va qutlug' insoniy burchdir. Shuni alohida shukronalik bilan ta'kidlash lozimki, xalqimiz tarixning mashaqqatli sinovlari osha o'zining ana shu oliyjanob xislat-fazilatli an'alariga zavol yetkazmay saqlab kelmoqda. Ajdod-avlodlarimiz o'z nasllarini umumbashariy tuyg'ular, o'lmas Sharq falsafasi, milliy qadriyatlarimiz ruhida tarbiya qilib kelganlar. Shuning uchunham xalqimizning:

“Sog' tanda – sog' aql”

“Harakat – harakatda barakat”



“Sog’ligim – boyligim” kabi maqollari bugungi kunda dunyoga mashhur bo’lib, tarbiya vositasi sifatida hayotimizda qo’llanilib kelinmoqda. Bu sharq falsafasidir.

Buyuk pedagog Abdulla Avloniy o’zining “Turkiy guliston yoxud axloq” asarida bu borada quyidagilarni ta’kidlagan edi: “Nazofat (gigiena) deb a’zolarimizni, kiyimlarimizni, asboblarni pok va toza tutmoqni aytilur. Poklik zehn va idrokingni keng va o’tkir qilur. Xalq orasida e’tibor va shuhratga sabab bo’lur. Poklik ila har xil kasalliklardan qutulib, jonimizning qadrin bilan bo’lurmiz. Pok bo’lmak salomatimiz, saodatimiz uchun eng kerakli narsadur. Yirtiq eski kiyimlar kiyimoq ayb emas, yangi kiyimlarni kir qilib, yog’ini chiqarib yurmak zo’r ayb va gunohdur. ... Ifloslik balosidan poklik davosi ila qutulmoq kerak”. Demak, inson jismonan baquvvat va aqlan ziyrak bo’lishni istasa, u birinchi navbatda poklikka katta ahamiyat berishi lozim. Ayni paytda poklik tarbiyasi ustuvor bo’lgan insonlarda kishiga yaxshi yashash uchun zarur bo’lgan barcha fazilatlarda tarkib topadi hamda axloqqa zid bo’lgan nuqsonlar yo’qoladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YXATI

1. “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi Qonuni. 04.09.2015 yil. <https://lex.uz/docs/-2742233>
2. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to’g’risida”gi Qonuni, 23.09.2022 yil. <https://lex.uz/docs/-5013007>
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentning Farmoni “Sog’lom avlod uchun” 1993 y 4 mart.
4. Matveev L.P. Darslik “Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi”, M. 1991
5. Vasilkov G.A. Vasilkov V.G. «Ot igri – k sportu» M. 1985
6. Karatkov I.M. Podvijnie igri vo dvore. M. «Fizkultura i sport», 1987.
7. K.M. Mahkamdjonov Tarbiya nazariyasi va metodikasi fani bryicha ma’ruzalar. TDPU, I- qism –Toshkent, 2003 y.



BARKAMOL AVLOD TARBIYASIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O‘RNI

Safarov Aziz Bekmuratovich

Navoiy shahar 8-IATChUIT jismoniy tarbiya o‘qituvchisi

Yusupov Farrux Odiljonovich

Navoiy shahar 5-IDUM jismoniy tarbiya o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu tavsiyada jismoniy tarbiya darslari orqali o‘quvchilarni sog‘lom turmush tarziga rioya qilishga o‘rgatish, barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati xususidagi fikrlar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: irodani toblash, sog‘lom avlod, sog‘lom kelajak, sog‘lom turmush tarzi, sportning ahamiyati....

Sport bilan muntazam shug‘ullanish o‘quvchi yoshlarimizning sog‘lom qarashlarini shakllantirishi, irodasini toblashi, ularning mard va jasur insonlar bo‘lib kamol topishi, turli sinov va qiyinchiliklarni mardona yengib o‘tishga qodir bo‘lishi uchun mustahkam zamin yaratishi barchamizga ayondir. Har qaysi mamlakat, har qaysi davlatni olamga mashhur qiladigan beqiyos vosita ham sport hisoblanib, xalqaro maydonlarda sportchilarimiz erishayotgan yutuqlar qalblarimizda g‘urur- iftixor tuyg‘ularini uyg‘otadi, ona Vatanimizga bo‘lgan muhabbat hissini yanada yuksaltiradi, albatta.

Sport - mamlakatimizda barkamol avlodni tarbiyalashning eng muhim va kuchli omili bo‘lib kelmoqda va kelgusida ham shunday bo‘lib qolishi shubhasiz. Chunki, sport - bu avvalo, sog‘lom avlod, sog‘lom kelajak degani. Binobarin, faqat sog‘lom xalq, sog‘lom millatgina buyuk ishlarga qodir.

Respublikamiz mustaqillikka erishgan dastlabki davrlardayoq, ta’lim-tarbiya sohasini isloh qilish va kadrlar tayyorlash masalasiga davlat siyosatining eng muhim ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida e’tibor qaratildi. Mamlakatimizda sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o‘z ijodiy-intellektual salohiyatini ro‘yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini XXI asr talablarga to‘liq javob beradigan, har tomonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga etkazish uchun zarur shart-sharoitlar, imkoniyatlarni yaratish bo‘yicha keng ko‘lamli ishlar amalga oshirildi. “Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish” loyihasi asosida o‘quvchi yoshlarning sog‘lom turmush tarziga ongli ravishda amal qilib, o‘z hayot faoliyatlarida qo‘llashlari uchun barcha ta’lim muassasalari zamonaviy sport inshootlari bilan ta’minlandi. O‘quvchilarimizni komil inson sifatida jismonan baquvvat va ma’naviy jihatdan yetuk qilib voyaga yetkazish - o‘zi va atrofdagilar salomatligining qadriga yetishga, sog‘lom turmush tarziga rioya qilishga, shu jumladan, yomon odatlardan xoli bo‘lishga qodir bo‘lgan, boy ma’naviy-marifiy dunyoqarashli insonlarni jamiyatga yetkazib berishdir. Buning uchun biz jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari, avvalo, darslarimiz orqali o‘quvchilarimizni sog‘lom turmush tarziga amal qilishga o‘rgatib borishimiz lozim. Chunki jismoniy tarbiya va sportning oltin qoidasi – bu sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishdir.

Sog‘lom turmush tarzi – bu insonning salomatligi va xavfsizligani ta’minlashga xizmat qiluvchi xususiyatga ega bo‘lish asosida hayotiy faoliyatni yo‘lga qo‘yish hamda salomatlikning yuqori darajada bo‘lishiga erishishdagi ta’minlovchi ijtimoiy hodisa hisoblanib, u kun tartibiga rioya qilish, faol harakat asosida organizmni chiniqtirish, to‘la va sifatli ovqatlanish, ovqatlanishning gigienik qoidalariga rioya qilish, muloqot va ekologik madaniyatga erishish, umuminsoniy va milliy qadriyatlar asosida ma’naviy tarbiya olish, zararli odatlardan o‘zini tiya bilish demakdir.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish maqsadi va vazifalari quyidagilarda namoyon bo‘ladi:

– shaxs hayoti va salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi omillarni bartaraf etish borasidagi nazariy bilim va amaliy ko‘rsatmalarni o‘zlashtirishga erishish;

– kun tartibiga qat’iy amal qilish;

– muntazam ravishda chiniqib borish, faol jismoniy harakatni tashkil etish hamda sport bilan doimiy shug‘ullanishga erishish;

– ovqatlanish qoidalarining mohiyati va ahamiyati to‘g‘risidagi ma’lumotlarni puxta o‘zlashtirish va ulardan amaliy faoliyatda foydalanish;

– shaxsiy gigiena qoidalaridan xabardor bo‘lish va ularga og‘ishmay amal qilish;

– o‘zida yuksak axloqiy sifatlar, kuchli va mustahkam irodani hosil qilishga erishish;

– hayotning umumiy falsafasi – turmush muammolariga qarshi kurasha olish, milliy istiqlolg‘oyasi



va mafkura tamoyillariga zid bo‘lgan aqidalarga qarshi immunitetni hosil qilish yo‘lida nazariy va amaliy faoliyatni tashkil etishdan iboratdir. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi, Inson huquqlari umumjahon Deklaratsiyasi, “Bola huquqlari to‘g‘risida”gi Konvensiya, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti asarlari, nutq va maruzalarida bayon qilingan sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga oid fikrlar, O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni, “Kadrlar tayyorlash bo‘yicha milliy dastur”, Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid bir qator qonun va qarorlar, Sharq hamda Yevropa olimlari va mutafakkirlarining sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga oid fikr va qarashlari bizni dars jarayonida yanada e’tiborli bo‘lishga, har bir darsimizda sog‘lom turmush tarziga rioya qilish borasida tavsiyalar berish va bu borada sportning ahamiyati haqida tushunchalar berib borishimiz lozimligiga undaydi.

Yangi jamiyatning zamonaviy tarbiya konsepsiyasi inson shaxsini, ya’ni, barkamol, yetuk, qo‘yilgan maqsadga erkin va o‘z kuchi bilan erisha oladigan, ruhan, jismonan, ma’nan sog‘lom yoshlarni shakllantirishga qaratilgandir. Bu oila, maktab va inson tarbiyasi, kamoloti bilan shug‘ullanuvchi maskanlar oldiga sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasini ko‘ndalang qo‘yadi. Biz jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilari barkamol avlod tarbiyachisi sifatida inson hayotida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyatini o‘quvchilarimiz ongiga singdirishimiz va ularni jismonan va ma’nan sog‘lom bo‘lishga undab borishimiz lozim. Shundagina o‘z oldimizga qo‘ygan maqsadlarimizga erishamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.”Jismoniy tarbiya fanini o‘qitishning dolzarb muammolari” Qulboyev N 2020-yil
- 2.”Jismoniy madaniyatning inson komilligini o‘stirishdagi roli” Toshkent 2021-yil
- 3.Internet saytlari



К ВОПРОСУ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВОГО РОСТА МОЛОДЕЖИ

Гуломжонов Сардор

Студент факультета физического воспитания
Кокандского государственного педагогического института

Annotatsiya: Ushbu maqolada yoshlarni sog'lom voyaga yetishlarini ta'minlash masalasi tahlil qilingan. Yoshlarni sog'lom bo'lib voyaga yetishlarini ta'minlash masalasi pedagogika hamda mutafakkirlar asarlarining bosh g'oyalaridan biri bo'lib kelgan.

Kalit so'zlar: sport, jismoniy tarbiya, umumiy o'rta ta'lim maktabi, xalq og'zaki ijodi, yoshlar, voyaga yetmaganlar, ta'sir.

Аннотация: В данной статье анализируется вопрос обеспечения того, чтобы молодежь росла здоровой. Обеспечение здорового роста молодежи всегда было одной из основных идей педагогики и творчества мыслителей.

Ключевые слова: спорт, физическое воспитание, общеобразовательная школа, фольклор, молодежь, несовершеннолетние, влияние.

В годы независимости особое внимание уделяется развитию спорта в Республике Узбекистан, в том числе детского спорта. Это направление признано одним из приоритетов государственной политики, и ведется позитивная работа. В частности, разработана комплексная программа физического воспитания молодежи. Программа «Здоровое поколение» играет важную роль в укреплении здоровья молодежи. Физическая культура оказывает сильное влияние на людей, укрепляет их здоровье, повышает трудоспособность, помогает им жить дольше. Спорт — отличный способ поддерживать силовые тренировки в любом возрасте. Спорт служит источником чередования работы с отдыхом. В соответствии с требованиями Программы «Здоровое поколение» по всей стране были проведены следующие трехэтапные спортивные соревнования:

- Конкурс «Умид нихоллари» среди учащихся общеобразовательных школ.
- Конкурс «Гармонично развитое поколение» среди учащихся учреждений среднего специального профессионального образования.
- соревнования «Универсиада» среди студентов, обучающихся в высших учебных заведениях.

На сегодняшний день проведены трехэтапные спортивные соревнования, которые способствовали повышению интереса учащихся к спорту.

Сегодня в результате повышенного внимания к месту решения новых задач в организации физического воспитания в общеобразовательных учреждениях стало современным требованием.

Обеспечение здорового роста молодежи всегда было одной из основных идей народной педагогики, устного творчества и творчества мыслителей. В эпосе «Алпомыш» Хакимбек (Алпомыш) так описывает свою физическую подготовку, взросление на лоне природы, свою высокогорность: Тогда Хакимбек, семилетний мальчик, схватил эти четырнадцать луков и вытащил их. Стрела лука стала как молния. Аскар сорвал великие вершины гор, и голос его разнесся по всему миру. Тогда весь народ собрался и сказал: «В мире меньше девяноста альпийцев, вождь альпийцев Рустами Достон, а в конце концов это будет Алпомиш алп». Потомки народа со здоровым родом и высокой духовностью также будут здоровыми, сильными в вере и преданности, и это счастье станет великим фактором славы и могущества Родины. Для такого счастья народа нужно здоровое поколение. Когда мы говорим о здоровом поколении, мы имеем в виду людей физически и духовно зрелых, жизнестойких, способных на все, высококультурных. Действительно, люди, воспитывающие поколение с такими уникальными качествами, смотрят в будущее с открытыми глазами, светлыми лицами и большой уверенностью. Мы, узбеки, — народ, который не представляет смысла своей жизни без детей. Родился:

- иметь детей
- строительство здания
- Посадка саженцев и создание сада - это наследственная традиция, добрые пожелания и священный долг человека, унаследованный от наших предков. Следует с особой



благодарностью отметить, что наш народ через тяготы истории сохранил эти благородные традиции, не ставя их под угрозу. Наши предки воспитали своих потомков в духе общечеловеческих чувств, бессмертной восточной философии, национальных ценностей. Поэтому наши люди:

- «В здоровом теле - здоровый дух» - «Движение - это благо в действии» - Пословицы типа «Мое здоровье – мое богатство» сегодня известны во всем мире и используются в нашей жизни как средство воспитания. Это восточная философия. Великий просветитель Абдулла Авлони в своей книге «Турецкий Гулистан или Нравственность» сказал по этому поводу: Чистота делает ум и восприятие широкими и острыми. Это вызовет внимание и известность среди людей. С чистотой мы будем свободны от различных болезней и будем с ценностью наших душ. Быть чистым – это самое важное для нашего здоровья и счастья. Не грех носить рваную старую одежду, великий грех и грех постирать новую одежду и вынуть масло. ... Необходимо избавиться от напасти загрязнения путем очищения. Итак, если человек хочет быть сильным физически и бодрым умственно, ему следует в первую очередь уделять большое внимание чистоте. В то же время у людей, у которых воспитание целомудрия является приоритетным, оно содержит все качества, необходимые человеку для благополучной жизни, а аморальные недостатки устраняются.

Использованные литературы

1. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. 04.09.2015 yil. <https://lex.uz/docs/-2742233>
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentning Farmoni “Sog‘lom avlod uchun” 1993 y 4 mart.
3. Matveev L.P. Darslik “Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi”, M. 1991
4. Vasilkov G.A. Vasilkov V.G. «Ot igri – k sportu» M. 1985
5. Karatkov I.M. Podvijnie igri vo dvore. M. «Fizkultura i sport», 1987.

ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ ТАДКИКОТЛАР: ДАВРИЙ АНЖУМАНЛАР: 11-ҚИСМ

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

Эълон қилиш муддати: 30.06.2022

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