

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

2018 йил – Фаол тадбиркорлик, инновацион ғоялар ва технологияларни қўллаб-
қувватлаш йили

**“ХОТИН – ҚИЗЛАР СПОРТИ:
ИМКОНИАТЛАР ВА
ИСТИҚБОЛЛАР”**

Республика илмий-амалий анжумани материаллари

2018 йил 4-5 май

**«Дурдона» нашриёти
Бухоро, 2018**

75.7(5Ў)

X 78

"Хотин – қизлар спорти: имкониятлар ва истиқболлар", Республика илмий-амалий анжумани (2018 ; Бухоро).

Хотин – қизлар спорти: имкониятлар ва истиқболлар [Матн] : Республика илмий-амалий анжумани материаллари, 4-5 май 2018 й. / тўпловчи М. Ж. Абдуллаев. - Бухоро : Durdona, 2018. - 286 б.

КБК 75.7(5Ў)

Илмий-амалий анжуман Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2018 йил 12 мартдаги “Вазирлик тизимидаги олий таълим ва илмий-тадқиқот муассасаларида 2018 йилда ўтказиладиган илмий анжуманлар режасини тасдиқлаш тўғрисида”ги 233-сонли буйруғи асосида ташкил этилиб, анжуман тўпламида узлуксиз таълим тизимидаги таълим муассасалари профессор-ўқитувчилари, мураббийлар, мутахассислар, магистрлар, илмий тадқиқотчи, талабаларнинг мақола ва тезислари чоп этилган.

Масъул муҳаррир: Б.Б.Маъмуров-п.ф.н., профессор

Тўплаб нашрга тайёрловчилар

И.Т.Хамраев - БухДУ жисмоний маданият ва назарияси
кафедраси катта ўқитувчиси

М.Ж.Абдуллаев - БухДУ жисмоний маданият ва спорт
кафедраси доценти

Такризчилар:

М.Х.Махмудов - п.ф.д., профессор
Р.Д.Холмухаммедов - п.ф.д., профессор
К.Т.Шакирджанова - п.ф.н., профессор

Анжуман тўпламида нашр этилган мақолалар ва тезисларда келтирилган маълумотларнинг ҳаққонийлиги учун муаллифлар масъулдирлар.

ISBN 978-9943-5184-6-9

I. ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАННИНГ ДАСТУРИЙ ҚЎМИТАСИ:

1	А.А.Тўлаганов	-	БухДУ ректори, раис.
2	К.А.Самиев	-	БухДУ илмий ишлар бўйича проректор, раис муовини.
3	Б.Б.Маъмуров	-	БухДУ жисмоний маданият факультети декани, аъзо
4	Қ.П.Арслонов	-	БухДУ жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси мудири, аъзо.
5	А.К.Ибрагимов	-	БухДУ факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси мудири, аъзо.
6	Х.А.Ботиров	-	БухДУ жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси профессори, аъзо.
7	Р.Ҳ.Қодиров	-	БухДУ жисмоний маданият ва назарияси услубиёти кафедраси доценти, п.ф.н, аъзо.
8	М.Ж.Абдуллаев	-	БухДУ факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси доценти, аъзо
9	И.Т.Хамраев	-	БухДУ жисмоний маданият ва назарияси кафедраси катта ўқитувчиси, котиб

II. ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАННИНГ ТАШКИЛИЙ ҚЎМИТАСИ:

1	К.А.Самиев	-	БухДУ илмий ишлар бўйича проректор, раис.
2	Б.Б.Маъмуров	-	БухДУ жисмоний маданият факультети декани, раис муовини.
3	С.Қ.Қаҳхоров	-	БухДУ ходимлар ва талабалар касаба уюшмаси раиси, аъзо.
4	О.Х.Рахимов	-	БухДУ молия ва иқтисодиёт ишлар бўйича проректор, аъзо
5	Г.Т.Зарипов	-	БухДУ И ва ИПКТ бўлими бошлиғи, аъзо
6	Қ.П.Арслонов	-	БухДУ жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси мудири, аъзо.
7	А.К.Ибрагимов	-	БухДУ факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси мудири, аъзо
8	Р.С.Шукуров	-	БухДУ жисмоний маданият ва назарияси услубиёти кафедраси доценти, аъзо.
9	А.Э.Сатторов	-	БухДУ факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси, аъзо.
10	М.Ж.Абдуллаев	-	БухДУ факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси доценти, аъзо
11	О.А.Фармонов	-	БухДУ факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси катта ўқитувчиси, аъзо
12	И.Т.Хамраев	-	БухДУ жисмоний маданият ва назарияси кафедраси катта ўқитувчиси, котиб

І БЎЛИМ. ОИЛАДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА АЁЛЛАРНИНГ ЎРНИ

ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИНГ АСОСИЙ БЎҒИНИ

*Тулаганов А.А., Бухоро давлат университети ректор, т.ф.д., профессор,
Маъмуров Б.Б., Жисмоний маданият факультети декани, п.ф.н., профессор, Бухоро давлат
университети, Бухоро ш..*

Юртимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, оммалаштириш ҳамда уни умуммиллий ҳаракатга айлантириш фуқаролар саломатлигини мустаҳкамлаш, ёш авлоднинг баркамол вояга етишида муҳим омил ҳисобланади. Шу боис юртимизда жисмоний тарбия ҳамда спортга давлат сиёсатининг муҳим йўналишларидан бири сифатида алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Ўзбек спортчиларининг халқаро майдонларда юксак натижаларга эришиб келаётганларининг муҳим омилларидан бири бу ўқувчи-ёшлар ўртасида оммавий спортга алоҳида эътибор қаратилаётганидир.

Халқаро майдонда тарихан қисқа давр ичида обрў орттиришга улгурган мустақил Ўзбекистон дунёга нафақат қадимий маданият, буюк мутафаккирлар, олимлар, шоир ва саркардалар тухфа этган юрт, балки халқаро спорт ҳаракатида улкан муваффақиятларга эришган давлат сифатида ҳам дунё ҳамжамиятига танилди.

Жаҳонда бирон бир қитъа ёки бирор бир йирик спорт анжумани йўқки, унда спортчиларимиз шарафига Ўзбекистон мадҳияси янграмаган ва байроғимиз кўтарилмаган бўлса.

Ҳозир бемалол айтишимиз мумкинки, Ўзбекистон йирик спорт давлатига айланиб, бошқа мамлакатларга кўплаб йиллар керак бўлган йўлни тарихан қисқа муддат ичида босиб ўтди.

Бунинг ёрқин ифодаси сифатида 2016 йилда Рио-де-Жанейрода бўлиб ўтган XXXI ёзги олимпиадада ўзбек боксчиларининг эришган оламшумул ютуқларини мисол келтиришимиз мумкин.

Бугунги кунга келиб спорт ва жисмоний тарбия кишилар турмуш тарзининг ажралмас қисмига айланиб қолди. Ёшларга кенг имкониятлар, шароитлар яратиб бериш уларга тўғри йўл кўрсатиш, с маънавиятли қилиб тарбиялаш, ҳар томонлама етук инсон бўлишга кўмаклашиш аҳамиятлидир. Бизнинг ёшларимиз ҳар томонлама маълумотли ва маънавий гўзалгина эмас, балки соғлом, чиниққан, жисмоний бақувват бўлиши ҳам керак. Бундай бўлиш учун спорт ҳаракатининг оммавийлигига эътибор бериш, жисмоний тарбияни ривожлантириш ёшларнинг, иродавий сифатларини чиниқтириш, йигит ва қизларнинг жисмоний жихатдан меҳнат ва мудофага тайёрлаш зарур бўлади. Қизларни спортга жалб этиш, уларнинг оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун зарур шарт-шароитларнинг яратиш мамлака-тимизда спортни ривожлантиришининг муҳим йўналишларидандир.

Мамлакат миқёсида спортнинг оммавийлигини таъминлаш, болалар спортини, хусусан, хотин-қизлар спортини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилишида энг эзгу – Ўзбекистон фарзандларининг соғлом дунёга келиши, улғайиши, тарбия топиши ва пировард мақсадда миллат генофонини яхшилаш мақсади мужассам.

Вилоятимиз “Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси” томонидан ташкил қилинаётган тадбирлар, куриб битказилган ва реконструкция қилинаётган спорт иншоотлари, мамлакатимизда ишлаб чиқарилаётган спорт анжомларнинг чекка-чекка кишлоқларгача етказиб берилаётганлиги фарзандларимиз, айниқса хотин-қизларимизнинг маънан ва жисмонан баркамол бўлиб тарбияланишида муҳим омил бўлиб хизмат қилади.

Университетимизда “Хотин – қизлар спорти: имкониятлар ва истиқболлар” мавзусида ўтказилаётган илмий-амалий анжуман ҳам юқоридаги масалаларни илмий-назарий жихатдан асослаш, ушбу соҳадаги истиқболли режалар, муаммолар ва уларнинг ечимини топишга қаратилганлиги билан диққатга сазовордир.

ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ СТРАТЕГИЯСИ ВА ИСТИҚБОЛЛАРИ

*Маъмуров Б.Б., Жисмоний маданият факультети декани, п.ф.н., профессор, Бухоро давлат
университети, Бухоро ш..*

Мустақиллигимиз йилларида мамлакатимизда амалга оширилаётган кенг кўламли ислохотлар самараси, энг аввало, турмушимиз тобора фаровонлашаётганида, эришаётган муваффақиятларимиз дунё ҳамжамияти томонидан муносиб эътироф этилаётганида яққол намоён бўлмоқда.

Мамлакатимизнинг барча ҳудудларида замонавий спорт комплекслари, жумладан гимнастика

заллари, теннис кортлари, сузиш ҳавзалари, фитнес заллари бунёд этилгани, уларда хотин-қиз мураббийлар фаолият юритаётгани, қизлар ўртасида спортнинг оммалашшида муҳим омил бўлмоқда.

Бугунги кунда Республикамиз шаҳарларида қиз болаларнинг 48 фоизи, қишлоқ жойларда эса 45,7 фоизи спорт билан шуғулланмоқда. Бу кўрсаткич ҳам хотин-қизлар спортининг мамлакатимизнинг барча ҳудудларида шиддат билан ривожланиб бораётганидан далолат беради.

Спорт-қизлар саломатлигини мустаҳкамлаш билан бирга уларнинг дунёқарашини кенгайтириб, тиббий маданиятини юксалтирмоқда. Машғулотларда тобланган қизлар оила, жамият, Ватан олдидаги масъулиятини теран англаб, соғлом ва бахтли турмуш қурмоқда.

Кўплаб қизлар профессионал спортчи бўлиб етишиб, мамлакатимиз, қитъа ва жаҳон миқёсидаги мусобақаларда улкан натижаларга эришмоқда. 38 нафар қиз спортдаги ютуқлари учун Зулфия номидаги Давлат мукофотига сазовор бўлгани аёллар спортга қаратилаётган эътибор намунаси.

"Соғлом она ва бола йили" Давлат дастурида бу йўналишдаги ишларни янги босқичга олиб чиқиш, аёлларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш, уларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш бўйича қатор чора-тадбирлар белгиланган.

Бизнинг вилоятимизда ҳам турли соғломлаштириш акциялари, мусобақалар, турнирлар, маърифий тадбирлар ўтказиш орқали жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишни хотин-қизларнинг кундалик ҳаёт тарзига айлантиришга алоҳида аҳамият қаратилмоқда.

Айниқса Бухоро давлат университети жисмоний маданият факультетида бу соҳада олиб борилаётган ишлар ҳам диққатга сазовордир. Ўтган 2012-2017 йиллар, яъни 5 йилда хотин-қизлар спортини ривожлантириш йўналишида олиб борилган ишларни таҳлил қиладиган бўлсак, қуйидаги салмоқли натижаларнинг гувоҳи бўламиз:

-биринчидан охириги 5 йилда жисмоний маданият факультетида хотин-қиз талабалар сони 20% га ошди.

-иккинчидан 23 нафар хотин-қиз талабаларимиз спортнинг турли йўналишларида Ўзбекистон, Осиё ҳамда жаҳон чемпионатларининг совриндорларига айланишди.

Жумладан:

Суфидинова Юлдуз (Оғир атлетика) 2012 йил Ўзбекистон чемпиони, 2012 йил Осиё чемпиони, Бозорова Нигина (Шашка) 2010 йил Ўзбекистон чемпиони, 2012 йил Осиё чемпионатида 2 ўрин (Монголия), 2012 йил жаҳон биринчилиги, Исломова Нилуфар (Чим устида хоккей) 2011 йил Ўзбекистон чемпиони, 2013 йил Халқаро турнир совриндори (Малайзия), Шарипова Мехрангиз (Чим устида хоккей) 2013 йил Ўзбекистон чемпиони (Тошкент), Свечникова Даря (Бадий гимнастика) 2013 йил Осиё чемпиони (Тошкент), Халқаро мусобақалар ғолиби бўлишди.

Бугунги кунда факультетимизда Рио 2016 Олимпиадаси иштирокчиси Ўзбекистон ва Универсиада чемпиони Нигина Шарипова, Зулфия мукофоти совриндорлари Сарвина Халикова, Хусния Ғуломова, иқтидорли талабалар нуфузли мусобақалар ва илмий-амалий анжуманларда қатнашиб республикамиз байроғини юқори чўққиларга кўтаришда ўзларининг муносиб ҳиссаларини кўшиб келмоқдалар.

-учунчидан БухДУ базасида янги замонавий спорт комплекси, волейбол зали, кураш заллари бунёд этилди. Бу комплекста 100 дан ортиқ қизларимиз спортнинг кураш, дзюдо, самбо, стол тенниси, гандбол, волейбол, таэквондо, гимнастика, шахмат-шашка каби турлари бўйича мунтазам шуғулланиб келмоқда.

Эришилган ютуқлар билан бирга олдимизда ўз ечимини кутиб турган бир қатор муаммолар ва вазифалар борлигини ҳам эътироф этишимиз лозим:

Булар:

-маҳаллаларда хотин-қизлар спортини ривожлантиришда, таълим муассасалари, оила, ҳокимият органлари фаолиятини аниқ ҳаракат дастури асосида мувофиқлаштириш.

-маҳаллаларда спорт инструктори штатини жорий этиш ва шу орқали ўтказиладиган спорт мусобақаларини режалаштириш, мувофиқлаштириш, ташкил этиш. Маҳалла ҳудудидаги спортга қизиқиши бор, иқтидорли ёшларни аниқлаш ва уларни истиқболли йўналтириш.

-жисмоний маданият факультетларида хотин-қизлар учун спорт турлари бўйича таълим квоталарини ажратиш.

-спорт соҳасидаги хотин-қиз ўқитувчилар ва мураббийлар малакасини ошириш жараёнига жаҳондаги етакчи олимлар ва мутахассиларни жалб этиш.

Хулоса қилиб айтганда, истиқлол шарофати, яратиб берилаётган кенг имкониятлар туфайли хотин-қизлар спорти кундан-кунга юксалиб бормоқда. Бу энг аввало, келажак авлодни яратувчи опасингилларимиз соғлигини мустаҳкамлашга, улар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришга хизмат қилмоқда, қолаверса, спорт соҳасида ҳам қизларимиз жаҳон спорт майдонларида юқори марраларни забт этиб, ўзбек аёлларининг, қизларининг нималарга қодир эканликларини намойиш этиб,

юртимиз шухратини ошираётганлиги барчамизни чексиз қувонтиради.

ХОТИН-ҚИЗЛАРНИ ОММАВИЙ СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИГА ИШТИРОК ЭТИШГА ОИД ТАЪЛИМИЙ ВАЗИФАЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ХУСУСИДА.

Рафиев Х.Т., п.ф.н., профессор,

Самарқанд давлат университети қошидаги Самарқанд ВХТХҚТМО маркази

Самарқанд ш.

Ўзбекистон республикаси президентининг, айниқса 2017 йил 3 июнда қабул қилинган қарориди, 2018 йил 5 март санасида имзолаган фармонида, юқоридаги муаммоларга алоҳида урғу берилиб, бу муаммоларни тезда ҳал қилиш бўйича кўрсатмалар берилган.

Анашу фармон қарорларни амалга оширишда хонадон бекаларининг ўрни беқиёс. Чунки хотин-қизларнинг она бўлиши, ўз фарзандларига таълим-тарбия беришида энг муҳим вазифалар юкланганлиги барчамизга аён. Бундай муҳим вазифалардан бири ҳисобланган ўз болаларини ҳар томонлама жисмоний ва маънавий тарбиясини амалга ошириш, энг долзарб муаммолардан биридир. Бунинг учун ҳар бир хотин-қиз албатта жисмоний маданиятини шакллантириш учун, жисмоний тарбияси ва спорти билан шуғулланиб, ўзига яраша ҳаёти учун зарур бўлган назарий билим, амалий кўникма ва малакаларга эга бўлгандагина бундай вазифани амалга бажариши мумкин бўлади. Бу борада хотин-қизларимизни ҳар хил соғломлаштирувчи спорт мусобақаларида иштирок этиши, хотин қизларимизни жисмоний тарбия ва спорт соҳаси бўйича ҳаёти фаолиятида муҳим роль ўйнайдиган жисмоний маданиятини шакллантиришга ёрдам беради.

Хотин-қизларга, оммавий соғломлаштирувчи спорт мусобақаларида иштирок этаётганида суҳандонлар томонидан жисмоний маданият ҳақида, унинг воситалари ва улардан фойдаланишда қўлланиладиган методлар ҳақида маълумотлар бериб бориш ҳам муҳим аҳамият касб этади.

Хотин –қизлар жисмоний маданият соҳаси бўйича қандай назарий билимлар ва жисмоний ҳаракат кўникмаларига эга бўлиши, жуда кўп мутахассис олимларнинг эътиборида бўлиб, хилма-хил тавсиялар берилган. Аммо хотин-қизларимизнинг расмий ва норасмий оммавий соғломлаштирувчи спорт мусобақалари, ҳамда тадбирларида иштирок этишга тайёргарлик кўриш жараёнларида, уларга жисмоний маданият бўйича таълимий йўналишда соҳага хос, яни назарий билимлар ва жисмоний ҳаракатлар билан шуғулланишга оид амалий кўникма ва малакаларини эгаллаш ҳақидаги илмий тадқиқотларга оид етарли маълумотларни биз кузатмадик. Шунинг учун биз аввало,

Қуйидагиларга эътиборни қаратмоқчимиз:

1. Ҳар қандай расмий ва норасмий соғломлаштирувчи оммавий, ҳамда спорт мусобақаларига аввало пухта тайёргарлик кўриш;

1.1. Мусобақага қатнашишга шифокор руҳсатини олиш олиш учун тиббий кўриқдан ўтиш;

1.2. Бўлажак спорт тадбири ҳақида аниқ тасаввурга эга бўлиш;

1.3. Тегишли мос умумжисмоний ва махсус жисмоний тайёргарликка эга бўлиш;

1.4. Мусобақалашуш қонун-қоидаларини яхши билиш;

1.5. Мусобақага зарур бўлган махсус спорт либосларини тайёрлаш;

1.6. Мусобақага яхши дам олиб, кўшимча керак бўлган нарсаларни тайёрлаб кўйиш;

1.7. Мусобақага кечикмасдан ўз ваҳтида келиш; ва ҳ.к.

2. Мусобақага келаётганда эҳтиёт чораларига риоя қилишни амалга ошириш;

2.1. Яшаш манзилдан чиқаётганда зарур нарсаларни спорт либослар, рақамлар, керакли нарсаларни текшириб кўриш;

2.2. Спорт мусобақаси манзилига борадиган автоуловни аниқ белгилаб олиб, манзилга етиб бориш;

2.3. Мусобақадан кейин амалга оширадиган сув муолажасига оид сочиқ, совун ва бошқаларни унутмаслик;

3. Мусобақа манзилига етиб келганда:

3.1. Мусобақа жадвали билан танишиб қараб чиқиш, қатнашиш вақтини аниқлаш;

3.2. Мусобақага қатнашишга зарур бўлган спорт либосларини кийиш;

3.3. Мусобақа қатнашчиларини йиғиш жойига келиб рўйхат дан ўтиш;

3.4. Мусобақада иштирок этишга ёки мусобақа бошлангунга қадар 25-30 дақиқа қолганда чигалёзди жисмоний ҳаракат амалларини бажаришни аста-секинлик билан бошлаш ва уни мусобақада зарур бўлган жадвал суръатлар даражасига етказиш.

3.5. Мусобақалашушга 5-3 дақиқа қолганда энг юқори тайёргарликда бўлиб, мусобақа ташкилотчилари томонидан мусобақа ҳақидаги маълумотларни диққат билан эшитиш;

3.6. Мусобақа бошлангандан сўнг ўзингизда бор жисмоний имкониятларингиздан унумли фойдаланинг.

3.7. Мусобақада иштирок этаётган рақибаларингизни ҳурмат қилинг. Уларга нисбаттан фирромликларга йўл қўйманг, қўполлик қилманг, ахлоқий меъёрларни бузманг ва ҳ.к.

3.8. Агарда аъзойи баданингизда нохуш ҳолатни сезсангиз, мусобақани давом эттиришга кўзингиз етмаса, мусобақалашни тўхтатинг;

3.9. Мусобақадан кейин бирдан тўхтаманг, ҳаракатда бўлиб юрак қон-томир, нафас олиш, асаб тизимингизни меъёрга келтиришни унутманг;

3.10. Мусобақадан кейин натижаларингизни билиб олинг, ташкилотчиларнинг кўрсатмаларига диққат билан эътибор беринг;

3.11. Мусобақа ташкилотчилари томонидан мусобақага яқун ясалгандан кейин, сув муолажаларини амалга ошириб, уй кийимларингизни кийиб яшаш манзилингизга боринг.

3.12. Яшаш манзилингизга бораётганда йўл-йўлакай мусобақа таъсуротларини ҳаёлдан ўтказинг;

3.13. Яшаш манзилингизга келганда яхшигина овқатланиб дам олинг ва кейинги спорт мусобақаларига тайёргарликни бошланг.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, хотин қизларимизнинг оммавий соғломлаштирувчи ва спорт мусобақаларида доим иштирок этиб туришлари ва юқоридагиларга риоя қилишлари уларни соғломлаштиради, соғликлари мустаҳкамланади. Шу билан бир қаторда уларнинг тажрибалари ортиб бориб, жисмоний маданиятлари шаклланиб, ўз фарзандларини жисмоний ва маънавий тарбиясига етарли даражада эътибор беришга ҳаракат қиладилар.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ

*Нуритдинов Э.Н., профессор, Аминжонов Ш.А., доцент,
Самаркандский государственный университет, г. Самарканд*

Как известно, для оценки общей физической подготовленности человека и уровня его физической подготовки наибольшее значение имеют количественные показатели аэробной выносливости. Объективным показателем здоровья человека является многократное увеличение потребления кислорода. Однако данное утверждение не всегда совпадает с высказыванием специалистов, что основным показателем здоровья человека является деятельность сердечно-сосудистой системы.

На основании систематических исследований установлено, что для сохранения и улучшения состояния здоровья лиц разного возраста, пола и людей, обладающих различной исходной физической работоспособностью, требуются неодинаковые пороговые нагрузки (Тхоревский, 2001).

В настоящее время нами установлены основные параметры физической нагрузки, определены интенсивность (мощность) и длительность выполнения, а также частота занятий в неделю, которые вместе определяют общий объем нагрузки. В то же время их взаимовлияние столь велико, что выделить относительную роль каждого из них и степень взаимосвязи между ними не представляется возможным.

Известно, что чем ниже уровень физической подготовленности человека, тем меньше должна быть интенсивность физической тренировочной нагрузки. В начале занятий интенсивность физической нагрузки не рекомендуется задавать более 50-60% от МПК, или 60-70% ЧСС_{макс}. Поэтому для определения необходимой нагрузки по ЧСС используется простая формула: 180 - возраст (в годах). По мере повышения физической подготовленности человека интенсивность тренирующих нагрузок (в пульсовом исчислении) повышают до 70-80% от ЧСС_{макс}. Лишь при этом условии достигается положительный эффект и улучшение физического здоровья человека.

Систематическое выполнение человеком физических упражнений вызывает как минимум два положительных функциональных эффекта:

1. Усиливаются максимальные функциональные возможности всего организма в целом и его вегетативных систем (крови, кровообращения, дыхания). Об этом свидетельствует рост максимальных величин физиологических показателей, характеризующих деятельность этих систем во время выполнения тестовых физических нагрузок.

2. Повышается эффективность деятельности всего организма и его органов и систем при выполнении дозированной мышечной работы. Так, в частности, при выполнении одинаковой нагрузки у тренированного человека по сравнению с нетренированным, или у одного и того же человека после 2-3 месячного периода аэробной тренировки имеют место слабые функциональные сдвиги (ЧСС,

артериальное давление, легочная вентиляция, температура тела), а также снижение энергетических расходов (например, уменьшение потребления кислорода) при выполнении такой же нагрузки.

На основании ряда наблюдений можно думать, что для достижения оздоровительного эффекта физическая нагрузка должна быть достаточно длительной. При низкой мощности физической работы продолжительность занятий должна быть более длительной - 30-40 мин. Общая продолжительность занятий, при которой оздоровительный эффект наблюдается после 12-16 недель, а для тренировки силовых и скоростных качеств - 10-12 недель.

У начинающих заниматься оздоровительной физической культурой (в зависимости от исходного уровня физического здоровья) через 2-3 месяца тренировки максимальное потребление кислорода повышается до 10-25%, а через 2-3 года может увеличиться на 30-50%.

Выводы

1. Ухудшение или улучшение состояния здоровья человека определяется огромным влиянием уровня двигательной активности на все без исключения физиологические функции его организма.

2. Величина физической работоспособности человека характеризуется состоянием его физического здоровья, но и является главным фактором, влияющим на уровень психического здоровья индивидуума и его социальную активность.

3. Использование дополнительных физических нагрузок является мощным фактором сдерживания развития негативных возрастных изменений во всех физиологических системах организма, сохранения на высоком уровне его работоспособности и, что самое главное, здоровья.

ОИЛАДА АЁЛЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

*Гулбоев А.Т., п.ф.н., доцент,
Бухоро давлат университети, Бухоро ш.*

Соғлом фарзанд соғлом мухит мавжуд бўлган ахил оилада камол топади. Аслида ўзбекна менталитетнинг асосини ҳам болапарварлик ташкил этади. Соғлом боланинг дунёга келиши, бақувват бўлиб улгайиши миллатимиз келажаги учун катта аҳамиятга эга. Аёнки, соғлом бола соғлом онадан туғилади, соғлом турмуш тарзи қарор топган оилада вояга етади. Бу эса аёлларга янада кўпроқ эътибор қаратиш, уларни кадрлаш, қўллаб-қувватлаш, турли касалликлардан химоя қилиш, асраб-авайлаш лозимлигини тақозо этади. Шу нуқтаи назардан, келгусида “Соғлом она — соғлом бола” тамойилига мувофиқ, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, оила, маҳалла, таълим масканларида соғлом турмуш тарзини кенг қарор топтириш, айниқса, қиз болаларни тарбиялаш, уларнинг замонавий билим ва касбуналарни эгаллашига ёрдам бериш, эрта никоҳларнинг, оилавий низоларнинг олдини олиш, урф-одат ҳамда маросимларни ихчам ва тартибли ўтказиш, ҳамкор ташкилотлар билан ишлашни кучайтиришга қаратилган саъй-ҳаракатларимизни янада кенгайтиришимиз мақсадга мувофиқдир.

Соғлом оила, соғлом она, соғлом бола, соғлом турмуш тарзи тушунчаларини англаб етиш ўқув масканларида соғломлаштириш тадбирларини ташкил этиш, жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланишга одатланиш, соғлом болани вояга етказишнинг пойдевори десак мақсадга мувофиқ бўлади. Жисмоний маданият умумий маданиятнинг бир қисмидир. Шунингдек, инсоннинг жисмоний сифатларини ривожлантириш, саломатликни мустаҳкамлашга йўналтирилган ижтимоий соҳалардан биридир. Маълумки, жисмоний тарбия ва спорт ҳар томонлама баркамол инсонни тарбиялашда муҳим восита ҳисобланади. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш инсон организмни мустаҳкамлайди. Иш қобилиятини ўстиради, соғлом ҳаёт тарзидаги эҳтиёжини қондиради. Бу эса узок йиллар давомида саломатликни ижобий бўлишига олиб келади. Жисмоний ҳаракат инсоннинг рухий фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади. У салбий, рухий таъсирлар, ақлий чарчашни бартараф этиш воситаси сифатида хизмат қилади. Жисмоний машқлар натижасида бола организмиде қон айланиши яхшиланади. Жисмоний тарбия машғулотларининг кундалик махсус қирраларидан бири бўлган табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллар деганда қуйидагиларни тушунишимиз керак: ҳаво, қуёш нури, сув жисмоний тарбия жараёнида табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари тарзида тарбиянинг воситаси сифатида фойдаланилади. Ҳаётини эҳтиёж, мухит инсонни турли шароитда моддий неъмат яратиш, яшашга мажбур қилади. Бу жараёнга ўқувчиларни тайёрлаш, кўникиш ҳосил қилиш муҳим аҳамиятга эга. Шунинг учун табиатнинг инъоми—ҳаво, сув, қуёш нури инсон иш қобилиятини ошириш, саломатлигини мустаҳкамлашнинг асосий воситасидир.

Оилада бола тарбияси унинг жисмоний ва маънавий соғлом бўлиб етишишини ўз вақтида босқичма-босқич амалга оширилиб борилиши мақсадга мувофиқдир. Хотин-қизларни жисмоний тарбия ва спортга янада кенгроқ жалб қилинса оила соғлом бўлади, соғлом бола дунёга келади. Бунинг учун маҳалла ва хотин-қизлар қўмиталарининг фаоллигини ошириш, оилалар билан доимий ишлашни янада кучайтириш лозим.

Биринчи республикаимиз Президенти Ислон Каримов айтганларидек, оила қачон бахтли бўлади? Аёл бахтли бўлса! Аёл қачон бахтли бўлади? Фарзандлари соғ-саломат бўлса! Бунинг учун оилада соғлом муҳит шакилланиши, аввало ота-она спорт билан шуғулланиши фарзандларини спорт билан шуғулланишлари учун шароит яратиш беришлари зарур.

Аждодларимиз шакиллантирган урф-одатларимиз, маросимлар аёмларимизда, ўсиб келаётган ёш қизларимизда дўстликга, меҳнатсеварликга, ўзаро ҳамкорликга, тенгликга, ватанпарварлик фазилатларига бўлган муносабатини тўғри шакиллантиришдаги асосий воситалардан бири бўлиб хизмат қилади. Хусусан, оила, маҳалла, мактаб ҳамкорлиги қизларимиз ва маҳалладаги барча аёллар ўртасида миллий ҳаракатли ўйинлар бўйича мусобақаларнинг ташкил қилиниши уларни халқ анъана ва урф-одатларидан фойдаланиш орқали ташкил қилиб бориш бу ишнинг тарбиявий аҳамиятини аниқ кўрсатади ва унинг тасирини ўсишида ўз ўрнига эга бўлади. Айнан маҳаллаларда ўтказиладиган “Спортчи оила”, “Маҳалламиз футболчи”, “Наъмунали хонадон” каби қадимий ва замонавий анъана, тадбир ва маросимларда қизларимизнинг маҳалалардаги барча аёлларнинг иштирок этиши ёш қизларимизнинг ҳар томонлама етук бўлиб тарбияланишига улкан таъсир кучини ўтказди. Маҳалаларда ўтказиладиган турли хилдаги ҳаракатли ўйинлар қизларимиз, турли ёшдаги аёлларимизнинг қатнашиши уларда меҳнатга нисбатан муҳаббат уйғотиш, уюшқоқлик, тушуна олиш ва бошлаган ишини охирига етказа билиш фазилатларини тарбиялайди. Қизларимиз ва бошқа ёшлардаги барча аёлларимиз билан билан маҳаллаларимизда ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар ўзларда оилаларига муҳаббат, фарзан тарбиясидаги маъсулятини оширади.

OILADA JISMONIY TARBIYANING O‘RNI VA AHAMIYATI

*Umarov K. M., o‘qituvchi, Kamolova N.D., talaba
Samarqand davlat universiteti, Samarqand sh.*

Mamlakatimiz kelajagi, eng avvalo, o‘z Vataniga sodiq, fidoyi va yuksak ma’naviy fazilatlar egasi bo‘lgan, zamonaviy fan va texnika yutuqlarini mukammal egallagan, barkamol yoshlarga bog‘liq. 2018 -yilni Prezidentimiz farmoni bilan «Faol tadbirkorlik, inovatsion g‘oyalari va texnologiyalarni qo‘llab quvvatlash yili» deb e‘lon qilindi. Oilada bola shaxsini kamolga yetishida, avvalo, jismoniy sog‘lik, ruhiy bardamlik, tetiklik, teran fikr, tafakkurni rivojlantirish eng asosiy masalalaridan biridir. Bu kabi masalalar birinchi navbatda oilada shakllanib boradi.

Bugungi kunda bir qator farmon va qarorlar har bir oilada jismonan va ruhan barkamol farzand tug‘ilishi va oilada jismoniy yetuk bo‘lib voyaga yetishlariga e‘tibor qaratilmoqda. Jismoniy tarbiyani, birinchi navbatda, oiladan boshlash maqsadga muvofiqdir. Oila muhitida jismoniy tarbiya tizimini chuqurlashtirishni yoshlarimiz oila qurmaslaridan oldin anglashlari zarurdir. Xalqimiz bejizga "Qon bilan kirgan-jon bilan chiqadi", «Yo‘rgakda tekkan kafanda ketar», «Onasini ko‘rib, qizini ol», "Qush uyisida ko‘rganini qiladi", «Dard ketar, odat qolar» deyilgan naqllarni aytmagan. Mamlakatimizning jahon miqyosida tutgan o‘rni, uning iqtisodiy va intellektual salohiyati, fan va madaniyat taraqqiyotiga qo‘shgan hissasi xalqimizning turmush darajasi bilan belgilanadi[1]. Turmush darajasining asosiy negizi esa oiladir. Jamiyat ma’naviy va axloqiy jihatdan sog‘lom, mustahkam oila bo‘lishidan manfaatdordir[3]. Shu sababli oilani mustahkamlash, bolalar tarbiyasi, shuningdek, ularning turmush sharoitini yaxshilash, davlat ahamiyati darajasida qaralmoqda.

«Oila jamiyatning asosiy bo‘g‘inidir hamda jamiyat va davlat muhofazasida bo‘lish huquqiga ega», - deb belgilab qo‘yilgan O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasida (1,21). Ma’naviy boy, axloqan yetuk, intellektual rivojlangan, chuqur bilimli, jismonan baquvvat, har tomonlama kamol topgan shaxs ham, avvalo, sog‘lom turmush tarzi qaror topgan oilada shakllanadi[2].

Oilada sog‘lom muhitni shakllantirishda quyidagi tavsiyalarga e‘tibor berilsa maqsadga muvofiq bo‘lar edi:

- oilada ona Vatanga mehr-muhabbat tuyg‘usini shakllantirish;
- oila a‘zolari o‘rtasida sog‘lom muhitni shakllantirish;
- oila a‘zolarini jismoniy madaniyat va sportga doir intellektual bilimlarini boyitish;
- oilada yoshlarni ma’naviy va jismoniy g‘oyalarga tayangan holda tarbiyalash;
- oilada kundalik tartib intizomga rioya qilishni nazorat qilish;
- muntazam ravishda chiniqib boorish, faol jismoniy harakatlarni tashkil etish hamda sport bilan doimiy shug‘ullanishga erishish;
- oila, maktab va mahalla hamkorligida yoshlarni aqliy barkamolligini ta‘minlash;
- jismoniy tarbiya mashqlarini oilada kundalik hayotga aylantirish.

Yuqoridagi takliflarga to‘la amal qilgan holda, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga erishilsa, uylardikki, oilalardagi sixat - salomatlik darajasi yanada yaxshilanar edi.

Oilada jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishning tizimini iltimos, maslahat, ishontrish, talab qilish, buyruq va tanbeh berish, jazolash, rag'batlantirish singari qator usullaridan o'z o'rnida va me'yorida foydalanilmasa, ko'zlangan maqsadga erishib bo'lmaydi. Ota-onalar birgalikda shug'ullanishlari va ularga ibrat bo'lishlari farzandlari qalbida o'chmas iz qoldiradi.

Bu o'z navbatida ota-onalarning oila mohiyati, qadri, burch, mas'uliyat, oila vazifalari, oilada barkamol farzand tarbiyasi, oilani moddiy jihatdan ta'minlash, uning osoyishtaligini saqlash kabi vazifalarni anglab etadi va unga amal qiladi. Yuksak ma'naviyatli ota-ona farzandlarini insonparvar, vatanparvar, axloqiy jihatdan pok, bilimli, kamtar, oliyanob va albatda, jismoniy baquvvat qilib tarbiyalaydi. Bunday oila o'zining ma'naviy yetukligi va dunyoqarashi bilan ajralib turadi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, har birimiz uchun muqaddas bo'lgan oila, undagi munosabatlarning ijobiy kechishi nafaqat farzand tarbiyasiga ta'sir etishi, balki shu oilaning mustahkam bo'lishiga, bu orqali jamiyatning barqarorligiga ta'sir etishini unutmashimiz kerak.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi Qonuni. T., 2015 yil 4 sentyabr. (Yangi tahriri)
2. J.E.Eshnazarov. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. Toshkent -2008 y.
3. Voyaga etmaganlar nazoratsizligi hamda qarovsizligining oldini olishda oila, uzluksiz ta'lim muassasalari, mahalla va huquq-tartibot organlarining o'zaro hamkorligi. Respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. Guliston – 2014 y. 232-bet.

РОЛЬ ЖЕНЩИН В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СЕМЬЕ

*Айтмуратова Т.М., студентка, Атаева У.М., студентка,
Каракалпакский государственный университет. г. Нукус*

С первых лет независимости в республике шла большая работа по возрождению богатства духовной культуры народов Узбекистана. Особый упор был сделан на сферу образования, здравоохранения, физической культуры и спорта. Было усилено внимание к таким вопросам, как улучшение здоровья населения, физическое развитие учащейся молодежи и студентов, повышение трудоспособности и эффективности работы трудящихся и интеллигенции. Не оставалась без внимания и такая важная сфера как развитие способностей одаренных спортсменов с учетом возрастающих международных требований и современных стандартов.

Приоритетными при этом оставались вопросы продления жизни и улучшение ее качества, воспитания здорового поколения через пропаганду здорового образа жизни, создания условий для занятий спортом, как для профессиональных спортсменов, так и для всего населения страны.

В этом направлении значителен вклад Первого Президента Республики Узбекистан И. Каримова, который сказал: «Культуру личной заботы о своем здоровье надо помогать внедрять с самых юных лет, всеми силами семьи, школы, махалли, системы здравоохранения, физической культуры и спорта.

Важно, чтобы люди научились не на словах, а на деле ценить свое здоровье и заботиться о нем как о национальном достоянии».

По инициативе Главы государства ежегодно накануне 8 Марта — Международного женского дня девочкам-учащимся присуждается Государственная премия имени Зульфии в области культуры и спорта, а также ежегодно накануне 8 Марта — Международного женского дня девочкам-учащимся вручается спортивная форма. Это служит важным фактором дальнейшей популяризации спорта среди девушек, их развития здоровыми, сильными и крепкими. Благодаря мерам государства Узбекистан за годы независимости значительно уменьшилась заболеваемость женщин и детей, в три раза сократилась материнская и детская смертность, средняя продолжительность жизни женщин увеличилась с 67 до 75 лет. В целом спорт и физическая культура стали неотъемлемой и важной частью полностью обновленной системы образования и воспитания молодого женского поколения.

В Узбекистане проявляется большая забота о развитии женского спорта, в том числе одного из самых прекрасных его видов — художественной гимнастики, которая способствует физическому и эстетическому воспитанию девочек, повышению их интереса к музыке и танцу, формированию их внутренней, духовной красоты. Создаются широкие возможности для подготовки женщин-тренеров и учителей физкультуры. Отличным примером спорта высших достижений в Узбекистане являются достижения лучших спортсменок страны за годы независимости это такие как: Анастасия Свечникова, победительница чемпионата мира по легкой атлетике среди тех, которые родились в 1992–93 гг., чемпион на превосходство Узбекистана среди спортивных школ 2006 — Первенство Узбекистана (2-е место); 2007 — Зимний чемпионат Узбекистана (2-е место); 2007 — Соревнования стран средней Азии среди юношей, Казахстан (2-е место); 2009 — Чемпионат мира среди тех, кто родился в 1992–93,

Италия (2-е место). Ирода Тулаганова, победительница турнира Уимблдон среди девушек и Открытого чемпионата США по теннису, чемпионка Азии, бронзовая медалистка всемирных Игр среди девушек, заслуженная спортсменка Республики Узбекистан 1998 — Турнир Уимблдон, Лондон (1-е место); 2000 — Открытый чемпионат WTA, Ташкент (1-е место); 2001 — Соревнования серии WTA, Австралия и Бельгия (1-е место). Оксана Чусовитина, Олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике, призёр Азиатских игр и международных соревнований «Звёзды мира», награждена орденом «Дустлик», присвоено почётное звание «Заслуженная спортсменка Республики Узбекистан» 1992 — Олимпийские игры, Барселона (1-е место); 1994 — Азиатские игры, Япония (2 бронзовые медали); 1995 — Кубок мира, Австрия (1 золотая, 2 бронзовые медали); 1996 — Всемирный турнир «Звезды мира», Россия (2 серебряные медали); 2000 — Олимпийские игры, Сидней (участница). Лина Черязова, чемпионка мира по фристайлу, двукратная обладательница Кубка мира, чемпионка Олимпийских игр в Норвегии, удостоена почётных званий «Заслуженная спортсменка» Республики Узбекистан и «Узбекистон ифтихори» 1993 — Кубок мира, Италия (победительница); 1994 — Олимпийские игры, Норвегия (1-е место); 1998 — Кубок мира, Япония (победительница).

В Узбекистане разработана последовательная, общенациональная программа, нацеленная на долгосрочную перспективу по укреплению здоровья женщин, охраны семьи, материнства и детства, формированию физически здорового и духовно зрелого молодого поколения. Отраднo, что огромная по своим масштабам работа, направленная на формирование гармонично развитого поколения, дает впечатляющие результаты. Об этом сегодня говорили и на встрече, организованной вчера в столице.

Сегодня в областях функционируют свыше 80 спортивных федераций и ассоциаций, из которых 14 региональных Федераций художественной гимнастики. Ещё одним свидетельством уделяемого огромного внимания государства молодежи является организованная государственная премия, аналогов которой нет во всем мире - имени Зульфии. Её вручают девушкам, проявившим себя в различных сферах деятельности. Количество спортсменок, удостоенных такой престижной награды достигло 44. В процентном соотношении число женщин регулярно занимающихся спортом от общего количества составляет 48,2 % .

Вопросы популяризации водных видов спорта среди девушек – так же были в центре внимания участников мероприятия. На сегодняшний день в стране функционируют 290 плавательных бассейнов, 175 из которых открытого типа, 115 крытого. Представители министерств, ведомств обсудили вопросы целевой эксплуатации и использования этих спортивных объектов, организации спортивных секций по водным дисциплинам, привлечения высококвалифицированных кадров, ведение постоянного мониторинга женщин и девушек, посещающих плавательные бассейны, производство спортивной одежды. К этой работе будут привлечены ведущие модельеры и стилисты страны. А главное, организаторы данного мероприятия решили на постоянной основе организовывать различные спортивные мероприятия, «Дни открытых дверей» в отдаленной сельской местности в целях ещё большего привлечения молодежи к спорту.

Развитие женского и детского спорта, создаваемые условия для здорового образа жизни, являются приоритетными направлениями государственной политики в этой области. При глубоком изучении данного вопроса выявлено отсутствие условий для занятия спортом для женщин с детьми, недостаток кадров-женщин из среды местного населения, слабая пропаганда спорта в махаллях.

В работе по привлечению к спорту женщин, исходя из менталитета народа, необходимо создать специальные секции для женщин с детьми, организовывать соревнования с разделением по возрастам (Кирккиз, Нодирабегим, Гумарис, Гулойим, Темурий маликалар), что будет способствовать продлению жизни женщин и оздоровлению подрастающего поколения.

В заключении можно сказать, в годы независимости (1991–2018 гг.) в стране проведена большая положительная работа по развитию профессионального и массового спорта. На сегодняшний день мы гордимся нашими достижениями и чемпионами Олимпийских, Азиатских игр, но, несмотря на это, на сегодняшний день, узбекский спорт находится на стадии «развития», а для того, чтобы его считать развитым, необходимо достичь высоких показателей во всех видах спорта. Для этого, необходимо устранить все выше перечисленные ошибки и недостатки, разработать специальные государственные программы и с глубокой ответственностью подходить к политике государства в спортивной сфере.

Литература:

1. Абдуллаева З.А. Аёлнинг сиёсий ва ижтимоий ҳаётда тутган ўрни // Фарғона Давлат университети хабарлари. – Фарона, 1999. – № 1-4. – Б.8-9.
2. Абдуллаева З.А. Спорт имкониятлари // Солом авлод учун – Тошкент, 2003. – № 4. – Б. 34-35.
4. Абдуллаева З.А. Международные спортивные связи Республики Узбекистан // «Ўзбекистон Республикаси жаҳон ҳамжамияти тизимида» илмий-назарий анжуманининг илмий тўплами. – Тошкент, 2004. – Б.174-176.

КУЛЬТУРА СЕМЕЙНАЯ И КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ

Хамраев И.Т.,

Бухарский государственный университет. г. Бухара

Семья и общество – понятия тесно связанные. «Семья является основной ячейкой общества и имеет право на защиту общества и государства» – гласит одна из статей нашей Конституции [1]. Но далеко не все семейные проблемы решаются «извне» – благодаря помощи оказываемой обществом. В первую очередь от нас самих зависит, будет ли наша семья счастлива.

Развитие социального института семьи в последние десятилетия отмечено существенными противоречиями. Статически это выражается увеличением количества разводов, ростом числа неполных семей, возрастанием процента одиноких людей брачного возраста.

Взросшая социальная активность женщин, высокий уровень образования (темп роста уровня образования у женщин выше) привели к изменению их самосознания. Занимая равное с мужчинами положение в обществе, они требуют и соответствующего положения в быту, в семье.

В любой семье уживаются силы «внутреннего притяжения» и «внутреннего отталкивания», и в каждой – силы притяжения и отталкивания соотносятся по-разному. Любовь, уважение, симпатия, общность взглядов и интересов, чувство ответственности за близкого человека, за детей – все это связывает мужа и жену. А ссоры, непонимание, отчуждение, грубость, борьба за лидерство в семье и вообще за «привилегированное» положение в доме разъединяют супругов.

Нет необходимости доказывать, что совместная деятельность и общие интересы сплачивают семью, помогает ей преодолевать трудности и невзгоды. В тех случаях, когда совместная деятельность (а это чаще всего совместный семейный досуг) сопровождается положительными эмоциями, она служит снятию конфликтов, улучшению эмоциональных отношений в семье.

Очень значительную, но, к сожалению, часто недооцениваемую роль в стабилизации и гармонизации семьи играют физическая культура и спорт.

В основе многих конфликтов лежит раздражительность, усталость, пассивность. Плохое физическое состояние человека не может не сказываться на его настроении, умении вести себя, сдерживать свои эмоции. В наш век, век перегрузок, женщине очень трудно совмещать производственную работу с домашней, и нередко ее психика страдает от перегрузок. Думается, нет нужды говорить о том, что человек, регулярно занимающийся физической культурой, намного лучше контролирует свое психическое состояние и более подготовлен к подобным «перегрузкам».

В совместных семейных занятиях физической культурой кроются огромные возможности и для повышения воспитательного потенциала семьи, улучшения отношений родителей с подростками, особенно с «трудными». Физическая культура и спорт раскрепощают родителей и детей, увеличивают «потенциал доверия» семьи. При этом исчезают, становятся как бы незаметными естественные различия во взглядах на жизнь, обусловленные возрастом.

Нередко дети испытывают дефицит общения с родителями. Физическая культура и спорт – это та сфера, где, во-первых, этот дефицит к обоюдной пользе уменьшается. Во-вторых, именно здесь родители (особенно отец, чей традиционный авторитет в современной семье пошатнулся) всегда будут образцом для ребенка. Втянув «наследника» или «наследницу» в мир физического совершенства и гармонии, вы «привьете» ему иммунитет против никотина, алкоголя и других вредных привычек, возбудите как бы цепную реакцию, которая приведет в будущем к появлению здоровых внуков.

Бодрая прогулка или пробежка, загородный поход или «велосипедный десант» – наилучшие возможности для «всесемейного» досуга. Часто жена, которая жалуется на недостаток внимания со стороны мужа и нехватку времени на общение с детьми, говорит: «Ну, вы идите на пробежку, а я пока обед приготовлю». Но лучше сделать по-другому: всем вместе пробежаться, а потом также вместе сделать домашние дела. Эмоциональный заряд, получаемый от совместных занятий физической культурой и спортом, расходуется всегда позитивно. Чувство товарищества и взаимной симпатии хорошо знакомо спортсменам – членам одной команды или секции. Нечто подобное, только на более высоком уровне, возникает и в спортивных семьях. Совместный физкультурный досуг в значительной мере «снимает» проблему распределения домашних дел. Семья как бы превращается в бригаду, принцип которой «вместе работать – вместе отдыхать».

Совместные занятия физической культурой и спортом укрепляют силы «внутреннего притяжения», увеличивают «потенциал доверия» семьи, раскрепощают родителей и детей, уменьшает дефицит их общения, прививает иммунитет против вредных привычек

Культура семейная и физическая – нерасторжимое диалектическое единство. Культура физическая – составная часть семейной жизни. Пронизывая собой все сферы семейно-брачных отношений, физическая культура и спорт поднимают их на более высокую ступень. Эта глубокая связь

двух срезов общечеловеческой культуры способствует комплексному решению задач, сформулированных в докладе Президента Шавката Мирзиёева на торжес-твенном мероприятии, посвященном 8 Марта – Международного женского дня, – забота о женщине, являющейся опорой семьи и общества, наполняющий нашу жизнь радостью и красотой, оказание ей должного уважения всегда были неотъемлемой частью менталитета нашего народа [2].

Литература:

1. Статья 63-я Конституции Республики Узбекистан. Ташкент, «Ўзбекистон», 2003, с.13.
2. Доклад Президента Шавката Мирзиёева на торжественном мероприятии, посвященном 8 Марта – Международного женского дня. // Правда востока, 8 марта 2018года.

ХОТИН-ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСТУВОР ВАЗИФА СИФАТИДА

*Қурбонов Ф.Ф., ўқитувчи
Бухоро давлат университети, Бухоро ш.*

Мамлакатимизнинг кудрати ва салоҳиятини белгилайдиган барометрлардан бири, шубҳасиз, шу юртда вояга етаётган юксак маънавиятли, жисмонан соғлом, ҳар томонлама баркамол авлоддир. Маълумки, эл-юртнинг келажаги бугун камолга етаётган ёшлар кўлида. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури асосида ёш авлодни юксак интеллектуал салоҳиятли, замонавий билим ва тафаккурга эга, аини пайтда соғлом турмуш тарзига риоя қиладиган, жисмонан соғлом, руҳан тетик инсонлар этиб вояга етказишнинг самарали тизими ҳаётга изчил татбиқ этилмоқда. Бу жараёнда ўғил-қизларимизни жисмонан соғлом, кучли ирода ва юксак интеллектуал салоҳиятга эга инсонлар этиб тарбиялашнинг бош омили, ўзбек спортининг келажаги, халқаро майдондаги обрў-эътиборини юксалтиришнинг асоси бўлган болалар спортини ривожлантириш умуммиллий ҳаракатга айланганлигини таъкидлаш ўринли.

Саломатлик инсон учун энг улуг бахт ҳисобланади. Чунки табиат берган неъматлардан баҳра олмоқ учун инсон соғлом, бақувват ҳамда зукко бўлмоғи керак. Тўрт мучали соғ одам меҳнатга ҳам, билим олишга ҳам ҳамиша тайёр бўлади. Шунга биноан ёшларни жисмоний жиҳатлари билан ақлий қобилиятларини баб-баравар раванқ топтириш, росмана соғлом тарзда вояга етказиш бугунги куннинг долзарб вазифасига айланди. Одамнинг ботиний ва зоҳирий гўзал бўлиши учун унинг фан соҳасидаги билимларни пухта эгаллашининг ўзи кифоя қилмайди, бунинг учун доимий бадантарбия зарур булади. Маънан соғлом бўлиш учун жисмонан бақувват бўлиш лозим. Абдулла Авлоний ўзининг «Туркий гулистон ёхуд ахлоқ» асарида бу ҳақда шундай ёзади: “Бадан тарбиясининг фикр тарбиясига ҳам ёрдами бордур. Жисм ила руҳ иккиси бир чопоннинг ўнг ила териси қабидир. Агар жисм тозалик ила зийнатланмаса, ёмон хулқлардан сақланмаса, чопоннинг устини кўюб, астарини ювуб, овора бўлмоқ қабидурки, ҳар вақт устидаги кир ичига урадур”.

Донолар «Соғлом танда соғ ақл» деб, бежиз айтишмаган. Зеро, етук, баркамол инсон бўлиш учун, аввало, соғлом бўлиш керак. Соғлом инсонда соғлом фикр, соғлом ғоя туғилади. Инсон қанчалик спорт билан шуғулланмаса, у тезда чарчовчи, ақли заиф, ҳаракати суст бўлиши мумкин. Спортчи ёшларимиз эса аксинча, барча ишлари аъло, вақтдан ҳам унумли ва самарали фойдалана биладиган бўлишади. Инсон қанчалик вақтни тежаб, ундан унумли фойдаланса, ҳаётда тезда ўз ўрнини топиб кетиши ҳамда ўзи орзу қилган ниятларга етишиши мумкин.

Спорт инсоннинг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлигидан ташқари ҳаракат фаолияти ва ўқишдан ташқари бўлган қизиқишларини шакллантиради. Спорт инсоннинг ўзига бўлган ишончини ошириб, олдига қўйган мақсадини амалга оширишга ёрдам беради. Спорт билан мунтазам шуғулланган шахсда энг қийин бўлган вазиятлардан чиқа олиш, дўстларига ва яқинларига ёрдам бериш каби умумий фазилатлар тарбияланади.

Спортчи бирон бир жамоада шуғулланса, жамоа олдига қўйган вазифа ва мақсадлар спортчининг шахсий мақсадларидан устун бўлиб, у жамоа олдига қўйган ғояларга тўлиқ риоя қилади. Шунини таъкидлаш жоизки, спорт кишига ўзининг ҳаракатларини ижобий шакллантиришга ёрдам беради. Спортга ўз ҳаётини бағишлаган спортчилар ҳаётга эстетик қизиқиши, бирор муҳитда бўлаётган ҳодисаларига оқилона муносабат билдириши, ҳар томонлама мазмунли мулоқот қилиши, томошабинларга ўз таъсирини ўтказиши кузатилади. Умуман олганда, спорт тарбияси шахсни ҳар томонлама камол топтиришда ва тарбиясида алоҳида ўрин тутаяди. Спорт билан шуғулланишда кўп ҳолатларда ўсиб келаётган болаларнинг қийинчиликлар туфайли спорт машғулотларини ташлаб кетиши ҳоллари ҳам учрайди. Лекин спорт билан мунтазам шуғулланган ирода ва ишонч каби жисмоний, педагогик, психологик фазилатларни ўзида тарбиялаган спортчи, сўзсиз, спорт мусобақаларининг юқори чўққиларига йўл олади.

Спорт жараёни мураккаб бўлиб, унда спортчилар узоқ, машаққатли меҳнат қилиб, спорт маҳоратларини ва кўникмаларини мусобақалар жараёнида бир лаҳзада намоён қилади. Лекин мана шу лаҳзада спортчининг бор кучи, иродаси, билими, эришган ютуқ ва натижалари омма ўртасида кўзга ташланади. Спорт ҳар қандай инсонни тарбиялашга қодир, у спорт чўққиларини эгаллашда ҳар бир шахсдан ўта иродали бўлишни тақозо қилади. Бунда спортчи босқичма-босқич спорт сирларини эгаллаб боради.

Давлатимиз раҳбари нуфузли йиғинларда спорт бугун юртимиз таълим-тарбия тизимининг узвий қисмига айланганини алоҳида қайд этиб келмоқда. Спортни таълим-тарбия билан мутаносиб равишда изчил ривожлантириш мамлакатимизнинг мустақил тараққиёт йўлидаги давлат сиёсатининг энг устувор йўналишларидан этиб белгиланган.

Айниқса, хотин-қизларни спортга жалб этиш, уларнинг оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун зарур шарт-шароитларни яратиш энг муҳим вазифа ҳисобланади. Биринчи президентимиз ташаббуси билан ҳаётга изчиллик билан татбиқ этилган “Соғлом она – соғлом бола” мақсадли дастурини амалга оширишда қизларни спортга спортга бўлган қизиқишлари янада ошгани алоҳида ўрин тутади.

Қизларни спортга жалб этишда Хоразм, Бухоро, Андижон вилоятлари, Қорақалпоғистон Республикаси ва Тошкент шаҳридаги кўрсаткичлар эътиборга моликдир.

Шуни таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва спорт нафақат иқтидорли спортчилар тайёрлаш учун, балки соғлом генофондни таъминлаш ва баркамол авлодни тарбиялашга хизмат қилади. Юртбошимиз таъбири билан айтганда, “Спорт нафақат жисмоний балким, маънавий-маърифий камолотга эришиш-нинг муҳим омилдир”.

Умуман олганда, таълим, сихат-саломатлик, жисмоний тарбия ва спортга оид ҳужжатларда ўз аксини топиб келаётган Давлат дастурларининг янада чуқурроқ ва глобал миқёсда амалга оширилишида, бугунги ва келажак авлодни маънан ҳамда жисмонан соғлом қилиб тарбиялашда хотин-қизлар спортини ривожлантиришнинг ўрни ва аҳамияти беқиёсдир. Спорт ёшларимиз ҳаётига тобора чуқур кириб бораётгани, минглаб йигит қизлар спорт билан шуғулланишни кундалик вазифасига айлантиргани уларнинг жисмоний ҳолатига, саломатлигига ижобий таъсир кўрсатмоқда.

2010 йил 1 апрелда қабул қилинган “Қишлоқ жойлардаги болалар спорти объектларида банд бўлган аёл спорт устозлари меҳнатини рағбатлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори қизларни, айниқса қишлоқ жойлардаги қизларни спорт билан шуғулланишга фаол жалб этиш, болалар спорти объектлари учун юқори малакали, профессионал аёл устоз кадрларни тайёрлаш, уларнинг меҳнатини моддий рағбатлантиришда муҳим омил бўлди.

Спорт объектларини мураббий кадрлар, айниқса мураббиялар билан тўлдиришга қаратилган ушбу амалий саъй-ҳаракатлар натижасида аёл спорт устозлари кўпроқ ошганини кўришимиз мумкин.

ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ЯРАТИШ ОМИЛИДИР

Фазилов Б.Я., ўқитувчи

Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Халқимиз ўз тарихида ҳам ақлан ҳам жисмонан баркамол, фарзандларига меҳр кўрсатишгини эмас, балки бутун эл юрт, миллат озодлиги йўлида жон олиб жон беришга қодир фидоий хотин-қизларни кўп кўрган. Уларнинг ёрқин ва сўнмас сиймоларини бадиий асарларга олиб кирган. Барчиной, Тўмарис каби жасур қаҳрамонлари билан фахрланишган.

Мустақилликка эришган дастлабки кунларимиздан бошлаб жамиятимизда аёлларнинг муносиб ўрни ва мавқийи бўлиши давлатимизнинг устувор сиёсатида айланди.

Айниқса биринчи президентимиз И.А.Каримов томонидан турли йилларнинг «Оила» (1999), «Соғлом авлод» (2000), «Она ва бола» (2001), «Обод маҳалла» (2003), «Сихат саломатлик» (2005), «Обод турмуш» (2013) йиллари деб эълон қилиниши ва шу муносабат билан ишлаб чиқилган узоқ муддатли давлат дастурларининг изчиллик билан амалга тадбиқ этилаётганлиги аёллар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, саломатлигини мустаҳкам-лаш, маънавий-маданий, ижтимоий-иқтисодий имкониятларини оширишга олиб келмоқда.

Қайт этиш лозимки, таълим, сихат-саломатлик, жисмоний тарбия ва спортга оид ҳужжатларда ўз аксини топиб келаётган Давлат дастурларининг янада чуқурроқ ва кенг маънода амалга оширилишида, ёшларимизни маънавий ва жисмоний соғлом қилиб тарбиялашда хотин-қизлар спортини ўрни беқиёсдир.

Аёллар спортини ривожлантириш ва оммавийлаштириш, уларни соғлом-лаштирувчи спорт турларига кенгроқ жалб этиш, олдимизда турган долзарб вазифалардан биридир.

Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, хотин-қизлар кўмитасининг жойлардаги бўлинмалари томонидан хотин-қизларни оммавий равишда жисмоний тарбия ва спортга жалб этиш мақсадида спорт мусобақаларини ташкил қилиниши, аёлларимизни спортга бўлган қизиқишларини оширмоқда.

Жумладан маҳаллаларда мактабгача таълим муассасалари ва бошқа соҳа вакиллари орасида тарғибот-ташвиқот ишларини жадал олиб борилиши натижасида спорт тадбирларида иштирок этаётган хотин-қиз сони 2017 йилга келиб 8,5 миллиондан ошиб кетди. Жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланаётган хотин-қизлар сони эса, 4300000 тага етди, ушбу спорт билан шуғулланувчиларнинг 71% и қишлоқ аёлларидир. Бир қараганда спорт билан шуғулланувчи хотин-қизлар сони кўпчиликини ташкил этаётгандек кўриниши мумкин, лекин Республикамизда спорт билан шуғулланиши мумкин бўлган хотин-қизлар билан таққослаганда бу жуда оз кўрсаткич.

Олиб борган кузатишларимиз натижаси шуни кўрсатадики. Эрақак мураббийлар ташкил қиладиган жисмоний маданият ва спорт тадбирларига нисбатан аёл мураббийлар ташкил қиладиган жисмоний маданият ва спорт тадбирига 70% дан кўпроқ хотин-қизлар иштирок этишади. Чунки минталетимизга хос мураббийдан уялиш деган вазиятга учрамайдилар. Ушбу муаммоларни ҳал қилиш ва хотин-қизлар спортини ривожлантириш мақсадида 2007 йилдан бошлаб ЎзДЖТИ да 2013 йилдан бошлаб вилоятлар олийгоҳларидаги жисмоний маданият факультетлари тасарруфида хотин-қизлар спортини ривожлантириш бўлим ва гуруҳлари ташкил қилиниб, ушбу бўлимга ва гуруҳларга талаба қизлар алоҳида танлов асосида қабул қилинади.

Соғлом она – соғлом бола, соғлом турмуш тарзи ва меҳнат (ўқув) жараён-ларида соғломлаштириш жисмоний тарбия воситалари билан мунтазам шуғул-ланишга одатланиш мустаҳкам оила қуришни таъмин-лашнинг пойдевори деса мақсадга мувофиқ келади.

Мустаҳкам оиланинг мазмуни бекиёс кўп тармоқли иқтисодий, сиёсий, маданий, таълим-тарбия, соғлиқни сақлаш, меҳнат жараёнларини ўзида мужас-самлаштиради. Бунда жисмоний тарбия ва спортнинг ўзига хос салмоқли салоҳиятлари мавжуддир.

Мустаҳкам оила деганда энг аввало, оила аъзоларининг доимий равишда маънавий ва жисмоний баркамолликка тўла эришувини англаш лозим. Бунинг заминидан эса ота-онанинг сихат-саломатлиги, маънавий-маърифий бойликка эга бўлиши, фақат оиладагина эмас, меҳнатда, маҳалла муҳитида ҳар томон-лама намуна бўлиши каби ахлоқ-одоб, инсоний фазилатларнинг мустаҳкам равишда мавжудлигидир.

Бунинг учун эса уй-ҳовли шароитида тегишли мосламалар яшаш, замонавий спорт асбоб-ускуналари билан жиҳозлашга тўғри келади. Турар жойлар, хиёбонлар, соғломлаштириш спорт марказлари (тренажерлар) ва табиат манзараларига бой бўлган жойларда турли машқ-ўйинлар, саёҳат-ларни ташкил қилиш лозим бўлади.

Хулоса шундан иборатки, мустаҳкам оила шароитини таъминлаш, самарали меҳнат қилиш, узок умр кўриб тетик, бардам, бўлиб юриш учун мунтазам равишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга одатланиш лозим, қайси касб меҳнат бўлмасин, энг аввало сихат-саломатлик асосий ўринда туради. Маънавий ва жисмоний жиҳатдан баркамол бўлган ёшлар оила қуришда ва тинч-осуда яшашда мустаҳкам оиланинг мазмуни, мақсад ва вазифаларини яхши билишлари зарурдир. Мустаҳкам оиланинг таянчи ва пойдевори сихат-саломатликни таъминловчи жисмоний тарбия воситалари эканлигини онгли равишда билиш ва ҳис этишдан иборатдир.

Оилада соғлом турмуш тарзини шакиллантириш мақсадида фарзандларини бирон-бир спорт тури билан мунтазам шуғулланишларини истаган аёлларимиз аввало ўзлари спортга меҳр қўйишлари лозимдир. Агар эрақаклар қатори спорт аёлларнинг ҳам кундалик эҳтиёжига айланса оилада, соғлом турмуш тарзини шакиллантиришга эришилади.

Хотин-қизлар спортини ривожлантириш орқали юрдошларимизнинг нуфузли ҳалқаро мусобақаларидаги мувоффақиятлари ошса Ватанимизнинг дунё ҳамжамиятидаги ўрни янада юксалади.

ОИЛАДА ҚИЗ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ВА РУҲИЙ ТАРВИЯЛАШДА ИБН СИНОНИНГ АМАЛИЙ ФАОЛИЯТИ ВА ПСИХОЛОГИК ҚАРАШЛАРИ

Абдуллаев М.Ж., доцент, Жунайдуллаева Д.А., талаба

Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Ибн Сино кишининг анатомик ва физиологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда «Жисмоний машқ кишини кетма-кет чуқур нафас олишга мажбур қиладиган ихтиёрий ҳаракатдир»; деб жисмоний машғулотга таъриф беради.

Ибн Сино ўзининг гениал асари «Тиб қонунлари»нинг биринчи китобида жисмоний машғулоти кишининг ёшига, соғ-саломатлигига ва касаллигига қараб, турлича шакл шаклларда бўлишини

таъкидлайди. Айниқса; болалик, ўсмирлик, йигитлик ва қарилик чоғларида киши жисмоний машғулотга турлича муносабатда бўлиши кераклиги масаласини кўтариб чиқиши Ибн Синонинг одам анатомияси ва физиологиясини доимо тараққий этиб боришини илмий асосда тушунганлигидан далолат беради.

Киши организмидини чиниқтириш ва тараққий эттиришда табиат кучларидан: (қуёш, ҳаво, сув) фойдаланиш катта аҳамиятга эга эканлигини, жисмоний машқнинг кишидаги сезги органларини тараққий эттириши учун ҳам катта таъсир ўтказишини исбот қилиб берганлигини кўрамыз.

Ибн Сино қиз бола тарбиясини унинг туғилган кунидан бошлаш кераклигини эътироф қилиш билан бирга, ҳар қайси даврга мувофиқ тарбия бериш кераклигини ҳам таъкидлайди. Масалан у аввало, қиз болани туғилган пайтдан бошлаб оёққа тургунча қандай тарбиялаш кераклиги масаласини ёритиб беради. Ибн Синонинг фикрича, бу даврда қиз болага бериладиган тарбиянинг асосий мақсади ва вазифаси бола организмидини чиниқтиришдан иборат бўлиши керак. Бу мақсадни амалга ошириш учун Ибн Сино илмий томондан асосланган бир қанча қоидалар тизимини тавсия этади. Жумладан, эндигина туғилган чақалоқнинг териси жуда нозик бўлиб, боланинг баданига теварак атрофдаги ҳар қандай нарсалар қаттиқ ва совуқ бўлиб туюлади. Шунинг учун ҳам энг биринчи галдаги вазифа, чақалоқ терисининг қотишини, ташқаридан бўладиган ҳар қандай таъсирга бардош бера олишини таъминлаш учун нимтатир намакоб суртишини маслаҳат беради. Намакобни суртганда, боланинг оғзи ва бурнига тегмаслигини таъминлаш керак дейди.

Кейинчалик қиз болани тоза ва илик сувда чўмилтириш, чўмилтириш пайтда уни тўғри ушлаб туриш, чўмилтираётганда боланинг қулоғига сув кириб кетишдан сақлаб қолиш, керак деб маслаҳат беради.

Ибн Сино оналарга қиз болани тўғри йўрқалаш унинг барча органларининг тўғри ўсишига олиб келадиган омиллардан бири эканлигини, йўрқалаш вақтда, боланинг органларини мулозимгина силаб кўйиш, баданнинг формасини яхшилашга ёрдам беришини оқилона таъкидлайди.

Ибн Сино болалар организмидини ўсиш жараёнидаги қонуниятни яхши тушуниб, катта ёшдаги одамларга қараганда, ёш болаларга ўз вақтидаги уйку жуда зарур эканлигини кўрсатади. Аммо уйқунинг режимга асосланган, ўз вақтида ва бир меъёрда бўлиши тарафдоридир.

Бола организмидини нормал ўсиши учун уни ҳавоси тоза, ҳарорати ўрта даражали уйда ухлатишни, уйга ўткир ёруғлик туширмасликни, тинчлик бўлишни, таъминлашни, таклиф қилади. Болани йўргаклаб ётқизганда, унинг барча органларининг тўғри туришини таъминлашга эътибор бериш, организмидини тўғри ўсишига, мустақкам ва соғлом бўлишига олиб келади. Ибн Сино болани ётқизганда, унинг боши бошқа аъзоларидан баланд туриши керак, кўл-оёқ, умртқа поғонаси ва бўйнини қийшайтириб қўймаслик керак, деб маслаҳат беради. Уйқудан кейин боланинг тетиклигини ошириш учун чўмилтириш организмидини мустақкамлашга катта ёрдам беради, деб ўқтиради.

Ибн Сино боланинг янги-янги овқатлар истеъмол қилишича талаби кучли бўлишини тушинади, бинобарин болага тез-тез янги овқатлар беравермаслик керак, чунки бундай қилиш бола қорнининг бузилишига сабаб бўлади дейди.

Буюк мутафаккир, овқат киши организмидини доимий температурасини сақлаб туришда ва барча органларнинг иш фаолиятини бошқариб боришда бирдан-бир кувват манбаидир. Шунинг учун ҳам киши ўз вақтида овқатланиши лозимлигини ўқтиради. Овқатланишда режим бузилса, айниқса, болаларнинг иштаҳасига салбий таъсир этади, бу эса бола организмидини кучсизлантиради, ланжлик, ялқовлик, уйқусизлик пайдо бўлади, натижада дейди олим, ҳар-хил касалликлар вужудга келиши мумкин.

Олимнинг фикрича "Овқатланишда одатдаги режимга риоя қилиш керак". Агар овқатланишда режимга риоя қилинса иштаҳа яхши бўлади, фақат иштаҳа бўлгандагина овқатланиш киши организмидини яхши тараққий этишида катта роль ўйнайди, деб таъкидлаши ҳозирги кунда ҳам ўзининг қимматини йўқотган эмас.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ЖЕНСКОМ ОРГАНИЗМЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

Алимова Л.Х., преподаватель

Бухарский государственный университет. г. Бухара

Физическая активность человека, требующая больше энергии, чем её вырабатывается в покое, является физической нагрузкой. Во время физической нагрузки изменяется внутренняя среда организма, вследствие чего нарушается гомеостаз. Потребность мышц в энергии обеспечивается комплексом адаптационных процессов в различных тканях организма. Физические нагрузки вызывают

перестройки различных функций организма, особенности и степень которых зависят от мощности и характера двигательной деятельности.

В центральной нервной системе происходит повышение лабильности и возбудимости многих проекционных и ассоциативных нейронов. Во время работы "нейроны движения" организуют через пирамидный путь моторную активность, а "нейроны положения" через экстрапирамидную систему - формирование рабочей позы. В различных отделах ЦНС создается функциональная система нервных центров, обеспечивающая выполнение задуманной цели действия на основе анализа внешней информации, действующих в данный момент мотиваций и хранящихся в мозгу памятных следов двигательных навыков и тактических комбинаций. Возникающий комплекс нервных центров становится рабочей доминантой, которая имеет повышенную возбудимость, подкрепляется различными афферентными раздражениями и избирательно затормаживает реакции на посторонние раздражители. В пределах доминирующих нервных центров создается цепь условных и безусловных рефлексов или двигательный динамический стереотип, облегчающий последовательное выполнение одинаковых движений (в циклических упражнениях) или программы различных двигательных актов (в ациклических упражнениях).

Еще перед началом работы в коре больших полушарий происходит предварительное программирование и формирование преднастройки на предстоящее движение, которые отражаются в различных формах изменений электрической активности. Происходит избирательное увеличение межцентральных взаимосвязей корковых потенциалов, изменяется форма кривой, огибающей амплитуду колебаний ЭЭГ, появляются "меченые ритмы" ЭЭГ - потенциалы в темпе предстоящего движения, возникают условные отрицательные колебания или так называемые "волны ожидания", а также премоторные и моторные потенциалы.

В мобилизации функций организма и их резервов значительна роль симпатической нервной системы, выделения гормонов гипофиза и надпочечников, нейропептидов.

В двигательном аппарате при работе повышаются возбудимость и лабильность работающих мышц, повышается чувствительность их проприорецепторов, растет температура и снижается вязкость мышечных волокон. В мышцах дополнительно открываются капилляры, которые в состоянии покоя находились в спавшемся состоянии, и улучшается кровоснабжение. Однако при больших статических напряжениях (более 30% максимального усилия) кровоток в мышцах резко затрудняется или вовсе прекращается из-за сдавливания кровеносных сосудов. Нервные импульсы, приходящие в мышцу с небольшой частотой, вызывают слабые одиночные сокращения мышечных волокон, а при повышении частоты - их более мощные тетанические сокращения.

Дыхание значительно увеличивается при мышечной работе - растет глубина дыхания (до 2-3 л) и частота дыхания (до 40-60 вдохов в 1 мин).

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА

Алимова Л.Х., преподаватель

Бухарский государственный университет. г. Бухара

Особенности строения и функций женского организма определяют его отличия в умственной и физической работоспособности. В общебиологическом аспекте женщины по сравнению с мужчинами характеризуются лучшей приспособляемостью к изменениям внешней среды (температурным сдвигам, голоду, кровопотере, ряду болезней), меньшей детской смертностью и большей продолжительностью жизни. У женщин относительно более узкие суставы, а значит более слабые связки и сухожилия. При этом соединительные ткани женщин эластичнее, чем мужские, что даст им возможность проявлять большую (на 15-20%) гибкость. Этот фактор позволяет демонстрировать в упражнениях большую амплитуду движения. Позвоночник у женщин относительно длиннее, а конечности - короче, чем у мужчин. Структура тазовой области пропорционально более мощная, чем у мужчин, плечевого пояса - наоборот. Женщины имеют более высокое содержание жира в организме и меньшее содержание мышечной ткани. В среднем даже очень подготовленные спортсменки в соревновательной форме содержат на 10-15 % больше жира, чем мужчины спортсмены. Отмечается также разница в локализации мышечной и жировой ткани - у женщин относительно большая часть мышечной и жировой ткани локализована в нижней части тела.

Предельная сила мышц нижних конечностей на 27 % меньше, чем у мужчин, плечевого пояса - на 40-70 %. Женщин также отличает более возбудимая нервная система и больший срок восстановления работоспособности. Объем женского сердца на 10-20 % меньше, а частота дыхания и сердечных сокращений соответственно выше. Рабочая гипертрофия мышц в результате силовых тренировок женщин меньше, чем у мужчин, поскольку она регулируется, главным образом, мужскими

половыми гормонами, нормальная концентрация которых у мужчин значительно выше (в среднем в 10 раз - прим. автора), чем у женщин.

Для организма женщин характерны специфические особенности деятельности мозга. Доминирующая роль левого полушария у них проявляется в меньшей степени, чем у мужчин. Это связано с достаточно выраженным представительством речевой функции не только в левом, но и в правом полушарии. Женщин отличает высокая способность к переработке речевой информации, овладению родным и иностранным языком, синхронному переводу, а также словесно-аналитическая стратегия решений и высокая степень **речевой регуляции движений**. В процессе их обучения физическим упражнениям следует делать акцент на методе рассказа. В то же время скорость переработки информации у женщин ниже, чем у мужчин.

Вместе с тем **более высокий уровень мотивации**, а также высокие показатели обучаемости женщин обуславливают достижение ими значительных успехов. Женщинам присуща более высокая эмоциональная возбудимость, эмоциональная неустойчивость и тревожность по сравнению с мужчинами. Они весьма чувствительны к поощрениям и замечаниям, что необходимо учитывать тренерам и педагогам. Высокая чувствительность кожных рецепторов, двигательной и вестибулярной сенсорных систем, тонкие дифференцировки мышечного чувства способствуют развитию хорошей координации движений, их плавности и четкости.

Женщины обладают острым зрением, высокой способностью различать цвета и хорошим глубинным зрением. Поле зрения у них шире, чем у мужчин. Зрительные сигналы быстрее достигают коры больших полушарий и вызывают большую реакцию. Все это обуславливает совершенство глазодвигательных реакций, уверенную ориентацию движений в пространстве. Нарушения цветного зрения у женщин встречаются много реже (в 0,5 % случаев), чем у мужчин (в 8 % случаев).

SPORT XOTIN-QIZLARNING JISMONAN BARKAMOL BO‘LISHIDA ENG MUHIM OMILLARDAN BIRIDIR

Kurbanov J.I., o‘qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Jahon xalqlari orasida onalarga e’tibor, mehr-muhabbat eng yuqori o‘rinda turadi. O‘zbek xalqi onalar, xotin-qizlarini e’zozlash, ularga, xizmat qilishda o‘ziga xos alohida xususiyatlarga egadir.

Oilada barcha kishilar, ayniqsa, farzandlar onaning hurmatini hamma narsadan ustun qo‘yadi. Xotin-qizlarga mehr-oqibat g‘oyat kuchlidir. Ayniqsa, qizlarning turmushga chiqishi, oila qurishi va doimo sog‘lom, oqibatli, oila a’zolariga sadoqatli bo‘lishga o‘rgatiladi. Aksariyat xotin-qizlar bunday e’tibor va hurmatga yaxshi munosabatda bo‘ladi, asosiy ishonchlarni sabr-qanoat bilan oqlashadi.

“...Kamon otib, yoyi uzgan merganga tegaman, kurashib halol yengan polvonga tegaman...” Bu satrlar hammamizga tanish, albatta. Alpomish dostonida qalmoqlarga talash bo‘lgan Barchin o‘zbeklarga xos dovyuraklik bilan o‘zbek qizlarining mardligini mana shu tarzda ifodalashda ham bir ma’no bordek. Balki, bu bir dostonidir. Biroq, xotin-qizlarimizning mardlik va tantiliklari ming yillardan buyon saqlanib kelayotgan xislatdir. O‘sha halinchagu halpak, besh toshu arqonda sakrash o‘yinlarida ham bizga ayon bo‘lmagan, biroq, harakatlarida jismoniy sog‘lomlikni targ‘ib etuvchi mazkur o‘yinlarning ijobiy ta’siri ham kattadir.

Mustaqillik yillarida milliy qadriyatlarini qayta tiklash, aholining ma’naviy va ma’rifiy jihatdan boyitish yo‘lida juda katta tadbirlar amalga oshirilmoqda. Faqat katta yoshdagilargina emas, balki kichik yoshdagi qizlar va o‘quvchi qizlar orasida milliy iftixor va g‘ururni egallashda siljishlar bo‘lmoqda. Islom dini olamidagi eng ibratli va foydali jihatlar xotin-qizlar orasida singib bormoqda. Bularning negizida sog‘lom oila yaratish, farzandlarni jismonan va ma’naviy jihatdan barkamol qilib o‘stirish tadbirlari tobora kengaymoqda.

Mustaqillikning sharofati tufayli sportchi xotin-qizlarimiz chet ellarga tez-tez borib kelmoqda. Bunday jarayonlar milliy madaniyatimizni boyitishga xizmat qilmoqda. E’tirof etish kerakki, jismonan zaif yoki kasalmand xotin-qizlarga tibbiy yordamlar doimiy ravishda berib borilmoqda. Jismonan ojiz va kasalmandlikning sabablari tug‘ma yoki oziq-ovqatlarni yetarli darajada iste’mol qilmaslik bilan ko‘proq bog‘liqdir. Shuningdek, og‘ir vaznli (ortiqcha semiz) xotin-qizlar ham oz emas. Bu ikki holatda barcha dori-darmonlarga nisbatan jismoniy mashqlar, turli o‘yin (raqs) bilan shug‘ullanish natijasida sog‘lom bo‘lish holatlari ilmiy-amaliy jihatdan tajribada isbotlangan. Shu sababdan, markaziy shaharlarda turli kasalliklarni davolash yo‘lida jismoniy mashqlar vositasidan foydalanish usullari, sog‘lomlashtirish maskanlari kun sayin ko‘paymoqda. Yaqin o‘tmishimizda sport kiyimlari bilan shug‘ullanuvchi xotin-qizlar ancha ko‘paygan edi. Bu jihatlar jismoniy tarbiya darslarining majburiyligi va sport musobaqalarining qoidalarida qat’iy chegaralangan edi, lekin keyingi yillarda milliy xususiyatlar, urf-odatlar natijasida odmiroq (mos) kiyimlardan foydalanish amalda qo‘llanilmoqda. Ta’kidlash lozimki, teleko‘rsatuvlar, matbuot xabarlar, ayniqsa, chet ellarga sayohat qilish, tijorat va boshqa zaruriyatlar bilan borib-kelish, tajriba almashish natijalari, kiyinish, bezaklar berish, muomila sohalarida yoshlar o‘rtasida yangi yo‘nalishlar ta’siriga tushib qolish kuchaymoqda.

Bunday jihatlar sportda, ayniqsa, yaqqol namoyon bo‘lmoqda. Sport maktablari va turli jamoalarda (komanda) mahalliy millat qizlarining qiziqib va faollik bilan shug‘ullanishlari kengaymoqda. Kurash, sharqona yakka kurashlar, kikkoksing, futbol, hatto og‘ir atletika bilan kuchini sinash kabi erkaklar sporti bilan shug‘ullanish rivojlanmoqda. Bunday jihatlar oila, qolaversa, Vatan shon-shuhratini oshirishga xizmat qilmoqda. Bu boisdan ham ota-onalar qizlarining gimnastika, suzish, yengil atletika, voleybol, qo‘l to‘pi, tennis kabi sport turlari bilan shug‘ullanishlariga monelik qilmayotir.

Jismoniy mashqlar, ayniqsa, sport turlari xotin-qizlarning jismonan barkamol bo‘lishi, sog‘lom, tetik bo‘lib, sog‘lom farzandni tarbiyalab, voyaga yetkazishlarida eng muhim omillardan biridir. Bu jihatlar barcha oilalarga, ayniqsa, yosh oilalarga tobora tez singib bormoqda. Bunga qaramasdan ko‘pchilik kekxa avlodlar, shuningdek, zamonaviy yosh oilalarda ham xotin-qizlarning jismoniy tarbiyasiga e‘tiborsizlik hamon kuchliroq.

ОИЛАДА ЁШ ОНАЛАРГА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАРҒИБ ЭТИШ

Курбанов Ж.И., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Ўзбек халқи болажон халқ. Одатда яратган Эгамдан солих фарзандлар ато этишини, уларнинг роҳати- фароғатини кўришни сўраб, дуога кўл очишади. Азиз фарзандларни солих ва комил инсон бўлиши учун ёлғиз дуонинг ўзигина кифоя қилямайди. Бунинг учун билим олиш, ақлли бўлиш, касб-хунар эгаллаш ва мамлакат истиқболи ҳамда оилавий ҳаёти йўлида тинмай меҳнат қилиш лозим. Зеро, фуқаролик жамият ва қонун устуворлигига асосланадиган давлат барпо этиш учун, аввало, ҳар жиҳатдан соғлом, маънавияти юксак, мустақил фикрловчи, ижтимоий фаол авлодни тарбиялашимиз лозим. Бу ўринда ҳар бир ота- она ўз фарзанди тимсолида азиз орзу- умидларнинг рўёбини, порлоқ келажакни тасаввур қилади. Бола ижтимоий муҳит таъсирида ақлий томондан ривожланиб боради. Теварак-атрофдаги кишилар билан муомала қилиш жараёнида у тилни ва у билан бирга таркиб топган тушунчалар системасини ўзлаштиради. Натижада бола тилни шунчалик эгаллаб оладики, ундан муомала воситаси сифатида эркин фойдалана оладиган бўлиб қолади. Бошланғич синф ўқувчиларига ақлий тарбия беришни тўғри ташкил этиш учун уларнинг ақлий ривожланиши қонуниятлари ва имкониятларини билиш керак. Ақлий тарбиянинг вазифаси унинг мазмуни, методи ва ташкил этилишига қараб белгиланади. Болаларни мактабга тайёрлашда ақлий тарбиянинг роли каттадир. Болаларнинг билимларни эгаллаб олишлари уларнинг ақлий фаоллигини ривожлантириш, мустақиллик, ақлий малака ва кўникмаларни эгаллаб олишлари уларнинг мактабда муваффақиятли ўқиши ва бўлажак меҳнат фаолиятига тайёрланишида муҳим манба бўлиб хизмат қилади.

Билимларни эгаллаб бориш натижасида боланинг шахси ҳам шаклланиб боради. Бола санъатнинг ҳар хил турлари тўғрисидаги тасаввур ва тушунчани эгаллаб олади. Мана шу реал билимларни эгаллаши натижасида болада теварак-атрофни объектив тушунишнинг таркибий қисмлари шаклланади. Теварак атроф, буюм ва нарсалар боланинг сезги органларига, яъни анализаторларига таъсир этади ва сезги ҳосил бўлади. Сезги болаларга айрим хоссаларни билиб олишга ёрдам беради. Сезги атроф-муҳитни билишнинг дастлабки босқичи ҳисобланади. Болаларнинг билимларни эгаллаб олишлари уларнинг ақлий фаоллигини ривожлантириш, ақлий малака ва кўникма эгаллаб олишлари, уларнинг мактабда муваффақиятли ўқишлари учун, бўлажак меҳнат фаолиятига тайёрланишда муҳим манба бўлиб хизмат қилади. Ақлий тарбия жараёнида шаклландиган ақл-идрок сифатларидан бири танқидийликдир. Ақлнинг танқидийлиги билиш фаолияти натижалари вазифасини ҳал этишга, танланган усулларни, ҳулосаларни, мулоҳазаларни баҳолаш қобилиятини билдиради. Ақлий ривожланиш ақл камровининг кенглигида-ҳодисалар ўртасидаги кўп қиррали алоқадорликда ва мутаносибликда кўриб чиқиш қобилиятда намоён бўлади.

Инновацион таълим технологияларини қўллашда муҳим талаблардан бири ортиқча руҳий ва jismoniy куч сарф этмай, қисқа вақт ичида юксак натижаларга эришишдир. Қисқа вақт орасида муайян назарий билимларни таҳсил олувчиларга етказиб бериш, уларда маълум фаолият юзасидан кўникма ва малакаларни ҳосил қилиш, шунингдек, таҳсил олувчилар фаолиятини назорат қилиш, улар томонидан эгалланган билим, кўникма ҳамда малакалар даражасини баҳолаш ўқитувчидан юксак педагогик маҳорат ҳамда таълим жараёнига нисбатан янгича ёндошувни талаб этади.

Инновацион таълим технологияларини мажбуран қўллаш орқали мақсадга эришиб бўлмайди. Аксинча, тажрибали педагоглар томонидан асосланган ёки улар томонидан қўлланилаётган илғор технологиялардан фойдаланиш билан бирга уларни ижодий ривожлантириш мақсадга мувофиқдир. Инновацион педагогик технологиялар боғчада боланинг ривожланишида ижобий ўзгаришига олиб келади, бунда идрок этиш, ҳиссий мотивизация жараёнида улар боланинг характерида таъсир кўрсатади, бу вақтда таълим олувчини идрок этишга қизиқиши кучаяди. Инновацион технологияларидан фойдаланиш таълим олувчининг ўқув жараёнида мустақил ишлаш, ўз-ўзини

тарбиялаш, ўз-ўзини ўқитиш, ўз фаоллигини ошириш, ўзи мустақил қарор қабул қилиш кўникмаларини шакллантиради.

Инновацион технология ва уларнинг таълимда қўлланилишига оид билимлар, тажриба болаларни билимли ва етук малакага эга бўлишларини таъминлайди. Шу билан бирга таълим-тарбия жараёнларида янги педагогик технологияларни қўллашда алломаларимизнинг ғоя ва қарашларидан фойдаланиш ўқувчи-талабаларни ўқитиш ва тарбиялашни янада самарали бўлишига олиб келади.

МИЛЛАТ СОҒЛИГИГА МАЪСУЛДИР АЁЛ *Сайфуллаев Ғ.М. Бухоро давлат университети, Бухоро ш.*

Ҳозирги давр талаби, умумбашарий муаммоларнинг кун тартибига қўйилаётганлиги уларни ечишга қодир бўлган соғлом, ва доно фарзандларни дунёга келтириш ва тарбиялаш учун соғлом, кучли ва ўқтам аёллар кераклигини тақозо қилмоқда. Зотан миллатнинг соғлом бўлиши кўп жиҳатдан аёлларимизнинг соғлом бўлишига, уларнинг нафақат жисмоний, балки маънавий -руҳий саломатлигига ҳам боғлиқдир. Аёлларимиз “соғлом аёл - соғлом фарзанд – соғлом жамият “ тизимида ўзлари тутадиган ўринни тўғри англаб етишлари, мазкур яхлитликнинг мазмуни ва моҳиятини тушуна олишлари, миллат саломатлиги учун ўз зиммаларига табиат ва тақдир томонидан юклатилган буюк маъсулиятни идрок қила билишлари жамиятимизнинг келажаклини, унинг ривожланиш даражасини белгилайди. Фақат шундагина, ўзбек миллати дунёнинг илғор халқлари қаторидан тенгма –тенг ва ўзига муносиб ўрин эгаллайди. Бироқ, ўзбек аёли жисмоний тарбия ҳамда спорт билан доимий шуғулланса, бола тарбиялашда бош бўлиб спорт тўғрақларига юборса, бола тарбиялашга нисбатан яна маъсулият билан ёндашса , кучли ва навқирон ҳамда соғлом миллатни тарбиялайди. Эволюцион тараққиётнинг таъминлашда аёлнинг зиммасига табиат юклатган ҳаётнинг доимийлигини таъминлашдек буюк биологик тақдирига нисбатан жамият муносиб ҳурмат ва эҳтиром билдириши ҳам қарз ҳам фарздир. Аёлни асраш, унинг саломатлигини мустаҳкамлаш, аёлнинг ор- номусини улуғлаш ота- боболаримиз томонидан асрлар давомида кўз қарачиғидай асраб авайланиб, аъзоланиб келинган ва бизга топширилган ва оқлашимиз лозим бўлган ишонч ҳамда анъанавий, миллий- маънавий меросдир. Зотан аёл миллатнинг шаъни, ор-номуси ва виждони, унинг фахри ва ғуруридир. Зеро, аёл ҳамма замонларда, барча элларда юртнинг ор номуси ва виждонини, унинг ободончилигини мезонловчи буюк зот сифатида аъзоланиб келинган, хашиша унинг шаъни муқаддас деб саналган.

Маълумки болалар саломатлигини кучайтирилган тартибда муҳофаза қилиш, ўсиб келаётган авлод саломатлигини мустаҳкамлаш орқали соғлом авлодни шакллантириш, аҳолининг барча қатламлари орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш масалалари Ўзбекистон республикаси Президенти ва ҳукуматининг доимий равишда диққат марказида бўлиб келмоқда. Аҳоли ўртасида соғлом бола туғилиши ва уларни тарбиялаш, ёшларда соғлом ва аҳил оила қуришга, соғлом турмуш тарзини олиб боришга интилишни шакллантириш бўйича тушунтириш ишларини кучайтириш амалга оширилмоқда. Болалар ва ўсмирларни жисмоний жиҳатдан бекаму кўст ҳамда уйғун камол топтириш, жисмоний баққуват ва маънавий баркамол ёш авлодни шакллантириш учун зарур шароитларни таъминлаб бермоқда. Айниқса хотин-қизлар спортга ҳукуматимиз томонидан катта эътибор берилмоқда. Жисмонан соғлом ҳамда маънавий баркамол ёш авлоднинг тарбияланишини таъминлаш борасидаги чора тадбирлар амалга оширилмоқда. Жисмоний тарбия ва спорт –умуминсоний маданиятнинг таркибий қисмларидандир . Шу сабабли давлатимизда жисмоний тарбия ва спорт тараққиёти муаммоларига чуқур эътибор берилмоқда. Бу борада Ўзбекистон Республикасининг “ Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни муҳим аҳамиятга эга. Соғлом авлод – нафақат жисмонан, балки ақлан етук авлоддир. Ҳар томонлама комил шахсни тарбиялаш учун тиббий психологик хизматни ташкил этиш, боғча ёшидаги болалар ва ёшлар, шунингдек катта ёшдаги аҳоли билан айниқса хотин-қизлар билан жисмоний соғломлаштириш ишларини ташкил этиш керак. Жисмоний маданият – умуммаданиятнинг таркибий қисмидир. У нафақат саломатликни мустаҳкамлайди, балки айрим туғма ортирилган касалликлардан форих қилади, остеохондроз, тромбоз, флебит каби касалликларнинг олдини олишга ёрдам беради. Жисмоний тарбия билан шуғулланиш – бу жисмоний машқларни мунтазам бажариш, кун тартибига ва гигиена қоидаларига риоя қилиш, танани қуёш, ҳаво ва сувдан самарали фойдаланиб чиниқтириш демакдир. Жисмоний маданиятнинг таркибий қисми бу спортдир. Спорт билан шуғулланиш – доимий машғуллотлар , доим ортиб боровчи юктамалар йўли билан мусобқаларда юқори натижаларга эришиш демакдир.

Ҳаракатли, миллий ва спорт ўйинлари нафақат дам олиш воситаси, балки улар жисмоний, шунингдек ақлий ривожланишнинг ва муҳим бетакрор воситасидир. Турли - туман ҳаракатли машғуллотлар турли аъзолар, айниқса, ўпка фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади. Бу мақсадга эришишнинг энг табиий воситаси югуришдир. Чунки югурганда энг кўп мушаклар ҳаракатга келади.

Айни пайтда тез югуриш терининг буғлантириш фаолиятини кучайтиради, натижада углекислоталар ва тери чикиндилари танадан тезроқ чиқиб кетади ва бу эса саломатликни мустаҳкамлашга ёрдам беради. Ҳаракатли машғулотлар овқат ҳазм бўлиши ва укуга ҳам таъсир кўрсатади. Жисмоний машқлар ва очиқ ҳавода кўпроқ юриш моддалар алмашинувини яхшилайдди. Овқатни ҳазм бўлишига олиб келади. Жисмоний машқлар инсоннинг руҳий ҳолатига ҳам таъсир кўрсатади. Ҳаракат фаоллиги хордик чиқариш ва бўш вақтни ўтказиш воситаси сифатида инсонда осойишта ва ёқимли кайфият уйғотади. Инсон ўзидан, атрофдагилардан, турмушдан коникиш ҳосил қилади.

СОҒЛОМ ВА БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ МУҲИМ ОМИЛИ

Элибаева Л.С., катта ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Президентимиз Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашининг навбатдаги йиғилишида мамлакатимизда болалар спортини ривожлантириш, уни давлат сиёсати даражасига кўтариш мақсадида рўёбга чиқарилаётган кенг қўламли саъй-ҳаракатларга алоҳида тўхталиб, фарзандларимиз биз учун мутлақо янги бўлган бадий гимнастика, сузиш, синхрон сузиш, теннис, таэквондо, дзюдо, каратэ, ватерпол, эшкак эшиш каби спорт турлари бўйича мунтазам шуғулланаётгани, қитъа ва жаҳон миқёсидаги нуфузли мусобақаларда иштирок этиб, юқори шохсупаларга кўтарилаётгани ҳар қандай одамни ҳайратда қолдиришини таъкидлади.

Дарҳақиқат, юртимизда мустақилликнинг илк йиллариданоқ миллат генофондини яхшилаш, баркамол авлодни вояга етказишнинг асосий воситаси сифатида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилди. Бундай ғамхўрлик оғушида болаларимиз ҳар томонлама соғлом, мустаҳкам иродали бўлиб вояга етмоқда. Бугунги кунда профессионал спортчиларимиз сафида, айниқса, хотин-қизлар сони тобора кенгайиб бораётгани, Ўзбекистон спорт мамлакати, ёш авлодга ғамхўр давлат, деган эътирофларга сазовор бўлаётгани бу борада олиб борилаётган амалий ишларнинг яққол исботидир.

Албатта, бунда болалар спортини ривожлантиришнинг ташкилий-ҳуқуқий асослари яратилиб, йилдан-йилга такомиллаштирилиб борилаётгани муҳим омил бўлмоқда. Хусусан, 2015 йил 4 сентябрда “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Қонунининг янги таҳрирда қабул қилингани соҳа ривожини янги босқичга кўтарди, десак муболаға бўлмайди.

Бинобарин, унда аҳолининг кенг қатлами, айниқса, ёшлар ва аёлларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш, жисмоний тарбия ва спортни давлат томонидан қўллаб-қувватлашнинг замонавий механизмларини яратиш, соҳага оид мутахассислар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш, замонавий ва самарали спорт инфратузилмасини шакллантириш, миллий спорт турлари ва халқ ўйинларини ривожлантиришга қаратилган нормаларнинг белгилангани спортнинг ҳаётимизнинг узвий қисмига айланишига хизмат қилади.

Таъкидлаш лозим, жамиятимизда соҳага қаратилаётган юксак эътибор натижасида бугунги кунда оилаларда соғлом турмуш тарзи кенг қарор топиб, сурункали касалликларга чалинган болалар сони кескин камайди, ўғил ва қиз болаларнинг ўртача бўйи ва вазни ошмоқда. Айниқса, ҳарбий хизматга қақирилган ёшлар орасида хизматга лойиқ, деб топилаётганлар сезиларли даражада ортиб бормоқда.

Болалар спортини ривожлантириш, шу орқали ўғил-қизларимизни соғлом ва баркамол этиб тарбиялашга қаратилган бундай тизимнинг йўлга қўйилгани ҳар жихатдан тўғри бўлганини бугун ҳаётнинг ўзи тасдиқлаб турибди. Буни фарзандларини турли спорт тўғарақларига етаклаб келаётган ота-оналар мисолида ҳам яққол кўриш мумкин. Ушбу эзгу мақсад йўлида амалга оширилаётган кенг қўламли ишларни изчил давом эттириш айни чоғда ҳаётини заруратдир. Болаларни спортга кенг жалб этиш орқали уларнинг саломатлигига эътибор қаратиш бу борадаги ишларнинг энг муҳим босқичи ҳисобланади. Зеро, давлатимиз раҳбари таъкидлаганидек, спорт — бу аввало соғлом авлод, соғлом келажақ дегани. Бинобарин, фақат соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир бўлади.

Ўз навбатида, мамлакатда болалар спортини ривожлантириш, ёшлар, айниқса, қизларни жисмоний тарбия ва спортга янада кенг жалб этиш, сузиш ҳавзаларида улар учун қулай шароит яратиш борасида белгиланган вазифалар биз, депутатлар зиммасига ҳам улкан масъулият юклайди. Бунда соҳага оид қонун ҳужжатларини такомиллаштириш, жойларда уларнинг ижросини таъминлаш бўйича назорат-таҳлил фаолиятини янада изчил ва самарали олиб боришимиз айни муддаодир. Шу билан бирга, ушбу йўналишдаги ҳуқуқий ҳужжатларнинг тарғиботига бағишланган тадбирлар, учрашувларни мунтазам ташкил этиш ҳам мақсадга мувофиқ.

Бир сўз билан айтганда, соғлом авлодни вояга етказишда жисмоний тарбия ва спортнинг ролини ошириш, бу борадаги мавжуд моддий-техник база ва кадрлар салоҳиятини жаҳон стандартлари асосида янада мустаҳкамлаш, энг муҳими, спортга меҳрни ҳар бир болада шакллантириш, унинг ҳар қайси оила ҳаётига чуқурроқ кириб боришига эришиш долзарб вазифалардан бўлиб қолаверади. Мазкур

вазифаларни бажариш эса, шубҳасиз, ёшларимизни соғлом ва баркамол авлод бўлиб вояга етишларида, пировардида Ватанимиз мустақиллигини мустаҳкамлаш ҳамда жаҳонда унинг обрўсини янада юксалтиришга хизмат қилади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича “Харакатлар стратегияси тўғрисида”ги 2017 йил 7-февралдаги фармони. Т., Халқ сўзи газетаси 2017 йил 8 февралдаги 28 (6722)-сони.
2. Ш.Мирзиёев. Буюк келажакимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга курашимиз., Т., Ўзбекистон., НМИУ.,2017 й.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 20 апрелдаги “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2909-сонли қарори.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 3031-сонли қарори.
5. “Аёлларнинг фан ва спортдаги ўрни ” Илмий амалий анжуман. Илмий тезислар тўплами. 2007 йил апрел .
6. Ўзбекистон хотин-қизлар Кўмитаси фаолиятини қўллаб қувватлаш борасидаги қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги PF 3434 сонл Ўзбекистон Республикаси Президенти 2004 йил 25 майдаги фармони, Вазирлар Маҳкамасининг 299-сонли қарори.

QISHLOQ JOYLARIDA AYOLLARNI SPORTGA YO’NALTIRISHNING AYRIM ILMIY-PEDAGOGIK MUAMMOLARI

*Xodjayev B. Q., p.f.n., dotsent, Muhammadova M. T., talaba,
Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.*

Bugungi kunda sport ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyot, ma’naviy-madaniy hayotning muhim tarkibiy qismiga aylanib bormoqda. Zero, millatni elatga tez tanitadigan jismoniy-ma’rifiy hodisa. Shu bois 2017-2021 yillarda mo’ljallangan “O’zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo’yicha harakatlar strategiyasi”ning “Ijtimoiy sohani rivojlantirish”ga yo’naltirilgan to’rtinchi ustuvor yo’nalishida ta’lim ilm-fan, tarbiya, adabiyot, san’at va sport sohalarini takomillashtirishga alohida e’tibor qaratilgani bejiz emas. Mazkur masalalarni amaliy jihatlarini hayotga tadbiiq etish uchun 3-iyun 2017-yilda O’zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori qabul qilinib, unda “Mamlakatimizning barcha hududlarida sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma’naviy sog’lomlikning asosi ekanini targ’ib-tashfiq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularning o’z qobilyatlari va iste’dodlarini ro’yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turganligi” ta’kidlangan edi”. (2)

Bu muammoni qishloq joylarida jismoniy tarbiya va sport tizimi negizida qarab chiqadigan bo’lsak, uni doimiy ravishda isloh qilish, muntazam amalga oshirishigina samara berishi mumkin. Chunonchi, Prezident Sh. M. Mirziyoyev ta’biri bilan ta’kidlaganda “Hayotning o’zi va xalqning talablari bizning oldimizga amaliy yechimini topish lozim bo’lgan ya’ni va yanada murakkab vazifalarni qo’ymoqda”.(1) Bu esa qishloq joylarida ayollar sportini tashkil etish, uni yanada takomillashtirish va mukamallashtirib borish, ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalar ishlab chiqish muammosini zaruriyat qilib qo’ymoqda.

Buning uchun qishloq hududlarida yashaydigan oilalardagi qizlarni sport va jismoniy tarbiya mashg’ulotlariga keng jalb qilish, oilada qizlar va ayollar uchun jismoniy mashqlar, chiniqish harakatlarini tashkil qilish maqsadga muvofiqdir. Ayniqsa ayollarning oila va jamiyatdagi o’rni va nufuzini oshirishga e’tibor qaratish qizlar va ayollarning jismoniy mashqlar yig’indisini ishlab chiqish talab etiladi. Oilada qizlarni sportga jalb qilishning dastlabki omili, ularni oiladagi sport rejimini aniq tuzishdir. U o’z mazmuniga bir sutkada dam olish, o’qish, jismoniy mehnat qilish, uxlash, ovqatlanish, jamiyat ishi bilan turli topshiriqlarni bajarishda fiziologik va gigiyenik jihatdan tartibni o’zida qamrab oladi. U oilaviy, ijtimoiy hayotni tartibga soladi, faoliyatni rejali bajarilishini ta’minlashga xizmat qiladi, mashg’ulot va dam olishni to’g’ri tartibga soladi. Biz quyida tadqiqotimiz mazmunidan kelib chiqib ayollarni sportga tayyorlashga ko’maklashuvchi rejimni misol tariqasida keltiramiz. Jadval 1.

Jadval 1.

Ayollarning oila va ijtimoiy hayot rejimi.

№	Faoliyat mazmuni	Vaqtlar
1.	Ertalabki uyqudan turish.	6-00
2.	Yuvinish va badantarbiyaga tayyorlanish.	6-30
3.	Badantarbiya mashqlari va yuvinish.	6:30-7:00
4.	Ertalabki nonushta.	7:00-7:30

5.	Ishga o'tlanish.	7:30-8:00
6.	Faoliyat turi bo'yicha, mehnat turi bilan shug'ullanish.	8:00-12:00
7.	Tushki ovqatlanish.	12:00-13:00
8.	Faoliyat turi bo'yicha mehnat turi bilan shug'ullanish.	13:00-17:00
9.	Dastlabki salomatlik mashqi, yugurish, qizlar uchun belgilangan mashqlar gimnastika sport turi bo'yicha mashg'ulot.	17:00-19:00
10.	Kechki ovqatlanish.	19:00-19:30
11.	Sport turi bilan shug'ullanish.	19:30-22:30
12.	Sayr.	22:30-23:00
13.	Uyqu.	23:00

Ayollar muntazam sport bilan shug'ullanganda dastavval organizmni asta-sekinlik bilan xohlagan sport turiga organizmni moslashtirishi, chiqniqtirishi, mustahkamlashi va rivojlantirishi kerak. Buning uchun dastlab asosiy gimnastika, gigiyenik gimnastika, sport yo'nalishidagi gimnastika, to'p oshirish gimnastikasi, velosiped uchish, samokadda, sport rolikida uchish, g'ildirakli kankilarda uchish, suzishga o'rgatish bilan muntazam ishlab chiqilgan dastrur asosida shug'ullanishni yo'lga qo'yish. Bu qishloq ayollarini sportga yo'llashning uchinchi muammosi.

To'rtinchi muammo ayollarning qiziqishi, jismoniy tayyorgarligini inobatga olib, sport mashg'ulotlarini aniq rejalashtirish. Buni biz professor A.Atoev tavsiyalariga asoslanib ayollar uchun milliy kurash bo'yicha mashg'ulotlar tafsilotini keltiramiz.

Birinchi mashg'ulot: a) kurashchining aniq holatda turishi: o'ng, chap turish; yuqori o'rta, past turish mashqlarini bajarishga o'rgatish: b) kurashchi tik turib yakka holda siljish oldingi, orqaga, chapga, o'ngga, qadam bilan siljib yurish, sakrash, sakrab siljish. Ikkinchi mashg'ulot: kurashchilar o'rtasida uzoq, o'rta, yaqin masofa; ushlamasdan turgandagi masofani saqlashga o'rgatish. Uchinchi mashg'ulot: 1. Kurashchilarni juft-juft bo'lib turli masofada bir-birini ushlab, turli xilda ushlab siljishi; sherigi bilan o'zaro ta'sir ko'rsatib, qadam bilan siljish (oldinga, orqaga, o'ngga, chapga); ma'lum masofada turib(masofani saqlab va uni buzib) siljish; sherigini ushlab turib u bilan turli tomonga sakrab-sakrab siljish. To'rtinchi mashg'ulot: ushlab to'n yengini har ikki tomondan, belbog'ni old tomondan, bilak, o'rab olib ushlab; belbog'ni orqa tomondan bilakni o'rab olib ushlab.

Biz ushbu tadqiqotimizda qishloq joylarida ayollarni sportga yo'naltirishni ayrim muammolarini bayon etdik. Chunki, uni kengroq imkonini maqola uchun belgilangan hajm qabul qilmaydi. Tafsilotni to'liq ushbu yo'nalishdagi qo'llanmada bayon etganmiz.

Adabiyotlar:

1. Atoev Q.T. Farzandingiz barkamol bo'lsin. – T.: “Meditsina”, 1990.
2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy ta'lim, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik har bir rahbar faoliyatining qoidasi bo'lishi kerak. – T.: “O'zbekiston”, 2017.

ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШ ХИЗМАТИДА

Элибаева Л.С., катта ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Ўзбек халқи ўз тарихида ҳам ақлан, ҳам жисмонан баркамол, бақувват фарзандларига меҳр кўрсатишига эмас, балки бутун Эл юрт, миллат оздиги йўлида жон олиб жон беришга қодир фидойи инсонлар кўп кўрган. Уларнинг ёрқин ва сўнмас сиймоларини бадиий асарларга олиб кирган. Достонлардан ўрин олган Алпомиш, Барчиной, Тўмарис, Фарход каби жасур қаҳрамонлар билан фахрланишган. Юртбошимиз ибораси билан айтганда «Не-не баходирларнинг елкасини ерга теккизган афсонавий Алпомиш, забардаст Фарход ҳақидаги ривояту достонлар, афсона эмас, халқ рухининг, халқ мардлигининг тимсолидир». Жаҳонга машхур аждодларимиз буюк давлат арбоби, саркарда Амир Темур, Бобур Мирзо, Мирзо Улуғбек, Жалолиддин Манғуберди нафақат ўзлари пахлавонлик мардлик адолатлилик инсонпарварлик, илм фан бобида ўрнатқан бўлганлар, балки ўз аскарлари, бўлажак Эл юрт химоячилари тарбиясига алоҳида эътибор берганлар. Башарият ривожланишида ва унинг порлоқ келажакига бекиёс ҳисса қўган аждодларимиз Ал Хоразмий, Ал Беруний, Абу Али ибн Сино, Ал Фарғоний, Навоий, Фурқат каби кўпдан кўп олиму алломаларимиз ҳамда диният илмида донг таратган оламга машхур Ал Бухорий, Баховуддин Нақшбанд, Аҳмад Ясавий каби уламоларимиз ҳам ёшларга маънавий ва жисмоний тарбия бўйича сабоқ берганлар. Яқин ўтмишимиз мутафаккир маърифатчилари бўлган Абдулла Қодирий, Абдулла Авлоний, Фитрат, Чўлпон, Бехбудий, Усмон Носир ва бошқа кўпгина алломаларимизнинг рисолаю ўғитлари ёшлар ҳаёти ва тарбияси билан чамбарчас боғлиқ, лекин Собиқ иттифоқ даврида улуғ аждодларимизнинг бебаҳо маданий маърифий мерослари илм фанга оид мангу долзарб асарлари ҳамюртларимиз, ёшларимиз онгига ўзгача талқин билан тақдим этилган, улранинг маънавий маданий, хатто жисмоний шаклланишида ҳам катта тўсиқларга учраганлар.

Лекин мустақиллик шарофати туфайли мамлакатимизнинг турли худуларида, айниқса, узок қишлоқларда замонавий тиббий-даволаш ва профилактик мажмуалар, илғор технологияларга асосланган диогностик ва муолажа марказлари бунёд этилиб, халқимиз она ва болаларга хизмат кўрсатиб келмоқда. Президентимиз томонидан турли йилларнинг “Инсон манфаатлари” (1997), “Оила” (1998), “Аёллар” (1999), “Соғлом авлод” (2000), “Она ва бола” (2001), “Қарияларни кадрлаш” (2002), “Обод маҳалла” (2003), “Меҳр ва мурувват” (2004), “Сихат саломатлик” (2005), “Ҳомийлар ва шифокорлар” (2006), “Ижтимоий химоя” (2007), “Ёшлар йили” (2008), “Қишлоқ тараққиёт ва фаровонлик” йиллари деб эълон қилиниши ва шу муносабат билан ишлаб чиқилган узок муддатли давлат дастурларининг изчиллик билан амалга тадбиқ этилаётганлиги соғлом турмуш тарзини кучайтириш, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, маънавий-маданий, ижтимоий-иқтисодий имкониятларни шаклланишига олиб келмоқда. Мустақиллик туфайли ва Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А. Каримовнинг одилона сиёсати асосида миллат генофондини шакллантириш ва баркамол авлодни тарбиялаш воситаси бўлмиш жисмоний тарбия ва спорт тобора миллий истиқлол мафкурасини “стратегик” қуролига айланиб бормоқда. Ўзбекистон Конституцияси, “Таълим тўғрисида”ги Қонун ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури ” каби концептуал ҳужжатларда жисмоний тарбия ва спортга алоҳида эътибор берилиши, 1992 йилда “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида ” Қонуннинг қабул қилиниши ва 2000 йилда унинг янги тахририни ҳаётга тадбиқ этиш, “Ўзбекистонда жисмоний табия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида”ги қарорлар, ҳамда уларнинг изчиллик билан ҳаётга босқичма-босқич жорий этилаётганлиги жисмоний тарбия ва спорт жумладан, хотин-қизлар спорти давлат сиёсатининг устивор йўналишлари доирасида раванк топаётганидан далолат беради ва шу соҳада фаолият юргизиб келаётган мутахассисларига юксак маъсулият юклайди, балки юритмизнинг ҳар бир фуқаросини жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабатини қайта кўриб чиқишга ҳамда тасаввурини кенгайтиришга ундайди. Қайд этиш лозимки, таълим сихат-саломатлик, жисмоний тарбия ва спортга оид ҳужжатларда ўз аксини топиб келаётган Давлат дастурларининг янада чуқурроқ ва глобал миқёсда амалга оширилишида, бугунги ва келажак авлодни маънан ҳамда жисмонан соғлом қилиб тарбиялашда хотин-қизлар спортини ривожлантириш ўрни бекиёсдир.

Бинобарин спорт инсоннинг меҳнатга ва ўзига зарурий фаолиятларга тайёрловчи усуллардан бири ҳисобланади, нафосат ва одоб ахлоқ тарбияси бобида, байналминал алоқаларни мустаҳкамлаш ва уларни ривожлантиришда муҳим восита ҳисобланади.

ОИЛАДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА ОТА-ОНАНИНГ ТУТГАН ЎРНИ

Мухитдинова Н.М., Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Барчамизга маълумки ўзбек халқи қадимдан болажон халқ. Болани дунёга келтириш, тарбиялаб, комил инсон бўлиб шакллантириш ота-она ва жамиятнинг асосий вазифаларидан бири бўлиб келган.

11 асрнинг буюк мутафаккири Юсуф хос Ҳожиб ўзининг “Қутадғу билиг”- китобида ўзининг оила ва оилавий муносабатларга оид қарашларини баён этади. Унинг фикрича, фарзанд кўриш ва унга тарбия бериш ҳар бир инсон учун буюк бахтдир, уларсиз ҳаётнинг маъноси йўқ. Лекин бу нарса ота-онага жуда катта масъулият юклайди, унинг уддасидан чиқмоқ, ҳар бир ота-она учун ҳам қарз, ҳам қарздир. Ҳақиқатдан ҳам бу сўзлар маъносига жиддий эътибор берадиган бўлсак боланинг ҳар томонлама жисмоний, ақлий фаолияти соғлом бўлиб шаклланишида оилавий муҳит ва тарбиянинг тутган ўрни бекиёс. Бола тарбияси учун ота-она бирдек масъулдир. Аммо отанинг оилада қиладиган яъни иқтисодий ва ижтимоий жиҳатдан ўз оилааъзолари ҳақида ғамхурлик қилишдек вазифа туради. Шундай бўлса ҳам оилада она бола тарбияси билан кўпроқ ҳолда ота ҳам ўзининг қатъийлиги, мардлиги ва фидоийлиги каби фазилатларини ва энг асосийси фарзандларига намуна бўла оладиган ҳар томонлама етук шахс бўлишлик талаб этилади.

Ота-она ўз болалари билан ҳар дам олиш кунларида бирга бўлиши ва улар билан биргаликда соғломлаштирувчи, туристик саёҳатлар ташкил этиб туришлари лозим. Бундан ташқари боланинг кунлик жисмоний фаолиятини тартибга солиш ва тартиб асосида уларни амалга ошириши талаб этилади ва буни биз куйидагича жадвалда акс эттирдик:

Бола тарбияланаётган гуруҳ тури	Ёши	Жисмоний фаолият тури	Фаолият давомийлиги
Кичик гуруҳ	3-4	Эргалабки бадантарбия	5- дақиқа
		Жисмоний дақиқалар	3 дақиқа
		Жисмоний машғулотлар	10-15 дақиқа
		Сайр	30-40 дақиқа

Ўрта гуруҳ	4-5	Эрталабки бадантарбия	10 дақиқа
		Жисмоний дақиқалар	5 дақиқа
		Жисмоний машғулотлар	20-25 дақиқа
		Сайр	1 соат
		Спорт тўғарақларига қатнашиш	1-2 соат
Катта ва мактабгача тайёрлов	6-7	Эрталабки бадантарбия	15 дақиқа
		Жисмоний дақиқалар	10 дақиқа
		Жисмоний машғулотлар	30-35 дақиқа
		Сайр	1,5- 2 соат
		Спорт тўғарақларига қатнашиш	2 соат

Машғулотларда қўлланиладиган машқлар ҳолатини тез-тез ўзгартириб туриш керак. Чунки бир хил машқлар болани зериб қолишига сабаб бўлиши мумкин. Боланинг машқ қилишда бажариладиган юкламани аста-секин кўпайтириб бориш керак, акс ҳолда машқ қилишнинг самараси бўлмайди. Бериладиган юклама кўпайтирилиб борилмаса, бир хил юкламага организм ўрганиб қолади, унда суперкомпенсация ҳолатлари кузатилмайди, натижада организмнинг функционал ҳолати бир нуқтада тўхтаб, машқ қилганлик ривожланмайди. Ёшлиқдан бошлаб болаларни машқларни мунтазам бажариб боришга ўргатиш лозим ва шу орқали болада машқ қилиш қобилияти шаклланиб боради.

Машқ қилиш қобилияти - бу тирик организмни тизимли машқ қилиши натижасида, ўз функционал имкониятларини ўзгартириш хусусиятидир. У кишининг жисмоний машқ бажаришни идрок қилишини, унинг ўзига хос тизимли жисмоний машқ таъсири остида ўзига хос функционал имкониятларини ошириш қобилиятини тавсифлайди.

СОҒЛОМ ОИЛА, СОҒЛОМ ЖАМИЯТ ҚУРИШДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ЯРАТИШДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР ВА ХОТИН-ҚИЗЛАРНИНГ РОЛИ

Jabborov B.I., katta o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti. Buxoro sh.

Ўзбекистон Республикаси давлат мустақиллигига эришган вақтдан бошлаб, ўсиб келаётган ёш авлоднинг саломатлиги (тарзи) ва жисмоний тарбияси бу борадаги ташкилий, тарбиявий, маданий-маърифий ишларга бош-қош бўлиб, ўзбекнинг ўз беклигини кўрсатишида жаҳонга танилиб ўз кучи, билими, маҳоратини, имкониятлари, ажодлар сабоғи, ирсий имкониятларини кўрсатишда доимо ғамхўрлик кўрсатиб (бош-қош бўлиб) келмоқда.

Болалар, ёшлар мамлакат келажаги, равнақи шу боисдан уларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш давлатимизнинг энг муҳим долзарб вазифаларидан бири. Келажак авлод ҳақида қайғуриш, соғлом, баркамол наслни, комил инсонни тарбиялаш, вояга етказиш жамият – давлат ривожига ўз ҳиссасини қўшиб Ўзбекистонни турли спорт турлари ва бошқа соҳаларда дунёга танитадиган қилиб таълим-тарбия бериш бизнинг ўзлигимиз, миллий хусусиятимиздир. Ўзбек заминида яшаётган ҳар бир инсон ўз фарзандининг қайси жинс вакили бўлишидан қатъий назар бахту-саодати, фазли камолини кўриш учун бутун ҳаёти давомида курашади, эришган ютуқларидан хурсанд бўлади, бутун куч-ғайрати, билими, меҳнати, имкониятларини уларга бахшида этади. Фарзандлари учун ҳеч нарса аямайди.

Ҳар қандай бола туғилганидан бошлаб оила муҳитида яшайди, камол топади. Оилага хос турли анъаналар, кадриятлар, урф-одатлар, маросимлар, қизиқишлар, кунлик режим ва амалга ошириладиган ишлар ёшлигидан болаларни, тўлақонли қилиб, зуваласини шакллантиради. Энг асосийси ва муҳим томони шундаки, ҳар бир оиладаги фарзанд ўз оилавий ҳаёт мактаби орқали жамиятимиз талабларини бирма-бир англайди, тушунади, ҳис қилади ва унга амал қилишда саломатликнинг, жисмоний етукликнинг, жисмоний тайёргарликнинг, жисмоний тарбиянинг ўрнини тўла қонли тушуниб, ўз режаларини ишлаб чиқади. Ўз саломатлиги шундай бир баланд чўкки эканлиги, унга фақат ўзи чиқа олиши кераклиги, бу учун эса тинимсиз турли жисмоний машқлар қилиши орқали эришишини тушуниб этади.

Демакки, соғлом йигит –қизлар соғлом ва аҳил оилаларда туғилади, балоғатга етади, Ватан равнақи, юрт ривожини, жамият кўркига-кўрк қўшади, ўз соғлиги, жамияти – Ватани соғлигига соғлиқ, куч, обрў қўшади. Маънан, жисмонан тўлақонли шаклланади.

Вилоятимизда соғлом шахс, соғлом оила, соғлом турмуш тарзини ва соғлом жамиятни шакллантириш борасида бир қанча диққатга сазовор ишлар амалга оширилмоқда.

Жумладан, Республикаимизнинг ва вилоятимизнинг чекка шаҳар ва қишлоқларида турли соғломлаштириш марказлари кўрилиб жиҳозланиши, спорт майдончалари қурилиши, турли спорт турлари учун спорт буюмлари, воситалари етказилиб берилиши, спорт мураббийлари билан таъминланиши, оилада, боғчада, мактабда ва бошқа ўқув юрларида спорт билан шуғулланиш

имкониятлари яратилганлиги турли спорт мусобақалари туман, вилоят, республика ва осие микёсида уюштирилаётганлиги, турли кўринишларда маънавий–иқтисодий рағбатлантиришлар амалга оширилаётганлиги, бир сўз билан айтганда ҳурматли биринчи президентимиз И.А.Каримов ва амалдаги президентимизнинг сай-ҳаракатлари бутун ёшларимизнинг спортга қизиқиши, ўз соғлигига қизиқиши, соғлом турмуш тарзига интилиши, соғлом оила, соғлом жамият қуриш сари қизиқишини янада ошириб, юртбошимиз кўзда туган натижаларга ёш йигит-қизларимиз, фарзандларимиз доvon ошиб, кетма-кет эришиб, Ўзбекистонимиз байроғини баланд кўтариб соғлом тан, соғлом ақл, соғлом оила, соғлом жамият нималарга қодирлигини кўрсатиб келмоқдалар. Бунга мисол тариқасида вилоятимиздаги турли спорт соҳасидаги мураббийларнинг ютуқларини, спортчи йигит-қизларимизнинг турли спортдаги бир қатор эришган ютуқларини келтириб ўтишимиз мумкин.

Юқоридагилар асосида ҳар бир кишининг ўз саломатлиги ўзи учун катта бойлик эканлиги, бу борада жисмоний маданият ва спортнинг ўрни тўғрисида тушунча, билим, кўникма, малакага эга бўлиши кераклигини ҳар бир ота-она, тарбиячилар, педагоглар, мураббийлар, психологлар, педиатр ёки шифокор мураббийлар, маҳалла фаоллари ва бошқа шахсларнинг узвий ҳамкорлиги, ҳамжихатлиги, ҳамфикрлиги доимо керак бўлади. Шундагина бизнинг жамиятимизда одамларнинг, ёшларнинг маданий жиҳатдан ўсиши, моддий, маънавий ва руҳий эҳтиёжларини қондириши, ҳар қандай ўтмиш сарқитларидан, зарарли урф-одатлардан қутилиши учун барча шароитлар яратилган бўлади. Спорт билан ёки унинг маълум тури билан шуғулланиш ёш танламайди, унга астойдил киришиб, режа асосида иш юритиб иродага бўйсунсак бўлди.

Ҳаётда ҳар хил ҳодисалар бўлиб туради. Баъзан ноҳақ ҳақоратланиш, расмиятчилик, кўполлик, андишасизлик, бағритошлиқдан дилга озор етади, асаблар бузилади, одамнинг руҳи синади. Айрим одамлар, айниқса, ёшлар, иродаси бўшлар ўзларини бошқара олмай турли нохуш кўнгилсиз ҳолатларга қўл узатадилар. Юқоридаги ҳолатларда ҳам инсон ўз саломатлиги, ўз бахт-тахти, обрўйи, турмуш тарзи учун астойдил иродали, сабрли бўлиб, спортга мурожаат қилиши керак. Спорт ва бадантарбия ҳар бир йигит – қизларда улар бахтини, саломатлигини, одоб-ахлоқини, яхши ниятини, дили поклигини, хушхулқлигини, ҳақиқий инсонийлигини, ўзгаларга ҳурмат ҳисси каби барча яхши фазилатларини уйғотади.

Бизнинг ёшларимиз ўзбек миллатининг миллий ғурури, миллий бойлиги, келажаги, ўз миллий ўйинлари, спорт турлари ва бошқа дунё аренасидаги спорт турлари орқали Ўзбекининг ўз беклигини кўрсатишга қодир қонида аждод Пахлавон Маҳмуд, Амир Темур, Тўмарис, Алпомиш, Жалолиддин Мангуберди ва бошқа пахлавонлар қони оқаётган иродаси мустаҳкам Ватан равнақи шон-шухрати, жамият ривожини соғлом оила, соғлом турмуш тарзини ярата оладиган ўз кадр қимматини биладиган ёшлар ҳисобланади. Шундай экан, Ўзбекининг миллий илдизлари бақувват, соғлом, дунёни чуқур англайдиган, замон тараққиёти билан ҳамнафас, дунё ёшларидан қолишмайдиган, қадамидан олов чакнайдиган олов қалб инсонлардир. Биз ҳаммамиз фарзандларимиз саломатлигига, муносиб касб эгаллашларига, улар юрагида она-Ватанга бой анъаналаримиз, тарихий спорт турларимизга муносиб таълим-тарбия олишларига, ота-боболаримиз урф-одатларини, динини, мафқурасини кучайтирувчи иммунитетини яратишга маъсулдирмиз.

Шундай экан бетакрор гўзал, серкуёш, тинч ва тотув саховатли оллоҳнинг назари тушган серкуёш юртда ҳар томонлама соғлом, ўзининг куч қудрати, қадди-қомати, баркамоллиги билан ўзгаларнинг ҳавасини уйғотадиган эл яшаши керак, бундайларини қўзга кўринган, танилган мохир спортчилар, мураббийлар, жисмоний маданиятни, онгни, тушунчани яратадиган ота-оналар, маҳалла фаоллари тарбиялайди.

BADIY GIMNASTIKA VA SOG'LOM GENOFOND
Jabborov B.I., katta o'qituvchi, Tolmasova N.G', o'qituvchi
Buxoro davlat universiteti. Buxoro sh.

Sog'lom odam tabiatning eng bebaho asari bo'lishi bilan birga tabiatning mahsuli hamdir. Inson mo'jizakor tabiatdan, hayotdan bahra olish, ilhom olish va lazzatlanish uchun har tomonlama sog'lom, baquvvat, zukko bo'lmog'i zarur. Inson har tomonlama sog'lom, baquvvat, zukko bo'lishi uchun esa, uning tanasiga har xil harakat va jiddiy mashq turlari zarur. Bu borada sport har qaysi millat, xalqni dunyoga tanitishning, uning o'z salohiyatini namoyon etishi, g'urur va iftixorini yuksaltirishning eng samarali va ta'sirchan vositalaridan bo'lishi bilan birga navqiron avlodni jismonan sog'lom, ma'nan yetuk, intellektual salohiyatli etib tarbiyalashning muhim omilidir.

Mukammal, sog'lom, baquvvat avlod nasl va millat davomchilarini tarbiyalashda sportning eng harakatchan, jiddiy mashqlari to'plamini o'zida jamlagan inson tanasini har tomonlama ko'rkam, sog'lom, nazokatli, nafosatli, kuchli, baquvvat irodali, sabr-bardoshli, fikri tetik, jismonan baquvvat yoshlarni ya'ni – Komil insonni tarbiyalashda Badiiy gimnastikaning o'zni beqiyosdir..

Biologik va fiziologik nuqtai nazardan qaraganimizda har bir organizm alohida xususiyatga ega. Shuning barobarida badiiy gimnastika tanani chiniqtiradi. Natijada qizlar salomatligi tiklanadi va tabiiyki

kasalliklarga beriluvchanlik kamayadi. Fiziologik jihatdan qaraganda badiiy gimnastika bilan shug'ullanish, ayniqsa, yosh rivojlanayotgan organizm uchun foydali. Gimnastikachi qizlarda qon tomir faoliyati va nafas olish tizimi faol ishlaydi. Bu jarayon esa qon tomir kasalliklarini oldini oladi. Tomirlaridagi qon yaxshi harakatlanganidan ularda ishchanlik oshadi, imunitet mustahkamlanadi va organizmning tashqi salbiy omillariga bo'lgan himoyasi kuchayadi.

Badiiy gimnastikada musiqa o'rnini ham katta. Odam yoqimli musiqa eshitib ovqatlanasa, ta'm bilishning 30% ga yaxshilangani kabi badiiy gimnastika mashqlarini bajarishda harakat muskullari rivojlanib, ijodkorlik, iroda, ruhiyat kabilar yaxshilanadi. Shu bilan birga qizlarda raqs mahorati ham oshiriladi. Gimnastikaning bu turi qizlarda o'ziga bo'lgan ishonchni, intiluvchanlikni, sabrni va irodani shakllantiradi. Kuchli iroda esa har bir yigit qizni kelajakda katta- katta g'alabalar sariboshlovchi, yetaklovchi kuch bo'lib xizmat qiladi. Badiiy gimnastika nafaqat sport turi, balki ayollarning nafasot maktabi, sog'lomlashtiruvchi, qad-qomatining raso bo'lishi chiniqishini ruhan tetiklikni ta'minlovchi sport turidir. Bu sport turi bilan shug'ullangan qizlar, mayin tabassum qilish, boshni chiroyli egishi, qomatni tik tutishi, chaqqonlikni ziyraklikni o'rganishadi. Biz yuqorida keltirgan xislatlar qiz bolaning oila bekasi bo'lishi sog'lom turmush tarzini yaratib, sog'lom millat davomchilari yaratishni genofondni yaxshilash yo'lidagi ajoyib harakat bo'lishi shak-shubhasiz.

Yoshlikda yoki bolalikda qo'lga kiritilgan har qanday bilim va ko'nikmalar butun umrga muhirlanib qoladi. Bir so'z bilan aytganda badiiy gimnastika qizlarni har tomonlama hayotga, turmush tarziga, oilaga tayyorlab rivojlantiradi.

Har bir xonadon sohibi o'z farzandining sog'lom bo'lishi, Vatan va el xizmatida bo'lishi, jamiyatda o'z o'rnini topib, uning rivojiga o'z hissasini qo'shib, o'z o'rnini, mavqeini, obro'yini, hurmatini topishini istasa, uning hayotini sportning badiiy gimnastika turi bilan bog'lashi kerak.

Bu sport turiga yosh qizlarni 4-5 yoshdan olib kelgan ma'qul. Bolalar bu sport turiiga qancha vaxli jalb qilinib olib kelinsa, shuncha yaxshi natija beradi. Qizlarni busport turiga berishga undagi qiziqish, imkoniyatlar, jismoniy va ruhiy psixologik rivojlanishlar e'tiborga olinsa, yanada yaxshiroq natija beradi. So'lom yigit qizlar tarbisi uchun viloyatning chekka qishloqlarida, tuman markazlarida ham zamonaviy bolalar sporti inshootlari barpo etilmoqda. Ular xalqaro andozalar darajasida jihozlanib markaz, sport komplekslari misolida faoliyat ko'rsatmoqda. Ayniqsa qizlarning bu borada jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishiga doimiy e'tibor qaratilmoqda. Chunki millat genofondining salomatligi, avvalo bo'lajak onalar- qizlarga bog'liq. Bugungi kunda badiiy gimnastika qizlar o'rtasida eng jadal ommalashayotgan sport turiga aylanib ulgurdi. Shu uchun badiiy gimnastika kishi yoshligini va umrini uzaytiradi va tibbiyotning shifobaxsh qismidir. Inson tanasiga har xil shifobaxsh harakatlar va jiddiy mashqlar to'plami gimnastika orqali o'tkaziladi. Oilada sog'lom go'dak yig'isi yangrashi uchun, ham ona- ham ota sog'lom va ahil bo'lishi kerak. Bir so'z bilan aytganda sog'lom farzand sog'lom oilada dunyoga keladi. Ota-onalar uchun faqat jismoniy jihatdan baquvvat bo'lgan odamni tarbiyalash unchalik qiyin ish emas. Ammo uni ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan kamol toptirish ular uchun g'oyat murakkab vazifa. Yuqoridagi vazifani amalga oshirish uchun Vatanimiz yoshlarini dunyoviy ilm olishi, sog'lom va Yurt kelajagi, Millat ravnaqi va dunyo tan oladigan komil inson tarbiyasida ota-ona, mahalla-kuy, sport murabbiylari, sog'liqni saqlash hodimlari, tarbiyachilar, psixologlarning o'zaro hamkorligi, maslahati, nazoratini yo'lga qo'yishimiz kerak bo'ladi. Biz sport turlari orqali sog'lom shaxs, sog'lom nasl, jismonan baquvvat, ruhi, fikri sog'lom, iymon e'tiqodi butun, bilimli ma'naviyati yuksak, mard va jasur, vatanparvar, so'lom millatni tarbiyalashimiz kerak. Bu uchun qizlarni ayollarni, oilalarni, jamiyatni asrash kerak. Bu degani farzandlarni asrash, naslni asrash, oxir- oqibat millatni asrash demakdir.

Bugun sportga mehr qo'ygan qizaloqlarning hammasi ham kelajakda chempion bo'lmasligi mumkin. Ammo ular jismoniy mashqlarda toblanganligi uchun tanasi sog'lom, ruhi tetik, fikri tiniq, irodasi mustahkam, kelajakda hayotning turli sinovlarini yengib o'tishga qodir insonlar bo'lib yetishishi shubhasiz.

Eng muhim, har tomonlama barkamol voyaga yetgan qizlar kelajakda oila qo'rg'onida sog'lom zurriyotni dunyoga keltiradi va farzandiga ham sportga mehr tuyg'usini singdiradi, har birini sog'lom turmush tarziga o'rgatadi.

ОИЛАДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШГУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА АЁЛНИНГ ЎРНИ

*Сафаров Ф.С., ўқитувчи, Сатторов А.Ч., ўқитувчи
Когон мактабгача таълим ва хизмат кўрсатиши коллежи, Когон ш.*

Соғлом авлодни тарбиялаш ҳамма замонларда ҳам жамият ривожини, тинч-осойишталигини таъминлашга хизмат қиладиган инсон маънавий баркамол бўлиши учун, энг аввало, jismonan соғлом бўлиши керак. Боланинг соғлом ва бақувват бўлиб шаклланишида оиланинг айниқса ота-она, опа-ака эътибори, ғамхўрлиги чуқур аҳамият касб этади. Бу тўғрисида Ўрта Осиёлик буюк аллома Беруний ўзининг “Минерология” асарида бўлажак ота-онанинг фарзанд олдидаги масъулияти ҳақида, онанинг

ҳомаладорлик пайтидан ҳомиласига эътиборни кучайтириш, унга юмшоқ муносабатда бўлиш ва шу пайтдан эътиборан уни тарбиялаб боришни уқтириб ўтади. Болани тарбиялашда ота-она бир хил талаб ва мақсад қўймоғи лозимлигини таъкидлайди. Ҳақиқатдан ҳам бола учун илк жисмоний ва ақлий тарбия ўчоғи бу оила саналади. Оилада жисмоний тарбияни тўғри амалга ўшириш учун ота-оналарнинг, мактабгача таълим муассасаларида, шунингдек, болаларнинг спорт мактабларида қандай жисмоний машқлар билан шуғулланишларини ва кун тартиби ҳамда бутун ҳафта давомида қандай жисмоний юклама бажараётганлигини билишлари зарур. Шуни ҳам алоҳида эътиборга олиш лозимки, ҳамма болалар ҳам Мактабгача таълим муассасаларида боравермайди. Бундай болаларнинг ота-оналари уларнинг тўлиқ жисмоний ривожланишини кузатувга олишлари шарт. Яхши биламизки оилада отанинг иқтисодий мажбуриятлари мавжуд. Ота оила аъзоларининг яхши яшаши болаларининг иқтисодий жиҳатдан беками кўст бўлиб ўсиб-улғайишида моддий таъминотни амалга оширади. Базан ота фарзандларини билан шуғаллана олмай қолади. Шуни ҳисобга олган ҳолда онанинг фарзанд тарбиясидаги масъулиятини икки қарра оширади. Аёл шундай улуғ зотки у инсонларнинг дунёга келишига, ўсиб-улғайиб камол топишига беминнат хизматини аямайди. Шундай экан она биринчи навбатда боланинг кун тартибини тузиб чиқиши талаб этилади.

- овқатланиш режимини тўғри ташкил этиш;
- санитария-гигиена шароитларини таъминлаш;
- ақлий тарбияга эътибор қаратиш;
- меҳнат малакаларини шакллантириш;
- жисмоний тарбия машулотларини ташкил этиш;
- ўз вақтида фаол дам олиш;
- кечки ва кундузги сайрлар;

Она боланинг эрталабдан кечгача бўлган даврни ўз ичига олган ҳолда кун тартибига мувофиқ жисмоний тарбия ишларини режалаштиради эрталабки гимнастика, жисмоний тарбия машғулотлар, ҳаракатли ўйинлар йил фаслига қараб боланинг ёшини ҳисобга олган ҳолда агар жисмоний тарбия машғулотларини ўтказиш учун шароитлар яратилган махсус хоналарда ўтказилиши болада қизиқишнинг уйғонишида ва фаол ҳаракат пайдо бўлишида ёрдам беради. Очик ҳавода машқ бажараётган болада чарчаш аломатлари кам кузатилади, яъни тоза ҳаво бола организмида карбонат ангидрид тўпланишида йўл қўймайди. Шуни ҳам инобатга олиш керакки совуқ шароитларда махсус жисмоний тарбия машғулотлари учун ажратилган хоналарда олиб бориш талаб этилади. Чунки боланинг иммунитетини катта инсонларникидан фақрли ўлароқ юқумли касалликларга чидам кучи суст бўлади шуни ҳисобига ҳаво ёқимли ва илиқ бўлган вақтларда очик ҳавога олиб чиқиш тавсия этилади.

Илк ёшдаги болаларнинг бедорлик вақтлари онасига айён бўлади шуни билган ҳолда ҳар кунги энгил фаол, уқалаш машқлардан иборат бўлган жисмоний ишлар олиб борилади. Жисмоний тарбия машғулотлари 3-4 ёшли болалар билан ҳафтада 2 марта 20 дақиқа эрталабки бадантарбия ва жисмоний дақиқалардан ташқари. 4-7 ёшли болалар билан ҳафтасига 3 марта машғулотнинг давомийлиги 30-35 дақиқа ташкил этилиши мақсадга мувофиқ

ОИЛАДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ХОТИН – ҚИЗЛАРНИНГ ЎРНИ

*Сафарова М.С., ассистент, Пулатова Ш.К., ассистент,
Бухоро давлат тиббиёт институти, Бухоро ш.*

Ўзбек аёлларининг бошқалардан асло кам эмасликларини исботлаб, салоҳиятию имкониятларини тобора кенгайтираётгани мамлакатимизда хотин-қизларга кўрсатилаётган катта эътибор ва ғамхўрликнинг ёрқин самарасидир.

Спортга меҳр қўйган қизлар соғлом, руҳан тетик, иродаси мустаҳкам, келажакда ҳаётнинг турли синовларини энгиб ўтишга қодир бўлиб вояга етади. Қизларнинг спорт билан шуғулланиши нафақат саломатлигида, айни пайтда қадди-қомати тўғри шаклланишида, маънавий камолотида муҳим аҳамият касб этмоқда. Маълумки, ҳар қандай бино пойдеворидан бошланади. Қурилажак уйнинг пойдевори қанчалик мустаҳкам бўлса, ундан шунчалик узок муддат фойдаланиш мумкин бўлади.

Мамлакатимизда хотин-қизларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш, уларга ғамхўрлик кўрсатиш, ижтимоий-ҳуқуқий жиҳатдан кўмак бериш, жисмоний, маънавий ва интеллектуал салоҳиятини юксалтириш, қиз болаларни замонавий касб-ҳунарларга йўналтириш, уларни спортга кенг жалб этиш, соғлом оилани шакллантириш давлат сиёсати даражасига кўтарилган. Биринчи президентимиз Ислам Каримов ташаббуси билан 1999 йил 10 июнда Зулфия номидаги Давлат мукофотининг таъсис этилгани истеъдодли қизлар сафини кенгайтириш, уларни ҳар жиҳатдан қўллаб-қувватлаш, аъло ўқиши, интилиши, ижодий салоҳияти билан кўпчиликка ўрнак бўлаётган қизлар фаолиятини кенг жамоатчиликка таништиришда муҳим аҳамият касб этмоқда.

Фарзандининг соғлом бўлиб улғайиши ҳар бир ота-онанинг мақсади. Бу жараёнда болаларни ёшлигидан спортга ошно этиб тарбиялаш улар учун муҳим аҳамиятга эга. Мамлакатимизда спортнинг киз – аёлларга мос турларини жадал ривожлантиришга қаратилаётган алоҳида эътибор самарасида бадий гимнастика тобора оммалашмоқда. Бадий гимнастикада жисмоний тарбия, спорт, мусиқа каби фарзанд тарбиясида муҳим аҳамият касб этадиган воситалар мужассам. Ушбу спорт тури кизларни эпчил ва нозик ҳаракат қилишга, қатъий кун тартибига, овқатланиш маданиятига ўргатади. Ўзига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, қомат гўзаллигини таъминлашга хизмат қилади. Бу имкониятдан самарали фойдаланиб, ўз малака ва маҳоратини ошираётган киз – аёллар турли нуфузли мусобақаларда юқори натижаларга эришмоқда. Ҳар бир мусобақа олдидан Биринчи Президентимиз Ислам Каримовнинг “Биз ҳеч кимдан кам эмасмиз ва ҳеч қачон кам бўлмаймиз!”, деган сўзларини киз – аёлларимиз қайта-қайта такрорлайди. Бу кучларга куч қўшиб, янги ғалабалар сари ундайди.

Бухоро вилоятида кизлар орасида спорт билан шуғулланувчилар сони бир неча баробар ортди. 6 – 15 ёшдаги ўқувчилар ичида айнан спортга ошно тутинган киз болалар 57 фоизга етгани ҳам бежиз эмас. Албатта, яратилган барча шарт – шароитларга жавобан спортчи кизларимиз мамлакат ва халқаро миқёсдаги мусобақаларда муносиб қатнашмоқдалар. Универсиада ғолибларининг, Олимпиада ва Паралимпия ўйинлари совриндори бўлган вакилларимизнинг салмоқли қисмини бухороликлар ташкил этиши ҳам фикримизни тасдиқлайди. Лекин энг муҳими, фарзандларимиз, минглаб ёшларимиз айнан спорт сабаб саломатликларини мустаҳкамлашяпти.

Хулоса қилиб айтганда, ёшлигидан спорт билан шуғулланган, унга ихлос қўйган киз – аёллар келажакда соғлом оила асосига пойдевор қўйиб, фарзандларини спортга меҳр қўйган, соғлом ва ватанпарварлик руҳида тарбиялашига ишонамиз.

BARKAMOL AVLOD TARBIYASI MASALALARI ABU ALI IBN SINO TALQINIDA

Botirov X.A., p.f.n., professor, Xo'jayev B.K., p.f.n., dotsent

Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Sharq ilk Uyg'onish davrining buyuk mutafakkiri, allomasi va qomusiy olimi Abu Ali Ibn Sino “Shayx ur-Rais” nomi bilan mashhur bo'lgan edi.uning bu nomga sazovor bo'lishi sabablaridan biri fanning turli sohalarida faoliyat yurita olganligidadir. Tarixiy manbalarning ma'lumot berishicha, Ibn Sino 450 dan ortiq asar yozgan, ulardan bizgacha faqat 242 tasi yetib kelgan xolos. Ulardan 185 tasi falsafa, mantiq, psixologiya, axloq-odob, ijtimoiy-siyosiy muammolarga bag'ishlangan bo'lsa, 50 ga yaqini tibbiyotga ,5 tasimusiq va jismoniy tarbiya muammolariga taalluqlidir. Allomaning asarlari orasida “Kitob “An-najot” “Kitob ush-Shuaro”, ”Tib qonunlari”, ”Donishnoma”, ”Risolai tabirima'nozil” kabilari Sharq va G'arbda mashhurdir.

Abu Ali ibn Sino o'z ta'limotida bvosita pedagogikaga doir asar yozmagan. Ammo, barcha asarlarida ta'lim-tarbiyaga oid fikrlar bayon etilgan. Masalan, alloma “Donishnoma” asarida bola uyda har kuni 5-6 soat faol harakatda bo'ladi. Buni ota-onalar uy yumushlarini bajarishga yo'llash, harakatli o'yinlar bilan shug'ullanishi, ertalabki mashqlar, gigevena qoidalariga rioya qilishga o'rgatishlari orqali bevosita o'z o'g'il-qizlarini jismoniy tarbiyaga o'rgatadilar. Bundan kundalik rejim: ovqatlanish, yuvinish, uxlash rejimi ham mustasno emas. Alloma ushbu risolasida bolaning harakat yuklamalari va sog'lomlashtiruvchi mashqlarga ota-onalarning alohida e'tibor qaratishlari ta'kidlangan. Ibn Sinoning ota-onalarga bolani sog'lomlashtirishi to'g'risidagi tavsiyalaridan biri bolani muntazam ravishda jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishga odatlantirishdir. Zero, jismoniy mashqlar va sport sog'lom organism asosi hisoblanadi. Agar inson bolalikdan boshlab jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullansa, -deydi Ibn Sino, U hech qachon o'z imkoniyatiga oid sport turini tanlasa, u uzoq yashaydi va hech qachon dori-darmonga ehtiyoj sezmaydi. Chunki, jismoniy mashqlar va sport mushaklar va bo'g'inlarni mustahkamlaydi, asab tuzilishini chiniqtiradi.

Abu Ali ibn Sino o'zining “Tadbir al manozil”(“Turar joyni boshqarish choralari”), ”Risolafi ilm axloq”, ”Risolafi tazniyat an-nafs”(nafsni toza tutish to'g'risida risola), ”Risolafi al-ahd (Burch haqida risola) ”Kitob al- insof” (Adolat haqida kitob), ”Donishnoma”, ”Solomon va Ibsol haqida qissa”kabi risolalarida axloq va ma'naviy-axloqiy tarbiya to'g'risida aniq ko'rsatmalarni bayon etganki, ular bugungi kun barkamol avlod tarbiyasi tuzumida muhim o'rin tutadi.

Ibn Sinoning axloq va ma'naviy-axloqiy tarbiya to'g'risidagi ta'limotida o'zgarlar, jamoa va jamiyat mafaatinig shaxsiy manfaatdan ustuvorligi, halollik, rostgo'ylik, adolat masalalari birinchi o'rinda turadi. Shunga binoan har bir ota-ona o'z o'g'il- qizini bolaligidan boshlab rostgo'y, halol, mehnatsevar, ilmparvar bo'lish bilan birga, o'zga kishilar, jamoa, davlat foydasi uchun mehnat qilish va yashash insonni bezaydi, -deb ta'kidlab, bolada ilk yoshdan boshlab ilmsevarlik, insonparvarlik, mehnatsevarlik, halollik fazillarlarini tarbiyalab borish lozim deb biladi.

Ulug' mutafakkir “Risola fi ilm al-axloq”nomli risolasida bolaning axloqiy shakllanishi to'g'risida fikr yuritib,insondagi barcha yaxshi va yomon xulqlarning barchasi ijtimoiy muhim tarbiya va oiladagi odat

natijasida vujudga keladi deb uqtiradi. Alloma yaxshi xullqqa xuddi, yomon xulqqa ega bo'lgandek, faqat odat tufayli erishiladi". Uning fikricha bolalarni tarbiyalash, ularga ta'lim berishdan ko'ra qiyinroqdir. Chunki, ta'lim tabiiy, boshqa ta'sirlardan xoli muayyan bir miqyosga yo'naltirilgan jarayon bo'lsa, tarbiya esa, avvalo, oila, atrof-muhit, ko'cha, qo'ni-qo'shni, avlodlar, do'st-o'rtoqlar va shularga o'xshash omillar ta'sirida kechadigan pedagogic hodisalardir. Shunga binoan tarbiyada qayd etib o'tilgan barcha omillarni hisobga olish va ma'naviy-axloqiy tarbiya jarayonini tashlik etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Alloma ota-ona va tarbiyachining shaxsiy ibratiga, yurish-turishi, muomalasi, suhbatda yoshlarga namuna bo'la oladigan shaxsiy fazilatlariga alohida e'tibor beradi. U kattalar va tarbiyachilarning kelishmagan odatlari, xatti-harakatlari bola xarakteri va shaxsiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ibn Sinoning fikricha, ota-ona, tarbiyachi faqat so'z bilan emas, balki, amaliy hayotda ham bola xulqiga ta'sir etishi kerak deb biladi.

Buyuk alloma inson hayotida bilish faoliyatining ahamiyati beqiyos ekaligini uqtirib, ta'lim sohasida ham bilim yuritadi. Bilim olishda bolalarni maktabda o'qitish zarurligini qayd etr ekan, ta'limda quyidagi tomonlarga rioya etish zarurligini ta'kidlaydi:

- bolaga bilim berishda birdaniga kitobga bant qilib qo'ymaslik;
- ta'limda yengildan og'irga qarab boorish orqali bilim berish;
- olib boriladigan mashqlar bolalar yoshiga mos bo'lishi;
- o'qitishda jamoa bo'lib maktabda o'qishga e'tibor berish;
- bilim berishda bolalarning mayli, qiziqishi va qobiliyatini hisobga olish;
- o'qitishni jismoniy mashqlar bilan qo'shib olib boorish;

Bu talablar hozirgi davr ta'lim tamoyillariga ham mos kelishi bilan qimmatlidir. Yuqoridagi masalalarga alohida nazar bilan qaragan buyuk mutafakkir o'zining "Tadbiri manzil" asarida maxsus bilim bag'ishlaydi. "Bolani maktabda o'qitish va tarbiyalash "bo'limida ta'lim va tarbiya jarayonining mohiyatini ochib beradi. Yuqoridagi tamoyillar esa bolalarni yengil-yelpi bilim olish emas, balki, har tomonlama chuqur va mustahkam bilim olishiga yordam beradi.

Bolaga bilim berish o'qituvchining mas'uliyatli burchidir. Shunga ko'ra, Ibn Sino o'qituvchining qanday bilishi kerakligi haqida fikr yuritar ekan, shunday yo'l-yo'riqlar beradi. Bular quyidagilardan iboratdir:

- bolalar bilan muomalada bosiq, jiddiy bo'lish;
- berilayotgan bilimning bolalar qanday o'zlashtirib olayotganiga e'tibor berishi;
- ta'limda turli metod va shakllardan foydalanish;
- talabning xotirasi, bilimlarni egallash qobiliyati, shaxsiy xususiyatlarini bilishi
- fanga qiziqitira olishi;
- berilayotgan bilimlarning eng muhimi ajratib bera olishi;
- bilimlarni talabalarga tushunarli, uning yoshi, aqliy darajasida bo'lishiga erishishi zarur deydi olim.

Tatqiqotchi olm S.Rahimovning "Abu Ali ibn Sinoning pedagogik g'oyalari" nomli darsnoma ishida mutafakkirning ta'lim-tarbiya, ta'limot, o'qitish mazmunini aqliy tarbiya, axloqiy tarbiya, mehnat tarbiyasi kabi pedagogic g'oyalar va bilish nazariyasi ni tashkil etganligi qayd etib o'tilgan.

Ibn Sino ta'lim-tarbiyaga doir g'oyalarini ijtimoiy-falsafiy qarashlar asosida tahlil etib har qanday narsa hodisaning mohiyatini anglash bilish orqali amalga oshadi, shuning uchun ta'limning, o'qitishning pedagogic asosini bilish nazariyasi tashkil etadi deb ta'kidlaydi. Falsafa nazariy va amaliy guruhlariga bo'linib, nazariy jihatdan kishilarni voqelikdagi yangi ya'ni, o'zidan tashqaridagi borliq holatidagi bilimlarni egallashga yo'llaydi, amaliy qismda esa bu shakllangan bilimlar asosida nimalar qilishimiz kerakligini o'rgatishga xizmat qiladi deb uqtiradi. Shunga binoan birinchi guruh bilimlariga siyosat, iqtisod, etotika, mantiqqa oid bilimlar kirs, ikkinchi guruhga fizika, matematika, metafizika, dunyo qonuniyatlarini o'rganuvchi fanlar majmuasidagi fanlar kiradi deydi.

U bilim uchun bilimga ega bo'lish kerak deydi, ammo, har qanday bilim haqiqatga olib kelmasligi mumkin, buning uchun ya'ni, bilimlarning haqiqatligini bilish uchun mantiqni bilish zarur deb biladi.

Ibn Sino inson kamolotida aqliy, axloqiy, mehnat, estetik tarbiyaning o'rni, o'zaro aloqadorligini va ta'lim-tarbiya jarayonida uldan unumli foydalanish lozimligini alohida uqtiradi. U yuqorida tarbiya tarkibiy qismlariga jismoniy tarbiyani kiritib, jismoniy tarbiya sog'lom aql uchun, tanning sog'lom bo'lishi nihoyatda zarur deb biladi. Uning aytishicha, kishi aqliy, estetik, axloqiy jihatdan qanchalik yetuk bo'lishi, agar undagi bilim, kuch, aql, salomatlik me'yorlariga mos tushmasa, hali aqliy, jismoniy jihatdan sog'lom bo'lmasa, bunday kishi jamiyatning barkamol a'zosi bo'la olmaydi. O'zi uchun yashamasdan xalq uchun, umum insoniyat uchun yashashga intiladigan kishilar sog'lom, jismonan yetuk kishilar hisoblanadi deb biladi Ibn Sino.

Ibn Sinoning inson kamolotida aqliy, axloqiy, estetik, mehnat, jismoniy tarbiyaning ahamiyatiga oid qarashlari ijtimoiy-falsafiy, ruhi-psixologik masalalarni yoritishda hozirgi kunda ha o'z ahamiyatini yo'qotmay aksincha, u dasturamal bo'lib ijtimoiy-iqtisodiy, ma'naviy-ma'rifiy omli bo'lib xizmat qilmoqda. Zero, alloma noyob fazilatlar sohibi bo'lishimashhur alloma deb yozadi Respublika birinchi Prezidenti Islom

Abdug'aniyevich Karimov.-Ibn Sinoning “Tib qonunlari” asari necha asrlar davomida yevropaning eng nufuzli oliy o'quv yurtlarida tibbiyot darsliklaridan biri sifatida o'qitilib kelingani, dunyo miqyosida “meditsina”, “Sog'lom turmush tarzi” degan tushunchalarning fundamental asosi bo'lib xizmat qilgani, albatta, chuqur hayotiy va ilmiy zaminga ega. Aniqroq qilib aytganda, bu Benazir allomaning butun ilmiy faoliyati dunyo taraqqiyotini insonparvarlik ruhida, ya'ni, insoniy jihatdan rivojlantirishga ulkan ta'sir o'tkazdi.

Foydalangan adabiyotlar

1. Karimov I.A Yuksak manaviyat-yengilmas kuch Manaviyat. 2008.
2. Abu Ali Ibn Sino “Tib qonunlari” I-kitob, 309 bet.
3. Jannatova X Abu Ali Ibn Sino talim-tarbiya haqida 1984.
4. Tillashev X. Mutafakirlar talim-tarbiya haqida. 1986.

TURLI YOSHDAGI XOTIN-QIZLARNING OILA, JAMIYAT VA MILLAT KO'RKIGA AYLANISHIDA SPORTNING TUTGAN O'RNI

*Jabborov B.I., katta o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti. Buxoro sh.
Jabborova A.B., talaba, Buxoro muhandislik-texnologiya instituti. Buxoro sh.*

Millat kelajagi haqida qayg'urgan Abdulla Avloniy bola tarbiyasi haqida fikr yuritir ekan, tarbiya jarayonini uch qismga bo'lgan edi. “Badan tarbiyasi”, “Fikr tarbiyasi” va “Axloq tarbiyasi”. Bu borada Abdulla Avloniy “Badan tarbiyasi”ni birinchi o'rinda qo'ygani bejiz emas.

Badanning salomat va baquvvat bo'lmog'i har bir insonga yoshu-qariga eng kerakli narsadir. Chunki o'qimoq, o'rganmoq, o'rgatmoq uchun insonga kuchli, sog'lom tana bo'lmog'i lozimdir. Sog' badanga ega bo'lmagan insonlar ko'p yaxshi ishlarga qodir bo'la olmaydilar. Fikr tarbiyasi uchun mustahkam va sog'lom bir vujud kerkdir. Buning uchun quyidagi holatlar ommaviy ahamiyat kasb etadi. Ya'ni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish jismoniy psixologik muvozanatni to'g'ri boshqarish va yo'naltirish organizmning sog'lom o'sishi hamda rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Sport, jismoniy tarbiya yoki harakat mashqlarini bajarishi sportchi qizlar va katta yoshli ayollarda kun davomida kayfiyatning yaxshilanishini, charchamaydigan yengil va chaqqon bo'lishni ta'minlaydi.

Sport, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish xotin-qizlarning mushaklari qaddi-qomati va ko'krak qafasini rivojlantiradi, shu bilan birga organizmida qon aylanishi barcha a'zolarining kislorod va oziq moddalar bilan ta'minlanishi yoki to'yinishini yaxshilaydi. Sportchi qizlar va ayollar organizmi har tomonlama chiniqadi va himoya imkoniyati, ishchanlik qobiliyati oshadi (immunitet) yanada mustahkamlanadi.

Sport bilan shug'ullanadigan xotin-qizlarning har biri o'z organizmining ijodiy va aqliy faoliyatining kuchli bo'lishini ta'minlaydi. Asablar tizimi har bir sportchi qiz yoki ayolda sog'lom rivojlanib, mulohazali fikr yuritishga, mulohazali bo'lishga to'la qonli undaydi.

Sport bilan o'rinli shug'ullanish har bir sportchi ayolni noo'rin hatti harakat va boshqalarga undamasdan faollik, jamoatchilik, tashabbuskorlik, juratlilik, irodalilik va do'stlik-o'rtoqlik, uzoqni ko'ra oladigan darajadagi hissiyotni shakllantiradi.

Teri osti va ichki a'zolariga yog' to'planishini oldini oladi, ixcham, epchil, chaqqon, erkin har qanday foydali harakat, faoliyat turini bajarishini ta'minlaydi.

Jismoniy sog'lomlashtirish usullari orasida ertalabki badan-tarbiya qulayligi va ommaviyligi joy tanlamasligi bilan alohida ahamiyatga ega. Shu uchun har bir oila vakili, oilada ertalabki badan-tarbiyani, har bir korxonada xodimlari ertalab ishni boshlashdan oldin maxsus murabbiylar yordamida amalga oshirsa foydadan xoli bo'lmaydi. Talaba qizlarda va o'quvchi qizlarda har ertalabki badan-tarbiya butun tanani uyg'otadi, modda almashinuvini kuchaytiradi, butun tanaga rohat bag'ishlaydi, kayfiyatni ko'taradi, nimjonlikni va karaxtlikni yo'qotishga yordam beradi, kundalik turmushdagi ish turlarining unumiga ijobiy hamda ijodiy ta'sir ko'rsatadi.

Yuqoridagilarni inobatga olib ertalabki badan tarbiya imkon darajasida har kuni o'z vaqtida ochiq havoda o'tkazilsa, yaxshi samara berishi bilan birga kun davomida tetik bo'lib, o'qish, ish va boshqa ish faoliyatlarida qobiliyatini oshiradi bir so'z bilan aytganda sog'lom turmush tarzini yaratadi.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'illanib turuvchi ayollar, talaba qizlar, o'quvchi qizlar va boshqa yoshdagilar davolanishga kamdan-kam muhtoj bo'ladilar.

Shu bilan birga jismonan sog'lom baquvvat o'zbek o'g'lonlari, o'zbekning avlodi davomchilari epchil, orasta, ko'rkam, xushbichim sportchi qizlar esa, millat davomchilari sifatida genofondni sog'lomlashtiradi. Salomatlik ayollar, yoshlar va talaba qizlar, o'quvchi qizlarning butun hayoti davomidagi ulkan va doimiy qadryatdir. Salomatlik turmush tarzi, darajasi va sifatining ko'rsatkichidir. Va shujihatdan inson salohiyatini rivojlantirish maqsadlari bilan chambarchas bog'liqdir. Har bir fuqaroning salomatligi jamiyatning salomatligi singari strategik maqsadi, uning milliy xavfsizligi garovi sanaladi. Salomatlik mamlakatning sog'lom salohiyatini oshirishning zarur sharti, davlat boshqaruvi samaradorligi mezonidir.

Ayniqsa, bolalar, yoshlar, o'smirlar o'rtasida hayotiy ko'nikmalarni, o'z salomatligiga ma'suliyat bilan yondashuvni shakllantirishi masalasi alohida dolzarblik kasb etmoqda.

Turli yoshdagi xotin-qizlar, talaba qizlar va o'quvchi qizlarning o'z salomatligiga, sog'lig'iga bo'lgan munosabatiga bu sohada qay darajada ma'lumotga ega ekanligi bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tibbiy jihatdan savodxon bo'lgan yoshlar o'z salomatligiga oqilona yondashadilar, kasalliklarning oldini oluvchi choralardan unumliroq foydalanadilar, sog'lom turmush tarzini yuritadilar, kasalliklarni farqlay oladilar va o'zlariga birinchi yordam ko'rsatishni, mutaxassislariga murojat qilish kerak ekanligini biladilar.

Salomatlik har bir yigit qizning istalgan yoshda to'la qonli hayot kechirishi uchun zarur. Qizlarning normal rivojlanishi hamda salomatligining mustahkam bo'lishida maktab davri alohida ahamiyatga ega. Bolaning rivojlanishi - aqliy, jismoniy, ijtimoiy, jinsiy va hissiy o'sish jarayoni bo'lib, bu davrda bola yoki o'smir jamiyatning normal va qonunlari doirasida tayyorgarlik ko'radi. Inson qadriyati shakllanadi.

Bolalik va o'smirlik yillari aqliy va jismoniy rivojlanish uchun juda katta imkoniyatlar mavjud bo'lgan hayot bosqichidir. Ushbu davr mobaynida muhim jismoniy, jumladan, salomatlikka ta'sir ko'rsatuvchi bilimlar shakllanadi. Maktab davri bu jismoniy va ruhiy rivojlanishning asosiy jarayonlari kechadigan, jinsiy balog'atga yetadigan palladir. Maktabga bola bo'lib, qadam qo'ygan o'quvchi uni voyaga yetgan holda bitiradi. Kechagi bolakaylar endi yetuk yigit va qizlarga aylanadi. Bu davr kelgusidagi hayot faoliyati, oila qurishiga tayyorlov davri bo'lib xizmat qiladi. Qadriyat bu – inson o'z hayoti davomida tayanadigan barcha e'tiqodlari yig'indisidir.

XOTIN-QIZLAR TURMUSH MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI

Davronov N.I., o'qituvchi, Buxoro dablat universiteti, Buxoro sh.

Akramova G.M., o'qituvchisi, 9-maktab, Buxoro sh.

Mamlakatimizda «Ayollar yili» (1999), «Sog'lom avlod yili» (2000), «Onalar va bolalar yili», (2001), «Qariyalarni qadrlash –yili» (2002), «Obod mahalla yili» (2003), “Yoshlar yili” ;“ Faol tadbirkorlikva innovatsiyon g'oyalarni qo'llab quvvatlash” kabi yillarga nom berilishi bejis emas.Shu yillarga bag'ishlab davlat dasturlari asosida o'tkazilayotgan ma'naviy-ma'rifiy,madaniy,sport tadbirlar o'z samarasini bermoqda. Ularning mazmunida asosan xotin qizlarning salomatligi, ma'daniy turmush farovonligini oshirish, o'quvchi va talaba qizlarning kasb hunar egallashlari, sog'lom turmush tarzini egallashlarini axamiyat kasb etmoqda.

Barcha turdagi ta'lim muassasalarida tashkil etilgan sport to'garaklarida muntazam shug'ullanuvchilar umumiy qizlar soniga nisbatan 5-10% dan oshmaydi.»Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Unversiada» va boshqa turli sport musobaqalarida faol ishtirok etuvchi xotin-qizlar soni 25-30% atrofidadir. Ayniqsa «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablari bo'yicha tayyorgarlik mashg'ulotlari xamda musobaqalarida bevosita qatnashayotgan soni ham sifati qanoatli darajada emas. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish» to'g'risidagi farmoni (2002 yil 24 oktyabr) va qarorini (31 oktyabr 2002 yil) amalga oshirishda qishloq va shaharlardagi ixtidorli o'zbek qizlarni sportga jalb qilish lozim. Ularni tarbiyalab voyaga yetishlari hamda jahon sporti musobaqalari, ayniqsa olimpiya o'yinlarida ularning ishtirokini taminlashdek murakkab masuliyatni tarbiyaviy jarayonlarni amalga oshirish zarurdir.

Yosh avlodni sog'lom turmush tarzi ruhida tarbiyalab voyaga etkazishdek muhim ma'suliyatli vazifa eng avvalo onalar zimmasidadir. Bu o'z navbatiida onalar va bolalarni salomatligini muxofaza qilish, ijtimoiy-moddiy yordam ko'rsatish, sog'lom turmush tarzini taminlashdek keng qamrovli tadbirlarni amalga oshirishni taqozo etmoqda.

Osiyo, Evropa, Amerika va jaxon miqyosida yoshlar orasida turli sport turlari bo'yicha turnerlar, chempionatlarning o'tkazilishi yurtimiz yoshlarini xam o'ziga jalb qilmoqda. Ular orasida o'zbek qizlari xam faol ishtirok etib, O'zbekiston shuxratini oshirishda katta hissa qo'shmoqda. O'zbek kurashi bo'yicha jaxon birinchiliklarining o'tkazilishi o'zbek qizlarini bu soxadagi imkoniyatlari va sharoitlarini ishga solishga davat etmoqda Bolalar sportini rivojlantirish dasturida maxalliy millat xotin-qizlarini sportga jalb etish, ular orasidan iqtidorli yoshlarni tanlab olish tarbiyalashga aloxida e'tibor berilmoqda. Chunki buyuk kelajagimizning ravnaqida sport muxim o'rin egallaydi. Bu yo'lda o'zbek qizlaridan yetuk va mahoratli spotchilar tayyorlash ularni jaxon sport musobaqalarida aybiqua olimpiya musobaqalarida safarbar etish eng muxim dolzarb muommalardan biridir.

Bolalar tarbiya muassasalarida barcha turdagi ta'lim muassasalari ayniqsa oila va mahallalar sharoitida xotin-qizlar sportini ommalashtirish muommalari xam mavjud.Ularni hal etishda eng zamonaviy sport maydonlari, zallari suv xavzalarini kengaytirish zarur asbob uskunalar bilan jixozlash sog'lomlashtirish sport markazlarining taqrimoqlarini ko'paytirish trenajer va turli texnik vositalar bilan taminlash zarur bo'ladi. Bunda mavjud bo'lgan barcha jamg'arma uyushmalari, sport tashkilotlari, mutasadi vazirlaiklar xomiylar yaqindan

turib amaliy jixatdan yordam berishlari zarur bo'лади»sog'lom ona –sog'lom bola yurt boyligi el tinchligi « barcha kishilar chin dildan his etishlari va bu soxalarda faol ishtirok etishlari maqsadga muofiqdir.

1993 yil 4 martda Respublika Prezidenti farmoni bilan «Sog'lom avlod uchun» ordeni ta'sis etildi. Bu orden haqidagi Nizomda ko'rsatilishicha onalik va bolalikni muhofaza qilish, inson ekologiyasini yaxshilashda, jismonan va axloqan sog'lom avlodni tarbiyalashdagi xizmatlari uchun fuqarolar mukofotlanadi. Bunda insonni yaratish, uni tarbiyalash, voyaga yetkazish, mehnat qilish, yashash va mudofa ishlariga ularni yaroqli, jismonan kamol topgan avlodni tayyorlashdek buyuk va muqaddas g'oyalar mujassamlashgandir.

Tabiat va jamiyat taraqqiyoti qonunlarida insonni tarbiyalash, uni jismonan yetuk qilib yetishtirishda oila, maktab, tashqi muhit va boshqa doiralar asosida maskan hamda omil bo'lib xisoblanadi. Bularning ichida esa eng asosiysi onalikdir.

Ona bo'lish buyuk maqsad va jasoratdir. Bunga erishish uchun bo'lajak onalar avvalo sog'lom bo'lishi lozim. Shuni e'tirof etish kerakki, rasmiy manbalar, ommaviy axborot vositalarining ma'lum qilishicha keyingi paytlarda ekologik buzilishlar, kam harakatchanlik, ta'lim-tarbiyaning sustligi, ovqatlanish, dam olish tartiblarining noto'g'riligi va boshqa bir qator sabablarga ko'ra tug'ilayotgan bolalar orasida tabiiy ojizlar, nogironlar ko'paymoqda. Shuningdek bolalarning ko'pchiligi yoshligidanoq tez-tez shamollashi, o'ta nozikligi holatlari uchraydi. Bularning asosiy sabablari onalarning kamquvatligi, kasalmandligi, ob'ektiv-subektiv sabablarga ko'ra turmush madaniyatining past darajada ekanligidir. Xullas mahalliy yosh хотин-қизларнинг sog'ligini mustahkamlash, sog'lom bo'lish yo'llari va omillariga binoan ularni ta'minlash, xalqimizning, qolaversa mustaqil davlatimizning burchidir.

ОИЛАДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИ БАЖАРИШДА ОТА-ОНАНИНГ РОЛИ

Фармонов О.А., катта ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Оила ҳақида гапирар эканмиз, авваламбор оила ҳаётнинг абадийлигининг, авлодларнинг давомийлигини таъминлайдиган, муқаддас урф-одатларимизни сақлайдиган, шу билан бирга келажак насллар қандай инсон бўлиб етишишига бевосита таъсир кўрсатадиган тарбия ўчоғи эканини тан олишимиз даркор.

Таъкидлаш жоизки биз оиланинг эътиқод ва соғлом дунёқараш тарбиясидаги беназир ролини эътироф этиб, “оила қачон бўлади”? Аёл бахтли бўлса! Аёл қачон бахтли бўлади? Фарзандлари соғ-саломат бўлса! Бунинг учун оилада соғлом муҳит шаклланиши, аввало ота-она спорт билан шуғулланиши керак. Шу сабабли оила ҳамда маҳала тизимида бола тарбияси билан боғлиқ тарбиявий ишларнинг асосида халқ анъаларининг, хусусан оилавий ўзаро муносабатларда сақланиб қолган миллий кадрятларнинг туб моҳиятида алоқадор қонуниятларни ўрганиш вазифаси турибдики, уларнинг ижтимоий психологик шарт-шароитларини тадқиқ этиш, қўлга киритилган натижаларни амалиётга тадбиқ этишни даврнинг ўзи тақозо этиб турибди. Чунки барқарор ва мустаҳкам оилани шакллантириш. Унда маърифатлилиг анъаналарни кучайтириш, оилавий урф-одатларни замон талаблари асосида қайта ўрганиб чиқиб, энг нодирларига нисбаттан ёшларимизда, айниқса ўсмирлик ва ўспиринлик ёшидаги фарзандларимизда эътиқодни тарбиялашнинг таъсирчан воситаларини ишлаб чиқиш жамият маънавиятини барқарорлаштиришни таъминлайдиган омиллардандир. Бугунги кунда оиладай таъсирчан ижтимоий институт орқали болаларда айнан шундай кадрятларга нисбаттан эътиқодни шакллантириш ва шу орқали оилага нисбаттан ижобий ижтимоий дунёқарашни ҳосил қилиш долзарб масалалардан биридир.[3]

Оилада болаларга жисмоний тарбия беришнинг оддий (эрталабки гимнастика) ҳамда мураккаб (спортнинг танланган турлари бўйича машғулот) шакллари мавжуд. Таҷриба ва кузатишларимиз натижасида оилада болаларнинг жисмоний тарбиясининг тўғри ва самарали ташкил этиш учун машқларнинг қуйидаги шаклларида фойдаланишни тавсия этамиз

1. Эрталабки гимнастика
2. Эрталабки махсус гимнастика
3. Жисмоний дақиқалар
4. Умумий жисмоний тайёргарлик машғулотлари
5. Мусобақаларга қатнашиш
6. Сайр
7. Чиниқтирувчи машқлар
8. Гигиена
9. Ҳаракатли ўйинлар
10. Спорт ўйинлари (футбол, волейбол, баскетбол, қўл тўпи).

Кўрсатилган машғулотларнинг қайси шаклларидан фойдаланиш, боланинг соғлиги, ёш ҳамда индивидуал хусусиятлари, жисмоний тайёргарлиги ҳамда мойиллигига боғлиқ ҳолда олиб бориши лозим.

Ота-оналар куннинг дастлабки қисмида эрталабки гимнастикадан бошлашлари зарур. Бундан мақсад боланинг уйқу ҳолатидан бардамлик ҳолатига ўтишини таъминлаш, организмнинг нерв ҳамда мускул тизимининг ишчанлигини ошириш, кун давомида унинг тетиклигини сақлаш имкониятини оширишдан иборат. Эрталабки гимнастика машғулотлари 7-8 машқдан иборат бўлиб, 10-15 дақиқа давом этиши мақсадга мувофиқ. Юқори самарага эришиш учун оиланинг барча аъзолари биргаликда доимий бажариб боришлари зарур.

Сўнгра эрталабки махсус гимнастика нафас олишни тартибга солиш машқлари билан бошланади. Оилада махсус гимнастика машқларини бажаришда болаларнинг ёш ва индивидуал хусусиятлари ҳисобга олиш.

Умумий жисмоний тайёргарлик машғулотлари ота-оналар раҳбарлиги ёки мустақил тарзда бажариб, машғулотларни 3-қисмга бўлиш лозим.

1. Тайёргарлик. 2. Асосий 3. Яқунловчи.

Она ва бола иштирокидаки гимнастика машқлари қуйдагилар:

А) она полда аёқлари орасида боланинг қўлидан ушлаб туради. Бола икки оёғида гоҳ онасининг чап, гоҳ ўнг оёғи устидан сакрайди.

Б) она тиззаларида ўтириб икки қўли билан полга таяниб “от”га айланади. Бола унинг қорни остидан айланиб ўтиб, устига ўтириб олади ва яна қорни остидан айланиб ўтади.

В) бола тиззасида ўтирган ҳолда ерга қўли билан суянади. Она унинг оёқларидан оҳиста кўтариб ҳаракатлантиради. Бола қўлларини бирин-кетин олдинга чўзиб юра бошлайди.

Г) она тик турган ҳолда қўлидаги таёқчани горизонтал ҳолда ушлаб туради. Бола таёқчага осилган ҳолда юқорига пастга, ўнгга-чапга турли ҳаракатларни бажаради.[1]

Болаларнинг жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланишлари учун ота-оналар доимо ўз болаларини назорат қилиб жисмоний тарбия ва мутахассислари, мураббийлари билан бевосита алоқада бўлишлари шарт. Бу ишларни амалга ошириш учун ота-оналарга вақт – вақти билан тушунтириш ишларини олиб бориш, кўрсатмалар бериш, жисмоний тарбия ва спортни ҳаётининг зарурат эканлигини онглариغا сингдириш орқали маҳалла хонадонларда оммавий жисмоний тарбия ва спортни шакллантириш мумкин.[2]

Адабиётлар:

1. “Оилада соғлом бола тарбияси” Б.Б.Маъмуров ўқув қўлланма Тошкент 2014й 33-49 бетлар.
2. “Маҳалаларда болаларнинг жисмоний тарбияси ва хотин қизларни спортга жалб қилиш муамолар” республика илмий амалий анжуман 2008й 30-32 бетлар.
3. “Халқ сўзи” газетаси “Соғлом она ва бола мамлакатимиз таянчи” 13.02.2016й.

ОИЛАДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА ОММАВИЙ ТАДБИРЛАРНИНГ РОЛИ

Фармонов Ў.А., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Ҳар сафар мустақил юрт, озод Ватан, унинг жаҳон ҳамжамиятидаги ўрни ҳақида гап кетар экан, суратию сийрати гўзал юртдошларимиз, улар амалга ошираётган улуғ бунёдкорлик ишлари алоҳида гапирилиб кетилади. Суратию сийрати гўзаллар орасида қадди-басти келишган, сулув қизларимиз, аёлларимиз оз эмас. Уларнинг ҳаётимиз равнақи, жамият тараққиётидаги ўрни бекиёс. Бир пайтлар атоқли адибимиз Абдулла Қаҳҳор таъбири билан айтганда “ховуздан эгилиб бир пиёла сув ололмайдиган”, танбалликка мойил аёллардан фарқли ўлароқ, бугунги кунда ҳам жисмонан, ҳам маънан соғлом хотин-қизлар сафи кундан-кунга кенгайиб бораётганлигини таъкидлаш жоиз.

Айниқса, кейинги ўн олти йил ичида хотин-қизларимизнинг маънавий дунёси, ақлий ва жисмоний салоҳияти юксала бошлаганлиги ҳам айни ҳақиқат. Президентимизнинг Ўзбекистон хотин-қизларига кўрсатаётган ғамхўрлиги туфайли уларнинг саломатлигини тиклаш, мустаҳкамлаш ва ҳимоя қилишнинг муҳим омилларидан бўлган спортга муносабат мустақиллик йилларида тубдан ўзгарди. Зеро, спорт - ҳамжихатлик, дўстлик, эзгулик элчиси, етуклик рамзидир. Кейинги йилларда хотин-қизлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ва уларни спортга оммавий жалб этиш мақсадида уюштирилаётган тадбирларда, хусусан, Аёллар спартакиадасида бир ярим миллиондан ортиқ аёллар иштирок этди. Айниқса, Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси ташаббуси билан вилоятларда ўтказилган спорт фестиваллари ўзининг оммавийлиги билан муҳим аҳамиятга эга бўлмоқда. Дастлаб туман, шаҳар, вилоят, миқёсида бўлиб ўтган мусобақаларда нафақат хизматдаги

аёллар, балки уй бекалари ҳам фаол катнаштирилмоқда. Спорт мусобақаларнинг республика босқичида катнашган спортчининг 30 фоизи уй бекалари ташкил этиляпти.[1]

Юқорида айтиб ўтганимиздек, жисмоний ва маънавий етуклик мезонларидан бири спортга меҳр қўйиш, уни ривожлантиришдир. Вилоятимизнинг бир қатор шаҳар ва туманларида қурилган улкан спорт иншоотлари - сузиш ҳавзалари, теннис кортлари, футбол майдонлари республика Президентининг спортни ривожлантириш соҳасига бераётган катта эътиборига амалий жавобдир. Бундай имконият ва шароитлар туфайли спорт барчанинг, жумладан, болалар ва ўсмирларнинг, айниқса, аёлларнинг кундалик эҳтиёжига айланса, спортчиларимизнинг халқаро мусобақалардаги муваффақияти ортади, демак Ватанимизнинг дунё ҳамжамияти олдидаги обрў-эътибори янада юксалади.

Мустақиллик туфайли жуда кўп имкониятларга эга бўлдик. Шунга муносиб ҳаракат қилиш, ҳамма жабҳаларда ютуқларимизни янада кўпайтириб бориш биз учун ҳам фарз, ҳам қарздир. Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси ташаббуси билан Ўзбекистон Мудофаа вазирлиги ва бошқа қатор вазирликлар билан ҳамкорликда Ватан химоячилари куни муносабати билан “Ҳарбий аёллар мусобақаси” ўтказилди.

Ушбу мусобақанинг мақсад ва вазифалари спорт орқали аҳолининг Ватанга муҳаббат ва ўз мамлакати учун ғурур-ифтихор руҳида табиёлаш, жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, хотин-қизлар саломатлигини мустаҳкамлаш ва аёлларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан фаол шуғулланишга кенг жалб этишни таъминлашдан иборат.

Ушбу мусобақалар Ўзбекистон хотин-қизлар кўмитаси, Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Ўзбекистон Республикаси Мудофаа вазирлиги, Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги, “Ватанпарвар” Марказий кенгашлари билан ҳамкорликда ташкил этилди.

Жисмоний ва маънавий мукамалликка спортга меҳр қўйиш орқали эришилади. Бугунги кунда ҳукуматимиз раҳбарияти томонидан спортга бўлган эътибор юқори бўлганлиги боис жаҳон ареналарида мамлакатимиз спортчилари эришаётган мувоффақиятлари улкандир. Шу боис ҳам аёлларни спортга жалб қилиш, оилаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, фарзандларни бирор бир спорт тури билан мунтазам шуғулланишлари учун аввало аёлларимизнинг ўзлари спортга меҳр қўйишлари лозимдир. Агар спорт барчанинг кундалик эҳтиёжига айланса юртдошларимизнинг нуфузли халқаро мусобақалардаги мувоффақиятлари кўпайса Ватанимизнинг дунё ҳамжамиятидаги ўрни янада юксалади.

Амалга оширилган тадбирлар, омиллар, мураббийлар, раҳбарлар ва спорт ҳаракатини ташкилотчиларнинг саъйи ҳаракати туфайли юртимизда спорт захираларини тайёрлаш учун ташкилий методологик асос яратди.

Демак “Омавий тадбирлар” инсоннинг ҳаётини фаолиятида муҳим аҳамият касб этади. Стандарт мазмундаги оммавий тадбирлар ёки хотин-қизлар ўртасида ўтказилаётган спорт мусобақаларини ўтказиш “хотин-қизлар спорти”ни ривожлантиришда ижобий таъсир этиб келмоқда. Шунинг учун хотин-қизлар орасидаги мусобақалар, айниқса ёш қизларни спортга кириб келишида ва уларни дастлабки тайёрлашда оммавий тадбирларни ўтказилаши алоҳида амалий аҳамиятга эгадир [2]. Тадбир ва мусобақалар ўзининг ҳаммабоблиги (унверсаллиги), кўп функционаллиги ва кенг таъсирчанлиги билан бир-бирига боғлиқ ҳолда тузилиб келинмоқда.

Адабиётлар:

1. “Аёлларнинг фан ва спортдаги ўрни” Илмий амалий анжуман. Илмий тезислартўплами. 2007 йил 14 апрел, 40-41 бет.

2. “Хотин-қизлар спорт байрами” /ЎЗА 2007 йил 17 апрел.

SOG'LOM AYOL - YURTIMIZNING SOG'LOM GENOFONDI

Xondjonova M.P., o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Ayol millat yuzidagi nur, qalbidagi quyoshdir. Shu bois jamiyatning barkamolligi ayollar bilan bog'liqdir. Mamlakatimizda xotin-qizlarni ijtimoiy-huquqiy jihatdan qo'llab-quvvatlanishi, ularning ijtimoiy-siyosiy faolligini oshirish, kasbiy, jismoniy, ma'naviy va intellektual salohiyatini yuksaltirish, mehnat faoliyatini oiladan ajralmagan holda olib borishlarini ta'minlash, onalik va bolalikni muhofaza qilish, ularning reproduktiv salomatligini yaxshilash maqsadida davlatimiz tomonidan keng ko'lamlı islohotlar amalga oshirilgan. Xotin-qizlar sportini yaxshilash borasida olib borilgan qator chora- tadbirlar buning yorqin misolidir.

Bugun barchamiz yaxshi bilamizki, sport — bu harakat, bu sog'lom turmush tarzi, o'z-o'zidan esa xotin-qizlar sportini rivojlantirish yetuk farzandlar voyaga etishi uchun zamin yaratadi. Mamlakatimizda xotin-qizlar sportiga qaratilayotgan yuksak g'amxo'rlik ularning salomatligini yanada mustahkamlash, o'rtacha umr

ko‘rish darajasining o‘sishi va sog‘lom farzand dunyoga kelishida muhim o‘rin tutadi. Zero, sog‘lom millat genofondi avvalo, bo‘lajak onalar — qizlar salomatligiga bog‘liqdir. Ayni paytda Xotin-qizlar qo‘mitasi tomonidan qishloq joylarda qizlarni sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish, yangi sport ob‘ektlari qurish va mavjudlarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, ularni zamonaviy uskuna hamda anjomlar bilan jihozlash, yuqori malakali murabbiylar bilan ta‘minlashga oid belgilangan vazifalarni bajarish keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga, xotin-qizlar o‘rtasida suv sporti turlarini keng ommalashtirish, suzish havzalarida ular uchun qulay sharoit yaratish, qishloq joylarda qizlarning suv sporti bilan ommaviy ravishda shug‘ullanishini tizimli tashkillashtirish, buni qizlar salomatligini mustahkamlash, ularda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish katta ahamiyatga ega ekanligini keng jamoatchilik o‘rtasida targ‘ib qilish, suzish havzalarida bayram tadbirlari va sport musobaqalarini muntazam uyushtirish muhim ekanligi ta‘kidlanmoqda. Ayni chog‘da ayollar hamda qizlarni tegishli vazirliklar tasarrufidagi suzish havzalariga bepul jalb etish tizimi yaratilgani ayollar sportini rivojlantirishda muhim sanaladi.

Bugungi kunda yurtimizda sport bilan muntazam shug‘ullanayotgan xotin-qizlar salkam ellik foizni tashkil etmoqda. Sport turlari bilan o‘quvchilarning faol shug‘ullanishi tufayli virusli infeksiyalar bilan kasallanish darajasi 28,7 foiz, pnevmoniya kasalligi 35,2 foiz, bronxit 28,2 foiz va skolioz xastaligiga chalinish 25,3 foizga kamaydi. Bu millatimiz genofondini sog‘lom bo‘lishligini, porloq va ishonchli kelajak barpo etishimizni ta‘minlaydi. Bularning barchasi davlatimiz rahbari tomonidan mamlakatimiz aholisi, birinchi navbatda, xotin-qizlar va bolalar salomatligini yaxshilash borasida ko‘rsatilayotgan doimiy g‘amxo‘rlikning samarasidir. Zero, Vatanimiz kelajagi ana shunday sog‘lom onalar va bolalarga bog‘liq.

ОИЛАДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА АЁЛЛАРНИНГ ЎРНИ

Афраимов А.А., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Барчамизга маълумки аёл деганда аввалам бор кўз олдимизга она келади, фарзандини ёшлигидан соғлом ўсиши учун бола бир ёшига тўлгандан кейин ҳар хил ўйинлар ўйнатишади албатта шундай қилинса чаққонлик, эгилувчанлик, тезкорлик жисмоний сифатлар ўз-ўзидан ривожланиб бориб -8-9 ёшганда хоҳлаган спорт билан шуғулланишга янада кўпроқ йўл очиб беради ва ҳар хил спорт тўғаракларига организм тайёр қилиб тарбияланади. Иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ва мақсадли тайёрлаш ишларини тизимли ташкил этиш борасида кенг кўламли ишларга йўл очиб беради, Халқимиз тарихига назар ташлайдиган бўлсак, ҳалоллик, ростгўйлик, ор-номус, меҳр-оқибат, меҳнатсеварлик каби барча инсоний фазилатлар энг аввало оилада шакллانган. Жамият ҳаётида ижтимоий фаол бўлган аёл оилада ҳам ўз ўрни ва нуфузига эга бўлади. Аёл оилагагина эмас, жамиятда ҳам ибрат намунасига айланади. У оилада фарзанд тарбиясидек муҳим вазифани бажариш жараёнида ўзидаги барча ахлоқий ва маънавий жиҳатларни фарзандига сингдиради

Эслатиб ўтмоқ жоизки, ҳар бир спорт туридан хотин-қизлар орасида ҳам етук спортчилар ва мутахассислар етишиб чиқиши учун маънавий муҳитнинг яратилиши муҳим аҳамиятга эга. Ҳозирги кунда Ўзбекистонда хотин-қизлар спортининг ривожланишига кенг имкониятлар берилаётганини ҳисобга олсак, бу йўналишнинг маънавий жиҳатини ҳам шакллантириш зарур. Қизлар спортини ривожлантириш учун уларнинг жамиятдаги ўрни, оиладаги вазифаси ҳамда кадриятларимиздаги уларга бўлган муносабатни ҳам ҳисобга олиш лозим. Маълумки, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи хотин-қизларнинг сони йилдан йилга ортиб бормоқда. Бу ҳолат республикамызда кун сайин спортнинг ривожланаётгани ва яшаш тарзимизда рўй бераётган ижобий ўзгаришлардан далолатдир. Жисмоний тарбия машқларининг ижобий роли тормозланиш динамикасининг тўғрилана бориши, бош мия қобиғи ва қобикости функциялари, биринчи ва иккинчи сигнал системаларининг координатсияланиши, турли физиологик механизмларнинг қўзғалишида ўз ифодасини топади. Ҳар кунги қилинадиган жисмоний машқ юрак-қонтомир ва нафас системаси ишини такомиллаштирилиб, модда алмашинув жараёнлари кечишини фаоллаштиради, мушакларни мустаҳкамлайди, бўғимларда ҳаракатни оширади, қадди-қоматни яхшилади, бутун организмни фаол ҳаракатга келтириб, ҳар хил касалликларга қарши чидамлик пайдо қилади. Аёлларнинг соғлом турмуш тарзини ривожлантиришда жисмоний тарбия машқлари муҳим рол ўйнайди. Машқлар, асосан, тетиклик ҳиссини уйғотади, организмнинг психофизик толиқишларига қарши курашида фаол иштирок этади. Жисмоний машқларни тўғри қўллаш, машғулот ҳажмини тўғри белгилаш, куч ва чидамлик ҳаракат уйғунлигини такомиллаштиради. Бунинг натижасида гавда таркибидаги ёғ тўқимаси камаяди, мушак ва бойламлар ривожланади, ўпканинг тириклик сифими ортади, нафас олиш тезлиги камаяди, иш қобилияти яхшиланиб, қомат гўзаллашади, ҳомиладорлик даврида ўзини яхши ҳис этиб, туғурук даврининг осон кечишига сабаб бўлади. Аёллар организмида ижобий ўзгаришларнинг юзага келишида,

уларнинг гимнастика машқлари билан шуғулланиши алоҳида аҳамиятга эгаллигини таъкидлаш зарур. Айниқса, ҳозирги вақтда ритмик гимнастиканинг кенг ёйилиши фикримиз далилидир.

Хулоса шуки, мамлакатимизда хотин-қизлар спортини ривожлантиришга қаратилган чоратadbирларни аёлларимиз чуқур англаб етсалар, қолаверса, елкаларидаги ижтимоий бурч юкини тезроқ хис этсалар, ўйлайманки, мамлакимиз нуфузи янаям ошади.

OILADA QIZLAR SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

*Shodmonov F.Q., o'qituvchi, Atoyeva R.O., o'qituvchi,
Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.*

Bugun yurtimizda sportni rivojlantirishning o'ziga xos infratuzilmasi shakllandi. Ayniqsa, bolalar va хотин-қизлар спортини ривожлантиришга қаратилayotgan e'tibor tufayli yurtimiz bayrog'ini baland ko'tarayotgan ayol sportchilarimizning jismoniy, texnik va ruhiy yuksakligini jahon sport jamoatchiligi e'tirof etmoqda. Mamlakatimizda хотин-қизлар qo'mitasini rivojlantirishning mustahkam huquqiy asoslari yaratilganligi bois, Osiyo va jahon musobaqalarida yurtimiz хотин-қизлари katta yutuqlarga erishmoqdalar. Shuningdek, jamiyatimida хотин-қизлар mavqeini oshirish, onalik va bolalikni tibbiy va ijtimoiy himoya qilish, ayollar salomatligini asrash kabi masalalar davlat siyosatining bosh ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lmoqda. Zeroki, ularning salomatligi, ma'naviy va ruhiy kamolotini ta'minlash oilada sog'lom turmush tarzi shakllantirishda, sog'lom oila institutini barpo etishda muhim o'rin tutadi.

Oilada shakllangan ma'naviy muhit bolani sportga yo'naltirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Oilda sport muhiti shakllantirish, sog'lom turmush tarsi tamoyillarni rivojlantirishga asos bo'ladi. Sport bilan shug'ullangan bolalarda jismoniy faollik, ratsional ovqatlanish, gigiyenik qoidalarga rioya etish, zararli odatlardan voz kechish kabi odatlar shakllanadi. Shuning uchun ham oilada nafaqat o'g'il bolalarni balki, qiz bolalarni ham sport bilan shug'ullanishlarini ta'minlash ularni jismoniy faollikka, zararli odatlardan voz kechish, ratsional ovqatlanish qoidalariga rioya etish kabi ijobiy odatlarga o'rgatadilar. Buning natijasida jamiyatning sog'lom genofondi shakllanadi. Oilada shakllangan sport muhiti bolani sportga bo'lgan muhabbatini uyg'otadi. Shuningdek, maktablarda turli xildagi sport to'garaklari tashkil etish o'quvchi qizlarning sportga bo'lgan qiziqishini ortirib, sportga nisbatan mehr uyg'otadi. Har bir mahallalarda tashkil etilgan sport maydonlari bilan bir qatorda ayol murabbiylar tomonidan sport to'garaklarining tashkil etilishi qizlar sonining ortishiga erishiladi. Oilada sportchi qizlarda sog'lom turmush tarzi odatlarini shakllantirish bilan bir qatorda, ularda milliy va umumbashariy qadriyatlarini shakllantirish, halollik, o'zaro hurmat – ehtirom, bag'rikenglik, maqsad sari intiluvchanlik kabi yuksak fazilatlarini shakllantiriladi. Bunday qadriyatlarini shakllantirish jamiyat bo'g'inlarini yanada mustahkamlanishiga erishiladi.

Yurtboshimiz har bir kishi “O'zining salomatligi haqida shaxsan g'amxo'rlik qilib borish madaniyatini yoshlikdan, oila, maktab, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sportning ko'magida singdirish kerak”, deb bejiz aytmagan. Zero, “Sog'lom, bilimli va fidoyi farzandlari bo'lgan xalq albatta o'zining kelajagini barpo etadi”, degan ko'rsatmasi biz uchun dasturi amal sanaladi.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlaymizki, хотин-қизларимизning sog'lom bo'lishlarida sog'lom turmush tarzi, milliy va umumbashariy tamoyillarni bilishlari sog'lom oila institutini mustahkamlashda dasturi amal bo'lib xizmat qiladi.

АЁЛЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА СОҒЛОМ ОНА ВА ОИЛАНING TUTGAN ЎРНИ

Бердиев О.И., Бухоро политехника коллежи, Бухоро ш.

Мустақиллик туфайли жисмоний тарбия ва спорт юртимиз тараққиётининг барча соҳалари каби давлат сиёсатининг устувор йўналишлари доирасида ривож топмоқда. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги Қонун, “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривож-лантириш чоратadbирлари тўғрисида”ги Қарор “Оммавий спорт тadbирларини янада кучайтириш тўғрисида”ги Қарорлар ва шу соҳага оид бошқа концеп-туал ҳужжатларнинг қабул қилиниши, уларнинг босқичма-босқич ҳаётга тadbик этилаётганлиги ҳамда Ўзбекистон Конституцияси

“Таълим тўғрисида”ги ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” тўғрисида-ги Қонунларда жисмоний тарбия ва спортга алоҳида урғу берилиши юқорида қайд этилган фикр ифодасидир. Лекин юксак натижаларни қўлдан бермаслик, малакали, рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш тўғридан-тўғри ёш истеъдодли захираларни етиштириш билан боғлиқдир.

Машғулотлар жараёнига кўпроқ шуғулланувчиларнинг, айниқса қизларни жалб қилиниши спорт соҳасидаги мутахассисларга катта маъсулият юқлайди. Шу сабабдан хотин-қизлар спортини ривожлантиришда ҳам аёл мураббийларимизжуда катта ўрин эгаллайдилар.

Уларни спортда жисмоний тарбияни ташкил қилиш чора-тадбирларини қуйидаги масалаларни кўриб чиқишни жоиз деб ҳисоблаймиз:

-аёллар спортида жисмоний тарбияни ташкил қилиш жараёнида уларнинг ўзига хос томонлари қизиқиш ва эҳтиёжларини ҳисобга олиш;

-аёлларни жисмоний тарбия, соғлом турмуш тарзига ўргатиш масалалари-рини ўқув-машғулотлар режаларига киритиш, уларнинг умумий маданиятини такомиллаштириб, оилада жисмоний тарбия, спорт ва соғлом турмуш тарзи обрўсини баланд кўтариш;

Аёллар организмнинг иш қобилияти эркакларнинг иш қобилиятидан бир мунча паст даражада бўлади. Бу аёллар организмнинг анатомик ва физиологик хусусиятлар билан боғлиқ. Шунинг учун аёлларнинг саломатлигини яхшилаш, ёки уларнинг спортда юқори натижаларга эришадиган ҳолатга келтириш учун бериладиган жисмоний машқлар ҳажмини оптимал даражада белгиламай туриб, қўйилган мақсадга эришиб бўлмайди. Бериладиган жисмоний иш ҳажмини белгилаш эса, юқорида айтилганидек, аёллар организмнинг тузилиши ва функционал хусусиятлари билан қаттиқ боғланган бўлади. Маълумки, ҳар бир аёл оналик бурчини ўтайди, келгуси авлодни соғлом бақувват бўлиши энг аввало онанинг саломатлигига боғлиқлигини унутмаслик зарур. Бунинг учун аёллар спортини олиб борувчи ҳар бир мутахассис, ҳар бир устоз, қолаверса спорт билан шуғулланувчи ҳар бир қизлар, аёллар, мураббийлар аёллар организмнинг жисмоний имкониятларини яхши билиши, улар билан машғулотларни ташкил этиш ва ўтказишда мажмуавий текшириш ишларини олиб бориши, спорт соҳасидаги замонавий билимларни ўрганиб, уларни машғулотларда тўғри қўллаш билиши зарур.

Оилада қизларнинг жисмоний ва психологик жиҳатдан соғлом, маънавий баркамол, меҳнатсевар ҳамда оилавий ҳаётга тайёр бўлиб ўсиши уларда инсонга хос ҳалоллик, ростгўйлик, садоқат, мардлик, меҳр-оқибат, чакқонлик каби барча инсоний фазилатлар билан бирга шаклланиб боради.

Олиб борилган фикр мулоҳазалардан биз қизларни спорт турига жалб қилишимиз даркор. Буни орқасидан оилада соғлом муҳитни яритиш, хотин-қизларни саломатлигини мустаҳкамлаган ҳолда уларни келгуси ҳаётида замин яратамиз. Улар келажакда соғлом авлодни дунёга келтириб, Ватанга садоқатли камол инсон қилиб вояга етказишлари даркор.

ЖИСМОНИЙ МАШҚ БИЛАН ШУҒУЛЛАНИШНИНГ АЁЛ ОРГАНИЗМИГА ТАЪСИРИ

Фазилов Б.Я., Курбонов Ф.Ф., Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишни аёллар орасида оқилона ҳолда ташкил қилиш улар организмнинг барча физиологик кўрсаткич, иш қилиш қобилиятига ва оналик билан боғлиқ.

Аёл организми жисмоний юклар билан бажарилишига бир қатор ўзига хос хусусиятлари билан мослаша боради, масалан, эркаклар билан бир хил ҳажмда ишлаш уларда юракнинг тез уришига, нафас олиш частотасининг ошишига олиб келади. Бир вақтнинг ўзиде юракнинг минутлик ва систолик ҳажми ҳам унчалик кўпаймайди. Агар эркакларда юракнинг максимал минутлик ҳажми 35-40 литрга тенг бўлса, аёлларда 25-30 литрни ташкил қилади холос.

Барчамизга маълумки соғлом оила қачон барпо этилади қачонки она ва бола соғлом бўлсагина мустаҳкам оила қурилади. Оила мустаҳкам экан жамият ҳам барқарор бўлади. Оилада аёллар саломатлигини мустаҳкамлаш учун эса жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти жуда катта хотин-қизлар учун мослашган, унинг барча ўзига хос хусусиятлари айнан шу нуқтаи назардан шаклланган. Бажариладиган меҳнат, жисмоний тарбия машқлари, спорт билан шуғулланиш унинг шу функциясига салбий таъсир кўрсатмаслиги, аксинча, қўллаб қувватлаши, ҳар томонлама ёрдам кўрсатиши керак.

Кўпчилик аёллар рўзгор, уй юмушларини ҳам жисмоний тарбий деб ҳисоблашади. Аммо бу фикр мутлақо нотўғри. Чунки меҳнат жараёни билан жисмоний машқларнинг ўртасида катта тафовут мавжуд. Жисмоний машғулотлар (машқлар) жараёнида инсонларнинг танадаги барча аъзоси ва бўғимларида ҳаракат амалга оширилади. Жумладан бош, гавда, қўл, кўкрак, бел, тизза ва оёқ учун алоҳида-алоҳида машқлар бажарилади. Натижада организмнинг саломатлик кўрсаткичи яхшиланиб, кераксиз сут кислотаси чиқариб юборилади. Бу физиологик жараёнлар меҳнат жараёнида ҳам кузатилади аммо фойдалилик жиҳатдан жисмоний машқларнинг аҳамияти ёқорида эканлиги билан нечта олим ва мутахассислар томонидан исботлаб берилган статистика маълумотларига кўра бугунги кунда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи хотин-қизлар сони кўпчиликни ташкил этиш аниқ бўлади. Жамиятда аёллар фаоллигини ошириш ва уларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш учун мамлакатимизда барча шарт-шароитлар мавжуд. Шундай экан оилада аёлларнинг айниқса фахрлариди билан биргаликда жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиб боришларини таъминлаш жамиятимиз ва ватанимиз келажакдаги учун пойдевор бўлиб хизмат қилишни унутмаслик лозим

ОИЛАДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА АЁЛЛАРНИНГ ЎРНИ

Юсупова З.Ш., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Инсон улғайишида асосий давр бўлган ўсмирликдаги тарбия хал қилувчи аҳамият касб этади. Бу паллада унинг ички дунёси, ўзига хос ҳислатлари шаклланади. Бу даврда ота-она, устозлар улар тарбияси билан узвий равишда шуғулланишлари лозим. Уларнинг саломатлигига ҳам алоҳида диққат-эътибор зарур. Шуни ҳам унутмаслик керакки, камолотга элтувчи йул мърифат, шунга яраша гайрат-шижоатдир. ҳар бир халқ ҳар бир авлоднинг баркамоллик даражаси пировард натижада шу халқ истиқболлини, таракқиёти ва тақдирини хал этади. Маънавий ва жисмоний баркамол авлодни тарбиялаш — фақат миллий эҳтиёжгина эмас, балки умумдавлат аҳамиятига молик масала — кўпмиллатли Ватанимизда туғилиб ўсган, томир ёйган барча кардош халқлар учун бирдай эзгу мурод максаддир. Бу нуқтада миллий ва умуминсоний қадриятлар, бой маънавий меросимизнинг энг яхши анъаналари ҳамда шаклланиб келаётган янги удумлар бирлашади, тарбиянинг қудратли омилига айланади. Халқимиз ирсиятини бойитиш, маънавий ва жисмоний соғлом авлодни тарбиялаш жараёнида оила, давлат ва жамиятнинг муштарак муддаоси бўлмиш комил инсон шахси — XXI аср одами шаклланади.

Ҳар қандай жамиятнинг асосини, ўзагини оила ташкил этади. Халқимизнинг азалий қадриятлари, анъаналари ҳисобланмиш: ҳалоллик, ор-номус, меҳр-оқибат, садоқат, меҳнатсеварлик, ватанпарварлик каби инсоний фазилатлар, энг авалло, оилада шаклланади. Айниқса, ўзбек оилаларининг мустаҳкамлиги, муқимлиги ва мангулиги ана шу маънавий анъаналарга таянганлиги билан боғлиқдир. Шуларни ҳисобга олган ҳолда «ўзбек оилаларининг маънавий асосларини тадқиқ қилиш» муҳим аҳамиятга эга. Ўтган аср ва бугунги кунни солиштирадиган бўлсак, жуда катта ўзгаришлар юз берди. Айниқса, аёлларнинг таълим, тарбия, илм-фан, адабиёт, спорт ва бошқа кўплаб соҳаларда фаолият олиб бориши барчамиз учун ғурур бахш этади. Мустақил бўлган Ўзбекистонимизнинг 25 йил давомидаги эришган ютуқларига албатта олима тафаккури теран аёлларнинг ўрни беқиёс. Ўзбек аёллари ватан равнақи ва истиқболлига муносиб ҳисса қўшиб келяпти.

Агар аёл яъни она ўз фарзандини турли вайронкор ғоя ва фикрлардан холи бўлган муҳит орасида ўстириб, вояга етказса, бу фарзанд албатта илмли, тарбияли, ватан корига ярайдиган инсон бўлиб етишади. Шуни ҳам айтиш жоизки, ташқи муҳит ҳам бола тарбиясига таъсир этади.

Фан-техника ривожланган XXI асрда кўпчилик уяли телефон, компьютер, планшет ва бошқа турли техник воситалардан фойдаланмоқда. Ҳозирда ёш-ёш болалар ҳам ушбу воситалардан фойдалана оладилар. Яъни турли ўйинларни ўйнаб вақт ўтказадилар. Европалик олимлар сўнгги йилларда оммавийлашаётган планшетлар болалар соғлигига жиддий зарар келтириши мумкин дейишмоқда. Бунинг олдини олиш учун аёлларимиз фарзанд тарбиясига эътиборли бўлишлари лозим. Бежизга А. Авлоний “тарбия биз учун ё ҳаёт ё мамот ё саломат ё фалокат масаласидир” деб таъкидламаганлар. Оллоҳга шукрким, ўзбек аёллари баркамол авлоднинг таълим-тарбияси, келажаги учун барча қулайликларни яратиб, уларнинг етарли даражада билим олишлари учун турли ихтисослаштирилган мактаб, лицей ва коллежларда ўқитадилар.

Болаларни оилада тарбиялашнинг асосий вазифаларидан бири ахлоқий тарбиядир. Оила-болаларнинг катталар, ака-укалар, опа- сингиллар билан алоқасининг дастлабки мактабидир. Оилада бола катталарни ҳурмат -қилиш, кексалар ва касаллар ҳақида ғамхўрлик қилиш, бир-бирига ўзаро ёрдам кўрсатишни ўрганади. Биргаликда бажариладиган уй ишларида, яқин кишилар билан бўлган муносабат натижасида болаларда бурч, ўзаро ёрдам, масъулият ҳисси таркиб топади. Ота-оналарнинг шахсий намунаси, уларнинг ўзаро ҳурмати, бир-бирлари ва болалар ҳақида ғамхўрлик қилиши, муомалаларида нозиклик ва меҳрибонликнинг намоён бўлиши оилада болаларни ахлоқий тарбиялашнинг энг яхши воситасидир. Агар болалар оилада соф, гўзал, ахлоқий муносабатларни кўрсалар, катта бўлгач, ўзлари ҳам шундай яхши муносабатлар кўрсатишга интиладилар.

ОИЛАДА МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРИМИЗ ОРҚАЛИ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКИЛЛАНТИРИШДА АЁЛЛАРНИНГ ЎРНИ

Саидов И.И., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Рагванов И.И., Бухоро тиббиёт коллежи, Бухоро ш.

Тарихдан маълумки халқимиз ўз тарихида ҳам ақлан, ҳам жисмонан баркамол, бақувват фарзандларига меҳр кўрсатишгина эмас, балки бутун эл-юрт, миллат озодлиги йўлида жон олиб жон беришга кодир фидоий инсонларни кўп кўрган. Уларнинг ёрқин ва сўнмас сиймоларини бадий асарларга олиб кирган. Достонлардан ўрин олган Алпомиш, Барчиной, Тўмарис, Фарход каби жасур қаҳрамонлар билан фахрланишган.

Ўз даврининг тенгсиз баходирларининг елкасини ерга теккизган афсонавий Алпомиш, забардаст Фарход ҳақидаги ривоят дастонлар, афсона эмас, ҳалқ рухининг, ҳалқ мардлигининг тимсолидир. Жаҳонга машҳур аждодларимиз буюк давлат арбоби, саркарда Амир Темур, Бобур Мирзо, Мирзо Улуғбек, Жалолиддин Мангуберди нафақат ўзлари паҳлавонлик, мардлик, адолатлилик, инсонпарварлик, илм-фан бобида ўрнак бўлганлар, балки ўз аскарлари, бўлажак эл юрт химоячилари тарбиясига алоҳида эътибор берганлар.

Башарият ривожланишида ва унинг порлоқ келажигига бекиёс ҳисса қўган аждодларимиз Хоразмий, Беруний, Абу Али ибн Сино, Фарғоний, Навоий, Фурқат каби кўпдан кўп олиму алломаларимиз ҳамда дин илмида донг таратган оламга машҳур Ал Бухорий, Баховуддин Нақшбандий, Ахмад Яссавий каби уламоларимиз ҳам ёшларга маънавий ва жисмоний тарбия бўйича сабоқ берганлар. Яқин ўтмишимиз мутафаккир-маърифатчилари бўлган Абдулла Қодирий, Абдулла Авлоний, Фитрат, Чўлпон, Бехбудий, Усмон Носир ва бошқа кўпгина алломаларимизнинг рисолаю ўғитлари ёшлар ҳаёти ва тарбияси билан чамбарчас боғлиқ.

Спортдаги кўрсаткичларининг ўсиш меъёрига қараб спортчи нафақат жисмоний балки рухий, ақлий, ахлокий ва ватанпарварлик дунёқарашнинг ривожланишига аста-секин кириб боради. Бу ғоя азалдан ота-боболаримиз маънавиятида акс этиб келган.

Тарихи қадим ўтмишимизга бориб тақаладиган «Авесто» да жуда кўп ҳаётий муаммолар хусусида баҳслар мулоҳазаю мушоҳадалар билан бирга зурриётнинг асл бўлиши тадбирларини кўриш хусусида ҳам теран фикрлар мавжуд. Авестонинг аксарият бандларида атроф-муҳитни муҳофаза қилиш, жамоат, оила, шахсий гигиена хусусида панд-насихатлар билан бирга ақлий, жисмоний, рухий поклик бирма-бир санаб ўтилади, унга рияз қилиш меъёр-низомлари уқтирилади, шунга даъват қилинади.

Маздопарастларнинг ақидасича, соғлом авлоднинг пайдо бўлиши, бенуқсон наслнинг туғилиши учун соғлом турмуш тарзи йўлга қўйилган. Бунинг учун эса биринчи навбатда ота-она жисмоний бақувват, жинсий бенуқсон, ўз ҳунари, меҳнати билан ҳалол ризку-рўзини топиб ейдиган, жамият учун фойдали ишлар билан машғул бўлиши лозим. Шу сабабли ота-оналар бўлажак куёв ва келинларни танлашда обдан ўйлаб иш қилишган. Ҳар жиҳатдан бенуқсон йигитга, қадди-қомати, рангу рўйи мос, соғлом қиз танланган.

Ибн Сино Ўрта Осиё, Ҳиндистон ва Эронда кенг тарқалган бадантарбия машқларидан бир нечтасини келтиради. Ана шундай машқлардан энг муҳимлари, югуриш, ёйдан ўқ узиш, тез югуриш, ип тортиш, найзабозлик, қиличбозлик юқоридаги бирор нарсага осилиш, отда югуриш, сувда сузиш, чавгон ўйини, сакраш, ҳатлаш, копток ўйини, кураш, тош кўтариш ва бошқалардир.

Бундан кўринадики, Ибн Сино киши организмдаги барча органлар бир-бири билан мустаҳкам боғлиқ, алоқадор эканлигини яхши билган.

Маърифатпарвар юртдошларимиз А.Авлоний таълим –тарбияга оид асарлари “Биринчи муаллим”, “Иккинчи муаллим”, “Алифбедан сўнг ўқув китоби” каби номлар билан аталган. Олим 1913 йилда ёзган ва 1917 йилда иккинчи бор нашр этилган “Туркий Гулистон ёхуд ахлоқ” дарслигида эътиборини болалар тарбиясига қаратган. Авлоний тарбияни:

1. “Тарбиянинг замони”.
2. “Бадан тарбия”.
3. “Фикр тарбияси”.
4. “Ахлоқ тарбия” си каби тўрт туркумга бўлади.

Боланинг тарбиялашда бу тўрт масала ғоят муҳим аҳамият касб қилишини англайди. Бола тарбиясида, муаллиф, бола яшаб турган шароит, муҳит кишиларнинг роли катта эканлигини кўрсатади ва бу соҳада оила, мактаб шароитини ҳам назар эътиборидан четда қолдирмайди. Тарбия боланинг ахлоқига, хулқ атворига кучли таъсир этишини эътироф қилади ва ота-оналарни ўз болаларини тарбия қилишга чақиради. Таълим билан тарбия бир-бири билан боғлиқ бир бутун жараён эканлигини таъкидлайди.

Мактаб ёшидаги болалар билан олиб бориладиган спорт машғулоти ва мусобақалар жараёнида кўйидаги асосий вазифаларни ҳал этиш мақсад қилиб олинади:

- болаларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш;
- мактаб ўқувчиларини ҳар томонлама гармоник ривожлантириш;
- ўқувчиларни жисмоний ва спорт маҳоратини ошириш;
- жисмоний сифатларни тарбиялаш ва ҳаракат кўникма-малакаларини ривожлантириш;
- кундалик меҳнат фаолиятини яхшилаш;
- болаларда миллий ғояни шакллантириш, маънавий-маърифий тамойиллар асосида жамоатчилик руҳида тарбиялаш;
- умумтаълим мактаб жамоаси учун захирадаги спортчиларни тайёрлаш;

бу мақсадларни амалга оширишда умумтаълим мактабларининг фаолияти турли синфларда, дарсда ва дарсдан, мактабдан ташқари вақтларда ўқув спорт машғулотлари мақсадли, замонавий илғор педагогик технологиялар асосида ташкил қилишга қаратилиши лозим.

XOTIN-QIZLARNING ERTALABKI GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI TO‘G‘RI TASHKILLASHTIRISH

Arslonov Q.P., dotsent

Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Xotin-qizlar gimnastika mashg‘ulotlarini uydagi ertalabki mustaqil gigiyenik gimnastika mashg‘ulotlari va shuningdek, sog‘lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlari bilan birga qo‘shib olib borishlari kerak. Xotin-qizlar jismoniy jihatdan qanchalik sust rivojlangan bomsalar, mashqlarni niazmuni shunchalik turli-tuman bomishi va jismoniy yuklamani ham shunchalik sekin oshirib borish lozim.

Mashg‘ulotning tayyorgarlik qismiga tananing barcha qismlari uchun (xarakteri, ko‘lami, sur‘ati bo‘yicha) turli-tuman mashqlar kiritish lozim. Mashqlaming tos ichi va tos tubi mushaklariga ta‘sir ko‘rsatishini hisobga olish lozim. Ularga oyoqlarni oldinga bukish, orqaga uzatish, yon tomonga ko‘tarish, oyoqlar bilan doiraviy harakat qilish, sonni ichkariga va tashqariga burish, shuningdek, gavdani burish, oldinga va yon tomonga engashish mashqlari bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. To‘g‘ri qo‘latni shakllantirish mashqlariga alohida e‘tibor berish kerak. Dinamik xarakterdagi va bo‘shashish mashqlarini ko‘proq qo‘llash lozim. Egiluvchanlikni rivojlantirish va gavda qismlar mushaklarini mustahkamlash mashqlarini parallel qo‘llashni tavsiya qilamiz. Orqaga engashishdan («ko‘prik»cha, umbaloq oshishdan) keyin, bachadonning orqaga siljishining oldini olish uchun oldinga engashish mashqlarini bajarish kerak.

Shuningdek, oyoq mushaklarining kuchini va egiluvchanligini rivojlantiradigan mashqlarni ham unutmash lozim. Shu maqsadda mashg‘ulotning tayyorgarlik va yakunlovchi qismlariga o‘tirish, sakrash va raqs mashqlarini qo‘shmoq zarur. Harakat xususiyatiga ko‘ra, ayollar bir tekis xarakterdagi mashqlar (turli raqslar, mayin harakatlar va boshq.)ni bajarishga moyil bomishadi. Bu ixlosni har tomonlama qollab-quvvatlash lozim.

Tananing ayrim qismlarida aniq harakatlar bajarish bilan birga, qo‘llar uchun mayin, egiluvchan harakatlar qo‘llash zarur. Qo‘mmiladigan mashqlaming mazmuni va ularning maromini o‘zgartirish orqali jismoniy yuklamani asta-sekin oshirib borishga erishiladi.

Gimnastika jihozlarida mashq bajarish uchun xotin-qizlar oldindan tayyorlangan bomisllari kerak. Mashg‘ulotlar jarayonida ularni oson mashqlarni o‘rgatishdan qiyin mashqlarni o‘rgatishga o‘tkazish asta-sekin, tabiiy bomishi uchun tayyorlovchi va yordamlashuvchi mashqlarni ko‘proq qo‘llash lozim. Gimnastika jihozlaridagi mashqlaming me‘yorini aniq belgilash kerak, chunki ular qo‘l, yelka kamari va qorin pressi mushaklarining katta ish bajarishi bilan bog‘liqdir.

Hatto oddiy osilish va ayniqsa, tayanish mashqlari yelka kamari va qo‘l mushaklaridan ancha zo‘riqishni talab qiladi. Shuning uchun xotin-qizlar bilan mashg‘ulotlar o‘tkazganda turli balandlikdagi qo‘shpoyada ko‘proq mashq bajarishlariga e‘tibor berish kerak. Bunday qo‘shpoyada aralash osilishlar, tayanishlar va o‘tirishlar singari turli mashqlarni birga qo‘shib bajarish ancha yengil bo‘ladi.

Mashg‘ulotlarning tayyorgarlik va asosiy qismlariga jihozlarsiz hamda turli jihozlar bilan bajariladigan (gimnastika tayoqchasi, arg‘amchi, tomdirma to‘p, tennis va boshqa to‘plar bilan) umumrivojlantiruvchi mashqlarni gimnastika devorida, o‘rindig‘ida, past- baland qo‘shpoyada, xodada xotin-qizlarning har tomonlama rivojlanishini, ularning mushaklarini mustahkamlanishini ta‘minlay- digan mashqlarni kiritish lozim. Yuqorida keltirilgan vositalar mash- g‘ulotni qiziqarli va zavqli tashkil qilishga yordam beradi.

Mashqlarni tanlash va ularni o‘tishda xotin-qizlar organizmining biologik xususiyatlaridan tashqari, ayolning ish qobiliyati va uning ruhiy xususiyatlarini ham hisobga olish muhimdir. O‘quvchi- qizlarning ruhiy turg‘un emasliklarini hisobga olish kerak: yetarli harakat tajribasiga ega bommagan va o‘z kuchiga ishonmagan ayollar ba‘zan darrov ranjib qolishadi. O‘zining chaqqon emasliklarini bildirib qo‘yishdan xijolat chekib, ular ayrim paytlarda mashqni bajarishdan bosh tortishib, norozi bolishadi. Bunday hollarda o‘qituvchidan pedagogik mahorat bilan muomalada bomishi, shug‘ullanuvchilarning u yoki bu xatti-harakatiga to‘g‘ri yondasha bilishi talab etiladi.

Yordam ko‘rsatganda yoki muhofaza paytida mashqlar texnikasini aniq tasavvur qilishi, mashqlarni bajarishda ularning eng qiyin qismlari (joylari)ni aniqlay olishi, o‘z vaqtida va zarur bomgan darajada yordam ko‘rsatish uchun o‘quvchi- qizlarning qobiliyatlarini yaxshi bilishi kerak.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ БУДУЩИХ МАТЕРЕЙ В РОЖДЕНИЕ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА.

*Очилова М.О., преподаватель, Эргашева Г.Б., преподаватель
Бухарский государственный университет, г. Бухара*

С какого возраста ребенку нужно начинать занятия физкультурой? Такой вопрос часто задают молодые мамы педиатрам, приведя за руку малыша в детскую поликлинику. И очень удивляются, узнав, что физкультурой сыну или дочери, оказывается надо уже давно заниматься.

Выходит, с пеленок? Нет, как говорил великий ибн Сина: еще раньше... до рождения!

И это совсем не фантастика. Понятно, что младенец, не родившись, никакие упражнения сам выполнять не в состоянии. Однако двигательную активность плода может стимулировать его мать. Если беременная женщина ведет малоподвижный образ жизни, большую часть суток проводит в кресле или в кровати, то этим она наносит реальный ущерб полноценному развитию своего ребенка.

Физические упражнения, регулярно выполняемые беременной женщиной, активизируют двигательную активность плода, улучшают его питание и обеспечение кислородом. Вот она, физкультура еще не родившегося младенца, исключительно благоприятно действующая на его общее и, конечно же, физическое развитие!

Неоспорим факт: чем больше двигается будущая мать, тем выше функциональные резервы и приспособительные возможности к физическим нагрузкам ее ребенка, в частности его сердечно-сосудистой системы. У привычных к физическому труду, ходьбе, физкультуре женщин дети чаще рождаются крепкими, выносливыми, жизнеспособными. Однако активный двигательный режим и специальные упражнения нужны каждой беременной не только в интересах ее будущего малыша, но своих собственных.

Во-первых,- хотя это и не самое основное, они необходимы для восстановления прежней стройности фигуры. Обратим внимание: физкультура в период беременности не только ведет к возвращению прежней привлекательности, но и способствует дальнейшему полному расцвету всех возможностей женского организма. А главное систематические физические нагрузки и специальные гимнастические упражнения всегда помогают хорошо выносить беременность и легко родить ребенка. Особенно в тех случаях, когда физкультурой и спортом женщина занималась и до наступления беременности.

Кстати, многим, по-видимому, известно, что спортсменки, как правило, рожают без осложнений. Прекрасным оздоровительным и тренирующим эффектом обладает ходьба на свежем воздухе. К тому же, в отличие от некоторых специальных упражнений, пешеходная прогулка в среднем темпе может быть рекомендована практически всем здоровым женщинам без опасения нарушить течение беременности. А вот физкультурные начинания, будь то специфические упражнения для мышц живота или дозированная ходьба с учетом расстояния и времени, будущей матери следует согласовать с врачом. А вдруг появились какие-то отклонения в состоянии здоровья, течении беременности, о которых женщина и не подозревает? Лучше не рисковать.

Конечно, ходить два-три часа к ряду утомительно, целесообразнее гулять несколько раз в день. В поздние сроки беременности продолжительность пешеходных прогулок должна быть короче, тут важно не переусердствовать. Но и не допускать малоподвижности!

Тем женщинам, которые постоянно делали по утрам физзарядку, после наступления беременности нет никакой необходимости отказываться от этой замечательной оздоровительной процедуры. Однако теперь, как во время зарядки, так и при занятии любым видом физкультуры, будущей матери надо исключить упражнения, связанные с натуживанием, сотрясением тела, прыжками, сильным напряжением, поднятием тяжестей, любыми очень резкими движениями.

Беременным женщинам, в том числе и тем, для которых физкультура и спорт - главное дело жизни, нельзя участвовать в соревнованиях и даже спортивных играх. Подчеркнем: не только во второй половине беременности, как правильно полагают многие, но и в первой тоже- практически сразу после наступления зачатия. Почему? Спортивные игры и состязания нередко сопряжены со значительной физической нагрузкой, большим нервно-эмоциональным напряжением, иногда сопровождаются сотрясениями тела, падениями, ударами, различными травмами, что может осложнить внутриутробное развитие плода и даже привести к выкидышу. Запрещается, в частности, баскетбол, гребля, ручной мяч, верховая езда, волейбол, теннис и другие спортивные игры, участвуя в которых беременная женщина вынуждена совершать прыжки или сильно напрягаться.

Большое профилактическое и лечебное значение имеют специальные упражнения, направленные на укрепление мышц тазового дна, промежности и живота. Тренировкой названных групп мышц, более энергичной и разнообразной вне беременности, каждая женщина в принципе должна заниматься всю

жизнь. Будучи сильными, тренированными, эти мышцы помогают сохранять стройность, предотвращают отвисание живота. Травмы новорожденных, разрывы промежности и другие осложнения во время родов чаще всего случаются у женщин, ведущих малоподвижный образ жизни.

OILADA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI TASHKIL QILISH YO'LLARI

Ismatov N.X., o'qituvchi, Buxoro soliq kolleji, Buxoro sh.

Insonlarning yoshi, ijtimoiy turmushi, mehnat va xizmatdagi lavozimi, mavqe'i va ular bilan bog'liq bo'lgan faoliyatlaridan qat'iy nazar, oila degan hayotni boshdan kechiradilar. Unda eng avvalo salomatlik, ahillik, moddiy-iqtisodiy ta'minot, ijtimoiy madaniyat, ta'lim-tarbiyaning deyarlik barcha jabhalari mujassam bo'ladi. Oila-jamiyatning bir bo'lagi va hayot tayanchi. Shu asosda jamiyatni tashkil qiluvchi farzandlarni vujudga keltiradigan, ularni tarbiyalab voyaga etkazuvchi eng ulug' dargohdir. Onalar, farzandlarning oilada sog'lom yashashlari, mustahkam va obod turmush kechirishlari ma'naviy va jismoniy barkamollikni taqozo etadi.

Jamiyat ichidagi kichik jamiyatda jismoniy tarbiyani yanada kuchaytirish, uni tashkil qilish yo'llarini kengaytirish maqsadida quyidagi vazifalarni amalga oshirishga erishish va ayniqsa yosh oilalarga farzandining jismoniy rivojlanishida juda zarur, foydali va kerakli bo'lgan tavsiyalarni inobatga olish lozim:

1. Oilada 1 yoshgacha va 2-3 yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash yo'llari (bolalar shifokori, bolalar pedagogikasi mutaxassislari, jismoniy tarbiya o'qituvchilarining tajribasi va tavsiyalari): a) Bola tug'ilgan kundanoq har kuni orqa va oldinga yotgan holda tirsak, qo'l bo'g'inlarini yozib, bukib harakatlantirish; b) Tana a'zolarini siypalab, uqalash; c) Havoning iliq, issiq paytlarida kunaro cho'miltirish; d) O'tirish, emaklash, oyoqlarga suyanib turish shakllanganda tana a'zolarini harakatini tezlashtiruvchi, kuchaytiruvchi turli mashqlar (bo'g'in, umurtqa pog'onasi, to'g'ri o'tirish va turish) va qiziqarli o'yinlar (to'p, qo'g'irchoq, rangli buyumlarni ushlab, quvib tutib olish va h.k.) bilan harakatchanlikni tarbiyalash.

2. Boshlang'ich sinf (I-IV) o'quvchilari maktablarda jismoniy tarbiya darslarida ba'zi ko'nikmalarga ega bo'ladi. Ammo ular bu yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini etarli darajada tarbiyalashga ozlik qiladi (dars soatlari kam). Shu sababdan oila sharoitida barcha kishilar (surunkali kasal, yurishga qudrati etmaydigan keksalar mustasno): a) Birgalashib ertalabki gimnastika-sog'lomlash-tirish mashq-o'yinlarni bajarish; b) Hovli, uy oldi maydonlari va maxsus o'yin maydonlarida oilaviy bo'lib futbol, qo'l to'pi, basketbol, tennis, badminton kabi o'yinlar bilan shug'ullanish; c) Dam olish, bayram kunlari va ta'til (kuzgi, qishki, bahorgi) paytlarida bir kunlik sayr-sayohatlarini o'tkazish.

3. Balog'at yoshiga etgan (VIII-IX sinf) qizlarni sportga jalb etish, ularning ma'naviy va jismoniy barkamolligini tarbiyalash onalar e'tiborida mustahkam o'rin olishi shart. Bunda esa: a) Onalar qizlari bilan voleybol, tennis, badminton, qo'l to'pi o'ynash, xiyobonlarda erta tongda yugurish, turli gimnastika mashqlarini bajarish; b) Trenajyor, o'yin maydonlarida yaqin kishilari bilan birgalikda shug'ullanish, bahs qilish; c) Mahalla va tuman miqyosidagi "Ayollar spartakiadasi", "Oilaviy sport" va boshqa sport tadbirlarida ishtirok etish; d) Onalar qizlari bilan bo'sh vaqtlarida sport o'yinlari bilan birga shug'ullanish; e) Tog'larga sayr-sayohatlar uyushtirish va ochiq hamda yopiq suv havzalarida suzish; j) Dam olish kunlari oilaviy bo'lib tashkil etiladigan sog'lomlashtirish tadbirlarida faol ishtirok etishlari maqsadga muvofiqdir. Jismoniy mehnatga qizlarni o'rgatish yani: gullarni parvarishlash, er chopish, o'tlarni yulish, sug'orish va h.k.).

Xulosa tariqasida aytganda, xotin-qizlarning sihat-salomatligini yaxshilash yo'lida tibbiyot, jismoniy tarbiya va sport, ayniqsa, zamonaviy ta'lim jarayonlari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu yo'lida oila a'zolarining barchasini jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishlarini odatga aylantirishda qabul qilingan qonunlar hamda qarorlar asos bo'lib xizmat qilmoqda. Mamlakatimizdagi tibbiy xodimlar, pedagogik mutaxassislar, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi kadrlar tomonidan ishlab chiqilgan va uzoq davrlardan amalda qo'llanilayotgan sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar negizida yuqorida bayon etilgan tavsiyalar hamda mulohazalar mustahkam oila qurish, obod turmush kechirish, samarali mehnat qilish, uzoq yillar davomida sog'lom bo'lib yurishlariga xizmat qila oladi.

OILA VA MAHALLALARDA XOTIN-QIZLAR JISMONIY MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI

Islomov E.Yu., o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Mamlakatimizda aynan xotin-qizlar sportini rivojlantirishga katta e'tibor berilayotganligiga qaramasdan ko'pchilik keksa avlod vakillari, shu jumladan zamonaviy yosh oilalarda ham xotin-qizlarning jismoniy tarbiyasiga e'tiborsizlikka ham duch kelish hollarini kuzatish hech kimga sir emas. Bunga milliy urf - odatlarni ro'kach qilib, xotin - qizlarga ertalab yoki bo'sh vaqtlarida jismoniy tarbiya, turli xil sog'lomlashtiruvchi o'yinlar bilan shug'ullanishlariga qarshilik qilish hollarini kuzatish mumkin. Bundan tashqari ko'pchilik

mahalliy millat xotin-qizlari jismoniy tarbiya, sport bilan shug'ullanish, inson organizmi, sog'ligiga naqadar yaxshi ta'sir qilishidan bexabar yoki bu to'g'rida yetarlicha ma'lumotga ega emaslar.

Shu sababdan ham, eng avvalo, oila, mahallalarda xotin - qizlarning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishiga tegishli shart - sharoitlar yaratilishi, milliy xususiyatlarni hisobga olgan holda xotin - qizlar uchun maxsus mashqlar majmuasi, osonlashtirilgan texnik qoidalar bo'yicha sport turlarini ishlab chiqib, amalda joriy etish lozim. Bu yo'lda teleradio va ommaviy axborot vositalari orqali mutaxassis olimlar, shifokorlar, ayniqsa, xotin - qizlarning ma'ruzalar bilan chiqishlarini tashkil etish kerak. Bu ma'ruzalarning mahallalarda o'tkazilishi mahalliy millat xotin - qizlarining jismoniy madaniyat va sportga bo'lgan qiziqishlarini yanada oshirishda, sportning ommaviylashuviga xizmat qiladi. Shuningdek, xotin - qizlar qo'mitalari sport tashkilotlari bilan hamkorlikda xotin-qizlar jismoniy tarbiyasi va sportini rivojlantirish chora - tadbirlarini ishlab chiqishlari lozim. Umuman aytganda, xotin - qizlar orasida gimnastika, harakatli o'yinlar bo'yicha o'rta maxsus ma'lumotli xodimlarni tayyorlashni yo'lga qo'yish davr talabiga aylanib bormoqda.

Xotin - qizlar sportini rivojlantirishga e'tiborni dastlab jamiyatning eng kichik bo'g'ini bo'lmish oiladan boshlash maqsadga muvofiqdir. Sog'lom avlodni voyaga yetkazishda xotin - qizlar hayotida sportning, sog'lom turmush tarzining ahamiyati nechog'lik muhimligini har bir xonadonda targ'ib etish ishlarini olib borishda mahallaning, undagi faollarning hissasi nihoyatda katta.

Bundan tashqari, jamiyat taraqqiyoti va ijtimoiy - madaniy turmushda xotin-qizlarning tutgan o'rni va ularning jismoniy tarbiya va sport faoliyatidagi ishtirokini targ'ibot va tashviqot qilish kerak

Aholi istiqomat joylari (ko'p qavatli uy - joylar, mahalla, qo'rg'onlar) va ishlab chiqarish mehnat jamoalari tarkibida o'yin maydonlari, sport zallari, ochiq va yopiq suv havzalari qurishning kuchaytirilishi bu yo'nalishning rivojlanishida muhim ahamiyatga ega.

Ayollarning jismoniy mashqlar bilan doimiy shug'ullanishi ular organizmida mushak faoliyatini, bo'g'imlar harakatchanligini va mustahkamligini shakllantiradi. Bu jarayon harakat apparatining takomillashishiga kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni rivojlanishi kuzatiladi, organlarning ish faoliyati oshiriladi. Bu esa o'z navbatida salomatlikni saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Jamiyatda sog'lom ayollarning ko'payishi sog'lom avlodlarning voyaga yetishida muhim ahamiyat kasb etadigan omillardan biri bo'lib hisoblanadi. Aynan shuning uchun ham mamlakatimizda xotin-qizlar sportiga alohida e'tibor berilib, keng imkoniyatlar yaratilmoqda.

ШАРК МУТАФАККИРИ АБУ АЛИ ИБН СИНОНИНГ ОИЛАДА ЖИСМОНИЙ (бадан) ТАРБИЯ ҲАҚИДАГИ ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ ТАЪЛИМОТИ

*Хасанова Г.К., п.ф.н., доцент, Ниязова Г.Д., ўқитувчи,
Бухоро давлат университети, Бухоро ш.*

Жаҳон тиббиёт оламининг буюк султонларидан бири Абу Али Ибн Синодир. Ибн Синонинг илмий-педагогик мерослари бекиёс. Улар ичида “Тиб қонунлари” алоҳида аҳамият касб этади. Бу асар деярлик барча жаҳон халқлари тилларига таржима қилинган. Ибн Синонинг ижодий фаолияти, “Тиб қонунлари” ва бошқа асарларини илмий жиҳатдан ўрганган, таҳлил қилган ва уларнинг моҳиятини очиб берган таниқли олимлар жуда кўп.

Ибн Синонинг таъбири билан айтганда “Соғлиқни сақлашнинг асосий тадбири-бадан тарбия”дир.

Ибн Синонинг жисмоний машғулоти кишининг ёшига, жинсига сихат-саломатлигига ва касаллигига қараб, турлича шакл ва услубларда ўтказиш кераклиги ҳақидаги ғоялари жуда ўринлидир. Шунингдек, болалик, ўсмирлик, йигитлик ва қарилик ғояларида киши жисмоний машғулотга турлича муносабатда бўлиши кераклиги масалаларини алоҳида уқдиради. Бу илмий педагогик таълим мероси жаҳон халқлари жисмоний маданияти таркибига сингиб кетган ижтимоий турмуш воқеълигидир, деса бўлади. Бу ҳолатларни барча оилалар, айниқса маҳаллий миллат вакиллари, шунингдек барча тарбиявий масканлар, ўқув юртларида қайта-қайта ўрганишлари лозимдир. Ибн Сино таълимининг энг юксак ва ҳаётий жиҳатларидан бири шундаки, “Бадан тарбия кишини чуқур ва кетма-кет нафас олишга мажбур қилувчи ихтиёрий ҳаракат... Мўътадил равишда ва ўз вақтида бадан тарбия билан шуғулланувчи одам бузилган хилтлар туфайли келган касалликларнинг давосига муҳтож бўлмаслиги”ни башорат қилиб берган.

Ибн Синонинг таъкидлашича, У бадан тарбия турларини асосан икки гуруҳга бўлади:

1. Одамнинг иш жараёнларида қиладиган ҳаракатлари.
2. Махсус бадан тарбия ҳаракатлари.

Буюк олим бадан тарбия деганда асосан махсус бадан тарбия ҳаракатларини назарда тутди. Шу сабабдан бадан тарбиянинг турлари жуда кўп бўлиб, улар тез, нозик, енгил ва ҳоказо турларда бажарилишини эслатади. Бу албатта илмий нуқтаи назардан олганда ҳар бир шуғулланувчи учун асосий таълимдир.

Шуни ҳам эслатиш зарурки Ибн Сино саломатликни сақлаш ва уни мустаҳкамлашда дам олиш, уйқу ва меъёрида овқатланиш ҳаётий заруриятлигини энг асосий омиллардан деб билади.

Ибн Синонинг инсон саломатлигини жисмоний тарбия воситалари билан яхшилаш ва уни камолотга етказишдаги мутафаккирлиги яна шунда аён бўладики, у гавданинг ҳар бир қисми учун махсус ҳаракатлар борлигини башорат билан аниқ мисолларда кўрсатиб берган. Қўл ва оёқ ҳаракатлари, кўкрак ва нафас аъзоларининг борингки барча аъзоларнинг табиий ҳаракатларини ишга солувчи машқлар мажмуасини ўз асарларида мужассамлаштирган. Бунда товуш-оғиз бўшлиғидаги барча аъзоларни ҳаракатсизлантириш, (баланд-паст овоз чиқариш, тилни чиқариш, тортиш, бураш, туфлаш ва ҳоказо) машқларини берган. Ички аъзоларни ишга тушириш машқларига беланчақда учиш, тебратиш, араваларда юриш ва бошқани тавсия этади.

Ибн Синонинг илмий-педагогик меросларида жисмоний тарбиянинг энг муҳим воситалари сифатида ҳаммомда чўмилиш, совуқ сувда чўмилиш, сув ва ичимликларни истеъмол қилиш, овқатланиш, уйқу ва дам олиш мазмунлари ҳам жой олган. Кексалик давридаги жисмоний тарбия ва умуман сафар (саёҳат) вақтларида фаслларга қараб ҳаракат қилиш асосларини ҳам кўрсатади.

Умуман олганда Ибн Синонинг жисмоний тарбия соҳасидаги илмий-педагогик таълимоти ҳамда тарихий моҳиятларини чуқур ўрганиш, уни инсонларнинг ёши, жинси, ижтимоий турмуш шароити ва эътиқодларига қараб қўллаш усулларини ҳозирги давр талаби асосида кенг қўллашни йўлга солмоқ зарур. Бунинг учун эса энг аввало жисмоний тарбия таълимини аҳоли ўртасида кенг тарғиб қилиш, унинг инсонлар саломатлигини яхшилаш ҳамда жисмоний камолотга элитувчи моҳиятларини барча кишилар онгига сингдириш лозим бўлади. Эътироф этиш лозимки, Ибн Синонинг бадан тарбия соҳасидаги илмий-амалий мерослари ўрта асрларда яшаган авлодларимиз ҳаётида муҳим ўрин тутган. Айниқса давлат мудофаа ишларида аскарларнинг жонговорлик тайёргарликларини оширишда кўпроқ қўлланилган. Уларни соҳибқирон Амир Темур ва унинг сулоалари (Мирзо Улуғбек, Захириддин Муҳаммад Бобур ва бошқалар) томонидан давлатни идора қилишдаги фаолиятлари мисолида кўриш мумкин.

Аҳолининг барча қатламларида оммавий жисмоний тарбия ва спорт ишларини ташкил қилиш, айниқса ўқув юртларида жисмоний тарбия ва спорт ишларини уюштиришда мутахассис кадрларнинг хизмати ғоят каттадир. Иқтидорли ёшларни спортга жалб этиш, уларни синов-тажрибалар асосида катта спортга сафарбар этиш, маҳоратли спортчиларни халқаро спорт мусобақаларига тайёрлашда мураббийларнинг хизматлари бебаҳо ва юксак даражада деса бўлади.

Адабиётлар

1. А.Қ.Атоев. Болалар спортини ривожлантириш. Бухоро-2007 й
2. А.Қ.Атоев. Болаларни чаққон, эпчил ва бақувват қилиб тарбиялаш. Тошкент – 1981 й.
3. М.Раҳматхўжаев, Б.Сафаров. Жисмоний тарбия ўқитувчилари, спорт мактабларининг раҳбар ва мураббийлари учун қўлланма. Тошкент 2009 й.

ОИЛАДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ СОҲАСИДА БИЛИМЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ

Хасанова Г.К., п.ф.н., доцент

Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Республикамиз ҳар бир фуқаросининг соғлом турмуш тарзини олиб бориши, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия асосларини чуқур билиши баркамол авлодни табиялашдек муҳим вазифани бажаришни тақозо этади.

Шунга кўра жисмоний тарбия вазифаларининг ҳал қилиниши ҳамда мактаб ўқувчиларида соғломлаштирувчи жисмоний тарбия бўйича ҳаётий муҳим билим, кўникма ва малакаларнинг шакллантиришда экологик вазиятни ҳисобга олиш, ўқув-тарбия жараёнини ташкил қилишда мактаб ўқувчиларини фаол ҳаракат тартибига жалб қилиш, ўз саломатлигига ғамхўрлик билан муносабатда бўлиш муҳим аҳамият касб этади.

Жисмоний маданиятдаги билимлар учта энг муҳим йўналиш бўйича ривожланиши керак:

- биринчидан, илмий билимлар таркибларининг таснифини ишлаб чиқиш, уларнинг ривожланиш йўллари аниқлаш, уларнинг интеграциялашиш ва табақаланиш механизмларини аниқлаш зарур;

- иккинчидан, жисмоний маданият ва уни ташкил қилувчи феноменларни илмий тушунишнинг ривожланиш хусусиятларини ўрганиш зарур бўлади;

- учинчидан, инсонни жисмоний такомиллаштириш йўллари ва воситалари тўғрисидаги билимни ривожлантиришга бўлган янгича ёндашувларни асослаб бериш.

Жисмоний тарбия жараёнида билимларни шакллантириш методикасига қуйидаги талаблар қўйилади:

- у ўқувчиларнинг ҳаракат фаолиятига зарар келтирмаган ҳолда билимларнинг тўлақонли ўзлаштирилишини таъминлаш лозим. Бунга назарий материал амалий фаолият мазмуни билан узвий боғлангандагина эришиш мумкин;

- қўлланиладиган назарий материални бериш шакллари ва методлари билимларни шакллантириш мазмуни ва аниқ вазифаларига мос келиши керак;

- методика фанлараро алоқаларнинг амалга оширилишини назарда тутиши лозим, яъни ҳаракат қониуниятларини, ҳаракат техникасининг алоҳида таркиблари ўртасидаги сабаб-оқибат боғлиқликларни, жисмоний машқларнинг организмга таъсирини чуқурроқ тушуниш учун ўқувчиларнинг бошқа фанлар (физика, биология ва бошқ.) бўйича билимларидан фойдаланиш;

- ўқувчиларнинг ўқув-маърифий фаолиятини фаоллаштириш методидан (муаммоли ўқитиш, мустақил ишлаш элеменетларидан, ўз-ўзини назорат қилиш, шериги ҳаракатларини ўзаро таҳлил қилиш бўйича топшириқлардан) фойдаланиш;

- тезкор назоратни таъминлаш, у шуғулланувчилар ҳаракатларига ва қўлланиладиган методикага ўз вақтида тузатишлар киритишга имкон беради. Кузатувлар, оғзаки ва ёзма (дастурлаштирилган типдаги) сўров, билимларни амалиётда қўллаш бўйича махсус топшириқлар назорат шакллари бўлиши мумкин.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия дарсларига саломатлик дарсларининг киритилиши катта илмий қизиқиш уйғотади. Бу ерда қуйидаги мавзулар кўриб чиқилиши мумкин: организмнинг радиацион-экологик вазиятга мослашувчанлигига жисмоний машқларнинг самарали таъсири, шуғулланувчилар организмнинг психик ҳолатини мустақил назорат қилиш малакаларини шакллантириш, ўқувчиларнинг гигиеник таълими, тўғри қад-қоматни шакллантириш зарурати ва бошқалар.

Мактабдаги соғломлаштирувчи тарбия мактаб ўқувчисининг турмуш тарзига таъсир кўрсатиши мумкин. Унинг давомида бола ўз саломатлиги тўғрисида ғамхўрлик қилишни, унга онгли равишда муносабатда бўлишни ўрганади. Ҳозирги пайтда англаб етилдики, болаларни касалликлардан қорғоқ қилиш ва уларнинг соғлиғини фаол мустаҳкамлаш учун уларни буни бажаришга ўргатиш зарур. Жисмоний саломатлик маданияти дарсларида ўқувчилар ўраб турган дунё, инсон, табиат ва кишиларга тўғри муносабатда бўлиш, ҳаракат режими, чиниқиш, тўғри овқатланиш, кун тартиби, фаол ва суст дам олиш, уйқу, организмни тиклантириш воситалари тўғрисида билимлар оладилар. Бу билимлар бир вақтнинг ўзида амалий ҳаракатлар билан мустаҳкамланади.

Инсон ўзини жисмонан тарбиялаши учун жисмоний тарбия ва спортнинг зарурлигини тушуниб етиши ва қунт билан ўзига ёққан маълум бир жисмоний машғулотлар тизими асосида саломатлигини шакллантириши керак.

Ёш авлоднинг жисмоний қобилятини ҳар томонлама ривожлантириш тарбиянинг ажралмас қисми бўлган жисмоний тарбия жараёнида амалга оширилади. Жисмоний тарбиянинг мақсади жамиятни соғлом, ҳар томонлама жисмоний ривожланган, меҳнат ва Ватан ҳимоясига тайёр турадиган ёшларни тарбиялаш, узоқ муддатли, уюштирилган педагогик жараёндир.

Адабиётлар:

1. Атоев А. К. Болаларни чакқон, эпчил ва баққуваат қилиб тарбиялаш. -Т.: Уқитувчи. 1984.

2. Атоев А.К., М. Носиров. Жисмоний тарбия ва шахсни ахлоқий тарбиялаш. -Т.: 1993.

3. Атоев А.К. Фарзандларингиз баркамол бўлсин. -Т.: Ибн. Сино. 1990.

4. Бондаревский Е. Я. Хонкельдиев Ш. Х. Ўқувчи ёшларнинг жисмоний тайёргарлиги. -Т.: Медицина. 1986

5. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. -М.: Просвещение. 1991.

6. Дуркин П. Научно методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре. Автореф. дис....док. пед. наук.-М.: 1994.

РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В СЕМЬЕ ПРИ ВЫБОРЕ РЕБЕНКУ ПОДХОДЯЩИЙ ВИД СПОРТА

Маматов У.Э., преподаватель, Джурраев Э.М., преподаватель

Ферганский государственный университет, г. Фергана

В зависимости от физических способностей ребенка, родители могут выбрать наиболее подходящий ему вид спорта.

Родители обязательно должны подружить детей со спортом. Броски мяча на пляже, или бег наперегонки, догонялки с мамой, папой или старшими братьями и сестрами, лыжная прогулка по лесу, валяние в снегу — это прекрасная возможность привить детям вкус к активному времяпровождению. При этом, во всем, что мы делаем, должна быть система. Воспитатели в детском саду знают, как увлечь детей гимнастикой, но и в более позднем возрасте нужно продолжать занятия. Экскурсии, пешие прогулки, катание на велосипеде, плавание — каждый может найти что-то свое.

В зависимости от физических способностей ребенка, родители могут выбрать наиболее подходящий ему вид спорта. Не каждому ребенку дано стать профессиональным спортсменом, но все

дети должны ежедневно получать физическую нагрузку не менее 30 минут. Детей, любящих игры с мячом, можно показать тренеру уже в раннем возрасте. Если вы живете поблизости от бассейна, возьмите своего любящего побарахтаться в воде малыша на тренировку и посмотрите, как он чувствует себя в глубокой воде и на занятиях по плаванию. Детей стоит обучать плаванию до 10 лет. Если у них есть способности, запишите их на специальные занятия.

Маленькая стеснительная девочка может развить уверенность в себе, начав заниматься танцами, гимнастикой или настольным теннисом. Может быть, неуклюжий малыш больше любит просто проводить время на природе, но не стоит забывать о развитии у него выносливости.

Все могут выполнять гимнастику! И очевидно, что физкультуры в школе недостаточно. Нам необходимо объяснить ребенку, что регулярные занятия — это ключ к долгой жизни: те, кто пренебрегают регулярными занятиями, в будущем могут «заработать» боли в нижней части спины, боли в суставах, лишний вес, диабет или высокое давление.

Глядя на школьников, всегда легко понять, кто занимается спортом, а кто нет. По их осанке, движениям, тому как они преподносят себя. Активные дети выглядят более уверенными, чем их неспортивные сверстники, не посещающие физкультуру по болезни, что чаще всего необоснованно.

Но не стоит слишком рано подходить к этому вопросу. Во время роста легко можно повредить организму слишком интенсивными занятиями. Также дети могут сильно страдать, если у них не остается свободного времени из-за учебы и спорта. Для подбора оптимальной нагрузки обратитесь к профессионалу.

Подростковый период очень сложен для детей. В это время многие перестают регулярно заниматься спортом. Иногда в раннем подростковом возрасте быстрый непропорциональный рост конечностей и скелета нарушает координацию. Трудности могут привести к низкой самооценке и отсутствию уверенности в себе. Если мы поможем им пройти через этот тяжелый период, спорт станет неотъемлемой частью их взрослой жизни.

Главное - показать детям хороший пример: неважно каким спортом занимаются родители, важно, чтобы это было регулярно. Совместные занятия спортом укрепляют семейные узы.

Скучные спортивные занятия можно сделать интереснее, если подключить к этому друзей, у которых есть дети такого же возраста, и вместе сходить на экскурсию, заняться бегом, покататься на велосипедах, побывать на катке или прокатиться на лыжах. Помимо веселья соревновательность будет мотивировать детей на занятия.

Вложенные силы окупятся крепким здоровьем и прекрасным настроением и целеустремленностью в жизни у будущего поколения.

ЁШ ОИЛАЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ АХАМИЯТИ *Акрамов С.Ш., катта ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.*

Улуғ шоир Алишер Навоий жисмоний тарбия ёрдамида эришиладиган саломатликни, чакқонлик ва эпчилликни, кучлилик ва мардликни тараннум этувчи дostonлар яратган. Ўтмишда яшаб ўтган буюк мутафаккирлар, Шарқ ва Ғарбнинг улуғ давлат арбоблари жисмоний тарбия одам турмуш тарзини соғломлаштиришга хизмат қилувчи омил бўлиши зарур деб ҳисоблаганлар.

Бизнинг бобокалонларимиз ўзларининг кундалик турмушида кенг маънодаги турмуш тарзи ва жисмоний тарбиянинг қатъий нормаларига риоя қилиб яшаганлар. Улар ўлкамизнинг икдими ва табиий шароитига хос бўлган хусусиятларини жуда яхши тушунганлар ва кундалик турмушда ҳисобга олиб яшаганлар. Чўл-сахролар яқин бўлган, бинобарин, чанг-тўзон кўтарилиб турадиган иссиқ иқлим шароитида саломатлик учун баданнинг тоза бўлиши ниҳоятда зарур бўлган. Шунинг учун улар 5 вақт намоздан олдин 5 маҳал таҳорат олиб, ўз баданларини покиза саклаганлар. Уй ичини ва ҳовли-жойларини сув сепиб, супуриб озода сақлаш, албатта бажарилиши шарт бўлган ишлардан ҳисобланган. Улар бир супа жойга ҳам атиргул, ҳам чиннигул, райҳон ва жамбуллар экиб, уларшиг кўм-кўк яшнаб туриши учун ҳар куни сув қуйиб парвариш қилиб турганлар. Ариқлардаги, анҳор ва ҳовулардаги сувларни муқаддас билиб юза саклаганлар. Тиниқ, зилол сувларни кечқурун челақларга, хумларга тўлдириб, зрталабгача устини ёпиб қўйганлар, Эргалаб ана шу тиндирилган сувни қайнатиб, ундан кейингина уни чой ва овқатга ишлатганлар. Шу нарса ибратлики, сувга бундай муносабат одамларга нисбатан ҳам жушдай кўчиб инсоний муносабатларни олийжаноб даражага кўтарган, яъни қўшнисига оқиб чиқадиган сув ҳеч қачон ифлос қилинмаган, унта мағзава тўкилмаган. Бундай олижаноблик қўшнилари бир-бирларига қариндошлардек меҳр-оқибатли ва саховатли бўлишига хизмат қилади.

ХОТИН-ҚИЗЛАР САЛОМАТЛИГИНИ МУСТАҲКАМЛАШДА БАДАН ТАРБИЯНИНГ АҲАМИЯТИ

Ibragimov A.K., katta o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Badan tarbiyada qo'llaniladigan mashqlarning turlari cheksiz ko'p. Shu bilan birga ular quyidagi tarbiyaviy tamoyillarni talab etadi, ya'ni:

1. Insonlarning yoshi;
2. Jins;
3. Salomatlik holat;

O'z navbatida esa mashqlarni qo'llashda quyidagi maqsad va vazifalar amalga oshiriladi:

- sog'lomlashtirish
- faol harakatchanlikni o'stirish
- harakat sifatlarini tarbiyalash
- sportga tayyorlash va mahorat orttirish
- davolash

Badan tarbiya inson paydo bo'lish tarixi davridan buyon davom etib kelayotgan ijtimoiy-madaniy va tarbiyaviy jarayondir. Bundan 3-3,5 ming yil avval paydo bo'lgan “Avesto” Olloh vahiy qilgan muqaddas kitobida ham badan tarbiya va uning vositalari ifoda etilgan. Unda qayd etilishcha inson sog'lom, kuchli va har qanday mehnat, jangovarlik faoliyatlarga doimo tayyor bo'lishi lozim. Buning uchun esa bolalikdan tarbiyalash, chiniqtirish zarurligi uqtirilgan.

Buyuk zot-Ollohning yerdagi elchilari, payg'ambarlari va vahiylikka iqtidor bo'lgan aziz avliyolarning faoliyatlari va bashoratlarida ham badan tarbiya ustuvor turadi. Shu sababdan bo'lsa kerakki xalq og'zaki ijodi durdonalari hisoblangan “Alpomish”, “Go'ro'g'li” turkumidagi barcha dostonlarda, shuningdek “Shohnoma”, “Qirq qiz”, “Manas”, ... kabi ulug'vor dostonlarda ham badan tarbiyaning mohiyatlari madh etilgan.

Tarixiy shaxslar To'maris (eradan oldingi V asr), Spitamen (eradan oldingi IV asr), Jaloliddin Manguberdi (XIII asr) kabi xalq qahramonlari haqida yaratilgan qator tarixiy va badiiy asarlarda ham badan tarbiya oldingi o'rinda turadi.

Jahonda bironta maktab, turli o'quv-ta'lim maskani yo'qki, badan tarbiya va uning ilmdagi saboq berilmasin. O'rta va katta yoshdagi kishilar va hatto keksalar ham zamonaviy badan tarbiya vositalaridan (yengil atletika, gimnastika, suvda suzish, sport o'yinlari, kurashlar va hokazo) maqsadli foydalanishni odat qilib olmoqda. Chunki, ular tana (gavda) a'zolarining harakatchanligi, chidamliligini oshirish, jismoniy sifatlarni ta'minlash, ularni uzaytirish va eng muhimi ish qobiliyatini mustahkamlashda muhim ahamiyatga egadir. Ularni o'rganish, barchasiga amal qilish yo'llarini esa hayot sinovlaridan o'tgan katta tajribalarning natijasi bo'lmish badantarbiya ilmi bilan bog'laydi va asoslanadi.

Badan tarbiya haqidagi ilm (bilim) tushunchasi.

Ilm (bilim) deganda hayot sinovlari tajribasidan o'tgan va mazmun hamda mohiyat jihatdan ehtiyojga molik bo'lgan tarbiya vositasidir. Ularning qamrovi keng va cheksiz bo'lib, turli yo'nalishlardagi fanlarda o'z mazmunini topgan. Ularning tarkibida “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati”, “Jismoniy madaniyat va sport tarixi”, “Jismoniy madaniyat va sportni boshqarish” kabi fanlar o'ziga xos xususiyatga egadir.

Mazkur fanlarda ta'kidlanishicha, badan tarbiya ilmi insonlarning harakat malakalarini tarbiyalovchi va faol harakatlarni (mashqlar bilan shug'ullanish, sport mahoratini egallash va hokazo) takomillashtiruvchi pedagogik jarayonlardan saboq berishdir. Bu yo'lda o'rta asrlar va keyinga davrlarda yaratilgan badan tarbiya ilmini nazarda tutish adolatdan bo'lar edi.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ОММАВИЙ СПОРТНИНГ ИНСОН ВА ОИЛА ҲАЁТИДАГИ АҲАМИЯТИ

Собирова С.Ж., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Мамлакатимизда мустақиллик йилларида аҳолининг, айниқса, ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратилди, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ва мақсадли тайёрлаш ишларини тизимли ташкил этиш борасида кенг қўламли ишлар амалга оширилди.

Юртимизда ўқувчи ва талаба-ёшлар ўртасида тобора оммалашиб бораётган, таълим муассасаларида тахсил олаётган навқирон ўғилқизларимиз учун чинакам чиниқиш ва маҳорат мактабига, катта ҳаёт йўлига парвоз майдончасига айланиб улгурган “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, Универсиада спорт мусобақаларини ўзида мужассамлаган уч босқичдан иборат яхлит тизим яратилди. Мазкур тизим орқали бугунги кунда нуфузли халқаро майдонларда Ватанимиз байроғини

баланд кўтариб келаётган машҳур спортчилар етишиб чиқмоқда. Энг муҳими, ушбу мусобақалар ёшларимизни оммавий тарзда спортга, соғлом турмуш тарзига ошно қилиш воситасига айланди.

Фақат сўнгги беш йил ичида республикаимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, шунингдек, унинг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш учун бюджетдан 1 триллион 230 миллиард сўм маблағ ажратилди.

Шу билан бирга, бугунги кунда аҳолининг барча қатламларини жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан қамраб олиш, мамлакатимизнинг барча ҳудудларида жисмоний тарбия ва оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломлик ҳамда етукликнинг асосий шартларидан бири эканлигини фаол тарғиб этиш, ёшларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, улар орасидан спорт соҳасида алоҳида иқтидор эгаларини саралаб олиш ва мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш каби масалалар тизимли асосдаги ечимини кутмоқда. Қатор спорт муассасаларининг моддий-техник базаси замон талабларига жавоб бермайди, спорт иншоотларидан самарали фойдаланиш даражаси пастлигича қолмоқда.

Мазкур соҳада тўпланиб қолган муаммоларни ҳал этиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори қабул қилинди. Ушбу қарор билан Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш дастури тасдиқланиб, унга мувофиқ кенг қўламли, аниқ мақсадли ишлар амалга оширилиши кўзда тутилган. Жумладан, дастурга мувофиқ: жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ташкил этиш ва бошқариш тизимини ривожлантиришга йўналтирилган қонунчиликни янада такомиллаштириш;

- жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш, замонавий спорт комплексларини қуриш, уларни замонавий спорт ускуналари ва анжомлари билан жиҳозлаш, мазкур соҳада хусусий секторни ривожлантириш;

жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш, уларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш муассасаларини илмий-услубий жиҳатдан қўллаб-қувватлаш, спорт мактабларини юқори малакали мураббийлар ва тиббиёт ходимлари билан таъминлаш;

таълим муассасалари ўқувчи ва талабалари, аҳолининг кенг қатламлари ўртасида соғломлаштириш, жисмоний тарбия, оммавий спорт ишларини ташкил этиш, комплекс спорт мусобақаларини ўтказиш, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ва уларни мақсадли тайёрлаш каби йўналишларда комплекс чора-тадбирларни амалга ошириш назарда тутилган.

Дастур ижроси доирасида спорт турлари бўйича Республика олий спорт маҳорати мактаблари ва болалар-ўсмирлар спорт мактабларининг штатлар жадвалига “Спортчи” лавозими жорий этилиши Ўзбекистон миллий терма жамоалари аъзоларини моддий қўллаб-қувватлаш тизимини янада мустаҳкамлашга йўналтирилган муҳим қадам вазифасини ўтайди.

Дастурда, шунингдек, барча таълим муассасалари спорт иншоотларида дарсдан сўнг ўқувчи ва талабалар учун спорт тўғарақлари ҳамда спорт клублари фаолиятини тизимли ташкил этиш ва бошқаришни йўлга қўйиш мақсадида спорт турларига ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактабларида ҳамда болалар-ўсмирлар спорт мактабларида “Спорт тўғараги ва селекция бўйича тренер” лавозимини киритиш белгиланган. Мазкур лавозимни жорий этиш орқали таълим муассасаларида ташкил этиладиган спорт тўғарақлари билан қўшимча равишда минглаб ўқувчи-қизлар ва талабаларни қамраб олишга эришилади ва уларга спорт билан мунтазам равишда шуғулланишларига қулай имкониятлар яратилади.

Бундан ташқари, дастурда жисмоний тарбия ва спортга ихтисослашган таълим муассасалари ва спорт клублари фаолиятини олимпия, миллий ва бошқа спорт турлари кесимида рейтинг баҳолаш тизимини жорий этиш белгилангани уларнинг фаолиятини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш, Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитасининг “Жисмоний тарбия ва спорт аълочиси” кўкрак нишонининг таъсис этилиши эса соҳа фидойилари меҳнатини янада муносиб рағбатлантиришга хизмат қилади.

Дастурга кўра, ўқувчи ва талаба-ёшлар ўртасида ўтказиладиган уч босқичдан иборат “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва Универсиада спорт ўйинлари дастурларини спортнинг оммавий турлари ҳисобига кенгайтириш, нуфузини ошириш ва мусобақа ғолибларини муносиб рағбатлантириш тизимини тубдан такомиллаштириш назарда тутилган.

Ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, уларни мақсадли тайёрлаш ишларини тизимли равишда ташкил этиш ва назорат қилиш бўйича Республика ва ҳудудий кенгашлар фаолиятининг ташкил этилиши, жисмоний тарбия ва спортга ихтисослашган таълим муассасалари ва спорт клубларига иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ва қабул қилиш жараёнида шаффофлик ва ҳолисликни таъминлаш чораларининг амалга оширилиши пировардида халқаро мусобақаларда спортчиларимиз ютуқлари салмоғини оширишга хизмат қилиши шубҳасиздир.

Қарорда ўз ечимини топган муҳим масалалардан яна бири –худудий кўп тармоқли тиббиёт марказларида спорт тиббиёти бўлимларининг ташкил этилиши ва уларнинг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш белгилаб кўйилганидир.

Дастур доирасида режалаштирилган чора-тадбирларни амалга ошириш учун, 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш мақсадида жами 995,2 миллиард сўмдан зиёд маблағ сарфланиши назарда тутилган бўлиб, шундан 706,2 миллиард сўмдан ортиқ қисми ушбу йилларда жами 167 та спорт иншооти, жумладан, 90 та спорт мажмуаси ва 77 та сузиш ҳавзасини куриш, реконструкция қилиш ва капитал таъмирлаш ҳамда жиҳозлаш ва қайта жиҳозлашга йўналтирилади.

Қарор ва дастур доирасида белгиланган чора-тадбирларнинг амалга оширилиши жисмоний тарбия ва оммавий спортнинг жамиятимиз ҳаётидаги ролини янада кучайтириш, аҳолининг барча қатламлари орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ёшларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун барча шарт-шароитларни яратиш орқали уларни оммавий тарзда спортга, соғлом турмуш тарзига ошно қилиш, қолаверса, нуфузли халқаро майдонларда Ватанимиз байроғини баланд кўтариб келаётган машхур спортчиларимиз сафларини тобора кенгайтиришга хизмат қилади.

СОҒЛОМ ОНА ВА БОЛА - МАМЛАКАТИМИЗ ТАЯНЧИ

*Файзиев Я.З., ўқитувчи, Сайфуллаева К.А., талаба
Бухоро давлат университети, Бухоро ш.*

Мамлакатимизда аҳоли, айниқса, оналар ва болалар саломатлигини мустаҳкамлаш давлат сиёсати даражасига кўтарилиб, оилаларда ва жамиятда соғлом турмуш тарзини кенг қарор топтириш, навқирон авлоднинг баркамол бўлиб вояга етиши учун қулай шарт-шароит яратиш чора-тадбирлари изчил ҳамда босқичам-босқич амалга оширилаяпти. “Соғлом она ва бола йили” Давлат дастурида бу борада ҳам устувор вазифалар белгиланган бўлиб, оила институтини мустаҳкамлаш, хотин-қизлар манфаатларини таъминлаш, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш тизимини такомиллаштириш баробарида соғлом авлодни шакллантиришда таълим тизимининг ролини кучайтириш, мактабгача таълим муассасалари тармоғини янада кенгайтириш, бошланғич таълим самарадорлигини юқори пағонага кутариш эвазига жажжи ўғил-қизларнинг мактабга тайёрлаш даражасини юксалтириш масалаларига алоҳида эътибор қаратилган. Юртимизда ёшларга оид давлат сиёсатининг ҳаётга тадбиқ этилиши юзасидан мустаҳкам ҳуқуқий баъзаси яратилган.

Хусусан, “Ўзбекистон Республикасида ёшларга оид давлат сиёсатининг асослари тўғрисида”ги, “Таълим тўғрисида”ги, “Фуқаролар соғлиғини сақлаш тўғрисида”ги ва бошқа қатор қонунлар юксак маънавиятли, мустақил фикрловчи, қатъий ҳаётий позиция, кенг дунёқараш ҳамда замонавий билимларга эга бўлган ватанпарвар йигит-қизларни тарбиялаш, уларнинг тиббий ва ҳуқуқий маданиятини юксалтириш, ҳар бир инсоннинг соғлом турмуш тарзини чуқур англаган ҳолда ҳаёт кечиришини таъминлашга хизмат қилмоқда. Шу билан бирга хотин-қизлар саломатлигини асраш, фуқароларнинг санитария ва гигиена қоидаларига риоя қилишларига оид кўникмаларини мустаҳкамлаш, ёш она ва болаларга тегишли тарзда гамхурлик курсатиш борасидаги ишларни кучайтиришга қаратилган чора-тадбирлар амалиётга изчил йўналтирилмоқда. Ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни кенг оммалаштириш, айниқса, қишлоқ жойларда қизларнинг спорт билан мунтазам шуғулланиши учун барча имкониятни яратиш, юқори малакали аёл мураббийлар тайёрлаш, янги спорт объектларини куриш, мавжудларининг моддий-техника базасини мустаҳкамлаш, замонавий спорт анжомлари ва усқуналари билан жиҳозлаш ҳам асосий вазифалар сирасидандир.

Шу уринда яна бир муҳим жиҳатни таъкидлаш жоиз. Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан мустақиллигимизнинг йигирма беш йиллиги олдидан “Соғлом она ва бола йили” Давлат дастури ижросини таъминлаш мақсадида республикамиз бўйлаб ўтказилаётган “Ҳеч ким меҳр ва эътибордан четда қолмасин” шиори остидаги саломатлик ҳафтаклари ҳам ана шу эзгу мақсадларга қаратилгани билан каттаю кичикка чексиз фахр ҳамда қувонч улашаяпти. Бу чин эътирофга лойиқ ҳақиқатдир.

Ахир, халқимиз азал-азалдан фарзандларининг жисмоний ва маънавий жиҳатдан соғлом бўлиб, жамиятда муносиб ўрин эгаллашини олий мақсад, деб билиши ,бу орзулар мустақиллик туфайли рўёбга чиқаётгани ҳеч кимга сир эмас.-ку? Мамлакатимиз истиқлолга эришгач, ана шу эзгу ният том маънода ижобатини топди. Зеро, Президентимизнинг “Соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаш – келажаги буюк давлат пойдеворини куриш, дунёда ўзимизга юксак обрў эгаллаш демақдир”, дея айтган фикри дастуриламалга айланиб, шу асосда ҳаётга тадбиқ этилаётган изчил саъй-ҳаракатлар юксак самараларини кўрсатмоқда. Айни шу мақсадда йилларга муайян ном берилиши муносабати билан қабул қилинаётган давлат дастурларида ҳам эртаимиз эгаларининг манфаатлари алоҳида эътиборга олинапти.

Давлат дастурида белгиланганига асосланиб, ёшларнинг эрта турмушга чиқишнинг олдини олишга қаратилган бир қатор чора-тадбирлар ишлаб чиқилган. Дастур ижроси юзасидан вилоятимизда

хам эрта никоҳнинг олдини олиш борасида маҳаллаларда, таълим муассасаларида ҳамда ташкилотларда масъул ходимлар иштирокида тарғибот-ташвиқот ишлари амалга оширилмоқда. Жумладан, биз фаолият курсатаётган Янгиер шаҳар ФХДЁ бўлими ходимлари томонидан белгиланган режа-тадбирларга кўра, ташкил этилаётган ушбу мавзудаги тадбирлар ҳам ўз самарасини бераётир.

Демак, мана шунинг узидан хм билса бўядики, халқимиз оилани муқаддас деб билади, фарзандни азиз-авлоднинг давомчиси сифатида қадрлайди. хисоблайди. Уларнинг она ва бола саломатлиги – юртнинг таянчи, келажаги порлок бўлишига дахлдор эканлигини дилдан ҳис қилган ҳолда ҳаёт кечирishaётгани чинакам ҳавас ва эътирофга лойиқдир.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

*Хусенова С.С., заведующую кафедра, Сирожов Й.К., преподаватель
Бухарский педагогический колледж*

Всем известно, что любая женщина мечтает о том, чтобы выглядеть здорово и нравиться не только себе одной, но еще и окружающим. Но очень многие из нас переживают относительно своего внешнего вида, уже когда дело запущено очень серьезно. Вот почему можно посоветовать нашим женщинам следить за состоянием своего тела постоянно, а не от случая к случаю. И чем мы себе больше позволяем расслабиться, тем больше мы выйдем неухоженными, некрасивыми и конечно нездоровыми. Тем самым у женщины исчезает блеск в глазах, пропадает интерес к жизни, понижается тонус и пропадает шарм. Но эту проблему можно решить с помощью занятий спортом.

Как правильно заниматься спортом? Современным женщинам следует подобрать для себя именно такие занятия, на которые не только ваше тело будет откликаться, но еще и ваша душа. Другими словами, физические нагрузки должны вам нравиться, иначе ни о какой пользе речь идти не может. Если вы выбрали для себя правильный комплекс упражнений, то не только приведете в порядок свое тело, но и поправите свое эмоциональное здоровье. Ведь это так здорово - делать то, что нравится. Перед вами стоит очень широкий выбор того, чем заняться. Это может быть: аэробика; шейпинг; легкая атлетика; бег. Ну и так далее, и тому подобное. Вопрос только в том, чтобы составить правильную программу тренировок - от вас никто не требует жать от груди сто килограмм. Да и вряд ли вам это потребуется, согласитесь. Необходимы только стимулы для занятий спортом. Нужно еще также отметить, что после родов тренированное женское тело намного лучше восстанавливается, да и не так остро реагирует на множество соблазнов и искушений в еде. Кроме того, существенно укрепляется нервная система, так что вы в итоге становитесь более выдержанной и сможете выстоять против больших жизненных трудностей. Можно сказать одно: спорт развивает не только физическое здоровье и повышает выносливость, но и делает нас более стрессоустойчивыми и сильными духовно. Недаром говорят, что здоровый дух может быть только в здоровом теле. Прекрасная форма любого человека - ключ к душевному и физическому здоровью. Три главных ее качества - выносливость, сила и гибкость позволяют иметь не только хорошую фигуру, но и чувство собственного достоинства. Находясь в хорошей форме, вы не только станете более спортивной, изящной и привлекательной, но и почувствуете себя лучше во всех отношениях.

Нельзя отрицать, что отличное физическое состояние делает человека более уверенным в себе и энергичным. И хотя многие теперь понимают значение здоровой пищи, однако к регулярным физическим упражнениям продолжают относиться без всякого интереса. Причины этого, выявленные в результате опросов, сводятся обычно к следующему: недостаток времени, жизненной энергии, отсутствие интереса и уверенности в себе. На самом деле добиться хорошей физической формы не так трудно, и это вовсе не требует столько времени, как может показаться. Ее можно достичь гораздо быстрее, проще и с большим удовольствием, чем вы думаете.

Никакого эталона хорошей физической формы не существует: все зависит лично от вас и от тех побудительных мотивов, которые лежат в основе ваших устремлений. Например, цель, в основе которой лежит стремление выиграть марафон, отличается от задачи стать стройной, красивой, изящной и при этом хорошо себя чувствовать. Однако в любом случае физические упражнения улучшат ваш обмен веществ и работу сердечно-сосудистых и дыхательных органов.

Один из секретов успеха это поставить цель, которая вас действительно воодушевит. Хорошо, чтобы у вас был серьезный побудительный мотив привести себя в порядок. Он позволит вам собрать всю свою силу воли и направить ее на исполнение желания.

В наше время созданы все условия для женщин желающих заниматься физической культурой и спортом чтобы выглядеть красиво и быть здоровым. Например, существуют тренажерные залы, различные спортивные секции, оздоровительные группы, бассейны и т.д. А также совместно в сотрудничестве с женскими комитетами проводятся различные спортивные соревнования среди

женщин и девушек. Победители поощряются призами и дорогими подарками со стороны руководящих органов.

Психологи считают, что женщины с хорошей фигурой, легче входят в контакт с другими, более открыты и общительны. Им легче идти по жизни. Итак, как мы видим женщина и спорт совместимы.

СОҒЛОМ АВЛОД – ОММАВИЙ СПОРТ ҲАРАКАТИНИ РИВОЖЛАНТИРУВЧИ ТАЯНЧ КУЧ

Шакиржанов Т.А., ўқитувчи, катта лейтинант

Ўзбекистон Республикаси ИИВ Академияси, Тошкент ш.

Соғлом авлод жамиятнинг асосий бўғини ва мазмуни эканлигини ўқувчи ёшларга замонавий таълим орқали сингдириш муҳим аҳамиятга эга. Ижтимоий турмуш маданияти ва касбий меҳнат билан ҳаёт кечириш соғлом авлоднинг ҳар томонлама баркамоллиги ва барқарорлигини ифодалайди ва намоеън этади. Бу соҳада жисмоний тарбия ва спорт энг устувор манба вап ресурслардан бири ҳисобланади. Соғлом авлод тарбияси масаласини илмий-назарий ва амалий жиҳатдан ўрганиш, таҳлил этиш мавзунинг долзарблиги, тадқиқот ишининг мақсад ва вазифаларини белгилаб беради. Жумладан:

- давлат сиёсатининг ҳаётимиз ва ижтимоий турмуш маданиятимизга келтираётган манфаатларини эътироф этиш;

- аҳоли соғлом турмуш маданиятини ўсиб бориши, жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқиши, эътиқоди, амалий фаолиятларини кузатиш, шу соҳада мулоқотлар ўтказиш, тадқиқот ишларини кенг доирада (матбуот, телерадио, давра суҳбатлари, оммавий спорт мусобақалари) тарғиб қилиш;

- тадқиқот натижаларини нуфузли илмий анжуманларда баён этиш ва улар билан боғлиқ бўлган инновацион технологиялар, илғор педагогик тажриба-маҳоратларни ўрганиш.

Тадқиқот натижалари ва хулосалар.

Республика Президенти Ш.Мирзиёев “Камолот” ёшлар ижтимоий ҳаракати IV қурултойидаги нутқида: “Ёш авлод тарбияси ҳамма замонларда ҳам муҳим ва долзарб аҳамиятга эга бўлиб келган. Аммо биз яшаётган XXI асрда бу масала ҳақиқатан ҳам ҳаёт-мамот масаласига айланиб бормоқда”, - деб эътироф этди.

ЎзР Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарорига асосан соғлом авлод тарбиясини такомиллаштириш ва ёшларни оммавий спорт тадбирларига ялпи равишда жалб этиш тўғрисидаги қатор вазифалар олдинга қўйилди ва уларни ижро этиш дастури тасдиқланди.

ЎзР Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги Президентимиз ва ЎзР ВМнинг жисмоний тарбия ва спорт соҳаси бўйича қабул қилган Фармон ва Қарорларини изчил равишда амалга ошириш бўйича ўзининг ҳайъат йиғилишларини олиб бориб, тегишли тадбирларни режалаштирмоқда ва масъулиятни сезган ҳолда амалий фаолият юритмоқда.

Шу ўринда айтиш лозимки, биринчи Президентимиз И.Каримовнинг таъбирича: “Соғлом ва баркамол авлод қайғуси, она ва бола саломатлигини таъминлаш, жисмоний тарбия ва спортни бу борадаги энг яхши восита деб билиш, мамлакатнинг халқаро майдондаги обрўси юксалишида шу халкнинг етук ўғил-қизлари масъул”.

Бу мулоҳазалар, айниқса давлатимизнинг Фармон ва Қарорлари негизида аҳоли саломатлигини сақлаш, мутаҳкамлаш ва ёшларни ҳар томонлама жисмоний баркамол қилиб тарбиялаш, уларнинг касб-хунар эгаллаш, самарали меҳнат қилиш лаёқатларини ошириш, Ватанга садоқатли бўлиш, ҳар қандай салбий вазиятларга қарши туриш, аҳолини ҳимоя қилишдек бурч ва масъулиятни сезишга тайёрлаш каби жараёнлар мужассамлиги муҳим аҳамиятга эга.

Соғлом авлод тушунчаси кенг қамровли амалий фаолиятларни ўз ичига олган ҳаётий жараён эканлиги барчага аён. Аммо болалар, ўқувчи ёшлар, айниқса қизлар, ота-оналар унинг чуқур илдизи, моҳияти ва эҳтиёжини тўла тасаввур этишмайди ёки эътиборга олишмайди. Ўтказилган кузатиш, суҳбат, мулоқот, сўровномалар натижасида қуйидаги ҳолатларга гувоҳ бўлиш мумкин (жадвал).

Жадвал

Ёшларни соғлом авлод тушунчасини эътироф этиш даражаси (иштирокчиларга нисбатан фоз хисобида)

№	Соғлом авлод тушунчаси белгилари	VII-IX синф, лицей, коллеж (I-II босқич ўқувчилари)	Ота-оналар	Жисмоний тарбия ўқитувчилари, мураббийлар
1.	Англаш ва фикрлаш доираси кенг, чуқур бўлади.	50-55	65-70	75-80
2.	Танада дард белгилари бўлмайди.	45-50	60-65	70-75
3.	Мушак, бўгин ва суяклар ҳаракатчан,	50-55	60-65	80-85

	чидамли бўлади.			
4.	Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланса чаққон, эпчил, кучли ва яхши кайфиятга эга бўла олади.	60-65	50-55	85-90
5.	Оммавий спорт мусобақалари кучли, маҳоратли спортчи бўлишга чорлайди.	70-75	50-55	75-80
6.	Спортни тушуниб, кизиқиб, севиб шуғулланса энг моҳир чемпион, ғолиб, рекордчи бўлиши мумкин.	75-80	60-65	85-90
7.	Севган спорти билан шуғулланишга имкон, шароит яратиб берилса, ҳар ким ҳам таниқли спортчи бўла олади.	70-75	65-70	90-95
8.	Иқтидорли спортчиларни кўпайтириш учун мусобақаларни кўп ташкил қилиш, фаол спортчиларни рағбатлантириш лозим.	55-60	40-45	65-70

Жадвалдан кўриниб турибдики, фақат жисмоний тарбия ўқитувчилари эмас, ҳатто ота-оналар, лицей, коллеж ва мактаб ўқувчилари ҳам жисмоний баркамолликни юзага келтириш омиллари, тадбирларини етарли даражада ҳис этишади. Бу эса мамлакатда соғлом авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спортдан мақсадли фойдаланиш ҳақидаги давлат сиёсати, самарали олиб борилаётганлиги узлуксиз таълимда жисмоний тарбия машғулотларини самарали олиб бориш, ота-оналарнинг бу соҳадаги масъулиятларини тобора ошириб бориш мақсадга мувофиқ эканлигини билдиради.

Демак, республикада жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш дастурини (2017 й. 3 июнь қарорига илова) амалда қўллаш йўлида ота-оналарга суяниш, жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт мураббийларининг фаолиятларини янада кучайтириш, муҳими эса ўсиб келаётган ёш авлоднинг қизиқиши ва имкониятларига жиддий эътибор бериш зарур.

OILADA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANTIRISHDA AYOLLARNING O'RNI

Olimov M.S., p.f.n. dotsent, Saidova N.R., talaba

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq sh.

Har bir jamiyatning bosh maqsadi-madaniyatli va ma'rifatli fuqorolarni tarbiyalab, voyaga yetkazishdan iborat. Ko'p asrlik tajriba shuni ko'rsatadiki, jamiyatning haqiqiy boyligi-inson avlodidir. Shuning uchun ham ajdodlarimiz o'z nasllarini umumbashariy tuyg'ular va milliy qadriyatlar ruhida tarbiyalanib kelinmoqda. Shu tariqa tilimiz, dilimiz, dinimizni asrab avaylab kelganlar. Chunki har bir insonning muqaddas vazifasi, hayotining ma'nosi,qobil farzandlar o'stirish, ularning kamolini ko'rish, ota-onasiga, oilasiga, jamiyatga, Vatanga sadoqatli qilib tarbiyalashdan iborat. Bunday masuliyatli vazifani bajarishda eng avvalo ayolning o'rni beqiyosdir.

Sport bilan doimiy shug'ullangan qizlarda turmush qurgandan so'ng bolaning sog'lom tug'ulishida muammolar kuzatilmaydi. Qolaversa, onaning jismoniy tarbiya va sport sirlaridan ozmi-ko'pmi xabari bo'ladi. Bolani qanday qilib tarbiya qilishni, jismoniy mashqlar va massajni qaysi vaqtda qaytarzda qo'llash sirlaridan boxabar bo'ladi. Vaholanki, sog'lom onadan so'g'lom bola tug'uladi va to'g'ri tarbiya topishiga shubha tug'ulmaydi. Farzandni sport bilan shug'ullanishida ona qanchalik muhimligini asoslab beribgina qolmay, balki tarbiya jarayonida onalarning o'rni beqiyosligini ta'kidlash joiz. Ma'lumki bolaning maktabgacha tarbiya jarayonida onalar ko'proq bolalar bilan birga bo'ladilar. Bola aqlini taniganidan boshlab uni har tomonlama tarbiya qilib borish ma'suliyati to'liq onaning zimmasiga tushadi.Bunda tajribali onalar bolani jismoniy va aqliy tarbiyasini to'g'ri yo'naltira bilishlari lozim.Bundan tashqari kuni uzaytirilgan va kuni qisqa bog'chalarda bolalarning tarbiyalanishi ham muhim ahamiyat kasb etadi. Bunda esa bola ikki tomonlama:ta'lim va jismoniy tarbiya tomonidan shakllanadi va rivojlanadi. Bolaning asosan maktabgacha davrida ongi tez shakllanadi. Har bir narsani tezda ilg'ab oladi, xotirasida yaxshi saqlab qoladi. O'z-o'zidan kelib chiqadiki jismoniy tarbiya va ta'lim bir-biri bilan uzviy bog'liqdir. Bunda esa onalar avvalgidan ham masuliyatliroq bo'lishlari talab etiladi.Ko'rinib turibdiki davlatimiz kelajagi bo'lgan bolalarning salomatligi qanchalik muhimligida onalarning ham jismonan ham ma'nan sog'lom bo'lishlari talab etiladi. Kelajak avlodni ham jismonan, ham ma'nan sog'lom bo'lib voyaga yetishida avvalo ona muhim ro'l o'ynaydi.Ma'lumkigo'dak tug'ulish davridan boshlab to voyaga yetguniga qadar onaning nazorati ostida bo'ladi.

“Farzandlari sog'lom yurt qudratli bo'lur”deb ta'kidlagan edilar birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov.Ushbu so'zlar bugungi kunda juda katta ahamiyatga ega ekanligi barchamizga ayon.Farzandlarimizning sog'lom o'sishida esa sportning o'rni beqiyos.Jamiyatning ertasi barkamol,kuchli yoshlarimiz qo'lida bo'lmog'i uchun qizlarimizni sportga jalb qilish zarurligi,onalar sog'ligi so'ngra bolalar

sog'ligi haqida o'ylash davr talabi bo'lib turibdi.

Buyuk alloma Kaykovus o'zining “Qobusnoma” asarida oila va farzand xususida to'xtalib shunday degan edi: Eng birinchi galda nasl-nasabni toza saqlamoq, asl qadr-qiyamatni bilmoq inson tarbiyasining gultojidir. Har farzandki, oqil va dono bo'lsa, hech vaqt ota-onaning ishi senga parvarish qilmoqdir va farmoni senga yaxshilik o'rgatmoqlikdir. Ey farzand, shul vajdan ota-onangni sag'al ham ranjitmagil. Mazkur fikrlar yoshlarni ma'naviy-axloqiy shakllantirishda, ularda aql yuzasidan ota-onaga yaxshi munosabatda bo'lish katta tarbiyaviy ahamiyatga ega.

Inson mohiyatan o'zini-o'zi kamolatga yetkazishda o'zini-o'zi rivojlantirishga mahkum etilgan jonzotdir. Boshqacha qilib aytganda, inson yuz yil yashasa yuz yil tarbiaga ehtiyoj sezadi. Komillik, yetuklik faqat insongaginaxos yuksak ma'naviyat, oliy maqom, axloq uningagina munosib. Ana shu xulosadan kelib chiqib quyidagilarni alohida ta'kidlash mumkin.

- Jismoniy madaniyat va sport ma'naviyati tushunchalari xotin-qizlar ongiga singdirish.
- Jamiyat taraqqiyotini va uning istiqboli esa har bir onaning vazifasi ekanligini tushuntirish.
- Farzand tarbiyasini davlat siyosati darajasiga ko'tarish.

O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport universiteti huzurida birinchi Prezidentimiz I.A. Karimov tashabbuslari bilan xotin-qizlar sportini rivojlantirish bo'limi ochildi va ikki yuzdan ortiq qizlarni bakalavriyat yo'nalishi bo'yicha tahsil olishi uchun ta'lim kvotalari ajratildi. Qizlarimiz to'rt yillik ta'limdan so'ng o'zlari tug'ulib o'sgan joyga borib, o'z faoliyatlarini yuritishmoqda. Bir qaraganda juda oson bo'lib ko'ringan ishning zamirida necha minglab qizlarni sportga jalb qilib, ularni sog'ligini mustahkamlab borilmoqda. Buning zamirida kelajagimiz, millatimiz genafondi toboro yaxshilanib bormoqda. Hozirda chekka qishloqlarda ham jismoniy tarbiya va sportni qanchalik rivojlanib borayotgani hech kimga sir emas. Jahon arenalarida ham qizlarimiz ishtiroki ko'payib borayotgani yaqqol ko'zga tashlanayapti.

Ma'nan yetuk, yuksak salohiyat va jismoniy kamoloti yaxshi bo'lgan onalar o'z jigargo'shalarini har tomonlama rivojlanishida o'zlarining beqiyos hissalarini qo'shib kelmoqdalar.

XXXI-yozgi olimpiada o'yinlarini tamosha qilib ham yurtlarimizning qator yutuqlarini ko'rar ekanmiz shunday chempion bolalarni tarbiya qilganliklarida o'zbekning chempion onalarining hissasi qanchalik katta ekanligini ko'rishimiz mumkin.

Zero, O'zbekiston kelajagi buyuk davlat jamiyatning bir bo'lagi bo'lgan oilaning farzandlari qay darajada yuksak bo'lishi onaga bog'liq.

Shunday ekan, ayollarimizga, onalarimizga har tomonlama yordam berishimiz, ularni qo'llab quvvatlashimiz zarur.

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ҲАЛҚИМИЗНИНГ АЖРАЛМАС ҚИСМИДИР

*Тоштемуров О.А., ўқитувчи, Боратов О.М., ўқитувчи
Фаргона политехника институти, Фаргона ш.*

Жуда кўп манбаларда халқ дostonларида, ўрта асрлардаги кўзга кўринган мутафаккирларнинг ва кейинги даврларда яшаган махрифатчиларнинг асарларида ҳам бунинг исботини топамиз. Зикр этилган манбалар, моддий маданият ёдгорликлари, Туркистон ўлкасида истиқомат қилган элатлар, яъни ҳозирги ўзбеклар, тожиклар, қozoқлар, қирғизлар, қoraқалпоқлар, туркманлар ва бошқаларнинг аجدодлари ўзларига хос жисмоний тарбия турларини турли хил жисмоний машқлар, мусобақалар ва халқ ўйинларини авлоддан-авлодга ўтказиб, ривожлантириб келганларидан дарак беради. Бу машқлар, ўйинлар ва мусобақалар муайян тарихий даврда яшаган турли халқлар ва қабилаларнинг ҳаёт кечириш тарзидан келиб чиққан бўлиб, улар ҳаётининг ички ва ташқи муҳит хусусиятларини ўзида акс эттирган, кишиларни жисмоний чиниктириш, уларни бақувват, эпчил, чидамли, дадил ва довжорак қилиб тарбиялаш мақсадларига хизмат қилган.

Ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний тарбиялаш қадимги халқлар учун табиий зарурат эди. Хўжаликни бошқариш, тил ва бошқа фаолият соҳалари такомиллашган сайин, ўйинлар тарбия мақсадларига кўпроқ хизмат қила бошлаган.

Қадим замонлардаёқ Ўрта осиеда яшовчи халқларда кураш, ўк отиш, чавандозлик сингари жисмоний машқ турлари мавжуд бўлган. Грек тарихчиси Геродот хоразмийлар билан ёнма-ён яшаган саклар қабиласидаги мохир мерганлар ҳақида бундай деб ёзган: «Саклар ... дунёдаги барча мерганлар орасидаги ўқни зое кетказмайдиган жуда мохир мерганлар сифатида шуҳрат қозонган эди».

Шундай қилиб, жисмоний маданият шундай ижтимоий ҳодисаки, у жисмоний тарбия соҳасида ижтимоий-тарихий амалиёт жараёнида тўпланган муваффақиятларнинг ҳаммасини ўз ичига олади. Жисмоний маданият эришган муваффақиятлар жамият ҳаётида фаол ўрин ўйнайди. Бу муваффақиятлардан кишиларни жисмоний ва маънавий тарбиялаш воситалари сифатида фойдаланилади.

ОИЛАДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ

Рахмонов Р.Р., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Оила – бу жамиятнинг негизи, бўғини, баркамол авлодни тарбиялашни пойдевори. Соғлом оилада соғлом фарзанд туғилади, шахс сифатида шаклланади.

Юртимизда мустақилликнинг дастлабки кунлариданоқ аҳолини саломатлигини мустахкамлаш, айниқса, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, жисмонан соғлом ҳамда маънан етук авлодни тарбиялаш масаласига устувор вазифа сифатида эътибор қаратилмоқда. Соғлиқни сақлаш соҳасини ислоҳ қилиш Давлат дастури қабул қилинди. Президентимизнинг “2014-2018 йилларда Ўзбекистонда аҳолининг репродуктив саломатлигини янада мустахкамлаш, оналар, болалар ва ўсмирлар соғлигини муҳофаза қилиш борасидаги Давлат дастури тўғрисида”ги қарори қабул қилиниши бу борадаги ишларга янги мазмун бахш этди. Ушбу ҳужжат асосида аҳолининг репродуктив саломатлигини янада мустахкамлаш, оналик ва болаликни муҳофаза қилишда тиббий ёрдам кўрсатган тиббиёт муассасаларининг моддий техник базаси, кадрлар салоҳиятини кучайтириш, замонавий ташхис усуллари жорий этиш, аёллар, болалар ҳамда ўсмирлар касалликларининг олдини олиш борасида 5 йилга мўлжалланган долзарб вазифалар белгилаб берилган. Бунга яққол далил сифатида скрининг марказларини олишимиз мумкин. Скрининг маркази орқали қанчадан –қанча нуқсонлар олдини олинмоқда.

Ҳозирги кунда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда турли хил спорт мажмуалари курилиб ёшларимизга топширилган. Масалан сузиш, теннис, гимнастика, кураш, оғир атлетика ва енгил атлетика спорт машғулотларидан фойдаланиб келмоқда. Оилада она доим фарзанд тарбиясида бўлади. Оналаримиз оилада тарбияни тўғри йўлга қўйиб, соғлом муҳитни яратсагина оиланинг келажаги порлоқ бўлади. Оилада бола дунёга келганидан она парваришда бўлади. Ҳар бир она боласининг ёшлигидан ҳар-хил жисмоний ҳаракатларга ўргатади. Оилада бола туғилгандан сўнг маълум бир чақалоклик давридан жисмоний машқлар бажариб тез-тез чўмилтирилса бола соғлом ҳаракатчан, иммун системаси юқори, организми чиникиб ўсиб улғаяди. Бундан ташқари аёлларнинг ўзи ҳам жисмоний машқлар билан шуғулланса оиласининг келажаги учун катта аҳамиятга эга бўлади. Кўпинча фарзанд она билан бўлганлиги сабабли уни жисмоний соғлом бўлиб ўсишида жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишини назоратга олиши мақсадга мувофиқ бўларди.

Оилада бўлган аёлларнинг фарзанд тарбиясидаги ўрни нафақат ўз оиласига балки, маҳалласи ва бутун бир жамиятга таъсирини кўрсатади. Жисмоний тарбия билан шуғулланишда бола организмнинг ёши ва жинси биринчи навбатда ҳисобга олинishi керак. Шунда бундай шуғулланиш ижобий таъсир қилади. Бунга асосий сабаб бола организмнинг ўсиш ва ривожланишида бир қатор морфологик, физиологик, биокимёвий ўзгаришлар содир бўлиб туришидир. Бу ўзгаришларнинг намоён бўлишида, биринчидан, ирсий хусусият, иккинчидан, муҳит омиллари муҳим рол ўйнайди.

Фикримизнинг далили сифатида ҳозирги оилаларга эътибор берсак ота-оналар фарзандларини бўш вақтида ҳар-хил спорт машғулотлари билан шуғулланишга шарт шароитлар қилиб қўйганлар. Шунинг ўзи ҳам оналаримизнинг соғлом турмуш тарзини тушуниб етганидан далолат беради.

Шуни айтиш мумкинки, оилада соғлом муҳитни яратиш кўпинча оналар қўлидадир. Юқорида айтиб ўтганимиздек, жамият равнақида, озод ва обод юрт бўлиб ривожланишида, интеллектуал, иқтидорли, соғлом комил ёшларни тарбиялаш биз оналар бўйнидаги масъулият десак хато қилмаган бўлар эдик.

ЁШЛАРНИ КАМОЛ ТОПТИРИШДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИНГ АҲАМИЯТИ

*Ёрматов Ф.С., ўқитувчи, Аминжонов А.А., ўқитувчи
Фаргона политехника институти, Фаргона ш.*

Маданият жуда мураккаб ва кўп кирали ижтимоий ходиса бўлиб, ижтимоий ҳаётнинг моддий-техник, иқтисодий, ижтимоий-сиёсий ва бошқа соҳаларини, инсон меҳнати фаолиятининг барча соҳаларини ўзида қамраб олади.

Демак, муайян тарихий даврда жамият тараккиётининг маънавий савиясини ифода этувчи, кишиларнинг моддий ва маънавий бойликлар ишлаб чиқаришдаги бутун ижодий фаолиятини акс эттирувчи кўп кирали ижтимоий ходисани маданият тушунчаси деб англасак, у ҳолда у инсон фаолиятининг фақат моддий натижаларигина эмас, шу билан бирга кишиларнинг меҳнат жараёнида жамланган билимлари, тажрибалари, қобилиятлари, ишлаб чиқариш ва касб-малакалари ва ўзаро муносабатларини ҳам ўз ичига олади.

Яратилган маънавий мерос жамият ҳаётида муҳим аҳамиятга эга бўлиб, жамият тараккиётига катта таъсир кўрсатади ва мерос сифатида авлоддан авлодга ўтади.

Шунингдек, моддийлик ва маънавийликни бир бирига қарама-қарши қуйиш, бирини ролини

ошириб, иккинчисини камайтириш ҳам ярамайди. Ижтимоий тараккиётнинг турли даврларида моддий ҳаёт эҳтиёжларини инсоннинг рухий-маънавий оламига қарама-қарши қуйишларига кўп дуч келамиз.

Мамлакатимизда мустақилликка эришган дастлабки кунлардан бошлаб айнан шу икки омилга асосий эътиборни қаратдик, чунки «... айнан шу икки муҳим омил ўзаро уйғунлашса, том маънодаги кўш-қанотга айланса, шундагина инсон. Давлат ва жамият ҳаётида ўсиш-ўзгариш, юксалиш жараёнлари содир бўлади» ва амалга ошириладиган маънавий ислохотлар самарали бўлади.

Биринчи Президентимиз ўзининг «Юксак маънавият енгилмас куч» китобида бундай одамларни ўйлантирадиган ҳолатларни шундай тафсилайди «муқаддас китобларимиз ва кадрларимиз буюк мутафаккир аждодларимиз мероси бизни доимо ҳалол меҳнат билан яшашга, мардлик, саховат ва камтарликка чақиради. Лекин шу билан бирга, ҳаётда бу каби даъватларга амал қилишга интиладиган одам кўпинча турли кийинчиликлар, хатто азобу укубатларга дуч келишни кузатиш кийин эмас. Тан олиш керакки, юксак маънавий тушунчалар билан яшашга ҳаракат қиладиган одамнинг бугун ҳам кўп машаққатларни оғир синов ва тўсиқлар, муаммоларни енгиб ўтишга тугри келади.»

Инсонни маънавий-ахлоқий камолот, муомала маданиятида ҳам кўринади. Маънавий баркамол инсон ақл-идрок асосида ҳаракат қиладди. Ватанига халқи ва миллатига тўла содик, садокатли бўлиш ҳам маданиятлилик, маънавий баркамоллик ахлоқий поклик белгиларидан бири ҳисобланади. Ёшларимизда инсоф ва адолат туйғуларини иймон ва ҳалоллик, ҳушмуомалалилик ва ҳуш хулқиликни баркамолликка эришишнинг алоҳида хусусиятидир.

Биз ёшларга, айниқса талаба ёшларга маънавият ва мафкурамизни тарбия ва ташвиқ қилар эканмиз, мақсадимиз янги жамиятимизнинг янги дунёқарошига эга бўлган маънавий баркамол кишини тарбиялашга қаратмоғимиз зарур. Бундай тарбияланган ёшларимиз ватанпарвар, ватанидан ғурурланадиган маъсулиятни ҳис қиладиган, қадриятларимизни ҳурмат қиладиган, меҳр-шафқатли, адолатпарвар, ҳақиқатни ҳимоя қиладиган, ҳамма вақт яхшиликка интиладиган, кийинчиликлардан кўрқмайдиган меҳнатқаш инсон, эътиқодли шахс бўлишига ишонамиз.

ОИЛАДА ОНА ВА ҚИЗ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИНИНГ ҲАМОҲАНГЛИГИНИ ЯРАТИШ МУАММОЛАРИ

Акрамов А.Ш., ўқитувчи, Бухоро Нефт ва газ саноати касб-ҳунар коллежи, Бухоро ш.

Оила – ҳаёт ва фаровон турмуш кўргони. Буни қуриш, мақсадларга эришишда энг аввало мустаҳкам соғлиқ, ҳар томонлама баркамоллик талаб этилади. Унда эса ота – оналарнинг фаолияти, масъулияти асосий ўринни эгаллайди.

Ўзбекистонда 3 млн.га яқин фарзандларимиз, шу жумладан, 940 мингдан ортиқ қиз болалар спортнинг 30 дан зиёд тури билан мунтазам шуғулланмоқда.”

Табиийки, бунда аёлларнинг жисмоний тарбия воситалари билан мунтазам шуғулланишлари оилада қизларнинг хоҳиши ҳамда имкониятига яраша спорт турини танлаш, астойдил шуғулланиш каби вазифалар мужассам.

Бу муаммоларни илмий – назарий жиҳатдан ўрганиш ҳозирги даврнинг долзарб мақсад ҳамда вазифаларидан биридир. Шу асосда мавзунини танлаш, тадқиқот жараёнларида муҳим аҳамият касб этувчи услубий асослардан фойдаланиш ишнинг мақсад ва вазифаси ҳисобланади.

Мавзу асосида шахар ва қишлоқ шароитларида истиқомат қилувчи оилаларда аёлларнинг қиз болаларни спортга сафарбар этишлари ва муносабатлари ўрганилди.

Бунда асосан сўхбат, савол – жавоб (сўровнома) ва кузатиш каби ижтимоий – педагогик тадқиқот усуллари қўлланилди.

Эришилган тадқиқот натижаларни қуйидагича баён этиш лозим бўлди.

Соғлом авлод давлат дастури (1997), Баркамол авлод давлат дастури (2010), Мустаҳкам оила давлат дастури (2012) ва бошқа бир қатор расмий, ҳуқуқий – меъёрий давлат ҳужжатлари мазмунида “Соғлом она – соғлом бола”, “Хотин – қизлар спорти” каби шиорлар, амалий тадбирларнинг йўналишлари муфассал қайд этилган. Шу боиски “Оила билан спортга”, “Спортчилар оиласи”, “Отам – Онам ва мен” каби қизиқарли спорт тадбирларини ўтказиш одатга айланган.

Шаҳар ва қишлоқларда замонавий спорт иншоотларининг қурилиши, Соғломлаштириш марказларининг (давлат ва шахсий мулк) табора кўпайиб бориши, “Саломатлик”, “Соғлом бўлай десангиз”, “Болалар майдончаси”, “Спорт экспресс” каби телекўрсатувларнинг шакл ва мазмунлари, “Спорт” ҳамда бошқа газеталарда спорт мавзусидаги лавҳалар, ахборотлар, интернет орқали шахсий компьютер ва мобил телефонларга ахборот – видеотасвирларни киритиш, илмий – амалий анжуманлар тўпламларидан мақсадли фойдаланиш натижалари оила муҳитида жисмоний тарбия воситалари, ўйин – машқлар билан қизиқиб шуғулланишни кучайтирмоқда. Бу эса ўз навбатида оналарнинг қиз болалар билан шуғулланишларини даъват этмоқда.

Қайси ҳудуд, шароит ва имкониятларга эга бўлмасин оналар зиммасида қизларни одобли, яхши хулқли, касб эгаллаш, оила қурганда эр ва унинг ота – оналарига иззат – ҳурматда бўлиши каби

маънавий – маърифий тарбия беришдек катта маъсулият мужассам. Бу табиий бир ҳолат (ҳаёт ва турмуш талаби), албатта. Бу каби улғувор фаолиятлар таркибида қизларни соғлом, жисмонан баркамол қилиб тарбиялаш, уларнинг хоҳлаган спорт турлари билан доимий равишда шуғулланишларига тўла имкон бериш, шароит яратиш буюк келажак сари яхши ниятлар билан интилишга асос бўлади, деса мақсадга мувофиқдир.

ХОТИН-ҚИЗЛАРНИ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ВА МАДАНИЯТИНИ ТАРБИЯЛАШ

Рахмонов Р.Р., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Баркамол авлод тарбиясида хотин-қизлар спортнинг аҳамияти, инсон тафаккурини шакллантиришда жисмоний тарбия ва маданиятнинг ўрни, юртимизда аёллар спортини ривожлантиришдаги долзарб масалалар ва мавжуд муаммоларни бартараф этиш, мамлакат миқёсида хотин-қизлар спортини тарғиб-ташвиқ этишнинг илмий асосларини кўрсатиш, халқаро майдонларда қизларимиз эришаётган ютуқларни эътироф этиш, кенг аҳоли қатлами орасида хотин-қизлар спорти тарғиботини янада кучайтиришга алоҳида эътибор берилади.

Бу масалаларга кенг жамоатчилик фикрини қаратиш спорт билан мунтазам шуғулланадиган қизларимиз сафи янада кўпайишига асос бўлади. Зеро, ўзининг саломатлигини ўйлаган ва соғлом турмуш тарзи қоидаларига риоя қилган она баркамол, соғлом, бақувват, илмли ва иродали, ўз фикри, мустақил дунёқараши, қатъий позицияси, мустаҳкам эътиқодга эга бўлган, замонавий илм-фанларнинг сир асорини пухта эгаллаган, мамлакатимизда амалга оширилаётган ислохотлар жараёнига бефарқ бўлмаган, дунё айвонида юз бераётган воқеа ҳодисаларга ҳолисона муносабат билдира оладиган фарзандларни тарбиялайди.

Шу ўринда оилалар ўртасида, маҳаллалар миқёсида, таълим муассасаларида хотин-қизларни ҳам жисмонан, ҳам маънан соғлом ва етук бўлишларида фойдали кўникмаларни шакллантириш, интизом ва ирода кучини тарбиялаш, зарарли одатлардан ҳимоя қилиш бўйича турли тадбирлар амалга ошириб келинмоқда.

Соғлом турмуш тарзи – бу инсоннинг ҳаёти ва саломатлигини таъминлашга хизмат қилувчи кўникмаларга эга бўлиши асосида ҳаётий фаолиятини йўлга қўйиши ҳамда саломатлигининг юқори даражада бўлишига эришишни таъминлаш шакли бўлиб, у кун тартибига риоя қилиш, фаол жисмоний ҳаракат асосида организмни чиниқтириш, спорт билан шуғулланиш, тўғри ва сифатли овқатланиш, гигиена қоидаларига риоя қилиш, экологик мулоқот ва маданиятга эришиш, умуминсоний ва ўзбекона кадриятлар асосида тарбиялаш, зарарли одатлардан ўзини ҳимоя қила билиш жиҳатлари билан тавсифланади.

Маънавий баркамолликка, жисмоний етуқликка эришишда соғлом тана, соғлом ақл, соғлом идрок, соғлом рух - ҳар бир инсонда муштарак бўлиши шарт.

Кашандалик, нотўғри овқатланиш, кам ҳаракатлилик, ичкиликбозлик, гиёҳвандлик каби зарарли одатларга мустаҳкам ирода ва чидам билан кураша оладиган кўпгина фазилатларга эга хотин-қизларимизни тарбиялашда оила, маҳалла ва таълим муассасаларининг биргаликдаги фаолиятини спорт билан уйғунликда амалга оширишга эришиш лозим.

Бунда, хотин-қизларга спортнинг у ёки бу спорт тури билан шуғулланишни тавсия этишда, унинг физиологик хусусиятларини, саломатлик даражасини эътиборга олган ҳолда, индивидуал ёндашув зарур. Масалан, *гимнастика ва акробатика* хотин-қизларда мушак тизимини мустаҳкамлайди, бўғимлар ҳаракатини яхшилайдди, қоматни шакллантиради. *Сузиш* марказий асаб тизими, юрак – қон томир фаолиятини, нафас олиш тизими ишини мустаҳкамлайди. Таянч-ҳаракат аппаратида тўғриловчи таъсир қилади, сколиоз ва яссиоёқликнинг олдини олади, вазни камайтиради, бўйни ўстиради. Шахмат ва шашка мантиқий фикрлашни ривожлантиради, хотира ҳамда диққатни чархлайди, ақлни ўстиради. Енгил атлетика бўғимларнинг ҳаракатчанлигини яхшилайдди, кучлилик, тезлилик, чидамлилик қобилиятларини тарбиялайди. *Стол тенниси ва катта теннис* ҳаракатчанлик, чаққонлик, мақсадга интилувчанлик, чидамлиликни шакллантиради, юқори елка камари, оёқ-қўл мушаклари ишини фаоллаштиради, организмнинг ҳамма аъзолари ва тизимлари ишини рағбатлантиради. Спортнинг баскетбол, волейбол, қўл тўпи каби мураккаб шароитда тез мўлжалга олишни ривожлантиради, чидамлилик, тезлилик, чаққонлилик, эгилувчанлик, нишонга ола билиш, мардлик ва тез мушоҳада қилишни тарбиялайди, ирода кучини мустаҳкамлайди. Кураш ва *бокс* мушакларнинг уйғун ривожланишига катта таъсир кўрсатиб, эгилувчанликни, ғалабага ишонч кучини, чидамлиликни оширади. Камондан отиш мақсадга интилувчанлик, зийраклилик, фикрни бир жойга жамлаш қобилиятини оширади, қўл, елка, кўкрак қафаси мушаклари кучини ривожлантиради, марказий асаб тизими ишини рағбатлантиради. Велоспорт ва от спорти – оёқ-қўллар ҳамда елка мушакларини ривожлантиради ва мустаҳкамлайди. Организм фаолиятини такомилга етказиш учун ички заҳираларни сафарбар қилади, мушакларни мустаҳкамлайди, чиройли қоматни шакллантиради, руҳий саломатликка ижобий таъсир кўрсатади. Спортнинг техник турлари бўйича машғулотлар (мотоспорт)

билимга чанқоқликни, техникага қизиқиш ва уни севишни шаклантиради. Экстремал шароитларда ҳамжихатликка ҳамда интизомлиликка чорлайди. Бадий гимнастика аёллар спорти ҳисобланиб, спортнинг ёш турларидан биридир. Қизалоқларни бадий гимнастика билан шуғулланишга бериш 5–6 ёшлардан тавсия этилади. Бу ўринда тайёргарлик ишларини рақс элементларига бой бўлган махсус машқлар орқали болалар боғчасида бошлаш ўринлидир. Бадий гимнастика хотин қизларимизда чиройли қоматни шаклантиради, эгилувчанлик, эпчиллик, чидамлиликни ошириб, интизомли қилиб, танани мукамаллаштиради, чиройли ва нафосатли ҳаракат қилишга ўргатади ва ўзига бўлган ишонч ҳиссини пайдо қилади.

Инсон ўз саломатлигининг тўлақонли ижодкоридир, унинг учун ёшлиқдан фаол турмуш тарзини олиб бориш, чинқиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш, соғлом турмуш тарзи талабларига амал қилиш орқали тўлиқ эришиш мумкин.

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО СПОРТА

Гафурова М.Ю., старший преподаватель

Бухарский государственный университет, г. Бухара

Устойчивую тенденцию развития спорта подтвердили Игры XXVI Олимпиады 1996 г. Это выразилось как в увеличении олимпийской программы (97 видов), так и в увеличении общего количества участниц (3684 чел.). Начиная с 1952 г. эти показатели увеличились соответственно в 4,2 раза и 6,1 раза.

На Играх XXVI Олимпиады в 1996 г. женщины составляли более трети всех участников Игр. Высоким был процент женщин в командах, занявших первые шесть мест в неофициальных командных зачетах: США - 43,2%, Российская Федерация - 39,4%. Германия - 41,5%, Китайская Народная Республика - 64,0%, Франция - 34,7%, Италия - 32,1%.

Подытоживая вышесказанное, можно сделать вывод: во - первых, в различных государствах отношение к женскому спорту складывалось неоднозначно. В развитых странах женщинам открыт широкий доступ к занятиям спортом. В развивающихся странах, в особенности среди средних и низших классов, еще сильны религиозные и сословные предрассудки, тормозящие развитие женского спорта и участия женщин этих стран в олимпийских играх.

Во - вторых, женщинам приходится постоянную борьбу за свое равноправие во всех сферах общественной жизни, и тот факт, что в настоящее время еще мало женщин входят в состав МОК, руководят в МСФ и НОК, объясняется не слабой социальной активностью женщин, а тем, что еще продолжает сохраняться юридическое неравенство полов.

В - третьих, существует определенная взаимосвязь между уровнем развитием женских видов спорта, их популярностью и распространением в мире и присутствием данных видов спорта в женской олимпийской программе. Часто виды спорта, не получившие широкого распространения в мире, присутствуют в женской олимпийской программе, а более популярные и распространенные остаются за ее пределами. При обсуждении вопросов, касающихся включения вида спорта в женскую олимпийскую программу, надо учитывать как популярность данного вида спорта в мире, так и его распространение, руководствуясь при этом правилами Олимпийской Хартии.

ОИЛА БИЛАН БИРГАЛИҚДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ШАРТ – ШАРОИТЛАРИНИ ЯРАТИШ, ОИЛАДА ГИГИЕНА ҚОИДАЛАРИГА РИОЯ ҚИЛИШДА АЁЛЛАРНИНГ РОЛИ

Музафарова Ф.Б., ўқитувчи

Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Ҳукуматимиз ишлаб чиқаётган барча қарор ва фармойишлар, ғамхўрона ислохотлари замирида Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг фаровон ҳаёт кечириши, замонавий ва етакчи мамлакатлар тажрибасини турмушимизга жорий қилиб, улар билан ҳамнафас, замонавий технологиялардан фойдаланган ҳолда ҳаёт кечириш ётади. Фаровон ва ёруғ келажак нафақат ақлан расо, балки шарқона одоб - ахлоқ ва умумбашарий ғоялар руҳида камол топган инсон, жисмонан комил, маънавий етук, иродали, ўз касбининг чинаккам фидоийлари томонидан қурилади. “Соғ танда-соғлом ақл!” шioriга амал қиладиган бўлсак, давлатимиз раҳбарияти ва биз мураббийларнинг зиммамизга ёш авлод ва аҳолини соғломлаштириш, уларга таълим ва тарбия бериш каби вазифалар юклатилган. Бу вазифаларни оқилона амалга ошириш, ҳамда келгусида соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаш мақсадида “Соғлом авлод учун” ордени таъсис этилгани, “Аёллар йили”, “Оналар ва болалар йили” деб эълон қилингани ва давлат дастурларига киритилгани соғлом авлодни яратиш йўлидаги узок мақсадларни кўзлаб қилингани, халқаро хайрия жамғармаси ташкил қилингани, ҳам эътиборга лойиқдир.

Соғлом турмуш тарзи инсон маданий ва жисмоний ривожланиши, меҳнат унумдорлиги ва ижодий фаолиятини оширишни ўз ичига олади. Соғлом турмуш тарзининг асосий таркибий қисмлари-самарали иш фаолияти, шахсий гигиена, зарарли одатлардан воз кечиш, белгиланган бир вақтда тўғри овқатланиш, жисмонан чиниқиш, жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиб туришдан иборат. Ёшлар, ўқувчилар соғлом турмуш тарзининг шаклланиши ҳар томонлама гармоник етук, фаол шахсни тарбиялашда муҳим омил ҳисобланади.

Соғлом турмуш кўникма ва малакаларини сингдириш болаларнинг ёш хусусияти ва қабул қилиш имкониятига қараб уларнинг жуда кичик даврларидан бошланади. Бу жараён педагогиканинг осондан кийинга, оддийдан мураккабга томон тамойилига суяниб ва унга амал қилиниб олиб борилади. Болалар мактаб ёшига етгунга қадар оила ва оиладан ташқарида соғломлаштирувчи тарбиянинг асосий қоида ва талабларини ўрганиб олишлари ҳамда уларга амал қилишлари шарт. Бу шартлар таълим муассасаларининг жойлашган ўрни, шароитига, маҳаллий аҳолининг урф-одатлари ва анъаналарига мувофиқ ташкил қилинади. Таълим муассасаларида болаларга соғлом турмуш тарзи кўникмаларини сингдириш ота-оналар билан ҳамкорликда амалга оширилади. Бунда тарбияланувчиларга ҳар иккала томон пухта келишган ҳолда талаблар қўйилади. Улғайиб келаётган қиз болаларнинг соғлом турмуш тарзи юзасидан билимларини ошириш; кун давомида эрталабки, кундузги ва кечки жисмоний машқлар билан шуғулланиш. Шахсий тана имконияти кенгайган сари машқ меъёри ва мураккаблик даражасини аста-секин ошириб бориш; иқлимнинг ўзгаришига, иссиқ-совуққа ўз танасини ўргатиб бориш; таълим муассасаси ва оилада бажариладиган ишлар, юмушларни тўғри режалаштиришга одатлантириш; ўтириб бажариладиган иш билан юриб бажарадиган ишларни алмаштириб туриш, бу эса чарчаб қолмаслик имкониятини яратади. Чарчаганда эса бир неча дақиқалик фаол жисмоний ҳаракатлар билан чарчоқни йўқотишга ўргатиш; ота-оналар ва таълим муассасаси тарбияланувчиси маслаҳати билан ўз миқдорини билиб олиш. Мижозига мос овқатланиш қоидаларини аниқлаб олиб, унга риоя қилишга одатланиш. Шунингдек, кўл ва юзларни фақат қайнатиб совитилган сув билан ювишга ўргатиш. Бу ишларни бажаришда эринчоқлик қилиш саломатликка хавфли эканлигини тушунтириш.

Саломатлик - энг олий бахт. Донолар айтганидек – соғлом одам табиатнинг энг бебаҳо асаридир. Саломатлик – инсоннинг узоқ умр кўриши ва ижодий режаларини амалга ошириши, жамият фаровонлиги учун меҳнат қилиш, мустақкам оила қуриш, фарзандларини дунёга келтириш ва тарбиялашидаги зарурий шарт-шароитлар асосини ташкил этади. Саломатликни муҳофаза қилиш ва уни мустақкамлашни ўргатувчи фан **гигиенадир**. Гигиена инсон аъзоларининг ташки муҳит билан узаро таъсирини урганади ва шу асосда унинг саломатлигини муҳофаза қилиш ҳамда мустақкамлашга йўналтирилган гигиена талабларини ишлаб чиқади.

Оилада гигиена қоидаларига амал қилиш ва қиз болаларда соғлом турмуш тарзи олиб бориш одатини шакллантириш, жисмоний машқлар юкмасини аниқлаб олиш айниқса оила аъзоларининг катталари, яъни ота-онаси, опа-акалари кўмагида амалга оширилади. Улғайиб келаётган қиз болалар миллий минталитетимизга асосланиб, оила аъзоларининг аёллари билан кўпроқ мулоқотда бўлади, шахсий муаммоларини уларнинг маслаҳати асосида ҳал қилишга ҳаракат қилади, уларнинг тажрибасига суянади ва аксинча оналар улғайиб келаётган қиз болаларнинг психологияси, ривожланиш физиология қонуниятларини, уларнинг ақлий, ахлоқий, эстетик имкониятларини яхши тушунганлиги сабабли, болаларнинг кун тартибини тўғри тақсимлай олади, гигиена қоидаларига риоя қилишини таъминлаб билади, жисмоний юкламаларни, уйга вазифаларни бажаришда юкламалар чегарасини чамалаб, болалар соғлиги ва психологиясига зарар етмаган ҳолда кун тартибини режалаштиради ва унинг амалга оширишини ўз зиммасига олади.

СОҒЛОМ ВА БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДА ЎҚУВ МАСКАНЛАРИ, ОТА-ОНАЛАР, МАҲАЛЛАЛАРНИНГ УЛКАН РОЛИ

*Тошова Г.Ж., ўқитувчи, Бобомуродова Б.И., талаба
Бухоро давлат университети, Бухоро ш..*

Бугунги кунда маънавий етук, жисмонан соғлом ва баркамол авлодни тарбиялашда мактаб, оила ва маҳалла ўртасидаги ҳамкорликни мустақкамлаш долзарб муаммолардан ҳисобланади. Чунки, баркамол авлодни тарбиялашда болани ўқитиш, ҳар томонлама интеллекттуал, ахлоқий, эстетик ва жисмоний ривожлантириш давлат сиёсати даражасига кўтарилган. Албатта, бу ишларни амалга оширишда педагогик ҳамкорлик жараёни муҳим ўрин тутаяди. Ҳамкорлик – жуда кенг қамровли тушунча бўлиб, бўлиб, унда мактаб, оила, маҳалла, жамоатчилик, давлат ва нодавлат ташкилотлари, “Қамолат ёшлар ижтимоий ҳаракати, жамғармалар фаол иштирок этади. Чунки, ҳамкорлик жараёни – жамият тараққиётининг асосчилари бўлган ёшлар қамолотининг асоси ҳисобланади. Албатта бу ишларни амалга оширишда ўқитувчининг ҳар бир дақиқаси қимматли ҳисобланади. Чунки, ўқитувчи бир вақтнинг ўзида ўқувчининг диққатини ҳисобга олган ҳолда ўқув материалларини уларга тушунтиради. Бунда ўқитувчи гаплашиб ўтирган ўқувчиларни тартибга чақириши, тўхтатиши каби

салбий ҳолатларни бартараф этиш билан уларга янги мавзуни, янги материалларни тушунтиради. Ўқувчилар орасидан янги мавзу бўйича кимлар жавоб беришини аниқлайди. Албатта бунда боланинг оила ва маҳаллада олган тарбияси муҳим ўрин тутати. Бундай ҳолатларда ўқитувчининг яккама – якка суҳбати пухта, асосли ва мантиқан бой бўлса, ўқувчиларнинг унга бўлган ишончи ошади. Ўқитувчининг эркин дил сўзлари, маслаҳати, ўзаро ёрдами туфайли ҳамкорлик ҳолати вужудга келади. Ушбу ҳамкорликда ўқитувчи доимо уларга намуна бўлиши керак. Ўқитувчи ўзининг ташқи кўриниши, тоза – озода, ихчам кийиниши, маълумоти, чуқур билим эгаси, ўзининг фанини пухта биладиган, юрт равнақи учун жонини фидо қилишга тайёр, ўз шогирдларидан билими, малакасини аямайдиган, дўст, сирдош, фидокор бўлиши лозим. Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, ўқитувчи ота – она ва ўқувчилар билан яккама – якка фаолиятни йўлга қўйиш учун уларнинг шахси, оилавий аҳволини билиши керак. Ўқитувчи ўқувчиларни тўлиқ ўрганиши, мактаб, оила ва маҳалла ҳамкорлигида тарбиявий тадбирларни мукамал, таъсирчан уюштириши лозим.

Ўқувчиларда шаклланиб келаётган ижобий фазилатларни тавсифлаш, уларни билим олишга қизиқтириш, ростгўй, маърифатли, меҳрли, ўз-ўзини бошқариш, меҳнатга муносабатини, руҳий ҳолати ва қобилиятларини ривожлантириш, ижобий ва салбий ўзгаришларни кузатиш ва сабабини ўрганиш, ёлғон гапириш ва бошқа салбий сифатларни аниқлаш ўқитувчининг маҳорати, ташкилотчилик фаолияти ва касб кўникмасига боғлиқ.

Тарбия жараёнининг самарадорлигини таъминлаш учун мактаб, оила ва маҳалла ҳамкорлигида қуйдагиларни амалга ошириш зарур:

- тарбия жараёнини бошқаришга мактаб билан жамоатчилик муносабатларини ривожлантириш;
- тарбиявий ишлар бўйича самарали назоратни ташкил этиш.

Тарбия жараёнини бошқаришда ўқувчилар, ота-оналар, жамоат ташкилотлари билан ўқитувчи мулоқотининг ошқоралик тарзда амалга оширилиши муҳим ҳисобланади. Чунки, ўқитувчининг ҳар бир ҳаракати ёки гапирган гаплари жамоатчилик томонидан баҳоланади. Ўқувчилар доимо ўқитувчиларнинг тўғрилиги, адолатпарварлиги, синфда унинг яхши кўрган ўқувчиси бор – йўқлигига эътибор берадилар. Бу ўринда ошқора мулоқот қабул қилинган меёр ва талаблар асосида амалга ошиши, ўқитувчи ўзини у ёки бу вазиятларда, ҳолатларда қандай тутиши лозимлигини ҳамма билиши ошқороликни ташкил этади.

Юқоридаги фикрлардан келиб чиқиб айтишимиз мумкинки ҳамкорлик педагогикаси амалга оширишда оила, таълим муассасалари ва ижтимоий ташкилотлар ўртасида мустақкам алоқани юзага келтириш улар ўртасида доимий равишда ахборот алмашувининг йўлга қўйилиши лозим. Шу нуқтаний назардан қаралганда бугунги кунда умумтаълим мактабларидаги педагогик фаолиятнинг оила, маҳалла билан ҳамкорликда олиб борилаётганлиги қутилган самараларни бермоқда. Шундай бўлсада, бу борадаги ишларни янада жонлантириш, таълим муассасаларининг фуқаролик жамияти институтлари билан ҳамкорлигини янада кучайтириш устувор вазифалардан саналади. Чунки тарбия, аввало, оиладан бошланади, маҳаллада, яъни жамиятда камолот босқичига кўтарилади. Дарҳақиқат, Юртбошимиз таъкидлаганларидек, “Маҳалланинг халқ маънавияти билан боғлиқ жиҳатлари ҳақида сўз юритиб, уларни кўз ўнгимиздан ўтказиб, атрофлича таҳлил қилар эканмиз, ҳеч иккиланмасдан айтиш керакки, биз ҳар қайси хонадон, бутун эл-юртимиздаги маънавий иқлим ва вазиятни англамоқчи бўлсак, бу борадаги ҳақиқий манзаранинг ёрқин ифодасини аввало маҳалла ҳаётида худди ойнадек яққол кўриш имконига эга бўлаемиз”.

Таълим муассасаларининг оила ва маҳаллалар билан ҳамкорлигини янада юксалтириш бугунги куннинг талаби бўлиб қолмоқда. Айрим таълим муассасаларида баъзи тарбиячилар томонидан ўқувчининг таржимаи ҳоли, бўш вақтини мазмунли ташкил қилиш ҳолати, оилавий аҳволи, ундаги маънавий-маърифий муҳит юзаки ўрганилади. Бундай ишларга вақтни қизганиш ёки бепарволик билан қараш ҳолатлари кузатилади. Натижада оила-маҳалла-таълим муассасаси ўртасидаги ўзаро

ҳамкорлик узилади. Ҳамкорликнинг узилиши нимага олиб келади? Ўқувчининг кундалик фаолияти ҳақида ота-она, маҳалла фаоллари ва муассасаси керакли маълумотга эга бўлмайди. Эътибор ва назоратдан четда қолган ўқувчи ўзбошимчалик билан нотўғри йўлга киради. Бунинг сабаби эса ҳар жойдан қидирилади. Бундай ҳолатларнинг олдини олиш учун ота-оналар фарзанди таҳсил олаётган таълим муассасалардаги ўқувчиларнинг таълими фаолияти, унинг мақсад-вазифалари, педагогик таркиб ҳамда таҳсил олувчилар жамоасига оид умумий маълумотларга эга бўлиши, фарзандининг ўзлаштириши, дарслардаги иштироки, бирга таҳсил олувчиларга муносабати, ўқитувчи ва тарбиячилар ҳақидаги фикрларидан хабардор бўлиши, фаолиятини тўлиқ назорат остига олиш, ҳафтада бир маротаба тарбиячининг фарзанди ҳақидаги фикрларини эшитиши ва унга муносабат билдириши зарур. Бунда албатта оила, маҳалла ва мактаб ҳамкорлиги алоҳида аҳамият касб этади.

Болани ҳар томонлама ривожланган, баркамол шахс қилиб тарбиялаш учун ота-онадан юксак масулият, маҳалладан эътибор, ўқитувчидан ҳақиқий педагогик одоб ва маҳорат талаб қилинади.

Ҳар қайси миллатнинг ўзига хос маънавиятини шакллантириш ва юксалтиришда оиланинг ўрни ва таъсири бекиёсдир. Чунки инсоннинг энг соф ва покиза туйғулари илк ҳаётий тушунчаси ва тасавурлари биринчи галда оила бағрида шаклланади. Шу ўринда аждодлар меросига назар соладиган

бўлсак А.Навоий лаганбардорлик, хушоматгўйликни энг ёмон сифатлардан деб билади ва у, ота-оналарни ўз болаларини ёш авлодни чин инсонга хос бўлган энг яхши фазилатлар эгаси қилиб тарбиялашга даъват этади.

Хусайин Воиз ал-Кошифий – боланинг фикрлаш қобилиятини ўстириш ҳақида айниқса, ота-оналар олдида маъсулиятли вазифалар кўяди, ҳар бир ота-она ўз фарзандини тарбиялашга жиддий ёндошиб, унга ижобий хислатларни ўз-ўзидан пайдо бўлмайди, балки оиладаги муҳитнинг таъсирида тарбияланиб боради деб фикр билдиради.

А.Дониш ижодида хотин-қизларга муносабати, ота-оналар ҳуқуқи, маданияти масаласи ҳам алоҳида ўринда туради. У ота-она ҳуқуқини белгилаш, улар билан болалари ўртасидаги ўзаро алоқа ҳақида тўхталиб, ўз ҳуқуқларини суистеъмол қилган ота-оналар ҳуқуқини белгилаш ҳақида гапирар экан, улар билан болалари ўртасидаги ўзаро алоқа ҳақида тўхталиб, ўз ҳуқуқларини суистеъмол қилган ота-оналарни тартибга чақириб кўйиш лозимлигини айтиб, уларнинг ҳуқуқини чегаралашни таклиф этади. Ота-она ўз ҳуқуқларини, болалар ўз ҳуқуқларини билишлари ва бажаришлари кераклигини айтади.

М.Бехбудий қарашларича мактаб тарбияси билан оила тарбияси узвий биргаликда олиб борилиши лозим, акс ҳолда фожеалар рўй беради, деган ғояни олдинга суради. Мактаб ҳар қанча

тўғри йўл кўрсатса-ю, ота-оналар боласини бошқа томонга тортадиган бўлса, бола тарбияси тамоман издан чиқади.

Ўтмиш бой меросимиздан фойдаланиб биз педагоглар оила тарбиясига катта эътибор қаратишимиз керак. Ҳеч ким ёмон хулқли бўлиб туғилмайди, ёшларнинг ахлоқий сифатлари у тарбияланётган муҳит ва бераётган тарбияга боғлиқдир.

Баркамол авлодни тарбиялашда “Оила, маҳалла, мактаб ҳамкорлиги” концепсияси, “XXI аср маҳалласи” концепсияси, “Баркамол авлодни тарбиялашда маҳалла институтининг роли” мавзусидаги тадбирларининг ташкил этилиши Ўзбекистон тараққиётига муҳим ҳисса қўшмоқда. Ана шуларни эътиборга олиб “Таълим тўғрисида”ги Қонуннинг 30-моддасида “Вояга етмаган болаларнинг ота-оналари ёки қонуний вакиллари боланинг қонуний ҳуқуқлари ва манфаатларини ҳимоя қилишлари шарт ҳамда уларнинг тарбияси, мактабгача, умумий ўрта махсус, касб-ҳунар таълими олишлари учун жавобгардирлар” дейилади. Ҳар бир ўқитувчи ўзи бошқараётган синф ота-оналари билан ҳамкорликда иш олиб бориб қонун ва миллий дастур моҳиятини ота-оналарга таништириб, улар билан ҳамкорликда иш олиб боришлари керак.

ОИЛАДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШ ОМИЛИДИР

Азимов Л.А., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Ҳалқимиз ўз тарихида ҳам ақлан ҳам жисмонан баркамол, фарзандларига меҳр кўрсатишгини эмас, балки бутун эл юрт, миллат озодлиги йўлида жон олиб жон беришга қодир фидойи хотин-қизларни кўп кўрган. Уларнинг ёрқин ва сўнмас сиймоларини бадиий асарларга олиб кирган. Барчиной, Тўмарис каби жасур қаҳрамонлари билан фахрланишган.

Мустақилликка эришган дастлабки кунларимиздан бошлаб жамиятимизда аёлларнинг муносиб ўрни ва мавқийи бўлиши давлатимизнинг устувор сиёсатида айланди.

Айниқса биринчи Президентимиз И.А.Каримов томонидан турли йилларнинг «Оила» (1999), «Соғлом авлод» (2000), «Она ва бола» (2001), «Обод маҳалла» (2003), «Сихат саломатлик» (2005), «Обод турмуш» (2013) йиллари деб эълон қилиниши ва шу муносабат билан ишлаб чиқилган узок муддатли давлат дастурларининг изчиллик билан амалга тадбиқ этилаётганлиги аёллар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, саломатлигини мустаҳкамлаш, маънавий-маданий, ижтимоий-иқтисодий имкониятларини оширишга олиб келмоқда.

Қайт этиш лозимки, таълим, сихат-саломатлик, жисмоний тарбия ва спортга оид ҳужжатларда ўз аксини топиб келаётган Давлат дастурларининг янада чуқурроқ ва кенг маънода амалга оширишида, ёшларимизни маънавий ва жисмоний соғлом қилиб тарбиялашда хотин-қизлар спортини ўрни бекиёсдир.

Оилада аёллар спортини ривожлантириш ва оммавийлаштириш, уларни соғломлаштирувчи спорт турларига кенгроқ жалб этиш, олдимизда турган долзарб вазифалардан биридир.

Ўзбекистон Республикаси маданият ва спорт ишлари вазирлиги, хотин-қизлар кўмитасининг жойлардаги бўлинмалари томонидан хотин-қизларни оммавий равишда жисмоний тарбия ва спортга жалб этиш мақсадида спорт мусобақаларини ташкил қилиниши, аёлларимизни спортга бўлган кизиқишларини оширмоқда.

Жумладан маҳаллаларда мактабгача таълим муассасалари ва бошқа соҳа вакиллари орасида тарғибот-ташвиқот ишларини жадал олиб борилиши натижасида спорт тадбирларида иштирок этаётган хотин-қиз сони 2017 йилга келиб 8,5 миллиондан ошиб кетди. Жисмоний тарбия ва спорт билан

мунтазам шуғулланаётган хотин-қизлар сони эса, 3400000 тага етди, ушбу спорт билан шуғулланувчиларнинг 65% и кишлоқ аёлларидир. Бир қараганда спорт билан шуғулланувчи хотин-қизлар сони кўпчиликини ташкил этаётгандек кўриниши мумкин, лекин Республикамизда спорт билан шуғулланиши мумкин бўлган хотин-қизлар билан таққослаганда бу жуда оз кўрсаткич.

Олиб борган кузатишларимиз натижаси шуни кўрсатадики. Эркак мураббийлар ташкил қиладиган жисмоний маданият ва спорт тадбирларига нисбатан аёл мураббийлар ташкил қиладиган жисмоний маданият ва спорт тадбирига 70% дан кўпроқ хотин-қизлар иштирок этишади. Чунки минталетимизга хос мураббийдан уялиш деган вазиятга учрамайдилар. Ушбу муаммоларни ҳал қилиш ва хотин-қизлар спортини ривожлантириш мақсадида 2013 йилда бошлаб Бухоро давлат университетида хотин-қизлар спортини ривожлантириш бўлими ташкил қилиниб, ушбу бўлимга ҳар йили 55-60 нафар талаба қизлар алоҳида танлов асосида вилоятлардан қабул қилинади.

Оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш мақсадида фарзандларини бирон-бир спорт тури билан мунтазам шуғулланишларини истаган аёлларимиз аввало ўзлари спортга меҳр қўйишлари лозимдир. Агар эркаклар қатори спорт аёлларнинг ҳам кундалик эҳтиёжига айланса оилада, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга эришилади.

Ватан ичидаги ватан, «Оилада» хотин-қизлар спортини ривожлантириш орқали юрдошларимизнинг нуфузли ҳалқаро мусобақаларидаги мувоффақиятлари ошса Ватанимизнинг дунё ҳамжамиятидаги ўрни янада юксалади.

ЮРТИМИЗДА ҚИЗЛАРНИ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ АСОСИДА ОИЛАГА ТАЙЁРЛАШ

Тошов А.Т., Бухоро туман 12-сон умум таълим мактаби директори

Ўзбекистон Республикасида хотин-қизлар манфаатларини ҳимоя қилиш, уларни жамият ва давлат бошқарув ишларига кенг кўламда жалб этиш, хотин-қизлар маънавий камолоти ва ривожини таъминлаш давлатнинг устувор вазифаларидан ҳисобланади. Шу жумладан, хотин-қизлар манфаатларини соғлом турмуш тарзини жорий этиш асосида муҳофаза қилиш ҳам муҳим аҳамият касб этади. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов соғлом турмуш тарзи ақидалари ўзбек халқининг миллий қадриятларидан бири эканлигини таъкидлаб, шундай дейди: “Ҳеч шубҳа йўқ: соғлом авлод орзуси аجدодларимиздан бизга ўтиб келаётган, қон-қонимизга сингиб кетган муқаддас интилишдир. Агар ота-боболаримизнинг турмуш тарзига, тафаккурига назар солсак, улар насл-насаб, етти пуштининг тозалигига, авлоднинг соғлиғига жуда катта эътибор берганини кўраимиз”.

Аҳоли соғлиғини ҳимоя қилиш мақсадида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, тарғиб ва ташвиқ этиш, унинг моҳиятини белгилловчи асосий кўрсаткичлар мониторингини ўтказиш, рационал овқатланишнинг меъёрларини белгилаш, жисмоний ҳаракат ва инсон саломатлигининг боғлиқлигини тарғиб этиш, шахсий гигиена тартибларининг болаликдан кундалик турмуш тарзига айлантиришига эришиш мамлакатдаги амалга оширилаётган “Соғлом авлод учун” давлат сиёсатининг асосий йўналишларидан бирини ташкил қилади. Шунингдек, соғлом турмуш тарзи тарғиботи асосида хотин-қизларнинг давлат, жамият, оиладаги мавқеини ошириш, хотин-қизлар саломатлигини муҳофаза қилиш ва мустақамлаш тизимини яратиш, соғлом фарзандни дунёга келтириш ва тарбиялаш, репродуктив саломатлик тафаккурини шакллантириш каби масалалар ҳам давлат сиёсатининг долзарб йўналишлари сифатида эътироф этилади.

Хотин-қизлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш ва қизларни соғлом турмуш тарзи асосида жамият ҳаётига, оилада мустақил яшашга тайёрлаш масаласи Ўзбекистон Президенти Фармонлари, Вазирлар Маҳкамаси Қарорлари, қатор қонунлар ҳамда давлат аҳамиятига молик бошқа ҳужжатларда ҳам алоҳида эътироф этилган.

Ўзбек халқи ҳаётида маҳалла тарбия маскани ҳисобланади. Ўсмир қизларни оилага тайёрлаш ҳамда соғлом турмуш тарзи қоидаларини улар онгига сингдиришда оила ва маҳалланинг роли ниҳоятда каттадир. Соғлом насл – соғлом жамият асосини ташкил қилади. Соғлом турмуш тарзи асосларини илмий тадқиқ этмай туриб соғлом жамият ва соғлом наслни шакллантириб бўлмайди.

Маҳаллада соғлом турмуш тарғиботи билан шуғулланиш ана шу тарбиявий жараёнга жалб этилган шахслардан кенг билим ва кўникма, доимий изланиш, илғор технологиялардан фойдаланиш, қизларнинг ёш ва психологик хусусиятларини инобатга олишни талаб қилади. Шунингдек, соғлом турмуш тарзи тарғиботи жараёнининг халқчиллиги, унинг демократлашуви муҳим аҳамият касб этади. Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, “Сихат-саломатлик бебаҳо инъом”, “Тиёҳвандликсиз ҳаёт кечирайлик”, “СПИД – аср вабоси”, “Ёш ҳаётимизда иллатларга жой йўқ”, “Ибн Сино ўғитлари”, “Соғлом бўлсам – полвон бўламан”, “Фарзандлари полвон юрт”, “Биз кучли ва соғлом оила”, “Репродуктив саломатлик – келажак авлод саломатлигидир”, “Қувноқ стартлар”, “Отам, онам ва мен – спортчилар оиласи”, “Оилада тиббий маданиятни ошириш”, “Оммавий кўчма спорт ўйинлари” каби кўрик танлов, мусобақа, учрашув, давра суҳбатлари ва бошқа тадбирларнинг маҳаллаларда уюштирилиши қизлар тафаккурида соғлом турмуш тарзини шакллантиришга хизмат қилади.

Маҳалланинг жамоа ўртасида олиб борадиган анъанавий фаолият йўналишлари маҳалла-шахс, маҳалла- жамият, маҳалла – оила устуворлиги ва ҳимояси, маҳалла – миллий хавфсизлик, маҳалла – диний эътиқод, маҳалла – давлат қурилиши, маҳалла – тарбия, маҳалла – саломатлик, маҳалла хотин-қизлар ва ёшларни маънавий ҳамда жисмоний соғлом қизларни оила ҳаётига тайёрлашда муҳим рол ўйнайди. Маҳаллада қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлаш мазмуни қизлар тафаккурида қуйидаги сифатларни тарбиялашга хизмат қилади: оилага муқаддас ва масъулиятли муносабат, оилани эъзозлаш, репродуктив саломатликни сақлаш, турмуш ва рўзғор тутиш бўйича билимлар, инсон саломатлигини асраш ва ўз саломатлигига жиддий муносабат, соғломлик – бахтли оила негизи, шахсий гигиена талабларига риоя этиш, никоҳни улуғлаш, ҳалоллик ва садоқат, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишни анъанага айлантириш, ўзини ва оила аъзоларини зарарли одатлардан асраш, маънавий баркамоллик, соғлом турмуш тарзи асосидаги ахлоқ нормаларини шакллантиради, бундан ташқари оилада ўзаро соғлом муносабатлар ва мулоқот маданияти, ташаббускорлик, фаоллик, ижодкорлик, тиббий ва маънавий соғломлик, жисмоний ва руҳий баркамоллик, етакчилик ва тадбиркорлик, инсонпарварлик, инсонийлик, тўғрилиқ, камтарлик, самимийлик, ота-онага ҳурмат, меҳр-мурувват, саховат, бағрикенглик, вафодорлик, гуноҳ ишлардан қочиш, сабр-тоқат, ўз ваъдаси устидан чиқиш, илмли бўлиш, аёлларни кадрлаш, ифбат, ҳаё ростгўйлик, покизалиқ, ҳиммат ва бардошлилик, хушхулқилиқ, шукр, тежамкорлик, раҳм-шавқат, оналик меҳри каби сифатларни тарбиялашга ҳам хизмат қилади.

Қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлашда маҳалла фаолиятининг амалий ахволини илмий ўрганиш мазкур тизимда қуйидагиларга эътибор қаратиш лозимлигини кўрсатди:

- қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлашни маҳалла тизими фаолиятининг устувор йўналиши қилиб белгилаш;

- соғлом турмуш тарзи тамойиллари асосида қизларни оилага тайёрлаш;

- соғлом турмуш тарзи асосида қизларни оилага тайёрлаш бўйича маҳаллада махсус дастурлар, режалар, уни амалга ошириш бўйича инфратузилмалар, мутахассислар билан таъминлашга эътибор қаратиш;

- маҳаллада қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлаш бўйича мутасаддиларни махсус билимлар билан қуроллантириш ва адабиётлар билан таъминлаш;

- маҳаллада қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлаш жараёнини мунтазамлиқ, давомийлик ва изчиллик асосида ташкил қилиш;

- қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлаш жараёнини махсус механизм асосида ташкил қилиш.

Маҳаллада қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлашда қуйидаги тарбиявий воситалардан фойдаланиш самарали натижалар беради:

а) соғлом турмуш тарзи қизлар саломатлиги, оила саломатлиги ва келгуси авлод саломатлигини мустаҳкамлашга қандай таъсир кўрсатишини амалий мисоллар билан кенг тушунтириш;

б) атоқли кишилар, алломалар, намунали оилалар, маҳаллалар, бадиий асарлар ва кинофильмлар қаҳрамонлари ҳаётдан олинган мисоллар;

г) оилавий удум ва анъаналар тизимида соғлом турмуш тарзи билан алоқадор ҳолатлардан фойдаланиш, уларни кучайтириш ва такомиллаштириш;

д) соғлом турмуш тарзи бўйича ота-оналарнинг шахсий намунаси;

е) соғлом турмуш тарзи масалаларига оид адабиётлар ва педагогик қўлланмалар, кўргазмали методик материалларни кенг қўллаш;

Қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлаш жараёнида тарбиячидан қуйидаги педагогик тамойилларга амал қилиш талаб этилади:

- оилавий ва соғлом турмуш тарзи бўйича бериладиган материалларнинг тарихий, илмий, қизиқарли, асосли, изчил ва самарадорли бўлишини таъминлаш;

- мавзу материалларининг қизлар қизиқиши ва эҳтиёжлари, уларнинг маънавий талабларини қондириш ҳамда уларда оила ва соғлом турмуш тарзига муҳаббат унга кўникиш ҳисларини тарбия қилишга хизмат қилиши;

- мавзу материалларининг қизлар шахси ва ёшига монанд бўлиши, мос келиши;

- барча материаллар умумбашарий ва миллий мезонлар уйғунлиги асосида қизлар онгига етказилиши;

- тарбия ва таълим жараёни мазмуни шакл, метод ва воситаларининг қизлар қизиқишлари, билим савияси ва ёшига мос танланиши;

- махсус дастур асосида тарбияланганлик даражасини мониторинг қилиб бориш.

Хулоса қилиб айтганда, қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлашда маҳалла фаолиятининг ўрни беқиёсдир. Тарбия жараёнида оила, маҳалла, таълим муассасасининг ҳамкорлигини таъминлаш муҳим аҳамият касб этади.

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИДА ҚИЗЛАР ЎРТАСИДА СПОРТ БИЛАН ШУҒУЛЛАНИШНИ ТАДБИҚ ЭТИШ

*Умарова С.М., ўқитувчи, Жунайдуллаева Д.А., талаба
Бухоро давлат университети, Бухоро ш.*

Мамлакатимиз мустақилликка эришган вақтдан буён жисмоний тарбия ва спорт давлатимиз олиб бораётган сиёсатнинг устувор йўналишларидан бири бўлиб қолмоқда. Мамлакатимиз аҳолисининг асосий қатламини ташкил қилувчи ёшларни соғлом қилиб тарбиялаш уларни салбий таъсирлардан асраш ва уларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спорт энг муҳим восита эканлиги эътироф этилади.

Миллат генофондини шакллантириш ва баркамол авлодни тарбиялашда восита бўлмиш жисмоний тарбия ва спорт бўйича юқори малакали рақобатбардош кадрлар тайёрлаш билан боғлиқ бўлган муаммоларни ҳал этиш учун амалий ҳаракатлар қилинмоқда.

Биринчи Президентимиз И.А. Каримов ташаббуси билан долзарб муаммонинг оқилона ечими ҳал қилинди. ЎзДЖТИга 2006-2007 ўқув йилидан бошлаб хотин - қизлар спортини ривожлантириш йўналиши бўйича қабулга маҳсус 221 та мақсадли жой квоталари ажратилди ва жойларда имтиёзли қабул қилиш тартиби ўрнатилди (2011-2012 йилда бу квота 260 тага етказилди).

Мамлакатимизда амалга оширилаётган ислохотлар, ҳукуматимизнинг бутун эзгу сазой - ҳаракатлари аҳолига, миллатга, алоҳида - алоҳида ҳар бир оила манфаатларига қаратилганлиги аён. Чунки миллатнинг ҳар бир вакили соғлом бўлса, унинг насли тоза бўлса, бундай миллатнинг келажагига ишонч билан қараш мумкин.

Хотин-қизлар спортини ривожлантириш йўналишининг очилиши ҳамда маҳсус мақсадли квоталар асосида қабул ўтказилиши ҳам ана шундай кенг қўламли тадбирларнинг бири ҳисобланади. 2006 йилдан буён ЎзДЖТИга мазкур йўналиш бўйича қарийб 3000 яқин нафар талаба қизлар ўқишга кирган бўлса, улардан 1687 нафари бугунги кунда бакалавр дипломини қўлига олиб, жойларда ўз фаолиятини бошлади.

Бугунги кунда қизларимизнинг аксарият қисми бадиий гимнастика, енгил атлетика, таэквондо, кураш спорт турлари билан қизиқиб шуғулланадилар. ЎзДЖТИда хотин - қизлар спортини ривожлантириш йўналиши бўйича таҳсил олаётган талабалар таркибини таҳлил қилиш асносида шундай хулосага келиш мумкин.

Олинган маълумотларга кўра, 2012 - 2013 ўқув йили учун қабул мавсумида институтга мазкур йўналиш бўйича 260 ўринга жами 1512 та ҳужжат топширилган. Бу бир ўринга ўртача 5 - 6 абитуриент даъвогарлик қилган дегани. Агар рақобатчилик вилоятлар кесимида қандай даражага чиққанлигига диққат қилсак, Сурхондарё вилояти бўйича бир ўринга 10 та, Андижонда - 9,7 та, Фарғонада - 7,5 та талабгор бўлганини кўраемиз. Қизиғи шундаки, пойтахтлик қизларимизнинг жисмоний тарбия ва спортга қизиқиши анча суёт - бир ўринга бор - йўғи 2,5 абитуриент ҳужжат топширган. Бундан 20 - 30 йил аввал ўзбек қизларини бу олий таълим муассасасига киришга зўрға кўндиришган бўлса, шунда ҳам уларнинг сони бармоқ билан санарли даражада бўларди. Хозирги вақтда эса аҳолининг онгида спортга нисбатан ижобий тарафга катта ўзгаришлар юз берганини сезиш кийин эмас, чекка қишлоқлардан ота - оналар қизларини ўзлари институт оstonасига етаклаб олиб келяптилар. Айнан шу билим даргоҳида таҳсил олишга қарор қилган, муваффақиятсизликка учраса ҳам ахдидан қайтмай, 2-3 йил давомида қайта-қайта келиб, омадини синаётган қизлар ҳам учраб туради.

Энди аёллар спорти йўналиши бўйича ўқишга кирганларнинг танлаган ихтисосликларига эътиборимизни қаратсак, улар орасида энг кенг оммалашган спорт турлари: бадиий гимнастика - 71 талаба, кураш турлари (дзюдо, таэквондо, миллий кураш) - 56 талаба, енгил атлетика - 36 талаба, қўл тупи - 35 талаба. Сузиш, синхрон сузишга қизиқадиганлар сони эса ниҳоятда кам.

О'ЗБЕК ХОТИН-ҚИЗЛАРИНИНГ МИЛЛИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ ВА УЛАРГА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИНГ ТА'СИРИ

Davronov I.E., o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Qadimiy ajdodlar haqidagi afsonalar , va ilmiy manbalarning natijalariga asoslanilsa , хотин-қизлар erkaklar va yigitlar bilan ishtimoiy mehnat , ov va turli marosimlarda barobar-teng ishtirok etishgan. “Avesto” , “Alpomish” , “Go'ro'g'li” , “To'maris” , “Qirq qiz” kabi tarixiy asarlar va xalq og'zaki ijodi qahrmonlarini eslashning o'zi bunday dalillarni isbotlab beradi.

Sharq xalqlarining, ayniqsa hozirgi O'zbekiston hudutlarida yashab o'tgan xalqning ijtimoiy-madaniy turmush madaniyati davrlari osha borib, rivoj topgan. Bularni Abu Ali IbinSino, Farobiy, Al Xorazmiy, Beruniy, Amir Temur, Mirzo Ulug'bek, Alisher Navoiy va boshqa juda ko'p mutaffakir olimlar ulug' zotlar hayoti hamda ularning qoldirgan ilmiy meroslaridan bilish mumkin. Ularda хотин-қизлар timsoli g'oyat ulug'langan va go'zalliklari, iffat va axloqlari baddiy jihatdan tavsiflangan. Markaziy Osiyo va hamda

ularning madaniyati, marifati chuqur oʻrnashib qlinishi (IX-XIX asr) xotin-qizlarning ijtimoiy-ruhiy holatlari va tashqi kiyinish madaniyatiga oʻz taʼsirini oʻtkazdi. Islom dini tatqid etgan baʼzi bir maʼrifiy – madaniy jihatlar qaramasdan xotin-qizlar orasida ijtimoiy –mehnat va turmush sohasida taroqiyparvarlar boʻlishgan. Bu jihatlar aynisa sobiq shoʻrolar mustamlakachligi va istilosi davrida bir muncha “Uygʻonish” davriga aylangan. Markaziy Osiyo va boshqa xududlarni arablar tomonidan istilo qilinishi (V-VIII asr) hamda ularning madaniyati, maʼrifa^f chuqur oʻrnashib qolinishi (IX-XIX asr) xotin-qizlarning ijtimoiy-ruhiy holatlari va tashqi kiyinish madaniyatiga oʻz taʼsirini oʻtkazdi.

Bugun oʻzbek ayoli ishlab chiqarish, ilm-fan, tadbirkorlik, sanʼat, sport, hunarmandchilik, qoʻyingki, barcha sohalarda ulkan muvaffaqiyatlarga erishmoqda. Xotin-qizlar davlat va jamoat tashkilotlari, korxonalar, tashkilot va muassasalarga rahbarlik qilmoqdalar. Respublikamizda xotin-qizlarni ijtimoiy-huquqiy jihatdan himoyalash, ayollarning jismoniy, maʼnaviy va intellektual saviyasini yuksaltirish borasida amalga oshirilayotgan keng qamrovli ishlar oʻz samarasini bermoqda. Mamlakatimizda tizimli ravishda bir-birining uzviy va mantiqiy davomi sifatida amalga oshirib kelinayotgan Davlat dasturlarida ham xotin-qizlar manfaatlariga yoʻnaltirilgan tadbirlarga alohida eʼtibor qaratib kelinayotganligi ularga boʻlgan eʼtibor va gʻamxoʻrlikning yana bir yorqin ifodasidir.

Bu yoʻnalishdagi ishlarda amaliy natijalarga erishish, kasaba uyushmalari faoliyatiga zamon talablaridan kelib chiqib, yangicha yondashgan holda faoliyat samaradorligini oshirishga qaratilgan ustuvor vazifalar belgilab olindi. Bunda biz uchun mamlakatimiz rahbarining Oliy Majlis Qonunchilik palatasi va Senatining 2010 yil 12 noyabrda oʻtkazilgan qoʻshma majlisidagi «Mamlakatimizda demokratik islohotlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish Konsepsiyasi» mavzuidagi hamda 2010 yilda mamlakatimizni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirish yakunlari va 2011 yilga moʻljallangan eng muhim ustuvor yoʻnalishlarga bagʻishlab 2011 yil 21 yanvarda oʻtkazilgan Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining majlisidagi maʼruzalarida belgilangan ustuvor yoʻnalishlar dasturulamal boʻldi.

Yana bir muhim masala, bu —, “Faol tadbirkorlik va innovatsiyon gʻoyalarni qoʻllab quvvatlash” yilida joylarda barpo etilayotgan yangi ish oʻrinlarida mehnat qilayotgan xotin-qizlarning mehnat sohasidagi huquqlari va ijtimoiy-iqtisodiy manfaatlarini himoyasidir. Ularga xavfsiz va yetarli ish sharoitlari yaratilishi, kasbiy malakalarini oshirish ishlariga koʻmaklashish endilikda Xotin-qizlar bilan ishlash komissiyalarining doimiy diqqat markazida boʻladi. Kezi kelganda, kasaba uyushmalari faoliyatini mustahkamlashda xotin-qizlarning alohida oʻrin tutishini taʼkidlash joiz.

II БЎЛИМ. УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ

МАКТАБ ЁШИДА КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ЁШ ВА ЖИНСГА БОҒЛИҚ ҲАМДА ИНДИВИДУАЛ ХУСУСИЯТЛАРИ

Шарипов А.К., п.ф.н., доцент,

Рузметов Н.К., катта ўқитувчи, Жамматов Ж.Ш., катта ўқитувчи

Урганч давлат университети, Урганч ш.

Координацион қобилиятларни ривожлантиришда икки гуруҳ вазифалар ҳал этилади: 1 – ҳар томонлама ривожлантириш бўйича ва 2 – махсус йўнал-тирилган ривожлантириш бўйича.

Вазифаларнинг биринчи гуруҳи асосан мактабгача ва мактаб ёшида ҳал қилинади. Координацион қобилиятлар ривожини эришилган даражаси ҳаракат фаолиятларининг кейинги такомиллашуви учун кенг имкониятлар яратади. Мактаб дастурида координацион қобилиятларни циклик ва ациклик локомоцияларда, гимнастика машқларида, улоқтириш машқларида, спорт ўйинларида ривожлантиришнинг кенг спектри кўзда тутилган.

Координацион қобилиятларни янада ва махсус ривожлантириш вазифалари спорт машғулотида ҳамда касбий-амалий жисмоний тайёргарлик жараёнида ҳал қилинади.

Координацион қобилиятларни ривожлантириш вазифаларини ҳал қилиш натижасида мактаб ўқувчилари турли ҳаракат фаолиятларини анча тез эгаллайдилар, ўз ҳаракат тажрибаларини тўлдириб борадилар, қувват захираларини тежаб сарфлашга, амалга оширилган ҳаракатлардан шодлик ҳиссини туйишга ўрганадилар.

Координацион қобилиятларнинг ривожланишини белгиловчи омиллар қуйидагилардир:

- одамни ҳаракатларни аниқ таҳлил қилиш қобилияти;
- анализаторлар, айниқса, ҳаракат анализаторларини фаолияти;
- ҳаракат вазифасининг мураккаблиги;
- бошқа ҳаракат қобилиятларининг ривожланганлик даражаси;
- кўркмаслик ва қатъият;
- ёш;
- шуғулланувчиларнинг умумий тайёргарлиги даражаси.

В.И.Лях ва бир гуруҳ олимлар 7 дан 17 ёшгача болаларнинг турли, махсус ва ўзига хос координацион қобилиятлари ривожини хусусиятларини тавсифловчи 35 та кўрсаткични таҳлил этдилар. Бундан ташқари, улар чет эл олимларини тадқиқотларини ҳам текшириб чиқдилар. Тадқиқотлар натижасида улар КҚ нинг бир хил кўрсаткичлари ўқиш давомида 20-30% га, бошқалари эса 600-1000% дан ортиқроққа ўсишини аниқладилар.

Шунингдек, маълум бўлишича, ёш даврларида координацион қобилиятлар ҳар хил вақтда ва ҳар хил йўналишда ривожланади. Аммо турли координацион қобилиятлар кўрсаткичлари 7 дан 11-12 ёшгача жуда шиддатли равишда ўсади. Муаллифларнинг бир овоздан қайд этишича, айтиб ўтилган ёш даврларида координацион қобилиятлар тез ривожланиши ва такомиллашиши учун айниқса қулай психик-ақлий, анатомик-физиологик ҳамда мотор шароитлар мавжуд.

Ўрта мактаб ёши иккинчи ярмидан бошлаб ҳар хил координацион қобилиятлар зиддиятли тарзда ўзгаради. Масалан, ўғил болаларда 12-13 ёшда координацион қобилиятларнинг мутлоқ кўрсаткичлари циклик, ациклик, баллистик локомоцияларда ортиб боради (эхтимол, бу кондицион қобилиятларнинг паралел тарзда ўсиши билан боғлиқдир).

Маконда мўлжал олиш қобилияти 13 дан 16 ёшгача кузатилади (айниқса, ўғил болаларда).

Мувозанат сақлаш қобилияти қизларда 13 ёшгача, ўғил болаларда 14 ёшгача сенситив даврларга эга.

Қизларда 11 ёшдан, ўғил болаларда 13 ёшдан кейин ритмни ҳис қилиш қобилиятининг ўсиш суръатлари талабалик ёшгача кескин сусаяди.

Ҳаракат фаолиятларини қайта куриш қобилияти қизларда 11-12 ёшдан сўнг камай боради. Ўғил болаларда эса бу қобилият бутун ўқиш даври давомида аста-секин яхшиланади.

Бошқалардан фарқли ўлароқ, мушакларни бўшаштириш қобилияти ўғил болаларда 7 дан 10 ёшгача жиддий ўзгармайди. Энг кескин яхшиланиш 10-11 ёшлар оралиғида кузатилади. Кейин 12-14 ёшларда бирмунча барқарорлашув юз беради. Қизларда бу қобилиятнинг ўхшаш тарзда ўзгариши аниқланади. 15 ёшга бориб ўғил ва қиз болаларда мушакларни бўшаштириш қобилияти катта одамларникидек бўлиб қолади.

Оддий ва мураккаб шароитларда реакция кўрсатиш тезкорлиги кизларда 13, ўғил болаларда 14 ёшгача ўсиб боради.

Шуни таъкидлаш жоизки, мактаб ёшининг барча даврларида ўғил болалар ҳам, кизлар ҳам координацион қобилиятлари ривожланиш даражаси нуқтаи назаридан индивидуал хусусиятларга эга бўладилар. Айниқса, ўз тенгдошлари ва ҳатто спортчилардан ҳам юқорироқ натижа кўрсата оладиган болалар катта тассурот қолдиради. Олимларнинг тасдиқлашига кўра, бу ирсий омилларнинг жиддий аҳамиятга эгалигидан дарак беради.

Адабиётлар:

1. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Terra-Спорт, 2000. 192 с.
2. Лях В.И. Координационные способности школьников. Мн.: Полымя, 1989. 160 с.

МАКТАБ ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАРИНИНГ ЧИДАМЛИЛИГИНИ ОШИРИШДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ВОСИТА ВА УСУЛЛАР

Ибрагимов М.Б., доцент, Тўраев С. талаба

Бухоро давлат университети. Бухоро ш.

Ўқув машғулоти ёки дарс жараёнида 14-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний сифатлари, айнан чидамлиликни талаб қиладиган турли масофаларга югуриш турларида юксак спорт натижаларига эришиш имкониятлари устивор жихатдан умумий ва махсус тезкорлик – куч, чидамлилик ва албатта югуриш техникаси ҳамда тактикасига боғлиқдир. Лекин, ушбу сифатлар ҳамда югуриш техникаси ва тактикасини шакллантирувчи воситалар йиллик тайёргарлик даврларида ёш спортчилар учун жисмоний сифатларни ҳаммасини бирдек олиб бориб бўлмайди. Шуни таъкидлаш керакки ёш спортчиларни машғулотларида чидамлилик сифатини тарбиялаш олдида мақсад қилиб қўйилса спортчиларнинг кейинги фаолиятларида пойдевор вазифасини ўтайди. Чидамлиликни оширишда қўлланиладиган услублар шунингдек йўналишлари куйида берилган.

1 жадвал

Мактаб ўқувчиларининг чидамлиликни ривожлантирувчи усулларнинг схематик тузилиши

№	Асосий йўналиш	Услубнинг номи	Услубнинг мазмуни
1	Умумий чидамлиликни ривожлантириш	Аралаш	Галма-гал секин юриш, гоҳ сайр қадам билан юриш.
		Бир хил суръатли	Масофани бир меъёрдаги тезлик билан босиб ўтиш; ишни давом этиш вақти аста секин ошиб боради.
		Кросс	Паст-баланд очик жойларда ўртгача ёки кам жадалликда югуриш.
		Ўзгарувчан, тикловчи	Ўртгача куч келадиган машқлар билан фаол дам олиш ва жуда енгил ишни тўхтовсиз кетма-кет алмаштира бориш.
2	Махсус чидамлиликни ривожлантириш	Аста секин кўникириш	Масофани аста секин ошириб бориб, доимий тезликда босиб ўтиш, кейин масофани камайтира бориб, тезликни ошириш.
		Ўзгарувчан, стаерча	Мусобақадаги нисбатан кўпроқ жадалликдаги машғулоти ишлари билан фаол дам олишни кетма-кет тўхтовсиз алмаштира бориш.
		Интервалли	Умумий йиғиндиси мусобақадаги тўлиқ масофани ташкил қиладиган масофа қисмларини мусобақа тезлигида машғулотдан машғулотга ўтган сари қисмлар ўртасидаги дам олиш интервалини тобора камайтириш.
		Тактик	Асосий масофани сал кам, лекин мусобақадагидек ўзгара борадиган тезликда босиб ўтиш.
		Стандарт	Мусобақада босиб ўтиладиган масофани стандарт югуриб ўтиш.

		Мусобақа	Танлаб олинган энгил атлетика турини мумкин қадар юқори натижа билан бажариш.
--	--	----------	---

Мусобақа – машғулот жараёнининг таркибий қисми бўлиб, энг юқори куч келишлари ҳосил қилишга, иродавий фазилатларни тарбиялашга, спорт курашига ўргатишга ва машғулотнинг боришини назорат қилишга хизмат қилади. Қишқи мусобақалар дастурига энгил атлетика турларидан, ташқари, спортчининг умумий жисмоний тайёрлик даражасини баҳолайдиган, ҳамма бажариш шарт машқлар қўшилишини ҳам ҳисобга олиш керак. Шунинг учун асосий мусобақаларга тайёрланишда ундан 3–4 ҳафта илгари бошлаб машғулот ва чамалашлари худди мусобақа вақтидай ўтказиш керак.

Шунингдек машғулот жойи ва бўладиган йирик мусобақа жойи вақти ўртасидаги фарқи ҳам ҳисобга олиниши керак. Агарда, об-ҳавога кўникиш ва янги режимга ўрганиш учун мусобақага олдинроқ (3-5 кун олдин) келиш имконияти бўлмаса, энгил атлетикачи мусобақа бўладиган жойда қандай яшайдиган бўлса, ўз режимини ҳам шундай тузиши керак. Масалан, мусобақа соат 17:00 да белгиланган бўлиб, бу вақт энгил атлетикачи яшайдиган жойда соат 19:00 га тўғри бўлса, демак, у худди соат 19:00 да машғулот қилиши керак.

Бунда, албатта, овқатланиш, уйқудан туриш, ухлаш вақтлари ҳам ўзгаради. Одатда мусобақалар кечкурунлари, гоҳо эса соат 11–13 да ўтказилади. Агарда муайян мусобақага махсус тайёргарлик кўрилмаса, у пайтда гоҳ кундузи, гоҳ кечкурун машғулот қилиб туриш керак. Бу куннинг турли вақтларида юқори спорт натижа кўрсатишга ёрдам беради.

Хулоса қилиб айтганда, югурувчи қизларнинг асосий вазифаси махсус чидамликни яхшилашдан иборат. Шунинг учун шунга мослаб орган ва системаларни ривожлантириб уларни функцияларини такомиллаштиришдан иборатдир. Шу билан биргаликда уларда иродавий фазилатларини ҳам тарбиялаш муҳим аҳамият касб этади.

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ ҚИЗ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИГА ПЕДАГОГИК ЁНДАШУВ

*Абдуллаев Ш.Дж., п.ф.н., доцент
Бухоро давлат университети. Бухоро ш.*

Эрталабки бадантарбия. Мактабгача тарбия муассасаларида ўтказиладиган эрталабки бадантарбия уйда бошланган кун тартибидаги машқларнинг давоми бўлиб, болаларни маълум тартибга амал қилишга, интизомлиликка, ҳаракатларни бажаришда тартибга ўргатади. Эрталабки бадантарбияда оддий сафланиш ва қайта сафланиш машқларидан бошлаб умумривожлантирувчи машқлар ва асосий ҳаракат машқларигача фойдаланилади. Бадантарбияни мувофиқлаштиришда ракс элементлари, ритмик гимнастика, баъзи аэробик машқларни бадантарбия машқлари каторига қўшиб олиб боришдан кенг фойдаланилади. Эрталабки бадантарбия машқлари боланинг имкониятига қараб белгиланади. Умумривожлантирувчи машқлар маълум анатомик тартибда бажарилади: аввал мушаклар ва елка камари (қўллар билан юқорига, турли томонларга айланма ҳаракатлар қилиш, қўлларни тирсақдан букиб ёзиш) ҳаракатлантирилади. Сўнгра гавда, кукрак, корин, қўл ва оёқ мушакларини ривожлантирувчи машқлар бажарилади (эгилиш, гавдани айланма ҳаракатлантириш, утириб- туриш ҳаракатлари; туриб, ўтириб, чалканча ётиб, коринда ётиб, тиззада ён томонларга угирилиш ва х.к). Умумривожлантирувчи машқлардан сунг секин югуртирилади ёки турган жойда сакратилади. Эрталабки бадантарбия секин югуртириш орқали яқунланади. Умумривожлантирувчи машқлар сони кичик гуруҳда 4-5, урта гуруҳда 5-6, катта гуруҳда 6-7, тайёрлов гуруҳида 7-9 та машқни ташкил этади. Кичик гуруҳда эрталабки бадантарбия машқларининг давом этиш муддати 5-8 дақикани, катта гуруҳда 8-10 дақикани, тайёрлов гуруҳларида 10-12 дақикани ташкил этади. Умумривожлантирувчи машқлар буюмлар билан, шунингдек, буюмларсиз ҳам ўтказилиши мумкин. Кичик, урта гуруҳларида шикилдоқлар, байроқлар, кублар, ленталар, кичик коптоқлардан; катта ва тайёрлов гуруҳларида таёкчалар, чамбараклар, катта коптоқлар, арқонлар, чизимчалар, кум халтачаларидан фойдаланиб, барча машғулотларни мавсумга қараб ёпик хонада ёки очик хавода ўтказиш тавсия этилади. Ёгингарчилик бўлган кунлари машғулотлар шамоллатилган хоналарда ўтказилади.

Кувнок дақиқалар. Кувнок дақиқалар бош мия қобиғининг фаолиятини тиклайди, айрим аъзолардаги қон айланишини яхшилади, диққатни бир жойга тўплайди, қадим-қадимдаги камчиликларни йукотади. Болаларда тезкорлик, хозиржавоблик хусусиятларини тарбиялайди. Кувнок дақиқалар машғулотларнинг мазмуни ва характери қараб ўтказилади. Жисмоний машқлар ўтказилаётган машғулотларнинг хусусиятига қараб белгиланади. Расм чизиш, лойдан буюмлар ясаш машғулотларида қўлларни эгиш ва ёзиш машқлари, бармоқларни ёйиш ва қисилтириш (мушт қилиш), қўл

мушакларини эркин силкитиш, елка мушаклари учун турли машқлар бажарилади(бармоқларни елкага қўйиб, қўлларни олдинга ва орқага ҳаракатлантириш ҳамда қўлларни белга қуйиб, ён томонларга энгашиш). Кувнок дакикалар машгулот мазмунига сингдирилади ёки унга мослаштириб ўтказилади. Кувнок дакикалар ўрта гуруҳдан бошлаб 1-2 дакикача давом этиб, 3-4 машқдан иборат булади. Нутк ўстириш, элементар математик тасаввурларини ўстириш машгулотларида қўл мушаклари, елка мушаклари, оёқ, орқа мушаклари учун машқлар бажарилади, қўллар юқорига қўтарилади, қўллар бармоқлари айланма ҳаракатлантирилади, айланиш, энгашиш, чўзилиш, умурткаларни эгиш, бурун орқали чуқур нафас олиб-чикариш, утириш, оёқларни тиззадан букиб ўтириш, оёқни олдинга, ён томонларга, орқага узатиш, сакраш ҳаракатлари бажарилади. Машгулот орасида болаларга таклидий ва турли характердаги ўйинларни қисқа вақт ичида ўйнатишни режалаштириш мумкин (1-2 дакика). Болаларда хотирани мустаҳкамловчи машқларнинг асосий ва якуний ҳаракатларини унинг ўзи бажаради. Бир ҳолатдан иккинчи ҳолатга ўтишда тез фикрлаб, ўз хатти-ҳаракатини шу ҳолатга мослаштиришга ўргатилади.

ИНТЕГРАЦИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОЗНАНИЯ КАК ОБЩЕНАУЧНОЕ ПОНЯТИЕ

Катричева Т.Ю., преподаватель

Челябинского государственного института культуры, г. Челябинск

Аннотация: В статье рассматриваются различные подходы к возникновению понятия интеграции, определение интеграции как научного знания, выраженного при формировании общенаучного понятийного аппарата. Подчеркивается, что с момента первого упоминания до сегодняшнего дня понятие интеграции в педагогическом процессе динамично развивалось, принимая различные формы и содержание.

Ключевые слова: интеграция, интегративность, научное знание, образование

Annotation: *The article discusses various approaches to the notion of integration, defining integration as scientific knowledge, expressed in the formation of scientific concepts. It is emphasized that since the first mention until today the concept of integration in the pedagogical process developed rapidly, taking on various forms and content.*

Keywords: *integration, integration, scientific knowledge, education*

Интеграция возникла закономерно как противоположность дифференциации. И в философии их отношения представляют собой неразрывное единство диалектики. Будучи противоположностями, они одновременно являются средством содержательного наполнения друг друга.

Философия в некотором смысле сама является примером интеграции, т.к. поле её деятельности – многообразие всего сущего и общественно-исторический опыт человечества, и её предметом являются общие законы развития природы, общества, мышления. Изучая мир в целом, исторически она складывалась как особая форма общественного сознания и познания мира.

Путь развития философии и накопленные ею знания привели к тому, что ещё античный философ Аристотель предложил некоторую научную дифференциацию, в результате которой единая наука философия стала подразделяться на теоретическую, практическую и творческую. Последующие модернизации единого знания (Бэкон, Дидро, Конт, Сен-Симон) привели к фундаментальной классификации Гегеля. «Философию природы» он подразделяет на физику, органическую физику и механику. «Философия духа», имеющая свои подразделения, включает в себя искусство, религию, право, мораль, психологию, антропологию и др.

Философское знание, представляющее собой целостное и теоретически обоснованное мировоззрение, является синтезом всех человеческих знаний.

Будучи единым по предмету (предельно общее знание о мироустройстве), современное философское знание структурировано на отдельные науки – логика, этика, эстетика.

История русской философии – это поиск целостности и единства всех сторон жизни (В.С.Соловьёв, Е.Н.Трубецкой, П.А.Флоренский, С.Л.Франк, И.А.Ильин, Б.П.Вышеславцев, Н.А.Бердяев и др.).

На рубеже 19-20х веков отечественная религиозная философия представляла собой интегративное единство научного, философского и религиозного, богословского осмысления духовно-нравственного опыта русской культуры. Автором первой оригинальной системы всеединства, где отражены «нравственная философия» и теория морали совершенного добра, является В.С.Соловьёв.

Тяготение науки XX в. к интегративному знанию выразилось в появлении синергетики – научного направления, созданного профессором Штуттгарского университета Г. Хакеном в 1969г. Синергетика – новое направление в познании человеком мира и новое качество этого познания,

которое достигается за счёт применения нелинейного мышления и синтеза достижений различных наук.

Синергетика занимается изучением систем как целого, поведение которого отражено в сложном взаимодействии и согласованном функционировании его многочисленных подсистем и компонентов. Таким образом, синергетика заявляет о себе, как о своеобразной метанауке, предметом которой является общий характер закономерностей частных наук. Российская школа синергетики представлена именами А.А. Самарского, Н.Н.Моисеева, М.В. Волькенштейна, Д.С. Чернавского.

«Космизм» - как целостное социокультурное явление, имеющее нравственно- экологическую ориентированность и понимающее человека как часть космического единства и призванного перестроить биосферу «в интересах свободно мыслящего человечества как единого целого» [1, с. 328] - так же проявление в науке тенденции к формированию интегративного знания.

К упомянутой тенденции следует отнести появление «пограничных наук» – экологии, бионики, генной инженерии и др. Например, кибернетика - наука об оптимальном управлении, возникла благодаря интегративности знания таких наук как математика, логика, физиология, семиотика, техническая электроника.

Поступательное движение научного сознания к целостности, интегративности выражено и в появлении новой науки тринитологии – науки о синтезе. Её основоположник Р.Г.Баранцев открыл универсальную формулу

тринитарного синтеза: рацио-эмоцио-интуицию и впервые заговорил о становлении тринитарного мышления.

Интеграция научного знания выразилась в формировании общенаучного понятийного аппарата, как адаптационного механизма для владения знаниями различных научных областей (функция, система, модель и др.). Одновременно с этим и различные формы научного знания (идея, гипотеза, теория, закон) проявляют свой интеграционный характер и потенциал. Примером может служить идея эволюционного развития, на которой основывается современная биология, психология, геология, астрофизика и др., или клеточная теория, ставшая научной платформой для зоологии, ботаники, эмбриологии и др.

Следует разъяснить сложность самого процесса интеграции. Научная

дисциплина «теория систем и системный анализ» - достижение методологии XX в. - рассматривает результатом этого процесса некую систему, обладающую интегративными качествами. Они присущи системе как целому, но не свойственны её элементам в отдельности. Однако, свойства системы зависят от свойств её элементов, хотя и не определяются ими полностью. Это значит, что результатом интеграции не может быть простое сложение и совокупность частей. И разделяя систему на части, нельзя познать свойства системы в целом.

Интегративность и целостность (наряду с коммуникативностью, структурированностью, делимостью, организацией, иерархичностью) являются общими свойствами любой системы. Иногда эти понятия употребляются как синонимы. Например, в диссертационном исследовании Борисовой И.Н. автор рассматривает два понимания интегративности в речевой деятельности: 1) в широком смысле – как структурная определённость; 2) в узком смысле – цельность, целостность [2].

Однако интегративность относится к свойству, формирующему систему, в то время как целостность - отражение совокупности взаимосвязанных элементов этой системы. Таким образом, целостность, как коренной атрибут системы, обеспечивается интегративностью, которая, в свою очередь, является внутренней детерминантой целостности. Интегративность и даёт возможность различать различные целостности между собой.

В научной литературе и справочных изданиях представлены следующие трактовки понятия интеграции:

- состояние связанности отдельных дифференцированных частей и функций системы, организма в целом, а также, процесс, ведущий к такому состоянию;
- процесс сближения и связи наук, происходящий наряду с процессами дифференциации [3];
- процесс, или действие, имеющий своим результатом целостность; объединение, соединение, восстановление единства [4];
- процесс, с помощью которого части соединяются в целое процесс, с помощью которого части соединяются в целое; на личностном уровне состояние организма, когда все составляющие элементы индивида, его черты или качества действуют согласованно как единое целое [5].

Такое толкование приближается к педагогической трактовке личностно ориентированного процесса развития и саморазвития, которое характеризует стратегию образования, где главный субъект – целостная личность обучаемого. Данный факт стоит в центре интеграционных процессов, призванных формировать у обучаемых целостную картину

мира. Характерным признаком современной научной картины мира является её системно-интегративный характер.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что интеграция как необходимое «объединительное» начало заявило о себе в образовании достаточно давно и утвердилось прочно.

Современная педагогика подтверждает, что интеграция – одно из самых актуальных движений современности. Поэтому, осмысление интеграции как краеугольной задачи в процессе модернизации образования должно определить пути развития научно-педагогического знания, его методологическую концептуализацию и методическую конкретизацию в проекции на современную образовательную практику.

Литература

1. Вернадский, В.И. Химическое строение биосферы Земли и её окружения/ В.И.Вернадский – М.: Наука, 1987. – 340с.
2. Борисова, И.Н. Русский разговорный диалог: Проблема интегративности : дис. д-ра филол. наук : 10.02.01.[Электронный ресурс] / Борисова Ирина Николаевна – Екатеринбург, 2001. – 430с. режим доступа: <http://www.dslib.net/russkij-jazyk/russkij-razgovornyj-dialog-problemaintegrativnosti.html>.
3. Советский энциклопедический словарь./ Гл. ред. А.М.Прохоров. – 4-е изд. – М.: Советская энциклопедия, 1987. – 1600с.
4. Философский энциклопедический словарь. Гл. редакция: Л. Ф. Ильичёв, П. Н. Федосеев, С. М. Ковалёв, В. Г. Панов. — М.: Сов. Энциклопедия, 1983. – 840 с.
5. Зеленский, В. Словарь аналитической психологии / Национальная психологическая энциклопедия [Электронный ресурс] режим доступа: <http://www.vocabulary.ru/dictionary/11/word/integracija>

К ВОПРОСУ О ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ШКОЛЬНИЦ

Хамраев И.Т.,

Бухарский государственный университет. г. Бухара

Женский организм отличает целый ряд морфологических и функциональных признаков. Половые различия отчетливо дают о себе знать уже в детском возрасте. По сравнению с мальчиками у девочек ниже уровень развития силы и быстроты двигательной реакции. В то же время у них лучше развиты гибкость, пластичность, чувства ритма [1].

С началом периода полового созревания в 12 – 16 лет девочки быстро растут и прибавляют в весе. Особенно быстрое физическое развитие девочек наблюдается в 15 – 16 лет. Затем до периода его завершения (19-21 год) эти показатели изменяются мало [1, 2, 3].

У девочек объемы легких и сердца меньше чем у мальчиков. Эти морфологические особенности в основном обуславливают и функциональные различия. У них снижен систолический и минутный объем кровообращения, частота сердечных сокращений в среднем на 10 уд/мин больше, максимальное артериальное давление на 5-7 мм рт. ст., также, максимальное потребление кислорода на 25-30% ниже, чем у мальчиков. Таким образом, девочки и девушки имеют относительно более низкие функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что, естественно, обуславливает и более низкую их физическую работоспособность [2].

Помимо этого физиологические особенности эволюции женского организма являются причиной легкой ранимости сердечно-сосудистой системы, в частности подростковым и даже в более позднем возрасте, что обычно совпадают у девушек с учебой в выпускном курсе колледжа, поступлением в вуз, устройством на работу. Возросшая нагрузка на фоне различных изменений может вызвать переутомление, истощение нервной системы.

В физкультурно-спортивных занятиях с девочками, девушками необходимо постоянно ориентироваться на особенности женского организма, его физиологические, психологические и другие отличия по сравнению с организмом мужчины [2, 3].

Особенно важна правильно дозированная нагрузка в период роста и формирования организма девочек и девушек, когда совершенно нежелательны такие виды деятельности, как статические силовые напряжения, сопровождающиеся задержкой дыхания и актом натуживания.

Женщине природа предопределила мягкость, доброту, нежность, душевную гибкость, любовь к детям. На развитие этих качеств и соответствующих им физических способностей (пластики, изящества, грациозности, высокой степени координации движений, физического совершенства, направленного в первую очередь на деторождение, продолжение рода человеческого) и должны быть нацелены физкультурно-спортивные занятия в школе, начиная с уроков физической культуры [3].

Поэтому девочки, девушки двигательную активность в большей мере должны удовлетворяют развитием новых спортивно-оздоровительных видов спорта, развивающих, укрепляющих и оздоравливающих женский организм с использованием упражнений сложнокоординационных, скоростно-силовых, амплитудных с широким ритмовым разнообразием [1]. И только такие формы движений должны стать частью образа жизни женщин. Девушки должны владеть знаниями о механизмах воздействия тех или иных форм движений, их нагрузочную стоимость на физиологические и психические изменения в организме, уметь пользоваться методами самоконтроля во время занятий.

К данной проблеме необходимо привлечь большое количество спортивных ученых, тренеров, преподавателей физической культуры, которые бы совместными усилиями для школ и колледжей разрабатывали женские виды физического воспитания.

К сожалению, пока отдельное обучение девушек и юношей официально предусмотрено лишь в старших классах. В начальных и средних классах только в ряде разделов учебной программы содержится материал, специально предназначенных для девочек. Однако исключительно важно в любом случае, в каждом классе, на каждом уроке, спортивной тренировке при помощи варьирования нагрузок, использования различных упражнений, изменениями их направленности постоянно дифференцировать физическое воздействие на организм девочек и мальчиков. В связи с этим, можно только приветствовать попытки ряда учителей делит классы по половому признаку на занятиях уже в начальной школе (при объединение двух параллельных классов один учитель работает с мальчиками обеих классов, другой – с девочками).

Литература:

1. Юнусов.Т.Т., Юнусова Ю.М. Спорт для женщин – залог здорового образа жизни. // Фан – спортга, 2010, № 3, с. 42-47.
2. Усманходжаева А.А., Усманиева Н.Ш. Женский спорт и репродуктивная система. // Фан – спортга, 2012, № 2, с. 41-43.
3. Физкультура для всей семьи (Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А.). М.: Физкультура и спорт, 1989. с. 197-204.

БЎСМЛАРДА БОШЛАНГИЧ ТАЙЁРЛОВ ГУРУХИДАГИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ

Абдуллаев М.Ж., доцент, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

БЎСМ учун давлат миқёсидаги асосий имкон қадар кўпроқ болалар ва ўсмирларни жалб этиш билан оммавий спортни ривожлантириш ҳисобланади.

Ушбу вазифа, аввало дастлабки спорт тайёргарлиги босқичига тегишли бўлиб, унинг вазифалари соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланиш даражасини кўтариш, спорт мактаби ўқувчиларининг ахлоқий ва иродавий сифатларини тарбиялаш ҳисобланади. Енгил атлетика турлари бўйича спорт мактабларининг иш самарадорлигини аниқлаш мақсадида ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, энг кўп–80 % гача камчиликлар бошланғич спорт тайёргарлиги гуруҳларида кузатилади. Спорт мактаблари ишининг анча паст маҳсулдорлиги, аввало, ўқув-машқ жараёнининг нотўғри ташкил этилиши ва тарбиявий ҳамда маърифий ишларнинг яхши йўлга қўйилганлиги билан боғлиқ деб қаралади. Турли вақтларда спорт мактабларининг ўқувчилари сонининг камайиб бориши сабабларини ўрганиш натижалари шундай гувоҳлик берадики, ёш спортчиларнинг ноўрин кетиб қолишлари сабабларини ўқув машқ жараёни ва тарбиявий ишларнинг сифатсиз ташкил этилиш ҳамда машғулотлар жараёнида ҳаракатли ўйинларни етарли даражада қўлланмаслигидир. Демак, спортчилар ўқув машғулотлари тугалланмасдан олдин БЎСМдаги кетиб қолишларни мураббий ва ўқитувчилар таркибининг малакасидаги камчиликлар соҳасидан ҳам излаш керак. Ушбу ҳолатда кетиб қолишлар БЎСМ иш сифатининг мезони сифатида қараш мумкин, кетиб қолишдаги ўзгаришлар эса кўп йиллик тайёргарликни ташкил этишдаги энг бўшашган жойларни кўрсатади.

Кўриб чиқилаётган тажрибанинг мақсади, спорт мактаби ўқувчилари сонининг камайиб бориш сабабларини ўрганиш учун сўровнома ўтказишнинг мақсадга мувофиқлигини аниқлаш ҳисобланади. Барча сўровдан ўтган болалар (100%) енгил атлетика турлари бўйича машғулотларга қатнашиш улар учун қизиқарли эканлигини, шуғулланишга интилиш иштиёқи кучлилиги, мураббий билан мулоқат ва гуруҳда биргаликда ишлаш уларга ёқишини тасдиқладилар. Барча болалар техник-тактик тайёргарликни такомиллаштиришга, курашишнинг турли усулларини ўрганишни хоҳлашларини баён этишди. Мусобақаларда қатнашиш истаги йўқлигини 13.3% болалар айтишди. Кичик мактаб ёшдаги болаларнинг ўз истакларини объектив баҳолашга қодир эмаслигини шу нарса кўрсатадики, 96,8% болалар чемпион бўлишни исташади. Мураккаб топшириқларни бажаришга болаларнинг тайёргарлиги тўғрисидаги саволга 90% болалар салбий жавоб бердилар. Енгил атлетика машғулотларига вақтини

кўнгилли ўтказиш шакли сифати масаласида 93,7 % болалар салбий муносабат билдирдилар. Кичик мактаб ёшдаги ёш энгил атлетикачиларнинг ўқиш ва машғулот даврида мураббийнинг ўрни ва роли тўғрисидаги жавобларнинг таҳлили қуйидагиларни кўрсатди. Боланинг энгил атлетика билан шуғулланишини давом эттириш тўғрисида қарор қабул қилишда мураббийнинг шахси асосий омиллардан бири ҳисобланади. Мураббийнинг алоҳида этибор бериши болаларга жуда ёқади (100%), бутун машқ давомида мураббийнинг этибор бермаслиги болаларни хафа қилади (98,7%). Болаларнинг 89% да мураббийга тўлиқ ишончи кузатилади. 87,9 % болалар шахсий ёқимлиликини, 93,7%и ўз мураббийидан яхшиси йўқлигига ишонишларини таъкитлайдилар, 98,2 % болаларда ўз мураббийлари билан мулоқатга интилиш кучлилиги ва болаларча ёқтириб қолиш ҳолатлари кўринади. Ёш энгил атлетикачиларнинг ўз мураббийларига боғланиб қолишлари шу даражада юқорики, мураббийнинг қисқа муддатли, айниқса доимий алмаштирилиши боланинг энгил атлетика турлари билан шуғулланишини тўхтатиб қўйишга олиб бориши мумкин. Ёш ва малака жиҳатидан фарқ қилмаган ҳолда, энгил атлетикачиларнинг фикрига кўра, мураббий эгаллаши зарур бўлган энг муҳим касбий спорт этиборлилиқдир (90,6%).

Болаларни спорт мактабларига бириктиришда ота-оналарнинг спорт машғулотларига қизиқишлари муҳим роль ўйнайди. Энгил атлетика турлари билан шуғулланишни тўхтатиб қўйган болаларнинг ота-оналари билан ўтказилган сўровномалардан аниқландики, кўпчилик ота-оналар шахсни шакилланишига ва организмига спортнинг таъсири масалаларида, унинг болаларнинг кундалик турмушдаги аҳамияти, спорт тартибининг роли тўғрисида етарлича билимга эга эмаслар. Мактабда болаларнинг ўзлаштиришлари паст бўлган ҳолларда жазолашнинг энг кўп тарқалган тури, боланинг машқларда иштирок этишдан четлаштирилиши ҳисобланади, бунда энгил атлетика турлари яхши ёки қониқарли даражада ўқишга ҳалақит беради деб ҳисобланади. Умуман олганда, ўтказилган сўровнома кўрсатдики, болаларнинг спорт машқларига ота-оналарнинг муносабатини пассив ижобий деб айтиш мумкин. Масалан, айтиб ўтилаётган тажрибалардан кейин барча ота-оналар ўз болаларининг қайтадан энгил атлетика билан шуғулланишларига истак билдиришди. Ҳақиқатдан ҳам болаларнинг кўпчилиги энгил атлетикага қайтишди.

Олинган маълумотлар болалар ҳаётидаги мураккаб ўтиш даврида уйдагилар, мактабда ўқитувчилар томонидан қўллаб қувватлаш камлиги, шунингдек ҳар бир болага мураббийлар томонидан яқка тартибда ёндашувнинг етарли эмаслигини кўрсатади. Қўйилган мақсадларга эришиш учун педагогик тажрибада қуйидаги вазифалар амалга оширилди:

- 1) ёш энгил атлетикачиларнинг шахсий –мотивацион ривожланиши учун бола шахсига таъсир кўрсатишнинг ташкилий ва психологик–педагогик усуллари мажмуаси ишлаб чиқилди;
- 2) дастурни рўёбга чиқариш жараёнида, спорт машғулотларига қизиқишни уйғотиш ва қўллаб-қувватлашга алоҳида этибор қаратилди;
- 3) болаларни доимий машқларга ва мусобақаларга қизиқишларини кучайтириш учун спорт характеридаги аҳамиятли қадриятлар доирасини кенгайтириш;
- 4) одамнинг организми ва шахсий сифатларига спорт машғулотларининг таъсири тўғрисида жисмоний маданиятни тарғиб қилиш бўйича ўқувчилар ва уларнинг ота-оналари билан доимий равишда маърифий ишлар олиб бориш.

АДАПТАЦИОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ПАРАМЕТРОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ У ДЕВОЧЕК ГИМНАСТОК В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

*Ходжаева М., преподаватель, Сафарова З.Т., преподаватель,
Бухарский государственный университет. г. Бухара*

Процесс становления надёжности биосистем организма существенно зависит от экзогенных факторов среды, которые могут или ускорить или затормозить естественный ход роста и развития. Одним из таких факторов может быть физическая нагрузка, мощно воздействующая на весь организм и, прежде всего, на сердечно-сосудистую систему.

Представленная работа содержит материалы, отражающие динамику функционального состояния сердечно-сосудистой системы девушек в возрасте от 9-11 до 15-18 лет, систематически занимающихся художественной гимнастикой.

Анализ данных позволил установить, что в процессе становления спортивного мастерства происходят существенные изменения электрических и механических показателей аппарата кровообращения гимнасток. Так, механо-электрический коэффициент сердца (МЭК), представляющий собой отношения I-II тон ФКГ, у спортсменок младших разрядов уменьшался О-Т ЭКГ под влиянием высокой тренировочной нагрузки с 0,94 (до тренировки) до 0,75 (после тренировки). Это уменьшение

МЭК было обусловлено значительно большим укорочением механической систолы (I-II тон) укорачивалась с 0,29 до 0,21 сек., а электрическая – с 0,31 до 0,28 сек.

Баллист кардиографический кардиоцикл в состоянии покоя у этой категории лиц равнялся 0,67 сек., причём БКГ систола (Н-К) продолжалась 0,30 сек., а остальные 0,37 сек. Занимала БКГ диастола (К-Н). отношение баллист кардиографической систолы с электрической равнялась 0,97. Большая тренировочная нагрузка приводила к уменьшению БКГ кардиоцикла диастолы до 0,43 сек. это уменьшение было обусловлено резким укорочением диастолы, в то время как длительность систолы практически оставалась неизменной. В результате отношение БКГ систолы к электрической увеличилась до 1,05.

Реакция сердца на физическую нагрузку у спортсменок 15-18 лет на стадии овладения программой мастеров спортсменок, имеет свои особенности. К этим особенностям, в первую очередь, следует отнести синхронные изменения механической (I-II тон), электрической (О-Т) и баллист графической систол, возникающие под влиянием физической нагрузки. Кроме того, особенности реакции сердца на физическую нагрузку у спортсменок этого возраста является меньший диапазон сдвигов электрических и механических показателей.

Анализ динамики сосудистых изменений в процессе систематической и напряжённой мышечной деятельности показывает их противоположную направленность по отношению к изменениям, возникающим в сердце. На первых этапах тренировки сосудистый компонент реакции аппарата кровообращения в ответ на физическую нагрузку выражен минимально, а порой и вовсе отсутствует, о чём свидетельствуют минимальные изменения скорости распространения пульсовой волны (СРПВ) на участках «сердце-мозг», «сердце-рука», «сердце-нога».

На стадии овладения программой высших спортивных разрядов имеют место специфические особенности сосудистых изменений. В покое на этом этапе тренировки скорость тока крови по сосудам, кровоснабжающим мозг, и по сосудам, кровоснабжающим мышцы, больше, чем на этапе овладения программой младших разрядов. Физическая нагрузка вызывает увеличение СРПС во всех указанных сосудистых отделах, но на участке «сердце-рука», и «сердце-нога» увеличение выражено значительно больше, чем на участке «сердце-нога».

Следовательно, 6-8 лет систематических занятий спортом приводят к повышению тонуса сосудов, кровоснабжающих мозг и мышцы. Аналогичные закономерности соотношения сердечных и сосудистых компонентов реакций на физическую нагрузку обнаружены и по другим параметрам функционального состояния сердечно-сосудистой системы: реография, фоноосцилография, артерио-венозной пульсографии.

BOG'CHA BOLALARI BILAN MILLIY HARAKATLI O'YINLARNI O'TKAZISH YO'LLARI

Abduyeva S.S., magistr, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Berdiyev O., o'qituvchi, Buxoro politexnika kolleji, Buxoro sh.

Respublika birinchi prezidenti I.A.Karimov buyuk kelajagimizni ko'zda tutgan holda mamlakatning tinchligini saqlash, iqtisodiyotni rivojlantirish, aholining salomatligini yaxshilash va eng muhimi esa yosh bolalarni sog'lom qilib o'stirishga jiddiy e'tibor berib keldilar. Bu yo'lda chuqur islohotlar o'tkazilib, sog'lom avlod davlat dasturi, ta'limning uzluksizligi va umumta'lim davlat dasturi kabi g'oyat muhim bo'lgan rasmiy hujjatlar qabul qililib, bular amaliy jihatdan amalga oshirilib o'z samalarini berib kelmoqda.

Bu yo'da bolalar bog'chalarining sharoitlarini yaxshilash, mutaxassis kadrlar bilan ta'minlash, ularni moddiy va ma'naviy jihatdan qo'llab –quvvatlashga e'tibor berilmoqda.

Mustaqillik davrida qurilayotgan bolalar tarniyasi muassasalarining yangi binolari davr talablariga mos kelmoqda.

Pedagogika kollejarida ixtisosli maktabgacha tarbiyachilarni yetishtirib berish, ularni tarbiyaga doir barcha fanlar mazmuni bilan qurollantirishga alohida e'tibor kuchaymoqda. Shu bilan bir qatorda ularning nazariy bilim va amaliy malakalarini jismoniy tarbiya bilan boyitish yaxshilanmoqda. Hatto pedagogika institutlari va pedagogika kollejarida tayyorlanayotgan jismoniy tarbiya mutaxassislariga bog'chalardagi jismoniy tarbiya bilimi berilishi muhim ahamiyatga egadir. Bog'chalarda jismoniy tarbiya alohida mazmun topib, uni davlat dasturi asosida olib borilmoqda. Dastur mazmunining yarmidan ko'pi bolalarga ertalabki gimnastika, milliy harakatli o'yinlar, kechki mustaqil harakatlar va maxsus o'yinlarni tashkil qilishga qaratilgan.

Maktabgacha pedagogika, bolalar bog'chalari ish mazmuni va jismoniy tarbiyaning taqazosi bo'yicha bog'cha yoshidagi bolalar turli yosh guruhlariga bo'linib, ularni kichik, o'rta va katta guruhlar deb aytishga odatlanilgan. Bolalarning jismoniy holati, o'sish darajasi, harakat malakalari va umuman tana a'zolaridagi funksiyalar (vazifalar) tarbiya jarayonlarini belgilaydi. Shu asosda jismoniy tarbiyani tashkil qilishda

guruhlardagi amaliy harakatlar bir-biridan tubdan farq qiladi, masalan guruhlar va ularning tarkibidagi sog'lom va nochor bolalarga nisbatan ham mashq –o'yinlarining turlari va baholari ish me'yorlari ancha farq qiladi.

Barcha guruhlarda gimnastika mashqlari milliy harakatli o'yinlar, sayrlar tashkil qilinadi. Ularning turlari va qoida mazmunlarini quyidagicha ifodalash mumkin.

Kichik guruhlar (1-3 yosh):

- safga turish, burilish, yurish, qo'llarni belga, yelkaga, yon tomonga, yuqoriga ko'tarib yurish. Turgan holda oldinga va yuqoriga qo'llarni ko'tarib qarsak chalish, joyida o'ng, chap, orqaga burilib sakrash, gavda a'zolariga turli xil mashqlar berish.

- chiziq, taxta va gimnastika o'tirg'ichlari ustida qo'llarni yonga yozib yurish, pastga sakrab tushish. Parallel chiziqlar ustidan tez yurib o'tish.

- turli moslama –jihozlarda mashqlar, o'yinlar, halqalar orasidan (tunel) engashib o'tish.

- bolalarning yoshiga qarab (1-2 yosh, 2-3 yosh) to'plarni ilib olish, dumalatilgan to'pga yetib uni qaytarish, to'pni burchakka (mo'ljal) otish, to'pni oyoqlar bilan tepish, ushlab oilsh va hokazolar.

- havoning yoqimli paytlarida o'yin maydoni, hovli yuzasi atrofida sayr.

O'rta yosh (3-4 yosh).

O'rta yoshdagi bolalar kichik yoshdagi bolalarning o'yin va mashqlarini takrorlaydi, diqqat bunda ularning miqdori va boshqarish yo'llari bir muncha murakkablashtiriladi. Shuningdek, futbol o'yini elementlari (to'pni tepish, irg'itish, to'xtatish, sherigiga uzatish va h.k), kurash elementlari (yelkadan tortish, belga yopishish, quchoqlab olish, yiqitish va h.k), bog'chadan chetga va qiziqarli xiyobonlar, binolarga sayr uyushtirish olib boriladi.

Katta guruhlar (5-6-7 yosh).

1. Gimnastika mashqlari to'la o'tkazilib, bunda harakatli o'yinlar qo'shib olib boriladi. Ya'ni bir oyoqda, juft qilib sakrash, yelkalardan ushlagan holda bir oyoqda juft qilib sakrab yurish, qator chiziqlar ustidan tez yugurib o'tish (kim tez), skameyka ustidan yiqilmay tez yurib o'tish, arg'amchilarni aylantirib sakrashlar, ikki-uchta to'p (buyum) bilan yugurib doira ichiga qo'yib kelish va olib kelish kabi oddiy va murakkab harakatlar musobaqalashish shaklida o'tkaziladi.

2. Kun tartibidagi (rejim) o'yin –mashqlarda quyidagi yo'nalishda mashg'ulot o'yinlar tashkil qilinadi:

- saf-qator bo'lib tizilish, yurish, sakrashlar;

- turli estafetali o'yinlar to'plarni manziliga qo'yib kelish va olib kelish, bulava (biror buyum), tayoqcha, bayroqchalarni kichik doiraga qo'yib –tiklab kelish, olib kelish, chamberaklar ichidan o'tib– aylantirib yugurish.

- oddiy milliy harakatli o'yinlar (mushuk bilan sichqon), bo'sh joy, qo'l tekizib qochish, ko'z bog'lash, bekinmashoq, xo'rozlar jangi, oq terakmi-ko'k terak, qarmoq va h.k.

3. Sayr-sayohatlarda o'yinlar:

- bog'cha atrofi, xiyobonlar, madaniyat maskanlari, maktab oldi maydonchalari, ko'p qavatli uylar va h.k manzarali joylarga sayr uyushtirish;

- ochiq maydon va yashil o'tloqli joylarda quvlashmashoq, kim tez, ovozidan top, kim keldi, arqon tortish, tepaga chiqish kabi harakatli o'yinlarni qisqa vaqtli tashkil etish.

Ta'kidlash joizki, tarbiyachi-tashkilotchi mazkur mashqlar, harakatli o'yinlarni yaxshi bilish, ularni tashkil qilishda pedagogic tamoyillariga (asta-sekin, osondan-qiyinga, oddiydan murakkabga, tanishdan notanishga, takrorlash, tushuntirish, yangi o'yin o'rgatish, o'yinlarni yakunlash va h.k) to'la amal qilish lozim.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИЦ

Шарафутдинова Р.И., преподаватель, Мираков А.К., преподаватель

Бухарский государственный университет, г. Бухара

Гармоничное развитие личности в процессе образования возможно лишь при оптимальном сочетании всех сторон воспитания. Хронический дефицит двигательной активности в режиме жизни девочек стал реальной угрозой их здоровью и нормальному физическому развитию. Так, девочек с низким уровнем двигательной активности, у большинства было установлено нарушение осанки, уплощение стоп, частая заболеваемость острыми респираторными инфекциями, связанная со снижением иммунитета. Нужно искать другие пути увеличения объема и интенсивности двигательной активности девочек. Прежде всего необходимо повышать оздоровительный и тренировочный эффект самого урока. Следует не только совершенствовать на научно-медицинской и педагогической основе методику проведения уроков физической культуры, но и расширять применение других форм физического воспитания в режиме дня девочек, в том числе и во внеурочное время. При этом главная задача и педагогов, и врачей - пробудить в девочках желание регулярно заниматься физической культурой и спортом и дать основные знания для самостоятельных занятий. Ведь именно в школе

закладывается фундамент осознанного стремления к систематическим занятиям. Физическими упражнениями, и это стремление становится затем внедрения физической культуры в быт как детского, так и взрослого населения страны. Большие резервы оздоровительной и физкультурной работы заключаются в оптимальной организации занятий физическими упражнениями в режиме продленного дня школы. Режим продленного дня предоставляет большие возможности для успешного решения проблемы умственной перегрузки учащихся, рациональной организации их физического и трудового воспитания, увеличения двигательной активности и повседневного активного отдыха, столь необходимых для гармоничного развития девочек, укрепления их здоровья и повышения физической подготовленности. Важным решением этой проблемы является умение дозировать физические нагрузки с учетом морфофункциональных особенностей организма детей. Оздоровительное воздействие занятий физическими упражнениями на организм девочек во многом зависит от квалифицированной и умело осуществляемой педагогической работы, врачебно-педагогического контроля, а также активного проведения санитарно-просветительской работы среди педагогов, школьников и их родителей. Без объединения усилий этих людей, без помощи их друг другу трудно рассчитывать на успех в деле физического воспитания школьников. Тем более важно, что младшей школьный возраст является наиболее благоприятных для развития высокой работоспособности организма, формирования основных двигательных навыков и качеств, необходимых в дальнейшем для полноценной жизни и активного долголетия. Также надо учесть, что физкультурно-спортивная деятельность имеет важную цель – приучение девочек к труду, и не только учебному и тренировочному, но и общественно полезному. В ходе физкультурных занятий у девочек воспитывается уважение и любовь к людям труда. Девочки должны знать, что физическая культура и спорт – не самоцель, а средство подготовки к трудовой деятельности. В последние годы в организации и содержании учебного процесса общеобразовательной школы произошли значительные изменения: вводится обучение детей дошкольного возраста, пересмотрены учебные планы и программы, широко используются технические средства и программированное обучение. Все это влечет за собой интенсификацию учебной деятельности девочек. Повышенная напряженность дня вызывает у них неадекватные реакции, нередко у них наблюдаются явления утомления, а иногда и переутомления. В досуге девочек преобладают занятия статического характера. Двигательная активность является биологической потребностью человека, степень удовлетворения которой во многом определяет характер развития организма. А двигательный дефицит у девочек может привести к более выраженным функциональным и морфологическим изменениям. Дефицит движений - одна из главных причин избыточного веса у девочек. Недостаток движений в жизни девочек младшего школьного возраста ведет к тому, что после 13 лет у них отмечаются заметное ухудшение координации, точности и быстроты движений, уменьшение скорости ответной реакции, подвижности в суставах и гибкости позвоночного столба, снижение жизненной емкости легких и кистевой динамометрии. Девочки посещающие группы продленного дня, испытывают ещё более выраженный дефицит двигательной активности, так как находятся в классах 8-9 часов ежедневно. Необходимо отметить, что увеличение времени целенаправленного педагогического воздействия в режиме продленного дня школы таит в себе опасность перегрузки нервной системы учащихся, дальнейшего снижения двигательной активности, умственной и физической работоспособности. Все это отрицательно сказывается на здоровье и успеваемости школьников. Основные резервы увеличения двигательной активности школьников заложены в улучшении физкультурно-оздоровительной работы, так как ежедневная гимнастика до занятий (10 минут) физкультминутки на уроках (2-3 минут) специальных часов занятий физическими упражнениями спортивный час подвижные игры и спортивные развлечения (40 минут) - все это вместе с уроками физической культуры и занятия в секциях обеспечивает необходимый для детей объем двигателей активности. Писав эти строчки, я невольно вспомнила свои школьные годы, будучи в группе продленного дня учительница после выполнения домашнего задания заставляла нас бегать на спортивной площадке или вместе с нами играла в подвижные игры. Мы всегда удивлялись откуда она знает так много игр. И это было хорошим примером для всех. Так как мы школьники с высокой двигательной активностью обладали более высокой физической работоспособностью, чем ведущие малоподвижный образ жизни. Однако занятия физкультурой и спортом эффективны лишь тогда когда во главу ставится задача укрепления здоровья и обеспечения гармоничного развития ребенка. Этого можно достичь только при соблюдении ряда условий: 1) объем движений должен соответствовать биологической потребности организма: 2) движения должны быть разнообразными по форме и характеру: 3) физические нагрузки должны дозироваться с учетом морфофизиологических особенностей растущего организма: 4) регулярно должны осуществляться врачебно-педагогические наблюдения: 5) занятия физическими упражнениями должны быть эмоционально насыщенными, что можно достичь, в первую очередь, применением подвижных игр.

Литература:

1. Спортивная медицина. Москва «Физкультура и спорт» 1993 г.
2. Физкультура для всей семьи. Т.С. Козлова. М. 1988 г.
3. Физкультура в режиме продленного дня школы. М.1986 Под общей редакцией проф. С.В.Хрущева.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО ПЕДАГОГА ГРУПП ПРОДЛЕННОГО ДНЯ ПО ВОПРОСАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕВОЧЕК

*Шарафутдинова Р.И., преподаватель,
Бухарский государственный университет, г. Бухара*

Воспитание детей школьного возраста, в том числе и физическое- педагогический процесс непрерывного процесс непрерывного действия. Задача всего педагогического коллектива общеобразовательной школы состоит в том, чтобы все учащиеся были убежденными сторонниками физической культуры как незаменимого фактора укрепления здоровья, улучшения физического развития, повышения физической и умственной работоспособности.

Девочки каждой возрастной группы обладают определенными особенностями и возможностями самовоспитания, знание которых необходимо для целенаправленного педагогического руководства этим процессом. Методика индивидуального воздействия зависит от методики обучения и воспитания.

Для подготовки подрастающего поколения к жизни воспитание и обучение нужно строить на началах ответственной самостоятельной творческой активности, широкой ориентировки в своей деятельности, самоуправления поведением. Содержанием и особенностями любой профессиональной деятельности определяются объективными требованиями общества. Основной целью педагогов, работающих в группах продленного дня, является воспитание здоровых, физически совершенных, образованных, социально активных. Достижение цели осуществляется путем воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. Цель и задачи реализуются через соответствующую структуру деятельности педагога.

Главными компонентами структуры педагогической деятельности принято считать конструктивную, организаторскую, коммуникативную, исследовательскую деятельность. Конструктивная деятельность опытных учителей направлена в первую очередь на проектирование познавательной и двигательной активности учащихся, а планирование работы (содержание и построение материала по физическому воспитанию) и действия педагога подчиняются этой задаче.

Знания учителя, его эрудиция - одно из слагаемых педагогического мастерства. А.С.Макаренко говорил, что ученики простят своим учителям и строгость, и сухость, и даже придирчивость, но не простят плохого знания своего дела [1]

Психолого-педагогические знания определяют сущность профессиональной подготовки педагога. Чтобы управлять поведением девочек, их деятельностью в режиме продленного дня, педагогу необходимо обладать проникновением во внутренний мир ребенка, понимать его, что невозможно без знания психологии личности. Путь к верным педагогическим средством и методом в значительной степени лежит через изучение психики ученика. Педагогическое мастерство рассматривается как единство научных знаний и высокоразвитых умений, прежде всего профессиональных. Качество и уровень умений во многом зависят от того, в какой мере они опираются на требования научной теории, знание своего предмета, психологии детей. Знание психологии девочек основывается на личных контактах с ними. Диапазон контакта зависит от кругозора учителя, широты его интересов, круга знаний и умений, а также от культуры общения.

Так как занятия в группе продленного дня ведут педагоги не ведущие у них классные уроки, и учитывая то что там могут быть ребята с других классов. Педагогу нужно обладать такими качествами, чтобы быть не только строгим но и быть чуть мягче по отношению к детям. Обязательно учитывая то что дети после основных занятий в послеобеденное время устали. Уместно будет, выполнение домашних занятий чередовать с показом видеофильмов, или выполнением упражнений на релаксацию. Во время динамического часа продленного дня двигательная деятельность детей должна быть организована так, чтобы обучение всегда вело к развитию. Для этого в игры необходимо включать не только те двигательные действия, которые хорошо знакомы ребятам и с которыми они справляются без особого труда, но и те, которые они выполняют с достаточным напряжением.

Нужно учитывать не только имеющийся уровень физического и психического развития, но и ближайшие потенциальные возможности детей. Это чрезвычайно важно, так как лишь оптимально сложное задание при правильно организованных условиях его выполнения может активизировать резервы развития ребенка, вызвать изменения в организме, которые обусловят своеобразную надбавку

к его психическим и физическим возможностям. Перед педагогом стоит задача помочь школьнику научиться конкретным двигательным действиям на уровне активного сознания.

Для этого прежде всего надо позаботиться о том, чтобы составить программу действий, обеспечивающих достижение цели. Поэтому во время игр необходимо следить за тем, чтобы нагрузки были оптимальными. Умение педагога определить у девочек положительные стороны и опереться на них при взаимодействии, заряжает девочек эмоциональной энергией, активизирует их деятельность. В таких случаях девочки стараются быть старательными и послушными, воодушевленно берутся за предлагаемые учителем задания.

Литература:

1. Спортивная медицина. Москва «Физкультура и спорт» 1993 г.
2. Физкультура для всей семьи. Т.С. Козлова. М. 1988 г.
3. Физкультура в режиме продленного дня школы. М.1986 Под общей редакцией проф. С.В.Хрущева.

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA YUKLAMANING ME'YORIY TAHLILI

Sharapova L.Q., Buxoro soliq kolleji, Buxoro sh.

Jismoniy tarbiya darslarda beriladigan mashqlarni me'yorlashda jismoniy yuklamalarning shiddat zonalari bo'yicha turkumlarga e'tibor berish xususidagi ilmiy asoslangan adabiyotlarga bo'lgan ehtiyoj mavjud.

Jismoniy yuklamalarni taqsimlashda tekshiriluvchining funksional imkoniyatlari bo'yicha uch tomonlama yondoshish muhim ahamiyatga ega:

1. Jismoniy yuklamani taqsimlashda alohida fiziologik ko'rsatkichlarni qisman yurak-qon tomir tizimi bo'yicha kislorod talabi o'pka ventilyatsiyasi va boshqa ko'rsatkichlarni hisobga olish.

2. Jismoniy yuklamaning shiddatini, harakatlanishini maksimal tezlik bilan o'zaro bog'liqlikda me'yorlash.

3. Tanadagi maksimal energiya imkoniyatlaridan kelib chiqib yuklama shiddatini baholash.

Jismoniy yuklama chegarasini asoslashda tekshirilayotgan funksional imkoniyatga mos holda yondoshish lozimdir.

1. Jismoniy yuklamaning chegaralari alohida fiziologik ko'rsatkichlar bilan, qisman YuQTU kislorod talabi, o'pkada havo almashinuvi bilan aniqlanadi.

2. Harakatlanishning maksimal tezlikka bog'liqligi jismoniy yuklamalashning shiddat me'yoridir.

Kasb – hunar kollej o'quvchilari organizmida yurak qon tomir va nafas organlari tizimi ma'lum darajada me'yorlangan yuklamalarga javob reaksiyasi yaqqol ko'rsatadigan bosh namuna sifatida xarakterlanadi.

Jismoniy tarbiya darslarida yuklamalarni me'yorlash axborotlarini aniqlash va shu asosda ilmiy ravishda ishlab chiqarish uslubi zamonaviy sharoitda muhim amaliy va nazariy ahamiyatga ega. Aks holda o'quvchilar sog'lig'i vaqt o'tishi bilan yomonlashadi.

O'quvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga yuklamalar ta'sirini o'rganish, bolalar ish qobiliyatini aniqlash hozirgi vaqtda muhim masala bo'lib kelmoqda. Adabiyotlarning tahlili bo'yicha quyidagi xulosaga kelindi:

1. Kollej o'quvchilariga beriladigan jismoniy mashqlar yuklamasi me'yorlari to'liqligicha ishlab chiqilmagan, tekshirilgan ma'lumotlar alohida-alohida laboratoriyada o'tkazilgan va umumlashtirilmagan.

2. Ko'pchilik jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'quvchilarga beriladigan jismoniy tarbiya mashqlari yuklamasini me'yorlashda katta sportchilarning jismoniy yuklama me'yoridan foydalanib kelishmoqda.

3. Yurak-qon tomir urishi turkumlari bo'yicha tezkorlik, tezkor-kuchlilik qobiliyatlarini aniqlab bo'lmaydi.

4. Kollej o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslaridagi mashqlar ketma-ketligi, ular o'rtasidagi dam olish oralig'i, mashqlarning davom etish vaqti va ularni takrorlash soni to'liqligicha o'rganilmagan, faqat ayrim mashqlarning organizm funksiyalariga ta'siri o'rganilgan.

АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ НЕКОТОРЫХ ВЕГЕТАТИВНЫХ И СОМАТИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ ШКОЛЬНИЦ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ

Саидова М.С., студентка,

Бухарский государственный университет, г. Бухара

Изучались в динамике физического развития, приспособляемость сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам, реактивность двигательного анализатора. Контрольные группы комплектовались из девушек соответствующих возрастных групп, занимающие физическим воспитанием только по школьной программе [3].

Динамическими исследованиями непосредственного влияния тренировочных занятий различной плотности, соревнований и обследований с применением функциональных проб установлено благоприятное воздействия регулярной тренировки на приспособляемость сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам [1].

Положительные сдвиги наблюдались и при исследовании показателей нервно-мышечного аппарата, вызывающиеся в постепенном уменьшении величины субординационной и конституционной моторной хронаксией в покое, в их сближении[2].

В комплексе с показателями физического развития и функциональных параметров некоторых анимальных и вегетативных функций изучалась точность пропреорецепции пространства (по методу К.Х Кекчеева). Полученные данные показали постепенное увеличение в процессе тренировки точности пропреорецепции пространства при мануальных движениях и прыжках в длину с места, превышающие к концу второго года наблюдений показатели контрольных групп более, чем в 1,5 и 2 раза. Вместе с тем занятия с большой физической и эмоциональной нагрузкой, вызывающие утомление, снижают у значительного числа девушек показатели, характеризующие функциональные состояние двигательного анализатора.

Литература:

1. Агажданиян и др. Физиология человека. Алма-Ата, 1992
2. Астратян Е.А. Очерки по физиологии условных рефлексов. Москва, 1970
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М.1968

ЮҚОРИ СИНФ ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДАГИ МУАММО ВА ЕЧИМЛАР

*Мухтдинова Н.М., ўқитувчи, Мухитдинов М.М., талаба
Бухоро давлат университети, Бухоро ш.*

Бизга маълумки бугунги кунда жамиятимиздаги барча соҳаларига тубдан ўзгаришлар амалга оширилмоқда. Жумладан таълим соҳасини янада мавжуд бўлган айрим камчилик ва муаммоларни бартараф этиш айниқса мактабгача таълим, умумий ўрта таълим тизимларига бўлган эътиборни янада кучайтириш ва фаолиятини янада ривожлантириш учун керакли қарор ва фармонлар ишлаб чиқилди. Давлатимиз раҳбари Шавкат Мирзиёев ёш авлод тарбиясида биринчи ва муҳим ҳисобланган мактабгача таълим ва умумий ўрта таълим тизимининг аҳамияти жуда катта эканлигини таъкидлаб ўтди. Жисмоний тарбия ва спорт ишларини ривожлантириш бугуннинг мавзуси эмас бу борада мамлакатимизда мустақиллик йилларидан бошлаб кўплаб ишлар амалга оширилиб келинмоқда. Аммо бази бир камчилик ва муаммолар ҳам йўқ эмас. Жумладан умумий ўрта таълим мактабларига жисмоний тарбия дарсларини сифатли самарали ташкил этиш учун айрим муаммолар мавжуд:

- жисмоний тарбия дарсларини самарадорлигини таъминлаш учун асосий восита бўлиб хизмат қиладиган спорт жиҳозлари, инвентарларнинг етишмаслиги ёки умуман йўқлиги;
- чекка ҳудудларда яшовчи мактаб ўқувчилари учун спорт залларининг жисмоний тарбия дарсларини ўтказиш учун шарт- шароитларнинг мавжуд эмаслиги мавжуд эмаслиги ёки таъмир талаб бўлиб қолганлиги;

Бундан ташқари айрим шундай муаммолар ҳам борки улар мактаб ўқувчи –қизларининг ички муаммоси десак муболаға бўлмайди. Яъни биламизки мактабларда юқори синфларда таҳсил олаётган қизларда ўзига хос бўлган табиий физиологик ва психологик ўзгаришлар содир бўлади. Бу жараёнда қизлар уялчанг, тортинчоқ, йигитлар олдида ҳар хил ҳаракат қила олмайдиган бўлиб қолади. Натижада қизларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишлари сўниб, дарсларга иложи борича қатнашмасликка ҳаракат қиладилар. Бу муаммони бартараф этиш учун мактабларда ўқувчи-қизларда ўтиш даврини ҳисобга олган ҳолда жисмоний тарбия дарсларини қиз болаларга аёл ўқитувчи ўтиши мақсадга мувофиқ бўлади. Чунки ўқувчи-қизлар организмда кечаётган бу жараёнларни, физиологик ўзгаришларни фақат аёл устозларгина тушуна олади ва ўқувчи-қизларнинг жисмоний тарбия дарсларига иштирок этиши ва қизиқиши янада ортиб боради. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва соғлом онадан соғлом бола дунёга келишини таъминлашда жисмоний тарбиянинг аҳамияти катта. Қизларни ёшлиқдан оналикка тайёрлаш лозим. Давлатимиз раҳбари томонидан 2018- йилда “Обод кишлок” дастури ишлаб чиқилди. Мазкур дастурга мувофиқ жамиятнинг иқтисодий ва ижтимоий жиҳатдан тўла таъминланмаган кишлок ҳудудларини қайтадан замонавий қилиб барпо этилиши шунингдек аҳолининг барча ижтимоий ва иқтисодий эҳтиёжларининг тўла қондирилиши учун барча шароитлар яратиб берилиши лозимлиги назарда тутилган. Шу билан бирга дастур ўз олдида аҳолининг репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш, хотин-қизларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиши учун кенг имкониятлар баробарида аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш чора-тадбирлари ўз ифодасини топган. Бунга мувофиқ кишлокларда яшовчи **хотин-қизларни соғлом турмуш тарзи ва турмуш маданияти талаблари асосида тарбиялаш** спортга жалб

қилиш, аҳолининг репродуктив саломатлигини мустаҳкамлашда спортнинг аҳамияти беқиёс эканлиги ўз аксини топган. Бугунги кунда бунинг ёрқин исботи сифатида кишлоқ ҳудудларининг аёллари ўз кун тартибида жисмоний тарбия машғулоти билан мунтазам шуғулланиб келаётганлиги айён бўлди. Давлатимизда ўқувчи-қизларнинг, аёлларнинг сihat-саломатлигини мустаҳкамлаш учун шароитлар яратилиб берилмоқда фақат аҳоли ўртасида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти катта эканлиги янада тадбиқ этиб юқоридаги муаммолар ҳақида ҳам ўйлаб кўриш вақти келди. Мактабларда жисмоний тарбия дарсларининг сифатини яхшилаш қолаверса ўқувчи-қизлар фаолиятини кучайтириш учун эса аёл устозларни кўпайтириш лозим.

Зеро Президентимиз Шавкат Мирзиёев ёшлар тўғрисида гап кетганда шундай дейдилар “Биз учун долзарблиги ва аҳамиятини йўқотмайдиган масала бу – фарзандларимизни мустақил фикрли, билим ва касб- хунарларни эгаллаган, мустақил ҳаётий позитциясига эга чинакам ватанпарвар инсонлар этиб тарбиялаш вазифасидир”

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ ИНТЕЛЛЕКТУАЛ САЛОҲИЯТИНИНГ ШАКЛЛАНИШИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ АҲАМИЯТИ

Мухитдинова Н.М., Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Жисмоний машқларнинг бола организмнинг жисмоний, физиологик ва ақлий фаолиятининг шаклланишида алоҳида ўрин эгаллайди. Боланинг биринчи йили ривожланиши тез суръатлар билан борадиган даврдир. Унинг организми жуда мулоим, эластик бўлади.

Мунтазам равишда ўтказиб туриладиган соғломлаштирувчи чоралари, гимнастика машқлар ва гимнастикани суэт тури массаж боланинг ривожланшига катта ёрдам беради. Гимнастика билан мунтазам шуғулланиш таъсирида бола анча тик бўлади, уйқуси яхшиланади, ҳаракат туфайли туфайли болада анчагина янги шартли рефлекслар ҳосил бўлади: улар фаолроқ, хушёр бўлиб боради, кайфият тетик бўлади. Жисмоний машқ бутун танага ижобий таъсир кўрсатади, ҳаракат аппарати, мустаҳкамланади, қисқариш функцияси яхшиланади. Ҳаракат вақтида мускулларни озик моддалар билан қон ва лимфалар яхшироқ таъминлайди. Жисмоний машқлар овқат ҳазм қилиш тизими фаолиятини яхшилайди. Улар таъсирида бу тизимнинг мотор ва секретор функцияси кучаяди, қабзият, газ тўпланиши барҳам топади, озик моддаларнинг сўрилиши яхшиланади.

Шуни ҳам алоҳида таъкидлаб ўтиш керакки жисмоний машқлар нафақат боланинг жисмоний, физиологик ҳолатига ижобий таъсирини кўрсатибгина қолмай балки руҳий ва ақлий фаолиятини мустаҳкамлашда хизмат қилади.

Кузатишлар шуни кўрсатадики, етарлича ҳаракат қилмайдиган боланинг жисмоний тараққиёти, руҳий тетиклиги ва ақлий фаолияти сезиларли даражада орқада қолар экан. Мактабгача таълим муассасаларида тарбияланаётган болалар асосан 3 гуруҳга бўлинади:

1. Кичик гуруҳ – 3-4 ёш
2. Ўрта гуруҳ – 5 ёш
3. Катта ва мактабгача тайёрлов – 6 ёш

Кичик гуруҳларда жисмоний машқларни ўргатиш воситалари ўз хусусиятига эга. Бу ёшдаги болалар ўрганадиган ҳаракатларни махсус ўргатиш йўли билан эмас, балки кўп мартадан, қайта-қайта такрорлаш орқалигина ўзлаштириб олишади. Жисмоний машқларни танлашда тарбиячи албатта болага хуш кайфият бахш этадиган, жисмоний қобилиятларни ривожлантирадиган ўйинларни танлаш баробарида боланинг ақлий фаолиятига ҳам сезиларли таъсир кўрсатувчи ўйинларни танлай олиши лозим. Масалан: Иккита бола кум тўлдирилган халтачаларни саватга ташлайди, учинчиси уни йиғиб келади ёки биттаси норвондан кўтарилади. Бу ўйин боланинг бир вақтнинг ўзида ўзининг ва ширинининг жисмоний ҳаракатни амалга ошириши, тўғри ва биринчи бўлиб келганда гуруҳ ғолибликни қўлга киритиши ва тарбиячининг рағбатлантиришини тушунган ҳолда бажаради ва бу ҳолатлар боланинг ақлий фаолиятини шаклланишида ёрдам беради.

Болалар ўйин вақтида нафақат берилган топшириқларни тўғри бажаришга ҳаракат қиладилар, балки энг кўп физиологик ва эмотсионал юклама оладилар. Мактабгача катта ёшдаги боғча болалари учун жисмоний тарбия машғулотида билиш фаоллигининг ўсишига ўзига хос хусусиятдир. Улар тарбиячининг кўрсатмаларини қизиқиш билан бажарадилар, машқнинг бажарилиши ва тузилишига оид саволлар берадилар, топшириқни қайта кўрсатиб беришни сўрайдилар ўзлари машқни қай даражада бажарганликларини аниқлаб оладилар. Тарбиячи болаларнинг ақлий фаоллигини уйғотиш мақсадида уларнинг бундай қизиқишларини қўллаб- қувватлайдилар. Болалар энди ўз малакаларини такомиллаштириш учун машқлар қанчалик катта аҳамиятга эга эканлигини тушунадилар. Бу нарса шунга олиб келадикки, бола ҳар бир қилиётган хатти-ҳаракатини онгли равишда ўзи тушуниб мустақил равишда машқ қила бошлайди.

Шундай ўйинлар борки улар орқали биз боланинг диққатини ва ақлий фаолиятини чархлай оламиз. Масалан: Ўйин тартиби. Доскада тўртбурчак шакл тушурилади ва бу шаклда 1-24 гача бўлган

сонлар доира ташқарисида 1-25 гача бўлган сонлар доирачага олинади. Болалар мазкур ўйинда иштирок этиши учун биттадан таклиф этилади. Бола фақат битта шаклдаги сонларни танлайди яъни (доира ичидаги сонлар ёки доира ташқарисидаги сонлар) ва уларни бир сония ичида тартиб билан топиши талаб этилади. Тарбиячи эса секундомерга қараб боланинг ҳаракатини кузатиб туради. Ўйинни бажариш учун 1 дақиқа берилади вақт тугаганидан сўнг тарбиячи тўхтатади. Агар бола

1. 1-10 гача сонларни топса паст даражадаги натижа
2. 1-15 гача ўрта даражадаги натижа
3. 1-24-25 гача топса юқори даражадаги натижа деб белгиланади.

Бу ўйиннинг асосий моҳияти шундаки боланинг ҳам жисмоний (чаққонлик қобиляти) ҳам ақлий фаолиятини ривожланишига амалий ёрдам беради. Куйидаги жадвал асосида ўйин олиб борилади.

(5)	19	(17)	(14)	11	(1)	16
(23)	(16)	9	21	(19)	3	(20)
(8)	24	(9)	14	(2)	(7)	23
17	4	(21)	2	5	(11)	18
(10)	15	(3)	22	10	12	(12)
13	(22)	1	6	20	8	(6)
7	(4)	(24)	(18)	(13)	(25)	(15)

Баркамол авлодни тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти жуда катта эканлигини бугун барчамиз тушуниб олдик аммо у билан шуғулланиб болаларимизни кун тартибига киритиш эса ота-онадан юқори билим ва жисмоний куч талаб этади. Демак фарзандингизни саломатлиги, унинг келажаги сиз азиз ота-оналар кўлида эканлигини асло унутманг.

МЕТОДИКА РАБОТЫ С ТЕКСТАМИ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЧИТАТЕЛЬСКОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Розикова Н.Н., преподаватель, Сулейманова Г., студентка
Бухарский государственный университет, г. Бухара*

В современных условиях общего образования педагоги и методисты говорят о необходимости изменения стандартного подхода к изучению школьных предметов, особенное внимание уделяется совершенствованию умения воспринимать искусство слова, искусство речи. Учителя-словесники такую работу организуют в разных формах: уроки развития речи, интегрированные уроки, комплексный анализ текста, работа с использованием информационных технологий и многое другое. Однако очень часто мы забываем о самом простом и доступном способе – это работа с «живым» словом, исследование его выразительных возможностей. И проводится она в процессе работы с текстами произведения, а именно его анализа. На уровне анализа художественного произведения важно ввести свою технологическую цепочку сочетаний: 1. Приёмы выявления авторской позиции (анализ стиля, анализ композиции, сопоставление произведений одного автора и разных авторов, составление плана). 2. Литературные приёмы (выразительное чтение, киносценарии, инсценирование, чтение по ролям). 3. Комментирование литературного произведения в нетекстовыми материалами (письма, черновики, биография писателя, историческая эпоха). 4. Воплощение литературного произведения в других видах искусства (экранизация, музыкальные произведения, иллюстрации и т.д.). 5. Литературное творчество обучающихся (сочинения, эссе, стилизация). Анализ есть интерпретация. Интерпретируя текст, мы занимаемся толкованием, пояснением, выявлением подлинного смысла художественного произведения. В школе применяется три вида интерпретации.

Исследовательская интерпретация включает в себя биографический комментарий, работу с черновиками для выявления авторского замысла, выявление сквозного мотива у разных писателей, анализ композиции, стиля.

Критическая интерпретация вбирает в себя изучение критических статей как образец критической интерпретации.

Художественная интерпретация основана на актерском мастерстве, инсценировании. Как сделать чтение потребностью, радостью, необходимостью для обучающихся? Чтобы анализ художественного текста послужил средством воспитания духовной личности, можно использовать разные приёмы и методы. Их, безусловно, много в методической копилке учителя.

Рассказывание. В процессе подготовки к нему ученики заново переживают и осваивают события произведения. Важность этой работы несомненна с многих точек зрения, однако ценность она приобретает, если строится разнообразно. Можно использовать такие виды пересказа и рассказывания: 1. *Логически последовательный рассказ.* Он заставляет вникать в цепь фактов и их внутреннюю связь, обостряя первоначальные представления школьников. 2. *Выборочный рассказ* о впечатлениях от

произведения (что сильнее всего запомнилось, что произвело наибольшее впечатление, что яснее всего представляется). 3. *Творческое рассказывание* произведения или его отдельных эпизодов (от автора, от самого себя, от имени действующего лица и т.п.). Подобное рассказывание развивает воображение обучающихся.

Поиск ответа на вопрос в художественном тексте. Дети просто читают отрывок, который, как им кажется, относится к вопросу. Усложняя такую работу, следует предлагать школьникам объёмные вопросы, стимулирующие их мыслительную деятельность.

Изменение текста с помощью использования средств выразительности. На творческих практикумах этот приём можно использовать во время работы с учениками как над лирическим, так и фрагментами эпических текстов. **Сравнительный анализ художественных текстов на одну тему.** К этому приёму обращаются при изучении лирических произведений. Осознание неповторимости индивидуального авторского стиля поэта невозможно без наблюдения над словом. Эта работа оказывается наиболее результативной при аналитическом сравнении разных вариантов одного стихотворения

Стихосложение. В процессе уроков происходит постепенное ознакомление обучающихся с основами стихосложения, различием стихотворной и прозаической речи, определением рифмы, ритма, и т.д.

Соучастие в подготовке лекции учителя. Включаемые в лекцию сообщения готовятся заранее по заданию учителя. Это может быть выразительное чтение отрывков из произведений, отрывки из воспоминаний: в лекцию о Пушкине органически войдут отрывки из воспоминаний Ф. Глинки о встрече поэта с генерал-губернатором Милорадовичем, фрагменты из книги И.И. Пущина .

Создание ситуаций нравственного выбора. Например: Чтение рассказа «Чудесный доктор» Куприна обрывается на самом интересном месте, а ученикам предлагается придумать продолжение: что будет дальше с отчаявшимся человеком?

Диалогические формы учебной деятельности. В этом плане целесообразно обращаться к методам дискуссии, дебатам, которые являются гибким инструментом в развитии школьника, в организации его самопознания, решают внутри личностные проблемы.

Подготовка и презентация исследовательских работ на литературную тему. Любые исследовательские работы есть творчество. Этот процесс хорошо можно организовать во время работы с художественным текстом.

В процессе организации исследовательской деятельности обучающихся на уроках литературы необходимо мотивировать школьников на диалогичность восприятия текста, на стимулирование его личностного восприятия, когда каждый подросток, постигая объективное содержание произведения, видит в нём не только средство получить оценку или обогатить свой словарный запас, но находит в них пищу для размышлений и глубоких переживаний.

Таким образом, ученик, пропуская произведение через себя, через свой внутренний мир, активно включается в творческий процесс.

Практика показывает, что методы и приёмы работы с текстом должны избираться с учетом специфики произведения, служить средством проникновения в него, обогащаться выдумкой, творчеством, отсутствием шаблона, применять их нужно, обдумав заранее, какой из них более приемлем. Пользуясь приёмами работы случайно, бессистемно, учитель не сможет достичь нужных результатов, а может и упустить из рук всю работу, проиграть время, даром потратить силы свои и учеников.

МАКТАБ ВА МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИНИ МАХСУС МАШҚЛАР ОРҚАЛИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

Фармонов О.А., катта ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Фарзандларимиз, ёш авлодимизни болалигидан бошлаб спорт билан ошно қилиш, уларнинг қалбида спортга ҳавас ва меҳр уйғотиш, уларни жисмоний ва маънавий жиҳатдан баркамол этиб тарбиялаш долзарб вазифалардан бири.

Қиз болаларимизни оммавий спортга жалб этиш борасида амалий ишларимиз жуда кўп. Чунки қизларимиз тимсолида бўлғуси оналарни, халқимиз, миллатимизнинг умиди ва таянчи ҳисобланган келажак авлодни дунёга келтириб, вояга етказадиган наслимиз давомчиларини кўрамиз. Қиз бола соғлом ва бахтли бўлса у қурадиган оила ҳам, унинг меваси бўлмиш бола ҳам соғлом ва бахтли бўлади.[1]

Қиз болаларнинг 3-4ёш оралиқида қадди-қомати шаклланади, ҳаракатлар - юриш, югуриш, сакраш ва спорт турларига хос машқлар техникаси ўзлаштириш давом этади. Бу даврда жисмоний сифатлар, тезкорлик-куч ва чаққонликни ривожлантиришга эътибор қаратиш имкониятлари пайдо бўлади. Жисмоний сифатларни ривожлантириш жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинлар

асосида секин-аста жадаллашиб боради. Бу жараёнда болаларда бадий гимнастикада касб этувчи чаққонлик, тезкорлик, ҳаракатлар каординацияси, мувозанат сақлаш, оралик-вақт нисбатини фарқлашга хос қобилиятларини шакллантириш имконияти туғилади.

Гимнастика билан шуғулланадиган болаларда чидамкорлик ва куч ёндашувида барча болалар ҳам берилган вазифани бир хилда бажара олмаслиги мумкин. Бундай ҳолатнинг вужудга келиши болаларнинг соматик хусусиятлари, генотиби ва биологик жихатдан ривожланиши билан асосланади.

Бадий гимнастикага танлов 3-3.5 ёшдан бошланиб 6-8ой давом этади.

4-4.5ёшда мақсадли танлов ўтказилади ва дастлабки тайёргарлик 2-3йилгача давом этиши мумкин. Бу жараёни ташкил қилишда мураббийлар, шифокорлар, спорт морфологлари ва психологлари иштирок этади.

Тадқиқот ишлари БЎСМ ва мактабгача таълим муассаларида бадий гимнастика билан шуғулланувчи қизлар гуруҳида ўтказилади. Шуғулланувчилар “А”, “В” ва “С” гуруҳларга ажратилди.

“А” гуруҳида мактабгача таълим муассасида катновчи, “В” гуруҳида кўшимча БЎСМда бадий гимнастика билан шуғулланувчи қизлар, “С” гуруҳида эса уйда тарбияланувчи қизлар жалб қилинди. Жисмоний юкламалар 6-соатдан 12-соатгача бўлган миқдорни ташкил этди.

Тадқиқотлар давомида куйидаги кўрсаткичлар намоён бўлди.

4-ёшли қизларнинг бўй узунлиги ўртача 104.7+24.7 бўлса, бадий гимнастика билан шуғулланган қизлар кўрсаткичи 111.6+3.06 см ташкил этди. Мазкур тоифага мансуб қизлар орасида “паст бўйли” 102.5 см, ҳамда бўйдор 115.5 см шуғулланувчилар қайт этилди.

Тана вазнига хос кўрсаткичлари эса турғун эмаслиги билан фарқланади. Мутахасисларнинг фикрига кўра тана вазни ва ушбу кўрсаткичларнинг вариацион коэффицентига хос динамикага таъсир этувчи генетик омиллар, тана узунлигини турли антогенетик тарақиёт босқичларида қўлланиладиган жисмоний юкламалар билан боғлиқлигига асосланади.

4-ёшда бўлган болаларда тана вазни 37.4 ± 2.2 кг бадий гимнастика билан шуғулланаётган қиз болаларда 17.6 ± 1.8 кг ташкил этади.

Қиз болаларни оммавий спортга жалб этиш борасидаги амалий ишларимизга алоҳида тўхталиб ўтишимиз мумкин. Бу кўрсаткичлар 2005йилда 24 фоизни жумладан, қишлоқ жойларда 22 фоизни ташкил этган ҳолос. Бугунги кунда қиз болаларнинг 47 фоизи, қишлоқ жойларда эса 44.7 фоизи спорт билан мунтазам шуғулланиб келаяпти.

Вилоятлар миқёсида олиб қараганда олиб қараганда қиз болаларнинг спорт билан шуғулланиши Фарғона вилоятида 47.6фоизни, Наманган вилоятида 47.5, Бухоро вилоятида 47.8, Самарқанд ва Хоразм вилоятларида 47.4фоизни ташкил этади.

Қизларимизнинг спортга қизиқтириш, улар ўртасида спортни оммалаштириш мақсадида, аёл мураббийлар тайёрлаш масаласига алоҳида эътибор қаратилди, бу борада махсус қарорлар қабул қилинганлиги ўз самарасини бермоқда. Кейинги йилларда аёл спорт узтозлари 3.8 баробар ошганлигини кўриш мумкин.[2]

Спорт машғулотларида мунтазам қатнашаётган ёшларимиз республика миқёсидаги беллашуларда тажриба ортиргач, халқаро мусобақаларда ҳам фаол иштирок этиб, Ўзбекистон номини улуғлашга муносиб ҳисса қўшишяпти. Биргина бир йил ичида 1-минг 668 нафар спортчимиз, жумладан 567нафар қиз 165 та халқаро мусобақада 983та медални қўлга киритганлар.

Адабиётлар:

1.“Халқ сўзи” 2016 12 февраль.

2.“Жисмоний тарбия ва спорт” илмий оммабоб журнал 2013 й. 9-11 бетлар

O'QUVCHI-QIZLARNING SPORTGA BO'LGAN QIZIQISH DARAJASINI O'RGANISH METODIKASI

*Oripova N.M., talaba, Kadirov R.X., p.f.n., dostent
Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.*

Hozirgi zamon yo'nlishining muhim muammosi intellektual kamolotga erishgan barkamol avlodni tarbiyalash masalasidir. Bizga o'z kasbini yaxshi bilgan, bilimli mutahassislarining o'zi emas, birinchi prezidentimiz ta'kidlaganlaridek “O'zining qadr-qimmatini anglaydigan, irodasi baquvvat, iymoni butun, hayotda aniq maqsadga ega bo'lgan insonlar kerak”. Chunki, ma'rifatlilik - faqat bilim va malaka emas, ayni paytda, chuqur ma'naviyat va go'zal axloq degani hamdir.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining pedagogik tadqiqot yo'nalishida quyidagi so'rov usullari keng qo'llaniladi: suhbat, interv'y u olish va so'rovnomanidan foydalanish shular jumlasidandir. So'roqnoma shakli qausidir ma'noda sub'ektivlikka asoslanadi, chunki u respondentdan (so'roqlanuvchidan) olinadigan og'zaki axborot tahlil qilinadi.

Tadqiqot rejasiga ko'ra ishlab chiqilgan so'rovnomaning barcha savollariga uch darajali javoblar shakllantirilgan bo'lib, unda o'quvchi tomonidan o'zining bilimi, qiziqishiga muvofiq mosini tanlash kerak

bo'ladi. Mazkur so'roqnomaga, 9 – sinf o'quvchilari o'rtasida pedagogik tadqiqotdan oldin va keyin o'tkazilgan bo'lib, qo'lga kiritilgan natijalar tahliliga ko'ra “A, B, V” sinflari o'quvchilarining engil atletika sport turiga bo'lgan qiziqish darajasining dinamik o'zgarish xususiyatlari aniqlandi.

O'tkazilgan psixologik test javob varaqalar tahliliga ko'ra: 9 – A sinf o'quvchilarining engil atletika dastur bo'limiga ichki motivastiyasining yuqori darajali 17 %, o'rta darajali 70 %, past darajali 13 %ni tashkil etdi; 9 – B sinf o'quvchilarining engil atletika dastur bo'limiga ichki motivastiyasining yuqori darajali 24 %, o'rta darajali 65 %, past darajali 11 %ni tashkil etdi; 9 – V sinf o'quvchilarining engil atletika dastur bo'limiga ichki motivastiyasining yuqori darajali 31 %, o'rta darajasi 52 %, past darajali 17 %ni tashkil etdi.

O'QUVCHI-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI

*Shamsiyev, N.A., o'qituvchi, Atoyeva R.O., o'qituvchi,
Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh*

Respublikamizning birinchi prezidenti I.A.Karimov tomonidan 2004-yilning 25-may kuni «O'zbekiston xotin-qizlar qo'mitasi faoliyatini qo'llab quvvatlash borasidagi qo'shimcha chora tadbirlar to'g'risida» gi farmonning e'lon qilinishi, xotin-qizlar faoliyatini tubdan yaxshilash va ularni kengroq sportga jalb etish masalalarini ko'rib chiqilgan edi. O'zbekiston Respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligida ham 2004-yili «Oliy ta'lim muassasalarida xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sportga kengroq jalb etish to'g'risida» gi qarorning qabul qilinishi natijasida, respublikamizdagi xotin-qizlarning sog'liqni saqlash, oila sportini rivojlantirish orqali sog'lom oilani shakllantirish va sog'lom turmush tarzini barpo etish masalalari kengroq targ'ib qilindi. Natijada oliy ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan qizlarning «Universiada» sport musobaqalarida ishtiroki yildan-yilga ortib borayotganligi kuzatildi. Shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning «Xotin-qizlarni qo'llab-quvvatlash va oila institutini mustahkamlash sohasidagi faoliyatni tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi farmonning qabul qilinishi, mamlakatimizda xotin-qizlar qo'mitasi faoliyatining ustuvor yo'nalishlari va oila institutini mustahkamlash yo'llari keltirib o'tildi. Qabul qilingan bir qancha qarorlar zahirida esa xotin-qizlar salomatligini yaxshilash va mustahkamlash, ularning barkamolligini ta'minlash masalalari o'rin tutadi.

Xotin-qizlarning jismoniy madaniyatini tashkil qilish, ularning ilmiy uslubiy asoslarini ishlab chiqishda J.E.Eshnazarov, R.Abdumalikov, G.B.Bilyalova, K.Shokirjonova va boshqa ko'plab olimlarning ishlarini misol keltirib o'tish mumkin. Ular xotin – qizlar, ayniqsa o'quvchi va talaba-qizlar jismoniy madaniyatini milliy istiqloq an'analarga mos ravishda takomillashtirishga oid tavsiyalar berib o'tganlar.

Hammamizga ma'lumki, hozirda ko'pchilik o'quvchi va talaba qizlarda harakatlanish darajasining pastligi kuzatilmoqda. Shu boisdan, xotin - qizlarda vaznning ortishi, bo'g'imlar faoliyatining sustligi, oyoq vena qon tomirlarning kengayishi, o'pka tiriklik sig'imi hajmining pasayishi, yurak - qon tomir kasalliklarining rivojlanishi, jigar faoliyatining buzilishi, modda almashinuvining buzilishi, qon bosimining ortishi, buyrak xastaligi, o't yo'lida tosh hosil bo'lishi va eng asosiysi uzoq umr ko'rmaslik kabi bir qator salbiy oqibatlar yuzaga kelmoqda. Yuqorida keltirib o'tilgan, salbiy oqibatlarni oldini olish maqsadida quyidagi pedagogik shart-sharoitlardan foydalanib o'quvchi va talaba-qizlarning harakat faolligini ortish va ularning jismoniy madaniyatini rivojlanishga erishiladi.

- O'quvchi qizlarning bo'sh vaqtlarini mazmunli shakllantirish maqsadida o'zlari qiziqqan sport turlari bo'yicha to'garaklarda ishtirok etishni ta'minlash va mavjud bo'lmagan to'garaklarni tashkil etish.

- O'quvchi qizlarni jismoniy madaniyatni shakllantirish maqsadida maktablarda va oliygohlarda sportga yo'naltirish nomli maslahat xonalarini tashkil etish;

- Xotin- qizlar o'rtasida jismoniy madaniyat ta'limini maktab yoshidan boshlab keng targ'ibot qilish, sog'lom turmush tarzini va salomatlik, kasallik tushunchalarini chuqur o'rgatish;

- Xotin - qizlarda jismoniy madaniyat mashg'ulotlari bilan mustaqil shug'ullanishning malaka va ko'nikmalarini maktab yoshidan boshlab shakllantirish;

- G'alabani qo'lga kiritgan xotin-qizlarni ma'naviy va moddiy jihatdan rag'batlantirish va ular shug'ullanib yurgan sportni yanada rivojlantirish.

Olimlarning fikrlariga ko'ra, insondagi zarur jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash uchun eng qulay davr uning hayotidagi dastlabki o'n ikki yilligi bo'lsa, jismoniy tayyorgarlikning eng tipik nuqtasini 16-18 yosh tashkil etadi. Yoshga oid xususiyatlarni inobatga olgan holatda xotin-qizlarni sportga yo'naltirish ijobiy natijalarni beradi. Muxtasar qilib aytganda, jamiyat taraqqiyotida xotin-qizlarning sportining o'ziga xos o'rni bo'lib, u sog'lom oila institutini shakllantirishda, jamiyatning sog'lom genofondini ta'minlashda muhim o'rin tutishini hech kim inkor eta olmaydi.

ИЗМЕНЕНИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ДЕВУШЕК РАЗНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.

*Юлдашов Л.Т., преподаватель, Сафарова З.Т., преподаватель,
Бухарский государственный университет, г. Бухара*

Задачей нашего исследования явилось изучение изменений вестибулярной устойчивости у девушек юношей разных возрастных групп до и после выполнения определённых физических упражнений.

В эксперименте приняли участия 121 учениц, которые были распределены на примерно равные три возрастные группы: группу 13-16 лет, группу-17-19 лет и группу 19-21 лет. Все участницы эксперимента были практически здоровы, со стороны ЛОР-органов, никаких патологических изменений не выявлено и все они были отнесены к основной медицинской группе.

Вестибулярный аппарат раздражали пяти кратным вращением влево в течение 10 секунд на кресле Барани с опущенной вниз головой.

Вестибулярную устойчивость определяли путём оценки сдвигов артериального давления и частоты пульса после вращения по методике Н.Н.Лазанова и И.П.Байченко и выражали в баллах. Она определялась в покое и после физической работы. В качестве физической работы мы применяли игровую разминку баскетболистов, в которую входили общеразвивающие упражнения, бег, ведение мяча, прыжки, челночный бег и т.д., которые выполнялись со средней интенсивностью в течении 45 минут. Исследования проводились всегда с 11 часов утра, спустя два часа после приёма пищи.

В представленной ниже таблице показаны результаты оценок в баллах в различных возрастных группах до и после физической работы.

Изменение оценок вестибулярной устойчивости (в баллах) в группах разного возраста после физической работы.

№	Группы	Исходные оценки	После нагрузки	Достоверность различий	
		+ -	+ -		P
1	13-16 лет	4,29+ - 0,001	4,64 + - 0,13	2,70	0,01
2	17-18 лет	4,40 + - 0,09	4,82 + - 0,20	2,10	0,05
3	19-21 год	4,27 + - 0,11	4,83 + - 0,27	2,54	0,02

Анализируя полученные данные оценки вестибулярной устойчивости, мы не выявили определённую зависимость между устойчивостью вестибулярного аппарата и возрастом испытуемых при исследовании в покое.

В результате раздражения вестибулярного аппарата на фоне только что проделанной физической работы обнаружилось значительное и достоверное повышение оценки вестибулярной устойчивости у исследуемых всех возрастных групп, а также проявление прямой зависимости оценки вестибулярной устойчивости от возраста. Наибольшие сдвиги в сторону улучшения вестибулярной устойчивости отмечены у девушек 13-16 лет. Видимо, в этом возрасте наиболее приемлемо применение физических упражнений для устранения неблагоприятных реакций со стороны вестибулярного аппарата.

Литература:

1. Агаджанян и др. Физиология человека. Алма-Ата, 1992
2. Астратян Е.А. Очерки по физиологии условных рефлексов. Москва, 1970
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М.1968
4. Ноздрачев А.Д. и др. Курс общей физиологии. Москва, 1992
5. Петровский И., Коротков И. Общая физиология. Москва, 1992

ГИМНАСТИКА БЎЙИЧА МАШҒУЛОТЛАРДА ЎҚИТИШ УСУЛЛАРИ

*Гафарова С.М., ката ўқитувчи, Мустафаева М.И., б.ф.н., доцент,
Бухоро давлат университети, Бухоро ш.*

Ўқитиш самарадорлигини ошириш ўқитиш усулларида ва ўқитувчининг шуғулланувчиларга зарур бўлган билим, малака ва кўникмалар билан курулантириш ва уларни келажакдаги амалий фаолиятга тайёрлашда ёрдам берувчи восита ва йўллардан оқилона фойдаланишга боғлиқдир. Ҳар бир усул ўзининг таркибий қисимларига эга бўлиб, уларнинг бирлашуви бир бутун усулни ташкил қилади. Жисмоний тарбия бўлажак мутахассисларни шакллантиришидаги жараёнларнинг кўп-қирралиги ва мураккаблиги уларни тайёрлашдаги масала ва талаблар келиб чиқади. Бу, бир томондан, шуғулланувчилар касбий тайёргарлиги масаласидир, иккинчи томондан эса, соғломлаштириш ва гигиениа масалаларидир. Мутахассислар тайёрлаш масалаларини ҳар бир гуруҳи уларни ҳал қилишда

аниқ муайян усулларни талаб қилади. Яъни педагогика институтлари жисмоний тарбия факультети талабаларининг касбий тайёргарлигига асосан ўқитишнинг оғзаки ва кўргазмали усулларини кўзлайди. Соғломлаштириш ва гигиена масалаларини ҳал қилиш жисмоний юкламаларининг ҳажми ва жадаллигини тартибга солиб туриш: машқ усуллари, мусобақа усули ва катта хазинасидан фойдаланишни кўзлайди. Педагогик институтлар жисмоний тарбия факультетларида гимнастика курсини ўқитишнинг туб мақсадидан келиб чиқиб, асосий эътибор касбий билим, малака ва кўникмаларнинг шаклланиш сифатига қаратилади. Асосий воситалар ва бу мақсадга эришиш йўллари сифатида ўқитишнинг оғзаки ва кўргазмали усуллардан фойдаланилади. Ўқитишнинг оғзаки усуллари – ҳикоя, тушунтириш, кўрсатма, буйруқ оғзаки - баҳолаш, суҳбат, оғзаки ҳисобот ўзи ҳақида сўзлашни ўз ичига олган усуллар гуруҳи. Ҳикоя – ўрганилаётган назарий, услубий қойидалар ёки шуғулланувчининг ҳаракатларини оғзаки тасвирлаш ўқув материални қисқа ёки тавсилотлари билан баён қилиш кўринишида қўлланилади. Қисқа баён қилиш янги материал билан таништириш учун, тавсилотли баён қилиш эгалланган материални тавсилотли таҳлил қилиш ва аниқлаш учун хизмат қилади. Тушунтириш бажарилган иш тўғрисидаги тасаввурни кенгайтириш ва чуқурлаштириш ҳамда йўл қўйилган хатоларни тўғрилаш мақсадида шуғулланувчиларнинг ўзлари томонидан вазифаларни намоиш қилиш ва мустақил бажариш жараёнида қўлланилади. Кўрсатма ва буйруқлардан шуғулланувчилар ҳаракатлари устидаги бевосита тезкор раҳбарлик қилиш мақсадларида фойдаланилади. Вазифалар бажарилишини оғзаки баҳолаш вазифаларни бажариш жараёнида шуғулланувчилар ҳаракатларини аниқлайди, уларни бажариш сифати ва тўғрилигини аниқлайди ва хатоларни тўғрилайди. Одатда суҳбат вазифалари бўлимларнинг услубий ва техник хусусиятларини аниқлаш билан бўладиган у ёки бу масалаларнинг тўғри бажарилишини муҳокама қилиш шаклида ўтказилади. Оғзаки ҳисоботлар ва ўзлари сўзлашга олган вазифалар, уларни бажариш йўллари ва амалий эгаллаш даражаси ҳақида шуғулланувчиларнинг шахсий тасаввурларини таҳлил қилишга имкон беради. У усулларнинг ҳар бирида турлича фойдаланиш мумкин. Масалан ҳикоя, бутун қисмлар бўйича барча шуғулланувчилар учун, айрим гуруҳлар учун, батафсил ёки қисқа ва бошқалар бўлиши мумкин.

Ўқитишнинг кўргазмали усуллари- машқларни кўрсатиш тренер ёки ўқитувчининг жисмоний ёрдамидан фойдаланган ҳолда вазифаларни синаб кўриш расм, чизмалар, плакатлар, фотолар расмлар, кинограммалар, кинокалсофкалар, меҳнатлари ва бошқаларни намоиш қилиш.

Ўқитишнинг юқорида кўрсатилган усуллари доимо чамбарчас ва ўзаро боғлиқликда бўлади. Педагогик институтлар, талабалар билан бўладиган гимнастика машғулотларининг ўзига ҳослигини ҳисобга олган ҳолда, бўлажак мутахассисларнинг касбий тайёргарлиги мақсадларига амал қилиш ва касбий- педагогик тайёргарлик ишларини ҳал қилишга кўпроқ эътибор кўрсатиш лозим. Гимнастика бўйича ўқув машғулотларида беҳосдан оқилона фойдаланишни таъминлаш учун ҳаракат тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда ўқув бўлимлари таркиби ва талабалар гуруҳларини тўғри жойлаштириш жуда муҳимдир. Ҳаракат тайёргарлигининг бундай ҳисоб китоби ўқув материални баҳоли кудрат эгаллашни таъминлайди, ўқув дастурларининг у ёки бу бўлимларини ўрганишда вақтларини анча тежайди ва шуғулланувчиларнинг ўзлаштиришига мураббий таъсир кўрсатади. Гимнастика бўйича машғулотларида ўқув вақтида фойдаланишнинг мақсадга мувофиқлиги мураббий машғулот услубий зичлиги, яъни педагогик тўғри фойдаланилган вақтда машғулотнинг умумий давомийлигига нисбати билан чамбарчас боғлиқдир. Фаолиятнинг педагогик исботланган турларига тушунтиришлар, кўрсатмалар ва фармоишларни қабул қилиш ва тушуниб етиш, уларнинг талабалар томонидан бажарилишини кўрсатиш ва акс эттириш, зарурий дам олиш, янгидан сафланиш, гимнастика анжомларини ўрнатиш ва уларни йиғиштириш ва бошқалар киради. Ўқув вақтининг педагогик исботланган ҳаражатларига ўқувчининг ташкилий хатоларисиз бекор туришлар, қўйилган педагогик масалаларни тез қўшимча шуғулланувчиларнинг алоқаси белгиланган хусусиятлари, интизомни бузишлар гимнастика анжомлари, асбоб-ускуналар ва машғулот жойлари ва бошқаларни киритиш мумкин. Ўқув вақтидан оқилона фойдаланишни таъминлаш учун вақтнинг педагогик исботланган ҳаражатларини юқори даражадан қисқартириш зарур, бунинг учун ҳар бир машғулотдан олдин, машғулот режасини пухталиқ билан ўйлаб кўриш, ўқувчилар фаолиятининг ҳар - хил турлари (ўтишлар, анжомларни ўрнатиш ва йиғиш, сафланишлар, қайта сафланишлар ва бошқалар)ни белгилаш ва таҳлиллаш ва бекор туришлар ва машғулотнинг асосий педагогик масалаларни ҳал қилувчи ёрдамчи ҳаракатларни энг кенг миқдорини камайитириш лозим.

Адабиётлар:

1. Черепанов, В.С. Экспертные оценки в педагогических исследованиях - М.: Педагогика, 1989.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: Физическая культура и спорт, 1991.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ В НАЦИОНАЛЬНЫХ КЛАССАХ

Розикова Н.Н., преподаватель, Бухарский государственный университет, г. Бухара
Шахдилова Н.А., учитель, школа № 3, г.Каган

Современному обществу нужны грамотные, всесторонне развитые, свободные, самоопределяющиеся личности, самостоятельно адаптирующиеся в коллективе и обществе. Развивать ключевые компетенции и творческий потенциал личности обучающегося помогает использование на уроках русского языка и литературы активных форм и методов обучения, которые помогают активизировать познавательную деятельность обучающихся, обеспечить заинтересованную позицию наибольшего количества обучающихся, даёт возможность задействовать всех, даже самых слабых. Для достижения поставленной цели необходимо решать следующие задачи: поиск активных форм и методов формирования прочных знаний, умений обучающихся; включение каждого обучающегося в активную творческую деятельность; усиление практической направленности обучения русскому языку и литературе на основе вовлечения обучающихся в различные виды деятельности; создание на уроках русского языка атмосферы сотрудничества, сопереживания, взаимной поддержки.

Вплотить в практическую деятельность принцип, который гласит, что студент не объект, а субъект образовательного процесса, помогают именно активные формы и методы обучения. Условно активные формы обучения можно разделить на активные формы уроков; активные методы и приёмы обучения; активизацию исследовательской деятельности. Рассмотрим каждую из составляющих. Наиболее применимы в среднем профессиональном образовании следующие активные формы уроков: интегрированные уроки, урок-исследование, урок-консультация, игровые формы уроков, мультимедийные технологии обучения. Активные методы обучения ставят обучающегося в новую позицию, когда он перестаёт быть пассивным и становится активным участником образовательного процесса. В обучении русскому языку и литературе наиболее интересными для студентов являются такие игровые формы уроков, как урок-соревнование, урок-инсценирование (ролевая игра), урок-путешествие, урок-КВН. Данные формы уроков делают обучающегося субъектом урока не только при проведении, но и на этапе подготовки, обеспечивают активную заинтересованную позицию наибольшего количества обучающихся (многообразие ролей даёт возможность задействовать всех, даже самых слабых). Интеграция – наиболее активно используемый в практике принцип обучения. Спектр дисциплин, преподаваемых на основе данного принципа, достаточно широк: литература, история и даже математика. Так, например, анализ эпизода литературного произведения может стать основой интегрированного урока по подготовке к написанию изложения. Совместный, комплексный анализ эпизода поможет не только глубже проникнуть в тайны писательского мастерства (психологизм, роль художественной детали и т.д.), но и научиться у автора литературного произведения, «стилизуя» манеру письма автора в творческом задании. Интеграция уроков истории и литературы помогает приобрести навыки работы с литературным произведением как историческим и в то же время глубже проникнуть в тайны литературного произведения, погружаясь в эпоху его создания. А интегрированный урок по математике и русскому языку по теме: «Эти трудные, трудные числительные...» позволил совместить сложносочинённое – «физику и лирику», русский язык и математику. Итак, интеграция – это один из способов активизации процесса обучения. Результатом данной работы становится: формирование интегративного мышления, способность переносить знания и умения, полученные на одной дисциплине, на другую, а также формирование творческого подхода к информации. Активные формы уроков требуют активных методов и приёмов работы, таких как: творческие виды пересказа и интерпретация литературных текстов; поисково-исследовательские методы (создание проблемной ситуации, «мозговой штурм», работа над индивидуальными и групповыми проектами, защита проектов); взаимопрос; взаимопроверка работ (формирующие и критериальное оценивание). Так у обучающихся развивается способность к исследовательской деятельности. Создавая условия для успешного овладения знаниями и умениями, каждый педагог ищет свои приёмы, формы и методы обучения. Однако важно использовать формы, методы и приёмы, соединяющие обучение и воспитание в единый процесс. Это могут быть групповые (сетевые) формы работы, например: выполнение обучающимися заданий web-квеста; работа в парах; разнообразные творческие работы: сочинение сказок, рассказов и стихотворений, диалогов на уроках русского языка; составление кроссвордов, ребусов, викторин, разработка дидактических материалов и тестовых заданий в том числе и интерактивных; интеллектуальный марафон и КВН; нетрадиционные уроки: виртуальные экскурсии и путешествия, благодаря которым можно посетить музей и родину писателя; семинары, практикумы и диспуты; различные приёмы устного и письменного опроса. На этапе обобщения знаний можно использовать приём «Синквейн». Составление синквейна требует от

студента в кратких выражениях резюмировать учебный материал. Это форма свободного творчества, но по определенным правилам. Приём «Составление кластера», может быть использован на разных этапах урока. Смысл этого метода заключается в попытке систематизировать имеющиеся знания по той или иной проблеме и дополнить новыми. Кластер может быть использован также для организации индивидуальной и групповой работы как на занятии, так и дома. Подготовка и использование активных форм и методов обучения не обходится без использования ИКТ, которые позволяют индивидуализировать и дифференцировать процесс обучения, контролировать деятельность каждого, активизировать творческие и познавательные способности обучающихся, оптимизировать образовательный процесс, значительно увеличить темп работы. Использование ИКТ на уроках русского языка и литературы в сочетании с активными формами и методами обучения не только значительно повышает эффективность обучения, но и помогает создать более продуктивную атмосферу на уроках, заинтересованность студентов в изучаемом материале. В статье приведены только некоторые методы и приёмы активного и интерактивного обучения, помогающие воспитывать по-настоящему образованных, нравственных людей, которые могут сами принимать ответственные решения, способны к сотрудничеству, отличаются мобильностью и динамизмом. Современному развивающемуся обществу необходимы люди именно с такими качествами, владеющие именно такими компетенциями.

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARI O'ZLASHTIRISHINI TASHXISLASHNING AKMEOLOGIK SHART-SHAROITLARI

*Ergasheva T.Sh., o'qituvchi, 9-maktab, Buxoro sh.
Ahadova H.M., o'qituvchi, 11-maktab, Qorako'l tumani*

Ma'lumki, boshlag'ich ta'lim har bir inson taqdirida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan, kelajakda egallanishi kerak bo'lgan zarur kasbiy malakalar, ijtimoiy munosabatlar poydevorini quradigan bosqich bo'lib hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan qaraganda boshlag'ich sinif o'quvchilari tomonidan bilim va ko'nikmalarni to'liq o'zlashtirilishi mexanizmini ishlab qichish zamonaviy pedagogika oldida turgan eng dolzarb muammolardan biri sanaladi.

Turli manbalarni tahlil qilish va olib borilgan nazariy-amaliy izlanishlar quyidagi umumiy xulosalarni shakllantirish imkonini berdi:

1. O'quvchilarning o'quv materialini o'zlashtirish jarayoni murakkab psixik jarayonlar bilan bog'liq bo'lib, u o'quv-biluv faoliyati orqali amalga oshiriladi.

2. O'quv materiali o'quvchi o'quv-biluv faoliyati ob'ekti, shuningdek, o'zlashtirish predmeti sifatida o'ziga xos tarkibiy qismlarga ega. O'quv materiali mazmunida o'zaro aloqador to'rt element amal qiladi: a) bilimlar; b) ko'nikma-malakalar; v) ijodiy faoliyat tajribasi; g) borliq hodisalariga munosabat.

3. Bilimlarni o'zlashtirish jarayoni murakkab psixik operatsiyalar bilan bog'liq. Ayniqsa, kichik maktab yoshi o'quvchilarining bilimlarni o'zlashtirish jarayonlari o'ziga xos nozik jihatlari bilan boshqa yosh davrlaridan farq qiladi.

4. Biologik jihatdan bola ikkinchi umumlashish davrini boshidan kechiradi: ularda bog'cha yosh davridagiga nisbatan bo'yining o'sishi sekinlashadi, vazni ortib boradi; skelet tizimida suyaklashish jarayoni davom etadi. Muskul tizimi intensiv rivojlana boshlaydi.

5. Bola psixikasi tez rivojlanadi. Qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari o'rtasidagi muvofiqlik o'zgaradi. Sezish organlari ishi yanada ravshanlashadi. Maktabgacha yoshdagiga nisbatan kichik maktab yoshida bolalarning ranglarni ajrata olish sezgisi 45%ga, suyak-muskul sezgisi 50%ga, ko'rish sezgisi 80%ga ortadi.

6. Kichik maktab yoshi o'quvchilarining diqqati ixtiyorsiz, hajmiga ko'ra tor. Shuning uchun ham boshlag'ich sinflarda butun o'quv-tarbiya jarayoni o'quvchilarda diqqat madaniyatini shakllantirishga qaratiladi.

7. Bolalarning tafakkuri ularning nutqi bilan birga rivojlanadi. Hozirgi to'rtinchi sinif o'quvchilarining so'z boyligi 3500-4000 so'zgacha bo'lishi aniqlangan.

8. O'quv materiallarini o'zlashtirishida boshlag'ich sinif o'quvchisining xotirasi ham katta ahamiyat kasb etadi. Bu borada boshlag'ich sinif o'quvchisining imkoniyatlari nihoyatda katta, bu yoshdagi bolalarning miyasi egiluvchan (unda kechadigan jarayonlar nuqtai nazaridan) bo'lganligi sababli so'zma-so'z yod olish bilan bog'liq topshiriqlarni tez va oson bajara oladi.

9. Kichik maktab yoshi davrining yuqorida sanab o'tilgan va tahlil etilgan xususiyatlarini chuqur o'rganish va bilish boshlag'ich sinif o'quvchilarining o'quv materialini to'liq va puxta o'zlashtirishlarini akmeologik tashxislash uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish imkoniyatini kengaytiradi.

10. Boshlang'ich ta'limda o'quvchilar o'zlashtirishini akmeologik tashxislash to'liq o'zlashtirish tizimini amalga oshirish shartlaridan biri bo'lib hisoblanadi.

11. Kichik maktab yoshi davrida o'quvchilar o'zlashtirishini akmeologik tashxislash o'ziga xos xususiyatlarga ega.

12. Kimnidir u yoki bu ko'rinishdagi xatti-harakatlarni bajarishga undashni o'z oldigan vazifa qilib qo'rganlar uchun eng yaxshi maslahat shunday: avvalo o'z suhbatdoshingizni nimanidir qattiq istashga majbur qiling. Kimki buni uddalay olsa, butun dunyoni egallaydi, agar uddalay olmasa, yakkalanib qoladi.

13. O'quv-biluv faoliyatiga jalb etilgan o'quvchilar uchun har bir muayyan holatda ular qaysi bosqichda turganliklari, qanchalik ilgari siljiganliklarini bilish juda zarurdir. Istalgan shakldagi teskari aloqa o'quvchilarga o'z vaqtida etkazilishi kerak.

14. Yangi demokratik maktabda soxta nazorat bo'lmasligi kerak. Didaktik nazorat o'ziga xos ta'lim metodi sifatida yorqin ifodalangan ta'limiy va rivojlantiruvchi yo'nalishga ega bo'lishi, o'z-o'zini nazorat qilish bilan birlashtirilishi va eng avvalo o'quvchining o'zi uchun zarur va foydali bo'lishi kerak.

15. Akmeologik tashxislash tizimida baho o'quv-biluv faoliyatini stimullashtirish vositasi sifatida yangicha mazmun kasb etadi. Eng avvalo, tashxislash natijalari, unda baho tahlili (ballar) mavjudligi sababli shaxsning o'z imkoniyatlarini anglashiga yordam beradi.

16. O'qituvchi bahoni e'lon qilayotgan vaqtda har doim uni mavjud mezonlar va mantiqqa tayangan holda asoslab berishi lozim. Tajribali o'qituvchilar buni yaxshi bilishadi va e'lon qilinayotgan baholarni izohlab, o'quvchilar bilan yuz berishi mumkin bo'lgan ziddiyatlarning oldini olishga harakat qiladilar.

ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАРНИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ

*Гафарова С.М., ката ўқитувчи, Мустафаева М.И., б.ф.н., доцент,
Бухоро давлат университети, Бухоро ш.*

Жисмоний тарбия ва спорт инсонни жисмоний ривожланиши, унинг онтогенетик тараккиётида жисмоний сифатлари, морфофункционал ва психологик имкониятларининг ўзгариш қонуниятлари билан боғлиқдир.

Жисмоний сифатларни ривожлантириш жараёни турли ёшдаги ўқувчи-қизларни жисмоний тарбия тизимининг устивор ва ажралмас қисмига мансубдир. Кўпгина тадқиқотлар шуни кўрсатадики, ушбу сифатларни ривожлантириш самарадорлиги ҳаракат малакаларига ўргатиш муддати ва шу малакаларни ўзлаштириш суръатини белгилайди.

Сўнгги йилларда гимнастик элементларнинг ўргатиш жараёни мураккаблашиб бориши, ўқитувчилар воситаларни кенг ишлатилмаганлиги ўқувчиларни жисмоний сифатларини ривожлантириш ва такомиллаштириш масаласига алоҳида эътибор қаратилмаганлиги кузатилмоқда.

Гимнастик машқларга дастлабки ўргатиш жараёнида болалар тренерлари, аксарият ҳолларда, айрим муаммоларга дуч келиши кузатилиб туради. Жумладан, ҳатто энг оддий гимнастик элемент техникасига ўргатишда муайян жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражасига таянилади. Аммо кўпинча шу сифатларнинг ривожланганлик даражаси гимнастик элементларни самарали ўзлаштириш имконини бермайди. Шундай вазиятларда одатда икки йўналишда ташкил этиладиган махсус машғулотдан фойдаланиш тавсия этилади. Ушбу турдаги машғулотларнинг йўналишларидан бири – бу ҳаракат қобилятини шакллантириш, иккинчиси – ҳаракат кўникмаларини тарбиялаш. Қайд этилган вазифаларни алоҳида мустақил ва биргаликда ҳал этиш мумкинлигидан қатъий назар мувофиқ жисмоний сифатларни ҳам бир йўла ривожлантириш зарур бўлади. Бинобарин, замонавий гимнастик машқларни самарали ўзлаштириш устивор жиҳатдан ихтисослаштирилган жисмоний тайёргарликка боғлиқдир.

Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш жараёнини ўз ичига олади.

Мутахассис-олимларнинг фикрига кўра, дастлабки тайёргарлик босқичида шуғулланаётган ёш гимнастикачиларда шу ёшда қулай кечадиган жисмоний сифатларни, жумладан, тезкорлик-куч, эгиловчанлик, чаққонлик ва алоҳида координацион сифатларни ривожлантириш лозим.

Ушбу жисмоний сифатларни ривожлантиришда қайси бирига устунлик билан ёндошиш масаласида мутахассислар фикри турлича. Бир гуруҳ мутахассислар тезкорлик, куч-тезкорлик сифатлари ва координацион қобилятга урғу бериш лозимлигини таъкидлайдилар. Улар шу сифатларга устунлик берилишини болаларнинг ёш хусусиятига мутаносиб эканлиги билан изоҳлайдилар. Бошқа бир гуруҳ олимлар жисмоний сифатлар ўртасидаги узвий боғлиқликни эътиборга олган ҳолда, мазкур ёшдаги болаларда барча сифатларни баровар ривожлантириш муҳимлигига эътибор қаратадилар.

Шу билан бир қаторда бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг асосий жисмоний сифатларини турли йўналишда, жумладан гимнастик элементларга мос йўналишда ўрганиш бўйича ўтказиладиган тадқиқотлар деярли йўқ эканлиги кузатилди.

Ўқувчиларни жисмоний тарбия дарслар амалиётида куч сифати беқиёс аҳамиятга эгадир. Ўқувчи қандай ҳаракат (чопиш, сакраш, ўтириш, осилиш, улоқтириш, гимнастик снарядларда машқ бажариш ва ҳ.к.) қилмасин шу ҳаракатнинг самарадорлиги куч билан боғлиқдир. Қолаверса куч ҳаётий зарур тайёргарлик жараёнида асосий омил бўлиб хизмат қилади. Ю.В.Менхин ларнинг ишларида ўқувчиларнинг куч тайёргарлиги билан мураккаб гимнастик элементларни ўзлаштириш ўртасида узвий боғлиқлик борлиги эътироф этишган.

Айрим тадқиқотчилар тарбиялаш мушуқроқ бўлган нисбий кучни техник натижаларга ижобий таъсир этишини аниқлаганлар. Л.В.Кобзарьнинг таъкидлашича, ёш улғайган сари нисбий кучнинг ривожланиши сусайиш билан изоҳланади. Лекин, бу ҳолат ўзга жисмоний сифатларнинг (шу жумладан ўзга куч сифатларини ҳам) максимал шаклланганлиги билан бартараф этилиши мумкин.

Кичик ёшдаги мактаб ўқувчиларида тезкорлик-куч қобилятлари муайян ҳаракат малакаларини ижро этишда максимал мушак кучини қисқа вақт оралиғида намоён бўлиши билан изоҳланади.

Жисмоний тайёргарлик шакллантириш доирасида тезкорлик сифатини ривожлантириш алоҳида аҳамиятга эгадир. Чунки айнан ҳаракат тезкорлиги нафақат мактаб дастурини узлаштиришга юқори спорт натижаларига эришиш имкониятини яратади, балки бундай йўналишда кечадиган жараён болаларга кейинчалик спорт турларида ўз ифодасини топади. Қатор мутахассисларнинг фикр билдиришича, тезкорлик сифатини ривожланишнинг энг қулай даври 9-13 ёшга тўғри келар экан. Тезкорлик сифатининг салмоғи куч ва тезкорлик-куч сифатларига боғлиқдир. Бинобарин, шуғулланаётган болаларда ушбу сифатнинг етарли даражада шаклланмаганлиги келажакда уни тиклаш имконини бермайди.

Маълумки, ҳаракат тезлигини ривожлантириш самарали воситалардан бири югуришдир. А.И.Кравчук ва Ж.К.Холодовлар максимал ва максималга яқин тезкорликни ривожлантириш учун 20 м дан 60 м гача югуриш воситасини таклиф этадилар. Лекин, бундай машқлар таъкидлашича, ҳажм жиҳатидан кўп бўлиши тавсия этилмайди. Айрим тадқиқотчилар максимал тезликда югуриш болалар организмига ҳар доим ҳам ижобий таъсир этавермайди деган хулосага келишган.

Адабиётлар:

1. Черепанов, В.С. Экспертные оценки в педагогических исследованиях - М.: Педагогика, 1989.
2. Эштаев А.К. Гимнастика дарси: Ўқув қўлланма. - Т.: 2004.

ГИМНАСТИКАЧИ ҚИЗЛАРДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

*Мустафаева М.И., б.ф.н., доцент, Гафарова С.М., ката ўқитувчи,
Бухоро давлат университети, Бухоро ш.*

Кўп йиллик амалиётида натижаларининг ўсишини таъминлаш дастлабки тайёргарлик босқичида олиб бориладиган ўқув-тренировка машғу-лотлари самарадорлигини ошириш зарурлигига эътибор қаратади. Кейинги босқичларда ёш гимнастикачилар тайёргарлик жараёнини бошқариш юксак спорт маҳорати талаблари доирасида амалга оширилиши даркор. Бунинг учун максимал спорт натижаларини кўрсатиш мумкин бўлган ёш давригача ҳаракат қобилятларини такомиллаштиришга қаратилган услуб ва воситалардан унумли фойдаланиш лозим бўлади.

Замонавий гимнастикада ўргатилиши зарур бўлган ҳаракат малакаларига хос жисмоний сифатларни қисқа муддат ичида ривожлантириш имкониятини яратувчи услуб ва воситалар қўлланилади. Бу эса ўз навбатида гимнастик снарядларда ижро этиладиган машқларни тезроқ ўзлаштириш ва бу масалага кўпроқ вақт ажратишни тақозо этади.

Гимнастикачи қизларнинг техник тайёргарлиги уларнинг жисмоний сифатларига асосланади. Агар гимнастиканинг жисмоний имконияти гимнастик элемент техникаси талабларига жавоб бермаса, бирорта машқни маромида бажариш мумкин бўлмайди. Боз устига, техник маҳоратни такомиллаштириш нуктаи назаридан кучга оид тайёрлов машқлари тарбияланаётган сифатни юксак даражада шаклланишини таъминлаши керак. Бу борада гимнастикачиларга махсус йўналтирилган машғулотлар аз қотади. Айниқса, мусобақа даврида гимнастикачилар учун ўрганилаётган элементларга хос сифатларни шакллантириш муҳим аҳамиятга эгадир. Бинобарин, шундай экан, ҳар бир муайян вазиятда ҳаракат малакасига ўргатиш жараёни ўзига хос хусусиятларга эга бўлиши зарур.

Ю.В.Менхиннинг таъкидлашича, гимнастик снарядларда муайян мураккаб мазмунга эга элементларни ижро этиш ҳаракат анализаторига, жумладан, гимнастиканинг мушак кучланишига хос қобилят шаклланган бўлиши талаб қилинади. Ўта аҳамиятли жойи шундаки, гимнастиканинг

куч ва тезкорлик сифатлари шундай шаклланиши муҳимки улар ўз моҳияти билан ўрганилаётган элемент координациясига мос ва аниқ меъёрланган бўлиши зарур.

Харакатли санъат даражасида ижро этиш зарур бўлган спорт турларида (спорт гимнастикаси, бадий гимнастика, акробатика, фигурали учуш, сувга сакраш ва ҳ.) ҳаракат техникаси ҳал қилувчи омил бўлиб ҳисобланади. Лекин, барибир ушбу спорт турларида юксак натижаларга эришиш ижро этиладиган ҳаракатларга мос жисмоний сифатларсиз амалга ошмайди.

Талайгина муаллифларнинг фикрига кўра жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқларни танлашда мушаклар кучи топографияси ва мусобақа машқлари хусусияти эътиборга олиниши даркор. Ю.В.Верхошанский ўз тадқиқотларига асосланиб, техник маҳоратнинг шаклланиши жисмоний тайёргарликнинг ўсишига асосланиши лозим деган фикрни илгари суради. Айрим тадқиқотлар натижалари жисмоний сифатлар даражаси билан турли спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиш ўртасида ўзвий боғлиқлик мавжуд эканлигини исботлайди.

Бир гуруҳ олимларнинг фикрига мувофиқ, ҳатто янги ҳаракатларга ўрга-тишда ҳам мувофиқ мазмун ва амплитудага хос мушак кучланишини таъминловчи машқларни танлаш ўта долзарб аҳамиятга эгадир. Борган сари чуқурлашиб борадиган спорт ихтисослиги ҳаракат малакаларини такомил-лаштиришнинг жисмоний сифатларни ривожлантириш билан бирикиб кетишини талаб қилади.

А.М.Шлеминнинг тадқиқотлари асосий жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси билан гимнастикага ўргатиш жараёни ўртасида чамбарчас боғлиқлик борлигига аҳамият қаратади. Турли ўқув йилларида олинган техник ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари жисмоний тайёргарликни ҳар бир спортчи техник натижасига тўғридан-тўғри таъсир этиши аниқланган. Агар биринчи ўқув (ўргатиш) йилида бундай ҳолат кескинлик билан намоён бўлмасда, иккинчи ва учинчи ўқув йилларидан бошлаб мазкур боғлиқлик тўла-тўқис ўз ифодасини топар экан. Юқори жисмоний тайёргарликка эга бўлган текширилувчилар гимнастик машқлар техникасини тез ва муваффақият билан ўзлаштиришлари қайд этилган.

Спортга оид илмий-услубий адабиётларда яна шундай маълумотлар учрайдики, турли снарядларда ижро этиладиган гимнастик машқлар техникаси мувофиқ мушаклар фаолиятига хос жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражасига боғлиқ экан. Кўпгина тадқиқотчилар спорт гимнастикасида тезкорлик-куч тайёргарлигининг устивор аҳамиятини қайд этиш билан бирга, шу тайёргарликни машқлар техникасига тўғридан-тўғри боғлиқлигини очиб берганлар. Тезкорлик-куч сифатларини тадқиқот остига олган Ю.В.Менхин шу сифатларни ривожланиш даражаси гимнастикада аксарият учрайдиган ёйсимон ҳаракат сифатига таъсир этади деб фикр билдирган.

Жисмоний сифатларни ривожлантириш, бир томондан, мураккаб кенгқамровчи жараён бўлса, иккинчи томондан гимнастикачи спорт маҳоратининг таркибий қисми ва уни шакллантиришда пойдевор бўлиб хизмат қилади. Шунинг учун масала фақат жисмоний сифатларни ривожлантиришда эмас, балки ушбу сифатларни ўрганилаётган машқлар техникаси хос тарзда шакллантириш зарурлигидадир. Бу жараёнга ижодий ёндошиш, жумладан ўрганиладиган янги машқ ёки элементларга мос бўлган услуб ва воситаларни танлай билаш тақозо этилади. Бинобарин, хулоса қилиш мумкинки гимнастикачилар жисмоний тайёргарлиги уларнинг техник маҳоратини асосий пойдевори бўлиб ҳисобланади.

Адабиётлар:

- 1.Эштаев А.К. Гимнастика дарси: Ўқув кўлланма. - Т.: 2004.
2. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике – М.: ФиС, 1989.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМ КИСЛОРОДНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОРГАНИЗМА ДЕВУШЕК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Шамсиев Н.А., преподаватель,

Бухарский государственный университет, г. Бухара

В исследованиях использовались максимальные потребление кислорода (МПК) как показатель функциональных возможностей систем, обеспечивающих организм кислородом. Всего было обследовано 200 девушек в возрасте 8-17 лет, не спортсменок и систематически 3-4 раза в неделю посещавших спортивные секции.

Уточнённый в специальных исследованиях и впервые применённый нами в работе с девушками метод предварительного прогнозирования МПК позволил получить истинные величины

максимального потребления кислорода в предельной работе, без угрозы перенапряжения детского организма.

У школьниц определялись и основные признаки физического развития: веса, длина тела, величины жизненной ёмкости (ЖЁЛ), а также, по вторичным половым признакам, уровни полового созревания. Все наши испытуемые оказались выше и тяжелее всех сверстников начала века, поэтому их с полным правом можно отнести к категории акцелерантов.

Вторичные половые признаки обнаружены в 9 лет, но началом пубертатного периода, учитывая все признаки, следует считать 11 лет. В возрасте 12-13 лет у девочек наступает разгар пубертатного процесса, с которым связан наибольший прирост не только в показателях физического, но и функционального развития организма подростков.

Хотя каждому возрасту и свойственен определённый уровень развития систем кислородного обеспечения организма, тем не менее следует признать, что у детей от года к году происходит повешение эффективности как внешнего дыхания, так и сердечной деятельности, подтверждение тому мы нашли как в снижении с возрастом дыхательного эквивалента, так и в погодном увеличении кислородного пульса.

Среди всех параметров аэробного обмена особое внимание было уделено относительному МПК, т.е. рассчитанному на кг веса тела.

Сравнение относительного МПК в возрастном плане у обследованных нами девушек прежде всего выявило достоверные различия в этом показателе уже с 8 летнего возраста. Эти различия говорят о том, что функциональные возможности кардио-респираторной функции девушек, начиная с младших классов, значительно ниже, что должно учитываться, особенно в спортивной педагогике.

В старшем школьном возрасте различия в МПК/ кг усиливается, главным образом, в связи со снижением этого показателя на протяжении всего школьного периода относительно МПК достоверно не меняется. Исследования показали, что основной причиной снижения у школьниц с возрастом относительного МПК является накопление жировой массы.

Функциональные возможности кардио-респираторной системы современных школьниц-подростков оказались достоверно ниже, чем у их сверстниц 40-50-х годов нашего столетия, что, очевидно, можно объяснить малоподвижным, в условиях цивилизации, образом жизни детей школьного возраста. В том, что гипокинезия приводит к значительным уменьшением относительного МПК мы убедились в специальном эксперименте, в котором участвовали школьницы с разным двигательным режимом дня. У девушек, которых характеризовались более подвижным образом жизни относительное МПК было достоверно выше, чем у их малоподвижных сверстников.

Физические тренировки оказывают существенное влияние и на общий показатель работоспособности кардио-респираторной системы школьниц на МПК. Систематическое посещение школьницами спортивных секций дало возможность достичь в юношеском возрасте таких объёмов поглощения кислорода, какие свойственны взрослым, высоко-квалифицированным спортсменам.

Значительные и характерные изменения претерпевает под влиянием занятий спортом и относительное МПК. У юных спортсменок МПК / кг с возрастом достоверно увеличивается. В противоположность школьницам не спортсменкам, у которых относительное МПК с возрастом снижалась, у их тренированных сверстниц прослеживалась тенденция к повышению этого показателя. Под влиянием повышенной ежедневной двигательной активности изменялась и морфологическая структура организма девочек.

У юных спортсменок отмечено увеличение с возрастом удельного веса тела и снижение относительного содержания жира. Абсолютные величины жировой массы у школьниц, занимающиеся спортом, с возрастом не изменялись, сохраняясь достоверно на одном и том же уровне. Такая во всех возрастах стабильность в содержании жировой ткани у юных спортсменок приводит к увеличению у девочек с возрастом активной массы тела и тем самым к повышению у них способности к потреблению кислорода.

MAKTABDA SPORT BILAN SHUG'ULLANUVCHI QIZLARNING JISMONIY SIFATLARINI SHAKLLANTIRISH ASOSLARI

*Shamsiyev N.A., o'qituvchi, Teshayeva D.R., o'qituvchi,
Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.*

Maktabda sport mashg'ulotlari jarayoning dastlabki tayyorgatlik bosqichida mashg'ulotlar mazmunini rejalashtirish o'ziga xos xususiyatlariga ega. Aksariyat olimlarning fikriga ko'ra aynan shu bosqichda maktabda tanlangan sport turiga xos harakatli o'yinlardan foydalanish jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ham juda katta ahamiyatga ega. Buning asosiy sabablaridan biri – maktabda qizlar dastlabki tayyorgarlik bosqichida

faqat standart mazmunga ega jismoniy yoki ixtisoslikka oid mashqlarga ustunlik berish yosh sportchilar qiziqishini so'ndirishi mumkin va ularning harakat imkoniyatlarini ochib berishga ojizlik qilishi aniqlangan. Bundan tashqari har bir sport turida har bir jismoniy sifatning o'ziga xos ustivorligi kuzatiladi.

Zamonaviy voleybolda qizlar samarali o'yin ko'rsatishi va yuqori natijalarga erishishi faqat yaxshi rivojlangan jismoniy sifatlarga amalga oshirilishi mumkin. Bu borada ayniqsa chidamkorlik sifati, jumladan o'yin chidamkorligi muhim ahamiyatga ega. Olimlarning fikriga ko'ra voleybolchi qizlar uchun jismoniy sifatlarda eng e'tiborlisi sakrash chidamkorligidir. Ammo, qanday maxsus chidamkorlik bo'lmasin faqat umumiy chidamkorlik negizida shakllanishi mumkin. Shuning uchun umumiy chidamkorlikni tezkorlik sifati bilan birga rivojlantirish muammolariga oid ilmiy ma'lumotlarni tahlil qilish maqsadga muvofiqdir.

Sport tayyorgarligini shakllantirish samaradorligi to'g'ridan-to'g'ri barcha jismoniy sifatlarning bir-biriga bog'liq holda, rivojlanishiga bog'liqdir. Bu masalada muhim shartlardan biri jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi maqsadga muvofiq test mashqlari yordamida baholab borilishi lozim, maktabda qizlarning daslabki tayyorgarlik o'tkaziladigan o'quv mashg'ulotlarining asosiy yo'nalishi ularning unversallik prinsipi asosida tashkil qilishdan iboratdir. Bu mashg'ulotlarda quyidagi vazifalar hal etilishi lozim.

- sportchi salomatligini mustahkamlash;
- qizlarni jismoniy jihatdan to'g'ri taraqqiy ettirish (vazn, tana va tana qismlarining o'lchamlari, o'pkaning tiriklik sig'imi, ko'rish va eshitish o'tkirligi);
- hayotiy zarur harakat malakalarini (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, tortilish) shakllantirish;
- jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish (sakrovchanlik, maxsus tezkorlik va kuch, maxsus chidamkorlik);
- voleybolda qizlar harakatlanish holatlari, (to'pni uzatish, qabul qilish, zarba berish va tusiq qo'yish) malakalariga o'rgatish.

Maktabda qizlarning dastlabki tayyorgarlik guruhlarida o'tkaziladigan har bir mashg'ulotning davom etish muddati 2 akademik soatdan oshmasligi lozim. Bunda sportchi qizlarning yoshi va jismoniy rivojlanganligiga qarab, mashg'ulot davomiyligi olib boriladi.

Texnik tayyorgarlikni shakllantiruvchi mashqlar esa asosan ixtisoslashtirilgan mashqlardan iborat. Fikrimizcha, texnik malakalarni shakllantirishda voleybolga mos keladigan harakatli o'yinlardan foydalanish samarali natija beradi. Ayniqsa, shu harakatli o'yinlarni o'yin malakalari xususiyatiga moslashtirib qo'llash texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini yanada tezkor shakllantirishga olib keladi.

Maktabda jismoniy tarbiya jarayonida harakat faoliyatlarining bir shakldan ikkinchi shakliga o'tishi aytarli darajada qiyin bo'lib, birinchi navbatda, ma'lumot, bilim berish vazifalarini hal qilish uchun tabiiyki, mashqni yangilamay turib, hayot uchun katta ahamiyati zaruriy harakat malakalari va ko'nikmalarini egallash qiyin. Bu keyinchalik takomillashtirishning shartiga ham aylanishi mumkin, chunki mashq qancha yangilansa, harakat malakasi va bajara bilish zaxirasi shuncha boyiydi, shu sababli yangi harakat faoliyatlari shaklini o'zlashtirish, egallash, avvaldan egallangan malaka va ko'nikmalarni takomillashtirish osonlashadi. Undan ham ahamiyatli, turli xil harakat koordinatsiyalarini o'zlashtirish jarayonida, sodir bo'ladigan qiyinchiliklarni yengishda, harakat faoliyatini o'z-o'zidan koordinatsiyalash qobiliyati rivojlanadi va takomillashtirishning qo'shimcha qirralari ochiladi.

Harakat faoliyatlari shaklini qiyinlashtirish bilan bir qatorda jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy yukning barcha komponentlari oshib borishi kerak. Bu quyidagi jismoniy sifatlarga-kuch, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantirish qonuniyatlari asosida hal qilinadi.

Ahamiyatli holatlardan biri shundaki, jismoniy mashqlar ta'siridan organizmda sodir bo'layotgan ijobiy o'zgarishlar darajasi (ma'lum darajadagi fiziologik chegarada) yuklamalarning hajmi va intensivligiga proporsionaldir. Agarda lozim bo'lgan barcha sharoitlarga rioya qilinsa, shu qatorda yuklama me'yoridan, yangi toliqish chegarasi boshlanadigan joydan oshmasa - yuklama qancha yuqori bo'lsa, adaptatsiya davri yuklama uchun shunchalik ahamiyatli va puxta bo'ladi; yuklama qanchalik intensiv bo'lsa, tiklanish va "yuqori tiklanish" jarayoni shunchalik baquvvat bo'ladi. Bu mushaklar energiyasi resurslarining tiklanishi misolida tajribada isbotlangan.

Organizmda javobi bir turdagi yuklamalarga o'zgarmas bo'lib qo'lavermaydi. Shu yuklamaga moslashgan sari u keltirib chiqargan organizmdagi biologik o'zgarishlar qarib boradi, tashqi ish birligiga sarflangan energiya kamayadi, o'pka ventilyatsiyasi, yurakning minutli urish chastotasi va qon bosimi kamayadi: qon tarkibidagi bioximik va morfologik o'zgarishlar sezilmas darajaga borib qoladi.

Fiziologik nuqtai nazaridan "funktsiyani tejamlashtirish" sodir bo'ladi. Organizm funktsional imkoniyatining o'zgarmas ishlariga moslashishining ortishi natijasida shu ishni bajarishda energiya sarflashni tejash, qisman oz zo'riqish bilan bajarishga olib keladi. Yuklamalarga biologik moslanishning ma'nosi anashulardan iboratdir. Bu jismoniy tarbiya jarayonining yetakchi qonuniyatlaridan biridir.

UMUMIY O‘RTATA‘LIM MAKTABLARIDA O‘QUVCHI QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI

Kurbonov.K.X., o‘qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

O‘quvchi qizlarimiz bugun mamlakatimizning siyosiy-ijtimoiy, iqtisodiy hayotidagi yangilanish jarayonlarida faol ishtirok etmoqda, oila va jamiyat ravnaqiga dahldorlik hissi bilan yashamoqda. Bu davlatimiz rahbari rahnomoligida o‘quvchi qizlarimizning huquq va manfaatalarini har tomonlama himoya qilish yo‘lida amalga oshirilayotgan keng qamrovli ishlarning yorqin samarasidir.

Birinchi prezidentimiz Islom Karimovning 2004 – yil 25 - mayda qabul qilingan “O‘zbekiston o‘quvchi qizlar qo‘mitasi faoliyatini qo‘llab-quvvatlash borasidagi qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida” gi farmoni asosida Andijon viloyatida ayollarga o‘z salohiyatini namoyon etishi uchun shart-sharoitlarni yaratib berish bilan birga onalik va bolalikni muhofaza qilish ishlariga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Sog‘lom turmush, navqironlik va go‘zallik sport bilan shug‘ullanishni taqazo etadi. Bugun o‘quvchi qizlarimiz mana shu haqiqatni- sportning jisminiy va ruhiy barkamollikda muhim o‘rin tutushini tobora teran anglab yetmoqdalar. Buni sportrechi o‘quvchi qizlarimiz safi kengayib borayotganida ham ko‘rish mumkin.

Erishilayotgan yutuqlar qatorida hal qilishi lozim bo‘lgan dolzarb vazifalar ham anchagina. Muammolarni keltirib chiqargan omillarni atroflicha o‘rgangan holda, oila institutini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, ayollarning huquqiy madaniyati va ma‘naviyati yanada yuksaltirish choralari ko‘rilishi lozim. O‘quv muassasalarida bu ishlarni yanada jonlantirish, mahallalar hamda tegishli tashkilot va muassasalar hamkorligida o‘quvchi qizlar sportini rivojlantirish masalalari ham doimiy e‘tiborda bo‘lishi kerak.

Malumki, salomatlikni asrash va mustahkamlashning eng yaxshi yo‘li - sport bilan shug‘ullanishdir. O‘zbekistonda bu masalaga katta e‘tibor qaratilmoqda. Prezidentimiz Islom Karimov rahnamoligida o‘ziga kelayotgan yosh avlodni sportga ommaviy jalb qilish bo‘yicha uch pog‘onali tizim yaratildi. Nafaqat poytaxtimiz, balki chekka tumanlarda ham eng zamonaviy sport majmualari barpo etish, ulatda kattalar ham bolalar ham sport bilan shug‘ullanishi mumkin. Barcha o‘quv yurtlari yaxshi jihozlangan sportlari va inshootlariga ega.

Ayniqsa, ayollar bo‘lgusi onalar – qizlarimizning jismoniy tarbiya hamda sport bilan muntazam shug‘ullashi nihoyarda ahamiyatlidir. Bu O‘zbekiston o‘quvchi qizlar qo‘mitasi faoliyatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Barcha viloyatlarda badiiy gimnastika, stol tennisi va badminton seksiyalari faoliyati e‘tibordan chetda qolmasligi kerak. O‘quvchi qizlarimizning O‘zbekiston Olimpiya harakatida ishtirok etish imkoniyatini kengaytirish maqsadida Milliy olimpiya qo‘mitasi huzuridagi “Ayol va sport” komissiyasi tashkil etilgan bo‘lib, xalqaro, respublika shuningdek, viloyat va tumanlardagi ko‘plab musobaqalar aynan xotin- qizlar uchun tashkil etilmoqda. Bu sohada amalga oshirilgan ishlar o‘z natijasini bermoqda. Hozirda mamlakatimizning shahar va qishloqlarida yashayotgan xotin- qizlarning jismoniy tarbiya hamda sport bilan shug‘ullanmoqdalar. So‘nggi yillarda o‘quvchi qizlar qo‘mitasi.

Madaniyat va sport ishlari vazirligi, O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi bilan hamkorlikda o‘quvchi qizlar sportiga yanada kengroq jalb qilish muammolariga bag‘ishlangan tadbirlar o‘tkazilib kelinmoqda.

Har yili turli musobaqalarda 1,2 million nafardan ortiq o‘quvchi qizlarimiz qatnashmoqda. Bundan tashqari o‘tgan yili maktab, kollej va litsey o‘quvchilarining sport olimpiadasi, turli tashkilotlardagi xizmatchi o‘quvchi qizlarning “sport- salomatlik garovi”, oila o‘quv yurtlari talabalari o‘rtasida “sport – sog‘lom turmush tarsi” kabi musobaqalari va sport marafoni o‘tkazildi.

Joylarda, birinchi navbatda, qishloqlarda qizlarni sport bilan shug‘ullanishiga jalb qilish masalasi sinchkovlik bilan o‘rganib chiqilishi zarur. Chunki, bu ularni jismoniy va ma‘naviy tarbiyalash yo‘nalishlaridan biridir. Qishloqlarda badiiy va sport gimnastikasi kabi zamonaviy sport turlarini yanada rivojlantirish zarur. Bunda kam ta‘minlangan oilalar qizlarning sport bilan shug‘ullanishi uchun kerakli sport kiyimi va jihozlari bilan ta‘minlashga alohida e‘tibor qaratilishi muhimdir. Bundan tashqari, vazirlik na idoralarda mehnat qilayotgan o‘quvchi qizlar sport gimnastikasi, milliy sport turlari bo‘yicha musobaqalar rejalashtirilgan tadbirlar qatoriga kiradi.

Xulosa qilib aytganda, mamlakatimizda sog‘lom turmush tarzini shakillantirish va targ‘ib qilish, turli xastaliklarning oldini olish, o‘quvchi qizlar salomatligini mustahkamlash, sog‘lom avlodni tarbiyalash borasidagi keng ko‘lamli ishlar barcha yo‘nalishlarda kompleks ravishda barcha mutasaddi tashkilotlarning faol ishtirokida amalga oshirilmoqda. Bu esa, davlatimiz rahbari mamlakatimiz aholisi, birinchi navbatta, o‘quvchi qizlar va bolalar salomatligini yaxshilash borasida doimiy g‘amxo‘rlikning samarasidir. Chunki, vatanimiz kelajagi ana shunday sog‘lomo‘quvchi qizlar, onalar va bolalarga bog‘liqdir.

УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА МАЪНАВИЙ БАРКАМОЛ ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАРНИ ТАРБИЯЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ЎРНИ

Саидов. И.И., ўқитувчи, Махмудов М.М., талаба

Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Навқирон, ўзлигимизни дунёга эътироф этаётган мамлакатимиз турли тоифадаги давлат ва нодавлат спорт жамиятлари, жисмоний тарбия ҳавасмандлари уюшмалари орқали ягона жисмоний тарбия тизимини тузишга эътиборни кучайтириб, тизимда *маънавий бойлик, жисмоний баркамоллик, халқчилик ва унинг илмийлик хусусиятларини* мужассам-лаштирмоқда. Шарқ мутафаккирлари маънавий бой, жисман баркамол, *комил инсон* масаласига азал-азалдан алоҳида эътибор берганлар. Комиллик фазилатларидан энг улуғи таннинг инсон жисмининг, баркамоллигидадир дейилади. Инсоннинг матонати, диёнати, риёзати, қаноати, илми, сабри, интизоми, нафси, виждони, ҳаққонийлиги, назари, ибрати, иффати, ҳаёси, идроки, заковати, иқтисоди, итоати, ҳақшунослиги, авф эта олиши, ватанни севиши каби ижобий ҳислатлари (А. Авлоний “Турки гулистон ёхуд ахлоқ” Тошкент “Ўқитувчи” 1992. 13-бет)га фақат соғлом жисм, тани-сиҳатлилик орқали эришилади деб қаралган.

Мамлакатимиз *жисмоний тарбия тизимини халқчиллиги* деганда, биз миллий ўйинлар тарзида халқ оммаси орасида кенг тарқалган жисмоний машқлар, миллий спорт турлари, оммавий спорт, олимпиадалар дастуридан ўрин олган “катта спорт” билан кўп миллатли республикамиз халқларини шуғулланиш имконияти борлиги тушунилади. Маънавий баркамолликка эришмай *комил инсон* даражасига етиш мумкин эмас. Демак, маънавий баркамолликка интилиш -бу *комил инсон* даражасига эришиш учун интилишдир. Комилликка инсон бутун умри давомида эришибборади. Учалатушунча: соғлом авлод, маънавий баркамол, *комилинсон* — даражама-даража чуқур маъно касб этади. Шунданкелибчиқадиган бўлсак, *комилинсон бўлишнинганиқ чеки вачегарасийук*. Бизнинг кўхна тарихимизда узага келган, халқ, мамлакат тарихида катта маънавий-ахлоқий тарбия ролини уйнаган тасаввуф *комил инсон* назарияси ҳақидаги, уни тарбиялаш, вояга етказиш ҳақидаги таълимот ва амалиёт саналади. Мазкур масалани тасаввуф таълимотидан келиб чиққан ҳолда баён этишни мақсадга мувофиқ деб топдик.

Ўзбек халқининг минг йиллар давомида яратган, авлоддан-авлодга ўтиб келаётган ижод бойликларини тўплаш, ўрганиш, бу бой хазиналар асосида ёш авлодни маънавий бой, ахлоқий пок, жисмоний баркамол қилиб тарбиялаш бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир.

Буюк алломаларимиз ўз асарларида яхши жисмоний ҳислатларга эга бой маънавий қиёфалар ҳар томонлама мукамал ўрганилган ҳамда ўрта Осиё алломаларининг асарларидаги жисмоний мукамаллик масалалари ўз замонасидаги асарлар орқали ўрганиш билан биргаликда, келажак авлод учун бундай жисмоний машқлар орқали мукамалликка эришиш йўллари кўрсатиб ўтилган. Хусусан, Алишер Навоий, Амир Темур, Юсуф Хос Хожиб, Махмуд Қошғарий, Заҳриддин Муҳаммад Бобур асарларида Ўрта Осиё халқлари орасида халқ байрамлари, сайллар, умуман вояга етиш даврида шуғулланилган жисмоний машқларнинг номлари, аҳамияти, инсон ҳаётидаги ўрни, кенг қамровли очиб берилган. Ушбу асарлардаги жисмоний машқлар, улар билан шуғулланиш орқали инсон эришиши мумкин бўлган Ватанпарварлик, баркамоллик, баққуватлилик, чаққонлик, чидамлилик ўз аҳамиятини ҳозирги кунга қадар сақлаб келмоқда. Шуни алоҳида кўрсатиб ўтиш мумкинки шуғулланиладиган машқларнинг инсон баркамоллигига, юксак чўққиларга эришишдаги ўрнини Алишер Навоий асарларида чуқур фалсафий таҳлил орқали очиб берилганлигини муҳим аҳамиятга эга.

Ўрта аср алломалари жисмоний маданиятни ўрганишда ҳар бир инсоннинг бу маданиятни эгаллаши учун ўз халқининг маданиятини билишга ва севишга чақирган. Жисмоний маданиятни эгаллаш мавжуд тарихий ва ижтимоий шароитдан келиб чиқиши ҳақида илмий хулосаларини бериб ўтганлар. Буюк мутафаккирларимизнинг ёшлар ақлий ва жисмоний камолоти тўғрисидаги доно фикрлари, ибратомуз сўзлари, кўпмаъно панд-насихатлари ҳозир ҳам ўз кучини йўқотмай келмоқда. Бу фикрлар ёшларни тарбиялашда, маънавиятнинг юксалишида муҳим аҳамиятга эгадир. Демак фарзандларимизнинг ҳам жисмонан, ҳам маънавий жиҳатдан соғлом, баркамол бўлиши, энг аввало, биз педагоглар ва ота-оналарга боғлиқ. Буни ҳар бир соғлом фикрли педагог ва ота-онанинг унутишга ҳаққи йўқ.

КИЧИК YOSHDA GI QIZLAR SPORT MASHG'ULOTLARINI TANLASHNING MUHIM TASNIFLARI

Arslonov Q.P., dotsent

Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Tos tuzilishining o'ziga xosligi — xotin-qizlar gavda tuzilishining alohida xususiyatidir. Xotin-qizlarda tos past, keng va ancha yoyilgan bomadi. Son suyaklari boshchasining oralig'i erkaklarnikiga nisbatan katta, son suyagining bo'yni va son suyagi orasidagi burchak kichkina. Xotin-qizlarning son suyagi erkaklarnikiga nisbatan vertikal dan ko'proq qiyalashgan. Bu holat qizlarning yugurish va sakrashlarda past natijalarga

erishishlariga asosiy sabab bomadi. Statistik ma'lumotlar sport bilan shug'ullangan xotin-qizlarda yillar davomida tos kengligining yelka kengligiga nisbatan farqi kamayib borish ini ko'rsatadi. Ushbu mutanosiblikning o'zgarishi, asosan, yelka bo'g'ini rivojlanishi hisobiga sodir boladi.

Xotin-qizlarda tirsak bo'g'inining ortiqcha yozilishi va ko'pincha oyoqlarning X shaklida bolishi, erkaklarga nisbatan ko'proq uchrab turishi kuzatilgan. Bu omillar yugurishda, sakrashda yuqori natijalarga erishishni, uzoq vaqt tayanib turishni qiyinlashtiradi, jaro- hatlanish ehtimolini ko'paytiradi. Shu sababli mazkur mushak guruhlari uchun maxsus tanlab olingan mashqlar orqali yuqorida aytilgan bo'g'inlarni mustahkamlash zarur.

Xotin-qizlar erkaklardan yana yurak hajmining kichkinaligi, uning sistolik va minutlik hajmi kam, maksimal qon bosimi baland, o'pkaning havo sig'imi kichkina, tomir urishi va nafas olishning tez bolishi bilan farq qiladi. Xotin-qizlar ko'proq ko'krak bilan yoki aralash nafas olishadi, erkaklarda esa ko'proq diafrag'lali nafas olish kuzatiladi. Qayd qilinganlar ularning uzoq vaqt zo'r berib ishlashlari uchun, shuningdek, jismoniy charchashdan keyin tez fursatda tiklanishlari uchun noqulay sharoit yaratadi.

Biroq jismoniy larbiya yoki sport bilan doimiy shug'ullanadigan xotin-qizlarning soglig'i va jismoniy holatining ko'rsatkichlari sport bilan shug'ullanmaydigan xotin-qizlarnikidan ancha yuqori. Xotin-qizlarning mushak hajmi rivojlanish jihatidan erkaklarnikidan ancha orqada qoladi. Shilbkor nazoratida qabul qilingan mushak kuchini o'lchash usuli mushak tizimining umumiy holatini to'liq ifodalamaydi. Biroq, shu ko'rsatkichlar bo'yicha ham farq kattadir. Xotin-qizlar organizmi o'zining tuzilishiga ko'ra, erkaklarnikidan bo'y va oyoq qismlarining nisbatan kalta va gavdaning uzun bomishi, yelka bo'g'inining torligi, tosnig kengligi va teri ostida katta yog' qatlaminig mavjudligi bilan farq qiladi.

Ayollar uchun qorin pressi mushaklarining rivojlanish darajasi katta ahamiyatga ega. Ichki qiya va chuqur joylashgan ko'ndalang mushaklarning tolalari bachadonning aylana bog'lamchalariga aylanadi va skelet mushaklarini ichki jinsiy organlar bilan tutash- tiradi. Bachadonning to'g'ri holati ko'p jihatdan bachadonning aylana boglamlarining mustahkamligiga bogliq. Ilmiy kuzatishlar shuni ko'rsaidiki, qorin pressi mushaklari yaxshi rivojlangan sportchi xotin-qizlarda bachadonning siljishi deyarli kam uchraydi.

So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlardan olingan ma'lumotlar bo'yicha slui narsa aniqlandiki, bachadonning to'g'ri joyla- shishi va tug'ishning normal o'tishi oldin faraz qilinganidek, faqatgina tos tubining holatiga bog'liq bommasdan, balki ko'proq tos orasi mushaklarining rivojlanganligiga ham bog'liq ekan. Bu mushaklar son orasini kengayishida va burishda qatnashadi. Shu mushaklar badiiy va sportl gimnastikasi bilan shug'ullanganlarda, sport bilan shug'ullanmagankjga nisbatan rivojlangan bomadi, chunki oyoq mushaklarini harakatlari gimnastikani shu turlarida keng qo'llaniladi. Tos tubi mushaklarining rivojlanishiga faqatgina nisbiy ta'sir qilish mumkin: qorin pressi mushaklarining taranglashishi tos mushaklarining qisqarishiga olib keladi.

Shunday qilib, tos mushaklarining rivojlanish darajasi bevosila qorin pressi mushaklarining funksional holatiga bog'liq ekan.

Yuqorida qayd qilinganlarning barchasi xotin-qizlarning mushak tarmog'ini maqsadga muvofiq va jiddiy ravishda rivojlantirish kerakligini ko'rsatadi. Yoshlik davrida hosil bomgan sifatlar xotin- qizlar tomonidan biroz e'tibor berilsa, ko'p jihatdan katta va keksa yoshgacha saqlanib qoladi.

Ayol organizminig muhim xususiyati ovarial-menstrual (hayz ko'rish) davridir. Xotin-qizlar organizmi uchun hayz ko'rishning mohiyati va ahamiyati to'g'risidagi tushunchaning asta-sekin o'zga- rishi, ularni ilmiy kuzatishlar va tekshirishlar orqali tasdiqlanishi, bunday vaqtda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi mumkin yoki mumkin emasligi to'g'risidagi masalaga munosabatning o'zgarishiga olib keldi. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari, sayr qilish, qayiqda eshkak eshish, keskin harakatni talab qilmay- digan o'yinlar hayz ko'rish jarayonining yaxshi o'tishini ta'min- laydigan vosita sifatida tavsiya qilinadi.

Bu davrda gimnastika mashg'ulotlari va musobaqalariga qatnashish mumkinligi to'g'risidagi nuqtayi nazar ancha o'zgardi. Sport natijalari hech ham ovarial-menstrual davrga bog'liq bomma- ganligini o'zlarini nufuzli musobaqalardagi yutuqlari bilan gimnast- qizlar amalda bir necha bor isbot etishdi.

Biroq jismoniy yuklamalarni to'g'ri taqsimlash uchun, sportchi- qizlar tajribali ginekolog bilan maslahatlashishi zarur. Bunday paytlaraa gimnastning jismoniy tayyorgarlik holati va uning u yoki bu mashqlarni bajarishda organizminig yuklamaga bomgan reaksiyasi o'qituvchi-murabbiy tomonidan puxta nazorat qilinishi shart. Bu davrda gimnast-qizlar ham o'zlarining organizmlarini yaxshi nazorat qilishlari kerak. Mashg'ulot yoki dars davrida va undan keyin kayfiyat, hayz ko'rishning o'tishi, og'riq his etilgan- etilmaganligi, navbatdagi hayz ko'rish muddati qayd qilingan hodisalarning qaysi biri tasodifiy, yuklamalarga bog'liq-bog'liq emasligi va hayz ko'rish davrida bular qanday oqibatlariga sabab bomishi, o'z-o'zini nazorat qilish kundaligida muntazam yozib borilishi maqsadga muvofiq bo'lmadi.

УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАРНИ СПОРТГА ЖАЛБ ҚИЛИШДА АЁЛ МУРАББИЙЛАРНИНГ РОЛИ

Арслонов Қ.П., доцент

Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Республикаимиз мустақилликка эришгандан сўнг жамиятимизда юз бераётган туб ижтимоий-сиёсий ва маънавий ўзгаришлар умуминсоний кадриятлар тизимида инсоннинг барча шахсий эҳтиёжлари, талаблари ва манфаатларини, айниқса, ўсиб келаётган ёш авлоднинг маънавий-ахлоқий ва жисмоний имкониятларини янада кўтаришни тақозо этади.

Ўзбекистон Республикасининг узлуксиз таълим тизимида жисмоний тарбия машғулоти тури билан спорт турлари билан тизимли шуғулланишни жорий қилишдан мақсад аҳоли соғлиқ даражасини кўтариш, “Соғлом онадан соғлом фарзанд” шиорига амал қилган ҳолда, аёлларнинг ўзидан кейин соғлом авлодни қолдиришини таъминлаш, эркакларни ватан ҳимоясига забардаст, жисмонан ва маънан соғлом қилиб тарбиялаш, ундан ташқари спорт турларидан юқори натижаларга эришиб, Ўзбекистон Республикасининг байроғини чўққиларга кўтариб, бутун дунёга танитиш. Олдимизга қўйилган вазифаларни амалга ошириш учун кичик ёшдаги аҳоли айниқса қиз болаларни жисмоний тарбия ва спорт турларига оммавий жалб қилиш масалалари туради.

Мамлакатимиз келажаги учун соғлом авлодни тарбиялаш, вояга етказиш, спортда юқори натижаларга эришиш, айниқса ўқувчи-қизлар спортини ривожлантиришда ҳукуматимиз томонидан жисмоний тарбия ва спорт йўналишида чиқарилган бир қатор қарор ва фармойишларни мисол қилиб кўрсатиш мумкин. Республикаимизда бу борада амалга оширилган салмоқли ишлар натижасида истиқлолнинг илк йилларида “Соғлом авлод учун” халқаро хайрия жамғармаси ташкил этилганлиги, оналар ва болалар саломатлиги учун кураш йўлида бир қанча тадбирлар амалга оширилганлигини кўриш мумкин. Биринчи давлат мукофотининг “Соғлом авлод учун” деб аталгани, “Аёллар йили”, “Оналар ва болалар йили” деб эълон қилиниши ва давлат дастурларига киритилгани соғлом авлодни яратиш йўлидаги узоқ мақсадларни кўзлаб қилинган хайрли қадамлардир. Мамлакатимизнинг биринчи Президенти ташаббуси билан 2006-2007 ўқув йилидан бошлаб Ўзбекистон Давлат Жисмоний тарбия институти қошида очилган “Хотин-қизлар спортини ривожлантириш” бўлиmlарини вилоятлардаги олий ўқув юртлири қошида ҳам очилиши режалаштирилиб, натижада энг аввало хотин-қизлар спортини ривожлантириш учун юқори малакали мутахассислар таъминланиши ва қишлоқ жойларда хотин-қизларни спортга янада кенгроқ жалб этиш имконияти яратилиши кўзланган эди.

Қиз болаларнинг спорт билан шуғулланиши уларнинг илк мактаб ёшидан бошланади. Масалан: бадий ва спорт гимнастикаси билан 4-5 ёшдан, сузиш спорт тури билан 5-6 ёшдан, спорт ўйинлари, яъни волейбол, баскетбол, қўл тўпи спорт турлари билан 7 ёшдан, бугунги кунда қиз болалар учун оммалашиб бораётган яккакураш турлари билан 7-8 ёшдан, теннис спорт тури билан 6-7 ёшдан, синхрон сузиш спорт тури билан 6-7 ёшдан шуғулланиш мутахассислар томонидан тавсия этилади. Солномага назар ташлайдиган бўлсак қиз болаларнинг спорт турлари билан шуғулланиши умумий ўрта таълим мактабларининг илк йилларига тўғри келар экан. Узлуксиз таълим тизимининг энг узоқ таълим оладиган даврлари ҳам умумий ўрта таълим мактабларида амалага оширилади. Қиз болаларни спорт турлари ва жисмоний тарбияга мунтазам қатнашишга жалб қилиш умумий ўрта таълим мактабларининг жисмоний тарбия ўқитувчилари бўйнига юклатилади деб бежизга айтилмайди. Чунки жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишни жисмоний тарбия машғулоти тури ва дарсдан ташқари шакллари вақтида жисмоний тарбия ўқитувчиси томонидан амалга оширилади. Бунинг учун умумий ўрта таълим мактабларининг жисмоний тарбия ўқитувчилари юксак маънавият, юқори мураббийлик маҳорати ва касбий компетенция, бежирим ташқи кўриниш, болажонлик, ташаббускорлик, ватанпарварлик, донолик, меҳнатсеварлик, жамоатчилик, ҳалоллик, олижаноблик, ҳозиржаноблик, миллий ифтихор каби инсоний фазилатларга эга бўлиши ва ушбу хислатларни ўқувчи-қизларда шакллантириши керак.

Педагогик кузатув, анкета сўровномаларга асосланган ҳолда шундай хулосага келдикки умумий ўрта таълим мактаблари ўқувчи-қизларининг жисмоний тарбия машғулоти тури ва спорт тўғрисидаги жалб қилишнинг энг асосий муаммоларидан бири балоғатга етиш даврида (5-синфдан бошлаб) миллий минталитетимизга асосланган ҳолда жисмоний тарбия машғулоти тури, яъни синф ўқувчиларини иккига бўлиб, ўғил ва қиз болаларни алоҳида ташкил этиб ўтиш керак. Умумий ўрта таълим мактаблари ўқувчи-қизларига алоҳида аёл мураббий ва ўғил болаларига алоҳида эркак жисмоний тарбия ўқитувчиси машғулоти ўтса мақсадга мувофиқ бўлар эди. Ушбу усулда жисмоний тарбия машғулоти тури ташкил қилишнинг афзалликлари шундан иборатки, бунда ўқувчи-қизлар барча шахсий муаммоларини жисмоний тарбия ўқитувчиси баён эта олади ва мавжуд шароитдан самарали фойдаланади, жисмоний тарбия машғулоти турида ўз жисмоний имкониятларини тўлақонли сафарбар

эта олади, машғулотлар ўқувчи-қизларга асосланиб тузилган дастур асосида ташкил қилинади. Юқоридагиларни инобатга олиб узлуксиз таълим тизимининг умумий ўрта таълими бўғинида қиз болаларнинг жисмоний тарбия машғулотлари ва спорт тўғарақларига жалб қилишнинг самарали усуллари ишлаб чиқилса мақсадга мувофиқ бўлар эди.

JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA KOMPETENSTIYAVIY TA'LIM IZCHILLIGI

*Kadirov R.X., p.f.n., dostent
Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.*

Davlat ta'lim standartining maqsadi — umumiy o'rta ta'lim tizimini mamlakatda amalga oshirilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy islohotlar, rivojlangan xorijiy mamlakatlarning ilg'or tajribalari hamda ilm-fan va zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalariga asoslangan holda tashkil etish, ma'naviy barkamol va intellektual rivojlangan shaxsni tarbiyalashdan iborat (O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 6 apreldagi «Umumiy o'rta va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limining davlat ta'lim standartlarini tasdiqlash to'g'risida»gi 187-sonli qarori).

1. Bilim — o'rganilgan ma'lumotlarni eslab qolish va qayta tushuntirib berish. Bu erda bilim manbai sifatida faqat o'qituvchining ma'lumoti emas, balki o'quvchilarning harakat faoliyatining o'zi bilan shartlanganligi hisoblanadi: mushaklar sezgilari va jismoniy mashqlar natijalarini anglab o'quvchi harakat qonuniyatlarining fahmiga etadi, organizm tizimi funktsiyalariga jismoniy mashqlarning ta'siri to'g'risida tushuncha oladi, mashg'ulotlarning ahamiyatiga ishonch hosil qiladi. Jumladan, ba'zilar harakatlarni o'zlashtirishda mutlaqo zarur. (Masalan, yugurish va sakrashlarda siltanish, asab-mushak kuchlanishlari darajasi to'g'risida) faqat shu harakatlarni bajarishlarda o'zlashtirishi mumkin;

2. Ko'nikma — o'rganilgan bilimlarni tanish vaziyatlarda qo'llay olish. Asosiy harakat amallarini bajara olishning avtomatlashmagan shakli;

3. Malaka — o'rganilgan bilim va shakllangan ko'nikmalarni notanish vaziyatlarda qo'llay olish va yangi bilimlar hosil qilish. Asosiy harakat amallarini bajara olishning avtomatlashgan shakli;

4. Kompetensiya — mavjud bilim, ko'nikma va malakalarni kundalik faoliyatda qo'llay olish qobiliyati. Jismoniy tarbiya o'quv fanini o'qitishning asosiy vazifalari esa sog'lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo'llay olish; jismoniy mashqlarni ketma-ketlikda to'g'ri bajarish orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish; sport asbob-anjomlaridan foydalanishning xavfsiz usullarini o'rgatish; sog'lom turmush tarzini keng jamoatchilik o'rtasida targ'ib etishda tayanch va jismoniy tarbiya faniga oid kompetensiyalarni shakllantirishdan iborat.

ҚИЗ БОЛАЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДИНАМИКАСИ ЎЗГАРИШИ ХУСУСИЯТЛАРИ

*Тўраев М.М., катта ўқитувчи,
Бухоро вилоят халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш маркази, Бухоро ш.*

Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясининг долзарб муаммолари қаторида умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш муҳим ўрин эгаллайди. Умумий ўрта таълим мактабларда жисмоний тарбия самарадорлигига баҳо бериш учун ўқув йили бошида, охирида ва ўртасида жисмоний тайёргарликни аниқлаш мақсадида тестлар (назорат машқлар) ўтказилади.

Текиширув объекти – бошланғич синф қиз болалар жисмоний тайёргарлиги. *Текиширув предмети* – ўқув йили давомида 6-10 ёшли қиз болалар жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари динамикаси. *Текиширув мақсади* – бошланғич таълим қиз болаларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари динамикасини ўрганиш.

1-4 синфлар учун “жисмоний тарбия ўқув дастури таркибидан ўрин олган қуйидаги назорат машқлар текиширувимизда қўлланилди: 1. Юқори стартдан 30 м.га югуриш, турган жойда узунликка сакраш, 3x10 м.га моксимон югуриш, полда ўтирган ҳолатда олдинга энгашиш, турникда ётиб осилган ҳолатда тортилиш, Олти дақиқали югуриш;

Бошланғич синфлар кесимида, ўтказилган тестлар бўйича ўқувчи-қизларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари қуйилаги жадвалларда берилган. *Хулоса:* 6-10 ёшли қиз болалар жисмоний тайёргарлик динамикасини текшириш орқали ушбу синфларда (1,2,3,4) ўқув йили боши ва охирида жисмоний қобилиятларнинг ўртача ривожланиш даражаси аниқланди. Ўқув йили давомида, қиз болаларнинг умумий чидамлилиги ва қорин мускуллари кучининг ҳаққоний ривожланиши кузатилди.

Бошланғич синф қиз болалар жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари динамикасини таҳлил қилиш орқали мактаб доирасида режалаштирилган дастурнинг жисмоний қобилиятларга таъсир

самарадорлиги ижобийлиги билан ажралиб туради. Умуман, киз болалар жисмоний тайёргарлиги ўқув йили охирида ҳаққоний ривожланди.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЙЎНАЛИШИДА ЎҚУВЧИНИНГ ШАХС СИФАТЛАРИНИ ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИК ТЕКШИРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Тўраев М.М., катта ўқитувчи,

Бухоро вилоят халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш маркази, Бухоро ш.

Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия фанини ўқитишдан мақсад – ўқувчиларнинг жисмоний ва психик сифатларини муттаносибликда ривожланишини таъминлаш билан бирга, уларда нафақат ҳаракатланиш кўникмалари ва малакаларини балким шахс сифатларини шакллантиришни такозо этади. Ўқувчи шахси тўғрисида тасаввур ҳосил қилиш учун бир қатор сифат, хусусият томонларини текшириш (тадқиқ) методларини қўллаш орқали амалга оширилади. Жисмоний тарбия ўқитувчилари (мактаб психологлари) фаолиятида суҳбат, анкеталаш, муайян вазиятларни моделлаштириш ва тестлаш каби текширув амаллари маълум.

Тестлаш методи - ўқувчилар томонидан бажариладиган стандарт топшириқлар ёки интеллектуал ечим талаб қиладиган стандарт вазифалар (саволларга жавоб – тест сўроқнома) каби шакл кўринишига эга.

Тест муайян фанларни ўрганишга қаратилган ўқув фаолияти мотивациясининг йўналганлигини ва таълим олувчи шахс ички мотивациясининг даражасини ўлчаш учун хизмат қилади. Ушбу методика таълим олувчиларнинг барча гуруҳлари билан (12 ёшдан бошлаб) – ўз – ўзини таҳлил қилишга ва ўзи ҳақида хулоса чиқаришга қодир бўлган ҳар қайси таълим олувчи инсон билан ўтказилиши мумкин. Тест методика унинг стимул материали 20 та таъкиддан иборат. Мазкур таъкидлар бўйича текширилувчилар маълум фанларга нисбатан ўз муносабатини билдириб, махсус жавоб варақасининг муайян устун ва сатрларида тегишли белгиларни қўядилар: «тўғри» - (+ +); «тўғри, шекилли» - (+); «нотўри, шекилли» - (- -); «нотўғри» - (- -).

Калитга мос келган ҳар бир ҳолат учун 1 баллдан қўйилади. Барча баллар йиғиндиси қанчалик катта бўлса, тегишли фанни ўрганишда ички мотивация шунчалик баланд бўлади. Баллар йиғиндиси қанчалик кичик бўлса, ички мотивация даражаси шунчалик суст бўлади. Умумий натижаларни баҳолашда куйида келтирилган меъёрий кўрсаткичлардан фойдаланиш мумкин: 0 – 10 балл – ташқи мотивация устун; 11 – 20 балл – ички мотивация устун.

Ички мотивация даражасини баҳолаш учун қуйидаги меъёрий кўрсаткичларга таяниш мумкин: 0 – 5 балл – ички мотивация паст даражада; 6 – 14 балл – ички мотивация ўрта даражада; 15 – 20 балл – ички мотивация юқори даражада. Тест методикаси ўзбек тилида таржима таржима қилиниб сўровнома шаклда ўтказилган бўлиб, унинг типик кўринишга эга бўлган жавоб варақаси таҳлил қилинди:

Хулоса: ушбу ўқувчининг енгил атлетика дастур бўлимига мотивацион қизиқиш даражаси гимнастика ва спорт ўйинларига кўра “юқори” ички мотивацион даражаси аниқланди.

УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ

Эргашева Г.Б., ўқитувчи, Очилова М.О. ўқитувчи

Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Рахмонова Г.Ш., ўқитувчи, Бухоро педагогика коллежи, Бухоро ш.

Республикада амалга оширилаётган жисмоний маданиятнинг ўз олдига қўйган мақсади соғлом, рухан тетик ва бунёдкор инсонни ҳаётга тайёрлашдан иборат. Бу мақсад Республикада жисмоний маданият билан шуғулланувчи барча муассаса ташкилотлар учун зарурий вазифадир. Ўзбекистон Республикасининг биринчи Президенти Ислоҳ Каримов “Биз соғлом авлодни тарбиялаб” етказишимиз керак. Соғлом киши деганда фақат жисмоний соғломликни эмас, балки шарқона одоб-ахлоқ ва умумбашарий ғоялар руҳида камол тоган инсонни тушунамиз”, - дейди Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг биринчи йиғилишидаги маърузасида. Халқ ўйинлари фаолиятида мазкур жисмлар қандайдир алломаларни акс эттирувчи сифатида эмас, балки ана шу таянч нарсалар тўғрисида фикрлаш учун хизмат қилади, шунингдек, таянч нуқтаси ҳаракатининг яққол нарсалар билан боғлиқ жиҳатини акс эттиради. Нарса билан ўйин ҳаракатларининг такомиллашуви ҳаракат шакли, хусусияти, босқичи, у кабиларни қисқартириш ва умумлаштириш ҳисобига амалга оширилади. Ўйин ҳаракатларининг қисқартириши ва умумлашуви уларнинг ақлий кўринишидаги мантиқан изчил, шаклга ўтишнинг асосини ташкил қилади.

Киз болаларда мактабда ўқий бошлаган биринчи кунданок меҳнатга муҳаббат, ишчанлик, бошлаган ишни охирига етказиш, саботлилик хусусиятларини шакллантириш имкони яратилади. Бунда жисмоний маданиятнинг барча замонавий воситалари билан бирга ўзбек халқ миллий ўйинлари жуда қўл келади, чунки бу ўйинлар киз болаларни жисмоний, руҳий, маънавий жиҳатдан тарбиялашнинг барча жиҳатларини ўз ичига ола билади. Зеро, миллатнинг келажаги бўлган ёшларни соғлом, етук ва комил инсон қилиб тайёрлаш мустақил Ўзбекистонимиз келажагининг замини мустаҳкам бўлишига хизмат этади. Ҳар ким ўзини жисмонан тарбиялаши учун жисмоний маданият ва спортнинг зарурлигини тушуниб етиши ва кунт билан ўзига ёққан маълум бир жисмоний машғулотлар тизими асосида саломатлигини шакллантириш керак. Халқимиз фарзандларининг жисмоний қобилиятларини ҳар томонлама ривожлантириш тарбиянинг ажралмас қисми бўлган жисмоний маданият жараёнида амалга оширилади. Жисмоний маданиятнинг мақсади жамиятнинг соғлом, хушчакчақ, ҳар томонлама жисмоний ривожланган, меҳнат ва Ватан ҳимоясига тайёр турган қурувчиларни тарбиялашдан иборат узоқ муддати, уюштирилган педагогик жараёндир. Жисмоний маданият жараёнида қуйидаги асосий вазифалар ҳал этилади, соғлиқни мустаҳкамлаш организмни чиниқтириш ва жисмоний ривожланиш даражасини ҳамда иш қобилиятини ошириш, ҳаётга зарур бўладиган, жумладан, амалий характерга эга бўлган ҳаракат малака ва кўникмани эгаллаш, кишининг маънавий ва иродали сифатини тарбиялаш, жисмоний сифатни ўстириш, махсус спорт машқини бажариш техникасини эгаллаш. Шу билан бирга ўзбек халқ миллий ўйинларини тўплаш ва уларни ҳаётга тадбиқ этиш, улардан оқилона фойдаланиш бугунги кунда олдимизда турган ҳам назарий, ҳам амалий аҳамиятга эга бўлган муҳим вазифа бўлиб ҳисобланади. Ушбу вазифа ёш авлодни соғлом ва баркамол қилиб тарбияловчи жисмоний маданият олдига ҳам катта маъсулият юклади.

Ёшларни ҳар томонлама жисмоний бақувват қилиб тарбиялашга имкон берадиган, ўқувчилар жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган бу муаммони умумтаълим мактаб ўқувчилари жисмоний маданиятини ташкилий ва педагогик жараёнлар билан бирга бир-бирига боғлаб келган узвийликда кўриб чиқиш лозимлигини келтириб чиқаради, бунда миллий ўйинларининг роли катта эканлигини қайта-қайта таъкидлаб ўтмоқчимиз. Миллий халқ ўйинларини халқимизнинг бир неча йиллик маданий бойликлари ҳақидаги тасаввурларини маълум даражада кенгайтиради, ҳозирги ҳаётга сингдириш йўлларини бойитишга ёрдам беради. Миллий ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбиянинг энг таъсирчан усулларида бўлиб, ўқувчиларда ақлий, ахлоқий ва нафосат тарбиясини биргаликда муваффақиятли амалга оширишда муҳим воситадир. Шунинг учун болалар ўйинларининг руҳи, табиати, савияси, иштирокчиларнинг ҳатти-ҳаракатлари каби жиҳатларига ҳам эътибор бериш зарур. Шу билан бирга педагогика фани ҳам ёшларнинг жисмоний тарбияси, уларда ҳаракатли сифатларни ривожлантириш, мунтазам олиб бориладиган машғулотлар орқали жисмоний маданиятга эҳтиёж ва қизиқишни уйғотиш муаммоларига ҳамиша диққат қилиб келди ва келмоқда. Кўринадик, бир қатор ишларда у ёки бу тарзда мазкур муаммо ҳақида фикрлар юритилган бўлса-да, ўзбек халқ миллий ўйинлари воситасида 7-8 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш муаммоси жисмоний маданият тизимида ҳамда, халқ педагогикасида тўлиқ ҳолда махсус тадқиқот предмети бўлган эмас. Шу нуқтаи назардан қараганда, мазкур иш бу муаммони илмий йўналишда ечишга қаратилганлиги билан муҳимдир. Бу эса энг аввало Республикаимизнинг мустақиллиги, қолаверса, ҳаёт талабалари асосида ўзбек халқ миллий ўйинларини ташкил этиш билан боғлиқ масалаларни тўлиқ яхлит ҳолда илмий-педагогик асослаш ва ишлаб чиқиш заруратини келтириб чиқаради. Миллий ўзбек ўйинларини ёшлар, айниқса мактаб ўқувчилари севиб, мароқ билан ўйнашмоқдалар. Бундай ўйинлар жисмоний тарбия дарсларидагина эмас, балки ҳовлилар ва боғ, паркларда дам олиш соатларида ўйналади. Муҳим сифатларни ривожлантиришга мўлжалланган умумий ривожлантирувчи ва махсус машқларга доир баён қилинган материал кўпроқ ўйин тарзида берилади, лекин машқларни тушунтириш ва фаол дам олиш учун қисқача паузалар бўлган кичик дозада узлуксиз бажарилади. Ўйин машқларидан кейин бўшаштирадиган, охишта юриладиган машқларни ёки диққат-эътиборини ўстирадиган машқларни бериш лозим. Миллий хал ўйинлари ва миллий спорт турлари тараққиёт жараёнида жиддий ўзгаргани, ҳар бир иқтисодий тузум уларнинг мазмун ва қоидаларида ўзининг муайян изини қолдиргани ҳақида юқорида тўхталган эдик, баъзи ўйинларнинг номи ва қоидалари ҳозирча сақланиб қолган. Ана шундай ўйинлардан фойдаланишда уларнинг болаларга жисмоний таъсирдан ташқари тарбиявий таъсир кўрсатишини ҳам назардан соқит қилмаслик, ижодий қўллашни мақсадга мувоқлаштириш керак. Халқ миллий ҳаракатли ўйинлари кизларни жисмоний сифатларини ривожлантиришда муҳим рол ўйнайди. Чунки ўйинлар ўқувчиларнинг қизиқишларини оширади, уларга завқ бағишлайди, иш қобилиятларининг тезроқ тикланишини таъминлайди. Ўйинлар туфайли болалар чарчасини унутадилар, машқларни диққат билан бажаришга ҳаракат қиладилар.

Халқ миллий ўйинларининг барчаси уларнинг организмларига яхлит таъсир ўтказади. Шунинг учун ҳам ўйинларга умумий жисмоний таъсир кўрсатувчи сифатида қараш лозим. Биронта ўйин йўқки,

у айрим жисмоний сифатини ривожлантирувчи восита бўлиб ҳисобланмасин. Масалан, “Дўппи кийишда ким ғолиб?” миллий ўйинида фақат чакқон бўлибгина қолмай, балки, эпчил, сезгир бўлишга ҳам даъват этилади.

BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINING KASBIY KOMPETENTLIGIGA QO'YILGAN TALABLAR

Mansurov Sh.Sh., o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

O'zbekiston Respublikasida uzluksiz majburiy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya fanini o'qitishning asosiy maqsadi o'quvchilarni kundalik, ilmiy va kasbga oid sohalarda faoliyat olib borishi uchun o'qitishning kommunikativ tamoyili asosida o'quvchilarda jismoniy tarbiya fani bo'yicha egallagan bilim, ko'nikmalarni hayoti davomida sog'lom bo'lishida jismoniy mashqlarni bajarib borishi, kutilmaganda duch keladigan muammolarning to'g'ri echimini topish va qo'llash malakasini shakllantirishga qaratiladi.

Ushbu maqsaddan kelib chiqib jismoniy tarbiya fani bosh vazifalari sifatida o'quvchilarda tayanch va fanga oid xususiy kompetentsiyalarni shakllantirish orqali ularni mustaqil fikrlash, egallagan bilimlarini vaziyatga mos holda to'g'ri qo'llay olish, umumlashtirish va xulosalar chiqarish qobiliyatlarini rivojlantirish ko'zda tutiladi.

Ayrim o'quvchilar dars jarayonida o'zlashtirgan bilim, ko'nikmalarni hayotda qo'llay olmaydilar. Shu sababli jismoniy tarbiya faniga oid bilim, ko'nikma va malakalarning dars jarayonida singdirish bilan birgalikda ularni kompetentsiyalarni ham shakllantirilishi lozim.

Kompetentsiya-mazkur fan bo'yicha o'quvchi egallagan nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalarini kundalik hayotida duch keladigan amaliy va nazariy masalalarni echishda foydalanib, amaliyotda qo'llay olishidir.

Kompetentlilik (*lot: competens – layoqatli, qobiliyati bor*) shaxs bilim, ko'nikma va tajribalarining uning ijtimoiy-professional mavqei va o'ziga tegishli vazifalarni bajarish, muammolar hal qilishga etariligi hamda haqiqiy moslik darajasi. Kompetentlilik tarkibiga sof kasbiy bilim, ko'nikma va malakalardan tashqari, tashabbuskorlik, hamkorlik, guruhda ishlash layoqati, kommunikativ qobiliyati, xolis baholay olish, mantiqiy fikrlash, axborotni saralash va foydalana olish xususiyatlari ham kiradi.

Demak, har bir o'qituvchi jismoniy tarbiya fanidan ta'lim berish jarayonida o'quvchilarda kompetentsiyaviy yondoshuvini shakllantirishimiz lozim bo'ladi.

Avvalo kompetentsiyaviy yondoshuv nima ekanligini yaxshi tushunib olish zarur. Ta'limda kompetentsiyaviy yondoshuv deyilganda, o'quvchilarning shaxsiy, kasbiy va ijtimoiy hayotlarida uchraydigan vaziyatlarda egallagan turli xildagi malakalarini samarali ravishda qo'llashga o'rgatish tushuniladi.

Kompetentsiyaviy yondashuvga asoslangan ta'lim – o'quvchilarda egallangan bilim, ko'nikma va malakalarini o'z shaxsiy, kasbiy va ijtimoiy faoliyatlarida amaliy qo'llay olish kompetentsiyalarini shakllantirishga yo'naltirilgan ta'limdir.

Kompetentsiyaviy yondashuvga asoslangan ta'lim o'quvchilarda mustaqillik, faol fuqarolik pozitsiyasiga ega bo'lish, tashabbuskorlik, mediaresurslar va axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan o'z faoliyatida oqilona foydalana olish, ongli ravishda kasb-hunar tanlash, sog'lom raqobat hamda umummadaniy ko'nikmalarini shakllantiradi.

Inson o'z hayotida shaxsiy, ijtimoiy, iqtisodiy va kasbiy munosabatlarga kirishishi, jamiyatda o'z o'rnini egallashi, duch keladigan muammolarning echimini hal etishi, eng muhimi o'z sohasi, kasbi bo'yicha raqobatbardosh bo'lishi uchun zarur bo'lgan tayanch kompetentsiyalarga ega bo'lishi lozim.

Shunday qilib, kompetentlik yondoshuviga asoslangan DTS va o'quv dasturini o'qitish orqali o'quvchilarda quyidagi tayanch kompetentsiyalar shakllantiriladi:

Tayanch kompetentsiyalar:

1. Kommunikativ kompetentsiya
2. Axborot bilan ishlash kompetentsiyasi
3. Shaxs sifatida o'z-o'zini rivojlantirish kompetentsiyasi
4. Ijtimoiy faol fuqarolik kompetentsiyasi
5. Umummadaniy kompetentsiyalar
6. Matematik savodxonlik, fan va texnika yangiliklaridan xabardor bo'lish hamda foydalanish kompetentsiyasi

kompetentsiyasi

Bundan tashqari, shu fanning o'ziga xosligi va mazmunidan kelib chiqqan holda, sohaga oid xususiy kompetentsiyalar ham shakllantiriladi. Jismoniy tarbiya fanini o'qitishda o'quvchilar egallashlari kerak bo'lgan xususiy kompetentsiyalar quyidagilardan iborat:

1. Sog'lomlashtiruvchi mashqlarni bajarishni tushunish va qo'llay olish.
2. Jismoniy mashqlar majmuasini ketma-ketlikda to'g'ri bajarish.

3. Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.
4. O'z-o'zini jismoniy va ruhiy jihatdan o'rganish, tahlil qilish, boshqarish.
5. Sport asbob-anjomlaridan xavfsiz foydalanish usullarini bilish.

Jismoniy tarbiya fanidan 1-chorak materiallari bo'yicha tajriba-sinov jarayonida yuqorida qayd etilgan tayanch va xususiy kompetentsiyalarni o'quvchilarda shakllantirish uchun o'qituvchi quyidagilarga e'tiborni qaratish lozim.

Har bir mavzu bo'yicha xulosalar va taklif-mulohazalar o'qituvchining kundalik kuzatuv daftarida yozib borilishi kerak bo'ladi.

Tajriba-sinov o'qituvchisi tomonidan quyidagi ishlar amalga oshiriladi:

- Jismoniy tarbiya fanidan kompetentlik yondoshuviga asoslangan DTS va o'quv dasturini diqqat bilan o'qib o'rganish;
- Har bir mavzuda shakllantirilishi lozim bo'lgan kompetentsiyalarga e'tibor berish va ularni takomillashtirish;
- O'rganilayotgan mavzuga oid qoida va amallarni misollar bilan tushuntirish;
- Jismoniy tarbiya va sportni hayotdagi ahamiyatini misollar bilan ochib berish;
- O'quvchilarda jismonan sog'lom, kuchli, irodali va sog'lom fikrli bo'lish kabi xislatlarini shakllantirish;
- Yurtimiz va jaxon miqyosidagi sport tadbirlariga dahldorlik hissini rivojlantirish;
- Tajriba-sinovga berilgan namunaviy testlarni diqqat bilan ko'zdan kechirib, lozim bo'lsa ularni takomillashtirish;
- Jismoniy tarbiya darsidan tashqari o'quvchilarni kundalik kuzatuv daftarini joriy etish;
- Taklif qilingan kompetentsiyaviy yondoshuvga asoslangan DTSlarini takomillashtirish va tasdiqlash yuzasidan har chorakda takliflar kiritib borish;
- Kompetentsiyalarni shakllantirish bo'yicha yangi pedagogik texnologiyalar, dars ishlanmalari, testlar yaratib borish;
- O'quvchilarda kompetentlikni aniqlash bo'yicha yangi takliflarni bildirish;

JISMONIY TARBIYA YORDAMIDA O'QUVCHILAR INTELLEKTUAL QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHNING TEXNOLOGIYASI

Islomov E.Yu., o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Hozirgi kunda ta'lim tarbiyaning aniq vazifasi –yoshlarni har tomonlama kamolatga yetgan yuksak madaniyatli hamda jismoniy jihatdan chiniqqan qilib tarbiyalab yetishtirishdan iborat. Shu sababli ham shaxslarni tarbiyalash mustaqillik davrining eng muxim tarkibiy vazifasidir. Yoshlarni har tomonlama tarbiyalab yetishtirishda jismoniy tarbiya va sportning roli katta. Odamda yuksak extiyojlar – bilish extiyojlari ma'naviy, estetik, mexnat extiyojlari va boshqa shu kabi extiyojlar bor. Bu extiyojlar tugma emas – ular tarixan taraqqiy etgan.

Qiziqish – kishining o'z xayotida dunyoda ma'lum bir narsani eng muxim, eng qimmatli hisoblab, shu narsaga erishmoq uchun intilishidir. Dunyoqarash – odamning tabiat va ijtimoiy xodisalarga qarashlari tasavvurlari va tushunchalari tizimi. Dunyoqarash shaxsning ma'lum ijtimoiy tuzumda, konkret faoliyati jarayonda vujudga keladi. Masalan, o'qishda, o'yinda, mexnatda, sportda, sa'atda va boshqalarda.

Sportda shaxs jismoniy jihatdan kamolotga etadi, jismoniy rivojlanish esa shaxsda psixik sifatlarining o'sishiga zo'r ta'sir ko'rsatadi. Bu ikkalasi bir-biri bilan organik ravishda bog'langan bo'lib, ularni ajratib qarash mumkin emas. Demak, bundan ma'lumki kishilarni demokratik ruxida tarbiyalashda katta axamiyatga egadir.

Maktab yoshidagi bolalar bilan olib boriladigan sport mashg'uloti va musobaqalar jarayonida qo'yidagi asosiy vazifalarni hal etish maqsad qilib olinadi;

- bolalarning salomatligini mustahkamlash;
- maktab o'quvchilarini har tomonlama garmonik rivojlantirish o'quvchilarning jismoniy va sport mahoratini oshirish;
- jismoniy sifatlarni tarbiyalash va harakat ko'nikma-malakalarini rivojlantirish;
- kundalik mehnat faoliyatini yaxshilash,
- bolalarda milliy istiqloq g'oyalarini shakllantirish, ma'naviy-ma'rifiy tamoyillar asosida, jamoatchilik ruhida tarbiyalash;
- umumta'lim maktab jamoasi uchun zahiradagi sportchilarni tayyorlash;

Bu maqsadlarni amalga oshirishda umumta'lim maktablarining faoliyati turli sinflarda, darsda va darsdan, maktabdan tashqari vaqtlarda o'quv sport mashg'ulotlarini maqsadli, zamonaviy ilg'or pedagogik texnologiyalar asosida tashkil qilishga qaratilishi lozim.

Hozirgi jarayonda bolalar sportini rivojlantirish munosabati bilan umumta’lim maktablarida sport turlari bo’yicha maxsus sport sinflari tashkil qilinib, bolalar-o’smirlar sport maktablarining faoliyatini yanada yaxshilash masalasi ko’rib chiqilmoqda. SHahar, tuman va viloyat markazlarida hokimliklar huzuridagi bolalar sportini rivojlantirish jamg’armalari tomonidan maxsus bitimlar asosida bolalar sportini yangi, yuqori bosqichga ko’tarish bo’yicha imkoniyatlar yaratib berilayotganligi quvonarli holdir.

Turli yoshdagi bolalar o’rtasida sport musobaqalarini tashkil qilish alohida xususiyatlarga ega. Yosh bolalar musobaqa degan tushunchani eshitib, bu nima, degan savolni berishlari tabiiy. Musobaqa tushunchasiga har hil yondashish mumkin. Masalan, jamoalar o’rtasida sport turlari musobaqasi, yakka tartibda kurash musobaqasi yoki ish jarayonida oldindan belgilangan sport turlari asosida o’zaro musobaqalashuv kabilar. Lekin sport musobaqasi murakkab jarayon bo’lib, unda sportchining ko’p yillik mashaqqatli mehnati natijalari o’zining amaliy ifodasini topadi. Sport musobaqasi o’quv mashg’ulot jarayonida qilingan mehnat bilan birga sport sohasida qo’yilgan maqsadlarning bajarilishi, erishilgan amaliy natijalarni ham oydinlashtiradi. Sport musobaqasi jarayonida o’sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalashda quyidagi fazilatlarini rivojlantirish nazarda tutiladi:

- o’sib kelayotgan yosh avlodni O’zbekiston milliy istiqloq g’oyalari tayangan holda tarbiyalash;
- yosh avlodning sog’lig’ini mustahkamlash, issiq-sovuqqa chidamli, o’sib kelayotgan organizmni yanada rivojlantirish, hayotda uchraydigan turli-tuman jismoniy sifat va yo’nalishlarini tarkib toptirish;
- umumta’lim maktablarida tahsil olayotgan o’quvchilarni muntazam sport mashg’ulotlariga jalb qilish, jumladan, sharqona yakka kurash sport turlarini rivojlantirish, bu borada o’quvchilarning yashash joylarida mashg’ulotlar tashkil qilish;
- yosh sportchilarning sport mashg’ulotlariga qiziqishlarini, rivojlantirish va ularda sog’lom turmush tarzini shakllantirish;
- umumta’lim maktablarida ommaviy sportni rivojlantirish, sport mashq jarayonini tashkil qilish to’g’risidagi ishlarni maromiga etkazish;
- o’quvchilar o’rtasida sport turlarini keng ko’lamda ommaviy tus olishini targ’ibot va tashviqot qilish va hokazo.

Musobaqalar muvaffaqiyatli o’tishi uchun quyidagi pedagogik talablariga javob berishi kerak:

- o’quv-mashq, to’garak jarayonining yakuni bo’lishi;
- musobaqa oldidan ishtirokchilarga, ya’ni o’quvchilarga etkazilgan dastur, reja asosida bo’lishi;
- musobaqalarda sport turlari bo’yicha qoida qonunlarga rioya etilishi.

Umumta’lim maktablarida tahsil olayotgan o’quvchilar orasida sportga moyilligi va iqtidori bo’lgan bolalarni tanlab olishning yo’llari ko’p. Lekin ularni sport turlariga yo’llash bir oz murakkabdir. Yosh organizmning jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanganligi yahshi bo’lsa-da, ularni muayyan bir sport turiga yo’llash qiyin. Chunki ularning umumiy tayyorgarligi, sportga bo’lgan qiziqishlarining o’zi bir oz kamlik qiladi. Jismoniy madaniyat va sport mutaxassislari bolalar bilan bir-ikki oy umumiy tarzda shug’ullanib, ularni umumta’lim maktablari jismoniy madaniyat dasturidan o’rin olgan basketbol, voleybol, qo’l to’pi, futbol, gimnastika, kurash va engil atletika bo’limlaridan o’rin olgan mashqlar bilan shug’ullantirib ko’rib, undan keyin sport turlariga taqsimlanishi maqsadga muvofiq bo’ladi.

УМУМИЙ УРТА ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЎҚУВЧИ-КИЗЛАРДА ЖИСМОНИЙ ҲАТТИ-ХАРАКАТЛАРНИ МУСТАҚИЛ ЭГАЛЛАШ КЎНИКМАЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ АМАЛИЙ ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ

*Хасанова Г.К., п.ф.н., доцент, Мирзаева Д.Ш., ўқитувчи,
Бухоро давлат университети, Бухоро ш.*

Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида” ги қонун ҳамда «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»да ҳам ёш авлодни жисмонан бақувват қилиб тарбиялашда чуқур ва мустахкам билим беришда катта эътибор берилмоқда. Шундай экан жисмоний таълим жараёнида ҳам бошланғич синф ўқувчилари жисмоний хатти-ҳаракатларини мустақил эгаллаш ва такомиллаштириш бугунги куннинг долзарб муаммоси бўлиб хисобланади.

Жисмоний тарбия ўқитувчиларининг, спорт мутахассисларнинг, устоз-мураббий-ларнинг чуқур билим, юксак малака, бой тажриба ва маҳоратга эга бўлиши, ҳар томонлама етук, маънавий баркамол кадрлар тайёрлаш гаровидир. Зеро устозлар ҳар жихатдан шогирдларига намуна бўла олсагина келажакка ишончли замин тайёрланади. Бунга эришиш учун ўқитувчилар тинимсиз изланишлари, ўз билим ва малакаларини ошириб боришнинг барча имконият ва воситалардан самарали фойдаланишлари зарур. Ривожланган мамлакатлар ўқув муассасаларидаги замонавий таълим технологиялари, илғор тажрибалар билан танишишлари, уни ўқув юртларида қўллаш билишлари лозим.

Мустақил Ўзбекистон Ресубликасининг стратегик вазифаларидан бири – келажакдаги барча эзгу ишларни амалга оширишга қадар бўлган жисмоний соғлом ва маънавий баркамол шахсни вояга етказишдан иборат.

Бу вазифаларни амалга ошириш учун ўқув ишларни режалаштиришда ва самарали олиб боришда янги ҳақиқатларни аниқлаш ва янги ҳақиқатларни аниқлаш билан ёндашишмоғимиз керак.

Мактабгача ва мактаб ёшидаги болаларнинг тарбиясида, уларни жисмонан бақувват, ақлан баркамол бўлиб етиштирилишида жисмоний тарбия етакчи ролни ўйнайди. Бу муаммоларни ҳал этишда асосий ўрин болалар орасида, ўқитувчилар, ота-оналар ўртасида организмни чиниқтириш, гигиеник қоидалари ва талабларини ўргатиш ва тарбиялаш, соғлом турмуш тарзини тартиб этиш эгаллайди. Шу сабабли биринчи навбатдаги вазифа болаларни ҳар томонлама тўлиқ ривожланишига ёрдам бериш, саломатлигини мустаҳкамлаш, ҳаётга ва меҳнатга тайёрлаш, етук шахс бўлишига ҳисса қўшишдир.

Ўқувчиларни жисмоний тарбиялашнинг турли хил шаклларида фойдаланиш мактабда нафақат жисмоний тарбия ўқитувчисининг вазифаси, балки бошланғич синф ўқитувчиларининг, мактаб жамоатчилигининг ва мактаб ёшлар уюшмаси фаолларининг ҳам бевосита вазифасидир. Аммо кўпгина мактабларда жисмоний тарбия давлат дастурида кўзда тутилгандек ташкил қилинмайди. Бунинг биринчи сабаби мактаб ўқитувчиларининг жисмоний тарбия масъул бўлганларнинг барчасида жисмоний тарбия назариясига ва методикасига оид билимлар етарли эмас. Бу муаммоларни ҳал қилишга қаратилган, методик адабиётлар ва қўлланмалар ҳам жуда кам.

Бошланғич синф ўқувчисининг жисмоний хатти-ҳаракатларга бўлган эҳтиёжининг юқорилиги унинг ёш ва физиологик хусусиятлари билан асосланади. Бу даврда боланинг суяк-мушкул тизими шаклланишда давом этиб, унинг организмда суякларнинг даври кечаётган бўлади. Ана шу ҳолатнинг ўзи унинг жисмоний хатти-ҳаракатларга бўлган эҳтиёжини оширади. Кўп ақлий меҳнат талаб этадиган машғулотларда вақти-вақти билан физкультдақиқаларни ўтказиб туришнинг ўзигина боланинг юқорида айтиб ўтилган эҳтиёжларини қондириш учун етарли ҳисобланмайди. Ҳатто ҳафтада икки марта ўтказиладиган жисмоний тарбия машғулотларининг ўзи ҳам ўқувчиларда жисмоний кўникмаларни, қолаверса, жисмоний маданиятни талаб даражасида шакллантириш учун етарли эмас.

Соғлом турмуш тарзи инсон маданий, жисмоний ривожланиши, меҳнат унумдорлиги ва ижодий фаолиятини оширишни ўз ичига олади. Соғлом турмуш тарзининг асосий таркибий қисмлари самарали иш фаолияти, шахсий гигиена, зарарли одатлардан воз кечиш, белгиланган бир вақтда тўғри овқатланиш, жисмонан чиниқиш, жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиб туришдан иборат. Ёшлар, ўқувчилар соғлом турмуш тарзининг шаклланиши ҳар томонлама гармоник етук, фаол шахсни тарбиялашда ҳам муҳим омил ҳисобланади.

Жисмоний тарбия билан шуғулланишда болалар организмнинг ёши ва жинси биринчи навбатда ҳисобга олинishi керак. Шунда бундай шуғулланиш ижобий таъсир қилади. Бунга асосий бола организмнинг ўсиш ва ривожланишида бир қатор морфологик, жисмоний, физиологик ўзгаришлар содир туришидир. Бу ўзгаришларнинг намоён бўлишида, биринчидан, ирсий хусусият, иккинчидан, муҳит омиллари муҳим рол ўйнайди. Бола организмда ўсиш ва улғайиш туфайли содир бўладиган қайд қилинган ўзгаришлар бир текисда бормасдан, балки гитерохрон (нотекис) характерга эга бўлади.

Жисмоний тарбия жараёнида ҳам таълим ҳам тарбия амалга оширилади. Бунда ўргатишнинг асосий предмети бўлиб ўзаро боғланган ҳаракат тизимини ўз ичига олувчи оқилона ҳаракат фаолиятлари ҳисобланади. Бирор бир ҳаракатга ўргатиш шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланиши, функционал имкониятларни ошириш ва ривожлантириш соғлиқни мустаҳкамлаш ва хоказолар билан боғлиқдир, ҳамда жисмоний сифатларини ошириш содир бўлади.

Адабиётлар.

1. Ш.Қурбонов, А.Қурбонов. Жисмоний машқларининг физиологик асослари. «ЎАЖБНТ» Маркази, 2003 й.
2. Қ.Содиқов, С.Х.Атипова. Ёш физиологияси ва гигиена. «Янги аср авлоди» Тошкент 2009 й.
3. Ф.Хўжаев, Т.Усмонхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия дарслари. «Ўқитувчи» Тошкент 1996 й.

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДАГИ ҚИЗ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ВА СОҒЛОМ АВЛОД ТАРБИЯСИ

*Ботиров Б.М., катта ўқитувчи, Парпиев О.А., ўқитувчи
Фаргона давлат университети, Фаргона ш.*

Биринчи Президентимиз И.А.Каримовнинг “Соғлом авлод учун” орденини топшириш маросимида сўзлаган нутқларида алоҳида таъкидлаб ўтдилар: “Биз наслимизнинг келажакдаги – соғлом авлод учун кураш бошладик. Шу ном билан орден таъсис этдик ва махсус халқаро жамғарма туздик. Бу

бежиз эмас, албатта. Соғлом авлод деганда биз фақат жисмонан бақувват фарзандларимизни эмас, балки маънавий бой авлодга эга бўлган халқни тушунишимиз керак. Бундай халқни ҳеч қачон ҳеч ким энга олмайди. Буни ҳаммамиз яхши англаб олмағимиз шарт”.

Мактабгача тарбия муассасаларидаги 5-7 ёшли болалар айниқса, қиз болаларнинг жисмоний тарбияси жараёнига алоҳида эътибор бериш ва уларнинг жисмоний камолотга эришишда ёшига хос махсус машқлар комплексидан фойдаланиш уларнинг келажакда соғлом, қадди – қомати келишган ҳамда ақлли бўлиб етишишларига пойдевор бўлиб хизмат қилади. Ушбу мақсадни амалга ошириш учун қуйидаги вазифалар ҳал этилиши даркор: - мактабгача тарбия муассасаларидаги 5-7 ёшли қиз болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланишини аниқлаш; - уларнинг антропометрик кўрсаткичлари ҳамда саломат даражаларини назорат қилиб бориш. Маълумотларга қараганда, беш ёшга келиб боланинг куч қобилиятлари ва морфофункционал ҳолати ривожланиб, катта мушаклар ҳаракатини бошқара олади, ҳаракатлари аниқ ва жўшқин бўла бошлайди. Олти ва етти ёшларга келиб бола ҳаракатлари ривожланиб, кўникма ҳосил қилина бошланади. Асосан, умумривожлантирувчи машқларни чиройли бажара бошлайди. Тадқиқот ишларидан шулар маълум бўлганки, 4-5 ёшдаги ўғил болалар 8-7 лақомоция, қиз болалар 6-7 лақомоция ҳаракат қилганлар. Адабиёт манбаларининг кўрсатишича, бу ёшдаги болалар боғчага келишидан то кетгунга қадар ўртача ҳисобда 9 - 9,5 минг ҳаракат қиладилар. 5-6 ёшли болалар эса ўртача ҳисобда ўғил болалар 9-10 минг кадам, қиз болалар эса 8-9,5 минг кадам ҳаракат қиладилар. 6-7 ёшли ўғил ва қиз болаларда 14-15 лоқомоцияни ташкил қилган. Таҳлил қилиш жараёнида 5-7 ёшли қиз болаларнинг жисмоний тарбия машғулотидаги ҳаракат фаоллиги, жисмоний тайёргарлиги, ўрганилди. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбия воситалари кичкинтойларнинг жинсига, ёшига қараб, жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда аниқланди. Тезкор-кучлилиқ кўрсаткичлари (турган жойдан узунликка сакраш тести орқали ўлчанган) қуйидагича ўзгарган: 5-6 ёшли ўғил болаларда 16,7 см, қиз болаларда эса 26,6 см га ўсган бўлса, 6-7 ёшли ўғил болалар ўртасида 12,1 см га қиз болаларда эса 12,2 см га ортган. Шу билан бирга 6-7 ёшли қиз ва ўғил болалар ўртасида кўрсатилган натижалар паст бўлишига қарамадан, қиз болалар натижалари ўғил болалар натижалари билан тенглашган. Бу эса шу ёшдаги жисмоний тарбия дарсларида воситаларнинг нотўғри танланганлиги ва тезкор – кучлилиқ машқларига кам эътибор берилмаганлигидан далолат беради. Чаққонлик сифатини кўрсатувчи 4x10 метрга моксишон югуришда 5-6 ёшли ўғил болаларнинг кўрсатган натижалари ўртасидаги фарқ 01 сонияни ташкил қилган бўлса, 6-7 ёшлиларда 1,9 дақиқга тенгдир. Қиз болаларнинг кўрсатган натижалари ўғил болаларнинг кўрсаткичларига нисбатан 04 сонияга 1,7 сонияни ташкил қилади. Натижаларнинг кўрсатишича, 5 ёшлилар ўртасида (ўғил ва қиз болаларда ҳам) табиий ривожланиш юқори эканлиги маълум бўлди. 6-7 ёшли қиз болаларда озгина паст натижага эришганлиги кўриниб турибди. Болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ривожланиши саломатликнинг асосий таркиби ҳисобланиб, бунда айниқса ўсиб келаётган қиз болаларнинг саломатлик ҳамда жисмоний ривожланишига эътиборли ёндашиш муҳим саналади. Қиз болаларнинг ривожланиши ва тайёргарлиги сифати замонавий усул ва шаклларни қўллаган ҳолда жисмоний тарбия ишларини педагогик жиҳатдан тўғри қўйилганлигига ҳам боғлиқдир.

O'QUVCHI-QIZLARNI SPORTGA TANLASH VA TARBİYALASH MASALALARI

Ibragimov A.K., katta o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

O'zbek xotin-qizlarida jahondagi barcha xalqlar kabi insoniy fazilatlar, tug'ma jismoniy qobiliyatlar mavjud.

Milliy ma'naviyatimiz va xususiyatlarimiz xotin-qizlarning ijtimoiy turmush, madaniyat, mehnat va davlat hamda nodavlat idoralarida samarali mehnat qilishlariga yordam bermoqda.

Xotin-qizlar har tomonlama erkaklardan kam bo'lmagan va jasorat, jangu-maydon, tabiiy talofatlarda ham ular bilan yonma-yon turib fidokorlik ko'rsatishgan. Bu xususiyatlarni tarixiy shaxs To'maris (eradan oldingi VII-V asr) va afsonaviy qahramon Barchinoy (“Alpomish” dostoni, ming yillar avval) timsolida eslash mumkin.

O'tmishda va mustaqillik davrida (1991-2014) mahalliy millat xotin-qizlarining urush (1941-1945), dala ishlari (paxta, chorva, texnika) va zavod-fabrikalardagi tinimsiz mehnatlari xotiradan o'chgani yo'q. Istiqlol davrida sanoat, fermer xo'jaligi, savdo-tijorat kabi zamonaviy tadbirkorlik ishlarida faol mehnat qilayotgan ayollarimiz ko'p.

Tibbiyot, ta'lim-tarbiya, san'at, madaniyat va boshqa eng muhim sohalarda faoliyat ko'rsatayotgan xotin-qizlar erkaklarga nisbatan ko'proq va samarali mehnatlari bilan ustunroq, deyilsa mubolag'a bo'lmaydi. Bularning barchasi eng avvalo istiqlol tufaylidir. Qolaversa xotin-qizlarning ma'naviy va jismoniy barkamolligi erkaklarning amaliy hamda hayotiy faoliyatlari bilan chambarchas bog'liqdir. Shu kabi erkaklarga xos bo'lgan amaliy faoliyatlar sport olamida xotin-qizlarda ham yuzaga chiqmoqda, mavjud 70 dan ortiq sport turlarining 70 % da xotin-qizlar faol ishtirok etmoqda.

Prezident I.A.Karimovning tashabbusi va bevosita rahbarligi tufayli Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining tuzilishi va faoliyat ko'rsatishi (2002-2014) hamda Respublika hukumatining qator qarorlari (1996, 1998, 1999, 2003, 2010 va hokazo) tufayli mamlakatimizning barcha hududlarida iqtidorli qiz bolalarni tanlash, ularni sportga jalb etib, mahoratlarini tarbiyalash tez va maqsadli olib borilmoqda.

Biz taxsil olayotgan Jizzax Davlat pedagogika institutining jismoniy madaniyat fakul'tetida 2013-2014 o'quv yilida 22 ta qizlar birinchi bosqichda taxsil olmoqda. Bu ham mamlakatimizda jismoniy madaniyat sohasiga kadrlar tayyorlab berishga e'tiborning namunasidir. Talaba qizlar mashg'ulotlardan keyin sportning 10 dan ortiq turida to'garaklariga qatnashib bormoqda. Bizning fakultetimizda tahsil olayotgan “Zulfiya” nomidagi davlat mukofotining sovrindori Abduraxmonova Iroda 2010 yil, jismoniy madaniyat fakulteti talabasi Xalqaro toifadagi sport ustasi “Zulfiya” nomidagi davlat mukofotining sovrindori Matmurodova Iroda, shuningdek shaxrimizdagi Transport aloqa kolleji 3- bosqich talabasi Yoqutxon Holbekova Sportning yengil atletikaning o'rta masofaga yugurish turi (800 m, 1500m) bo'yicha Osiyo rekordini yangilab 2 ta oltin medal sovrindori bo'ldi. Shuningdek Respublikamiz, viloyatimiz xotin-qizlari Xalqaro sport musobaqalarida, ayniqsa Osiyo qit'asida o'tkazib kelinayotgan barcha musobaqalarda ishtirok etib, medallar shodasini yig'ib kelayotgan mahalliy millat qizlari misolida ko'rish mumkin.

Dunyo sport tajribalari O'zbekiston sport harakatiga keng va chuqur singib bormoqda. Og'ir atletika (shtanga), futbol, kurash, sharqona yakka kurashlar turlarida yurtimiz qizlarining kuch sinashishi mo'jizaga o'xshasada, aslida xotin-qizlarning iqtidorlik salohiyati, erkaklardan kam bo'lmagan xususiyatlari har tomonlama sezilib turadi. Bularning ba'zi birlarini parashyutda sakrash, avto-moto poygalarida ishtirok etish, otlarni g'ovlardan sakratish, poyga kabi eng murakkab va mahorat hamda matonat ko'rsatishni talab etuvchi sport turlarida ham ko'rish mumkin.

Xotin-qizlar ham erkaklar kabi har qanday mehnat va jasoratlarga qodir ekanligini hayotning o'zi isbot etmoqda. Bular mulohazamizning boshlanishiga doir bir tomonlama izoh va sharh hisoblanadi.

Mahalliy millat qizlarining sportga xos xususiyatlari va iste'dodlarini qachon, qaysi yo'l bilan izlash, ularni topish (aniqlash) va tanlash, eng muhimi esa tarbiyalash yo'llarini bilish muammosi mavjud ekanligini e'tirof etishga to'g'ri keladi.

Katta sport bilan shug'ullanuvchi xotin-qizlarga havas uyg'onishi, o'qituvchilar, murabbiylarning da'vati, teleko'rsatuvlar, “Sport”, “Turon”, “O'zbekiston futboli” va boshqa nufuzli gazetalardagi xabarlar, g'olib sportchi qizlarning rasmlari, Xalqaro sport musobaqalari g'oliblari va ishtirokchilarini tantanali kutib olinishi va shu kabi tadbir-marosimlarni ko'rib, sport bilan shug'ullanishga havas qilgan qizlarning ko'payib borishi e'tiborga molikdir.

Turmushda nimalar bo'lmaydi. Ba'zi bir iqtidorli qizlar qalbidagi kutgan orzu-istaklariga erishaolmasa (o'qish, turmush qurish, biron foydali mehnat va hokazo) o'zining “kimligi” yoki “kuch-qudratini” bildirish maqsadida u yoki bu kasbga (san'at, sport va hokazo) intilish yo'li bilan yangidan o'zini namoyish qiladi. Shundaylar orasidan taniqli qo'shiqchi, raqschi, fermer xo'jaligi rahbari, savdo-tijoratchi hamda iqtidorli sportchilarning yetishib chiqayotganligi sir emas.

Mazkur xususiyatlar mahalliy millat xotin-qizlarida kengayib va rivojlanib bormoqda. Shu asosda avvalo oila, bog'cha va maktablarda iqtidorli qizlarning xususiyatlariga ko'proq e'tibor berish lozim. Sportga qiziquvchi va iqtidorga ega bo'lgan qizlarga ko'maklashish, ularni BO'SMda tarbiyalash maqsadga muvofiqdir.

UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABI O'QUV FANLARIDAGI INTEGRATSIYA JARAYONLARINING TARIXIY-TADRIJIY RIVOJI

Hakimov X.N., o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Integratsiya jarayonining ildizi uzoq o'tmishdagi klassik pedagogikaga borib taqaladi hamda fanlararo bog'liqlik g'oyasi bilan ifodalanib, o'quv materialini mazmunini o'rganish, tabiatni yaxlit bir butun sifatida talqin qilishni nazarda tutadi.

Integratsiya jarayoni differentsiya bilan mustahkam aloqaga ega bo'lib, mazkur jarayonlar o'quv fanlarining tanlanishida, tuzilishida va o'quvchilar bilimni umumlashtirishda o'z aksini topadi.

«Integratsiya - differentsiya jarayonlaridagi fanlarning o'zaro yaqinlashuvi va bog'liqligida ko'rinadi. Integratsiya jarayoni fanlararo bog'liqlikning yuqori shaklida namoyon bo'ladi»¹

Fanlarni integratsiyalab o'qitish muammosini hal etish uchun fanlarning paydo bo'lishi tarixi va ularning taraqqiy etishini anglab yetmoq zarur. Buning uchun fanlarning rivojlanish tarixini bilish lozim. Ana shunda fanlarni integratsiyalab o'qitish muammosining hozirgi holatini, fanlarning paydo bo'lish tarixi va taraqqiyoti qanday bo'lganligini, kelgusida qanday fanlar bo'lishi lozimligi haqida fikr yuritish mumkin.

Fanlarning paydo bo'lishi va rivojlanishi jamiyatning tarixiy rivojlanishi bilan bog'liq. Insoniyat rivojlanishining dastlabki bosqichlarida odamlar tabiat haqida to'liq tasavvurga ega bo'lmaganlar, atrof-

¹ Бахарева Л.Н. Интеграция учебных занятий в начальной школе на краеведческой основе. // Начальная школа. - 1991. - 8. - С. 48-51.

muhitda sodir bo‘ladigan hodisa, jarayonlarni kuzatuvchilari bo‘lishgan, xolos. Keyinchalik hodisa, jarayonlarning sodir bo‘lishini kuzatibgina qolmay, ma'lumotlar to‘plab, tahlil qila boshlaganlar.

Insonlarning ehtiyojlari, mehnat qurollarining takomillashib borishi, tevarak atrofdagi olam to‘g‘risida tasavvurlarning rivojlanishi, tabiat hodisalarga munosabatning shakllanishi, to‘plangan bilimlarni, tajribalarni yig‘ish zaruriyati vujudga keldi.

Buyuk didakt olim Yan Amos Komenskiy bu xususida shunday yozadi: «Barcha o‘zaro bog‘liqliklar aynan ana shu bog‘liqlikda o‘rganilishi zarur»². Keyinchalik ko‘plab olimlar mazkur fikrni umumlashtirgan holda uni yanada rivojlantirdilar.

D.Lokkning g‘oyalari ta‘limning mazmunini aniqlashga qaratilgan bo‘lib, unda bir fan ikkinchi fanning elementlari va misollari asosiga boyitilishi nazarda tutiladi.

Nemis o‘qituvchisi F.Yunge sakkizta tushuncha va empirik umumlashmalar asosida, birinchilardan bo‘lib, tabiat fanlarini integratsiyalab o‘qitishga tayangan kursni ishlab chiqdi.

I. G.Pestalotssi katta didaktik material asosida o‘quv fanlarining turli yo‘nalishdagi o‘zaro bog‘liqliklarini yoritib berdi. Bunda u «O‘z ongingda barcha o‘zaro aloqador predmetlarni bog‘liqligini ular jonli tabiatda aynan qanday bog‘liq holda bo‘lsalar aynan shu holda tasavvur qilgin» deb talab qiladi. U bir fanning ikkinchi fandan ajratib olinishidagi alohida noo‘rin jihatlarini ham asoslab berdi.

Klassik pedagogika namoyandasi Konstantin Dmitriyevich Ushinskiy (1824-1870) fanlararo bog‘liqligining psixologik-pedagogik asosini anchayin to‘liqroq holda ishlab chiqdi. Uning fikriga ko‘ra «Ma'lum qilinayotgan bilim va g‘oyalar organik jihatdan fanda qanday bo‘lsalar, shunday tarzda o‘rganilishi zarur».

Ta‘limda bilimlar integratsiyasining muhim ahamiyati haqida L.V.Tarasov: “ITI davrida fan, texnika va xo‘jalik mexanizmlarini biosfera bilan chambarchas bog‘liqligini, “tor doirali” mutaxassisliklar tomonidan ko‘rmaslik asosida muammolarni bir tomonlama yechish, jamiyat uchun juda qimmatga tushadi. Ta‘limda integratsiya, eng avvalo, fanlararo aloqani keskin rivojlantirishni, turli fanlarni o‘zaro hamkorlikda o‘qitishdan, ularni chuqur o‘zaro ta’sirlashishiga o‘tishini taqozga qiladi”, deb uqtiradi.

G.F.Fedorsovning integrativ - tematik yondashuvi ham fanlarni integratsiyalab o‘qitishning pedagogik asoslari bo‘lib hisoblanadi. Integrativ - tematik yondashuvda o‘quv jarayonining mazmuni, metodik va tashkiliy birligi sifatida o‘quv fanining mavzusi (bo‘limi) olinadi. Har bir mavzuning yetakchi g‘oyalari bir tomondan kursning yetakchi g‘oyalari tegishli bo‘ladi, ikkinchi tomondan bu g‘oyalar mohiyatini ochib beradi, ya’ni mavzuni o‘rganish jarayonida yetakchi g‘oyalar aniqlashtiriladi. O‘quv fanining yetakchi g‘oyalari (tushunchalar, qonunlar, hodisalar va nazariyalar) o‘rganadigan materiallarning mohiyatini ifodalaydi, ichki birligi va organik yaxlitligini ta‘minlaydi. Bunday yondashuv o‘qitishni sermazmun va metodik birlikdagi uyushgan, samarali tashkil etishga yordam beradi.

Hozirgi vaqtda o‘qitish va ta‘lim berishdagi integratsiya muammosiga yanada kuchli e’tibor qaratilmoqda. Biroq, yuqoridagi fikrlarga tayangan holda aytish mumkinki, integratsiya jarayon sifatida fundamental ilmda ham uning shoxobchalarida ham paydo bo‘ldi. Hozirgi vaqtda zamonaviy maktabda integratsiyani pedagogik muammolarni yechimini topuvchi, maktabdagi faoliyatni yaxshilashga, pedagoglar jamoasini salohiyatini oshiruvchi, ularga ta’sir etishning optimal yo‘llarini topishga xizmat qiluvchi omil deb qaralmoqda.

Integratsiya pedagogik holat sifatida ikkita an’anaga ega: avvalo aytish lozimki, ayrim maktab fanlari integrativ xarakterga ega. Ko‘pincha bu fan ichidagi integratsiya darajasi bo‘lib: masalan, savodga o‘rgatish darslari (o‘qishni va yozishni o‘rgatish) - o‘sha davridayoq integratsiyalashgan dars edi. (K.D.Ushinskiy davridayoq bu darslar integratsiya tarzida olib borilgan) Shuningdek, maktabdagi adabiyot darsi yagona maqsad asosida amalga oshirilgan. Bunda o‘zaro bog‘langan adabiyotni o‘rganish, o‘qish malakasini takomillashtirish, ijodiy fikrlash, ijod qilish malakalarini birlashtirishga qaratilganligi fikrimizga dalildir.

ЎРТА МАСОФАЛАРГА ЮГУРУВЧИ ЎҚУВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ АДАПТАЦИЯ ҚОНУНИЯТЛАРИ АСОСИДА САМАРАЛИ ОШИРИШ

Расулова Т.Р., катта ўқитувчи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ ш.

Муаммонинг долзарблиги. Президентимиз Ш.М.Мирзиёев ташаббуси билан ишлаб чиқилган ва 2017 йил 7 февралда тасдиқланган 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устивор йўналиши бўйича Харажатлар стратегиясида оналик ва болаликни муҳофаза этиш, ...аёллар ва қизларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, улар орасида жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш билан боғлиқ чора тадбирлар қамраб олинган.

Хозирги кунда халқаро спорт оламида спорт тренировкasi ва мусобақаларда бажариладиган

² Ян Амос Коменский. Буюк дидактика. Тошкент. 1991й

юкламаларнинг хажми ва шиддати спортчи биологик функционал имкониятлари чегарасида амалга оширилмоқда. Қизларни зўриқишлар ва жароҳатланишлардан асраш учун юкламаларни индивидуал физиологик имкониятлари даражасига мос қилиб бериш долзарб муаммолардан бири ҳисобланади.

Ишнинг мақсади. Ўрта масофаларга югурувчи ўқувчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини энерготаъминот тизимларининг адаптация қонуниятлари асосида режалаштириш орқали самарали ошириш.

Тадқиқот Тошкент шаҳар Сергели туманидаги 266 - УЎТ мактабининг 9- синф ўқувчи қизлари иштирокида 2015-2016-ўқув йилида мактаб энгил атлетика секциясида ўтказилди. Тест синовларида 30 метрга, 60 метрга, 300 метрга ва 600 метрга югуриш ҳамда жойдан узунликка сакраш машқларидан фойдаланилди.

Дастлабки назорат тест синовларини ўтказилгандан сўнг жисмоний тайёргарлик даражаси деярли фарқланмайдиган қилиб, назорат ва тажриба гуруҳларига ажратилди .

Натижаларни муҳокама қилиш. Назорат гуруҳига аънанавий усулда тренировка режалаштирилган бўлса, тажриба гуруҳи берилган тавсия бўйича, адаптация қонуниятлари асосида, энерготаъминот тизимларида адаптация узлуксизлигини таъминлаб, кумулятив самарага эриштирувчи тузилмада тренировка жараёнини ўтказишди.

Жисмоний сифатларни тарбияловчи юкламалар шиддати, хажми ва тикланиш жараёни аниқланиб, аниқ мақсадга йўналтирилган навбатдаги тренировка юкламаси аниқланди. Ҳар бир физиологик йўналишдаги тренировкадан сўнг суперкомпенсация ҳолати тахминий аниқланиб, кумулятив самарага эриштирувчи режа тузилди.

Анаэроб-алакат энерготаъминот тизимида тезкорлик, куч ёки тезкор-куч, анаэроб–гликолитик энерготаъминот тизимида тезкорликга, кучга ёки тезкор-кучга бўлган махсус чидамlilik ва аэроб энерготаъминот тизимида умумий чидамlilik сифатларини тарбиялашда энерготаъминот тизимидаги адаптация узлуксизлигини таъминловчи машқлар, уларнинг бажариш усуллари ҳамда машқлар ва машғулотлар орасида дам олиш давомийлиги хар-бир шуғулланувчи қиз учун тахминий аниқланиб, тренировка тузилмаси

ишлаб чиқилди ва тавсия этилди. Ўрта масофаларга югурувчи қизларнинг тадқиқот охирида ўтказилган тест синовлари таҳлиliga келсак, тажриба гуруҳи қизларининг кўрсаткичлари назорат гуруҳи қизлари кўрсаткичларидан анча юқорилиги аниқланди.

ХУЛОСА

Тадқиқот давомида тест синов натижаларининг ўсиш динамикаси таҳлилидан тажриба гуруҳидаги шуғулланувчи қизлар натижаларининг кескин ўсиши ўрта масофаларга югурувчи ўқувчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини энерготаъминот тизимларининг адаптация қонуниятлари асосида ишлаб чиқилган тузилманинг самарадорлигини амалий асослаб берди.

МАКТАБ YOSHIDAGI BOLALARDA SPORTCHA YURISH BILAN SHUG'ULLANISH ORQALI SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Soliyev I.R., katta o'qituvchi, Po'latova G., talaba

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq sh.

Hozirgi zamon taraqqiyoti bir tomondan, insoniyat turmushi va yashash sharoitini yaxshilamoqda, ikkinchi tomondan esa insoniyatni tabiatdan uzoqlashtirmoqda. Insonning harakat faolli gisusayadi, bu esa noqulay ekologik vaziyat tufayli inson organizmiga katta zarar keltirmoqda. Harakat faolligining susayishi- bu insoniyatning sog'ligiga, mehnat jarayoniga, yaxshi yashashiga to'siq bo'luvchi salbiy holatlarni keltiribchiqaradi.

Yengil atletika bu odamlarni har tomonlama sog'lomr ivojlanishiga olib keluvchi sport turi hisoblanadi. Chunki u sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradigan harakatlarni o'z ichiga oladi. Yengil atletika bilan muntazam shug'ullanish orqali inson o'zida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va boshqa hayotiy sifatlarni rivojlantiradi.

Bolalarni sportga qiziqtirishni, eng avvalo, maktabgacha ta'lim muassalari, umumta'lim maktablardan boshlash kerak. Ya'ni ularni yoshligidan chiniqtirib, maxsus tayyorgarlik asosida asta-sekinlik bilan tarbiyalab borsak. Kelajakda Vatanimiz sharafini munosib ravishda himoya qilaoladigan yosh sportchilarni maqsadga muvofiq ravishda tarbiyalagan bo'lamiz.

Ishning dolzarbligi: Hozirgi kunga kelib yengil atletika, sport maktablarida va umumta'lim maktablari shuningdek akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari va oliy o'quv yurtlarida yoshlarni har tomonlama sog'lom, barkamol inson qilib tarbiyalashda o'quv dasturlaridan o'rin egallagan. Talaba yoshlar o'rtasida yengil atletikaning sportcha yurish turini keng ommalashtirish darkor.

Ishning maqsadi: Yoshi kattalar o'rtasida yengil atletika mashqlari va sportcha yurish orqali aqliy va

mehnat faoliyatini faollashtirish.

Har tomonlama jismoniy rivojlanish, sog'liqni mustahkamlash va sportda muvaffaqiyat qozonish uchun jismoniy va ma'naviy-irodaviy sifatlarning asosiyliklarini rivojlantirish kerak bu yengil atletika tayyorgarligining muhim qismidir. Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlari rivojlantirish- eng avvalo sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayonidir. Kelajakda yosh sportchilarning yuqori natijalar ko'rsatishlari uchun yaxshi jismoniy tayyorgarlik ko'rishlari lozim. Shunga ko'ra jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikga bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda sportchining har tomonlama rivojlanishi, ya'ni harakatlanish apparatini rivojlantirish, organism va tizimlarni mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini oshirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni oshirish, qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarni tuzatish nazarda tutiladi. Bunga erishish uchun turli xil harakat faoliyatida qatnashuvchi organism a'zolari vazifalari hamda tana qismlariga jismoniy mashqlar yordamida muntazam ta'sir etib turish zarur.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik yengil atletikaning mazkur turini bajarish uchun nima talab etilishiga qarab, sportchi organizmining hamma funksional imkoniyatlarini, barcha organ va tizimlarini yuqori darajada rivojlantirishga qaratilgan. Buning uchun, tabiiyki, sportcha yurishga xos mashqlar va maxsus mashqlardan foydalaniladi. Bundan tashqari sportcha yurishda maxsus chidamlilik ham darkor. Agar musobaqalashganda qaysi bir sportchilarning chidamliligi yuqori darajada bo'lsa, ushbu sportchi har qanday holatda ham g'olib bo'ladi. Shuning uchun sportchi jismoniy tayyorgarlik davrida chidamkorlikni oshirishga alohida e'tibor berishi darkor.

Sportcha yurish bilan o'quvchilar, talaba- yoshlar balki kata yoshdagi kishilar ham shug'ullanishi kerak. Bu sport turi inson salomatligini tiklashga, mustahkamlashga yordam beradi. Ya'ni inson sportcha yurish bilan shug'ullanganda a'zoi- badanidagi qariyb barcha muskul ishlaydi, organizmdagi qon-tomirlar, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinuvi ortadi. Jismoniy mashq sifatida sportcha yurishning salomatlik uchun juda ko'p foydasi bor. Sportcha yurish bilan shug'ullangan insonning ichki organlar va sistemalari mustahkamlanadi, ularning ishqobilyati oshadi, kuchni va ayniqsa chidamlilikni rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, irodali bo'lishga o'rgatadi.

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ.

*Абидов Ш.У., п.ф.н., доцент, Игамбердиев О.Р., ўқитувчи
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ ш.*

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368 сонли фармони ва Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 16 мартдаги “Футболни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3610 қарори мамлакатимиз жисмоний тарбия ва спорт соҳаси, жумладан юртимиз футбол мутасаддилари учун улкан имкониятларни яратиб берди. Ушбу қарор ва фармонларни ижроси ўлароқ юртимиз спорти, айниқса футболда истикболли ўзгаришлар амалга оширилмоқда. Футболчиларни тайёрлаш, тайёргарлик тизимларини такомиллаштириш ва натижавийлигини таъминлашга доир ишларга алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Жисмоний тарбия ва спорт мамлакатни ижтимоий ривожлантиришнинг муҳим омилига айланиб улгурган бир даврда яшаётган эканмиз, бу соҳани қўллаб-қувватлашга қаратилган ҳукумат қарорлари муҳимдир албатта. Мамлакатимизда чиқарилаётган қарор ва фармонлар жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ҳам четлаб ўтаётгани йўқ. Амалга оширилаётган ишлар ва тизимли ўзгаришлар, соҳани янгилашга қаратилган чора тадбирларнинг барча-барчаси мамлакатимиз спортчиларининг истикболи ва ёшларимиз келажаги учун қилинмоқда.

Футбол спорт тўртининг узлуксиз ривожланиб бориши, ўйин суратини ошириб бориши. Футбол мутахассислари томонидан техник-тактик ҳаракатлар ўрганилиб бир қанча илмий ишлар қилинади.

Бир қатор олимлар юқори малакали футболчиларнинг ҳаракат фаолиятининг самарадорлигини кўзатишган. Бундан сўнг мусобақа фаолиятни педагогик назорат қилиш оммавий тус олди. Футбол жамоаларни тайёрлашни ташкил этишни такомиллаштириш мақсадида футболчиларнинг ўйиндаги ҳаракат фаолиятига оид маълумотларни жамлашга ҳаракат қилинди.

Маълумки, бу ҳаракатларнинг кўлами ва сифати бир қанча омиларга, шу жумладан, ракиб малакасининг даражаси, жамоа тактикасига боғлиқ.

Кўплаб олимларимизнинг ўрганишича ҳаракат машқларини сони буйича биринчи ўринни ярим химоячилар эгаллайди, деган тухтамга келишган. Уларда ҳаракат топшириқларининг ўртача кўрсаткич сони 106 га тенг.

Иккинчи ўринда марказий ҳужумчилар —87, канот ҳужумчилар —86, канот химоячилари —73

ва нихоят, марказий химоячилар— 50. ҳаракат фаолиятининг кулами барча ўйинчиларда бир хилда эмас ва ўйинчининг жамоада бажариладиган вазифасига футболчининг фаолиятига ҳамда кучига йўналлишига боғлиқ.

Футболга 1+4+3 ва 1+4+4+2 тактик системасининг кириб келиши, ярим химоя футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатлар фаолиятни оширади.

Ҳозирги кунга келиб ҳам ярим химоячилар энг кўп ҳаракатларни бажаришади.

Маълумки, жамоа ўйин ҳаракатларининг такомиллаштиришга, рақиб билан курашаётганда, ҳар бир футболчи зиммасига вазифани тақсимлаш орқали эришилади.

Футболчининг ҳар бир ўйинчининг рақибга қаршилиқ кўрсата олишининг ҳар қандай кўринишини тушунмок керак.

Ўйинда юзага келган ва доим ўзгараётган шароитга қараб футболчилар ҳаракати ўз йўналиши ва йўллари ҳам, алоҳида ҳаракатлар тезлиги, тиғизлиги ҳам худди шу билан ушбу ҳаракатларнинг бири-бири билан ўзаро ковушиши, давомийлиги, бирининг иккинчиси билан алмашиниши ҳам жуда ўзгарувчан характерга эга булади. Футболчиларнинг ўйиндаги ҳаракатларнинг турли томонларни тадқиқ этиш ниятида кўпгина мутахассислар захмат чекишган.

Ҳозирги пайтда футболчилар техник-тактик ҳаракатининг модел характеристикаси ишлаб чиқилмокда. Бу албатта, мураббийларнинг ижодий имкониятларни чегараламасдан ўйинга тайёргарлик ва унда иштирок этиш режаларини такомиллаштиришга қулайлик яратиш лозим. Бунда айникса, футболчиларнинг сон ва сифат кўрсаткичларни умум жамоа ўйин режаси ва бирор ҳаракатнинг бажарилишининг мақсадга мувофиқлигига мослаб биргаликда олиб бориш муҳимдир. Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг жараёнини программалаштириш — замонавий футболнинг энг муҳим масалаларидан ҳисобланади, яқкол мисол бўла олади.

Айникса, халқаро учрашувлар жуда секинлиги билан ажралиб туради. Бунда футболчилар ўз клуби шаънинигина эмас, балки ўз мамлақати шарафини ҳам химоя қиладилар. Футболчиларнинг ҳаракатини кўзатиш 90 дақиқа давомида тўпни бошқариш вақти ва сонини аниқлашга имкон беради.

60 – 70 йиллар футболчиларнинг мусобоқа фаолиятни педагогик кўзатишлар натижаларини таққослаганда ўйин ҳаракати хусусиятида кўзга ташланадиган ўсишни сезиш мумкин:

1. Ўйиннинг тактик чизмасини ўзгариши' натижада бу жамоанинг ҳужум ва мудофадаги ҳаракатини уюштиришда янги жойлаштирувни талаб қилади ва бу футболчиларнинг эгаллаб тўрган ўрни ҳамда ўйин режасига мувофиқ уларнинг зиммасига янада мураккаб вазифа юкланади.

Ҳар бир ўйин ўзига хослиги билан ажралиб туради. Бир ўйинда жамоа кучли рақибга нисбатан майдонга тушса, иккинчи ўйинда жамоа кучсиз рақибга билан баҳс олиб бориши ва учинчи ўйинда эса жамоа тенг кучга эга бўлган жамоа билан мусоба қала шиши мумкин. Бу ҳолат аса футболчиларни тайергарлигига ҳам таъсир этади. Бу вазиятда эса мураббий ўз шогирдларини тайергарлик даражасини объектив баҳолаши учун мусобақа фаолиятини назорат қилган ҳолда ўзини қизиқтираётган маълумотларни олиши мумкин.

ЧИДАМКОРЛИК ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ЎЗИГА ҲОСЛИГИ

Шаймардонов Д.Б., ўқитувчи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ ш.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш соҳасида тубдан ўзгаришлар амалга оширилмокда. Давлатимизда жисмоний тарбия ва спортнинг келажак авлодни соғлом қилиб тарбиялашдаги ўрнини ҳисобга олиб спорт ишларини янада такомиллаштириш, унинг замон талаблари даражасида ўқув ва моддий-техник базасини яратиш ҳамда аҳолининг спортга бўлган қизиқишини ошириш йўлида мақсадли давлат миқёсидаги тадбирлар ишлаб чиқилиб ҳаётга тадбиқ этилмокда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 16 мартдаги “Футболни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3610 қарори мамлакатимиз жисмоний тарбия ва спорт соҳаси, жумладан юртимиз футбол мутасаддилари учун улкан имкониятларни яратиб берди. Ушбу қарор ва фармонларни ижроси ўлароқ юртимиз спорти, айникса футболда истиқболли ўзгаришлар амалга оширилмокда. Футболчиларни тайёрлаш, тайёргарлик тизимларини такомиллаштириш ва натижавийлигини таъминлашга доир ишларга алоҳида эътибор қаратилмокда.

Мутахассислар орасида иш бажариш қобилияти икки хил талқин этилади. Булардан бири “чидамлилиқ” бўлса, иккинчиси “машқланган” ҳолатдир. Мутахассисларни бу талқини ҳам аниқ эмас, чунки “чидамлилиқ” талқинини олсак чидамлилиқни ўзи бир неча турга бўлинади. Масалан: махсус чидамлилиқ, умумий чидамлилиқ, тезкор-куч чидамлилиги, статик чидамлилиқ турларидир. Нафақат чарчоқ билан курашиши балки қўйилган вазифани бажарилиши ва белгиланган масофани вақтга босиб ўтишидир.

Биз кўриб чиқаётган жисмоний сифат нафақат турли хил спорт турларида, балки бир хил спорт тури мутахассислари ҳам турлича талқин қилишади. Шунча мулоҳазалардан кейин чидамкорлик

сифати иш бажариш қобилиятини бир бўлаги деб қабул қилишимиз мумкин. Шундай бир тушунча ҳам борки “чидамкорлик” сифати иш бажариш қобилиятини бир бўлаги ҳисобланиб, у ишни давомийлигини таъминлайди

Тадқиқотлар шуни кўрсатдики спорт ўйинлари фаолияти давомида 70-80% ўйин вақтида юкламалар аэробли ишлаб чиқариш режимида бўлар экан.

А.А. Кириловни (1980) ўтказган тадқиқоти шуни кўрсатдики, ёш спортчилар улғайган сари “иш бажариш қобилияти” ҳам ошар экан. Буни биз бошланғич даврда (9-11 яшар) ва бир неча йилдан сўнг унинг натижасини ўсиши кузатишимиз мумкин (12-16 ёшлар).

16 ёшдан сўнг жисмоний иш бажариш қобилияти пасаяди. Иш бажариш қобилиятини ошиши уни табиий шароитга боғлиқ, ҳамда жисмоний юкламалар таъсирида ошади ва 20-21 ёшларда тугайди. Яна шуни инобатга олиш зарурки, жисмоний иш бажариш қобилиятини ошиши уч асосий босқичга бўлинади:

- 1) бошланғич (9-11 ёш)
- 2) асосий (12-16 ёш)
- 3) ўтиш (17-21 ёш) даврлари.

Бошланғич даврда жисмоний иш бажариш қобилияти ўсиши деярли билинмайди (10-13%).

Даврларни ёшлар бўйича бўлиниши фойизларда қуйидагича бўлади:

- 1) 9-10 ёшда 2-3 %
- 2) 10-12 ёшда 5-6 %
- 3) 11-12 ёшда 5-6 %

Болаларни балоғат ёшига етиши даврида жисмоний иш бажариш қобилиятини жадал равишда ривожлантиришни кузатамиз (асосан 13-14 ёшда) 12 ёшдан 16 ёшгача бўлган даврда жисмоний иш бажариш қобилияти ўртача 60 % ўсиши ва шундан 20 % балоғат ёшига, яъни 13-14 ёшга тўғри келади.

Жисмоний иш бажариш қобилиятини ўсиши анаэроб имкониятларини табиий шароитда жадал равишда ортиши ва машғулот юкламаларини аста-секин ортиб боришидадир.

Жисмоний иш бажариш қобилиятини ўсишини тўхташи асосан ўтиш даврига, яъни 20-21 ёшга тўғри келади. Кейинчалик уни ортиши йиллик машғулот циклининг мезоцикл даврида машғулотлар таъсирига боғлиқ. 17, 20, 21 ёшларда жисмоний иш бажариш қобилиятини ўртача ўсиши 20 % ни ташкил этади. Лекин уни бетўхтов машғулотлар ва мусобақалар, юкламаларни ортиши орқали ошириш мумкин эмас.

Организмнинг функционал тежамлилигини аниқлаш учун кўпинча анаэроб алмашинув поғонси текширилади. Анаэроб алмашинув поғонаси (ААП) деганда, анаэроб жараёнларнинг сезиларли даражада кучайиши бошланадиган иш хажми тушунилади. Анаэроб алмашинув поғонаси максимал кислород ўзгартириш 50-70 % га тенглашгандаги иш хажмида иборат бўлади. ААП қанчалик катта бўлса, организмнинг аэроб реакциялар ҳисобига ишлаш қобилияти шунчалик юқори бўлади. Айрим спортчиларда жисмоний чиниққанлик ортиши билан ААП нинг максимал кислород ўзлаштирилиши 75-80 % га тенглашгандаги иш хажмига тенг бўлади.

Массофа бўйлаб югурганда спринтерларнинг ҳаракатлари максимал частотасига етиб боради. Нафас олиш ва унинг чуқурлиги бу ишни бажаради. Уларнинг ўсиши одатда маррага келганидан сўнг кузатилади.

Организмда баланд иш ҳаракатчанлигини таъминлайдиган ўзгаришларнинг кўрсаткичлари чиниққан кўрсаткичлар деб ҳисобланади.

Шунинг учун спортчилар тўғрисида мунтазам ахборот олиш учун турли изланишлар ўтказилади. Велоэргометрда иш ҳаракатчанлигини ва иш қувватини аниқлаш чаққонликнинг кўрсаткичларидан бири бўлиб ҳисобланади. Албатта, қисқа масофага югуриш анаэроб режимида бажарилади. Лекин кўп йил давомида бундай машғулотлар бажарилиши натижасида спринтерларнинг анаэроб кўрсаткичлари ҳам ортади.

UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA O'QUVCHI QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI.

*Olimov M.S., p.f.n. dotsent, Saidova N.R., talaba
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq sh.*

Buyuk olim tabobat olamining sultoni Abu Ali Ibn Sino “Dunyoda hech bir narsa inson salomatligiga jismoniy harakatdek ijobiy ta'sir eta olmaydi” degan edi.

Milliy genafondni tozaligi va sog'ligini ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti Islom Karimov “O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi” tuzish to'g'risidagi farmoni va vazirlar mahkamasining shu farmonini bajarish bo'yicha sportni rivojlantirish jamg'armasi yig'ilishi qarorlarida belgilangan vazifalarni amalga oshirish uchun O'zbekiston xotin-qizlar qo'mitasi, ommaviy ravishda sportga jalb etish, musobaqalarda ishtirok etishlarini ta'minlash va ularning

faolligini oshirish borasida bir qator ijobiy ishlar amalga oshirilmoqda.

Jumladan mahallalarda, maktabgacha ta’lim muassasalarida va boshqa soha vakillari orasida targ’ibot, tashviqot ishlarining jadal olib borilishi natijasida jismoniy tarbiya va sport bilan shug’ullanayotgan hamda sport tadbirlarida ishtirok etayotgan xotin-qizlar soni yildan yilga ko’payib bormoqda. Mamlakatimizning barcha hududlarida, jumladan chekka qishloqlarda ham zamonaviy sport majmualari bunyod etishga aholi orasida jismoniy tarbiya va sport ko’lamini yanada oshirishga ayniqsa xotin-qizlarni jalb etish, mashg’ulotlar jarayoni uchun yuqori malakali ayol kadrlar tayyorlashga katta e’tibor qaratilmoqda.

Xotin-qizlarni, ayniqsa qishloq joylaridagi qizlarni sport bilan shug’ullanishiga faol jalb etish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish lozim. Umumiy o’rta ta’lim maktablarida o’quvchi qizlar sportinirivojlantirish uchun turli xildagi musobaqalarni o’tkazish maqsadga muvofiqdir. Qizlarimizni sport va jismoniy tarbiyaga kengroq jalb etish evaziga qizlar o’rtasida musobaqalar o’tkazilishi hamda ularda yuqori natijalarni ko’rsatishida namoyon bo’lmoqda. Bu natijalar orqali qizlarimiz xalqaro turnirlarda ham faol ishtirok etib kelishmoqda.

“To’maris qizlari”, “sog’lomjon-polvonjon”, “oilaviy kross”, kabi musobaqalar muntazam o’tkazilishi bunga misol bo’la oladi. Respublikamizda oilaviy sport, ayollar va bolalar sportini rivojlantirish ham davlat siyosati darajasiga ko’tarilgan. Aholini jumladan xotin-qizlarni ommaviy va sog’lomlashtiruvchi sport turlariga jalb etish, sport orqali sog’lom turmush tarzini keng targ’ib etish uchun maxsus “SPORT” telekanali ochilishi ham bunga yaqqol misol bo’la oladi.

So’ngi yillar davomida mamlakatimizda ustuvor sport turlaridan volleybol, gimnastika va boshqa sport turlari sekin-asta xalqaro sport maydonlariga kirib bormoqda. Shu boisdan chekka qishloqlarda ham yuqorida keltirilgan sport turlariga ko’proq e’tibor berish lozim. O’quvchi qizlarni ommaviy jismoniy tarbiyaga jalb etishda ularni nazariy tayyorgarliklari, o’zlari qiziqqan sport turidan ortirgan ko’nikma, malakalarini hisobga olish, darsdan tashqari mashg’ulotlarni o’tkazish vaqtiga qizlar sharoitiga moslash zarur.

Avvalambor o’rta ta’lim maktablarida tarbiyalanayotgan qizlarga sog’lom turmush tarzi haqida ma’lumot berish lozim.

- Oqilona ovqatlanish;
- Jismoniy faollik;
- Organizmning umumiy gigiyenasi;
- Chiniqish;
- Tozalikka rioya qilish;

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivijlantirishni xotin-qizlar ongiga singdirish masalalariga qarata juda ko’p ommaviy ishlar bilan bilan birgalikda nazariy ahamiyatga ega qonunlar, Vazirlar mahkamasining qarorlari, Prezident farmonlari va sportning istiqbolli rejaları bilan yosh sportchi qizlarimizni tanishtirib borishimiz lozim. Umumiy o’rta ta’limda jismoniy tarbiyaning maqsadi o’quvchi yoshlar tanasidagi barcha a’zolarining sog’lom o’sishini ta’minlash hamda ularni aqliy va jismoniy mehnatga, shuningdek vatan mudofasiga tayyorlashdir. Ulug’ mutafakkir Abdulla Avloniy ta’kidlaganidek, sog’lom fikr, yaxshi axloq va ilm ma’rifatga ega bo’lmoq uchun eng avvalo badanni tarbiya qilish zarur. Maktab o’quvchilari jismoniy tarbiyasining vazifalarini amalga oshirish maxsus uyushtirilgan mashg’ulotlar orqali jismoniy tarbiyaning uslubi va metodik tamoyillari, tarbiya va ta’limning vositalarini aniqlashtiriladi. Bizning maktablar uchun mashg’ulotlarning xilma-xil shakllari hosdir. Shu bilan birga uslubiy manbalar qatorida faqat jismoniy tarbiya mashg’ulotlarining davom etish vaqtini ko’paytirish zaruriyatdan kelib chiqqan holda o’quvchilarning ehtiyojlari qondiriladi. Shu asosda barcha shakldagi mashg’ulotlar tahlili ularni maktabda, maktabdan tashqarida oilada o’tkazishning shart-sharoitlari shuni ko’rsatadiki, o’quvchilar jismoniy tarbiyasini uyushtirishga majmualiy yondashuvdan hech bo’lmaganda bitta halqa chiqarib tashlansa, pedagogik jarayonning uzluksizligi buzuladi, jismoniy tarbiyaning barcha vazifalari sifatsiz yechim topadi. Jismoniy tarbiya katta amaliy ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya darslarida qo’llaniladigan jismoniy mashqlar ichida hayotiy muhim, kundalik turmushda qo’llaniladigan mashqlar ko’p. Maktabning vazifasi o’quvchilarni jismoniy tarbiya vositalaridan har kuni o’qish, mehnat, dam olishning turli sharoitlarida foydalanishga odatlanishdir.

MAKTABGACHA TA’LIM MUASSASALARI TARBIYALANUVCHILARNING (5-6 yosh) JISMONIY RIVOJLANGANLIK DARAJASINI ANIQLASH

Olimova M.M., talaba, Saidova N.R., talaba

O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq sh.

Istiqlolimizning dastlabki yillaridanoq ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy, savdo-sa’nat sport sohalariga va ayniqsa ta’lim sohasiga juda katta e’tibor qaratilmoqda. Bunga so’ngi yillardagi islohatlarni yaqqol misol qilib olishimiz mumkin.

Shu jumladan maktabgacha ta’lim sohasida ham juda katta islohatlar olib borilmoqda. Jumladan joriy yilda maktabgacha ta’lim muassasalari uchun alohida vazirlik tashkil etilganligi ayniqsa diqqatga

sazovordir. Shu bois bolalarning ya’ni O’zbekiston kelajagi bo’lgan yoshlarni jismoniy rivojlanganlik darajasini aniqlash ham dolzarb masaladir. Shuning uchun biz 5-6 yoshli maktabgacha tarbiya muassasalari tarbiyalanuvchi bolalarini o’rganish maqsadida tadqiqot olib bordik. Tadqiqot Yunus-obod tumanidagi 511-sonli maktabgacha ta’lim muassasalaridagi tarbiyalanuvchilarini tadqiqotga jalb qildik. Unga ko’ra bog’cha tarbiyalanuvchilaridan yigirma olti nafari pedagogik tadqiqotda ishtirok etdi.

Biz jismoniy rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun quyidagi jismoniy ko’rsatkichlardan foydalandik: bo’yi, vazni, quloq uzunligi, ko’krak qafasining kengligi, nafas olganda, nafas chiqarganda, nafas olgandagi o’zgarishlarni o’rganishga e’tibor qaratdik. Pedagogik jamoa bilan kelishgan holda maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiya va sportga yanada qiziqtirish maqsadida turli xildagi o’yinlarni o’ynatdik. O’yin jarayonidagi bolalarni diqqat, e’tibor, xotira kabi xususiyatlarini yanada jadalroq rivojlanishi uchun aqliy o’yin usullaridan ham foydalandik.

Ularni orasida sportga qobiliyatli bo’lgan bolalar bilan ishlash uchun alohida guruhni saralab ham oldik.

Maktabgacha ta’lim muassasalarida tarbiyalanuvchilarning jismoniy rivojlanganlik darajasini aniqlash (5-6 yosh).

№	F.I.O	Bo’yi	Vazni(kg)	Quloq Uzunligi (sm)	Nafas olish	Tinch xolat	Nafas Chiqarish
1	Osmanov Amir	1.20	20	115	59	55	57
2	Osmanova Ruzanna	1.18	19	107	58	55	52
3	Egamberdiyev Farruh	1.12	17	103	58	56	56
4	Tojibayeva Fazilat	1.14	15	108	57	56	55
5	Nurullayeva Sabina	1.24	21	120	60	58	56
6	Zakirjonov Akobir	1.13	15	109	59	57	55
7	Aliyeva Muxlisa	1.17	17	110	59	56	53
8	Isakova Malvina	1.16	18	105	59	58	55
9	Bakalov Vladislav	1.08	17	93	61	58	57
10	Azimova Yasmina	1.19	21	112	63	60	58
11	O’rtacha Kantigent.	1.05	16	98.2	53.3	56.6	55.4

Maktabgacha ta’lim muassasalarini 5-6 yoshli tarbiyalanuvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasi.

№	F.I.O.	Yugurish (20m)	(30m)	Joydan turib sakrash	Arqon sakrash	Tennis to’pini mo’ljalga urish.	Tennis to’pini uloqtirish (sm)
1	Osmanov Amir	4.9	6.4	1.29	27	2	4
2	Osmanova Ruzanna	5.8	7.1	105	23	2.5	3.5
3	Egamberdiyev Farruh	6.4	8.2	90	19	1.5	2.8
4	Tajibayeva Fazilat	5.3	6.8	117	16	2	3
5	Nurullayeva Sabina	6.1	7.3	115	19	1.8	1.8
6	Zakirjanov Akobir	6.5	7.3	117	14	2	2.8
7	Aliyeva Muxlisa	5.8	6.58	100	23	1.5	3
8	Isakova Munisa	6.0	7.4	103	19	2	2.5
9	Bakalov Vladislav	6.64	7.8	97	12	2	3
10	Azimova Yasmina	7.0	8.35	87	15	1.8	2.9
11	O’rtacha kantigent	6.04	6.57	9.81	18.7	1.91	2.93

Jadvaldan ko’rinib turibdiki bolalarning bo’yiga o’sish jarayoni ancha tez bolalarning bo’yi baland, vazni meyorida, quloq uzunligi qoniqarli, ko’krak qafasining rivojlanganlik darajasi yaxshi.

Barcha arxiv ma’lumotlarini ko’rib bolalar anketasini solishtirib ko’rilganda oldingi tarbiyalanuvchilardan bo’yi, vazni, ya’ni antropometrik ko’rsatkichari ancha yaxshi rivojlanganligini aniqladik. Quyidagi jadval orqali e’tiboringizga xavola etamiz.

3-yil oldingi tarbiyalanuvchilar;			Hozirgi tarbiyalanuvchilar;		
--	--	--	------------------------------------	--	--

F.I.Sh	Bo'yi	Vazni	F.I.Sh	Bo'yi	Vazni
Rivojiddinova Odina	116	15	Osmanov Amir	1.20	20
Nabiyev Narzullo	115	12	Osmanova Ruzanna	1.18	19
Seytosmanova Gulizar	113	14	Egamberdiyev Farruh	1.12	17
Mirzayev Ulug'bek	114	16	Tajibayeva Fazilat	1.14	15
Toshtemirova Mohidil	112	12	Nurullayeva Sabina	1.24	21
Davlatova Dilbarxon	111	13	Zakirjanov Akobir	1.13	15
Ortiqov Temur	115	15	Aliyeva Muxlisa	1.17	17
Narzullayev Jaloliddin	113	12	Isakova Malvina	1.16	18
Ne'matullayev Zikrillo	114	15	Bakalov Vladislav	1.08	17
O'rtacha kantingent	102.3	12.4		104.2	15.9

Ijtimoiy hayot tarzining ancha yaxshilanganligi bolalarning akseleratsion rivojlanganligiga yaxshi ta'sir ko'rsatganligi jadvaldan yaqqol ko'rinib turibdi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini yaxshi, qiziqarli o'yinlar orqali o'tayotganini ko'rdik. Bolalarning jismoniy sifatlari yaxshi rivojlanayotganligini aniqladik.

MAKTABLARDA MILLIY VA HARAKATLI O'YINLAR ORQALI YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNING SPRINTERLIK QOBILIYATINI OSHIRISH

Karimov F.M., o'qituvchi, Saidova N.R., talaba

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq sh.

Tadqiqotning dolzarbligi: Mamlakatimizning istiqloq yo'lidagi ilk qadamlaridanoq yosh avlodni sog'lom va barkamol, jismonan baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, ularning jismoniy sifatlari rivojlanishiga qaratilgan jismoniy tarbiyani milliy lashtirish borasida muhim tadbirlar amalga oshirilmoqda o'zbek xalqining ming yillar davomida yaratgan, avloddan avlodga milliy harakatli o'yinlarni to'plash, o'rganish ular asosida yosh avlodni manaviy boy axloqan pok, jismonan barkamol qilib tarbiyalash bugungi kunda jismoniy tarbiya sohasida faoliyat yuritayotgan pedagoglar oldida turgan muhim masalalaridan biridir. Buning ustiga o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlari vositasida yosh avlodning jismoniy sifatlari rivojlantirish juda qulay. Buyuk ma'naviyatimizni tiklash va yanada yuksaltirish milliy-ta'lim tarbiya tizimini zamonaviy innavatsion usullar orqali takomillashtirish uning ilmiy zaminini mustahkamlash, zamon talablari bilan uyg'unlashtirish asosida jahon andozalari va ko'nikmalari darajasiga chiqarish maqsadida ta'lim tizimida ulkan bunyodkorlik ishlari olib borilmoqda. Ijtimoiy ma'naviy turmush sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismi desa bo'ladi. Chunki unda inson hayoti, mehnati, oilaviy munosabatlar, qiziqishlari va jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish kabi juda ko'p ehtiyojli faoliyatlar, yumushlar, hatti-harakatlar o'zaro bog'langan bo'ladi. Sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash uchun jismoniy tarbiya va sportni yuksak ilmiy-texnik darajada rivojlantirish zarur.

Ishning maqsadi: Milliy harakatli o'yinlardan maqsadli foydalanish asosida kichik maktab yoshidagi o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonini muqobillashtirish va ularning sprinterlik qobiliyatini oshirishdan iborat

Bugungi kunda ta'lim tizimining o'ta shiddat bilan dunyoning rivojlanib borayotgani hech kimga sir emas. Bugungi kunda yosh avlod tan olib aytish kerakki avvalgidan ko'ra ancha bilim jihatidan ham jismoniy jihatdan ham ancha yetuk bo'lib voyaga yetmoqda.

Hozirgi zamon yoshlarini nimadur bilan lol qoldirish ham mushkul. Biz pedagogik jamoa bilan birgalikda bolalarni jismoniy tarbiya va sportga qiziqtirish maqsadida milliy va harakatli o'yinlar orqali ularni dars jarayoniga qiziqtirishga harakat qildik va o'z oldimizga quyidagi vazifalarni qo'ydik:

1. Bolalarni jismoniy tarbiya va sportga qiziqtirish.
2. Milliy va harakatli o'yinlar orqali bolalarni sprinterlik qobiliyatini oshirish.
3. O'zbek xalq o'yinlari, urf -odatlari, milliy an'analari bolalar ongida shakllantirish.
4. Yosh avlodni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash.

5. 9 yoshdan 12 yoshgacha ya'ni boshlang'ich sinf o'quvchilarini bo'lajak pedagog sifatida psixologiyasini o'rganish.

6. Faol bolalarni rag'batlantirish.

Biz tadqiqotni Toshkent shahar 117- sonli umumiy o'rta ta'lim maktabida o'tkazdik. Uchinchi sinf bolalari tajriba qatnashdilar. Unga ko'ra biz bolalarni uchta kichik guruhlarga ajratdik. Ya'ni har bitta guruhda o'rta hisobda 10 nafar bola bu tadqiqotda ishtirok etdi.

Birinchii ishimiz bolalarni tezligini o'lchab ko'rishdan boshlandi ular yosh xususiyatlaridan kelib chiqqan holda 60 metrga yugurish masofasini tanladik. Dastlab ular 10-11 sekund davomida eng ohirgi natija esa 13 sekundni tashkil etdi. Bolalar bilan navbatdagi o'yinimiz "oq terak" o'yinini o'tkazdik, bunga sabab

hammaga ma'lumki bu o'yinda ham qisqa masofaga yugurib kuch bilan do'stlarini qo'lini uzib bitta ishtirokchini o'zi bilan jamoasiga olib kelib g'olib bo'lishdir. Bolalar bu o'yinni maroq bilan o'ynashdi. Keyinchalik esa “tulki va tovuq”, “cheharda”, “kim chaqqon” va shunga o'xshash chidamlilik, kuch, chaqqonlik talab etadigan ko'plab o'yinlarni uch oy davomida dars jarayonida qo'lladik.

Buni qarangi pedagogik jamoa bilan yaxshi natijalarga erishdik. Kichik guruhlardagi bolalarni tezligini o'lchab ko'rganimizda ularning tezligi sezilarli oshganini ko'rishimiz mumkin. 8-9-10sekund davomida masofani bosib o'tganliklari aniqlandi.

Yengil atletika mashqlari mujassamlashgan milliy o'yinlar, jismoniy tarbiya darslaridagi mashqlar bilan qo'shib olib borilganda jismoniy sifatlardan tezkorlikni 3%, tezkor kuch 22.8%ga chaqqonlik sifati 3.3% o'sganligi aniqlandi.

Buning natijasida yengil atletika to'garaklarida ham bolalar soni ko'paydi. Biz yana bolalar yengil atletikasidan foydalanib ham qiziqarli darslar kompleksini yaratdik. Darhaqiqat jadal suratlar bilan rivojlanib borayotgan davlatlar sirasiga kiramiz. Shunday ekan biz o'qituvchilar darslarni yangidan yangi usullarini o'ylab bolalarni jismoniy tarbiyaga qiziqitirishimiz va eng asosiysi xotin-qizlar sportini ham rivojlantirishim lozim. Bu bolalarni psixologiyasini rivojlantirib jismoniy tarbiya orqali mehnatga, yuksak irodaga, o'ziga bo'lgan ishonchini tarbiyalab borishimiz mumkin. Balki bu bolalar ertangi chempionlardir. Shuni ta'kidlab o'tishimiz lozim O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.A.Karimov aytganlaridek “Mamlakatni hech narsa sportchalik dunyoga tez tanita olmaydi”.

ЎҚУВЧИ ҚИЗЛАРИНИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҒУЛОТЛАРИ ОРҚАЛИ АЛПОМИШ ВА БАРЧИНОЙ ТЕСТЛАРИГА ТАЙЁРЛАШ (8-9-СИНФЛАР)

А.М.Баратов, ўқитувчи, Б.О.Ақмонов, ўқитувчи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ ш.

Халқаро спорт ареналарида, турли нуфузли мусобақаларда Ўзбекистон номининг жаранглаши, юртимиз байроғининг юксакларга кўтарилиши қалбимизда чексиз фахр-ифтихор туйғусини янада жўш уридиради. Зеро, истиқлол туфайли ўзбек спорти ривожланмоқда, юртимизнинг барча худудларида спорт кун сайин оммавийлашиб бормоқда.

Мамлакатимиз раҳбари раҳнамолигида болалар спортини ривожлантириш, ўсиб келаётган ёш авлодни ҳар томонлама баркамол этиб тарбиялашга қаратилган ишлар изчил давом эттирилмоқда. Бугунги кунда умумтаълим мактаблари ўқувчиларининг ҳар уч нафаридан бири турли секция ва тўғарақларда спорт билан мунтазам шуғулланмоқда. Сўнги ўн йил ичида мамлакатимизнинг барча худудларида спортнинг турли йўналишлари бўйича кўплаб жаҳон ва Осиё чемпионлари етишиб чиққани жисмоний тарбия ва спорт халқимиз, айниқса, ёшлар ўртасида оммалашиб бораётганини кўрсатади.

Тадқиқотнинг долзарблиги. Давлатимиз ва ҳукуматимиз томонидан болалар спортини ривожлантириш, уларнинг соғлигини мустаҳкамлаш йўлида олиб бораётган ислохотлар натижасида юртимизда ўсиб келаётган ёш авлоднинг саломатлик кўрсаткичлари яхшиланиш билан бир қаторда уларнинг танланган спорт турларидан маҳоратларини ҳам оширишга катта эътибор қаратилмоқда. Ўрта умумтаълим мактабларида билим олаётган болалар ўртасида спортнинг оммалашуви сўнги йилларда сезиларли даражада ортганини инобатга олсак, бу борада фаолият юритаётган жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт мураббийлари ўз касбларига сидқикдилдан ёндашаётганини билишимиз мумкин. Лекин, мактаб ўқувчи-қизларини енгил атлетика машғулотлари орқали жисмоний сифатларини тарбиялаш билан бирга “Алпомиш” ва “Барчиной” тестларини топширишга тайёрлаш муҳимдир. Шу мақсадда танланган мавзу юзасидан тадқиқот олиб боришга қарор қилдик.

Ишнинг мақсади. Мактаб ўқувчи-қизлари учун машғулот дастури юкламлари ишлаб чиқиш ва шу орқали уларни “Алпомиш” ва “Барчиной” тестларига тайёрлаш.

Тадқиқот вазифаси. Танланган мавзу бўйича ўқувчи-қизларни “Алпомиш” ва “Барчиной” тестларига тайёрлаш учун қўйидаги вазифаларни белгилаб олдик:

1. Мактаб ўқувчи-қизларида педагогик тест ўтказиш орқали жисмоний тайёргарликларини аниқлаш.

2. Педагогик тест натижаларига асосан уларнинг камчиликларини аниқлаш ва тавсиялар бериш.

Тадқиқотни ташкил қилиш. Педагогик назорат тестларига “Алпомиш” ва “Барчиной” тестларида келтирилган синов турлари муносиб равишда қуйидагилар белгилаб олинди:

- 100 м.га югуриш (сек);
- 1 дақиқа давомида арғамчида сакраш (марта);
- кросс югуриш (мин.сек);

- югуриб келиб узуликка сакраш (см);
- югуриб келиб кичик тўпни улоқтириш (м).

Мақтаб ўқувчи-қизлари билан ҳафтасига 3 марта 80 дақиқадан машғулотлар олиб борилди. Машғулотлар ҳафталик дастури юкламалари таҳминан қуйидагича бўлди:

Душанба. Енгил югуриш – 800 м. Чигалёзди машқлар – 10-15 мин. МЮМ – 15-20 мин. Кўпсакрашлар – 8-10 мин. Тезланишли югуришлар – 4x30, 2x50, 1x100. Нафас ростлаш машқлари – 10-15 мин.

Сешанба. Енгил югуриш – 400 м. Чигалёзди машқлар – 8-10 мин. Кросс – 3000 м. Нафас ростловчи машқлар – 5-8 мин.

Чоршанба. Енгил югуриш – 800 м. Чигалёзди машқлар – 10-15 мин. МЮМ – 15-20 мин. Оғирликлар билан машқлар – 8-10 мин. Ўзгарувчан югуришлар – 50+50+50, 100+50+100. Тезланишли югуришлар – 2x30, 2x50 м. Нафас ростлаш машқлари – 10-15 мин.

1-жадвал

Тажриба ва Назорат гуруҳи ўқувчи-қизларларида олиб борилган тадқиқот натижаларини ўзаро таққослаш (% ҳисобида)

Тестлар	Тажриба гуруҳи				Назорат гуруҳи			
	Т/О	Т/К	Ф	%	Т/О	Т/К	Ф	%
100 м.га югуриш (сек)	17,1	16,6	0,50	2,9	17,2	16,8	0,40	2,3
1 дақиқа давомида аргамчида сакраш (марта)	114	126	12	10,5	112	121	9	8,0
Кросс югуриш (мин:сек)	4:57.6	4:33.2	00:24.4	8,2	4:59.7	4:41.4	00:18.3	6,10
Югуриб келиб узуликка сакраш (см)	327	353	26,00	8,0	319	339	20	6,3
Югуриб келиб кичик тўпни улоқтириш (м)	23	27	4	17,4	21,5	24	3	11,6

Хулоса. Мақтаб ўқувчи-қизларида олиб борган тадқиқотларимиз давомида уларнинг жисмоний тайёргарлик даражаларининг дастлабки натижаларига нисбатан ҳафталик машғулотлар дастури ишлаб чиқдик. Ушбу дастур орқали машғулотлар ташкил этилди. Тадқиқот сўнгида ўтказган педагогик назорат тестлари натижаларидан кўриниб турибдики, Тажриба гуруҳи ўқувчи-қизлари кўрсатган натижалар “Алпомиш” ва “Барчиной” тестлари синов меъёрларига мос келишини кўришимиз мумкин. Демак, ўқувчи-қизларда олиб борган тадқиқотимиз самарали ташкил этилган.

БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШ – МИЛЛИЙ ЮКСАЛИШ ОМИЛИ

*Тоштемуров О.А., ўқитувчи, Боратов О.М., ўқитувчи
Фаргона политехника институти, Фаргона ш.*

Миллат келажаги ҳақида қайғурган А.Авлоний ҳам бола тарбияси ҳақида фикр юритар экан, тарбия жараёнини уч қисмга бўлган эди: «бадан тарбия», «фикр тарбия» ва «ахлоқ тарбия». Авлоний «бадан тарбия»ни биринчи ўринга қўйгани бежиз эмас. Юртимизда ёшларни нафақат руҳий баркамол авлод қилиб тарбиялашга, балки жисмонан соғлом бўлиб ўсишига ҳам алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Ўқувчи ва талабалар учун уч босқичли спорт мусобақалари – «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» ва «Универсиада»лар тобора кўпроқ оммавий кўлам касб этиб бормоқда. Ёшларнинг барча қатламларини жисмоний тарбия ва спортга оммавий жалб этишнинг бундай уч босқичлик спорт мусобақаларини тизимли ўтказиш, «Алпомиш ва Барчиной» тест синовларини мунтазам мусобақа тарзда қабул қилиш, ўсиб келаётган ёш авлодни жисмонан баркамол бўлиб ўсишига асос бўла олади.

Бугунги кундаги долзарб масала – оммавий спортни, айниқса, болалар спортини ривожлантириш мақсадида барча вилоят ва туманларда, биринчи галда, умумтаълим мактабларида спорт майдончалари ва иншоотлари барпо этиш, уларни зарур анжомлар билан жиҳозлаш бўйича кенг кўламда ишлар олиб борилмоқда.

Бу шундан далолат берадики, ҳукуватимиз ватанимиз келажагининг пойдевори бўлган фарзандларимизнинг ҳар томонлама етук, комил инсонлар бўлиб шаклланишлари асосида уларнинг соғлом тарзда вояга етишлари учун қайғурмоқда ва кенг қамровли ишларни амалга оширмоқда. Соғлом авлодни тарбиялаш – ватан қудратини ошириш демакдир.

Айтиш мумкинки, миллат, ватан, халқ истиқболи йўлида амалга оширилаётган ислохотларни, миллий уйғониш ғоясини рўёбга чиқарадиган авлод ҳар томонлама етук бўлмоғи керак. Бунинг учун ёшларга миллий ўзликни англашиш, уларнинг қалби ва онгига миллий ва умуминсоний қадриятларни сингдириш, замонавий билимлар билан қуроллантириш, маонавий ва жисмоний жиҳатдан чиниқтириш лозим. Айнан шундай баркамол авлод эл-юртимизнинг фаровон ва бахтли келажагини ҳал қилишдек катта масъулият билан боғлиқ шарафли ишни адо этишга қодир бўлади.

ЎРТА МАХСУС КАСБ-ХУНАР КОЛЛЕЖЛАРИНИНГ МАХСУС ТИББИЙ ГУРУҲЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИНИ ЎТҚАЗИШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Сайдқулов З.В., ўқитувчи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ ш.

Республикада мустақилликка эришга ҳам йигирма йилдан ошди. Бу билан бугунги кунда олиб борилаётган чуқур ислохотларнинг энг асосий келаётган ёш авлоднинг ҳар томонлама ақлий, ахлоқий ва жисмоний жиҳатдан ривожлантиришга этиборни кучайтириш бўлиб, бунда жисмоний тарбия ва спорт муҳим аҳамият касб этади. Шу сабабдан бугунги куннинг тарақиёт йўлида илдам қадамлар билан олжа бораётган мамлакатимизда таълим тизимини тубдан ислох қилиш ва такомиллаштириш, унга илҳор педагогик ва замонавий ахборат технологиялар жорий этиш, таълим самарадорлигини оширишга давлат сиёсати даражасига кўтарилган.

Инсон саломатлиги жамийки бор нарсанинг ҳаммасидан устун ва қиммат туради. Айниқса ёшлигиданоқ соғлом қилиб тарбиялаш уни ҳар томонлама етук шахс қилиб тарбиялаш эса ҳам қиммат туради.

Тадқиқотнинг долзарблиги. Инсон соғлиғи биринчи навбатда унинг соғлом ҳаёт тарзига боғлиқ. Соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришнинг асосий омили ҳисобланган жисмоний маданият (физкультура) ва унинг аҳоли ўртасида тарғибот қилиш масалалари бўйича тадқиқот ишлари олиб борилган. Бу ишларда ушбу муаммонинг ижтимоий-гигиеник, экологик, фалсафий, иқтисодий, тиббий биологик жиҳатлари ўз аксини топган. Лекин уларнинг деярли ҳеч бирида Ибн Синонинг жисмоний тарбия муаммолари бўйича илмий меросини таълим-тарбия жараёнида фойдаланиш нуқтаи-назаридан таҳлил қилинмаган. Ибн Синонинг меросини ҳозирги замон дастурлар талабига мос равишда мактабда, лицей ва коллежларда жисмоний тарбияни ўқитиш жараёнида, айниқса, соғлиқлари заифлашган ўқувчи-талабаларга бериладиган назарий билимларни такомиллаштиришнинг омилларидан бири сифатида илмий ўзгартирилиши учун ҳар томонлама кенг ва чуқур ўрганилиши зарур. Республикада соғломлаштириш тизимининг асосий йўналиши жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш ўсмир ва ёшларнинг тиббий кўригини яхшилаш, болалар соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш, уларни Ватанимизнинг муносиб посбонлари бўлиб етишишига эришишдир.

Ишнинг мақсади. Коллежда таълим олувчиларнинг гавда тузилишида (осанкаси) ўзгариши бор ўқувчиларга умумривожлантирувчи, махсус, жисмоний машқлар ёрдамида гавда тузилишини тузатиш усулиятини такомиллаштиришга ёрдамлашишдир.

Ишнинг вазифалари. 1) коллежларда махсус тиббий гуруҳда турган талабалар рўйхатини аниқлаш; 2) Гавда тузилишида нуқсон бор талабаларни асаб-мушак аппарати функционал ҳолатининг хусусиятини, жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини аниқлаш; 3) коллежларда спондилолистез (касаллиги) гуруҳдаги болалар билан жисмоний машғулот дарсини ўтказиш; 4) ўтказилган умумривожлантирувчи ва махсус жисмоний машқларни осанкага таъсирини тажрибада асослаш; 5) амалий тавсиялар бериш.

15-17 ёшдаги талабалар организмдаги гавда тузилишида асорат ҳолати (дастлабки кўрсаткич).

Ёши	Текширилганнинг умумий сони	Осанкада нуқсон йўқлар сони		Фронтал текисликдаги бузилишлар сони		Сагитал текисликдаги бузилишлар сони		Сколиоз касаллиги сони		Талабаларнинг осанка тузилиши % ҳисобида умумий сони	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
15	100	30	30,0	31	31,0	25	25,0	14	14,0	30	70
16	100	32	32,0	22	22,0	21	21,0	25	25,0	32	68,0
17	100	42	42,0	15	15,0	20	20,0	23	22,0	42	58,0
18	100	42	42,0	15	15,0	21	21,0	22	21,0	42	58,0

Эслатма: n – текширувчилар сони.

% - фоиз ҳисобида.

Ҳамма олинган кўрсаткичлар ўртача ҳисобда олинган.

15-18 ёшдаги шуғулланувчиларнинг 60 та машғулот ўқолашни қўллагандан кейинги организмни ўзгариш ҳолати кўрсаткичи.

Ёши	Текширилувчиларнинг умумий сони	Осанкада нуқсон йўқлар сони		Фронтал текисликдаги бузилишлар сони		Сагитал текисликдаги бузилишлар сони		Сколиоз касаллиги сони		Талабаларнинг осанка тузилиши % ҳисобида умумий сони		Яхши томонга ўзгарганлар сони % ҳисобида	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
15	100	3	32,0	28	28,0	22	22,0	15	15,0	65	65,0	+2	2,0
16	100	3	30,0	22	31,0	21	24,0	23	23,0	66	66,0	+2	2,0
17	100	4	42,0	15	15,0	20	20,0	22	22,0	57	57,0	+1	0
18	100	4	42,0	15	15,0	19	19,0	23	23,0	57	57,0	+1	0

Эслатма: n – текширувчилар сони.

% - фоиз ҳисобида, + - аввалига нисбатан ўзгариш бор.

- - ўзгармаган.

Хулоса: Коллеж махсус тиббий гуруҳидаги талабалар билан машғулотни ташкил қилишдан аввал коллеж талабаларини йилида 2 мартаба тиббий кўрикдан ўтказиб туриш керак.

Янги ўқув йилининг биринчи ярмида, яъни сентябр ойининг 15-20 саналарида ҳамма ўқувчиларни тиббий кўрикдан ўтказиш шарт.

Тиббий гуруҳда машғулотни ташкил қилиш учун шуғулланувчиларнинг касаллик турларига қараб гуруҳни тўлғаиш керак.

Махсус тиббий гуруҳдагиларни коллеждаги тиббиёт ходими рўйхатга олиб, жисмоний тарбия бўлими ёки жисмоний тарбия-спорт кафедраси мудирига топшириши керак.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДАГИ АҲАМИЯТИ

Сулаймонов Э., ўқитувчи, Фарғона политехника институти, Фарғона ш.

Сулаймонова М., ўқитувчи, Ўз.Р. ИИВ Фарғона академик лицейи, Фарғона ш.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғилланиш соғлиқни мустаҳкамлаш, шунингдек ўсиб келаётган ёш авлодини уйғун ривожлантириш жараёнининг ажралмас бир қисми ҳисобланишини таъкидлаб, баркамол авлодни тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрнини кўрсатиб бердилар.

Соғлом авлодни ривожлантириш борасида олиб борилаётган илмий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, бола организмнинг шаклланишида жисмоний тарбия ва спортнинг таъсири беқиёс ҳисобланади. Инсон организми мунтазам равишда ҳаракатларга биологик эҳтиёжни сезади. Бу ҳаракатлар жисмоний камолотга эришишда ва интеллектуал ривожланишда фаол биологик стимул вазифасини бажаради. Организмнинг интенсив ўсиш ва ривожланиш даври болалик ва ўсмирлик вақтига тўғри келади.

Бола организмда ўсиш жараёнининг пассив ҳолатини кузатиш шу нарсага олиб келадики, ўсмирлик даврига келиб таянч-ҳаракат аппарати ва ички органларда касаллик аломатлари кузатилади. Болада руҳий дискомфорт шаклланади. Бугунги кунда республикамизнинг соғлом ва гармоник ривожланган фуқаросини шакллантиришни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг болалар соғлиғи ва ташқи муҳитнинг ноқулай таъсирларига қарши туриш қобилиятига муҳим таъсир кўрсатиш тўғрисида илмий асосланган тадқиқотлар мавжуд.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғилланиш болалар ва ўсмирларда руҳий ва маънавий тетикликни шакллантиради, ватанпарварлик ва Ватанни севиш ҳис-туйғуларини шакллантиради.

Жисмоний тарбия ва спорт болага ва ўсмирга жуда кўп нарса бериши мумкин. У жисман ривожланиш, жисмоний сифатлар ва ҳаракат малака, кўникмаларни такомиллашуви, организм заҳиралари ва иш қобилиятининг ортиши, кўпгина касалликларга қарши иммунитетининг кучайиши сифатида юзага чиқиши мумкин.

Бу ёш авлодни жисмоний тарбиясининг вазифаларига қуйидагилар кириди:

- Соғлиқни мустаҳкамлаш, ўқувчиларни чиниктириш, уларнинг тўғри жисмоний ривожланишига ва юқори ақлий иш қобилиятларини сақлаб туришга кўмаклашиш;
- Жисмоний сифатларни тарбиялаш (эгиловчанлик, куч, тезкорлик, чакқонлик, ва чидамлилиқ) ҳамда ҳаётий зарур ҳаракат кўникмалари ва малакаларини шакллантириш: юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тўсиқлардан ошиб ўтиш, саф тайёргарлиги;
- Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги махсус билим ва кўникмалар билан ўқувчиларни курулантириш.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғилланиш жараёнида ўқувчиларда улар учун зарур бўлган мақсад сари интилиш, ташаббускорлик, қатъиятлилик, ботирлик, интизомлилиқ каби иродавий сифатлар, шунингдек ўзаро дўстлик ва жамоа меҳнатини қадрлаш, ватан ҳимоя қилиш каби туйғулар шакллантирилади.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BILAN SHUGU'LLANISHINI TAMINLASH SHAROITLARI

Elmirzayev S., o'qituvchi, Qashqadaryo viloyati Yakkabog' tumani 88-maktab

Olimova M.M., talaba, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq sh.

Mavzuning dolzarbligi: Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 9-martdagi “O'zbekiston sportchilarini 2020-yilda Tokio shahrida (Yaponiya) bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida”gi PQ-2821-sonli qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risi”dagi 2017 yil 3 iyun №3031sonli Qarori, jismoniy tarbiya va sportni barcha sohalar kabi shiddat bilan rivojlantirish yo'lida xizmat qilmoqda.

Tadqiqot maqsadi. Yengil atletika sport turi bilan shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar va musobaqalarida chigalyozdi mashqlarini yugurish turlariga qarab musobaqaga tayyorlash.

Sportni rivojlantirish maqsadida har bir viloyatda, shaharlarda va qishloq joylarida e'tirofqa arzigulik ishlarni bajarilganligini ko'rish mumkin. Ayniqsa uch bosqichli sport tizimning yurtimizda qo'llanilayotganligi “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” sport musobaqalarni o'yinlari o'tkazilishi buning yorqin isbotidir. Bu sport musobaqalari dasturini kengaytirish ya'ni sport turlriga 6 ta olimpiya sport turini qo'shilganligini ta'kidlab o'tish joizdir. Bular safiga og'ir sportchiika, badiiy gimnastika, boks, dzyu-do, taekvondo WTF, erkin va yunon-rum kurashi sport turlaridir.

Pedagogik jarayonning to'g'ri borishini tekshirish uchun maxsus tanlab olingan ekspress-testlar yordamida bosqichma-bosqich nazorat o'tkazish quyi tizimi yaratiladi. Agar har bir bosqich nazoratida olingan natija rejalashtirilgan talabga javob bersa, bu vaqtda barcha operatsiyalarning to'g'ri rejalashtirilganligiga xulosa qilsa bo'ladi. Mobodo rejalar vijdonan amalga oshirilgan sharoitda nazorat natijalari rejalashtirilgan maqsadlardan jiddiy farq qilsa, demak rejalashtirish texnologiyasida xatolar borligidan dalolat beradi. Bu xatolarni uchta zvenodan qidirish kerak bo'ladi. Birinchi navbatda rejalashtirish davrida barcha noqulay omillar hisobga olinganligi yoki olinmaganligini tekshirib ko'rish lozim. Ikkinchi navbatda pedagogik ta'sir tizimi taftish qilinadi. Agar bu yerda ham kamchiliklar topilmasa pedagogik vazifalarning amaliyiligi baholanadi.

Agar xatolar birinchi qismda topilsa va aynan yana shular natijalarning bajarilmasligiga sabab bo'lganligiga o'qituvchi qat'iy ishonsa, zarur choralar quriladi va boshqa qism tekshirilmaydi. Odatda o'qituvchi faoliyatining birinchi yillarida rejalashtirish texnologiyasining turli operatsiyalarida yo'l qo'yilgan ko'zga tashlanib turmaydigan xatolar umumlashgan holda ishning natijasiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. SHuning uchun yosh o'qituvchilar o'zining barcha faoliyatini doimiy tahlil qilishlari kelajakda muvaffaqiyat garovi bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda yengil atletikachilar uchun mashg'ulot jarayonining asosiy tashkiliy shakli guruh bo'lib, individual 2 soat yoki undan ko'proq davom etadigan mashg'ulot o'tkazishdir. Ozroq davom etadigan mashg'ulotlar bo'lishi ham mumkin. Asosiy mashg'ulotlarni har kuni ko'p kuch ketmaydigan ertalabki mashg'ulotlarini to'ldiruvchi qo'shimcha mashg'ulotlar esa kunning boshqa vaqtida bajarish mumkin.

Mashg'ulotlarning hamma shakllarida qo'yidagi asosiy qoidalarga rioya qilish kerak. Mashg'ulotni asta-

sekin boshlab, keyin asosiy ishga o'tish. Mashg'ulot oxirida kuch berish kamaytiriladi. Kuch kelishni bu tarzda o'zgartira borishi, mashg'ulot qaysi tarzda o'tkazilishdan qat'iy nazar, har qanday mashg'ulot uchun shartdir.

Mashg'ulot qabul qilingan umumiy struktura bo'yicha tuzilib 4 qismdan yoki 3 qismdan iborat. Mashg'ulotning maqsadi va mazmuniga, mashg'ulot davriga va asosan Yengil atletikachilarning tayyorgarlik darajalariga qarab 1 yoki 2 variant qo'llaniladi.

Mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazishda qo'llanilgan vosita va usullar yosh sportchilarni jismoniy tayyorgarlik holatini yaxshilashga va funksional imkoniyatlarini oshirishda xizmat qiladi. Sportchilarni kelgusida yuqori sport natijalariga erishishda ayni zarur bo'lgan fazilat deb hisoblaymiz.

BO`SM TARBIYALANUVCHILARINI ULOQTIRISH BO`YICHA MUSOBAQALARGA TAYYORLASH USLUBIYATI

B.Sh.Xaydarov, o'qituvchi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq sh.

Mavzuning dolzarbligi: Bolalar va o'smirlar sport maktablariga (BO`SM) birinchi o'rinda iqtidorli, istiqbolli sportchilarni izlab topish va ularni ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlariga yo'naltirish masalalari hali-xamon o'z echimini topmagan vazifalardan sanaladi.

Bolalar va o'smirlar sport maktablariga o'quvchi yoshlarni saralashda tanlov asosida iqtidoriga qarab, individuval hususiyatlari, antropometrik ko'rsatkichlari va jismoniy tayyorgarligini inobatga olib qabul qilish ko'zlangan maqsadga erishishda yaxshi samara beradi. Biz bilamizki, bugungi kunda sport turlariga saralash, mashg'ulotlarga jalb qilish va mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash masalalarini qo'yilgan maqsadga ko'ra to'g'ri ishlab chiqilgan deb bilsakda, ammo uloqtirish turlarida sportchilarni musobaqalarga tayyorlash borasida o'ziga xos kamchiliklar mavjudligini sport natijalarini tahlil etish jarayonida aniqladik. Shu boisdan uloqtiruvchi o'quvchi sportchilarni tayyorgarlik mashg'ulotlarida samarali tayyorlash bugungi kundagi dolzarb masalalardan sanaladi.

Ishning maqsadi: BO`SM tarbiyalanuvchi uloqtiruvchilarini yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida sport musobaqalariga samarali tayyorlash.

Tadqiqot vazifalari: Biz obdimizga qo'yilgan maqsadni amalga oshirishda quyidagi vazifalarni hal etdik:

- Mavzuga oid ilmiy uslubiy adabiyotlar.
- BO`SM uloqtiruvchilarini antropometrik ko'rsatkichlari va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash.
- BO`SM o'quvchilarini tayyorgarlik mashg'ulotlarida musobaqalarga tayyorlash uslubiyatini ishlab chiqish va amaliyotda samaradorligini aniqlash.

Qo'llanilgan usullar: Biz tadqiqotga jalb etilgan BO`SM uloqtiruvchi sinalluvchilarimizga mashg'ulot jarayonida quyidagi vosita usullaridan foydalandik.

Mashg'ulot jarayonida dastasi qisqartirilgan bosqonni yarim o'tirgan xolatda snaryatni quvib o'tish fazasini takroriy dam olish usuli orqali takomillashtirish.

Standart bosqon bilan yarim o'tirgan xolatda snaryatni quvib o'tish va oxirgi kuch berishga tayyorlanish, takroriy dam olish orqali takomillashtirish.

BO`SM tarbiyalanuvchilarining haftalik mashg'ulotlari tuzilmasi.

Dushanba. Qizish uchun 1500-2000 metr masofaga yugurish, URM va cho'zilish mashqlari, sinaryadsiz aylanish 10\2-3 marta, standart bosqon bilan boshlang'ich aylana bosh ustidan 10 ta chapga 10 ta o'ngga, sinaryad bilan engil aylanish 10\3-4 marta, texnika bilan bosqonni uloqtirish 15-20 marta 60-70% kuch bilan 2-3 marta natijaga, engil yuklama 16 kg tosh bilan yarim cho'qqayib o'tirib turish 2\20-30 martadan, 16 kg toshda cho'qqayib o'tirib turish 2\15-20 marta, 30 metir masofaga tez yugurish 3 marta.

Seshanba. Qizib olish uchun 1000-1500 metir masofaga engil yugurish, URM va cho'zilish mashqlari, shtanga lappaklarida URM bajarish 4 xil mashq 1 minutdan, shtangani erdan ko'krakga olish 4\4-25-30 kg, og'irlashtirilgan shtanga bilan yarim o'tirib turish 35-40-6\4, 45-50-4\4, 55-60-2\4 marta tiyaga tortish 45-50-6\4, 55-60-4\4 marta 30\3 marta tez yugurish, turnikda 30 sekuntndan 2 marta osilib turish.

Chorshanba. Qizib olish uchun 1500-2000 metirga engil yugurish, URM va chuzilish mashqlari, sinaryadsiz aylanish 10\2-3 marta, standart bosqon bilan boshlang'ich bosh ustida aylantirish o'ngga chapga 10 tadan, standart bosqonni 1-2-3-4 aylanada 10 martadan uloqtirish faqat texnikaga, 4 aylanada 2 marta natijaga, engil yuklama 16 kg tosh bilan yarim cho'qqayib o'tirib turish 2\20-30 marta, cho'qqayib o'tirib turish 2\15-20 marta, 30 metir masofaga tez yugurish 3 marta.

Payshanba. dam olish kuni.

Juma. Qizib olish uchun 1000-1500 metir masofaga engil yugurish, URM va cho'zilish mashqlari, shtanga lappaklarida URM bajarish 4 xil mashq 1 minutdan, shtangani erdan ko'krakga olish 4\4-25-30 kg, og'irlashtirilgan shtanga bilan yarim o'tirib turish 35-40-6\4, 45-50-4\4, 55-60-2\4 marta tiyaga tortish 45-50-

6\4, 55-60-4\4 marta 30\3 marta tez югурish, turnikda 30 sekuntдан 2 marta osilib turish..

Shanba. Sport o'yinlari kuni.

Yakshanba. Dam olish kuni.

Sinaluvchilarining tadqiqotdan oldin va tadqiqotdan keyingi natijalarining dinamikasi.

ТЕСТЛАР	30 м югурish, (сек)	Турган жойидан узунликка сакраш, (см)	Жойдан баландликка сакраш, аболоков усули (см)	Тўлдирма тўпни олдинга улоктириш, 3 кг (см)	Тўлдирма тўпни орқага улоктириш, 3 кг (см)
тадқиқотдан олдин	5,29	178,7	27,3	12,44	12,88
тадқиқотдан кейин	5,03	185,3	30,7	13,48	13,86
ўсиш	0,3	6,7	3,5	1,0	1,0
% ҳисобида	4,9	3,8	12,7	8,3	7,6

Xulosa.

ВО՛SMda tarbiyalanuvchi uloqtiruvchilarning jismoniy tayyorgarligini ifodalovchi test natijalariga ko'ra, tadqiqot boshida kuzatilgan ko'rsatkichlar tadqiqot yakunida o'zgarganini ko'rishimiz mumkin. Ularda tezkorlik, chaqqonlik va kuch sifatлари o'ziga xos tarzda shakllanib borayotgani va mashg'ulotlarda olayotgan yuklamalarining ta'siri darajasida shakllanayotgani pedagogik testlash natijasida kuzatildi.

ЁШ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШДА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ ЎРНИ

Мирзатиллаев И.И., ўқитувчи, Каримов Ф.М., ўқитувчи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ ш.

Ишнинг долбзарблиги: Ўзини бошқара олишга эришиш учун ҳар хил мусобақаларда мунтазам катнашиш, ўз устида қатъият билан ишлаш, ўз имкониятларини рўёбга чиқариш бўйича доимий равишда тайёргалик кўриб бориш спортчидан талаб этилади. Спортчини ўзи ва рақиблари техник тактик -ҳаракатларини таҳлил қилишга, тўғри ва хато бажарилган ҳаракатни аниқ фарқлашга, техника ва тактикани такомиллаштиришнинг янги-янги йўллари кўриб чиқиш шу билан бирга психологик тайёргарликка этибор ыаратиб бориш зарур. Биз биламизки психологик тайёргарликсиз юқори спорт натижаларига эришиб бўлмайди, бу жса спорт тайёргарлигида катта ахамият касб этиб, долзарб ҳисобланади.

Ишнинг мақсади: Спортчиларни мусобақаларга тайёрлашда психологик тайёргарлик даражасини ривожлантириш орқали мусобақаларга самарали тайёрлашдан иборат.

Муайян мусобақаларга психологик тайёргарлик мусобақага тахминан бир ой қолганда бошланадиган эрта ҳамда мусобақа олдидан ва унинг давомидаги бевосита тайёргарлик турларига бўлинади.

Мусобақаолди эрта психологик тайёргарлик қуйидагиларни назарда тутати:

- бўлажак беллашувлар шароити ва асосий рақиблар тўғрисида маълумот олиш;
 - спортчининг шуғулланганлик даражаси тўғрисидаги ташхисий маълумотларга, унинг шахсига хос хусусиятлари, тайёргарликнинг ҳозирги босқичидаги психик ҳолатига оид ахборотларга эга бўлиш;
 - олинган маълумотлар асосида бўлажак мусобақаларга мўлжалланган фаолият дастурини, ундаги чиқишларнинг мақсадини (спортчи билан биргаликда) аниқлаб олиш;
 - бўлажак мусобақа беллашувларини батафсил дастурини ишлаб чиқиш;
 - спортчини иродавий фазилатларини, ишонч ва тезкор фикрлаш қобилиятини такомиллаштиришга йўналтирган ҳолда мусобақа фаолиятини моделловчи шароитларда кийинчиликлар ва кутилмаган тўсиқларнинг енгиб ўтилишини ташкил этиш;
 - спортчининг мусобақаларга тайёрланиш жараёнида ҳаддан ортиқ психик зўриқишни сусайтирадиган шароитларни яратиш ҳамда усуллардан фойдаланиш;
 - белгиланган тайёргарлик дастурига мувофиқ равишда мусобақаларда иштирок этишнинг шахсий ва ижтимоий ахамиятга эга бўлган тўғри сабабларини қўллаб-қувватлашдан иборатдир
- Мусобақа арафасида ва улар давомидаги бевосита психологик тайёргарлик қуйидагилардир
- бевосита ҳар бир старт чиқиши олдидан олдиан психологик мойилликни яратиш ва психик ҳолатни бошқариш;

- стартларга чиқишлар орасидаги танаффусларда психологик таъсир кўрсатиш ва асабий-психик тикланиш учун шароит яратиш;
- навбатдаги стартпайтида ва у тугаганидан сўнг психологик таъсир кўрсатиш.

Ҳар бир стартга чиқиш олдида психологик мойилликни яратиш бўлажак спорт мусобақаси тавсилотларини аниқлаштиришни, максимал иродавий кучланишларга ва зарур иродавий фазилатларни намоиш этишга тайёр бўлиш учун шароит яратишни, шунингдек, спортчининг ҳиссий зўриқишларини камайтирадиган таъсиротлар тизимини назарда тутилади.

Бир стартга чиқиш давомида *психологик таъсир кўрсатиш* қуйидагиларни ўз ичига олади: мусобақа вақтидаги ҳатти-ҳаракатларни қисқача таҳлил қилиш ва уларга таҳрир киритиш; иродавий кучланишларни рағбатлантириш ҳамда зўриқишларни камайтириш; малакавий чиқишлардан сўнг психик ҳолатни меъёрга келтириш; спортчининг имкониятлари ва кейинги чиқишлари истикболини ҳолис баҳолашга ҳалал берадиган ҳиссиётларни бартараф этиш; ўз кучига ишончни ҳосил қилиш; ўтган чиқишларни таҳлил қилиш ва навбатдагисини рақибларнинг кучини ҳисобга олган ҳолда тахминан режалаштириш; асабий-рухий тикланиш учун шароит яратиш фаол дам олишнинг ҳар хил воситалари, турли ўйинлар уюштириш, чалғитиш, ўз-ўзини ишонтириш йўллари ва бошқаларни қўллаш орқали рухий чарчоқ ва зўриқишларни камайтириш мумкин.

Бир стартга чиқиш давомида *психологик таъсир кўрсатиш* қуйидагиларни ўз ичига олади: мусобақа вақтидаги техник тактик-ҳаракатларни қисқача таҳлил қилиш ва уларга таҳрир киритиш; иродавий кучланишларни рағбатлантириш ҳамда зўриқишларни камайтириш; малакавий чиқишлардан сўнг психик ҳолатни меъёрга келтириш; спортчининг имкониятлари ва кейинги спорт мусобақаларга чиқишда спортчининг истикболини ҳолис баҳолашга ҳалал берадиган ҳиссиётларни бартараф этиш; кузда тутилиб ўз кучига ишончни ҳосил қилиш; ўтган мусобақаларни таҳлил қилиш ва навбатдаги мусобақаларда рақибларнинг кучини ҳисобга олган ҳолда мусобақалашувнинг тахминий режасини ишлаб чиқиб; мақсада муофиқдир бу эса спортчининг мусобақа вақтида юқори спорт натижасига эришишига замин яратади

КАСБ-ХУНАР КОЛЛЕЖЛАРИДАГИ УКУВЧИ- ҚИЗЛАР ОРГАНИЗМИДА ЖИСМОНИЙ-ФУНКЦИОНАЛ УЗГАРИШЛАРНИНГ УЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

*Қаландарова.З.А., ўқитувчи
Гала Осиё Педагогика коллежи, Гала Осиё ш.*

Уқувчи – кизларнинг жисмоний тарбия дарслари жараёнидаги жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик даражаси узига хос булиб, фаркли равишда индивидуал узгаришларга эга. Бир хил ёшдаги ва бир хил жисмоний ривожланишга эга булган болаларда жисмоний сифатларнинг ривожланиши ҳар хил эканлиги таъкидланган. Шу сабабли, жисмоний ривожланиши ҳар хил булган угил ва кизларда жисмоний сифатларни тарбиялаш учун индивидуал дастурлар тузиш, машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш, дарс жараёнида ҳар бир гуруҳ учун самарали ёндашган ҳолда ургатишни ташкил қилиш жисмоний тарбия жараёнида долзарб масалалардан биридир.

Организм бир-бирига боглик булган қонуният асосида усади ва ривожланади. Шунга қарамадан, бола баъзан тез усиши ёки ривожланишдан орқада қолиши мумкин. Тухум хужайра урунгандан бошлаб одам ривожлана бошлайди, бу жараён то умрининг охиригача давом этади. Жисмоний ривожланиш курсаткичларига буйнинг усиши, вазн ва бошқа физиологик – функционал курсаткичлар қиради.

Уқувчи-кизларнинг ҳаракат тартибини тузиш, уларнинг соғлигини сақлаш ҳамда мустаҳкамлаш ва ҳар томонлама жисмоний ривожланишда фаол ҳаракат тартиби асосий омиллардан ҳисобланади. Ҳаракат, яъни жисмоний машқлар, аввало организмнинг барча системалари: асаб, юрак- қон томир, нафас, скелет, мускул ва мушак системаларининг ривожланиши учун жуда зарур.

Уқувчи- кизларни қоматини тугри тутишга ургатиш лозим. Қоматни тугри тутиш, бунда гавда ва бош тугри тутилади; курак қафаси бир оз керилган, баравар турган елкалар сал орқага ташланган, умуртка нормал ва табиий равишда эгилган, оёқларнинг тос-сон ва тизза бугинлари тула ростланган, бир хил баландликда турган кураклар куракка яқинлашган булиши лозим.

Қоматни тугри шакллантириш мактабнинг бошлангич синфлардаги жисмоний тарбиянинг вазифаларидан бири ҳисобланади, шу боис жисмоний тарбия дастурига қоматни шакллантиришга оид махсус машқлар киритилади.

Қатта мактаб ёши (15 ёшдан 16 ёшгача). Бу давр бола буйи тез қузилиши, вазни ортиши, жинсий безлар жадал ишлаши билан характерланади.

Усмирлик даврида болаларнинг жисмоний ва рухий тараккиётида кескин узгаришлар руй бериши сабабли, бу давр утиш даври ёки балогатга етиш даври деб аталади. Киз болалар 15-16 ёшда,

угил болалар 16-17 ёшида балогатга етадилар. Бу давр кескин узгаришларга бой булганлиги сабабли усмирларнинг хулкида бир-бирига зид ҳолатлар; гоҳ болаларда серхаракатлилиқ, гоҳ сусткашлиқ, гоҳ жушкинлик, гоҳ бушанглиқ, гоҳо ишга кучли хавас, гоҳида ишни пайсалга солиш, уjarлик килиш ҳолатлари учрайди.

Усмирлар ёши организм ва унинг қисмларининг максимал тезлик билан усиши, оксидланиш жараёнининг тезлашуви, организм функционал резервининг усиши, ассимюлятор жараёнининг фаоллашуви, кескин эндокрин силжишлар, бош мия ва ички аъзолар морфологик жараёнининг функционал дифференциялашуви билан характерлидир. Усмирлик ёшида жинсий етилиш жараёни, тананинг жадал усиши кузатилади. Тана буйича бир йилда 4-7смга, 5смгача оёқлар узайиши ҳисобига усади. Унинг огирлиги эса 3-6кг.га ошади.

Угил болаларнинг буйига усиши 13-14 ёшга тугри келади, яъни тана узунлиги 7-9смга ортади, киз болаларда эса бу курсаткич 7-22см булиб, у 11-12 ёшга тугри келади. Киз болаларда усиш даври тезрок булгани учун (11-13 ёшда), уларда тана улчови ҳам каттарок булади. 13 ёшдаги кизлар угил болалардан огирлиги 3,3кг, буйиннинг узунлиги 1,8см, курак кафаси айланаси 2смлиги билан фарк килади.

Усмирлик даврида тана аъзоларининг нотекис усиши кузатилади. Кул-оёқлар танага нисбатан тезрок усади, бу тана пропорциясининг узгаришига олиб келади. Киз болаларда тана угил болаларга нисбатан узунрок, оёқлар эса каттарок булади.

Усмир болаларда суяк усиши тезлашади. Айниқса кул ва оёқларнинг найсимон суяклари тез, умуртка пагонаси эса юкорига караб усади. Суяклар энига секинрок усади. Скелетнинг суякланиши давом этади, билақларда суякланиш тугриланади, эпифизар тоғайларда ва умуртка дискларида эса секин-аста суякланиш пайдо булади.

Шунга кура, мускул туқимасининг ривожланиши, суяк скелетининг усишдан орқада қолиб кетиши ва кам ҳаракатлилиқ сабабли умуртка погонасида коматнинг узгариши ёки умуртка погонасининг деформацияси кузатилади.

14-15 ёшда бугим боғловчи аппарат мускул, тоғай ва туқималар скелети мускулида юкори даражага етади. 13ёшга келиб тана огирлиги жуда тез ошади. Айниқса мускул огирлиги угил болаларда 13-14 ва киз болаларда 11-12ёшда интензив ошади. 14-15 ёшга келиб, уз хусусиятларига кура мускуллар катталар мускулидан фарк қилмайди.

Шу билан бирга мускул кучи жинсий етилиши даражасига ҳам боғлиқ. Бу даврда жисмоний машқлар мускул кучи огирлигига нисбатан камрок усиши эътиборга олган ҳолда белгиланиши керак.

Усмирлик даврида жинсий аъзоларининг морфологик ва функционал ривожланиши тана огирлигининг усишига сабаб булади.

Мутахассисларнинг фикрича, кизлар жисмоний тайёргарлигини оширишда бевосита уларнинг конституционал тузилишини ҳисобга олиш муҳим аҳамият касб этар экан. Шу билан бирга жисмоний тайёргарлик даражасини оширишда жисмоний қобилятларнинг урни бекиёсдир.

QIZ BOLALAR JISMONIY TARBIIYASIDA HARAKATLI O'YINLARNING TUTGAN O'RNI

Navro'zov N.D., o'qituvchi, Gala Osiyo Pedagogika kolleji, Gala Osiyo sh.

Bolalarni tarbiyalash va rivojlantirishda faoliyatning muhim turi bo'lgan o'yin katta rol o'ynaydi. U shaxsining, irodaviy xususiyatlarining shakllanishida samarali vosita hisoblanadi. Boshlang'ich sinflarda o'yinlarni qo'llash, bola faolligini oshirishga yordam beradi, kuzatuvchanlikni, diqqatni, xotirani, tafakkurni o'stiradi, o'rganilayotgan narsaga qiziqishni kuchaytiradi, ijodiy tasavvur, obrazli fikrlashni rivojlantiradi, bolalarda charchoqni yo'qotadi, chunki o'yin o'rganish jarayonining maroqli bo'lishiga yordam beradi.

Harakatli o'yinlarning kelib chiqishi qadim xalq pedagogikasiga borib taqaladi. Ilk yoshli bolalar oilalarda bolaning dastlabgi harakati bilan bog'liq ovunmachoqlar, ermak o'yinlar yordamida tarbiyalanganlar. Undan kattaroq yoshdagi bolalar hayotida rang-barang harakat mazmuniga ega bo'lgan (o'z ichiga bolalarni rom qiluvchi o'yin boshlanmalari, zirgoyilari, sanashmachoqlari oluvchi) xalq o'yinlari katta o'rin olgan. Bularning hammasi hozirga qadar badiiy jozibadorligini tarbiyaviy ahamiyatini saqlab qolmoqda va qimmatli o'yin folklorini tashkil etadi.

P.F. Lesgaft har bir o'yin muayyan maqsadga ega bo'lishi, shakli esa bu maqsadga javob bera olishi kerak, deb ko'satgan. Uning fikricha o'yindagi harakatlar bolani o'zini boshqara olish malakasiga mos bo'lishiga va "juda qoniqlik hissi" uyg'otishiga va harakatning sistemali mashqlarda oldindan o'zlashtirilishiga erishish zarur deb hisoblaydi. O'yinlarni mazmuni va qoidalariga ko'ra asta-sekin murakkablashtirib borish lozim. P.F. Lesgaft o'yin variantlariga yangi shartlar, mashqlar, harakatlarni kiritishni tavsiya etadi. Bu bilan tanish o'yinlarni yuqoriroq talablar asosida takrorlashga shuningdek, bolalarga ularda o'yinlarga qiziqishni saqlab qolgan holda muntazam ta'sir etishga erishilishi lozim. Harakatli

o'yinlarning eng asosiy mazmuni o'ynovchilarning harakatlanishi va turli-tuman harakati hisoblanadi. Uni to'g'ri boshqarib borilganda o'quvchilar organizmni boshqa sistemalari va nafas olish, mushak, yurak-qon tomirlariga samarali ta'sir ko'rsatadi. Harakatli o'yinlar funksional faoliyatini oshiradi, tanadagi har xil yirik va mayda mushaklarga xilma-xil dinamik ishlarni jalb qiladi, bo'g'inlardagi harakatchanlikni oshiradi. O'yinda qo'llaniladigan jismoniy mashqlar ta'siri ostida moddalar almashuvi har tomonlama faollashadi. Mushak ishi ichki sekretsiya bezlarining vazifalarini kuchaytiradi. Shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi va yosh xususiyatlarini hisobga olish bilan faqatgina mashg'ulot to'g'ri tashkil qilingandagina, harakatli o'yinlar yordam beradigan gigiyenik va sog'lomlashtirish ahamiyatiga ega bo'lishi mumkin. Harakatli o'yinlarda yuklamani aniq taqsimlash imkoniyati chegaralangan, chunki har bir o'yin qatnashchisining tayyorgarligini oldindan bilish imkoniyati yo'q. O'yinda doimiy ravishda o'zgarib turuvchi holat, yuqori jo'shqinlikdagi o'zaro harakatning ayrim o'yin qatnashchilaridan mashqning mazmuni dasturga kiritilmasa, yuklamaning o'lchami hamda yo'nalishini aniq tartibga solishga imkon bermaydi. Shug'ullanuvchilarning asab sistemasiga o'yin samarali ta'sir ko'rsatib borishida, optimal yuklama berish yo'li orqali erishiladi, shuningdek o'yin shunday tashkil qilinishi o'ynovchilarda ijobiy, ruhiy kechinmalarni keltirib chiqaradi o'yinni yomon tashkil qilinishi, salbiy ruhiy kechinmalarga olib keladi, asab jarayonlarining normal ishlashi buziladi, stresslar (qattiq hayajonlanish) paydo bo'ladi, bu esa salomatlikka zarar yetkazadi. O'yin faoliyati bolani quvontiradi, harakatli o'yin favqulotda hursandchilikning xilma-xil vaziyatlari ayniqsa ijobiy hislar uyg'otishda xizmat qiladi. Ulkan tarbiyaviy kuch ana shu quvonchli emotsiyalar manbaidadir. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun o'yin katta ahamiyatga ega, o'yin ular uchun mehnat, o'yin ular uchun tarbiyaning muhim omillaridan biridir. Harakatli o'yinlar rolining muhimligi ular tuzilishi, mazmunini sinchiklab, taxlil qilish va shunga muvofiq turli yoshdagi bolalar uchun tanlashni talab etadi. Har qanday o'yin xoh u ijodiy, didaktik, musiqali, shuningdek, harakatli bo'lmasin bolalarning atrof-muhitini bilishida o'ziga xos vosita hisoblanadi. Yuqoridagi fikrlarga xulosa qilgan holda; Bolalar tarbiyasini xalq milliy o'yinlari bilan hamohanglikda olib borish, o'sib kelayotgan yosh avlodni nafaqat jismoniy chaqqonlik, tezkorlik sifatlarini, milliy o'yinlarimiz, qadriyatlarimizni shakillanishiga xizmat qiladi.

БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ САМАРАЛИ УСУЛЛАРИ

Махмудов М.К., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Мустақиллик туфайли юртимизда соғлом, маънан ва жисмонан баркамол авлодни тарбиялаш масаласитдавлат сиёсатининг устивор йўналиши сифатида боқичма-босқич ўз ечимини топиб келмоқда. Бу борада айниқса Президент И.А.Каримов раҳбарлигида “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”, “Таълим тўғрисида” ги Қонун, “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида” ги Президент Фармони ҳамда ушбу жамғарма фаолиятини ташкиллаштириш ҳақидаги Ҳукумат Қарори, халқ таълими тизимини ислоҳ қилиш, ўрта умутаълим мактабларининг моддий-техник базасини замон талаблари даражасида кўтариш бўйича қилинаётган хайрли ишлар келажак авлод истиқболини белгилаб берувчи асосий тадбирлар сирасига киради.

Агар боланинг жисмоний қобилиятлари ва ҳаркат малакалари ўстиришга ёшлиқдан асос солинса, улғайган сари шу қобилиятлар самарали шакллана боради.

Маълумки, жисмоний сифатлар инсонда туғилганидан бошлаб шакллана боради. Лекин болада шу сифатларнинг қай даражада шаклланиши, оддий ёки мураккаб ҳаракатларни ўзлаштириб олиши фақатгина у яшаб келаётган муҳитга эмас, балки болада муайян жисмоний кўникмаларни қандай воситалар ёрдамида ривожлантиришга ҳам боғлиқдир.

Жисмоний машқларни тўғри қўллаш, уларни болалар қандай ўзлаштираётганлигини назорат қилиб бориш шу болалардаги жисмоний сифатларни, унинг қадди-қомати, жисмоний ва ҳаракат малакалари тараққиёти тўғри йўналишда шаклланиб боришга имкон яратади.

Мутахассислар томонидан олиб борилган тадқиқотлар натижасида кичик мактаб ёши даврида боланинг жисмоний кўникмалари ва ҳаётий ҳаракат малакалари миллий ва ҳарактли ўйинлар ёрдамида самаралироқ ривожланиши исботлаб берилган.

Шунингдек, жисмоний ҳаракатларнинг тури, йўналиши ва қандай мақсадга қаратилганлигига (касб, рўзғор иши, спорт, ҳарбий фаолият ва ҳоказо) га қараб, ҳар бир жисмоний ҳатти-ҳаракатнинг шу ҳаракат ижросидаги ўрни турлича бўлади. Шундай бўлсада, спорт турларида шу жисмоний сифатларнинг интеграл ривожланиши муҳим аҳамиятга эга бўлади. Аммо кўпинча, барча ҳатти-ҳаракатлар фаолияти жараёнида айрим жисмоний сифатларнинг устуворлиги дарҳол кўзга ташланади.

Бошланғич таълим жараёнида жисмоний тарбиянинг етакчи вазифаларига қуйидагиларни киритиш мумкин:

- ўқувчилар соғлигини мустаҳкамлаш, уларнинг жисмоний жихатдан тўғри ривожланишига шароит яратиш бериш;
- жисмоний тарбия ва спортга оид билимларга эга бўлиш;
- ҳаракат кўникма ва малакаларини эгаллаш;
- ҳаракат сифатлари (куч, эпчиллик ва бошқаларни) ривожлантириш;
- жисмоний тарбия орқали эстетик сифатлар (гавдани тутиш, ҳатти-ҳаракатлар гўзаллиги)ни шакллантириш;
- жисмоний тарбия орқали ахлоқий сифатларни шакллантириш (жасурлик, қатъиятчилик, тартиб-интизом, жамоадошлик ва ш.к);
- жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш кўникмаларини ҳосил қилиш;
- шахсий гигиена кўникма ва малакаларни шакллантириш.

Бошланғич синфларда жисмоний тарбия бўйича олиб бориладиган асосий тадбирлар бири – бу дарсдан олдин ўтказиладиган *гимнастика* бўлиб ҳисобланади. Педагоглар шуни яхши билишадики, очик ҳавода ўтказиладиган эрталабки жисмоний машқлар ўқувчиларнинг ишчанлигини ошириб, бола организмни умумий чиниқтириб боришга ёрдам беради.

Жисмоний тарбия йўналишидаги доимий тадбирлар сирасига *фузқулътдақиқалар* ҳам киради. Мунтазам ташкил этиб туриладиган фузқулътдақиқалар болалардаги ақлий зўриқишнинг олдини олади ёки бартараф этади.

“*Ҳаракатли танаффус*” кўришидаги тарбиявий тадбирлар эса ўқувчиларнинг ҳар куни дарслар орасидаги танаффусларда очик ҳавода бўлишларини таъминлайди. Бошланғич синф ўқувчилари учун югуриш, сакраш, улоқтириш каби ҳаракатларни мужассамлаштирган ўйинлардан ташкил этиш тавсия этилади. Машқ ва ўйинлар дарс бошланишига 5 дақиқа колганида тугатилиши керак.

11-14 ЁШЛИ ЎГИЛ ВА ҚИЗ БОЛАЛАРДА ТАНА УЗУНЛИГИНИНГ ЎСИШИ (волейбол мисолида)

Махмудов М.К., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Дастлабки жинсий етилиш ва атроф-муҳитга мослашиш даврида болада ҳаракатларни мукаммаллаштиришга тўлиқ эҳтиёж бўлмайди. Эҳтиёж кўпроқ турли йўналишлар бўйлаб сакраш кўникмаларига нисбатан кўпроқдир: баландга-пастга сакраш, ён томонларга сакраш кўникмалари.

Сакраш баландлиги ёки узунлигини таъминловчи мушаклар портловчи кучи 12 ёшдан 14 ёшгача бўлган ўғил болаларда ҳам, қиз болаларда ҳам тезроқ суръатда ортиб боради. Динометр ёрдамида аниқланадиган изометрик куч ҳам жадал ўсабошлайди. Бундай ўсиш суръати балоғат ёшидан кейин ҳам давом этади. Тезкор куч градиенти эркакларда аёлларга нисбатан 30% га етади. Мазкур кўрсаткичлар ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнида назорат қилиб борилиши лозим.

Кўриниб турибдики, 12-13 ёшда бир-биридан ескин кўрсаткичлар билан фарқланадиган ўзгаришлар кузатилмаган. Бундай фарқ асосан портловчи куч сифатига таалуқли бўлади. Эҳтимол бундай ҳолат тестостерон моддасининг тезкор мушак толаларини кучайиши билан асоаланади. Айнан шу жараён нерв системасини ҳам мукаммаллаштиради. Шу ва шунга ўхшаш жараёнларни жойдан узунликка ва баландга (вертикал) сакраш машқларида кузатиш мумкин.

Тезкор куч ёки бошқача қилиб айтганда “портловчи куч” – бу турли сигналларга (имо-ишора, товуш ва ҳ) қисқа вақт ичида акс жавобни (реакция) қайтариш обилиятини англатади. Мушак толаларининг максимал тезликда қисқариб муайян ҳаракатни бажариш жараёни марказий нерв системаси томонидан бошқарилади. Сигнал переферик рецепторлардан (кўриш, эшитиш, проприорецепторлар) афферент нерв толалари орқали сенсор маразга – мараздан эса эфферент нерв толалари орқали переферик ижрочи органларга (акс жавоб қайтарилади). Тезкор кучни қисқа муддат ичида намойиш этиш самарадорлиги тақдим этиладиган сигнал турини қабул қилиш, таҳлил қилиш, қарор қабул қилиш ва уни ижро этиш тезлиги билан белгиланади.

Ана шу концептуал омиллар махсус машқлар ёрдамида шаклланиб боради ва аста-секин мосланиш жараёни мукаммаллашади.

Мазкур жараённи маълум методик ва дидактик тартибда ташкил қилиш ҳамда ушбу жараён ҳақида чуқур тасаввурга эга бўлиш учун урта асосий мосламалар эътиборга олинishi лозим:

1. Сигналлар тури (визуал, товуш), уларни фарқлаб қабул қилиш дидактикаси.
2. Шу фурсат кетидан портловчи кучни намойиш этиш дидактикаси.
3. Портловчи кучни намойиш этиш билан боғлиқ услуб-усулларни танлаш ва қўллаш дидактикаси

Ушбу ҳаракат жараёнларини қайд этилган дидактик йўллар асосида амалга ошириш ва уларни мукаммаллаштириш сакраш машқлари мисолида кўриб чиқилади.

О’QUVCHI - QIZLAR SPORTIDA UZLUKSIZ TA’LIM TEXNOLOGIYALARINING AHAMIYATI

Kurbanov K.X., katta o’qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Mamlakatimizda jismoniy madaniyat va sportga bo’lgan e’tibor davlat darajasiga ko’tarilishi kundalik hayotimizda o’z-o’rnini topmoqda.

2014-yilni “Sog’lom bola yili” deb e’lon qilinishi va uning dasturida keng qamrovli ishlarni rejalashtirilganligi jamiyatda insonlar salomatligi va kamoliga e’tiborning bir namunasidir.

Sportchilar barkamol avlod tarkibidagi nufuzli shaxslar desa mubolag’a bo’lmaydi. Chunki ular ichida Respublika shuhratini olamga keng tarqatayotgan yosh sportchi bolalardan va jahon hamda olimpiya o’yinlarining ishtirokchilari, hatto sovrindorlari ham kam emas.

Qiz bolalar sporti qamrovi keng bo’lgan ijtimoiy-pedagogik jarayon sifatida bir qator muhim muammolar bilan chambarchas bog’liqdir.

Shu sababdan O’zbekiston Respublikasi Prezidentining maxsus farmoni asosida (24.10.02) Respublika hukumatining “O’zbekiston Bolalar sporti jamg’armasi faoliyatini tashkil etish to’g’risida” (30.10.02) qaror qabul qildi. Bu qarorning amalga oshirilishi yuzasidan Prezident I.A.Karimov har yili nazarot va tekshirish ishlarini o’z zimmasiga olganligi muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Qiz bolalar sporti negizi va tub ma’nosida keng qirrali ijtimoiy-pedagogik texnologiyalar mavjuddir. Ularning asosiy yo’nalishlarini quyidagicha ifoda etish mumkin, ya’ni:

1. Jismoniy barkamollikka erishishda salomatlikni yaxshilash, jismoniy tayyorgarlikni ta’minlash va sportga havasni uyg’otish;

2. Iqtidorli qiz bolalarni tanlash va sinov-tajribalar asosida ularni sportga jalb etish.

3. Qiz bolalarning xohishi va murabbiyning taklifi asosida tanlangan sporti bilan astoydil shug’ullantirish.

4. Vatan, el-yurt oldidagi burch va vazifalarni sezish, ularga amal qilish his-tuyg’ulari hamda amaliy faoliyatlarni tarbiyalash.

5. Ijobiy jihatdan shaxsiy xususiyatlarni o’stirish, ularni ma’naviy-ma’rifiy madaniyatga yo’naltirish;

6. Shaxsiy va jamoa (komanda) shuhratini oshirish yo’lida ijodkorlik va tashabbuskorlik bilan maqsadli mehnat (mashq-trenirovka) qilishga odatlanish;

7. Respublika va Xalqaro sport musobaqalarida g’oliblikka erishish yo’llarida tartib-qoida va qonunlar doirasida ish tutish, o’zboshimchalik, manmanlikka yo’l qo’ymaslik;

Shu sababdan ham qiz bolalar sportini tashkil qilish, sportchilar tayyorlash jarayonida quyidagi asosiy faoliyatlarga e’tiborni kuchaytirish maqsadga muvofiqdir, ya’ni:

- har bir kasb-hunar mazmunida samarali natijalarga erishish bilan bir qatorda uning vorislarini (davomchilar) tarbiyalash muhim o’rin egallaydi.

Qiz bolalar sporti, umuman sport olamida yuqori malaka va mahoratga erishish asosiy maqsad qilib qo’yiladi. Shu bilan birga murabbiylik faoliyatlar sportchilarga singib boradi.

Pedagogik kuzatishlar, sportchi yoshlar, o’qituvchilar, murabbiylar va ota-onalar bilan o’tkazilgan suhbatlar, savol-javoblar (anketa), ayniqsa “Umid nihollari” final sport musobaqalariga tayyorgarlik, ularni o’tkazish natijalariga asosan ba’zi bir fikr-mulohazalarni bayon etish mumkin bo’ladi.

1. Bolalar va o’smirlar sport maktablarida (BO’S) shug’ullanganligi uchun sportga astoydil qiziqadi (70-80%).

2. Yaxshi natijalarga erishish va g’olib chiqish uchun sport musobaqalarida doimiy ravishda ishtirok etadi (65-70%)

3. O’qituvchi va murabbiylarning da’vati tufayli maktab va tuman sport musobaqalarida qatnashadi (60-65%)

4. Boks, kurash, futbol, sharqona yakka kurashlar va boshqa sport turlari bo’yicha taniqli sportchilarga o’xshash sportchi bo’lishga intiladi (45-50%).

5. O’zining o’qituvchisi va murabbiyiga o’xshash mutaxassis, kasb egasi bo’lishni istaydi (35-40%).

6. Pedagogika, sport kollejlari ta’lim olishga qiziqadi va tayyorgarlik ko’radi (25-30%).

7. Kollejlarni a’lo diplom bilan tugatib, oliy ma’lumot olishga intiladi (20-25%).

8. Oliy darajadagi kasb-hunar (sport) egasi bo’lsa BO’Sda murabbiy (10-15%), ta’lim muassasalarida o’qituvchi (20-25%), sport tashkilotlarida rahbar (5-10%) bo’lish istaklari yo’q emas.

9. Maktablarda jihozlar, kerakli asbob-uskunalar yetishmaydi (50-60%).

10. Jismoniy madaniyat o’qituvchilari darslarni qiziqarli (futbol, basketbol mustasno) ravishda o’tkazmaydi (60-70%).

11. Gimnastika, harakatli o’yinlar, suzish, kurash, badiiy gimnastika va boshqa turlar bo’yicha darslar tashkil etilmaydi, sayohatlar (turizm) o’tkazilmaydi (55-60%)

12. Yuqori sinflar uchun va sport turlari bo'yicha o'quv qo'llanmalar, ommabop risolalar yo'q hisobi (70-75%).

13. “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari bo'yicha maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlar va musobaqalar kam tashkil etiladi va talablarni bajarganligi “nishon” (znachok belgisi berilmaydi (45-50%).

Umuman olganda bolalar sporti va mutaxassis xodimlarning sportdagi uzluksiz ta'limini amalga oshirishdagi faoliyatlari bilan bog'liq muammolar kam emas.

МАКТАБ ЁШИДАГИ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ

Салимов Ф.М., п.ф.н., доцент., Рамазонова М.С., магистр

Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

«Мақтаб ёшидаги болаларда жисмоний тарбия жараёни биз педагоглардан мактабда ишлаш учун жисмоний тарбиянинг асоси нималардан иборатлиги, унинг мазмуни, ташкил қилинишини, болаларни ҳаракатга ўргатиш методикасини билишни талаб қилади».

Мақтаб ёшидаги болаларда **жисмоний тарбия** жараёнининг мақсади аста-секинлик билан уларни жисмоний камолотга эришиши ва шу аснода ҳаётга, ижодий меҳнатга ва Ватан муҳофафасига тайёрлашни назарда тутлади.

Ўқувчилар жисмоний тарбияси жараёнида **умумий ва хусусий вазифалар** ҳал қилинади.

Умумий вазифалар – билим бериш, жисмонан тарбиялаш ва соғломлаштиришдан иборат бўлиб, хусусийлари эса жисмоний тарбиядан Давлат таълим стандарти дастуридаги махсус вазифалар тарзида ҳал қилинади.

Хусусий вазифаларга қуйидагилар киради:

- 1) ўқувчилар организмнинг соғлигини мустаҳкамлаш, ривожлантириш ва чиниқтириш;
- 2) турли хилдаги меҳнат фаолиятига тайёр бўлиш учун шу ёшга хос бўлган жисмоний сифатларни ривожлантириш;
- 3) ҳаёт учун керакли ҳаракат малакалари ва кўникмаларини ривожлантириш ва кейинчалик керак бўладиганлари билан қуроллантириш;
- 4) ўқувчиларга жисмоний маданиятга оид янги билимларни бериш;
- 5) ўқувчиларни жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишига қизиқтириш ва унга одатни шакллантириш;
- 6) ўқувчиларни жисмоний маданият фаоллари қилиб тарбиялаш ва бу билан уларда ташкилотчилик қобилиятини тарбиялашдек вазифаларни ҳал қилади.

Бу вазифалар маънавий тарбиянинг элементлари ҳисобланган ахлоқий руҳий эстетик ва меҳнат тарбияларининг вазифалари билан биргаликда ўқувчиларни ёшини улғайиши, жисман тайёргарлигига қараб ўқитишнинг айрим этапларида аниқликлар киритилади.

Мақтаб ёшининг 11 ёшлиларда (4 синфлар) организми табиий ривожланишида бўлади. Биз уни гармоник ривожланишини йўлга қўйишимиз керак бўлади. Марказий нерв тизимидаги бошқариш функцияси, ҳаракат таянч аппарати фаолияти ишини, юрак-томир, нафас олиш органлари ишини янада ривожлантиришга эътибор берилади, булардан ташқари қоматни тўғри тута билишга ўргатилади. Бу жараёнга шахсий гигиена қоидаларига оид билимлар қўшиб бериш билан тарбия жараёни йўлга қўйилади.

Жисмоний тарбиянинг **жисмоний билимлар бериш вазифаси** ҳаётда учрайдиган ҳаракат малакаларини рационал техникаси билан таништириш (гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, велосипедда юриш ва спорт тактикаси)га оид оз бўлса ҳам назарий тушунча беришдир.

Бу даврда болаларни «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестининг талаблари ва нормаларини топширишга тайёрлаш йўлга қўйилади. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш натижасида спорт маҳоратини ошаётганлигини, жисмоний маданиятни жамиятдаги роли ва аҳамиятини тушунтириш жараёни йўлга қўйилади. Аста секинлик билан ташкилотчилик қобилияти такомиллаштирилади, мусобақа қоидалари ўзлаштирилади, ҳакамлик қилиш малакалари ривожлантирилади ва чиниқтириш мақсадида табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишга ўргатиш лозим бўлади.

Жисмоний тарбия воситалари. 10-11 ёшдаги болалар жисмоний тарбияси учун асосий восита қилиб асосий гимнастика, енгил атлетика, ҳаракатли ўйинлар, экскурсия ва саёҳат ҳамда табиат қўйнида ўйналадиган ўйинлар ва жисмоний машқлар олинган. Бу ёшдагиларда сузиш, теннис бўйича мунтазам машғулотлар уюштириш мумкин. Соғлиги ёмонлашган болаларга махсус машғулотлар – даволаш гимнастикаси тарзидаги ёки махсус тиббий гуруҳга ажратилган болалар учун алоҳида машғулотлар йўлга қўйилади.

Ўқув ишлари – ўқувчи жисмоний тарбиясини ташкиллашнинг асосий шакли бўлиб, мактаб жисмоний тарбия тарзида уюштирилади. Дарс – жисмоний тарбия машғулотларининг тизимли шакли

бўлиб, бир хил ёшдаги, бир хил контингентдаги болаларга белгиланган вақт ичида дастур мавзуларини ўқитиш жараёни тушунилади.

Жисмоний тарбия жараёни бир йиллик эмас. Мазмуни ва ташкилланишини турли туманлиги билан характерланадиган машғулотлар, дарслар туркуми орқалигина тарбиянинг бу йўналишида маълум натижаларга эришишни мақсад қилиб қўйиш мумкин. Ҳар бир дарсда алоҳида вазифалар ҳал қилинади. Олдин ўқитилган (ўргатилган)ни ва кейин ўқитиладиган мавзулари бир бири билан ҳаракатнинг айрим ёки бўлаклари билан албатта боғланиши ва тузилиши билан фарқланади ҳамда белгиланган тизим асосида олиб борилади.

Жисмоний тарбия дарсларининг характерли томони шундаки, у махсус тайёргарликка эга бўлган мутахассис томонидан жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлиги тахминан бир-бирига яқин контингент билан бир неча йилга мўлжалланган дастур асосида ҳамда маълум тизимга солинган жадвал асосида ташкилланади. Дарслар умумий жисмоний тарбия жисмоний тайёргарлиги ва спорт ихтисослигини йўлга қўйиш мақсадида ўтказиладиган машғулотларнинг тизимли ва нисбатан тежамли, самарали шаклидир.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларнинг бошқа типик формалари ўзининг даврийлиги, тизимли эмаслиги, фақат бир маротабалилиги, индивидуаллиги билан дарслардан тубдан фарқланади.

Кўпинча машғулотларнинг юқорида қайд қилинган шакллари дарсни тўлдиради ва уни хусусий ва умумий вазифаларини тўлдиришда кўшимча рол ўйнайди. Лекин улар аҳолини физкултура бўйича маолум даражадаги талабларни тўла қондириб мустақил аҳамият касб этади.

КАСБ-ҲУНАР КОЛЛЕЖДА ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ

Акрамов А.Ш., ўқитувчи, Бухоро Нефт ва газ саноати касб-ҳунар коллежи, Бухоро ш.

Таълим тарбия тизимида ислохотлар бошланган дастлабки йиллардан жаҳон тажрибаси ва ҳаётда ўзини кўплаб оқлаган ҳақиқатдан келиб чиқиб янги таълим моделини жорий қилинди, агар бу мақсадларимизни муваффақиятли амалга ошира оلسак, тез орада ҳаётимизда ижобий маънода портлаш эффектига эришамиз, яъни янги таълим модулининг кучли самрасига эришамиз деган фикрни билдирган эди. Энг муҳими шундаки, портлаш эффектнинг ҳақиқий моҳияти ва аҳамияти вақт ўтиши билан биз тарбия қилаётган соғлом ва баркамол авлоднинг сафимизга тобора илдам кириб бориши билан яққол сезилади.

Ўқитувчининг инновацион фаолиятини лойиҳалаштириш ўқув-тарбия жараёнига тизимли ёндашувни кенг жорий этиш ва бу жараён кечишини назорат қилишгача бўлган инновацион технологик занжирни олдиндан лойиҳалаштиришдан иборат. Ўқитувчи ва талаба натижага эришиш учун қандай инновацион технологияларидан фойдланиш ихтиёрий бўлиб, томонларнинг асосий мақсадлари аниқ мақсадга қаратилган бўлади, бунда гуруҳнинг билими, савияси, гуруҳ характери ва шароитга қараб ишлатиладиган технологиялар танланади, натижага эришиш учун ўқитишнинг техник воситаларидан фойдланиш мумкин. Шу билан бирга ўқув жараёнининг олдиндан лойиҳалаштириб олиш зарур. Бунда ўқитувчи ўқув предметининг ўзига хос томонини, жой ва шароитни энг асосийси талаба ёки ўқувчиларнинг имкониятлари ва эҳтиёжларини ва ҳамкорлик фаолиятларини ташкил эта олиши ҳисобга олиши керак. Шундагина кафолатли натижага эришиш мумкин. Агар фаолият маълум бир концептуал ёндашув асосида амалга ошириладиган бўлса ва унинг натижаси ўша тизим ривожини учун принципиал ўзгаришга олиб келсагина инновация бўлади.

Спорт мутахассисларига замонавий таълим тизими бўйича ўқитишда жисмоний маданият ва спорт соҳаси янги восита ва услубларни излаш, мутахассисларнинг жисмоний тайёргарлигини малакавий-амалий кўникмалардан фойдаланган ҳолда оширишга ундайди. Мунтазам бадан тарбия жисмоний машқлар билан шуғулланган инсонлар ҳамиша яхши кайфиятда бўлиб кўплаб доридармонларга эҳтиёж қолмайди ва аксинча биронта дори жисмоний тарбия, жисмоний машқлар бадан тарбиянинг ўрнини боса олмайди. Жисмоний меҳнатнинг муҳим ижтимоий моҳияти шундаки, жисмоний ва ақлий меҳнат бир-бири билан ажралмаган ҳолда олиб борилиши зарур. Ақлий меҳнатдан сўнг дам олиш ёки ақлий чарчокни чиқариш учун жисмоний меҳнат қанчалик зарур бўлса жисмоний меҳнатдан сўнг ақлий меҳнат шунчалик самара беради. Демак, инсон соғлиги ва унинг узок умр кўриши учун энг асосий восита жисмоний маданият ҳисобланади.

Жисмоний машқларнинг маълум ва тавсия этиладиган муҳим турлари жисмоний тарбия воситаларининг анъанавий дастурлари таркибида келтирилган. Шунингдек узлуксиз таълимни ривожлантиришда касб-ҳунар коллеж ўқувчиларини, айниқса ўқувчи-қизларни жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш ўқув жараёнида белгиланган.

Узлуксиз таълим жараёнида касб-хунар коллежининг ўқув материални ўтиш графиги дастури спорт тадбирлари календарига асосан тузилади. Унда дастур назарда тутилган ҳажмдаги назарий ва амалий ўқув материалнинг ўқитиш изчилиги ва муддати белгилаб қўйилади. Шунингдек графикда ўқув тренероика жараёни даврларининг давом этиш вақти ва муддати, спорт тадбирларини ўтказиш кунлари Алпомиш ва Барчиной нормативларини топириш тартиби, тиббий кўригидан ўтиш вақти ва хокозолар кўрсатилади. Ўқув материални ўтиш графиги одатда бир календарь йилга ёки ўқув йилига мўлжалланади.

Тематик иш плани дастур ва ўқув материални ўтиш графиги асосида тузилади. Дастур материали дарсларга тақсимланади, хар бир дарсида тематикаси конкретлаштирилади, назарий ва амалий дарсларнинг мазмуни белгиланади. Иш плани бир ой, квартал, чорак ёки семестрга мўлжалланади.

Агар назарий ёки амалий тайёргарлик дарслари спорт майдонларида ўтказиладиган бўлса, унда «Дарс мазмуни» графасига дарсни ўтиш жойи, дарс тури ва мазмуни ёзиб қўйилади.

Дарсинг план конспекти иш планига асосан шуғулланувчиларнинг ўтилган материалларини ўзлаштиришга қараб тузилади. Дарс план конспектида назарий ва амалий дарслар мазмуни конкретлаштирилади, ўқув материални ўтиш тартиби ва машвлар меъёри белгиланади. Дарсинг план-конспектини тузишдан олдин шу дарсида кўриладиган конкрет вазифалар аниқланиши керак. Шундан сўнг асосий қисми учун машқлар танланади. Тайёргарлик ва якуний қисмларнинг мазмуни асосий қисмга мувофиқ тузилади. Машқлар меъёри, масофа узунлиги, машқ бажариш учун сарфладиган вақт ва сурьатга кўра аниқланади. Дарсинг вазифаси, мазмуни ва машқлар изчилиги аниқлангандан сўнг айрим машқларни ўтказиш бўйича асосий ташкилий-методик кўрсамалар шунга мувофиқ графага ёзилади.

Хулоса қилиб айтганда мақолада жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланувчи ўқувчи-қизларга дифференциал ёндашган ҳолда маълумотлар келтирилган. Кўриб чиқиладиган масалалар жисмоний маданият ва спорт машғулотларини нафақат, ўқувчи-қизларга, балки барча ўқувчи, талабаларга олиб бориш, шунингдек уларнинг саломатлигини тиклашга қаратилган. Жисмоний маданият ва спорт фани бўйича якка-гуруҳли бўлган машғулотларни олиб боришда гимнастика, якка кураш ва спорт ўйинлари бўйича тажрибавий дастур таркибига асосланиб олиб борилади. Бу эса ўқув-спорт ишларини уюштириш, режалаштириш ва ҳисобга олиш ўқув-тренировка жараёнининг муваффақиятли бўлишини таъминлайди. Ўқитувчилар ва жамият активлари иш фаолиятининг самарадорлиги ўқув-спорт ишларининг сифатли уюштирилишига ва уларнинг мунтазам ҳисобга олиб борилишига кўп жиҳатдан боғлиқ.

“ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ ВА УНИНГ ТАРБИЯВИЙ АХАМИЯТИ”

Нарзуллаев Ф.А., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро и.

Мамлакатимизда соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаш, ёшларнинг ўз ижодий ва интеллектуал салохиятини рўёбга чиқариши, мамлакатимизнинг йигит-қизларининг XXI аср талабларига тўлиқ жавоб берадиган хар томонлама ривожланадиган шахслар этиб вояга етказиш учун зарур шарт-шароитлар ва имкониятлар кенг қўламда амалга оширилмоқда. Шу жиҳатдан юртимизда спортни янада оммалаштириш ва ривожлантириш бўйича, ёш авлодни жисмонан баркамол этиб тарбиялаш, болалар спортини ривожлантириш соҳасида, ёшларни, айниқса қишлоқ қизларини спорт билан мунтазам шуғулланишга кенг жалб этиш, янги спорт мажмуаларини, стадионлар ва иншоотларни қуриш, уларни замонавий спорт анжомлари ва жиҳозлари билан таъминлаш, юқори малакали устоз ва мураббийлар билан мустахкамлаш бўйича амалга ошириладиган ишларни изчил кучайтиришга молик ислохотлар ва хайирли ишлар олиб борилаяпти.

Тарихан қисқа бир даврда, аввало, эл-юртимизнинг хошиш-иродаси, куч-қудрати машаққати ва бунёдкорона меҳнати эвазига жаҳон харитасида янги, ўз кучи ва салохиятига таянган, бугун тараққиёт йўлидан барқарор суратлар билан ривожланиб бораётган мустақил, суверен Ўзбекистон давлатининг пайдо бўлиши, ҳеч шубҳасиз, халқимизнинг тарихий ғалабасидир.

Айниқса мамлакатимизда демократик давлат, фуқаролик жамияти барпо этиш, иқтисодиётимизни бозор муносабатларига ўтказиш ва ривожланган давлатлар қаторидан муносиб жой олиш йўлида эришган марраларимиз Мустақиллигининг 26 йиллигини кенг нишонлади. Ушбу ўтган давр мобайнида Республикаимизда хар бир соҳадагидек, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида юксак натижаларга эришилди.

Бундан ташқари, юртбошимиз ташаббуси билан мамлакатимизда хотин-қизлар ўртасида спортни кенг ривожлантириш борасида бир қатор ишлар амалга оширилмоқда: ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, уларни ичкиликбозлик ва гиёҳвандлик иллатларидан, бошқа турли халокатли

тахдидлар ҳамда биз учун ёд бўлган диний ва экстремистик таъсирлардан, тубдан “оммавий маданият” хужумларидан химоя қилишга доир комплекс чора тадбирларни амалга оширилаяпти.

Ҳақиқатдан ҳам, мустақиллигимиз шарофати билан ватанимиз ҳамма соҳаларда ўсишга эришди. Мамлакатимиз миллатлараро ҳамжихатлик ва жамиятни ривожлантириш йўлида амалга оширилаётган ислохотлар Ўзбекистоннинг нуфузини кўкларга кўтарди, салоҳиятини янада оширади. Биргина спорт тизимида давлатимизнинг илк қонунларидан бири “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги дастлабки таъсис” этилган мукофотлардан бири “Соғлом авлод учун” ордени эканлиги ҳукуматимизнинг ёшларимизни маънан етук ва жисмонан баркамол авлод қилиб вояга етказишдаги сай-харакатлари самарасидир.

Эндиликда юқори натижалар кўрсатиб, Ўзбекистоннинг номини улуғлаётган спортчиларимиз билан бир қаторда, спортчи қизларимиз ҳам муносиб тақдирланишмоқда. Улар “Ўзбекистон ифтихори” деган юксак номга сазовор бўлишаяпти. Мустақиллигимизнинг шарофати билан хотин-қизларимиз чет элларга тез-тез бориб келишаяпти. Буларнинг негизида Ўзбекистонда хотин-қизлар жисмоний тарбияси ва спортнинг ривожланишига улкан шарт-шароитлар яратилганлиги масаласи диққат марказда турибди.

Хотин-қизлар спортини ривожлантириш масалалари кейинги йилларда жуда долзарб муаммо бўлиб келаяпти. Бу масалани ижобий ҳал этиш йўллари биринчи Президентимиз И.Каримовнинг нутқ ва маърузаларида, шахсни баркамол этиб ривожлантиришдаги асарларида, илмий адабиётларда ўз аксини топган.

Кейинги йилларда спорт билан шуғулланаётган хотин-қизларнинг сони тобора ошаяпти. Эндиликда улар нафақат Республика, қолаверса. Халқаро миқёсдаги мусобақаларда иштирок этишаяпти.

Шаҳар ва туманларда аёллар ўртасида мусобақалар ўтказиш ҳам анана тусига кирган. Бу ҳол жойларда хотин-қизлар спортини янада оммавийлаштиришда ёрдам бермоқда. Минглаб хотин-қизлар маҳоратларини ошириш ва намоён қилиш баробарида, соғлиқларини ҳам мустаҳкамлашмоқда. Баркамол ва кўркам авлодлар бўлиб етишишмоқда. Бунинг ҳаммаси юртбошимизнинг спорт соҳасида, айниқса. Хотин-қизлар жисмоний тарбияси ва спортни ривожлантиришдаги ташаббускорликлари билан бўлаётгани қалбларни ғурур ва ифтихорга тўлдираяпти.

О’QUVCHI - QIZLARNING TARBIYASIDA JISMONIY MADANIYAT VA SPORT AHAMIYATI

Kurbanov K.X., katta o’qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Biz ushbu maqolamiz orqali xalqimizning tarixiy taraqqiyotida xotin-qizlarning o’rni misolida jismoniy madaniyat va sportga qiz bolalarning qiziqishi va ularning xayotida muntazzam o’rin olishini tarbiyalash maqsadida quyida tarixiy manba’lar asosida bayon qilishni o’z oldimizga maqsad qilib qo’ydik.

Qadimiy ajdodlar haqidagi afsonalar, tarixiy manbalar va ilmiy tadqiqotlarning natijalariga asoslanilsa, xotin-qizlar erkaklar va yigitlar bilan ijtimoiy mehnat, ov va turli marosimlarda baravar-teng ishtirok etishgan. «Avesto», «Alpomish», «Go’ro’g’li», «To’maris», «Qirq qiz» kabi tarixiy asarlar va xalq og’zaki ijodi qahramonlarini eslashning o’zi bunday dalillarni isbotlab beradi.

Sharq xalqlarining, ayniqsa hozirgi O’zbekiston hududlarida yashab o’tgan xalqning ijtimoiy-madaniy turmush madaniyati davrlar osha boyib, rivoj topgan. Bularni Abu Ali Ibn Sino, Farobiy, Al-Xorazmiy, Beruniy, Amir Temur, Mirzo Ulug’bek, Alisher Navoiy va boshqa juda ko’p mutaffakkir olimlar, ulug’ zotlar hayoti hamda ularning qoldirgan ilmiy me’rosalaridan bilish mumkin. Ularda xotin-qizlar timsoli g’oyat ulug’langan va go’zalliklari, iffat va axloqlari badiiy jihatdan mukammal tavsiflangan.

Markaziy Osiyo va boshqa hududlarni arablar tomonidan istilo qilinishi (V-VIII asr) hamda ularning madaniyati, ma’rifati chuqur o’rnashib qolinishi (IX-XIX asr) xotin-qizlarning ijtimoiy-ruhiy holatlari va tashqi kiyinish madaniyatiga o’z ta’sirini o’tkazdi. Shu asosda ayollar va hatto endi voyaga yetayotgan qizlar ham paranjida yurish madaniyati odat tusiga aylangan. Ularning bir tomonlari hozirgi davrda ham «hijob» shaklida saqlanib, davom etib kelmoqda. Xotin-qizlarning paranjida yurishi mahalliy kishilarning xoxish va istaklari asosida xilma-xil mazmunlarni keltirib chiqarganligini ta’kidlash lozim bo’ladi. Ya’ni ko’chaga chiqmaslik, ariqdan sakrab o’tmaslik, hatto yaqin qarindoshlar oldida ham yuzni bекitib so’rashish va hokazo Bunday jihatlar Arab mamlakatlarida to’la taqiqlanmagan. Buni «Muhammadin Rasululloh» (1997yil), «Vijdon» va boshqa arab kinolarida ko’rish mumkin.

Ma’lumki XIX-asrning ikkinchi yarmida Chor Rossiyasi Markaziy Osiyoni o’rganish maqsadida o’z vakillari, olimlarini tez-tez yuborib turgan. Ular mahalliy millat madaniyatini tarqata boshlagan. Oqibatda zo’ravonlik bilan Chor Rossiyasi Markaziy Osiyoni o’zining mustamlakatiga Rus tuzem maktablari, dramatik asarlar, sirk, turli xil tomoshalari bilan mahalliy millat orasiga kirib borgan va o’z maqsadlari yo’lida turli madaniy-ma’rifiy tadbirlarni tashkil qilishgan. Bunday jihatlar ayniqsa 1917 yildagi oktyabr inqilobidan keyin

yangi shakl va mazmunda majburan keng tarqaldi. Bularni 1926-1928 yilda “Xotin-qizlar ozodligi” uchun olib borgan be’mani tadbirlar, paranjilarni yoqish, yosh ayollarni turli ishlarga jalb etish kabi tadbirlar misolida ko’rish qiyin emas. Ular haqida juda ko’p kitoblar, maqolalar, tarix muzeylarining eksponatlari guvohlik beradi.

Qadimgi davrlarda xotin-qizlar uchun maxsus madrasalar bo’lmasada, uy sharoiti va podsholar, xonlarning saroylarida xotin-qizlar tahsil olishgan. Natijada Uvaysiy, Nodirabegim kabi iste’dodli shoirlar, davlat arboblari yetishib chiqqan (XVII-XVIII asr).

Islom dini tadqiq etgan ba’zi bir ma’rifiy-madaniy jihatlariga qaramasdan xotin-qizlar orasida ijtimoiy-mehnat va turmush sohasida taraqqiyparvarlar bo’lishgan. Bu jihatlar ayniqsa sobiq sho’rolar (sovetlar) mustamlakachiligi va istilosi davrida birmuncha «uyg’onish» davriga aylangan.

Bunda Hamza Hakimzoda, Sadridin Ayniy, Qori-Niyoziy, Behbudiy va boshqa ko’pgina madaniyat arboblari, ma’rifatparvarlarning roli katta bo’lgan. Natijada Tamaraxonim, Gavhar Rahimova (opa-singil Petrosyanlar, Farg’ona) Halima Nosirova, Lutfixonim Sarimsoqova, Sora Eshonto’rayeva, Mukarrama Turg’unboyeva kabi atoqli artistlar, Zulfiya Isroilova, Oydin Sobirova, Saida Zunnunova kabi shoirlar, Oliya Sultonova (ipakchilik, Farg’ona), Mastura Azizova (traktor haydovchi, urush va keyingi yillarda, Samarqand), Tursunoy Oxunova (paxtachilik, Yangi yo’l) kabi mehnatkash ayollar, Yodgor Nasridinova, Rahima Boboyeva, Vasila Sodiqova kabi davlat va partiya arboblari, Xadicha Sulaymonova (huquqshunos) Z.Aminova (tarix) kabi ilm-fan namoyondalari yetishib chiqqan va ular xalq va Vatanga xizmat qilishda fidoyilik qilishib kelganlar.

Sobiq sho’rolarning milliy madaniyatimizni rivojlantirishdagi salbiy ta’sirlari bilan bir qatorda xotin-qizlarni ma’rifiy-madaniy jabhalarga boshqarishda ulkan tadbirlar amalga oshirilganligini tan olish lozim bo’ladi. Ularning samalarini tibbiyot, pedagogika, ta’lim-tarbiya jarayonlari va xalq xo’jaligining barcha tarmoqlarida xizmat qilib kelgan mahalliy xotin-qizlar misolida faqat tasavvur qilib qolmasdan, balki ularni hozirgi o’rta va katta yoshdagi kishilar inkor qilmaydi.

Yurtimizning ijtimoiy-iqtisodiy, xo’jalik, tibbiyot, ta’lim-tarbiya, fan-texnika va boshqa ko’p sohalarida o’z mehnatlari bilan o’chmas iz qoldirgan ayollarni unutib bo’lmaydi.

Ta’kidlash lozimki, umumta’lim maktablar, akademik-liseylar, kasb-hunar kollejlari, turli xil o’rta maxsus va oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan qariyb 6 mln. yoshlarning yarmidan ko’pini xotin-qizlar tashkil etadi. Ularning 75-80% esa mahalliy millat vakillaridir. Bu juda quvonarli dalil va voqeyelikdir. Lekin ular orasida jismonan zaif, kasalmand, tug’ma nogironlar ham oz emas. Jismoniy madaniyat darslarida muntazam shug’ullanuvchilarning 50-60 % dastur talablarini o’z vaqtida o’zlashtirib ola olmaydi yoki keyinchalik ham to’la bajara olishmaydi.

Barcha turdagi ta’lim muassasalarida tashkil etilgan sport to’garaklarida muntazam shug’ullanuvchilar umumiy qizlar soniga nisbatan 5-10 % dan oshmaydi. «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» va boshqa turli sport musobaqalarida faol ishtirok etuvchi xotin-qizlar soni 25-30 % atrofidadir. Ayniqsa «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablari bo’yicha tayyorgarlik mashg’ulotlari hamda musobaqalarida bevosita qatnashayotganlar soni ham sifati (texnik natijalar) qanoatli darajada emas. Bularning obyektiv va subyektiv sabablari juda ko’p.

Xulosa qilib aytganda ajdodlarimizning tarixiy-taraqqiyoti mobaynida bo’lib o’tgan voqeliklar misolida mustaqil mamlakatimizning qiz bolalar o’rtasida jismoniy madaniyat va sportning hozirgi kundagi bo’lgan e’tibor, yaratilgan shart-sharoitlar buning isbotidir.

ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ: МУОАММО ВА ЕЧИМЛАР

Муродов Ж.Ж., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Юртимизда спортни ривожлантириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, айниқса ўсиб келаётган ёш авлодни, хотин-қизларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш, ёш спортчиларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш давлатимиз сиёсатининг устивор йўналишларидандир.

Мамлакатимизнинг барча ҳудудларида, жумладан, чекка қишлоқларида ҳам замонавий спорт мажмуалари бунёд этишга, аҳоли орасида жисмоний тарбия ва спорт кўламини янада оширишга, айниқса, хотин-қизларни жалб этиш, машғулотлар жараёни учун юқори малакали аёл кадрлар тайёрлашга катта эътибор қаратилмоқда.

Хотин-қизларни, айниқса, қишлоқ жойлардаги қизларни спорт билан шуғулланишга фаол жалб этиш учун зарур шарт-шароитларни яратиш, болалар спорт объектларида болалар ва ўқувчи-ёшлар билан ишлаш учун аёллар орасидан юқори малакали, профессионал тайёрланган устоз-кадрларни кенг жалб этиш, уларнинг меҳнатини моддий рағбатлантиришни кучайтириш мақсадида 2010 йил 1 апрел куни “Қишлоқ жойларидаги болалар спорт объектларида банд бўлган аёл спорт устозлари меҳнатини рағбатлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикасининг биринчи Президенти

Қарори қабул қилинди. Ушбу ҳужжат мамлакатда хотин-қизлар спортини янада ривожлантириш учун дастуриламал бўлиб хизмат қилиши шубҳасиздир.

Сўнгги йиллар давомида мамлакатимизда устувор спорт турларидан волейбол, гимнастика турлари секин-аста халқаро спорт майдонларига кириб бормоқда. Аёллар спортини ривожлантириш энг муҳим масалалардан бири бўлиб турибди.

Аёллар спортининг талаб даражасида эмаслигини эътироф этган ҳолда биринчи Президентимиз И.А.Каримовнинг ташаббуси билан 2006 йил Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтига 220 нафар қиз болалар ўқишга қабул қилинди ва кейинги йиллардан бошлаб баъзи бир Олий таълим муассасалари тасарруфида бўлган жисмоний маданият таълим йўналишининг “Хотин қизлар спорти” гуруҳларига маҳаллий миллат қизлари ўқишга қабул қилинмоқда. Бундан кўзланган мақсад шуки, Ўзбекистонда аёллар спортини ривожлантириш учун туманларда спорт тўғарақлари очилиб туман, қишлоқ қизларини спорт билан мунтазам шуғуллантиришдир. Шароит талабга жавоб бермаслиги ўзбек қизларимизнинг уй-рўзғор ишлари билан машғул бўлиб қолганликлари сабабли спортдан четлашиб кетганликлари яққол кўриниб турибди. Талаба деган шарафли номга сазовор бўлган қизларимизга ишонч билдирилиб, барча шароитлар муҳайё қилинган, келгусида олийгоҳни тугатиб, ўз вилоятларида, қишлоқларида қизларни спортга жалб қилиб, спорт тўғарақлари очадилар ва мунтазам равишда уларни шуғуллантирадилар деган умиддамиз. Спорт-соғлиқ, эпчиллик, чакқонлик, чидамлилиқ сифатларини оширади, туғилажак фарзандларимиз соғлом, етук, бақувват бўлиб ўсадилар.

Мустақил Ўзбекистонимизнинг ривожланишида аёллар ҳам ўз хиссаларини қўшиб келмоқдалар. Кўплаб спорт заллари, сузиш ҳавзалари, тренажёр заллари курилиб уларнинг ихтиёрига топширилмоқда, шу сабабли спорт билан мунтазам шуғулланиш учун имкониятлар кўпаймоқда. Биринчи Президентимиз ҳар бир киши ўзининг саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш маданиятини ёшлиқдан оила, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш тизими, жисмоний тарбия ва спортнинг кўмагида сингдириш керак деб бежиз айтмаган. Шундагина, юртбошимизнинг “Соғлом, билимли ва фидойи фарзандлари бўлган халқ албатта ўзининг келажагини барпо этади”, деган фикри ўз амалий ифодасини топиши муқаррар.

Ўзбек аёлларининг бошқа халқ аёлларидан кам жойи йўқ. Ўзбек спортини жаҳон танийди, ўзбек аёллари Ўзбекистон байроғини кўқларга кўтаради деган умиддамиз.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ЖЕНСКОГО СПОРТА

Гафурова М.Ю., старший преподаватель

Бухарский государственный университет, г. Бухара

В связи с тем, что в подростковом и юношеском возрасте организм находится еще в стадии незавершенного формирования, воздействие физических упражнений как положительное, так и отрицательное может проявляться особенно заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса по воспитанию скоростно - силовых способностей важно глубокое понимание механизмов, лежащих в основе возрастных изменений, а это возможно лишь с учетом физиологических особенностей растущего женского организма.

Женский организм обладает основной биологической особенностью, сложной по своей нейрогуморальной регуляции — менструальной функцией, цикличность которой оказывает существенное влияние на весь организм и, в частности, на его работоспособность. Следовательно можно говорить о том, что физическое развитие волейболистки — закономерный процесс изменения морфологических и функциональных особенностей организма, тесно связанный с возрастом и состоянием ее здоровья, наследственными факторами, условиями жизни и специфическим влиянием занятий волейболом.

Длина тела от 9 до 18 лет увеличивается неравномерно. Наибольшие приросты длины тела наблюдаются в возрасте от 10 до 13 лет. С 14 лет абсолютный рост тела значительно снижается, а после 16 лет практически прекращается. Максимальные приросты длины верхних и нижних конечностей отмечаются в те же возрастные периоды. Интересно отметить такой факт, что по длине предплечья волейболистки значительно превосходят школьниц, не занимающихся спортом, а при сравнении длины плеча и кисти различия хотя и большие, но не достигают столь выраженного характера. Это связано со спецификой игры в волейбол, так как при подачах мяча на нападающих ударах необходимо не только сильно ударить по мячу, но еще и быстро. Поскольку кисть и предплечье составляют важнейший механизм в обеспечении ударных движений и чем выше скорость движения названных сегментов руки, тем более мощный удар, так как с увеличением длины предплечья

увеличивается радиус длины окружности и следовательно увеличивается и скорость движения кисти к моменту удара по мячу.

В младшем школьном возрасте мышцы конечностей развиты слабее мышц туловища. Мышцы имеют тонкие волокна, бедны белком и содержат много воды, поэтому развивать их надо постепенно и разносторонне. Следует избегать большие по объему и интенсивности нагрузки, так как они могут повлечь за собой задержку роста организма спортсменов. Однако относительные показатели мышечного компонента близки к показателям 18-летних волейболисток, и поэтому можно широко использовать упражнения для воспитания силы, связанные с преодолением конечностей, которые в большей мере свидетельствуют о степени развития и локализации мускулатуры. Наиболее высокие темпы прироста обхватных размеров тела у юных волейболисток отмечаются в возрастном периоде от 11 до 13 лет.

Если с 11 до 12 лет обхватные размеры увеличиваются в основном за счет количества мышечного компонента (увеличивается масса мышц, диаметр и толщина мышечных волокон), то в возрасте от 12 до 13 лет наряду с мышечной гипертрофией, обхватные размеры увеличиваются за счет высокого прироста жирового компонента массы тела.

В младшем школьном возрасте относительно равномерно протекает совершенствование нервной системы. Морфологическое развитие нервной системы почти полностью завершается. Совершенствование внутреннего торможения позволяет осуществлять дифференцирование веса и незначительных различий между раздражителями. Это способствует тонкому различению временных и пространственных характеристик движения, что помогает лучшему и более быстрому усвоению двигательных навыков. Двигательные условные рефлексы у большинства девочек младшего школьного возраста закрепляются сразу, поэтому девочки этого возраста легко овладевают технически сложными формами движений. Интенсивно развиваются анализаторы, уже в 10-12 лет функции двигательного, вестибулярного, тактильного и других анализаторов мало отличаются от функций их у взрослых. В подростковом возрасте, с началом процесса полового созревания, быстро развивается и вторая сигнальная система. Она приобретает все большее значение в образовании новых положительных и отрицательных условных рефлексов. Усиливается концентрация процессов возбуждения торможения. Но в то же время повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, неадекватные ответные реакции свидетельствуют о недостаточной силе тормозного процесса в этом возрасте. В функциональном отношении в этот период организм крайне неустойчив и подвержен заболеваниям и срывам. В психической сфере также происходят большие изменения, формируется мировоззрение и характер, складываются основные черты личности, более объективной становится самооценка собственного веса тела. К 12 годам значительно наращивается сухожильный компонент мышц, что усиливает прикрепление мышц к костям, вследствие чего расширяется площадь ее фиксации и повышается коэффициент полезного действия.

Литература:

1. Железняк Ю.Д., Айрапетьянц Л.Р., Пименов М.П., Кунянский В.А. Массовый волейбол (обучение, соревнования, судейство) Т.: Ибн Сино, 1994. – 144 с.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: 1999. – 318 с.
3. Хедман Р. Спортивная физиология /Пер. со шведского. — М.: Физкультура и спорт, 1980.

СПОРТ ТУРЛАРИ БИЛАН КИЧИК ЁШДАГИ ҚИЗЛАРНИ ШУҒУНЛАНИШИНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА АЁЛЛАРНИНГ ЎРНИ

Музафарова Ф.Б., ўқитувчи

Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Хотин-қизлар спортини ривожлантириш бугунги куннинг долзарб масалаларидан бири бўлиб турибди. Ёш гўдакни келажакда спорт устаси ёки ҳар томонлама комил инсон бўлиб етишишида она биринчи навбатда муҳим роль ўйнайди. Ҳар бир она жисмоний тарбияни соғлиқ учун муҳимлигини ҳис қила билса, ўз боласини ҳам соғлом тарбия қила олади. Ҳозирда эса бутун ер юзида феминизация оқими ҳукм сурмоқда. Бунинг маъноси шуки, аёллар ва эркаларнинг тенг ҳуқуқлари, жамиятдаги ўрни ва ҳар соҳада баравар қадам ташлашларидир. Мамлакатимизда аёллар спортини ривожлантириш жуда муҳим ва керакли эканлиги яна бир бор исботланди ва хотин-қизлар спортини ривожлантириш учун кенг имкониятлар яратилмоқда. Чунки бизга соғлом авлодни соғлом оналаримиз яратиб беради. Қизларимизни спортга жалб қилиш борасидаги вазифаларнинг самарадорлигини ошириш учун, авваламбор ота-оналар ҳам бунга эътиборли бўлишлари лозим.

Ҳар бир қиз бола ўз организмдаги талаб ва эҳтиёжларни ҳисобга олган ҳолда спорт турини танлаши муҳим аҳамиятга эга. Аммо шуни эътиборга олиш керакки, тажрибали мураббийлар

ҳамкорлигида, маслаҳатини эътиборга олиб қарор қабул қилинган маъқул. Қиз бола учун қайси спорт турлари билан шуғулланиш жараёнида организмга хавфсизликлари муҳим аҳамият касб этади.

Биринчидан: хотин-қизларни спортга жалб қилишда спортнинг нозик, енгил турлари билан шуғулланиш қизлар организми учун хавфсиз ҳисобланади.

Иккинчидан: аёллар билан эркаклар орасида жуда кўп биологик фарқликлар мавжуд. Аёлларнинг организми гинетик, анатомик ва физиологик даражада эркаклардан фарқ қилади.

Учинчидан: эркакларда куч, чидамлилиқ ва тезкорлик яхши ривожланган бўлса, аёлларда суяклар енгил, мускул массаси кам ривожланган, ёғ қатламлари ва эгилувчанлик яхши ривожланган.

Тўртинчидан: оғир юкламалар қиз бола организмда турли салбий ўзгаришларни келтириб чиқаради. Спортнинг аёллар учун энг заиф жойи – нерв тизимидир.

Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, йирик мусобақаларда иштирок этиш учун аёлларда шиддатли юкламалардан сўнг асаб толалари узилиши оқибатини келтириб чиқариши мумкин. Эътиборлиси, инсонлардаги барча касалликлар дастлаб асаб толалари узилишидан келиб чиқади.

Юқоридаги фикрларни инобатга олиб иш қўрилса, ҳар бир қиз бола ўзининг ёши, жисмоний қувватига қараб, спорт турини танлаб, шуғуллансагина келажакда ҳар томонлама жисмонан ривожланиши билан бир қаторда соғлом ва баркамол болани дунёга келиши учун муҳим пойдевори яратади.

Педагогик кузатув ва анкета сўровлари натижаси шуни кўрсатадики, қиз бола улғайган сайин унинг хоҳиш-истаклари сафига яна бир қанча орзулар кўшилаверади. Болалар боғчасидан мактабга борадиган вақт келганида барча ота-оналар қизининг маънавий ва жисмоний тарбиясига, жисмонан камолотга етишишига совуққонлик билан қарамайди, балки аксинча бу ишга зўр беради. Энди ҳамма нарса осон (қизча кўп нарсани ўзи ҳал қилади) ва мураккаб бўлади – «хохлайман», «хохламайман», «қиламан», «қилмайман» деган тарзда ўзининг фикри пайдо бўлади. Бу ёшда қизларга бирор нарса буюрмасдан, унга насихат қилишга, ялиниб-ёлворишга тўғри келади. Айниқса, ўсмир қизларда жисмоний машқларга бўлган қизиқиш сусая боради. Ўсмирлик давридаги бу «ўтиш» даврида қиз бола ўзини мукамал тарбия қила билса, барча натижалар кўнгилдагидек бўлади. Бунга ҳар бир қиз бола ўзи оилавий муҳитнинг таъсирида эришиши керак.

Муҳими аниқ режимни асло бўшаширмамаслик даркор. Мактабгача тарбия ва мактаб ёшидаги қиз режимга риоя қилиши – маълум бир вақтда уйқудан уйғониб, ўрнидан туриши ва ухлашга ётиши, нонушта, тушлиқ қилиши, уйнаши ва машғулот қилиши керак, 6-9 яшар қизча тахминан 12-14 соат ухлаши ва камида 4-5 соат очиқ ҳавода ўйнаши ва турли ишларни қилиши лозим. Болаларнинг улғайган сари, жисмоний тарбия улар ҳаётида шунчалик катта ўрин олади. Ҳар кун эрталабки бадантарбиядан бошланиши муҳим. Эрталабки бадан тарбияни аниқ машқлар гуруҳини билиб, уни организмга ижобий ҳамда салбий таъсирини инобатга олиб шуғулланиш мақсадга мувофиқ.

Улғайиб келаётган қиз болалар асосан ўзига яқин бўлган инсон, яъни онаси билан кўпроқ мулоқотда бўлади, унинг кундалиқ ҳаётидаги муаммолари онаси, опаси орқали ҳал қилинади, уларга интилиб, ўхшашга ҳаракат қилади. Лекин қиз болаларнинг улғайиш давридаги ўзига хос физиологик, психологик ўзгаришларини инобатга олиб, оиладаги соғлом турмуш тарзини яратиш, унга амал қилишини таъминлаш, жисмоний машқларга бўлган эҳтиёжини қондириб, яхши кайфиятини таъминлаб бериш унинг онаси ва опаларига боғлиқ бўлиб ҳисобланади. Онасининг меҳри, сабр-тоқати, маҳорати асосида улғайиб келаётган қиз болалар керакли таълим-тарбияни олишади ва юртимиз равақига ўз ҳиссасини қўшадиган, маънан ва жисмонан соғлом шахс бўлиб улғаяди.

ХОТИН-ҚИЗЛАР ГИМНАСТИКАСИНИНГ ЎЗИГА ХОС ТОМОНЛАРИ

Нарзуллаев Ф.А., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Хотин-қизлар гимнастика машғулотларини уйдаги эрталабки мустақил гигиеник гимнастика машғулотлари ва шунингдек соғломлаштириш жисмоний тарбия тадбирлари билан бирга қўшиб олиб борилиши керак. Хотин-қизлар жисмоний жихатдан қанчалик бўш ривожланган бўлсалар машқларнинг мазмуни шунчалик турли-туман бўлиши ва жисмоний нагрүскани ҳам шунчалик секин ошириб бориш лозим.

Машғулотнинг тайёргарлик қисмига тананинг барча қисмлари учун (характери, кўлами сурати ва бошқалар бўйича) турли-туман машқлар киритиш лозим. Уларга оёқларни олдинга букиш, орқага узатиш, ён томонга кўтариш, оёқлар билан доиравий ҳаракат қилиш, сонни ичкарига ва ташқарига буриш, шунингдек гавдани буриш, олдинга ва ён томонга энгашиш машқлари бевосита таъсир кўрсатади. Тўғри қоматни шакиллантириш машқларига алоҳида эътибор бериш керак. Динамик характердаги ва бўшашиш машқлари кўпроқ қўлланиши лозим. Қайишқоқликни ривожлантириш ва гавда қисмлари мускулларини мустаҳкамлаш машқларини параллел қўлланиш тавсия қилинади. Орқага

энгашишдан (кўприкча думалоқ ошишдан) кейин бачадоннинг орқага силжишини олдини олиш учун олдинга энгашиш машқларини бажариш керак.

Шунингдек оёқ мускулларини кучини ва қайишқоклигини ривожлантирадиган машқларни ҳам унутмаслик керак. Шу мақсадда машғулотларнинг тайёргарлик ва якунловчи қисмларига ўтириш, сакраш ва шунингдек рақс машқларини қўшмоқ зарур. Харакат хусусиятларига кўра аёллар бир текис характердаги машқларни (танца шаклли рақслар) майин харакатлар ва бошқаларни бажаришга мойил бўлади. Бу ихлосни хар томонлама қўллаб-қувватлаш лозим.

Тананинг айрим қисмлари аниқ харакатлар бажариши билан бирга айниқса қўллар учун майин эгиловчан харакатлар қўлланиш зарур. Қўлланадиган машқларнинг мазмуни ва уларнинг ритмини ўзгартириш орқали жисмоний нагрискани аста-секин ошиб боришига эришилади. Гимнастика жихозларида машқ бажариш учун хотин-қизлар олдиндан тайёрланган бўлиши керак. Машғулотлар жараёнида уларни осон машқларни ўргатишдан кийин машқларни ўргатишга ўтказиш аста-секин табиий бўлиши учун тайёрловчи ва ёрдамлашувчи машқларни кўпроқ қўллаш керак. Гимнастика жихозларидан машқларни меъёрини аниқ белгилаш керак чунки улар қўл, ёлка камари ва қоринни пресси мускулларининг катта иш бажарилиши билан боғлиқдир. Хатто оддий осилиш ва айниқса таяниш машқлари елка камари ва қўл мускулларидан анча зўр беришни талаб қилади. Шунинг учун хотин-қизлар билан машғулотлар ўтказганда: шаклли (прекладина) баландликдаги қўшпояларда кўпроқ машқ бажаришларига эътибор бериш лозим бундай қўшпояларда аралаш осилишлар, таянишлар ва ўтиришлар сингари машқларни бирга қўшиб бажариш анча енгил бўлади. Машғулотларнинг тайёргарлик ва асосий қисмларига буюмларсиз ҳамда буюмлар билан бажариладиган (гимнастика таёкчаси, арғамчи, тўлдирма тўп, теннис ва бошқа тўплар билан) умумривожлантирувчи машқларни шунингдек гимнастика деворида ўтирғичда, паст-баланд қўшпояларда, яккачўпда хотин қизларни хар томонлама ривожланишини таъминлайдиган машқларни киритиш лозим.

Юқорида санаб ўтилган воситалар машғулотларни қизиқарли ва завқли ташкил қилишга ёрдам беради.

МАКТАБГАЧА YOSHDAГI BOLALARNI SOG'LOMLASHTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHQLARNING O'RNI HAMDA AHAMIYATI

Bafayeva M.R., talaba, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh

Maktabgacha ta'lim tizimi har tomonlama sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashning muhim bosqichidir. Bugungi kunda ushbu tizimni takomillashtirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Prezidentimizning 2016 yil 29 dekabrdaгi “2017–2021 yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi qarori, 2017–2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi, Harakatlar strategiyasini “Xalq bilan muloqot va inson manfaatlari yili”da amalga oshirishga oid Davlat dasturi asosida chuqur o'zgarishlar amalga oshirilmogda.

Xususan, maktabgacha ta'lim tizimini tartibga soluvchi qator nizomlar tasdiqlandi. Joriy yilda ta'mirdan chiqarilayotgan 301 ta bog'cha 9 nomdagi mantiqiy rivojlantiruvchi didaktik o'yinchoqlar bilan ta'minlandi. Muassasalarda bolalarning badiiy adabiyotga qiziqishini barvaqt uyg'otish, pedagoglarni zarur badiiy, ilmiy-uslubiy adabiyotlar bilan ta'minlash maqsadida kichik kutubxonalar tashkil etildi. Tizim pedagog kadrlarini tayyorlash va malakasini oshirish o'quv rejalari va dasturlari takomillashtirildi. Bu o'zgarishlar maktabgacha ta'lim tizimi xodimlari oldiga qator vazifalarni qo'yadi.

Insonning taraqqiy etishda, shakllanishida faol harakat, ayniqsa jismoniy harakat eng muhim omillardan biridir. Bu qator olimlarning tajriba va kuzatuvlaridan ma'lumki, optimal harakatlanish bolalarning jismoniy rivojlanishi va qobilyatining oshishi uchun imkoni yaratadi.

Ikkinchi gurux omillarning ta'kidlashicha, har bir inson maktab yoshigacha bo'lgan davrada o'tkaziladigan jismoniy tarbiya asosida rivojlanish, jismoniy kamolatga erishish va eng muhim salomatligini mustahkamlash uchun o'ziga zamin tayyorlar ekan.

Uchinchi guruh olimlar va amaliyotchilarning fikricha, bolalarni har tomonlama tarbiyalash, ularda ma'naviy, axloqiy fizilatlarini va jismoniy sifatlarini shakllantirish, oliy his-tuyg'ularni tarkib toptirish uchun maktabgacha tarbiya davri eng qulay davr deb hisoblanadi

Maktab yoshidagi bolalarning funksional tayyorgarligini ilmiy tekshirish natijasida jismoniy mashqlar organizmning rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynashi tasdiqlangan

Ko'pgina olimlar tomonidan o'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, shaxsning jismoniy shakllanishi va jismoniy tayyorgarlik dinamikasi o'quvchining mehnat qila olish qobilyati darajasi hamda doimiy bajariladigan jismoniy mashqlar xususiyati va xajmiga bog'liqdir

Агар ҳаракатчанлик хаддан ташқари оширилса, jismoniy mashqlarning foydasi pasayadi va organizmga salbiy taʼsir etadi, harakatchanlikning haddan tashqari oshishi yosh shugʻullanuvchilarga qattiq taʼsir koʻrsatadi

Мактабгача тарбия муассасаларида болаларни уйғун ривожлантириш, ҳар томонлама jismoniy tarbiyalash taʼlim-tarbiya муассасалари, оила, ташкилотлари гʻамҳоʻрлигида, ularning kuch-gʻayratlari bilan амалга ошiriladi, hozirda болаларни axloqan va jismonan tarbiyalashda ota-onalar hamda pedagoglar jamoasining hamkorligi ijobiy yakun berishi bir qancha mualliflarning ishlarida yoritilgan

Бола оилдан тоʻгʻри bogʻchadan келар екан оилда тарбияланайотган боланинг ham harakat malakalarini takomillashtirib borish zarur. Bunda har bir ota-ona, ayniqsa, yosh oilalar bola tarbiyasiga, uning sogʻligini mustaxkamlashga koʻproq eʼtibor berish zarurligini koʻp yillik tadqiqot ishlaridan koʻrish mumkin

Sogʻlom avlod tarbiyasini toʻgʻri yoʻlga qoʻyish uyda ota-onaning bogʻchada pedagoglar jamoasining va sogʻliqni saqlash tizimi xodimlarining muqaddas burchlaridir.

Boʻlajak avlod – davlat boyligi. Agar оила sogʻlom va mustahkam boʻlsa, maxallada tinchlik va hamjihatlikka erishiladi. Binobarin, maxalla-yurt mustahkam boʻlsagina, davlatda osoyishtalik va barqarorlik hukm suradi. Zero оила farovonligi milliy farovonlik asosidir.

Insoniyat koʻp yillar davomida yosh avlodni sogʻlom tarbiyalash masalasiga ham ijodiy, ham amaliy yondashib kelgan.

Buyuk bobokalonimiz Alisher Navoiy “Odam uchun doim harakatda boʻlish – hayotliqdan asardir, jonsiz mavjudotlar – tiriklik nishonasidan behabardirlar”, - deganida, u ming karra haqdir. Darhaqiqat, inson hayotining negizini kuch-quvvat, sogʻliq va harakat tashkil etadi.

ВИЛОЯТДА БОЛАЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЖАМҒАРМАНИНГ ЎРНИ ВА РОЛИ

Баймурадов Р.С., катта ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Мустақиллигимиз туфайли кўп асрлик миллий кадриятларимизни ўрганиш ва улардаги сара фикрларни ёшларнинг маънавий-маърифий тарбияси йўналишига сингдириш имконияти туғилди.

Ёш авлодни баркамол инсон, юксак ахлоқ соҳиби этиб тарбиялашда миллий-маънавий кадриятларнинг ўрни алоҳида аҳамият касб этади. “Ота-боболаримизнинг асрлар давомида тўплаган ҳаётий тажрибаси, диний, ахлоқий, илмий, адабий қарашларини ифода этадиган ёдгорликларнинг ўрни бекиёсдир”

Мустақил Ўзбекистонда юз бераётган туб ислохотлар жамиятимизнинг фақат ҳозирги кунини эмас, балки унинг келажagini, озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт барпо этишдек эзгу ғояни амалга оширишга қаратилгандир. Ана шу эзгу ғояни амалга ошириш учун аввало салоҳиятли, ижодкор, жамият олдида ўз масъулиятини ҳис эта оладиган, истиқлол ғояларига садоқатли шахсни шакллантиришни тақозо этади.

Шундай экан, мамлакатимизда баркамол авлод тарбияси билан бевосита шуғулланиш - миллий кадрларни тайёрлаш масаласи ҳозирги замон талабларига жавоб бера оладиган мутахассисларни тайёрлаш жараёни билан боғлиқдир.

Ҳозирги кунда мустақил мамлакатимизнинг ижтимоий-иқтисодий-маънавий юксалиши йўлида хизмат қиладиган, озод ва обод, фаровон ҳаёт, жамиятнинг пойдеворини яратадиган, ҳар томонлама етук, соғлом, баркамол авлодни тарбиялаш ҳамда вояга етказиш таълим соҳасидаги ислохотларнинг асосини ташкил этади. Бу ислохотлар эса узлуксиз таълим тизимида олиб борилади. Шу нуқтаи назардан jismoniy tarbiya воситасида ёшларни маънан етук этиб тарбиялаш, jismoniy madaniyat va спорт орқали баркамол авлодни тарбиялаш, вояга етказишнинг мазмун, шакл ва методларини ўрганиш ҳамда улардан замонавий таълим жараёни ва педагогика фанлари тизимида фойдаланиш муҳим аҳамиятга эга.

Жисмоний тарбия ва спортга доир миллий анъаналардан қўлланиб келинаётган jismoniy mashqlar, спорт ва бошқа ҳаракатли ўйинларнинг ижтимоий педагогик жиҳатлари унда болалар спортини ривожлантириш жамғармаси томонидан куриб ишга туширилган ва реконструкция қилинган ҳамда моддий-техника базаси ҳар томонлама бойитилган спорт ҳамда маданият иншоотларининг jismoniy tarbiya va sportni ривожлантиришдаги ҳиссалари бекиёсдир

Асрлар давомида фан ва маданият ўчоғи, жаҳон цивилизацияси марказларидан бири бўлган Бухоро истиқлол йилларида буюк ўзгариш ва янгиланишлар даврини бошдан кечирди. Айни пайтда вилоятда барча соҳа ва тизимлар қатори таълим соҳасида амалга оширилган кенг кўламли ислохотлар натижасида янги авлод вакиллари Ўзбекистон ёшларининг ҳеч кимдан кам эмасликларини амалда исботламоқдалар.

Бу ўринда Бухоро вилоятида таълим соҳасидаги ислохотларнинг ажралмас қисмига айланган болалар спортини ривожлантиришга ҳам алоҳида эътибор қаратилаётгани, хусусан 2003-2016 йиллар давомида Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси томонидан 120та замонавий спорт иншооти бунёд этилганини таъкидлаш жоиз. Бу эса ёш авлодни интеллектуал салоҳиятли, замонавий билим ва тафаккурга эга, айна пайтда соғлом турмуш тарзига риоя қиладиган, жисмонан соғлом, руҳан тетик инсонлар этиб тарбиялашда муҳим омил бўлаяпти. Таҳлилчиларнинг фикрига кўра 2010 йилда мактаб ўқувчилари орасида спорт билан мунтазам шуғулланувчилар 29 фоизни ташкил этган бўлса, 2016 йилда бу кўрсаткич 50 фоиздан ошган. Бундай натижаларга ўз-ўзидан эришилган йўқ албатта, Агар яқин ўтмишимизга назар ташласак мустақиллик арафасида халқимиз фақат қорин тўйдириш ташвиши билан яшаганини, иттифоққа қарам бўлган юрт фуқароси сифатида мамлакатимиз жар ёқасига бориб қолганини ҳар қадамда сезиб яшар эдик. Ёшларимизнинг асосий вақти мактабда, спорт залларида эмас балки кимёвий дорилар билан заҳарланган далаларда ўтар эди. Кексалар “оқ-олтин” хирмонини юксалтириш жараёнида “фаол”лик кўрсатаётган гўдакларга қараб “кўпга келган тўйда” дея ўзларини юпатардилар холос. Аммо бундан “тўй”ларнинг қанчалар узоқ чўзилишини ҳеч ким билмасди.

Бугунчи? Бугун тинч ва фаровон мамлакатимизда ҳеч кимдан кам бўлмаган ёш авлод камол топаяпти. Ёшлар учун барча шароитлар яратиб берилган. Мана бир мисол:2003-2016 йиллар давомида Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси томонидан вилоятимизда 120та замонавий спорт иншооти қурилиб, ёшлар ихтиёрига берилди. Шунингдек, 18та замонавий Мусиқа ва санъат мактаблари фойдаланишга топширилди.

Ушбу мақсадларга жамғарма томонидан жами 73 миллиард 480 миллион маблағ сарфланди.

Барпо этилган спорт иншоотларини замонавий спорт жиҳозлари ва инвентарлари билан таъминлашга жамғарманинг 9 миллиард сўмга яқин маблағи йўналтирилди. 2016 йилнинг ўзидагина Болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг манзилли қурилиш дастури асосида вилоятимизда яна 7 та спорт иншооти бунёд этилди. Ромитан туманидан замонавий ёпиқ сузиш ҳавзаси ишга туширилган бўлса Вобкент туманидаги болалар –ўсмирлар спорт мактаби капитал таъмирланди. Бухоро шаҳридаги 37-сонли, Бухоро туманидаги 8-сонли, Жондор туманидаги 30-сонли, Олот туманидаги 7-сонли умумий ўрта таълим мактабларига замонавий спорт заллари қуриб берилди. Шофиркон туманидаги 3-сон болалар мусиқа ва санъат мактаби эса реконструкция қилинди. Вилоятда болалар спортини ривожлантириш, ўқувчи-ёшлар, айниқса қиз-болаларни спортга кенг жалб этиш ва рағбатлантириш мақсадида спорт билан мунтазам шуғулланаётган ўқувчи-қизлар жами 69477 комплект спорт кийимлари билан таъминланди.

Болалар спорти объектларидан фойдаланиш самарадорлигини ошириш ҳамда ёшларнинг бўш вақтини мазмунли ўтказиш мақсадида жорий вилоятда 733 та турли мусобақалар ўтказилиб, уларга 103846 нафар ўқувчи жалб этилди. Ғолиб ва совриндорлар жамғарма томонидан турли совғалар билан тақдирландилар.

Ҳа, чиндан ҳам 2002 йилда ўз фаолиятини бошлаган Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси ушбу соҳани тизимли ривожлантиришга муҳим омил бўлмоқда. Спортнинг оммавийлигини таъминлаш ҳамда ёшларни спортга кенг жалб этиш мақсадида жамғарма филиали томонидан Жаҳон ва Ҳалқаро мусобақалар ғолиблари, фахрий спортчилар ва ёшлар билан 89 маротиба маҳорат сабоқлари ҳам ташкил этилди. Уларда 34864 нафар ёшлар, шунингдек 6331 нафар қиз болалар иштирок этдилар.

Болалар спортини ривожлантиришга қаратилган бундан эътибор, ёшларнинг спорт билан шуғулланишлари учун яратилган қулай шарт-шароитлар натижасида бухоролик ёшларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган кизиқишларини тобора ошириб бормоқда.

Буни айна пайтда 6-18 ёшдаги ўқувчилар ўртасида спорт билан шуғулланувчилар сони 289242 нафарни (61,1фоиз), шундан қизлар 124157 нафарни (51,5фоиз) қиладиганида ҳам кўриш мумкин.

Жамғарма томонидан бунёд этилган 120 та спорт иншоотида 24 та спорт туридан 4135 та секцияда 29950 нафар бола, шундан 9911 нафар қизлар спорт билан мунтазам шуғулланиб келмоқда.

Жисмоний тарбия ва спортнинг болалар соғлиги ва жисмоний ривожланишига таъсири хусусида соғлиқни сақлаш тизими ходимлари тайёрлаган маълумотларга кўра болалар ўртасида касалликларга чалиниш 2003 йилга нисбатан 5,7 фоизга камайган, Спорт билан шуғулланувчи болаларнинг бўйи бошқа болаларга нисбатан 3,9 см.га вазни ўртача 4,8 килограммга, кўкрак қафаси айланаси эса 0,7см.га ошган.

Болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг кенг кўламли фаолияти натижасида айнан болалар спортдан етишиб чиққан спотчилар нафақат республика, балки жаҳон ареналарида ҳам ўзларининг зафарли одимларини давом эттирмоқдалар

Жумладан 2004-2016 йиллар мобайнида бухоролик спортчиларнинг 76 нафари жаҳон, 158 нафари Осиё, 346 нафари эса Халқаро мусобақалар ғолиблигини қўлга киритдилар.

Хусусан Рио-де-Жанейро (Бразилия) шахрида бўлиб ўтган XXXI Олимпия ўйинларида Ўзбекистон Республикасимиз шарафини ҳимоя қилган бухоролик 7 нафар спортчидан 4 нафари бокс бўйича 52 кг вазн тоифасида Шаҳобиддин Зоиров олтин, 69кг. вазнда Шаҳрам Ғиёсов кумуш, эркин кураш бўйича Ихтиёр Наврўзов ва дзюдо бўйича Ришод Собировлар бронза медалларни қўлга киритдилар. Ушбу спортчиларнинг спортга илк қадамлари ва спорт сирларини эгаллашлари айнан Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси томонидан барпо этилган иншоотларда бошланганини алоҳида таъкидлаш мумкин.

Албатта, ҳар қандай жамиятда спортнинг жадал тараққий этиши учун малакали мураббийларнинг оғир меҳнати талаб этилади Айни пайтда вилоятдаги мавжуд спорт иншоотларида 915 нафар мураббий шундан 335 нафари аёллар, мактаб спорт залларида эса 1989 нафар жисмоний тарбия ўқитувчиси шундан 630 нафари аёллар ёш спортчилар маҳорати ва салоҳиятини намоён этишга қаратилган

Жамғарма томонидан куриб берилган спорот иншоотларида эса 520 нафар шундан 198 нафар аёл мураббий ва 192 нафар шундан 444 нафар аёл жисмоний тарбия фани ўқитувчиси фаолият олиб бормоқда

Маълумки, Вазирлар Маҳкамасининг 2015 йил 15 декабрдаги “Болалар ўсмирлар спорт мактаблари фаолиятини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 356-сонли қарори ижросини таъминлаш мақсадида вилоятимиздаги 49 та халқ таълими бошқармаси тизимида 40 та маданият ва спорт ишлари бошқармаси тизимида 9 та паст самарали ва моддий-техника базаси мустаҳкам бўлмаган спорт мактаблари мақбуллаштирилиб жами 18 та (14 халқ таълими, 4 та маданият ва спорт ишлари бошқармаси тизимида) болалар-спорт мактаблари ташкил этилди. Бундай чора-тадбирлар айни пайтда болалар спортини янги босқичга кўтариш, ёш спортчиларга янада қулай имконият яратишга хизмат қилмоқда.

Бундан ташқари вилоятда 8 та махсус спорт мактаб-интернати ҳамда спортнинг 44 та тури бўйича вилоят федерациялари (25 та олимпия спорт тури) фаолият олиб бораётгани, ушбу муассасаларда ҳам болалар спортга бўлган эътибор кундан-кунга кучайиб бораётганини қайд этиш лозим.

Бир сўз билан айтганда Бухорода спортнинг оммавийлигини таъминлаш мунтазам спорт билан шуғулланувчи ўқувчи-ёшларни қўллаб-қувватлаш, соғлом турмуш тарзини қарор топтириш орқали спортни оммавийлаштириш ва халқ ҳаракатига айлантиришга бирламчи эътибор қаратилмоқда.

Адабиётлар:

- 1.Абу Али ибн Сино “ Тиб қонунлари”.
- 2.Темур тузуклари.
- 3.Ботиров Х.А. “Ўзбекистонда жисмоний тарбия тарихи”.
- 4.Боймуродов Р.С. “Жисмоний тарбия ва шахс камолоти” (Илмий-амалий анжуман материаллари)
- 5.Ярашев К.Д. ЎзДЖТИ, Бурнашев И.И. “Жисмоний тарбия ва спорт сихат-саломатлик ҳамда маърифат кўрки”. (Илмий-амалий анжуман материаллари)

ВИЛОЯТДА ХОТИН-ҚИЗЛАР ФУТБОЛИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ МУАММО ВА ЕЧИМЛАР

Баймурадов Р.С., катта ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Биз бугун ўзбек аёли ҳақида гапирганимизда бетакрор фазилатлар соҳибасини тасаввур қиламиз. Замонавий ўзбек аёли эса юксак масъулият - оила бекалиги билан биргаликда ўз ақли, билими ва истеъдоди, меҳнатсеварлиги ва шижоатини ҳаётнинг ҳал қилувчи соҳаларини тебратишга, давлат ва жамият бошқарувида, таълим-тарбия соҳасида, маданият ва илм-фан тараққиёти йўлида, мураккаб вазифаларни самарали адо этиб келаётган аёлларимиз ҳақида гапириш катта ғурур ва мамнуният бахш этади.

Миллат қаддини ростлаш мамлакатимизда хотин-қизлар саломатлигини мустаҳкамлашдан бошланди. Хусусан, қишлоқ жойларида, маҳаллаларда болалар спортини ривожлантириш, спортнинг кўплаб оммавий турларига мактаб ёшидаги болаларни, айниқса, қизларни кенг жалб қилиш устувор вазифага айланди.

Биз аввалам бор ҳукуратимиз томонидан аёлларни спорт билан мунтазам шуғулланишлари учун яратилаётган шарт-шароитлар, курилаётган спорт мажмуаларида янги имкониятларини намоён қила олишларига эътибор қаратамиз. Ҳар бир тараққий этган мамлакат аҳолисининг саломатлиги билан боғлиқ масалалар давлат сиёсатининг устувор йўналишлари ҳисобланади. Чунки, фақат соғлом

кишиларгина жамиятнинг тараққиётига ҳисса қўша олади, қолаверса, жисмонан соғлом инсонларнинг онги, маънавияти ва мафқураси ҳам соғлом бўлади. Шу боисдан ҳам Юртбошимиз томонидан аҳолининг, айниқса келажакимиз пойдевори бўлган аёлларимизнинг саломатлигини муҳофаза қилишга ҳукуматимиз томонидан алоҳида эътибор қаратиб келинмоқда. Аммо, аҳолининг, ҳаттоки оналарнинг ўзлари ҳам ўз саломатликларини асраши қай даражада муҳим эканлигини, биргина соғлом турмуш тарзи, оқилона овқатланиш тартиби, кийиниши, юриш туриши, ишлаш ва дам олиш, ҳаёт, турмуш тартибига риоя қилиш, айниқса турли спорт турлари билан тинимсиз шуғулланиб боришлари, қанчадан-қанча касалликларнинг олдини олиш мумкинлигини тўла тасаввур қила олмайдилар.

Истиқлолимизнинг дастлабки қадамларидан бошлаб бу эзгу мақсад, яъни, аёлларни спорт турларига жалб қилиш баркамол авлод тарбияси мамлакатимизда давлат сиёсати даражасига кўтарилди. Негаки, ҳалқимизнинг эртанги кун қандай бўлиши фарзандларимизни соғлом бўлишига боғлиқ. Баркамол авлодни вояга етказиш масаласи мамлакатимизда олиб борилаётган изчил сиёсатнинг устувор вазифаларидан бири ҳисобланади.

Мамлакатимизда хотин-қизлар спортга катта эътибор берилмоқда. Мамлакатимизда аёллар спортнинг ривожланишида ҳукуматимизнинг спортга бўлган эътибори ва спортимизнинг тараққий этишига қаратилаётган қарорлар муҳим аҳамият касб этмоқда.

Аёллар футболи ҳам мамлакатимизда кенг доирада ривожланаётганини, барча вилоят ва туманларда аёллар футболи бўйича мусобақалар ўтказилаётганлиги, қизлар футболнинг даражасини кўрсатмоқда. Ўзбекистонда 1980-1990 йилларда футбол спорти бўйича илк мусобақалар ўтказилганлигини мутахассислар таъкидлашади.

1997 йилдан аёллар ўртасида миллий чемпионат ўйинлари ўтказилиб келинади. Миллий чемпионат ўйинларида республикамизнинг Тошкент, Самарқанд, Наманган, Жиззах, Нукус, Навоий, Қарши, Андижон, Бухоро шаҳарлари жамоалари муносиб катнашиб келмоқда.

Ўзбекистон футбол федерация қошидаги Оммавий футбол бўлими мутахассисларининг ҳисоб китобларига кўра, 2012 йил 500 минг нафарга яқин аёл-қиз футбол билан машғул бўлган. Қарши шаҳрида илк бор Севинч аёллар жамоаси ташкил топган пайтда 10 дан ортиқ кизни тўплашга эришилганди. Ҳозирги кунда Қарши шаҳри мамлакатимизнинг аёллар футбол марказига, Севинч жамоаси тенгсиз футбол жамоасига айланган. Севинч жамоаси бир неча бор халқаро турнирларда ғолиб чиқди, совриндорлар сафидан жой олди. Бугунги кунда профессионал клублар қошида қизлар футбол тўғараклари ташкил этилмоқда. Футбол билан жиддий тарзда шуғулланаётган ёш қизларни кўплиги аёллар футболнинг янада оммавийлашишига олиб келмоқда. Аёл-қизлар футболни оммавийлаштириш ва мусобақалар ўтказиш, ташкил этишда аёллар футболи, мини-футбол пляж футболи ассоциацияси тузилган бўлиб, футбол соҳасидаги ишларни ривожлантиришда катта туртки бўлмоқда. Кейинги йилларда футболчи қизларимиз халқаро мусобақаларда, Осиё чемпионати саралаш учрашувларда, олимпияда саралаш ўйинларида рақиб жамоаларига муносиб қаршилиқ кўрсатишмоқда. Лекин терма жамоаларимиз чемпионатларга ўтиш турнирларида Осиёнинг Хитой, Жанубий Корея, Австралия, Япония жамоаларига мағлубиятга учрашмоқда. Ушбу юрт жамоалари қизлари Осиёнинг ва Жаҳоннинг кучли жамоалари деб таъкидланмоқда. Мамлакатимизда қизлар футболнинг оммавийлашиши ва ривожланиши клубларда, терма жамоаларда кучли иқтидорли футболчи қизларнинг етишиб чиқишга олиб келади ва бу халқаро ўйинлар, олимпияда мусобақаларида мамлакатимиз шарафини муносиб ҳимоя қилишларига замин яратади.

Мамлакатимиз ўз мустақиллигини қўлга киритганидан сўнг, айниқса, ўзбек хотин - қизларини спортнинг турли кўринишларига жалб этиш бора-сида ҳукуматимиз томонидан қатор чора - тадбирлар белгиланди.

Янги ижтимоий шароитда Республикаимизда хотин - қизларнинг фаол-лиги янада ортиб бормоқда. Кўламли фаоллигини орттиришда талабалик даврида шаклланган билим ва малакалар муҳим аҳамият касб этади. Уларда соғлом турмуш тарзини шакллантиради ва инсон ҳаётида жисмоний маданиятнинг ўрни ва аҳамияти беқиёс эканлиги англанади.

2004 йил 25 май кун Республикаимизнинг биринчи Президенти И.А.Каримовнинг “Ўзбекистон хотин - қизлар қўмитаси фаолиятини қўллаб - қувватлаш чора - тадбирлари тўғрисида”ги фармони чиқди. Фармонда Республикаимизда хотин - қизлар фаолиятини оширишдаги муаммолар ва уларни ҳал қилиш йўллари, хотин - қизларни жисмоний маданият ва спортга янада кенгроқ жалб этиш масалалари белгилаб берилди. Ўзбекистон Республикаси Олий ва Ўрта махсус таълим вазирлиги ҳам “Олий таълим муассасаларида таълим муассасаларида хотин - қизларни жисмоний тарбия ва спортга кенгроқ жалб этиш тўғрисида”ги буйруғини чиқарди. Буйруқда Республикаимиздаги хотин - қизларнинг соғлигини сақлаш соғлом оилани шакллантириш, аёллар ва оила спортини ривожлантириш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишга давлат сиёсати даражасида катта эътибор берилаётганлиги таъкидланган.

Жумладан, Ўзбекистонда хотин - қизлар футболни ривожлантириш бўйича ҳам давлат аҳамиятига молик қатор қарор ва фармонлар қабул қилинди. Бу қарорларни амалга ошириш учун вилоят марказларида Олимпия ўринбосарларини тайёрлайдиган билим юртларини ташкил этиш, футбол клублари ҳузурида махсус мактабларни ривожлантириш масалаларини ҳал қилиш талаб этилади. Бу тадбирлардан кўзланган мақсад - ўқув машғулотлари жараёнида ёш футболчиларга профессионал ёрдам кўрсатиш, ташкилий - молиявий масалаларни ҳал этиш, болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари учун мураббийлар етиштириб бериш муаммолари ечимига, оз бўлсада, ҳисса қўшишдир.

Хотин - қизлар футболни биринчи бўлиб, XX аср бошларида Европада вужудга келган. Шунингдек, бу спорт тури Скандинавия хотин - қизлар орасида кенг тарқалиб, анча ривожланган.

Ўзбекистонда эса хотин - қизлар футболни мустақилликка эришганимиздан сўнг ташкил этилди. Натижада, кўп ўтмай, яъни 1997 йил хотин - қизлар орасида биринчи бўлиб футбол бўйича Республика биринчилиги мусобақалари ўтказилиб келинмоқда.

Бу мусобақаларда асосан Андижоннинг “Андижанка” жамоаси бир неча йил пешқадамлик қилиб келди. Лекин кейинги йилларда Қаршининг “Севинч” жамоаси гегемонлик қилмоқда.

Бухоро хотин - қизлар футбол жамоаси 1996 йилда ташкил этилди. Бу жамоага Рахматов Сулаймон бош мураббийлик вазифасига тайинланди. Жамоа ёш ҳали хотин - қизлар футболга унчалик эътибор берилмаганлиги сабабли ва таркибнинг тўлиқ бўлмаганлиги жамоани шакллантиришда ва унинг асосини ташкил этишда қийинчиликлар туғдирди. Жамоа таркибида иқтидорли футболчилардан фақат Хасанова Илмира, Нуриманова Дилшода, Асадова Ириналарни тилга олиш мумкин.

1997 йилдан бошлаб жамоани ўз касбининг мохир устаси доимо янгиликка қараб интилувчи мураббий Раджабов Обид Қодирович бошқарди. Ўзбекистон Республикасининг биринчи Президенти Ислом Каримовнинг ёшларга берилган эътибори, уларни ҳар томонлама маънан ва жисмонан баркамол қилиб вояга етказишга қаратилган бир қанча қарор ва фармонлари натижаси ўлароқ Бухоро хотин - қизлар футбол жамоаси “Ёшлик” деб номланди. Бухорода хотин - қизлар футболнинг яратилишига асос солинди. Жамоада умидли ёш иқтидорли футболчилар шакллана бошланди. Булар: Федорова Татьяна, Багдасарян Альбина, Пухова Тамара, Шашкова Кристина, Куделькина Елена, Набиева Гулноза, Асадова Динара, Гулямова Азиза, Хасанова Илмира, Нуриманова Дилшода, Асадова Ирина.

Энг асосийси жамоа таркибида ўзбек миллатига мансуб бўлган қизларнинг борлиги, чунки ҳар бир ота - она ҳам қизини футбол ўйнашга руҳсат бериши муаммосиз кечмайди.

Ўзбекистон терма жамоаси Ҳиндистоннинг Гоя шаҳрида ўтказилган Осиё чемпионатида қатнашиб 5-ўринни эгалладилар, Осиёда етакчилик қилиб келаётган жамоалар билан тенг курашиб футболчи қизларимиз Ўзбекистонда хотин - қизлар футбол ривожланаётганини яна бир қарра исботлаб бердилар. Шу йили Жанубий Корея ва Ўзбекистон футболчи хотин - қизлари билан икки марта ўртоқлик учрашуви ўтказилди. Учрашувлардан биртаси бизнинг кўҳна ва ҳамиша навқирон Бухоро шаҳрида ўтказилди. Ўйин Ўзбекистонлик спортчи қизларимизнинг ғалабаси билан якунланди Ҳисоб 3:2. Бу ўйинда икки нафар бухоролик қизларимиз Шарипова Дилафрўз ва Федорова Татьяна ўз маҳоратларни яқсак даражада намоён этдилар.

2012 йил Вазирлар маҳкамасининг ПФ-293 қарорига асосан “Ёшлик” хотин - қизлар жамоаси декабрь ойида “Бухоро” профессиональ футбол клуби таркибига киритилди.

2013 йилдан бошлаб “Ёшлик” жамоаси “Бухоро” аёллар футбол жамоаси деб юритила бошланди. Шу йил ўтказилган Ўзбекистон чемпионатида жамоа 6-ўринни эгаллади. Шу ўринда бир нарсани таъкидлаб ўтиш жоиз футболчиларимизга барча шарт - шароитлар яратиб берилган. Лекин натижага келганда унчалик яхши эмас, олдинги йиллар таҳлил қилинганда фахрий ўринлар эгаллаб келинган бу ерда спортчиларимиз моддий манфаатни эмас балки фидойиликни кўпроқ устун қўйганлар.

2014 йил 7 - ўрин, 2015 йил 8 - ўрин, 2016 йил 10 - ўрин эгаллаб кеклинди.

Айни пайтда Бухоро жамоаси шуғулланиши учун иккита майдони ҳамда Бухоро педагогика коллежи майдони ҳам ажратилган. Шуғулланиш учун барча шарт шароитлар етарли. Ўтган даврларда Ўзбекистон терма жамоасида қуйидаги иқтидорли спортчиларимиз муваффақиятли иштирок этдилар. 2002 йил Шарипова Дилафрўз ва Федорова Татьяна, 2003 йил Федорова Татьяна, 2003 йил Федорова Татьяна, Лангаева Екатерина, 2007 йил Лангаева Екатерина, 2008 йил Лангаева Екатерина, 2009 йил Акрамова Олия, 2010 йил Акрамова Олия, 2011 йил Норова Азиза, 2012 йил Норова Азиза. Бундан ташқари мураббийлик фаолияти билан шуғулланиш учун лицензия олган спортчиларимиз ҳам бор. Булар: Лангаева Екатерина, Акрамова Олия, Акрамова Муҳаббат, Сохибова Насиба, Шарипова Дилфуза, Ўроқова Саодат, Халимова Дилдора, Ахмедова Сохиба, Норова Азиза, Жўраева Зелиха. Доимий равишда ёш иқтидорли спортчиларни саралаб олиш учун Бухоро, Ғиждувон, Қоровулбозор, Шофиркон туманларида тарғибот ва ташвиқот ишлари олиб борилмоқда. Бундан

ташқари қизил ярим ой жамияти билан ҳамкорликда мусобақалар ва “Очик эшиклар куни” ўтказилиб келинмоқда. Қуйидагилардан келиб чиқиб таклиф мулохазаларни киритишни лозим деб билдик.

1. Вилоятда мутахассис кадрларнинг етишмаслигини инобатга олган ҳолда Бухоро давлат университетининг жисмоний маданият факультетида “Спорт турларидан мураббий” таълим йўналишини очиш. Чунки олинган натижалар таҳлил қилиб кўрилганда захиралар етишмаслиги жамоанинг тўлиқ иқтидорли спортчилар билан шаклланишига тўсқинлик қилган. Бундан ташқари малакали мутахассислар етарли даражада эмас;

2. Жамода маънавий маърифий ишларни жонлантириш, спортчиларни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, биринчи ўринда моддий манфаатни эмас балки фидойиликни устун қўйиш;

3. Вилоятда доимий равишда қиз болаларни футболга жалб қилиш мақсадида тарғибот ва ташвиқот ишларини олиб бориш. Бунда телевидение ва матбуотни жалб этиш;

4. Доимий равишда “Очик эшиклар куни”ни ташкил этиш;

5. Доимий равишда футболчиларнинг кўргазмали чиқишларни ташкил қилиб ўтказиш.

Адабиётлар:

1. Акрамов Ж.А., Абидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг мусобақа фаолиятнинг хусусиятлари. // Фан-спортга №1 -2007 й.

2. Качалин Г.Д. Тактика футбола. – М.: ФИС, 1986 г.

3. Нуримов Р.И. “Ёш футболчиларни техник-тактик тайёрлаш”. Ўқув қўлланма. -Т. 2005й.

4. Юсупов Н.М. “Юқори малакали футболчи қизлар тезлик-куч тайёргарлигининг восита ва усуллари”. Тошкент 2011й.

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ЁШГА МОС ҲОЛДА ЎТКАЗИШНИНГ ЎЗИГА ХОСЛИГИ

Баймурадов Р.С., катта ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Бугунги кунда мамлакатимиз шухратини халқаро майдонларда муносиб ҳимоя қилаётган ёш спортчиларимизу, мактабгача ёшдан бошлаб спорт турларига меҳр қўйган болажонлар ва мактаб парталарида билим олаётган, спортга эндигина қизиқа бошлаган навқирон авлод тарбиясига алоҳида эътибор берилётганлиги қувонарли бир ҳолдир.

Мамлакатнинг қудратини белгилайдиган омиллар кўп. Бироқ уларнинг энг асосийларидан бири шу юртда вояга етаётган юксак маънавиятли, жисмонан соғлом, ҳар томонлама баркамол авлоддир. Зеро, эл-юртнинг келажаги бугун камолга етаётган ёшлар қўлида. “Ватанимизнинг келажаги, халқимизнинг эртанги куни, мамлакатимизнинг жаҳон ҳамжамиятидаги обрў-эътибори авваломбор фарзандларимизнинг униб-ўсиб, улғайиб, қандай инсон бўлиб ҳаётга кириб боришига боғлиқдир”, деб таъкидлаганди биринчи Президентимиз Ислоҳ Каримов “Юксак маънавият – энгилмас куч” китобида.

Мактабгача таълим узлуксиз таълим тизимининг дастлабки босқичи ҳисобланади. Унинг асосий мақсади - бола шахсининг ҳар жиҳатдан ривожланишини таъминлаш, қобилиятларни рўёбга чиқариш, ўқишга, доимий таълим олиш учун зарур бўлган кўникмаларни шакллантириш ва мактабда муваффақиятли ўқиш учун тайёрлашдан иборат.

“Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” асосида ёш авлодни юксак интеллектуал салоҳиятли, замонавий билим ва тафаккурга эга, айни пайтда соғлом турмуш тарзига риоя қиладиган, жисмонан соғлом, руҳан тетик инсонлар этиб вояга етказишнинг самарали тизими ҳаётга изчил татбиқ этилмоқда. Бу жараёнда ўғил-қизларимизни жисмонан соғлом, кучли ирода ва юксак интеллектуал салоҳиятга эга инсонлар этиб тарбиялашнинг бош омили, ўзбек спортининг келажаги халқаро майдондаги обрў-эътиборини юксалтириш асоси бўлган болалар спортини ривожлантириш умуммиллий ҳаракатга айланди.

Негаки, бугунги болакай ёки қизалоқ зиммасида ХХI асрда кучга тўлиб, соғлом, билимли, ақлли бўлиб жамиятимизнинг фаол аъзоларига айланишдек улкан вазифа турибти. Бунда эса улар сизу-бизга-катталарга ишонишади. Агар ёшларимиздаги шижоатни, куч-қувватни, билимдонликни, фидойилик ва ватанпарварлик билан уйғунлаштира оلسак, бундан-да зиёда қудратни топа олмаймиз.

Мамлакатимиз келажаги учун соғлом авлодни тарбиялаш ҳамда вояга етказишда жисмоний тарбиянинг аҳамияти жуда катта. Сўнгги йилларда спорт ва жисмоний тарбия ёшлар ҳаётининг ажралмас қисмига айланиб бормоқда. Мактабгача ёшдаги болаларга таълим-тарбия беришнинг асосий мақсад ва вазифалари болаларни жисмоний ва ақлий жиҳатдан ривожлантириш, уларнинг руҳият, шахсий қобилиятлари, интилиши ва эҳтиёжларини қондириш, миллий ва умуминсоний қадриятларга, мустақиллик ғояларига содиқ ҳолда вояга етиб боришини таъминлаш, уларни мактабгача ёшдаги болалар таълим-тарбиясига қўйилган давлат талабларига мувофиқ мактаб таълимига тайёрлашдан иборат.

Бола дунёга келган кундан бошлаб, давлат ва жамият ҳамда ота-она зиммасига уни соғлом, ақлли, хушхулқли қилиб тарбиялаш вазифаси қўйилади. Давлат ва жамиятнинг келажаги ёш авлоднинг қандай вояга етишига кўп жиҳатдан боғлиқдир. Ўз навбатида жамият тараққиёти миллатнинг маънавий даражаси билан белгиланади.

Инсон ҳаётнинг биринчи етти йиллигида болалар соғлигининг асосига замин тайёрланади, ҳаётий зарурий ҳаракат малакалари шаклланади, такомиллашади, кейинчалик жисмоний ривожланиш учун лозим бўлган шарт-шароитлар юзага келади.

Олимларнинг тадқиқотлари натижалари шуни кўрсатадики боланинг жисмонан чиниққан, чакқон, кучли бўлиб ўсиши учун ўз вақтида тўғри режалаштирилган жисмоний тарбия жараёни муҳим роль ўйнайди. Жисмоний тарбиянинг аҳамиятини тўғри баҳоламаслик бола организмини ривожлантиришни сусайтирибгина қолмай, уни ақлий ривожланишига ҳам салбий таъсир кўрсатишини жисмоний тарбия амалиёти исботлаб берди.

Боланинг организми тез ривожлана бошлайди. Лекин организмнинг ҳимоя рефлeksi суст ривожланган бўлади, нисбатан касалга тез чалинади. Шунга кўра бу ёшдагилар жисмоний тарбиясининг вазифаси- уларнинг соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, чиниқтириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, гавдани тўғри тутиш, умумий ва шахсий гигиенага эътибор берадиган қилиб вояга етказишдир.

Энг аҳамиятлиси уларда ҳаёт учун зарури энг оддий ҳаракат малакаларини - юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, велосипедда, югуриш, сузиш ва самокат ва велосипедда юришларни ривожлантиришдир. Бу ҳаракатларни болалар тез ўзлаштиради. Бунга сабаб уларнинг нерв системасини эластиклигини юқориликдир. Оддий ҳаракат малакаси кейинчалик каттароқ ёшга ўзлаштиришга ёрдам беради.

Бу ёшдагиларда жисмоний сифатлардан чакқонлик, тезкорлик. Чидамлилик ва эгилувчанликни ривожлантиришга имкониятлар катта.

Жисмоний машқларни бажариш жараёнида бу ёшдаги болаларда чакқонлик, тезлик, куч, чидамлилик ва эгилувчанлик сифатлари тарбияланади. Уларни анатомио-физиологик хусусиятларини эътиборга олганимизда чакқонлик ва тезлик сифатларини тарбиялашнинг имконияти уларда бошқа сифатларга нисбатан кўпроқ бўлади, аксинча куч ва чидамлилик ҳаракат сифатларини тарбиялашга эса эҳтиёткорлик зарур. Лекин бу сифатларни ривожлантириш умуман тўхтатиб қўйилмайди, чунки куч ва чидамлилик элементлари ҳар бир ҳаракат фаолияти учун зарур, бу сифатлар тарбиячини хоҳишсиз ҳам бошқа ҳаракат фаолиятлари давомида намоён бўлади. Юриш, сакраш, улоқтиришдек ҳаракатлар таркибида бу сифатлар бари бир намоён бўлади.

Бу ёшдагиларнинг нерв тизимини эгилувчанлиги, жисмоний сифатларни тенг ривожлантиришга яхши имконият яратади. Чунки нерв системасидаги кўзғалиш ва тормозланиш бир иккинчиси билан тез алмашиниш қобилияти билан боғлиқ. Айниқса ҳаракатли ўйинлар давомида олдиндан режалаштирилмаган, ўйин фаолияти учун зарур бўлган фавқулотдаги ҳаракатларни бажаришга тўғри келади ва улар қисқа вақт ичида бир-бирига ўз ўрнини тез алмашиниши билан намоён бўлади. Бу эса чакқонлик сифатини осон ривожлантиришга шароитни яратади.

Нерв жараёни катта тезликдаги тезлик жисмоний сифатини ривожланишини тезлаштиради. Қисқа вақт мобайнида минимал тезлик билан югуриш, велосипед ва бошқа машқлар тезликни ривожланишига омил бўлади. Бу машқларда албатта меъёр тўғри танланиши ва уларни ўзаро ўрин алмашиниши муҳим аҳамиятга эгадир.

Бу ёшдаги болаларда бўйин, қорин, орқа, бел мускуллари кучсиз бўлиб буларда қомат яхши ривожланмайди. Шунга кўра шу гуруҳ мускулларини ривожлантириш учун (юриш, югуриш, танани букиб тўғрилаб бажарадиган) машқларни танлаб олиш, уларни юриш тезлишини орттириш, бошқа ҳаракат сифатларига нисбатан юқори кўрсаткичга эришиши мумкинлигини ифодалашдан иборат бўлади, буларсиз бола кундалик ҳаётида учрайдиган жисмоний машқларни бажаришда, жисмоний меҳнатда қийинчиликка учраган бўлар эди.

Мактабгача ёшдаги болаларга машқ беришдан олдин, уларга ўша машқнинг аҳамиятини, бажариш техникасини, озгина бўлса ҳам ҳаракатли ўйин қоидаларини, умумий ва шахсий гигиена қоидалари, танани тарбиялашнинг айрим элементларини ўргатилиб борилиши лозим. Бу ёшдагиларга жисмоний машқни ўзи мустақил ва гуруҳи билан бажаришга ўргатиш кўникмалари бериб борилади. Ўзидан кичик гуруҳларда жисмоний машқларни бажаришга ўргатиш, ўзини спорт разрядини ўсаётганига ва катта спортчилар натижаларига қизиқишга, дўстлик, ўзаро ёрдам, ўйинчоқларга нисбатан муносабат масаласи, ахлоқ нормаларини ривожланишига эътибор берилади. Уларда жисмоний тарбияни шундай йўлга қўйиш керакки, ўша ёши учун зарур бўлган жисмоний сифатлар, ақлий, ахлоқий ва эстетик дидни тарбиялаш билан қўшиб олиб борилсин. Эстетикадан тананинг тузилиши, қоматини тик тутиб юриш, ҳаракатларини майин ҳамда чиройлилиги, кийим бошини қандай

тутиш ва бошқалар тўғрисида тушунча бериш керак бўлади. Жисмоний тарбия жараёни даврида мактаб ёшигача бўлган болаларда ақлий қобилиятларини ривожлантиришга, диққат қабул қилиш, тушунчага эга бўлиш, фикрлаш, кўз олдига келтириш, билимини ва бошқа хислатларни мустаҳкамлаш тарбия жараёнининг асосий мазмунига айлантирилади.

Олимларнинг фикрига қараганда мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний тарбиянинг тўғри йўлга қўйишда қийинроқ бўлган умумжисмоний машқлар, 1-синф дастурига яқин бўлган, унга тайёрлайдиган машқлар танлаб олинади.

Кузатишлар ва олиб борилган суҳбатлардан шу нарса маълум бўлдики болалар боғчасида ҳаракатли ўйинлар кам ўйнатилади. Шу сабабли муаммони ўрганиб чиқишга, ютуқларни аниқлашга ва камчиликларни бартараф қилиш учун нималар қилиш кераклигини ўрганиб чиқиш, муаммони ечимини топишга ҳаракат қилинди.

Бу борада Бухоро шаҳридаги мактабгача таълим муассасалари тарбиячиларнинг фикр ва мулоҳазаларини аниқлашга ҳаракат қилдик ва қуйидаги таклифларни киритишни лозим деб топдик :

1. Мактабгача таълим муассасалари мутахассисларига спорт турлари билан шуғулланиш учун шароит яратиш, уларга амалий-услубий ёрдам бериш. Бу ишда етакчи мутахассисларни жалб қилиш, яъни спорт билан доимий шуғулланиб келаётган тарбиячилар, болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари мутахассислари, умумтаълим мактабларида фаолият кўрсатаётган спортчи-ўқитувчилар, БухДУ жисмоний маданият факултети профессор-ўқитувчилари.

2. Мактабгача таълим муассасаларида тарбиячилар ва ота-оналар ўртасида спорт бўйича тарғибот ва ташвиқот ишларини олиб бориш, яъни фахрий спортчилар, халқаро мусобақа ғолиблари, республика чемпионлари, етакчи спортчилар билан суҳбатлар ва учрашувлар ташкил қилиб ўтказиш.

3. Мактабгача таълим муассасалари раҳбарияти ва юқори ташкилотлардан тарбиячиларга амалий-услубий ёрдам бериш мақсадида суҳбатлар, диспутлар, очиқ машғулотлар, кўргазмали чиқишларни ташкил қилиб ўтказиш. Бу ишда вилоятда фаолият кўрсатаётган бой тажриба эга бўлган етакчи-мутахассисларни ва услубшуносларни жалб қилиш.

4. Тарбиячилар ўртасида ҳозирги кун талабига жавоб берадиган дастурлар, ўқув-услубий кўлланмалар, янги адабиётларни тушунтириш борасида семинарлар ташкил қилиб ўтказиш

5. Мактабгача таълим муассасаларида ишлайдиган мутахассисларни тайёрлаб берувчи олий ўқув юртлири, академик-лицейлар, касб-хунар коллежларида ўқув режасидаги ҳаракатли ўйинларга ажратилган соатлар сонини кўпайтириш.

Адабиётлар:

1. “Учинчи минг йилликнинг боласи” Таянч дастурини амалиётга татбиқ этишга йўналтирилган кўлланма Тошкент “Маърифат-мададкор”
2. “Ҳаракатли ўйинлар” Т.Усмонхўжаев, Ф.Хўжаев “Ўқитувчи” Тошкент. 1992 й.
3. “Мактабгача таълим муассасаларида ҳаракатли ўйинлар ва асосий ҳаракатланиш машқлари” (2-3-қисм) Т.С.Усмонхўжаев, Х.А.Мейлиев Тошкент. 2004й.
4. “Соғлом авлод асослари”. (методик кўлланма). Тошкент. Ўқитувчи. 2007й.

QIZLARNI SOG`LOM VA BARKAMOL BO`LIB VOYAGA YETISHISHIDA BADIY GIMNASTIKA MASH`ULOTLARINING AHAMIYATI

*Shukurov R.S., dotsent, Oripova N.M., talaba
Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.*

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport davlat siyosat idarajasiga ko'tarilmoqda, mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va uni ommaviylashtirish to'g'risida bir qancha Qonun va qarorlar qabul qilinmoqda: Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat:

- Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni davlat tomonidan qo'llab quvvatlash;
- Har kimning jisminiy tarbiya va sport bilan erkin shug'ullanishg abo'lgan huquqini ta'minlash;
- Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat hamda jamoat boshqaruvini uyg'unlashtirish;
- Fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi huquqlarining davlat kafolatlarini belgilash;
- Sportning barcha turlari va takibiy qismlarini rivojlantirishga ko'maklashish {1} shular jumlasidandir.

Badiiy gimnastika sport turlari ichida har jihatdan qizlarga mos tur bo'lib,

ularning jismoniy, fiziologik jihatdan shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu sohaning rivojlanishida mamlakatimizda keng imkoniyatlar yaratib berilmoqda. Bu esa o'z navbatida gimnastikachi qizarimizning erishayotgan yutuqlari zamirida o'z ifodasini topib kelmoqda. Viloyat miqyosida olganda Buxoro davlat universiteti jismoniy madaniyat fakultetida tahsiloluvchi gimnastikachi qizlarimiz bunga yorqin misoldir.

Badiiy gimnastikada yuqori ko'rsatkichlar namoyish qilish, yo bo'lmasa yuqori natijalarga erishish uchun albatta erta yoshdanoq ushbu sport turi bilan oshno bo'lib, jiddiy shug'ullanish talab etiladi. Shuni hisobga olish lozimki, 5-7 yoshli qizbolalarning organizmi har tomonlama va tez rivojlanadigan davr bo'lib hisoblanadi. Bu yoshda organizm harakatlanish funksiyalari juda tez rivojlangan. Shu tufayli bu yoshdagi bolalar uchun faol hayot tarsi xos bo'ladi. Ayn iyoshdagi bolalarning suyak tuzilishi ham o'ziga xos bo'lib umurtqa pog'onasining egiluvchanligi, bo'g'imlarning cho'ziluvchanligi va mustahkam emasligi badiiy gimnastika sport turi bilan shug'ullanish uchun alohida ahamiyatga ega.

Bu yoshdagi bolalarda yurak, nafas olish, mushak, asab sistemalari mukammal rivojlangan emas. Diqqatni jamlab aqliy mehnat qilish qobiliyati ko'p emas, atigi 15 daqiqa xolos. O'yin va birovga taqlid qilish reaksiyalari yaxshi rivojlangan. {2} Ayni shu jihatlarning yaxshi rivojlanganligi sababli kichik yoshdagi qizlarni badiiy gimnastika sport turiga yo'naltirish maqsadga muvofiq. Shuni alohida takidlash joizki, bu sport turi butun mamlakatimiz buylab keng tarqalmagan xususan qishloq hududlarida badiiy gimnastika sport turning rivojlantirishdagi ayrim muammolar o'z yechimini topmaganligi birinchi muammo bo'lsa, ilmiy, amaliy hamda nazariy jihatdan yuqori malaka vabilimga ega bo'lgan mutaxassislarning kamligi ikkinchi muammo bo'lib hisoblanadi.

Yuqorida ko'rsatilgan muammolar o'z yechimini topishida quyidagilarni inobatga olish maqsadga muvofiq:

1. Mamlakatimizning chekka tumanlariga qadar badiiy gimnastika sport turini rivojlantirishni targ'ib etishni yo'lga qo'yish. Ya'ni buni amalga oshirish maqsadida oily ta'lim muassasalarining jismoniy madaniyat va sport yo'nalishida tahsil oluvchi iqtidorli sportchi talabalar va professor-o'qituvchilar hamkorligida maktablarda targ'ibot ishlarini olib borishlari.

2. Mahalla fuqarolar yig'ini va sport maktablarining o'zaro hamkorligi asosida sport turlari bo'yicha yuqori natijalarga erishgan sportchilarning aholi ayniqsa yoshlar bilan davra suhbatlarini o'tkazishlari.

3. Ilmiy- amaliy jihatdan o'z isbotini topgan dalillar asosida keng ommaga yetkazib berish. Bu masalada yoshlarning faolligini oshirish maqsadida yoshlar ittifoqi bilan hamkorlikda aniq reja asosida keng ko'lamli ishlarni olib boorish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa o'rnida shuni aytib o'tish kerakki, sport bilan erta yoshlardan shug'ullanish insonni nafaqat jismoniy kamolotga yetishida balki ham ruhiy, aqliy va ma'naviy jihatdan yuksalishida benihoya katta ahamiyatga ega. Badiiy gimnastika sport turi bilan shug'ullanish qizlarning erta yoshdanoq jismoniy sifatlarning yaxshilanishi, sog'ligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi bilan bir qatorda ular qad-qomati hamda gavda tuzilishining to'g'ri shakllanishida muhim ahamiyatga ega. Shuningdek har tomonlama sog'lom voyaga yetgan qizlarimiz kelajakda sog'lom avlodning kamol topishida yetakchi o'rinda turadi. Ya'ni sog'lom onadan sog'lom farzand voyaga yetadi. Bugungi kunga kelib mamlakatimizda oila salomatligini mustahkamlashga katta e'tibor berilmoqda: Oila salomatligini mustahkamlash, onalik va bolalikni muhofaza qilish, onalar va bolalarning sifatli tibbiy xizmatdan foydalanishni kengaytirish, ularga ixtisoslashtirilgan va yuqori texnologiyalarga asoslangan tibbiy yordam ko'rsatish {3} harakatlar strotegiyasida o'z ifodasini topgani bejizga emas. Badii gimnastika bilan muntazam shug'ullanish esa qizlarning sog'lom bo'lishi bilan bir qatorda yurtimizda sog'lom farzandlarning dunyoga kelishiga zamin yaratadi. Sog'lom bo'lish uchun ham jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam ravishda shug'ullanish kerak.

Adabiyotlar:

1. “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi qonun 4-modda;
2. “Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi” A.Eshtayev, N.Hasanova, D.Karabayeva Toshkent-2013 10-bet;
3. 2017-2021yil harakatlar strategiyasi IV. Ijtimoiy sohani rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlari.

III БЎЛИМ. ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАЛАБА-ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ

ТВОРЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧЕБНО – ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ

Перерва О.Ю., доцент, Челябинского государственного института культуры г. Челябинск

Аннотация. В данной статье говорится об условиях развития творческих способностей студентов. Одним из таких условий является творческая направленность учебно – познавательного процесса в вузе. В статье дается анализ литературы по проблеме. Рассматриваются следующие понятия: личность, направленность, мотив, интерес.

Ключевые слова: творческие способности, личность, направленность, мотив, интерес.

Annotation. In this article it is told about conditions of development of creative abilities of students. One of such conditions is the creative orientation educational and informative process in higher education institution. In article is given the analysis of literature on a problem. The following concepts are considered: personality, orientation, motive, interest.

Keywords: creative abilities, personality, orientation, motive, interest.

Процесс развития творческих способностей студентов представляет собой комплекс условий, поскольку разрозненные условия не могут решать эту задачу эффективно. Структура комплекса условий должна быть динамичной и развиваться в зависимости от усложнения целей подготовки на каждом этапе. При этом основные изменения будут происходить в составе элементов и в характере взаимодействий между ними. В то же время функциональная направленность остается неизменной. Взаимосвязи между элементами комплекса не разрушаются и преобладают над внешними связями.

Обеспечение творческой направленности учебно-познавательного процесса является одним из условий эффективности процесса развития творческих способностей студентов.

Оно включает:

- мотивы творческой деятельности;
- познавательный интерес.

Реализация намеченных путей поиска условий, приводит к необходимости, обратиться к теории личности. Понятие личности является одним из фундаментальных в современных науках о человеке. Проанализировав основные подходы к понятию «личность» Б.Ф. Ломов написал, что «несмотря на различные трактовки личности... в качестве ее ведущей характеристики выделяется направленность».

Направленность в качестве ведущей характеристики личности выделяют такие ученые, как: Б.Г. Ананьев, М.И. Дьяченко, А.Н. Леонтьев, К.К. Платонов, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн и др.

Большое значение в процессе развития творческих способностей имеет направленность личности. В настоящее время существует множество подходов к определению направленности. Для нашего исследования наиболее актуальным является определение данное А.Ф. Эсауловым. Направленность личности определяется им как «совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличных ситуаций, направленность личности характеризуется ее интересами, склонностями, убеждениями, идеалами, в которых выражается мировоззрение человека» [1, с.92]. В состав направленности входит достаточно много составляющих. К числу условий, определяющих направленность, относят: формирование потребностей, развитие мотивов, интересов, положительное самоотношение и самоактуализацию личности и др. Остановимся на общей характеристике этих понятий в аспекте исследуемой проблемы.

Для целей нашего исследования особенно важны вопросы, касающиеся условий появления у личности потребностей в творческой деятельности. С точки зрения современной психологии потребность - это состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития, и выступающими источником его активности. Потребности зависят от предметно-общественного содержания, от уровня развития экономики и культуры. Постепенно развиваясь, потребности все больше и больше продвигаются в социальную сферу, опосредованные предметной деятельностью. Потребности являются не только предпосылкой и результатом собственно трудовой деятельности, но и познавательных процессов. «Будучи познаны и приняты индивидуумом, в качестве своих, личных, будучи осмыслены им, в связи с наличными склонностями и интересами, социальные потребности в деятельности обуславливают личную направленность индивидуума на овладение той или иной деятельностью, как профессиональной, а

после овладения - профессиональную мотивацию этого индивидуума как личности, субъекта деятельности профессионала» [2, с.97].

Потребности обнаруживаются в мотивах. Проблемы взаимосвязи потребностей, мотивов и деятельности активно разрабатываются в отечественной психологии и социологии. Всякая деятельность исходит из определенных мотивов и направлена на достижение определенных целей. Мотив выступает как побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребностей субъекта, совокупность внешних и внутренних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих ее направленность.

В изучении процесса мотивации учения, мы будем опираться на ряд теоретических положений, связанных с механизмом формирования мотивации при традиционном обучении (А.Н. Леоптьев, С.Л. Рубинштейн, Л.И. Бажович, П.М. Якобсон и др.) и придерживаться положений о том, что мотивы, включенные в учебную деятельность обучаемых, являются комплексными, разнородными, иерархизированными мотивами, что предполагает выделение главного, доминирующего мотива, влияющего на содержание, структуру, особенности и эффективность деятельности (В.Г. Асеев, П.М. Якобсон, А.Н. Леоптьев, Н.М. Симонова и др.).

Существуют различные классификации мотивов учебной деятельности. Наиболее соответствующей предмету нашего исследования является классификация, основанная на выделении, в общем, комплексе мотивов, регулирующих учебную деятельность, двух основных видов мотивации: мотивов, выражающих ориентацию на учение как процесс познания - внутренних мотивов познания (познавательные потребности и интересы) и мотивов, выражающих ориентацию на учение как средство достижения целей, не связанных с обучением - внешняя мотивация (например, престижность, стремление к признанию, авторитету и др.). Внутренняя, познавательная мотивация, рассматривается большинством ученых как специфическая мотивация творчества. Поэтому ее формирование выступает как необходимое условие развития творческой активности студентов.

Высокий уровень развития внутренней мотивации в процессе развития творческих способностей личности находится в прямой зависимости от эмоционального подкрепления в ситуации успешной творческой деятельности и является важным условием ее протекания. С.Ю. Степанов, И.П. Семенов в своих исследованиях отмечают, что усилия экспериментатора направлены на «поддержание психологически комфортной атмосферы поиска». Такая атмосфера в процессе проведения эксперимента создается подчёркиванием трудности решаемой задачи, снижением тревоги из-за возможности неуспеха, намеками на высокий статус оценки успешности решения задачи, стремление создать настрой на получение верного ответа, во что бы то ни стало, побуждает испытуемых к переходу на продуктивную личностную позицию.

Пять условий деятельности достижений выделяются в работах Х. Хекхаузена (1974). «Деятельность должна оставлять после себя осязаемый результат, который должен оцениваться качественно или количественно, причем требования к оцениваемой деятельности не должны быть ни слишком низкими, ни слишком высокими, т.е. чтобы деятельность могла увенчаться, а могла не увенчаться успехом и, по меньшей мере, не могла осуществиться без определенных затрат сил и времени. Для оценки результатов деятельности должна иметься определенная сравнительная шкала и в рамках этой шкалы некий нормативный уровень, считающийся обязательным. Наконец, деятельность должна быть желанной для субъекта и ее результаты должны быть получены им самим» [3, с.120].

Так же Хекхаузен показал важность такого условия при усилении мотивации достижения, как создание следующего оценочного клише: «Ты можешь лучше успевать, если, ... проявишь больше старания». При процедуре оценивания учащиеся отучались приписывать неуспехи своим слабо развитым способностям, начиная приписывать успехи, и неуспехи старанию.

Д. Мак-Клеланд, анализируя условия формирования мотивации достижения, объединяет основные формирующие влияния в четыре группы: формирование достиженческого синдрома, самоанализ, выработка оптимальной тактики целеобразования, межличностная поддержка. В цепи условий достижения цели, по мнению И.П. Калошиной, каждый последующий компонент представляет собой необходимое условие, дополняющее систему условий, до необходимой и достаточной.. Мы полностью разделяем эту точку зрения.

Существенным для нашего исследования, является выделение Б.И. Додоновым четырех структурных компонентов мотивации: удовольствия от самой деятельности, значимости для личности непосредственного результата, мотивирующей силы вознаграждения за деятельность, принуждающего давления наличность.

Познавательные потребности при правильной организации учебного процесса перерастают в познавательные интересы – это основной побуждающий фактор учения. Познавательный интерес - форма проявления познавательной потребности, обеспечивающая направленность личности на

осозание целей Деятельности и тем самым способствующая ориентировке, ознакомлению с новыми фактами, более глубокому и полному отражению действительности. Познавательный интерес определяет поисковый характер любого вида деятельности, то есть лежит в основе развития творческой активности обучаемого в вузе.

Важно отметить, наличие взаимосвязей между мотивами и эмоциями. Л.И. Божович подчеркивает, что в тех случаях, когда поставленные цели (или принятые намерения) осуществляются чисто рациональным путем, то есть в этом процессе не происходит встречного аффекта с интеллектом, то не возникают и соответствующие функциональные новообразования и не осуществляется побудительная сила сознания.

Исходя из анализа литературы по проблеме, наблюдений за студентами, мы считаем обоснованным включение формирования внутренних, познавательных мотивов, в качестве условия, обеспечивающего формирование творческой направленности подготовки студентов вуза культуры. Таким образом, первоочередной задачей является выявление и воспитание у студентов, внутренних, познавательных мотивов, которые отражали бы личностный смысл учения, были действенными, осознанными, влияли бы на все виды деятельности студента.

Интересы студентов разнообразны по содержанию (к преподаваемому предмету, к технике), по устойчивости, широте влияния на деятельность. Для целей нашего исследования наиболее важным является проявление профессионального познавательного интереса - научно-педагогического интереса, представляющего собой ярко выраженную направленность личности на профессиональную деятельность, в основе которой лежит исследовательское мышление, проявление волевых усилий, готовность к длительной напряженной работе, связанной с самостоятельными действиями при решении воспитательных задач.

Анализ потребностей, мотивов, интересов определяет, почему тот или иной человек занимается какой-то деятельностью. Но какова именно будет эта деятельность, что будет делать человек - это и характеризует его цели. В конкретной деятельности система мотивов «замыкается» на определенную цель, опосредованную интересом, который формирует содержание этой деятельности.

В зависимости от цели, интерес может быть охарактеризован по содержанию, широте, глубине устойчивости, действенности (А.К. Маркова). Дальнейшая детализация приводит к выделению широкого учебного интереса (изменение иерархии целей и задач, их реализация); результативного интереса; содержательно-процессуального интереса.

При содержательно-процессуальном интересе, особое значение принадлежит стремлению студентов к преобразованию и совершенствованию познавательной деятельности, активного преобразования материала учебных предметов, к поиску и сопоставлению различных способов решения задач, к способам активного преобразования собственной учебной деятельности.

Важным фактором, стимулирующим научно-педагогический интерес студентов, является право студента на личную самоорганизацию обучения в соответствии со своими целями. Необходимо, чтобы каждый студент наглядно представлял цель деятельности, необходимость и роль методов и приемов творческой деятельности, которые требуется получить.

Одним из условий, способствующих формированию творческой направленности студентов музыкальных специальностей вуза культуры, является также благоприятная эмоциональная атмосфера в студенческом коллективе, настрой на творческое изучение и внедрение нововведений, связанных с повышением творческих способностей личности. Поэтому преподавателю, прежде чем начинать работу, необходимо выявить эмоциональный настрой студенческой группы. Для этого можно воспользоваться существующими психологическими методиками (самооценка эмоционального состояния, цветовой тест Люшера), а также, наблюдениями, беседами, анкетированием студентов. Исходя из полученных результатов, следует строить систему воздействий, создающих наиболее благоприятную атмосферу деятельности студентов, посредством поддержания интереса. Созданию положительной атмосферы процесса обучения способствуют так же ситуации занимательности, направленность на творческую деятельность, использование различных видов стимулирования интереса в процессе обучения.

Литература

1. Платонов К.К. Структура и развитие личности. – М.: Наука, 1986. – 225с.
2. Формирование учебной деятельности студентов / Под ред. В.Я. Ляудис. – М.: Педагогика. – 1989. – 240с.
3. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Т. 1 М., 1986. – 408с.
4. Эсаулов А.Ф. Генезис творчества и закономерности его развития // Вопросы психологии. – 1983. – №2. – С.90 – 95.

ЎЗБЕКИСТОН СПОРТЧИ-КИЗЛАРИ ОЛИМПИАДА УЙИНЛАРИДА

Батиров Х.А., профессор, Бухоро давлат университети. Бухоро ш.

Мазкур мақола Ўзбекистон хотин-қизларининг ҳозирги замон олимпия уйинларида иштирокини таҳлил қилишга қаратилган:

- мамлакатимизда ижтимоий турмуш – соғлом ва мустаҳкам оила, обод ва фаровон ҳаёт, соғлом она-соғлом бола ва улар билан боғлиқ булган энг устивор масалалар ҳаётимизнинг мазмунига айланмоқда. Бунда хотин-қизларнинг тугган урни бекиёс.

- аёл нафосати, назокати, садокати, акли, билими, фаоллиги, ижодийлиги, гузал чиройи билан барчани мафтун этади.

- мустақиллигимизни илк кунлариданок республикаимизда қизларимизни репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш давлат сиёсати даражасига кутарилган, Президентимиз томонидан қабул қилинган «Қизлар спортини ривожлантириш» ва бошқа қарорларда уз аксини топган. Жисмоний тарбия ва спорт миллат генофондини шакллантириш ва баркамол авлодни тарбиялашда қарорли омил ҳисобланади.

- Ўзбекистон шарафини олимпия, жаҳон, Осиё ва бошқа мусобақаларда химоя қилиб келаётган қўлаб спортчи қизларни мисол келтириш мумкин

- келажакда ҳам жисмонан, ҳам маънан соғлом авлодни вояга етказиш масаласида хотин – қизларимизнинг фаолияти маънавий асослардан бири бўлиб қолади.

-Халқимиз уз тарихида ҳам ақлан, ҳам жисмонан баркамол фарзандларига меҳр қўлатиши эмас балки бутун эл-юрт, миллат озодлиги йўлида жон олиб жон беришга қодир фидоий хотин-қизларни қўл қўрган. Барчиной, Тумарис қаби қахрамонлар билан фахрланишган.

-Эндиликда юқори натижалар қўлатиб Ўзбекистонимиз номини улуғлаётган спортчиларимиз билан бир қаторда спортчи қизларимиз ҳам деярли спортнинг ҳамма турларида уз қўчларини синаб қелишмоқда. Бунда улар чемпионлар шохсупасини ҳам эгаллаб қелмоқдалар. Мустақиллигимиз шарофати билан спортчи қизларимиз чет элларга тез-тез бориб қелишяпти. Буларнинг негизида Ўзбекистонда хотин-қизлар жисмоний тарбия ва спортини ривожлантиришга улкан шарт-шароитлар яратилганлиги масаласи диққат марказида турибди. Зеро утган йилларнинг «Оила йили» , «Аёллар йили», «Она ва бола йили», «Сихат-саломатлик йили», «Ёшлар йили», «Баркамол авлод йили» деб аталишининг замирида ҳам, Ўзбекистонда хотин-қизлар спортига қатта эътибор берилишига ҳам улкан маъно- мазмун муҳассам.

Спортнинг қайси тури бўлмасин голиблар сафида қизларимиз ҳам узларини қўлатмоқдалар.

Ўзбекистон спортчи – қизларининг олимпияда уйинларида иштироки

Олимпиада уйинлар сони	Йили	Жойи	Спортчининг исми, шарифи	Спорт тури
XV	1952	Хельсинки	Г.Шамрай	Гимнастика –I
XVI	1956	Мельбурн	В.Баллод	Енгил атлетика - XI
XVII	1960	Рим	В.Баллод	Енгил атлетика - XI
XVIII	1964	Токио	С.Бабина Н.Устинова	Сузиш – III
XIX	1968	Мехико	В.Дуюнова С.Бабина Н.Устинова	Волейбол –I Сузиш – III Сузиш – III
XX	1972	Мюнхен	В.Галушко Э.Саади	Волейбол –I Гимнастика –I
XXII	1980	Москва	Л.Павлова Н. Бутусова О.Зубарова В.Заздравных Л.Ахмедова А.Хон Т.Бирюина	Волейбол –I Чим устида хоккей-II
XXV	1992	Барселона	Р.Галеева М.Шмонинова	Гимнастика –I Гимнастика –I
Кишки олимпиада уйинларида	1994	Лиллехаммер	Л.Черязова	Фристайл - I

Юкорида келтирилганлардан хулоса қилишимиз мумкинки, мамлакатимизда амалга оширилаётган улкан ислохотлар каторида хотин-қизлар саломатлигига эътибор йилдан йилга ортиб бормокда. Сihat-саломатликни асосий омилларидан бири булган жисмоний маданият давлат сиёсати даражасига кутарилди. Хозирги давримизнинг энг йирик халқаро спорт куриги – олимпиада уйинларида спортчи қизларимизнинг сони, уларнинг курсаткичлари ошиб бормокда. Натижада Республикаимизнинг нуфузи ошишига муносиб ҳиссаларини кушмоқдалар.

TALABA-QIZLARNI SPORTGA QIZIQTIRISH MUAMMOLARI

*Masharipov Y. M., dotsent, Kamolova N. D., talaba,
Samarqand davlat universiteti, Samarqand sh.*

Respublikamizning birinchi Prezidenti “O‘zbekiston kelajagi buyuk davlat” deganlarida kelgusida faqat sog‘lom va barkamol avlod mamlakatni boshqarishni hamda gullab yashnatishni nazarda tutganlar. Shuning uchun “Ta‘lim to‘g‘risida”gi qonun kadrlar tayyorlash milliy dasturi va ta‘lim to‘g‘risidagi islohotlarga katta e‘tibor qaratilgan. Bugun mamlakatimizda qurilgan lisey va kollejlarni ko‘rib har qanday xorijlik mehmon ham havas qiladi[1]. Zamonaviy texnologiyalar bilan jihozlangan bunday o‘quv dargohlari farzandlarimiz kamoli uchun xizmat qilayapti. O‘zlariga ko‘rsatilayotgan g‘amxo‘rlikka javoban yigit-qizlarimiz O‘zbekistonni dunyoga tanitishga harakat qilishmoqda, desak mubolag‘a bo‘lmaydi. Ayniqsa, bu yoshlarimiz fan olimpiadaga va sportda erishayotgan yutuqlari bilan yaqqol isbotlashadi[3]. Bu tabiiy. Biz rivojlangan mamlakatlar qatoriga chiqishga intilayapmiz. Sport orzuga to‘lgan yoshlarni hayot qiyinchiliklarini dadil yengib o‘tishga, oriyatli va g‘ururli bo‘lib o‘sislariga ko‘mak beradi[2].

Sog‘lom avlod tarbiyasining muhim omili va uni takomillashtirishning e‘tiborga loyiq tomoni jismoniy madaniyat va sport hisoblanadi. Shu sababdan ham eng avvalo oilada, mahallalarda xotin-qizlarning jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishga tegishli sharoitlar yaratilishi lozim. Shuningdek, xotin-qizlar qo‘mitalari, sport tashkilotlari bilan birgalikda xotin-qizlar sportini rivojlantirish va ularni turar joylarda, ayniqsa mahallalarda amalga oshirishlari lozim.

Ta‘kidlash lozimki, umumta‘lim maktablari, akademik liseylar, kasb hunar kollejlari, turli xil o‘rta maxsus va oliy ta‘lim muassasalarida tahsil olayotgan 6 mln yoshlarning yarmidan ko‘pini xotin-qizlar tashkil etadi. Ularning 75-80% mahalliy millat vakilidir. Bu quvonarli dadil va voqeylikdir. Lekin ularning jismonan zaif, kasalmand, tug‘ma nogironlar ham oz emas. Jismoniy madaniyat darslarida muntazam shug‘ullanuvchilarning 50-60% dastur talablarini o‘z vaqtida o‘zlashtirib ola olmaydi yoki keyinchalik ham to‘la bajara olishmaydi.

Jismonan ojiz va zaif xotin-qizlar yoki harakatsizlik sababli ortiqcha vazndan shikoyat qilishi xotin-qizlarimizni dori-darmonlarsiz jismoniy mashqlar yoki har xil harakatli o‘yinlar orqali sog‘lom bo‘lish mumkinligini ularga yetkazishimiz lozim bo‘ladi.

Sport turlari bilan shug‘ullanishlari talaba qizlarning jismonan sog‘lom ruhan tetik bo‘lib, sog‘lom farzandni dunyoga keltirish, ularni tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega ekanligini barcha oilalarga ayniqsa, yosh turmush qurayotgan oilalarga turli tadbir orqali qizlarni sportga qiziqtirishni o‘stirishimiz zarur.

Hozirgi kunda talaba qizlar sportiga katta e‘tibor qaratilmoqda, ularning o‘zlari sevgan sport turlari bilan shug‘ullanishga keng imkoniyatlar yaratilgan. Bu albatta sog‘lom avlodni shakllantirish maqsadida talaba qizlar sportini rivojlantirishga katta e‘tibor qaratilib, qizlarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlanayotganligidir.

Hozirgi kunlarda talaba qizlarning sportga qiziqishi, turli sport turlari bilan shug‘ullanishi yil sayin ortib bormoqda, avvalam bor qizlarni shaxs sifatida shakllanishini takomillashtirib o‘zining “Men”ligini anglashda turtki rolini o‘ynaydi. Sport bilan muntazam shug‘ullanib boruvchi qizlarni yangi-yangi qirralarini ochilib borishi hamda shu bilan bir qatorda ijtimoiy muhitda o‘z o‘rnini tez topishi va o‘z o‘rnini aniqlab olish sport psixologiyasi fanida ta‘kidlab kelingan va isbotlab berilgan qonundir.

Talaba qizlarning sport turlariga qiziqishini yaxshi yo‘lga qo‘yish sport bilan shug‘ullanish motivatsiyasini diagnostika qilish asosida korreksion ishlarni tashkil etish va ilmiy asosga ega bo‘lgan ilmiy yo‘l-yo‘riqlarni o‘zida aks ettirgan darsliklar, o‘quv qo‘llanmalar hamda maqolalar yaratish o‘zbek psixologlari oldida turgan dolzarb vazifalardan biri desak xato bo‘lmaydi.

Qizlar psixologiyasini tahlil etilishi, tarixdan kelib chiqib yondashadigan bo‘lsak turli musobaqalarda ishtirok etayotgan qizlarning psixologik xususiyatlarini namoyon bo‘lish qonuniyatlarini quyidagilarda ko‘rishingiz mumkin.

1. Musobaqada qatnashayotgan qizlar o‘zlarining motivatsion holatini boshqara olsa, bu ularning g‘alabaga intilishini yo‘naltirish uchun xizmat qilishi mumkin.

2. Qizlarning musobaqa jarayoniga qatnashishining o‘zi xavfli holat bo‘lib, bu holatda o‘z emotsiyasini ko‘pchilik to‘satdan namoyon qiladilar.

3. Qizlarni emotsional holatini musobaqadan oldin psixodiagnostika qilish, musobaqa jarayonida muvaffaqiyatli olib boorish va yakunlashga imkoniyat tug`diradi.

Xulosa qizlarni sport faoliyatiga qiziqtiruvchi asosiy omil sifatida ijtimoiy omil dominantlik rolini o`ynash bilan bir qatorda uning individual xususiyati ham asosiy omillardan biri hisoblanadi. Individual omil sifatida irodaviy xususiyati alohida o`ringa ega bo`lib musobaqalarda, mashqlarda va nazariy bilimlarni o`zlashtirishda qizlarning faoliyatini yo`naltirib turuvchi mazkur omil g`labaga bo`lgan ishonchini yo`naltirib turuvchi bonometri sifatida namoyon bo`ladi. Bunga esa unga asosiy dalda berib yo`naltiruvchi kuch irodaviy xususiyati bo`ladi, shu sababli ham qizlarni sport sohasida shug`ullanishga ta`sir etuvchi omil sifatida irodaviy hatti-harakatini jahon psixologlari tomonidan tarbiyalab, mustahkamlab o`tish tez-tez uqtirib o`tilmoqda.

Adabiyotlar:

1. Y.Masharipov. Sport psixologiyasi. O`quv qo`llanma. O`zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti. Toshkent-2010. 5-bet.

2. Y.Masharipov. Umumiy va sport psixologiyasi. O`quv qo`llanma. “Ilm Ziyo” nashriyoti. Toshkent-2016. 94-95 betlar.

3. Y.Masharipov, M.Mamadiyarov. Sport psixologiyasi. Uslubiy qo`llanma. Samarqand-2014 y. 45-47-betlar.

РОЛЬ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ ЗНАНИЙ И ОБРАЗОВАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Сафаралиев Б.С., д.п.н., профессор

Челябинского государственного института культуры, г. Челябинск,

Кольева Н.С., к.п.н., доцент

Северо-Казахстанского государственного университета, г. Петропавловск

В современных условиях дальнейшей демократизации и глобализации общественной жизни, всеобщей информации и приоритета общечеловеческих ценностей в системе обучения и воспитания происходят грандиозные изменения.

Социально-гуманитарное знание и образование на сегодня важнейший источник, основа и ресурс общественных изменений. Современный этап жизни человечества среди многих актуальных проблем выдвигает на первый план повышение роли социально-гуманитарных знаний и образования в позитивных общественных изменениях и предъявляет к нему новые требования. Эти требования определяются тем, что ныне, на рубеже веков и тысячелетий, мир переживает не просто невиданные в истории преобразования, но и подходит к такому состоянию, когда дальнейшая судьба человеческой цивилизаций будет определяться, главным образом, интеллектуально-образовательным потенциалом общества и человека. Недаром говорится, что у человечества есть один путь к прогрессу – Знание и единственное средство преодоления всех препятствий на этом пути – Интеллект.

Основной функцией социально-гуманитарного образования является обучение законам общественного развития, формам и способам взаимодействия социальных агентов, социальным нормам, установкам и целям, создание условий для осознания и понимания человеком своего места в системе общественных связей, в информационном мире. В связи с этим в структуре социально-гуманитарного образования отчетливо выделяют три составляющие.

Первая составляющая – это специализированная подготовка широкого спектра профессионалов в социально-гуманитарной сфере, включая такие отрасли, как право, экономика, социальные науки, психология, образование и т.п. Основной задачей является формирование фундаментальных основ. Кроме того, специалист должен быть подготовлен к рациональному решению мировоззренческих задач, нравственному, правовому или идеологическому выбору, социально-экономическим решениям. Таким образом, именно профессиональное социально-гуманитарное образование является ориентиром для большей части населения страны с развитой экономикой [1].

Второй составляющей является социально-гуманитарная компонента образовательного процесса в целом. Здесь имеется в виду значимость достижений социально-гуманитарных наук в преподавании. Социально-гуманитарные знания способны расширить образовательное мировоззрение обучающихся, которая способствует удовлетворение потребностей в социокультурной жизнедеятельности.

Третьей активно развивающейся составляющей является образование, направленное на формирование компетенций. Оно подразумевает такие моменты, как формирование у личности потребности в непрерывном образовании, в развитии своей общей культуры, обеспечении гуманитарной грамотности, выработке соответствующей социальной ориентации. Здесь главное сформировать у личности коммуникативной и информационной компетентностей, правового сознания, экологического мышления, эстетического вкуса, толерантности и т.д. Все это дает возможность

личности более полно проявить свои способности посредством самореализации в профессиональной и жизненной карьерах.

Характеризуя современный этап в области образования, можно сказать, что он связан с развитием общества, который начинает свой путь от аграрного к индустриальному, затем к постиндустриальному. Именно переходность этапа является отличительной чертой времени. При этом укажем несколько отличительных моментов современного этапа, которые могут способствовать развитию или затруднять решение некоторых переходных проблем:

- изменения в различных сферах (экономической, политической, культурной, социальной), происходящие на протяжении жизни одного поколения;
- рост значимости интеллектуальной составляющей большинства видов трудовой деятельности человека индустриальной и, особенно, постиндустриальной эпох;
- расширение межкультурного взаимодействия обществ, социальных групп и индивидов до глобального уровня;
- тенденция к стремительному увеличению коммуникационных возможностей, создающая новый тип мироощущения, направленный на формирование глобального единства человечества в его разнообразии;
- возрастание роли информации, превращение информации в основное средство обмена;
- развитие информационно-коммуникационных технологий и автоматизация производственных процессов.
- глобальные возможности человечества к самоуничтожению, возможность экологических и других катастроф;
- увеличение доли работников, занятых в информационном и сервисном секторах, сокращение доли рабочих промышленного сектора;
- изменение традиционной формулы профессионального успеха: владение профессиональными знаниями и навыками не является достаточным [2].

В связи с этим, выделим некоторые требования, которые предъявляются социумом индивиду, стремящемуся к успеху в современных условиях, и обществу в целом:

- постоянное повышение образовательного уровня с целью соответствовать меняющимся условиям на рынке труда.
- способность к овладению постоянно совершенствующимися техническими, информационными и коммуникативными возможностями.
- способность к взаимодействию, эффективной интеракции в условиях плюрализации общественных отношений.
- осознание глобальных проблем современности и, как следствие, гуманизация общественных отношений.

«Гуманитаризация» существенного сегмента экономики, обусловленная расширением сферы услуг, и, как следствие, предъявление к работникам специфических требований, потребность в профессионалах, обладающих помимо узкоспециальных рядом других социально значимых характеристик [3].

В политики государства ставятся новые ориентиры в системе образования страны: формирование творчески мыслящих специалистов, владеющих не только профессиональными знаниями, новейшими технологиями, но и высокой культурой мышления, способных инициировать и реализовать крупные проекты в разных отраслях экономики страны. Поэтому на сегодняшний день главную роль мы отводим качеству образования, которое будет способствовать качеству жизни, развитию интеллектуального, творческого и трудового потенциала общества [4].

В связи с этим, можно сделать вывод, что в последние годы идет постепенное изменение сущности образования. Модернизация образования на сегодняшний день характеризуется следующими основными тенденциями [5]:

– непрерывность образования. Эта тенденция обеспечивает преемственность обучению. Каждый уровень обучения рассматривается в системе непрерывного процесса обучения [6].

– Информатизация образования. Интенсивное развитие информационно-коммуникационных технологий дает возможность каждому выбрать индивидуальную образовательную программу в социокультурном пространстве, дистанционные формы обучения [7].

– Интеграция образования. Современные информационно-коммуникационные технологии, развитие сети Интернет способствуют расширению социально-культурной деятельности, его глобализации, привлечению обучаемых независимо от территориальных делений и национальных границ [8].

–Индивидуализация и дифференциация образования, т.е. создание условий для полного проявления и развития способностей каждого обучающегося, что позволяет обеспечить каждому условия для максимального развития способностей, повышает мотивационную составляющую образовательного процесса [9].

Таким образом, образование и овладение социально-гуманитарными знаниями – это стратегически важная сфера жизнедеятельности каждой отдельной личности, от которой зависят судьбы многих людей, и зависит будущее любого государства.

В настоящее время в стране идет реформирование образования согласно программе развития образования на 2011-2020 годы. Оно должно быть нацелено на эффективную реализацию стратегии индустриально-инновационного развития республики до 2030 года, повышение качества подготовки и конкурентоспособности выпускников вузов на уровне мировых требований.

Рыночной экономике требуется педагог нового типа, разносторонне образованный, обладающий широким кругозором, профессионально подготовленный к работе по избранной специальности, менеджер своего дела. Он должен быть полиязычным, владеть передовыми информационными, обучающими технологиями, хорошо знать психологию обучающихся. Это координатор образовательного процесса, методист и технолог обучения.

Следует отметить, что в национальном проекте «Интеллектуальная нация – 2020» в Казахстане отмечается необходимость инновационного развития системы образования. Надо добиться того, чтобы наша молодежь умела не только получать, но и создавать новые знания. Самым ценным знанием сегодня становится креативное мышление, умение перерабатывать знания, рождать новые решения, информационные технологии и инновации», – отметил президент. Поэтому важнейшей задачей образовательных учреждений является развитие таких качеств, как адекватное восприятие и мобильное реагирование на новые факторы, самостоятельность и оперативность в принятии решения, готовность к демократическому общению, способность быстро адаптироваться в информационном обществе [10].

В современных условиях практическое использование естественнонаучных, гуманитарных и научно-технических знаний во все большей степени становится источником обеспечения жизнедеятельности общества, его духовного и физического здоровья.

Информационный век стал веком еще большего усиления влияния социально-гуманитарных знаний, образования и науки на дальнейшее развитие общества, мирового порядка, экономики, всего жизненного социокультурного пространства. К стратегическим направлениям развития в ближайшее десятилетие относит образование и науку, от развития, которых в решающей мере зависят темпы экономического, технологического развития, состояния культуры и духовности в обществе. Поэтому только широкое развитие инновационных процессов в содержании, организации и управлении социально-гуманитарных знаний и в целом образовании, могут дать определенные позитивные результаты.

В инновационном процессе, базирующемся на научных знаниях, решающая роль принадлежит интеллектуальному ресурсу. В связи с этим в коренном улучшении нуждается деятельность существующих научных центров и высших учебных заведения РК, от которых зависит практическое достижение международного образовательного уровня и конкурентоспособность научных идей.

В условиях глобализации даже крупно развитые страны не в состоянии обеспечить индустриально-инновационное развитие без международного сотрудничества. В связи с этим актуальное значение приобретает участие Казахстана в региональных союзах в постсоветском пространстве и развитие инвестиционного сотрудничества с международными организациями и странами ближнего и дальнего зарубежья.

Развивая систему современного образования и подготовки квалифицированных кадров, в настоящее время внимание акцентируется на качество обучения, на международный опыт в сфере образования и науки, обучения студентов Казахстана за рубежом и привлечения в страну лучших зарубежных профессоров для формирования национальной управленческой школы. Обращая внимание на это, глава государства подчеркнул: Мы будем решать задачи подготовки и переподготовки современных специалистов в системе профессионального и специализированного образования.

Нам нужна система современных престижных учебных заведений, возможно с нестандартными условиями приема и особыми требованиями к выпускникам. Мы должны приступить к формированию собственной управленческой школы.

Литература

1. Маслов В.И., Зволинская Н.Н., Корнилов В.М. Непрерывное образование: подходы к сущности // Труды ученых ГЦОЛИФКа: 75 лет: Ежегодник. М., 1993. – С.102-117.
2. Анурий В.Ф. Постмодернизм: в поисках материального фундамента // Общественные науки и современность. 2001. - № 3. С. 110-121.

3. Лисс Л.Ф. Человек в меняющемся мире и проблемы гуманитарного образования // Межрегиональная научно-практическая конференция «Гуманитарное образование в Сибири. Проблемы и перспективы. Новосибирск, 2000.

4. Послание Главы государства народу Казахстана [Электронный ресурс]. – Режим доступа URL: www.akorda.kz (дата обращения 6.11.2015).

5. Стратегия модернизации содержания общего образования: Материалы для разработки документов по обновлению общего образования / Москва: ООО «Мир книги», 2001. – 95 с.

6. Агапонов С.В. Средства дистанционного обучения. Методика, технология, инструментарий. – Санкт-Петербург: БХВ-Петербург, 2003. Аккад. тип. Наука РАН. – 334 с.

7. Атанасян С.Л. Особенности оценки качества подготовки студентов в условиях комплексной информатизации педагогического вуза // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2009. - №4. – С. 58-62.

8. Глобализация и конвергенция образования: технологический аспект / Под. редакцией Рубина Ю.Б. – Москва: Маркет ДС. 2004. – 221 с.

9. Шадриков В.Д. Информационные технологии в образовании: плюсы и минусы // Высшее образование в России. - № 11. – 2009. – С. 61-65.

10. Проект «Интеллектуальная нация – 2020» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.zakon.kz/103061-glava-gosudarstva-inciiroval-proekt.html> (дата обращения 12.10.11).

ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАЛАБА-ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ АҲАМИЯТИ

*Мамадияров М.У., Хужабеков М.А.
Samarqand davlat universiteti, Samarqand sh.*

Ҳозирги кунда ташқи муҳитнинг турли хил омиллари куёш радиацияси, атроф-муҳитнинг экологик ҳолатида юзага келган ўзгаришлар, улардан саноат корхоналари ва автомобиллардан чиқаётган чикиндилар инсон организмнинг ижтимоий-психологик ҳолатига, жисмоний ривожланишига, организмдаги бир қанча физиологик жараёнларга таъсир кўрсататиб келмоқда[4]. Жумладан, саноат корхоналари ва транспорт чикиндилари билан атмосферага ажралаётган карбонат ангидрид, азот оксидлари, фрионлар каби одам организмнинг ақлий ва жисмоний иш қобилиятини пасайтиришига олиб келмоқда[1]. Олий таълим муассасаларида таҳсил олаётган талаба қизларнинг кўпчилиги, аниқроқ айтсак 60%га яқин қисми жисмоний тарбия ва спорт турлар билан шуғулланмайдилар (олий таълим муассасаларининг I, II босқичида таҳсил олаётган қизлардан ташқари). Организмнинг ақлий, жисмоний, руҳий жиҳатдан ривожланишда жисмоний тарбия билан шуғулланиш муҳим аҳамиятга эга. Жумладан инсон организмдаги нерв, ҳаракат, сезги тизимларининг функционал фаоллиги уларнинг ишга жалб қилиниш хусусиятларга боғлиқ. Бошқача айтганда, жисмоний машғулотлар билан шуғулланиш тананинг турли тизимлари иш фаолиятини узоқ вақт давомли иш бажаришини таъминлаб ақлий, руҳий, жисмоний чарчоқ юзага келишини кечиктиради[2]. Олимларнинг фикрига кўра мунтазам равишда бадантарбия, умумривожлантирувчи машқлар билан шуғулланиш инсонни ўртача 10-15 йил қаришини дунёга келтириш, уларни тарбиялаш, уларни соғлом қилиб етишиши ва улар саломатлиги билан боғлиқ. Талаба қизларни жисмоний тайёргарлигини яхшилаш мақсадида ҳар бир олий таълим муассасаларида талаба спорт клублари таркибида бир неча спорт, соғломлаштирувчи тўғарақлар фаолият олиб бормоқдалар[3].

Талаба қизларни спорт тўғарақларига жалб қилишда олий таълим муассасаларида фаолият юритаётган талаба спорт клублари масъуллари ҳам жисмоний тайёргарлик, жисмоний тарбия, спорт каби тушунчаларни ва уларнинг жамиятдаги моҳияти, халқимизни соғломлаштиришдаги аҳамиятини, соғлом авлодни тарбиялашдаги ролини яхши англаб етмоғи зарур. Қолаверса оила, маҳалла, мактаб, касб-ҳунар коллежлари бунга жиддий ёндошишлари зарур. Болалиқда жисмоний тарбия билан шуғулланишга ҳосил қилинган ҳошиш-истак келгусида ҳам буни амалга оширишга ундайди. Бунинг натижасида инсон бутун бир ҳаёти давомида изчил равишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга ҳаракат қилиб унинг жисмоний, руҳий, ақлий фаоллик даражаси, иш қобилиятини сақлаб туради.

Оилада, маҳаллада, мактаб, касб-ҳунар коллежларида жисмоний тарбия билан шуғулланиш, олий таълим муассасаларида ҳам жисмоний ривожланишни амалга оширишда туртки беради.

Хулоса қилиб айтганда, жамиятда талаба қизларни жисмоний тайёргарлик ҳолатини ривожлантириш ижтимоий, психологик, биологик омиллар билан боғлиқ бўлади.

Адабиётлар:

1. Соғлом авлод бизнинг келажагимиз. Ўзбекистон Республикаси биринчи Президенти И.Каримовнинг Соғлом авлод дастурини мажлисида сўзлаган нутқи. Тошкент, 2000 й.
2. Азимов Ҳ.Г., Собитов Ш.С. Спорт физиологияси. Тошкент, 1993 й.
3. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Тошкент, 2005 й.
4. Шомансуров Ш.Ш. Узоқ умр кўриш сирлари. Тошкент, 2007 й.

ТАЛАБАЛАРНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА УЛАРГА ТАБИАТ ОМИЛЛАРИНИНГ ИЖОБИЙ ТАЪСИРЛАРИНИ ЎРГАТИШ

*Салимов Ф.М., п.ф.н. доцент, Саидова М.С. талаба
Бухоро давлат университети, Бухоро ш.*

Чиниққан организмнинг ташқи муҳит таъсирига-ҳаво ҳароратининг турли-туман ўзгаришларига бардош бера олиши ва спортда ғалабага эришишга ёрдам беришини спортчилар аллақачон тушуниб етганлар. Шунинг учун ҳам ҳатто енгил атлетика ва спорт ўйинлар сингари спорт турларининг фақат йил бўйи қилинадиган тренировка мақсадидагина эмас, балки организмни чиниқтириш мақсадида ҳам киш даврида очик ҳавода ўтказила бошланди. Куёш нурлари, атрофдаги ҳавонинг ҳарорати ва сув муолажалари ёрдамида табиий омиллар билан чиниқтириш организмни шамоллаш касалликларидан, масалан, грипп, ангина, зотилжам, бронхитдан юқори нафас йўллариининг кўпинча оғирлашиб кетадиган касалликларидан сақлайди.

Ҳарорат салгина пасайиши биланок тумовланиб, йўтала бошлайдиган кишини соғлом деб бўлмайди. Агар спортчи спорт имкониятларини пасайтирувчи шамоллаш касалликларига доимо берилувчан бўлса, яхши спортчи-чанғичи, альпинист, футболчи ва ҳоказо бўлолмайди. Шунинг учун ҳам ўз организмни чиниқтириш билан шуғулланиш катта ижтимоий аҳамиятга эга. Чиниқтириш ҳамма учун ҳам қулай бўлиб, ҳеч қандай махсус мосламаларни, уйда алоҳида шароит бўлишини талаб этмайди ва уни бутун йил бўйи амалга ошириш мумкин. Чиниқтириш, айниқса совуқ сув муолажалари ёрдамида чиниқтириш кишини ҳайратда қолдирарли натижалар беради. Чиниққан кишилар кишки каттиқ совуқ пайтларда пальтосиз, енгил кийимда юра оладилар, муздек сувда узоқ пойга қилиб сузиб юра берадилар.

Чиниқтиришнинг ҳар қандай тури организмни турли хил шикастланишлардан ҳимоя қилиш, уни ташқи муҳитга мослаштириш, модда алмашилиш жараёнининг охириги махсуллариини айриш, организм томонидан иссиқлик сарфланишини тартибга солиш функцияларини бажарувчи терини парваришлаш билан муқаррар равишда боғлангандир.

Куёшда чиниқтириш. Куёш спектрида бизнинг кўрув аппаратимиз сеза оладиган, кўринадиган нурлар ҳамда кўринмайдиган нурлар: кучли иссиқлик таъсирига эга бўлган инфра қизил нурлар ҳамда бизнинг теримиз томонидан деярли батамом ютиладиган ультра бинафша ёки кимёвий нурлар бор. Катта дозалардаги ультра бинафша нурлар тўқималарга емирувчан таъсир этади. Уларнинг қўзғотувчан таъсири ва қўзғотилишдан кейин организмда содир бўладиган жавоб реакцияси натижасида гавдада “қорайиш”, яъни одамни офтоб уришдан ва терининг яллиғланишидан сақлайдиган пигментация пайдо бўлади. Куёш нурлари организмга турлича таъсир этади. Улар модда алмашилишни оширади, кондаги кизилқон тангачаларининг миқдорини оширади, тер чиқариш ва модда алмашилишнинг заҳарли продуктларини айиришни кучайтиради. Куёш радиациясининг нерв системасига қўзғотувчан таъсир кўрсатиши туфайли куёш нурларининг киши кайфиятига ва ишчанлигига таъсир этиши айниқса равшан сезилади.

Бироқ, агар куёш нурларидан эҳтиётсизлик билан фойдаланилса ва уларни меъеридан ортиқча қабул қилинса, бу нарса 45 ёшдан ошганлар ҳамда аортаси кенгайган, қон томирларида склероз ва юрак касали бор кишилар у ёқда турсин, ҳатто соғлом кишиларда ҳам организм учун зарарли оқибатларни келтириб чиқариши мумкин. Ультра бинафша нурлари, шу чокқача тахмин қилиб келинганидек эрта тонг ва кечки пайтларда эмас, балки туш вақтида энг кўп бўлар экан. Оқ булутлар ультрабинафша нурларни ўтказмайди, мовий осмон эса бу нурлар учун бамисоли жуда яхши экран хизматини ўтар экан. Тутун ва чанг ультрабинафша нурлари миқдорини 24-25 процентга камайтиради. Шамолнинг йўналиши ҳам, ўз навбатида, ультрабинафша радиациянинг шиддатига таъсир этади.

Куёш ванналарини иложи бориша бошни куёш нурларидан сақланган ва қора кўзойнок таққан ҳолда қабул қилиш керак. Куёш ваннасини дастлаб 5-10 минут қабул қилишдан бошлаб, ҳар куни 5 минутдан кўшиб борилади ва аста-секин экспозицияни 1 соатгач, ёшлар ва жисмоний жиҳатдан соғлом кишилар учун эса 2 соатгача етказилади.

Ҳаво билан чиниқтириш. Ҳаво ванналари билан чиниқтиришни бутун йил давомида: ёзда-хонадан ташқари шароитда, кишда эса хона ичида олиб бориш мумкин. Эрталабки гигиеник гимнастика ҳам ҳаво ваннасини қабул қилиш билан бирга, яланғоч ҳолда ўтказилиши керак. Ҳаво ванналари, иссиқлитк сезиларига қараб, совуқ (6-14), салқин (14-20), муътадил (20-22) ва илиқ (22-30)

хилларга бўлинади. Чиниқишни 20-22 градусдан бошлаш керак, биринчи ҳаво ваннаси 10-15 минут давом этади. Ванна қабул қилишни ҳар куни 10-20 минутга ошира бориб, 2 соатгача етказилади.

Сув билан чиниқтириш. Совуқ сув ёрдамида чиниқтириш-организмни паст температуралардан таъсирланмайдига қилишнинг энг кўп тарқалган ва энг самарали усулидир. Совуқ сув муолажалари, агар уларни системали суратда қўлланилса, киши соғлигини анча мустаҳкамлайди, уни юқори нафас олиш йўллариининг касалланишдан, шунингдек грип ва ангинадан муҳофаза қилади. Совуқ ванналар одамни тетик қилади, жонлантиради, ишчанлик қобилятини оширади.

Иссиқлик сезгиларига қараб совуқ (20 дан паст), салқин (20-30), муътадил (34-35), илиқ ва иссиқ (40 дан юқори) сувли муолажалар бор. Совуқ ва салқин сув қоннинг ички органларига қараб оқа бошлаши натижасида дастлабки титраш сезгисини келтириб чиқаради, сўнгра қон томирлари кенгайиб, иссиқлик сезгиси пайдо бўлади. Бу сезгининг қанча давом этиши сувнинг ҳароратига ва организмнинг чиниққанлигига боғлиқ бўлади. Сувда узоқ турилган тақдирда иккинчи қайта титраш бошланиши мумкин, у организмга салбий таъсир кўрсатади.

Сув муолажаларидан кейин терини то қизариб кетгунча сочиқ ёки чўтка билан артиш лозим. Чўмилаётганда ўзини иккинчи қайта титраш даражасигача олиб бормаслик керак. Чўмилиб бўлгандан кейин 20-30 минут дам олиш тавсия эътилади. Уйқудан тургандан кейинги эрталабки пайт организмни чиниқтириш учун энг яхши вақт хисобланади. Бир текис ва узоқ давом этадигон реакция хосил бўлиш учун тери бир текисда исиши керак. Ишқалаб артиниш ва устидан сув қуйиш организмни чиниқтиришнинг энг ўнғай ва оддий турларидир. Чиниқтириш ҳам худди шулардан бошланади. Чиниқтиришни кўкламда ва ёзда бошлаб, куз ва қишда тўхтатиб қўйиш ярамайди. Организмни чиниқтириш ўтказиладигон хонани ҳарорати 18-20 бўлгани маъқулдир.

ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШНИ БАҲОЛАШ.

Салимов Ф.М., п.ф.н. доцент

Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Инсоннинг жисмоний ривожланиши организмнинг тузилишида кўрилади. 1-курс талабалари жисмоний жиҳатдан ҳар хил ривожланган бўлади. Талабаларнинг жисмоний ривожланишини такрорий баҳолаш учун дастлабки тиббий кўрик ўтказилади. Такрорий тиббий текширувлар талабанинг ҳар томонлама ривожланишини аниқлаб олиш учун ўтказилади. Жисмоний ривожланишни баҳолашнинг асосий услуби ташқи кўрик ва одам танаси ва аъзоларини ўлчашдир. Ташқи кўрик бўйича: 1) организм асосий тўқималарининг ривожланиш даражаси; 2) айрим аъзолар шакли; 3) мураккаб бадантарбия турлари аниқланади. Одам танаси ва аъзоларини антропометрия ёрдамида ўлчаш бўйича: 1) тана ва унинг алоҳида бўлимлари ҳажми; 2) талабанинг ёши ва жинсига қараб жисмоний ривожланиш даражаси; 3) организм физиологик тармоқлари асосий кўрсаткичлари аниқланади.

Ташқи кузатиш. Ташқи кузатиш асосан инсон териси ҳолатига, суяк скелетига, мушакка ва ёғ қатламига эътибор билан баҳоланади. Соғлом одам териси текис, тоза ва эгиловчан бўлади. Инсондаги мушаклар ривожланиши 3 хил, яъни яхши ўртача, салбий ривожланишда бўлади. Яхши ривожланган мушаклар ҳажми эгиловчанлиги ва рельефининг очиқ намоён бўлиши билан характерланади. Мушакларнинг заиф шаклланиши рельефларга эса бўлмаслиги, эгиловчанликнинг пасайиши билан изоҳланади.

Гавдада ёғ тўпланиши даражаси тери ости ёғ қатламига қараб оз, ўртача, кўп деб ажратилади. Ёғ қатлами оз бўлган кишиларнинг бел, елка суягининг рельефи очиқ намоён бўлмайди, қовурғаси чиққан бўлмайди. Ёғ қатлами қалин ривожланган кишилар бадани доира контур шаклида бўлиб, қорин, унинг атрофларида ёғ тўплаган бўлади. Тўқима ривожланишининг асосий кўрсаткичи организм бўъзи бўлақларининг шакилларига қараб баҳоланади.

Умуртқа поғонаси кўкрак қафасининг орқага букилиб ва бел қисмининг олдинга букилиши натижасида орқага эгар шаклида кўринади. Айрим ҳолларда умуртқа поғонасининг шакли бузилиб, у ёнга букилиши мумкин. Масалан, умуртқа поғонаси тез ўсаётган болалар 5-15 ёшларида мушак-бўғим аппаратининг бўшашишига қарамай, нотўғри ҳолатда узоқ вақт бир хил жисмоний иш бажариши натижасида умуртқа поғонаси ёнга букилади. Улар скалиоз деб аталиб, турли хил кўринишда бўлади. Скалиоз қадди-қоматга, юриш-туришга ва юрак, ўпканинг иш фаолиятига салбий таъсир кўрсатади. Қорин мушакларининг жисмоний чиққанлигига ва қатламлари ва ички органларининг ҳажмига қараб қориннинг шакли ўзгаради. Меъёрли қориннинг шакли, мушаклари ва ёғ қатламлари ўртача бўлиб, қорин деворлари кўкрак қафасининг остки чегарасидан ўтувчи вертикал ўқдан чиқмаган бўлади. Қорин мушаклари бўш бўлиб, юғорида кўрсатиб ўтилган вертикал ўқдан бўлса, қорин осилиб қолади. Натижада қорин ҳажми катталашади ва айрим ички органларининг ошқозон ичаклар жойлашиши ўзгариб, уларнинг фаолияти бузилиши мумкин. Мунтазам равишда жисмоний машқлар билан шуғулланувчиларнинг қорни ихчам, мушаги ривожланган ва ёғ қатламлари кам бўлади.

Оёқларининг шакли сон ва болдирнинг кўндаланг ўқи ҳам тизза ва товон бўғинларининг ички юзасининг муносабатига боғлиқ бўлиб, одам тик турганда аниқланади. Тўғри шаклли оёқлар шу билан ифодаланадики, унда сон ва болдирнинг ўқлари мос келади, бўғимларнинг ички юзаси бир бирига тегиб туради ёки орасида очиклик кам бўлади. О-шаклидаги оёқларнинг фақат товон бўғимлари бири-бирига тегиб туради, тизза бўғимлари эса бир-биридан қочиб туради. Сон ва болдир ўқлари ичкарига очилган бурчак ҳосил қилади. Х шаклидаги оёқларда бунинг тескариси бўлиб, тизза бўғимлари бири-бирига тегиб, товон бўғимларининг ораси очик бўлади.

Оёқ кафтининг шакли унинг кўндаланг ва эгрилик ҳолатига боғлиқ. Бу эгриликлар бири-бири билан боғланган кафт суяқларидан ташкил топган бўлади. Яхши кафт ҳаракат-таянч аппарати ривожланган кишиларда бўлади. Уларнинг кафти тўғри бўлиб, кўндаланг ва эгриликлари яхшилиги кўзга ташланиб туради. Ясси оёқ кўндаланг ва эгриликлари баландлиги кичик бўлиб, пай-мушак аппарати жуда суст бўлган кишиларда учрайди, бунда оёқ кафти қисмлари орасидаги чегара кринмайди. Оёқ кафти-одам турганда ва ҳаракатланганда таянч аъзоси ҳисобланади.

Кўз билан текширишнинг асосий вазифаси одам танасининг тузилиши морфологи, физиологик ва психологик аломатларда намоён бўлади. Улар уч турга бўлинади: нормастеник, астеник ва гиперстеник. Одамнинг тузилиши танасининг узунлигига ва энининг мутанносиблигига, суяк ва мушакларнинг қандай ривожланганлигига боғлиқ.

Нормастеник турдаги одам танасининг тузилиши, танани узунлигик ва кўндаланг ўлчамлари ва қисмларининг бири-бирига тўғри келиши ва тананин асосий аъзолари-суяк, мушак ва ёғнинг меъёрида бўлишига айтилади. Астеник турдаги одамларга тананин узунлиги энига нисбатан анча кўпроқ ва аъзолари яхши ривожланмаган бўлади. Гиперстеник турдаги одамлар танасининг эни бўйига нисбатан катта бўлиб, суяк ва мушак тармоқлари яхши ривожланмаган бўлади. Тананин тузилиши ва физиологик функциялари орасидаги боғлиқликни ҳамда одамнинг ҳулқи ва касалликларини аниқлаш мақсадида одам танасининг тузилиши ва унинг мижози аниқланади.

ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИ ҚИЗЛАР ОРГАНИЗМИНИНГ ФИЗИОЛОГИК ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Эргошов М.Я., к.ф.н., профессор, Абдуллаев М.Ж., доцент
Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Ҳар қандай организмнинг ҳаётий фаолиятини умумий физиологик қонуниятлар белгилайди.

Аёл организми бир қатор ўзаро боғланган функционал ва физиологик хусусиятларга эга бўлиб, бир томондан ижтимоий - маиший шароитга таъсир қилса, бошқа томондан эса аёл организмнинг фаолиятига таъсир кўрсатади.

Аёл организми даврий ўзгаришлари билан фарқ қилади, яъни ҳар 21 - 30 кун оралиғида барча аъзоларда (асаб, қон айланиш тизими) мураккаб жараёнлар билан кечадиган ҳайз кўриш даври такорланиб туради.

Етакчи олимларимизнинг тадқиқотларида меъёр доирасидаги ҳайз кўриш 5 даврга бўлинади. Ҳайз кўриш даври жинсий балоғатга етган аёлларда 11-16 ёшдан то 48 - 50 ёшгача давом этади. Идеал давр 28 кун давом этиб, бунда қатъий даврий ўзгаришлар кузатилади.

I фаза - 3-5 кун давом этади (шиллик пардаларнинг катталашганидан қон кетиши мумкин).

II фаза (пролиферация даври) 8-9 кун давом этиб, у ҳайзнинг охиридан то тухумдоннинг етилишигача бўлган даврни ўз ичига олади. Бу фазанин алоҳида хусусияти шундаки, фолликула (тук халтачаси оғзининг йирингли яллиғланиши) ривожланиши (тухумдонлар етиладиган пардада) ҳар хил вақтда йирингли яллиғланишга олиб келиши мумкин. Ёрилган фолликула ўрнида сариқ тана ички беши ҳосил бўлади, сариқ танадан прогестерон ажралади. Прогестерон ва эстрогенлар (жинсий гормонлар) таъсирида бачадон қалинлашади, унинг қон томирлари кенгайиб, қон билан тўлади, сариқ тана нобуд бўлиб, ҳайз кўриш кузатилади.

III фаза овуляция фазаси – шу ҳайз даврининг 12-16 кунларига оид бўлиб, 3-4 кун давом этади. Бунда фолликула етилаётганда (эстрогенлар) ажратади. Фолликула етилгач, ёрилиб, ундан етилган тухум ҳужайра чиқади, бу овуляция жараёни деб аталиб, ёрилган фолликула ўрнида сариқ тана ички секреция беши ҳосил бўлади, сариқ танадан прогестерон ажралади.

IV фаза 8-9 кун давом этиб, бунда сариқ тана фаоллашади, прогестерон ажратади.

V фаза - ҳайз кўришгача бўлган давр - 4 - 5 кун давом этиб, ҳайз кўриш муддати қиз боланин соғлиги, турмуш тарзига боғлиқ. Ҳайз жинсий аъзолар етилганидан кейин бошланади. Ҳайз кўриш муддати бошида ўзгарувчан бўлиб, кейинчалик аниқ бир вақтга тўғри келади. Баъзи аёлларда ҳайз кўриш олди ҳолати кузатилади, бунда аёл бўшашиши, кайфияти ўзгариши, боши айланиб, уйқуси бузилиб, юраги ўйнаши мумкин. Аёл организмнинг меъёрдаги функционал ҳолати турмуш тарзининг бекаму кўст бўлишига ёшлигидан тўғри тарбиялаш ва парвариш қилишга боғлиқ. Бунда гигиена қоидаларига қатъий риоя қилиш, организмни чиниктириш, овқатланиш, меҳнат ва дам олишни тўғри

йўлга қўйиш, жисмоний машқларни ўз вақтида бажариш ҳал қилувчи аҳамиятга эга, лекин ҳайз даврида оғрик 75 - 80% аёлларда кузатилган. Ҳайз даврида артериал қон босими бирмунча барқарор бўлади. Унинг 10 - 16 мм пасайишининг унчалик аҳамияти йўқ.

I-III фазада ҳайз кўришнинг асосий алмашинуви икки марта пасаяди, III фазада ҳарорат 0,6 - 0,8°C кўтарилиши V даврида эса пасайиши мумкин. Аёл организмидаги ўзгаришлар, даврий тебранишлар ҳайз жараёни учун қонунийдир. Спортчилар организмнинг функционал тебраниш ҳолати мушакларнинг ишлаш қобилиятига таъсир қилади. Бу унинг тез югуриши, кучида, чидамлилигида кўриниши мумкин. Енгил атлетикачи аёллар организми ҳам ҳар турли фазага турлича мослашган бўлиб, ҳайз даврида енгил атлетикачилардаги тезлик кўрсаткичи дастлабки 3 кунда 0,3 с га пасаяди, ҳайзнинг етилган тухум ҳужайралари чиқадиган 13 - 15 кунда ўртача 0,2 с га, IV фазада 4 - кундан 13 - кунгача - тезлик кўрсаткичи ошади. Овуляция даврининг пасайишидан кейин 16 -17 куни давр кўрсаткичи юқори даражага етади. I-II фазага нисбатан 0,3 с га кўтарилади. Ҳайз олди даврида, яъни V фазада куч тезлиги 0,2 с га пасаяди. Ҳайз даврининг 4 - кунда қувват кўрсаткичи анча ошади ва ҳайз даврининг 11- кунгача давом этади.

Тухум ҳужайра ажралишининг 13 - 14 кунлари қувват кўрсаткичлари пасаяди ва 17- кунга бориб кўтарилади, 28 - кунга бориб - ҳайз бошланишидан олдин қувват кўрсаткичи пасаяди.

Енгил атлетикачиларда энг юқори кўрсаткич шу даврнинг 17-22-кунларида кузатилади. 24-кундан бу кўрсаткич пасайиб, 28-30-кунларга бориб жуда пасайиб кетади.

Енгил атлетикачиларнинг умумий иш қобилияти биринчи 3 кунда ва охириги 4 кунда анчагина пасаяди, 13-14-кунда озгина пасаяди. Ҳайз даврининг 5-дан 11 гача ва 16 дан 25-кунлари анча кўтарилади.

Демак, енгил атлетикачилар иш қобилиятининг ривожланиши ҳар хил кўрсаткичга эга бўлиши қонунийлиги билан характерланади. Мушаклар иш қобилиятининг пасайиши аввалги 3 - 4 кун ичида ва 25 - 28 - кунларда кузатилади. 13 - 14 - кунларда эса озгина пасайиши кузатилади.

Шунинг учун ҳам хотин қизларни машғулотлар жараёнини юқоридаги физиологик ҳолатларни инобатга олган ҳолда машғулот тузилмаларини режалаштириш керак. Агарда машғулот жараёнини режалаштиришда ушбу физиологик ҳолатлар инобатга олинмас экан спорт билан шуғулланувчи спорт билан шуғулланувчи хотин-қизлар организмида салбий ҳолатларни келтириб чиқариши мумкин.

СТРУКТУРНО-ДИНАМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОК К СПЕЦИАЛЬНЫМ ТЕСТАМ «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ»

Хамраев И.Т., Бухарский государственный университет. г. Бухара

Успех работы по реализации специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной» (29.12.2017) зависит не только от усилий организаторов, но и от степени и характера отношения различных слоев населения к данным тестам.

Основываясь на концепции субъективных отношений личности, согласно которой действия и поступки человека обусловлены сложившейся у него системой субъективных отношений к объектам и явлениям окружающего мира, обеспечивающей продуктивность какой-либо деятельности, мы разработали тест («Индекс отношения к специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной»), позволяющий определить интенсивность отношения по следующим компо-нентам: перцептивно-аффективному, когнитивному, практическому и личностному.

Перцептивно-аффективный компонент отражает степень отношения к содержанию специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной» в эмоциональной сфере, т.е. насколько студентки восприимчивы к эстетическим аспектам физической культуры и спорта, способны получать радость от выполнения упражнений и тестов данного комплекса, атрибутики и т.д. Когнитивный компонент показывает, в какой степени проявляется отношение к знаниям в сфере физической культуры и спорта, предусмотренными специальными тестами «Алпомиш» и «Барчиной», пассивны или активны они в своих интересах. Практический компонент показывает, в какой степени проявляется отношение студентки к практическим занятиям физической культурой и спортом, насколько они готовы включаться в занятия физическими упражнениями и подготовке к сдаче нормативов специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной». Личностный компонент показывает, насколько студентка своими поступками, совершаемыми в соответствии с ее отноше-нием, старается изменить свое окружение, повлиять на отношение окружающих к внедрению специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной», привлечь их к выполнению нормативов специальных тестов.

Показатель интенсивности получается путем суммирования баллов по четырем шкалам. Он выявляет, насколько сформировано отношение к специ-альным тестам «Алпомиш» и «Барчиной», с какой силой оно проявляется.

В исследовании приняли участие 700 студенток гуманитарных специальностей Бухарского государственного университета. Поскольку в оценке субъективного отношения наибольший интерес

представляют соотношения компонентов интенсивности на разных этапах его развития, то для решения этой задачи из числа обследуемых студенток 1-2 курсов ($n = 700$) были выделены три группы. Группа студенток ($n = 102$) с низкой интенсивностью отношений к специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной»; группа студенток ($n = 503$) со средней интенсивностью и группа студенток ($n = 95$) с высокой интенсивностью отношений.

Исследование изменения структуры интенсивности отношений к специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной» по компонентам, выявило, что в группе студенток с низкой интенсивностью отношений к специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной» преобладает перцептивно-аффективный (эмоциональный) компонент – 4,27. Уровень когнитивного (3,19), практического (1,56) и, особенно личностного (1,43) компонентов, значительно ниже. Когерентность, находится на невысоком уровне ($K=2,87$). Таким образом, при низком уровне отношения к специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной» носит в основном эмоциональный характер при низкой потребности в практических действиях, слабой познавательной, организаторской и соревновательной активности.

В группе со средним отношением к специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной» отмечается тенденция наибольшего прироста когнитивного компонента, по сравнению с уровнем предыдущей группы он вырос на 6,13 баллов и приблизился к отметке эмоционального компонента – 9,70. Далее следуют практический (7,56) и личностный (7,13) компоненты, их прирост также значителен (соответственно 6,0 и 5,7 баллов). Отношению свойственен не только эмоциональный характер, но и познавательный. Когерентность, как и в группе с низким уровнем отношения к внедрению специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной», находится на невысоком уровне ($K=2,37$).

В группе студенток с высокой интенсивностью отношений к специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной» структура продолжает качественно изменяться: перцептивно-аффективный (эмоциональный) компонент – 14,69, уровень когнитивного – 15,72, практического – 15,53 и личностного – 14,34. Когерентность на уровне ($K=1,28$). Как видно, ведущими становятся когнитивный и практический компоненты, перцептивно-аффективный опускается до третьего места, далее следует личностный компонент, который наряду с когнитивным при переходе от средней к высокой интенсивности имеет наибольший прирост (7,11 и 6,1 балла соответственно). Структура интенсивности становится сбалансированной ($K = 1,28$). В этой группе отношение начинает носить познавательно-практический характер, проявляющийся не только в познавательной, но и в организационно-пропагандистской деятельности, что позволяет говорить об этическом характере отношения. Высокая когерентность свидетельствует о том, что отношение приобретает форму установки, выражающуюся в «готовности» к определенному характеру деятельности по отношению к данному объекту, т.е. «готовности» к специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной».

Таким образом, при развитии отношения от низкого к высокому уровню, качественно меняется его структура: эмоции постепенно утрачивают свое главенствующее значение, и в характеристике отношения ведущую роль приобретают другие компоненты. Развитие отношения от низкого к среднему уровню детерминировано, прежде всего, познавательным компонентом, а переход от среднего к высокому определяются практическим и личностным компонентами. При высоком уровне интенсивности отношение носит уже познавательно-практический характер, ему также присущи интерес, осознание значимости занятий физическими упражнениями для достижения необходимого результата при выполнении нормативов специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной», что выражается в агитационно-пропагандистской деятельности, т.е. этическом типе деятельности в сфере физической культуры и «готовности» участвовать в специальных тестах «Алпомиш» и «Барчиной».

Проведенное исследование позволяет выработать стратегию формирования положительного отношения к специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной», обусловленную необходимостью первоначального воздействия на эмоциональную сферу личности, с дальнейшим переносом акцента в когнитивную сферу и переходом к практической деятельности.

ДАРС ЖАРАЁНЛАРИДА ТАЛАБА ҚИЗЛАР БИЛАН ГИМНАСТИКА МАШҒУЛОТЛАРИНИ ЎТИШ УСУЛЛАРИ

Рўзиев Д.И., катта ўқитувчи, Бухоро давлат университети. Бухоро ш.

Қизлар организми ўзининг тузилишига кўра, ўғилларникидан бўйи ва оёқ қисмларининг нисбатан калта ва гавданнинг узун бўлиши, елка бўғинларининг торлиги, тос қисмининг кенлиги ҳамда тери остидаги катта ёғ қатламининг мавжудлиги билан фарқ қилади.

Бироқ жисмоний тарбия ёки спорт билан мунтазам шуғулланадиган талаба қизларнинг соғлиги ва жисмоний ҳолатининг кўрсаткичлари спорт билан шуғулланмайдиган қизларникидан анча юқори. Қиз болалар мушаклари эса ривожланиш жиҳатидан ўғил болалардан анча орқада қолади. Шифокор назоратида қабул қилинган мушак кучини ўлчаш усули, мушак тизимининг умумий ҳолатини тўлиқ ифодаламайди. Аммо, кўрсаткич бўйича ҳам фарқ анча катта бўлади.

Маълумки, гимнастика машғулотида самарали иштирок этиш учун эрталабки мустақил бажариладиган гигиеник гимнастика машқлари ва шунингдек, соғломлаштириш - жисмоний тарбия тадбирлари билан бирга қўшиб олиб борилиши керак бўлади. Шуғулланувчи қизлар жисмоний жиҳатдан қанчалик суст ривожланган бўлсалар, ўтказиладиган машқлар мазмуни шунчалик турли-туман булиши, жисмоний юктамаларни ҳам шунчалик секин равишда ошириб бориш талаб этилади.

Машғулотларнинг тайёрлов қисмида тананинг барча қисмлари учун турли-туман (характери, қўлаи, суръати бўйича) машқлар киритиш кўзда тутилади. Машқларнинг тос ичи ва тос туби мускулларига таъсир кўрсатишини инобатга олган ҳолда, шуғулланувчиларга оёқларни олдинга букиш, орқага узатиш, ён томонга кўтариш, оёқлар билан доиравий ҳаракат қилиш, сон қисмини ичкарига ва ташқарига буриш, шунингдек гавдани буриш олдинга ва ён томонга энгашиш машқлари бевосита олиб борилиши лозимдир. Уларда тўғри қоматни шакллантириш

машқларига эса алоҳида эътибор бериш керак. Динамик характердаги ва бўшаштирувчи машқларни кўпроқ қўллаш лозим бўлади. Шунингдек, мушакларининг кучини ва эгилувчанлигини ривожлантирувчи машқларни ҳам унутмаслик керак. Шу мақсадда машғулотнинг тайёрлов, якуновчи қисмида ўтириш, сакраш ва ракс машқларини қўшмоқ зарур. Ҳаракатлар хусусиятига кўра, қизлар бир текис характердаги машқлар (турли ракслар, майин ҳаракатлар ва бошқалар)ни бажонидил бажаришга мойил бўлишади. Бундай ихлосли ташаббусни ҳар томонлама қўллаб -қувватлаш керак бўлади.

Тананинг айрим қисмида аниқ ҳаракатлар бажариш билан бирга, қўллар учун майин, эгилувчан ҳаракатларни қўллаш зарур. Қўлланиладиган машқларнинг мазмуни ва уларнинг маромини ўзгартириш орқали жисмоний юктамани аста -секин ошириб боришга эришилади.

Машғулотларнинг тайёрлов ва асосий қисмида жихозларсиз ҳамда турли жихозлар билан бажариладиган (гимнастик таёқчалар, арғамчи, тўлдирма тўплар, теннис ва бошқа тўплар билан) умумривожлантирувчи машқларни ижро эттириш, гимнастика деворида, ўриндиғида, паст -баланд қўшпояда, ясси ҳолда қизларнинг ҳар томонлама ривожланишларини, уларнинг мушакларини мустақамланишини таъминлайдиган жисмоний машқларни киритиш катта аҳамият касб этади. Юқорида келтирилган воситалар машғулотларни қизиқарли ва завқли ташкил қилишга ёрдам беради.

Машқларни танлаш ва уларни бажартиришда қизлар организмнинг биологик хусусиятларидан ташқари, уларнинг иш қобилиятини ҳамда руҳий хусусиятларини ҳам ҳисобга олиш муҳимдир. Ўқувчи қизларнинг руҳий ҳолатлари муҳим тушкунликда эмасликларини инобатга олмоқ лозим. Улар етарлича ҳаракат мезонларига эга бўлмаган ва ўз кучига ишонмаган, баъзан дарров ранжиб қолиш одатини ҳам намоён этадиган бўладилар.

Ўзларини чакқон эмасликларини билдириб қўйишдан хижолат чекиб, айрим пайтларда машқларни бажаришдан бош тортган ҳолда, норозилик билдиришади. Бундай ҳолларда ўқитувчидан педагогик маҳорат билан муомалада бўлишлик, шуғулланувчиларнинг у ёки бу ҳатти-ҳаракатларига тўғри ёндаша билиши талаб этилади.

Ёрдам кўрсатилганда ёки муҳофаза пайтида ўқитувчи машқлар техникасини аниқ тасаввур қилиши, машқларни бажартиришда уларнинг энг қийин қисмлари (эпизодлари)ни аниқлай олиши, ўз вақтида ва зарур бўлган даражада ёрдам кўрсатиш учун, ўқувчи қизлар орасидан қобилиятларини яхши билиши, уларнинг хизматидан (назорат ва муҳофаза учун) оқилона фойдалана билмоғи керак. Спорт жихозлардан сакраб тушиш ва сакрашлардан илгари ўқитувчи томонидан айtilган ташкилий-услубий кўрсатмалар аҳамияти жуда муҳим. Чунки улардан йикилиш, лат ейиш, хатто жароҳатланиш мумкин.

Қизлар билан ўтказиладиган машғулотларнинг якуновчи қисми муҳим аҳамиятга эга. Қўлланиладиган машқлар қизларнинг руҳий ҳолатларига ижобий таъсир эта олишини назарда тутадиган бўлсак, якуновчи қисмда талаба қизларнинг организмни тинчлантирадиган машқларга қаратилишига етарлича аҳамият бериш керак бўлади.

Шу мақсадда тинч ва майин ракс ҳаракатлари бир текис характердаги машқларга мос келадиган ҳолда танлаб олиниши, қўлланиши мақсадга мувофиқдир. Қизларда тетик кайфиятни сақлашга ва ҳозиргина тугалланган машғулот тўғрисида яхши таъсурот қолдиришга ҳаракат қилмоқ даркор.

ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И КИСЛОРОДНЫЙ РЕЖИМ ОРГАНИЗМА ДЕВУШЕК

*Сафарова З.Т., преподаватель, Ходжаева М., преподаватель,
Бухарский государственный университет. г. Бухара*

Для выявления функциональных возможностей организма юных спортсменов изучались физическая работоспособность, уровень развития физических качеств специальными контрольными

упражнениями, показатели внешнего дыхания, транспорта газов кровью и кислородный режим организма девушек и подросток при динамической работе.

Исследования, проведённые со ступенеобразно-возрастающей нагрузкой до отказа, показали, что мощность выполняемой работы при достижении максимального потребления кислорода составляет у девушек 8-15 лет (в пересчете на 1 кг веса тела) только 40-60% от мощности работы, достигаемой взрослыми.

Максимальное потребление кислорода в абсолютных цифрах у девушек было значительно меньше, чем у взрослых. Относительные цифры МПК

(при одинаковом уровне физической подготовленности) у девушек и взрослых практически не отличались.

Под влиянием 2-х годичной спортивной тренировки возрастали физическая работоспособность, уровень развития физических качеств, величины МПК (абсолютные и относительные) и функциональные возможности системы дыхания, кровообращения, утилизации кислорода тканями.

При одинаковой интенсивности потребления кислорода тканями (детским и взрослым организмом) интенсивность лёгочной и альвеолярной вентиляции, интенсивность кровотока, поступление кислорода в лёгкие, альвеолы, транспорта O₂ артериальной и смешанной венозной кровью у девушек было более высокой, чем у взрослых.

Снабжение кислородом работающих мышц детского организма обеспечивается менее эффективной функцией внешнего дыхания, транспорта газов кровью, утилизацией кислорода тканями. Кислородный эффект сердечного и дыхательного циклов у девушек были ниже, чем у взрослых. Кислородные режимы организма у девушек 8-15 лет в процессе их развития и роста общей и специальной физической подготовленности становятся более эффективными и экономичными, а их регулирование более надёжными.

ТАЛАБА ҚИЗЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

*Қурбонов Ф.Ф., ўқитувчи
Бухоро давлат университети, Бухоро ш.*

Юртимизнинг бугуни ва келажаги, том маънода, таълим тизимининг қай даражада ривожлангани, баркамол авлодни тарбиялаш учун яратилган шарт-шароитлар, ислохотларнинг натижалари билан белгиланади.

Саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун, аввало, одам ўз танасининг тузилиши, барча тўқима ва аъзоларнинг нормал иш фаолияти, ўсиши, ривож-ланиши ва кўпайиш қонуниятларни билиши керак. Барча тирик организмлар каби, инсонга ҳам хос бўлган ушбу биологик хусусиятларни асраш ва тобора такомиллаштириш учун зарур шарт-шароитни мукамал билиш ва яратиш талаб этилади.

Аёл нафосати, назокати, садоқати, ақли, билими, фаоллиги, ижодийлиги, малоҳати ва юксак инсоний фазилатлари билан борликни сеҳрлайди, хусн, гўзал чиройи билан барчани мафтун этади.

Спорт – тинчлик элчиси, дўстлик рамзи ва ёшларни Ватанга садоқат ва ўз халқига меҳр-муҳаббат руҳини тарбиялашнинг энг муҳим омилларидан биридир. Бу жараёнларни Марказий Осиё, Осиё ва жаҳон миқёсида ўтказила-ётган турли нуфузли спорт мусобақалари тимсолида кўриш мумкин.

Спорт бу соғлом турмуш тарзига интилишдир. Шу билан бирга спорт – бу дунёда тинчликни таъминловчи восита. Спорт бу – давлатни дунёга танитувчи энг асосий куч. Чиндан ҳам, давлат мадҳияси янграб миллий байроқ хилпираган пайт миллионлаб томошабинлар кўз ўнгида ўша давлат номи намоён бўлади. Ғолиб спортчиларнинг ўзига бу қанчалар бахт бўлса, ватандошлари учун юксак ифтихордир.

Талаба қизларнинг жисмоний тарбия билан шуғулланишлари туфайли улар доимо жисмонан соғлом, тетик, баркамол бўлиб, ҳаётда оилада ўз ўринларини эгаллай оладилар.

Оилада қизларнинг жисмоний ва психологик жиҳатдан соғлом, маънавий баркамол, меҳнатсевар ҳамда оилавий ҳаётга тайёр бўлиб ўсиши уларда инсонга хос ҳалоллик, ростгўйлик, садоқат, мардлик, меҳр-оқибат, чاقқонлик каби барча инсоний фазилатлар билан бирга шаклланиб боради.

Олий ўқув юртлиари хотин-қизлар кўмитасининг бошланғич ташкилоти, касаба уюшмалари, жисмоний тарбия кафедралари ҳамкорликда талаба ёшларни бирлаштириб, соғлом турмуш тарзи талаблари асосида тарбиялаш, спортга бўлган қизиқишларини рўёбга чиқариш орқали улар онгига унга нисбатан меҳр руҳини сингдиришга ҳисса қўшиб келишмоқда.

Талаба қизлар саломатлигига эътибор бериш борасида “Қизларни спортга жалб қилиш”, “Орасталик, хушмуомалалик, ҳамжиҳатлик”, “Ораста қиз – фаришта қиз”, “Соғлом она – соғлом бола” каби мавзуларда суҳбатлар ўтказил-моқда. Хотин-қизларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш мақсадида

соғломлаш-тириш спорт тўғараги ташкил этилган. Ўсиб келаётган талабалар орасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ҳамда уларни спорт билан шуғулланишга жалб этиш орқали спорт тадбирлари ўтказилмоқда. “Қизлар давраси” кўрик танловида катта теннис бўйича мусобақа ўтказилди. Институт қизлари факультетлараро “Ораста қизлар” спорт кўрик-танловида шашка, шахмат, арқон тортиш, баскетбол ўйинида ким тўпни кўпроқ саватга тушириш, эстафета (спорт ўйинлари) мусобақаларида беллашдилар.

Шахмат-шашка ўйини халқимизда “Ақл гимнастикаси” номи билан юрити-либ, у мия фаолиятини яхшилаб, инсон онгини ўстиради, фикрлаш қобилия-тини ўстиради.

Баскетбол ўйини жараёнида организмда чакқонлик, эпчиллик, куч сифат-лари, шунингдек ҳаракат реакцияларининг ўзаро боғлиқлигини, таянч ҳаракат тизими мужассамлигини ривожлантиради, бўй ўсишига ёрдам беради.

Арқон тортиш мусобақаси – таянч-ҳаракат ҳимоя тизимига ижобий таъсир қилиб, организмда эгилювчанлик, куч, чидамлик сифатларини тараққий эттиради.

Эстафета (спорт ўйинлари) – чакқонлик, эгилювчанлик, чидамлик ва тез-корликни ривожлантиради.

Хулоса қилиб айтганда, хотин-қизларимизнинг соғлиғини мустаҳкамлаш, уларнинг соғломлигини назорат қилиш ёки тегишли профилактик тадбирларни амалга ошириш фақатгина тиббиёт ходимларининг иши эмас, балки оила-мактаб-маҳалла тузилмасининг ҳам вазифаси ҳисобланади. Шундай экан, уларни кенгрок даражада спортга, жисмоний тарбияга, соғлом турмуш тарзига жалб этиш, уларни мунтазам равишда муайян даражада жисмоний қобилиятига мос келувчи жисмоний ҳаракатларни бажаришга одатлантирилиш, уларнинг валеологик тарбиясига эътибор қаратиш ва тегишли шарт-шароитлар яратиш лозим.

Адабиётлар

1. Қ.Содиқов. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш. Тошкент-2007.
2. Д.Д.Шарипова, Г.С.Фузаилова, М.Ш.Туркменова ва бошқалар. Талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш. “Фарғона” нашриёти .2010

TALABALARNING JISMONIY TARBIYASIDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR

Munirov N.A., o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muhim yo'nalishlaridan biri etib belgilangan. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SHavkat Mirziyoev raisligida 2017 yil 31 oktyabr kuni jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash hamda zamonaviy sport inshootlarini barpo etish masalalariga bag'ishlab o'tkazilgan yig'ilishda sport sohasi uchun malakali kadrlar va murabbiylar tayyorlash masalalariga alohida e'tibor qaratildi.

Pedagogik yo'nalishlarida tahsil olayotgan talabalarining salomatliklarini mustahkamlash markazi bu jismoniy tarbiya mashg'ulotlari hisoblanadi. I.F. Xarlamovning ta'kidlashicha jismoniy tarbiya mavzusi “ ... pedagogikada birinchi o'rinni egallashi lozim, chunki jismoniy tarbiya jamiyatda shaxsining rivojlanishida asosiy omil hisoblanadi”. Zamonaviy pedagogik adabiyotlarda "texnologiya" atamasi tez-tez ishlatiladi va bu pedagogik vositalar va boshqa ta'riflardagi jarayonlar deb ataladi. Shu bilan birga, texnologiya konsepsiyasi oldindan rejalashtirilgan natijaga erishish yo'lining to'liq tavsifini, texnologik jarayonning maqsadiga erishishni nazarda tutadi.

Shu nuqtayi nazardan talabalar jismoniy tarbiyasining asosiy maqsadi sog'lomlashtirishning maksimal darajasiga erishishdir. Oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida pedagogik texnologiyalarini ma'ruza va amaliy mashg'ulotlarda qo'llash hozirgi zamon talablarining biri hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya texnologiyasi –sog'lomlashtirishga qaratilgan ilmiy asoslangan usul va metodikalar tizimi bo'lib, sog'lom turmush tarzini barqarorlashtirish va salomatlikni yaxshilashga qaratilgan loyihalashtirilgan jarayondir. Jismoniy tarbiya texnologiyasining komponentlari:

- Salomatlik tashxisi (diagnostikasi);
- Salomatlikni tiklanishning shaxsiy maqsadini aniqlash va tavsiflash;
- Maqsadga erishish bosqichlariloyihasi;
- Maxsus mashq majmua (kompleks)larini yaratish;
- Mustaqil faoliyatni tashkilotish;
- Bosqichlarni boshqarish va nazorat qilish.

Talabalar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalaridan biri, kelajakda o'qituvchilik faoliyati jarayonida bolalarni sog'ligini mustahkamlash texnologiyasini tarkib toptirishdir [6]. O'qituvchining kasbiy faoliyatiga qaratilgan topshiriqlarga har bir maktab uchun quyidagi mavzular kiritilishi kerak:

- yagona salomatlik muhitini shakllantirish (bolalar - ota - onalar -o'qituvchi);
- .salomatlikni mustahkamlovchi o'quv jarayonini tashkil etish;
- psixologik qulaylikyaratish;
- tibbiy-profilaktika ishlari.

Talabalarning o'zigaxos mashqlar majmuasini yaratish, harbir talaba uchun individual dasturni ishlab chiqish sog'liq uchun xavfsizlikni ta'minlaydi (ayniqsadastlabkibosqichda) va o'zlarining jismoniy rivojlanish muammolarini hal qilish imkoniyatini yaratadi. Jismoniy mashqlar individual majmuasini tuzishda quyidagi talablarga rioya qilish lozim:

1. Tananing funktsional salohiyatlariga, sog'lig'iga, yoshiga, jinsiga mos kelish.
2. Topshiriqlar muayyan ketma-ketlikda bajarilishi kerak.
3. Yuklamalarni tanlashda variantlilik yondashuviga tayanish.

4. mashg'ulotlar majmuasi vaqti-vaqtibilanyangilanadi, ushbu majmuaning ob'ektiv ko'rsatkichlar bo'yicha o'quvchilarning rivojlanishiga ta'siri kuzatiladi.

Sog'lom turmush tarsi tajribasini takomillashtirish talabalarning o'zsalomatligi va jismoniy rivojlanishi uchun o'z-o'zini kuzatishiga yordam beradi.

O'z-o'zini nazorat qilish davriy tibbiy nazorat bilan to'ldiriladi, buuning samaradorligini oshiradi va kasblarning xavfsizligini ta'minlaydi.

Pedagogika ta'lim muassasalari talabalari sog'liqni saqlash pedagogik kategoriya ekanligini tushunishlari kerak. O'quv jarayonida sog'liqni saqlash barcha yo'nalishlarda - oilada, maktabda, universitetda mustahkamlanishi lozim.

ТАЛАБА-ҚИЗЛАРНИНГ МУВОЗАНАТ ФАОЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА МИЛЛИЙ РАҚС ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ РОЛИ

Акрамов С.Ш., катта ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Талаба-қизларнинг жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига кизиштириш, мунтазам шуғуллантиришни ташкил этиш муҳим ижтимоий - педагогик муаммо бўлиб қолмоқда. Маълум даражада ўтқазилган илмий тақиқотларда мутахассис олимлар, болалар ва ёшларда жисмоний қобилиятларини ривожлантириш масаласига доим эътибор бериб келганлар ва хозирда ҳам аҳамиятли бўлиб қолмоқда.

Дарҳақиқат, айна шу вақтда ушбу йўналиш бўйича эришилган илмий тадқиқот натижалар, назарий фикр-мулоҳазалар диққатга сазовордир. Муҳокамага қўйилган илмий тадқиқот ишларга талабаларни ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини оширишда, машғулотларда энг муҳим турли хараатли ўйинлар ҳамда халқ миллий рақс элементлардан фойдаланишга кам эътибор берилган.

Ўрганилиб чиқилган илмий тадқиқот ишларидан мактаб ёшидаги болаларда мувозанат сифатини ривожланиши ва такомиллаштиришга деярли тадқиқотлар ўтқазилиб натижалар ҳам олинган. (Е.Я.Бондаревский, В.Н.Болобан, В.И.Страшинский 1972: Л.Н.Цейтлина 1978-1980 ва бошқалар).

Аммо бу ишларнинг биронтаси талаба қизлар ёшида мувозанат сифатини такомиллаштиришга ҳамда ҳаракатли ўйинлар ва миллий рақс элементлари воситаларидан фойдаланилмаган. Шунингдек, мувозанат сифатини талаба-қизларда ривожлантириш масалаларга оид тавсияномалар педагог-тренерларига ишлаб чиқилмаган.

Тадқиқот мақсади. I-II курс талаба-қизларини мувозанат қобилиятини ривожлантиришдан мақсади жисмоний тарбия воситалари-халқ ҳаракатли ўйинлари ва рақс элементларидан фойдаланишни педагогик технологияси бўйича илмий асосланган тавсияномалар ишлаб чиқиш.

Тадқиқотни олиб боришдан вазифаларимиз куйидагича:

- адабиётлар тахлили, жисмоний тарбия бўйича маълум тажрибаларни ўрганиш натижасида халқ ҳаракатли ўйинлари, рақс элементларини машғулотларда қўллаш жараёнида ёш талаба қизларни жисмоний қобилиятларидан мувозанат сифатларини ривожлантиришни аниқлаш;

- 1-2 курс талаба қизларининг дастлабки жисмоний ривожланиши тайёргарлигини аниқлаш;

- қизларни мувозанат сифатини такомиллаштиришда махсус машқлар, рақс элементлари ва ҳаракатли ўйинларнинг таъсирини аниқлаш;

- мувозанат сифатини ривожлантириш ва такомиллашув даражаси самарадорлигини текшириш;

- ёш талаба қизларни жисмоний қобилиятини ривожлантирувчи рақс элементлари, халқ ҳаракати ўйинларини қўллаш мақсадида илмий асосланган педагогик тавсияномалар ишлаб чиқиш.

Жисмоний тарбия дастурининг мазмунида ҳаракатли ўйинлар ва миллий рақс элементлари воситаларидан унумли фойдаланиб талабаларга жисмоний қобилиятларини ривожлантириш масаласи ётади.

Шулардан талаба қизларнинг ўқиш жараёнда жисмоний тарбия машғулотларида мувозанат сифатини ривожлантириш ўта муҳим вазифалардан иборатдир. Шундай экан тадқиқот натижасидан педагогик тавсиялар ишлаб чиқилади.

Адабиётлардан олинган маълумотларга кўра халқ ҳаракатли ўйинлар ҳамда рақс элементлари жисмоний тарбиянинг асосий воситалари ҳисобланиб талаба қизларда биринчи бор мувозанат сифатини ривожланишида кенг аҳамиятли бўлиши аниқланади.

ТАЛАБА-ҚИЗЛАРНИ МАКТАБ ТАЪЛИМИГА ТАЙЁРЛАШДА ШАХМАТ АЛИФБОСИНИ ЎҚИТИШ ҲАҚИДА АЙРИМ МУЛОҲАЗАЛАР

*Ҳолиқов У.Қ., ўқитувчи, Абдуллаев Т.Б., талаба,
Гулистон давлат университети, Гулистон ш.*

Юртбошимиз таъкидлаганидек, "Жондан азиз фарзандлармизни нафақат ҳам жисмонан, ҳам маънан соғлом қилиб ўстириш, шу билан бирга уларни ҳар томонлама баркамол авлод бўлиб, энг замонавий, биз яшаётган ХХІ аср талаб қилаётган интеллектуал билим ва бойликка эга бўлган инсонлар бўлиб ҳаётга кириб боришини таъминлашда кўришимиз ҳам қарз, ҳам фарздир". Ана шундай эзгу орзу умидлар қанотида вояга етаётган фарзандларимизга бугун нафақат халқимиз, балки Ватанимиз ҳам қатъий ишонади.

Шахмат ўйини фантазияни кўзғотади ва ўстиради. Шахмат ўйини руҳиятини тетиклаштиришга ёрдам беради. Шу сабабли мен 1-синф ўқувчилар учун шахмат алифбо китобни яратмоқда. Бу китобнинг айрим қисмлари билан таништириб ўтаман.

Шахмат «Алифбо»си алифбе услубида қурилган (яратилган) шунинг учун бу китобдан фойдаланиш мумкин деб эмас, балки кичкинтойларни уни нафақат мактабда, балки уйда ҳам параллел равишда ўргатиб бориш керак. Бу болага грамматик ҳисоб- китоб ва амалларни тезроқ ўрганишида ёрдам беради.

Алифбо шахмат тушунчаларига асосланган бўлиб, асосан шеърий шаклда очиқ берилади ва шунинг учун авваламбор сўзга суянади. Бу муҳимдир зеро сўз ва у билан боғланган ижодий иш II – сигнал системасини ривожланишига замин яратади. Алифбо болаларнинг нафақат сўз бойлигини оширишда, уларнинг ташқи ва ички нутқини ривожлантиришга ёрдам беради, балки сўзнинг тасвирий кучини тушиниб етишга имкон беради.

Таққослашлар ва метафоралар (киноялар), синонимлар, шунингдек кўпгина бошқа аниқ чоралар фикрни шакллантириб уни илгари суришга ёрдам беради.

Бир вақтнинг ўзида «Алифбо»нинг мазмуни соф шахматдир. Шеърий миниатюраларда шахмат тушунчалари зарлар билан безатилган, уларни биргаликда жамласак, улар шахмат ўйини ҳақида етарлича мақсадли тасаввурлар шакллантиришлари мумкин.

Шахматни ўрганиш билан бирга ҳисоб ҳам ўрганилиб боради. Шахмат доналарининг рақамли аҳамияти бу инсон иш фаолияти соҳаси учун ажойиб ҳисоб китобни ўзлаштириш моделини вужудга келтиради.

Шахмат ўйини шахсга универсал педагогик таъсири авваламбор шундаки фикрнинг марказида жойлашган шахмат кудратли мустаҳкам фикрлаш оқимини шакллантиради бу эса билим бериш фаолиятини шакллантириб кейинчалик унга хизмат қилишига олиб келади.

Биринчидан ёдда тутиш керакки, «Шахматчи алифбоси» трилогия яъни уч қисмдан иборат бўлган ушбу китобларнинг иккинчи қисмидир. Биринчиси – шахматга чизган бўлиб, ишларни шахмат тахтасининг геометриясини юриш қоидаларини ва олишларни ҳужум қилиш, шох, мот ҳамда шахмат илмини ўргатади. Учинчи китоб мустақил ўқиш учун мўлжалланган.

Шахмат алифбоси алифбе услубида қурилган (яратилган) шунинг учун бу китобнинг фойдаланиш «мумкин» деб эмас, балки кичкинтойларни уни нафақат мактабда, балки уйда ҳам параллел равишда ўргатиб бориш керак. Бу болага грамматик ҳисоб китоб ва амалларни тезроқ ўрганишига ёрдам беради.

Агар сизнинг ўғлингиз ёки қизингиз ҳам мактабга бормаган бўлсалар унда «Алифбе» билан уларни ўқиш рақамларни ишлатишни ўргатишга зўр баҳонадир. Алифбе –алфавит тартибида қурилган, бироқ китоб билан ишлаганда бунга қатъий туриб олиш шарт эмас. Ушбу китобни фарзанд билан ўқиб бораётган ота-она ушбу қадимий ўйиннинг илк бошланиши, миттельшпил (ўйин маркази ёки ўртаси) эндшпил (ўйин ниҳояси) гамбит (шахмат ўйинининг бошланиши) эканини ва сабаби бу ердаги ҳар бир сатр- алоҳида маъно бўлиб, уларнинг шакллари катталар тушунтиришлари шарт. Шунинг учун ушбу шахмат алифбосини ўқиб бораётганда, бола билан суҳбат олиб бориб, қандай сўзлар унга нотанишлигини билиш, уларни тушунтириш метафора ва тенгламаларни солиштириш маъноларни шахмат қоидаларига улаган ҳолда ўргатиш тавсия этилади. Боладаги ушбу ўйин ҳақида пайдо бўлган

тасаввурларни сўраб тушунтириш керак бўлади. Шахмат алифбоси даги шахмат ўйинини мазмунини кўриб чиқаётганда албатта шахмат ўйинига бевосита мурожаат қилиш. Шахмат тахтасида деярли барча шеърларни кўрсатиб бериш мумкин. Озроқ фаол фикрлаб, тасаввур қилсангиз бас ва буни қилиш осон бўлиб қолади. Мисол учун «Н» ҳарфини кўриб чиқаётиб шахмат саводхонлигидан кераклигини тушунтиринг, панд насихат қилишни машқ қилиб кўриш тахтада хужум қилишни тасвирлаб беринг. Ушбу сўзга фарзандингиз билан биргаликда синоним излаб кўринг. (хужим, шох) «Р» ҳарфи билан таништираётганда унга мақсадга мувофиқ равишда партияни қандай бошлашни кўрсатиб, нега бундай қилиш кераклигини кўрсатиб беринг. Шу ернинг ўзида кучсиз юриш, марказ худуд устидан назорат ҳақида тушунча бериш. Рокировка қилишга ёрдам беринг. (Рокировка билан болалар ушбу «Учлик китоб»нинг яъни «Трилогия»нинг биринчи қисми «Шахмат чизгилари» китобида танишишади).

Филлардан бошланадиган ҳарфларни ўргатаётиб, болани доналар билан юришларини олишни амалга оширишни ўргатиб, болани доналар билан юришни, олишни амалга оширишни ўргатинг. Уларни куч тенглилигини масалаларда машқ қилинг ўргатаётганда олдинга силжиш жараёнида шох, мот, пот деган тушунчалар ўқиб борилади. Оддийгина машқлар училади. Ушбу ўйин бир вақт ўзида барча доналар билан юришни билишни талаб қилмагани боис, улар сизнинг талим жараёнингизда фаол ишлатилишлари керак. Сиз бунга канчалик тез кирсангизиз шуунчалик яхши. Эҳтимол ҳақиқий алифбени ўқишни шахмат доналаридан бошлаш керак бўлса «алифбе» нинг иккинчи қисми «А» дан «Я» гача болаларга машқларни учиш учун мўлжалланган. Шахматни ўргатиш сиз учун осон кечади агарда сиз «ривожлантирадиган» ўйинлар комплексида фойдалансангиз. Уларнинг баъзилари шу ерда келтирилган. Булар топишмоқлар, метограммалар, крассвордларни ечиш, заковат саволларига жавоб бериш ва лингвистик ўйинлар ўтказиш. Эса тутиш керакки, болаларнинг мустақил ўқишларида катталарнинг эътибори ва кизиқишлари ҳамроҳ бўлиши керак. Кичик шахматчи албатта ҳар бир сўзга аълоҳида таъриф бериши керак. Мисол учун: «Икки марталаб бир марта юрилади, шунда ҳам бошида топишмоқи. Бу пиёданнинг ўз майдонида иккиталик юриш ҳуқуқи ҳақида. «Бир юради, шунда ҳам бошидани қандай тушуниш мумкин»? Ахир пиёда билан иккилик юришни нафақат ўйин бошида, балки ўртасида ва охирида ҳам юриши мумкин-ку. Аникланишича, бошида деб бутун ўйинга эмас, балки фақат пиёданнинг ўзига айтилади. Иккилик юришни фақат биринчи ҳисобда қилиши мумкин. Шу каби мантикий машқлар боланинг (ижодий ёндашуви) ҳар қандай ишга ижодий ёндашишни тарбиялашда жуда фойдалидир.

TALABA QIZLAR JISMONIY TARBIYASI MASHG`ULOTLARINING MAQSADI VA VAZIFALARI

Nurullayev A.R., Buxoro davlat universiteti. Buxoro sh.

Jismoniy tarbiya mashg`ulotlari o`z xususiyatlariga ega bo`lib, ular harakat sezgilari, holatning tez-tez o`zgarishi, yuqori emotsionallik, kollektiv harakatlar bilan harakterlanadi. Pedagogik eksperiment o`tkazish jarayonida jismoniy sog`lomlashtirish va profilaktik mashg`ulotlarning samarali formalari ishlab chiqildi. Jismoniy sog`lomlashtirish mashg`uloti jismoniy tarbiyaning pedagogik va metodik printsiplariga binoan o`tkaziladi. Mashg`ulotni o`tkazish printsiplari quyidagi talablar asosida konkretlashtirildi:

- mashg`ulot ta`lim, tarbiyaviy va sog`lomlashtirish vazifalarini bajarish, talabalarda jismoniy mashg`ulotlarga qiziqishni shakllantirish, ularni aktiv faoliyatga undashi kerak;

- mashg`ulot vazifalari kontingentining boshlang`ich ahvoli haqidagi ma`lumotlar asosida tuzilgan bo`lishi lozim;

- mashg`ulot mazmuni, uni tashkil etish va o`tkazish metodikasi har bir talabaning psixologik tadqiqotlar natijasida aniqlangan individual tipologik xususiyatlari va shaxsiy harakteriga asoslangan bo`lishi kerak;

- mashg`ulot mazmuni va yuklamasi o`quv jadvaldagi boshqa umum ta`lim darslariga mos kelishi kerak. Bundan tashqari, mashg`ulot tuzilayotganda asosiy didaktik tamoyillar e`tiborga olinishi kerak, chunki bularsiz mashg`ulot istalgan natijani bermaydi.

Yuqorida qayd etilgan tamoyillardan tashqari o`quv mashg`uloti tuzilayotganda bir qator umumiy metodik talablarga ham e`tibor berish lozim. Masalan, har bir mashg`ulot shug`ullanuvchilarning aktiv faoliyatini ta`minlab beruvchi, tananing umumiy mehnat qobiliyatini o`shishiga, qo`yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli echishga yordam beruvchi ratsional zichlik tamoyillari asosida tuzilgan bo`lishi kerak. Bunday mashg`ulot shug`ullanuvchilar organizmiga ijobiy ta`sir etadi, tanani optimal fiziologik yuklama bilan ta`minlash talablariga javob beradi. Bunda shug`ullanuvchilarning mustahkam intizomi, harakatlarining uyushqoqligi asosiy talablardan biri bo`lib, ularsiz tarbiyaviy vazifalarni hal qilib bo`lmaydi. Bunday talablarga, shuningdek, shug`ullanuvchilar harakatining emotsionalligi, kollektivligi, ularning qiziqishlari, individual qobiliyatlari ham kiradi, bunda jismoniy sog`lomlashtirish mashg`ulotlarini tuzishda bir xillilik inkor etiladi.

Tadqiqotlar natijasiga ko'ra turli testlar musobaqa usulini qo'llash hamkorlik muhitini yaratish uchun zarurdir. Talabanning o'qituvchi bilan bevosita muloqotda bo'lishi ularning o'qishiga, rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi. Mashg'ulotlarning samaradorligi o'qituvchi va talaba o'rtasida aloqa naqadar aniq o'rnatilganligiga, bu aloqaning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari va shaxsning tipologik xususiyatlariga naqadar to'liq mos kelishiga ham bog'liq.

Mashg'ulotni tuzish va unda ilmiy asoslangan o'quv materialini rejalashtirish asosiy vazifalarni belgilab olish bilan amalga oshiriladi. Bu vazifalar umumiy yo'nalishni, mashg'ulotning mazmuni va usullari, tarbiya, ta'lim va sog'lomlashtirish vositalarini belgilab beradi. Ta'lim, tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalari jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, qon aylanishi, shaxsning tipologik xususiyatlari bahosiga qarab konkretlashtirilishi lozim.

Masalan, og'ir jismoniy yuklamali mashqlardan so'ng qiyin koordinatsiyali, yangi harakatlarni o'rganish yaxshi samara bermaydi. Chidamlilikni mustahkamlash mashqlardan so'ng tezlikni oshiruvchi mashqlar ham kutilgan natijani bermaydi.

Xulosa qilib, aytganda ta'lim muassasasida olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish ishlaridan jismoniy tarbiya darslari, sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar, sport musobaqalari va sport bayramlari hamda ommaviy tashkil etiladigan mashg'ulotlarni kiritish mumkin.

ТУРОН ЯККАКУРАШИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ ТАЛАБА ҚИЗЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ АФЗАЛЛИКЛАРИ

*Шукуров Р.С., доцент, Орипова М., талаба
Бухоро давлат университети, Бухоро ш.*

Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спорт соҳасига қаратилаётган эътибор, яратилаётган шароитлар ёш авлодни ҳар томонлама соғлом, баркамол бўлиб вояга етишида муҳим аҳамият касб этмоқда. Ёш йигит – қизлар шижоати Ватанга бўлган муҳаббати уни шаънини ҳимоя қилиш, мамлакат байроғини жаҳон ареналарида баланд кўтариб ғолиблик сари интилиши, чуқур ҳис туйғу билан кўзларидаги ёш, ўзбек халқининг ким эканлиги, уларнинг қониди ўтмишда дунёни забт этган ҳарбий саркардалар, пахлавон, жасур, миллат учун миллий қадрият учун кураш майдонларида ҳамшиша сарбаланд бўлган забардаст бобокалонларининг издошлари эканлигини яққакурашда спортчиларимизнинг қўлга киритаётган натижалари амалий тасдиғини топмоқда.

Жисмоний тарбия ва спорт миллатнинг гнофондини мустаҳкамлаш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, мамлакатлар ўртасидаги дўстона алоқаларни мустаҳкамлаш каби олий мақсадларга хизмат қилувчи воситадир.

Бу борада ҳукуратимиз томонидан чиқарилаётган Қонун ва қарорлар, фармонлар жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатини ҳар томонлама қўллаб – қувватлашда муҳим аҳамият касб этмоқда. Бинобарин йигитлар қатори хотин – қизларнинг ҳам кундан кунга спорт билан ошно бўлиши, улар сафини кенгайтириш, айниқса спортнинг миллий ва аммавий турларига қизиқишлари ортиб бормоқда. Бунга сабаб мамлакатимизда хотин – қизлар бўлган эътибор ва уларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишларини уйғотиш каби кенг қўламли ишлар. Авалло уларни соғлигини мустаҳкамлаш ва аҳоли ўртасида соғлом турмуш, соғлом муҳитни шакллантириш, ҳар томонлама соғлом, баркамол бўлишида жисмоний тарбия ва спортнинг нақадар зарур эканлиги масаласи бугунги кунда муҳим аҳамият касб этмоқда.

Азалдан халқимизда хотин – қизларга, аёлга бўлган муносабат унинг жамиятда тутган ўрнига чуқур ҳурмат ва эътибор билан қаралган. Уларнинг ҳақ-ҳуқуқларини ҳимоя қилиш, уларни соғлом, баркамол, жисмонан ва руҳан тетик бўлишида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб қилиш масаласига катта эътибор қаратилмоқда. Хотин-қизларни жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш баробарида улар учун қулай шароитлар яратиш, иқтидорлиларни танлаб олиб, спорт мусобақаларига иштирокини таъминлаш мутахассислар олдида турган асосий вазифадир. Айниқса, 2017- йил 2-октябрдаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг “**Кураш**” миллий спортини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги қорори нафақат Кураш спорт тури “Белбоғли” кураш, Турон, Ўзбек жанг санъатлари каби миллий спорт турларимизни янада ривожланишида дастури амал бўлиб хизмат қилади.

Спортда юқори натижаларга эришиш учун маънавий, мафкуравий, иродавий ҳамда жисмоний тайёргарлик спорт машғулотининг муҳим таркибий қисмларидан ҳисобланади. Техник тайёргарлик эса спортчи томонидан юқори спорт натижаларига эришишни таъминловчи ҳаракатлар тизимининг эгаллаганлик даражаси билан тавсифланади.

Курашчининг тактикаси мусобақаларда энг яхши натижага эришиш учун юзага келган муайян шароитларда техник, жисмоний ва иродавий имкониятлардан мақсадга мувофиқ ҳолда

фойдаланишдир. Дарҳақиқат ўқув, тарбиявий ва амалий фаолиятда курашчиларни жисмоний машқларга, мусобақаларга руҳан тайёрлаш, мусобақа беллашувларида ғалаба қозонишида ҳамда янада яхшироқ рекорд натижа кўрсатишига йўллаш усуллари турли-тумандир. Курашчиларнинг мусобақаларда муваффақиятга эришиши биринчи ўринда, уларнинг маънавий, мафкуравий, иродавий, жисмоний, техник, тактик тайёргарлигига боғлиқ. Бироқ, шуни алоҳида таъкидлаш жоизки режалаштирилган бўлажак мусобақаларга психологик жиҳатдан пухта тайёргарлик кўрган курашчиларнинг ғалаба қозониши амалиётда ўз тасдиғини топган. Мураббий ўз шогирдларини мусобақаларга психологик тайёргарлигини оширишга қаратилган тадбирларни самарали ташкил этиши ҳамда доимий эътибор қаратиши мақсадга мувофиқ бўлади. Шунингдек, спортчиларни мусобақага руҳан тайёрлашнинг назарий ва амалий жиҳатдан чуқур билимга эга бўлиши олдида қўйилган мақсад вазибаларни ҳал этишда муҳим аҳамият касб этади.

Спорт турларининг ўзига хос хусусиятларни инобатга олиб спортчиларни мусобақаларда яхши натижаларни кўлга киритишида психологик тайёргарликнинг аҳамияти ҳамда қанчалик даражада қимматли эканлигига доир таклифлар тажрибали мутахассислар, олимлар томонидан олиб борилган тадқиқотларида ўз аксини топган.

Н.А.Тастанов (2010) томонидан таклиф қилинган олдинда турган мусобақаларга психологик тайёргарлик умумий психологик тайёргарлик асосида ташкил қилинишини ва у қуйида кўрсатилган 5 та аниқ вазибаларни ҳал этишга қаратилган:

- 1) курашчиларни олдида турган мусобақалар англаши;
- 2) олдинда турган мусобақалар шароитлари (ўтказиш вақти, жойи) хусусиятларини ўрганиш;
- 3) рақибнинг кучи ва бўш томонларини ўрганиш, уларни ва ўзининг ҳозирги пайтдаги имкониятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақаларда тайёргарлик кўриш;
- 4) олдинда турган мусобақаларда ғалабага эришиш учун ўз кучи ва имкониятларига қаттиқ ишонишни шакллантириш;
- 5) олдинда турган мусобақалар туфайли юзага келган салбий ҳаяжонларни енгиб ўтиш ва тетик эмотционал ҳолатни яратиш каби масларга алоҳида эътибор қаратилиши ва амалга оширилишини такидлаган.

Спорт турларининг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиқиб Ҳ.Машарипов (2010) спортчиларни мусобақага психологик тайёрлашни 8 та босқичларга бўлиш мумкин эканлигини таъкидлаб этиб. Инсон имкониятлари чексиз. Спортчи фақат кўзланган мақсадга эришиши учун ўзининг руҳий, жисмоний имкониятларини сафарбар қилиш йўллари билиши лозим эканлигини ҳамда спортчиларда бундай билим, малака ва кўникмаларни шакллантириш, мутахассислар, ўқитувчилар диққат марказида бўлиши шартлигини ҳисобга олиб. Улар спортчиларни жисмоний машқ ва спорт мусобақаларига психологик тайёрлашнинг у томонидан тавсия этилаётган қуйидаги:

1. Спортчи диққатини бошқариш;
2. Ҳиссий образлар воситасида фикрлаш;
3. Таъсирли сўзлар орқали ўзини ишонтириш;
4. Мушаклар фаоллик даражасини бошқариш;
5. Нафас олиш ритми (мароми) ни бошқариш каби услубларидан фойдаланса янада юқори натижаларга эришиш мумкин эканлигини таъкидлаб этган.

Спортчининг мусобақа фаолияти хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда психологик тайёргарлик воситаларидан мақсадли фойдаланиш, бўлажак мусобақаларда юқори натижаларга эришишнинг муҳим омилли ҳисобланади.

Биз юқоридаги мутахассислар томонидан таъкидлаб этилган фикр мулоҳазаларидан келиб чиқиб, Турон яккакураши билан шуғулланувчи спортчи қизларнинг мусобақа олди психологик тайёргарлик кўришларини қуйидаги тартибда амалга ошириш.

2017 йилнинг 22-25 ноябрь кунлари Фарғона вилоятида 1997 йилларда туғилган спортчилар 0(20) ўртасида бўлиб ўтадиган Ўзбекистон чемпионатида иштирок этувчи Бухоро вилоят хотин-қизлар терма жамоасининг яқин кунларда бўлиб ўтадиган ушбу мусобақага алоҳида психологик тайёргарлик кўриш режаси тузилди:

1. Мусобақанинг ўтказиш жойи, вақти;
2. Муҳит, обектив – субектив муносабатлар;
3. Ҳар бир вазнда рақиб жамоасининг таркиби;
4. Асосий рақиб бўлиши кутилаётган жамоа вакили;
5. Рақиб спортчининг индивидуал хусусиятлари:
- 5.1. Жисмоний, руҳий, техник, тактик, иродавий тайёргарлиги;
6. Рақиб жамоа вакили (лари) қандай имкониятларга эга эканлиги ҳақида батафсил маълумот олиш.

Кутилаётган мусобақада спортчи қизларнинг ҳар томонлама тайёргарлигини ошириб, мусобақада ғалабага ишонч уйғотишида муҳим аҳамият касб этади.

Шунингдек, мусобақада ракиб бўлиши кутилаётган спортчилар ҳақида маълумотлар (1-жадвал) машгулот залининг эълонлар доскасида акс эттирилди:

1-жадвал

№	Ёш и	Бўй и	Спорт унвон и	Маълумот и	Жисмоний тайёргарли ги	Руҳи й ҳолат и	Иродави й	Теник, тактик маҳорат и	Ёқтикга н усули, кўл, оёқ зарбала, ўнақай, чапақай	Эришган натижалар и
1										
2										
3										

Мусобақа олди Турон яккакурашчиларни психологик жиҳатдан алоҳида тайёргарлик кўрганлиги вилоят терма жамоаси вакилларининг мусобақада беллашувларида ғолиб ва совриндорлар қаторидан ўрин олганлиги билан исботланди.

Беллашув натижалари:

1. 52 кг вазнда БухДУ талабаси Ф.Файзиёва 5 та беллашув ўтказди барчасида ғалаба қозониб биринчи ўринни қўлга киритди.
2. Бухоро Солиқ коллежи талабаси Г.Рамазонова 60 кг вазнда 4 беллашув ўтказди 3 ғалаба ва финалда Фарғона вилояти вакили М.Одилжоновга 11\8 ҳисобида мағлубиятга учради 2 ўрин.
3. БухДУ талабаси М.Бахромова 65 кг вазнда 4 та беллашув ўтказиб барча рақибларини таслим этди 1 ўрин.
4. Вазни 70 кг бўлган турончи қизлар орасида БухДУ талабаси Орзу Рамазоновага тенг келадиган рақиб топилмади мусобақа ғолиби бўлди.
5. 80 кг вазнда барча рақибларини мағлубиятга учратган икки нафар БухДУ талабалари Д.Шоимова ва С.Саидовалар финалда учрашиб С.Саидова кўли баланд келди ҳамда Республика чемпиони унвонига созовор бўлди.

Натижалар шуни кўрсатдики машгулотларда жисмоний, техник, тактик, иродавий тайёргарлик билан биргаликда юқори натижаларни қўлга киритишда, мусобақа олди алоҳида психологик тайёргарлик кўрганлиги спортчиларни мусобақа беллашувларида ғалаба қозонишида муҳим аҳамиятга эга эканлиги, Турон яккакураши бўйича ўтказилган Республика чемпионатида талаба спортчи қизларнинг кўрсатган натижалари билан исботланди.

ТАЛАБА-ҚИЗЛАРИМИЗДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА СПОРТНИНГ ЎРНИ

Элибаева Л.С., катта ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Ҳозирги кундаги талабаларимизда, ёшларимизда, жамиятимизнинг барча аъзоларида спортни ўрни ривожлантириш маънавияти асосий масалалардан бири ҳисобланади. Бу йўналишни Ўзбекистондаги спорт турларининг ривожланишига кўчирганда, ҳар бир спорт туридан хотин – қизлардан ҳам етук спортчилар ва мутахассислар етишиб чиқиши учун маънавий муҳитнинг яратилиши муҳим аҳамиятга эга бўлиб, бу йўналишни олиб борувчи мутасади мансабдорларнинг фаолиятини ривожлантириш керак бўлади. Ўзбекистонда ҳозирги кунда хотин-қизлар спортининг ривожланиши учун кенг имкониятлар берилаётганлигини ҳисобга олиб, бу йўналишнинг маънавиятини ҳам шакллантириш керак бўлади. Қизлар спортини ривожлантириш учун уларнинг жамиятдаги ўрнини, оиладаги вазифасини, кадриятларимиздаги уларга бўлган муносабатларини ҳисобга олишга тўғри келади. Спорт турлари билан шуғулланувчи қизларимиз бу фаолиятга бўлган маънавиятини шакллантиришда оиланинг, мактабнинг, маҳалланинг ўрнини аниқлашга тўғри келади. Спорт турларидан натижа кўрсатиш мақсадида қизларимиз умрининг кўп қисмини спорт машгулотларига бағишлашга тўғри келмоқда ва бу нарса маънавиятимиздаги оила қуриш даврини орқага суришга олиб келмоқда. Қизларимизнинг натижаси уларнинг 24-25 ёшларига тўғри келиши мумкин. Спорт мусобақаларидаги иштироки ҳам шу ёшларга тўғри келмоқда.

Турмуш тарзимиз деган тушунчага бизнинг мамлакатимизга хос бўлган миллий хусусиятларнинг кирини мутахассисларимиз билишлари ва жисмоний машгулотларни олиб боришда улардан тўғри фойдаланишлари керак бўлади. Улар сирасига — оилага бўлган муқаддас муносабат, диний бағрикенглик, тарбия жараёнида миллий ва умуминсоний маънавий кадриятлар, урф-одатлар, анъаналарга асосланиш, миллий ғоя ва миллий мафкура, демократик тамойиллар ва фуқаролик жамиятини ривожлантиришга асосланган, умумбашарий ва миллий тафаккур асосидаги дунёкарашни

шакллантириш, «Кучли давлатдан кучли фуқдролик жамияти сари» ғоясининг оилада тарбиялашда хотин-қизлар иштирокининг кучлилиги хозирги жамиятимизнинг асосий йўналишларидан биридир.

Соғлом турмуш тарзини ривожлантириш тизими тузилиши мураккаб бўлиб, у турли вазирликлар, нодавлат ташкилотлари, таълим муассасалари ва бошқалардан иборатдир, Соғлом турмуш тарзини ривожлантиришда алоҳида масъулият ўзбекларнинг миллий кадрларидан бири бўлган «Махалла» зиммасига ҳам юклатилади.

Сир эмас, инсон фаолиятининг ўзига хос жиҳатларидан бири шуки, у мақсадга қаратилган бўлади, яъни инсон ўз борлигини, оддий тилда айтганда тирикчилигини амалга ошириш учун нималарни хохлашини дастлаб идеал модел сифатида, яъни хаёлидаги орзу-ҳаваслар сифатида тасаввур этади. Инсон бу дунёга нафақат яшаб қолиши, ўзлигини англаш зарурати орқалигина мансуб бўлмасдан, балки дунёни “ўзига мослаштириш”ни ўзлаштириши нуқтаи-назаридан ҳам муносабатга киришади. Жисмоний тарбия ва спорт шубҳасиз умумбашарий маданият кадрларидан бири бўлиб хисобланади, зеро у инсоннинг дунёдаги ўрнини мустақкамлаши учун хизмат қилади. Бугун юртимизда спортни ривожлантиришнинг ўзига хос инфра тузилмаси шаклланди. Айниқса, болалар ва хотин-қизлар спортини ривожлантиришга қаратилаётган эътибор туфайли Ватанимиз байроғини баланд кўтараётган спортчиларимизнинг жисмоний, техник ва руҳий тайёргарлигини юксаклигини жаҳон спорт жамоатчилиги эътироф этмоқда. Айни пайтда мамлакатимизда спортни оммавийлаштириш ва ривожлантиришнинг мустақкам ҳуқуқий асослари яратилган.

Бу йўналишдаги Осиё ва жаҳон мусобақаларида мамлакатимиз хотин-қизлари ҳам катта ютикларга эришаётганликларини алоҳида кўрсатиб ўтишимиз мумкин.

Хотин-қизлар мавқеини ижтимоий, сиёсий, иқтисодий муҳофазалаш, уларнинг давлат ва жамият қурилишидаги фаоллигини ошириш, оналик ва болаликни тиббий ва ижтимоий ҳимоя қилиш, аёллар саломатлигини асраш давлат сиёсатининг бош устувор йўналишларидан бўлиб, хотин-қизлар саломатлиги, уларнинг маънавий ва руҳий камолотини таъминлаш билан боғлаш бўлган барча жиҳатлар аёлларимизда соғлом турмуш тарзи шакллантиришда оила, махалла ва барча турдаги ўқув юртларининг нуфузини доимий ортириб бориш керак бўлади.

Юртбошимиз ҳар бир киши “Ўзининг саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш маданиятини ёшлиқдан, оила, мактаб, махалла, соғлиқни сақлаш тизими, жисмоний тарбия ва спортнинг кўмагида сингдириш керак”, деб бежиз айтмаган. Ана шундагина Давлатимиз раҳбарининг “Соғлом, билимли ва фидойи фарзандлари бўлган халқ албатта ўзининг келажагини барпо этади”, деган кўрсатмаси амалий ифодасини топади.

Мамлакатимизда хотин-қизлар спортини оммалаштириш жараёнида ёш қизларимизнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш билан бир қаторда, улардаги ҳалоллик ўзаро ҳурмат – эҳтиром, бағрикенглик, мақсад сари интилувчанлик каби юксак маънавий фазилатлари асосида тарбиялашга алоҳида эътибор қаратишимизга тўғри келади. Хулоса ўрнида шуни таъкидлаيمизки, хотин-қизларимизнинг соғлом бўлишлари ва ўзларидан соғлом зуриёт қолдириб тарбиялашлари учун соғлом бўлишлари ва соғлом турмуш тарзи асосларини эгалашга долимий эътибор беришлари жамият олдидаги асосий вазифа бўлиши керак деб ҳисоблаймиз.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 3031-сонли қарори;

2. “Аёлларнинг фан ва спортдаги ўрни” Илмий амалий анжуман. Илмий тезислар тўплами. 2007 йил апрел.

TALABA QIZLARNING JISMONIY RIVOJLANISHI KO`RSATKICHLARI VA ULARNING TAXLILI

Davronov N.I o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Mamlakatimizda jismoniy madaniyatni umum xalq jismoniy madaniyatga aylanib borayotgan bir paytda jismoniy madaniyatni ayniqsa talaba qizlar jismoniy madaniyatini eskicha qarashlardan xalos etish, uni eng zamonaviy asoslarda yangicha mazmun va bilimlar bilan boitish mutaxassislar hamda yosh olimlar oldida turgan eng dolzarb muommolardan hisoblanadi. Yangi ijtimoiy sharoitda respublikamizda xotin-qizlarning faolligi yanada ortib bormoqda. Ko`lami faolligini ortirishda talabalik davrida shakllangan bilim va malakalar muxim ahamiyat kasb etadi. Ular sog`lom turmush tarzini shakllantiradi va inson hayotida jismoniy madaniyatning o`rni va ahamiyati beqiyos ekanligi anglanadi. 2004 yilning 25 may kuni respublikamiz prezidenti I.A.Karimovning «O`zbekiston xotin-qizlar qo`mitasi faoliyatini qo`llab quvvatlash borasidagi qo`shimcha chora tadbirlar to`g`risida» gi farmoni chiqdi. Farmonda respublikamizda xotin-qizlar faoliyatini oshirishdagi muommolar. va ularni hal qilish yo`llari, xotin-qizlarning jismoniy mdaniyat va sportga yanada kengroq jarlb etish masalalari belgilab berildi. O`zbekiston respublikasi oliy va o`rta maxsus ta`lim vazirligi ham 2004 yili «oliy ta`lim muassasalarida xotin qizlarni jismoniy tarbiya va sportgp kengroq jalb etish

to`g`risida» gi buyrug`ini chiqardi. Buyruqda respublikamizdagi xotin-qizlarning sog`liqni saqlash, sog`lom oilani shakllantirish, ayollar va oila sportini rivojlantirish, sog`lom turmush tarzini targ`ib qilishga davlat siyosati darajasida katta etibor ko`rsatganligi takidlangan. Shuningdek buyruqda oliy talim muassasalarida ta`lim olayotgan qizlarning «Universiada» sport musabaqalarida ishtiroki yildan-yilga faollashib borayotganligi lekin ish bilan bir qatorda hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport bilan mashg`ul bo`lgan talaba qizlar va o`qituvchi ayollarning solmog`i talab darajasida emasligi joylarda ularga mos sport to`g`raklarini tashkil etishga yetarlicha e`tibor berilmayotganligi ko`rsatib o`tilgan.

Talaba qizlar jismoniy madaniyatini tashkil qilish ularni ilmiy uslubiy asoslarini ishlab chiqish bo`yicha ko`plab olimlar ilmiy-tadqiqod ishlarini olib borganlar. Ularga J.E.Eshnazarov, R.Abdumalikov, G.B.Bilyalova, K.Shokirjonova va boshqa ko`plab olimlarning ishlarini misol keltirish mumkin. Ular Respublikamiz mustaqilligi sharoitida xotin qizlar ayniqsa talaba qizlar jismoniy mdaniyatni milliy istiqlol g`oyalari milliy an`analarga mos ravishda takomillashtirishga qaratilgan ommaviy tavsiyalar bergan. Hozirda qanchalik ko`p ilmiy tadqiqod ishlari va amaliy tavsiyalar berilmasi ular amaliy ishga aylanmasa natijalar hamisha samarasiz bo`lib qolaveradi. Bu respublikamizda talaba qizlar jismoniy madaniyatida hal etilishi lozim bo`lgan muammolarning ko`pligidan dalolat beradi. Ular ichida talaba qizlar jismoniy faolligini oshirish hozirda ham bosh muammo bo`lib qolmoqda. Haraklanish darajasining pastligi natijasida talaba qizlarda vaznning ortishi va u orqali bug`inlar faoliyatining buzilishi oyoq vena qon tomirlarning kengayishi, nafas olishning kengayishi, Turli xil kasalliklarning paydo bo`lishi, yurak qon tomir yetishmavchiliklari, yuqumli kasalliklarga tez chalinishi, kasalliklardan kiyingi asoratlar qolishi, jigar faoliyatini buzilishi, farzand ko`rishdagi qiyinchiliklar modda almashinuvining buzilishi qon bosimini ortishi, qondagi diabet, buyrak xastaligi, o`t yo`lida tosh hosil bo`lishi va eng asosiysi uzoq umr ko`rmaslik kabi kasalliklar va boshqa salbiy oqibatlar yuzaga keladi.

Rivojlangan va aholi o`rtacha umr ko`rish darajasi yuqori Yaponiya, AQSH, Germaniya va boshqa davlatlarda talaba qizlar jismoniy madaniyat va sportni yaxshi yo`lga qo`yilgan ular ongli va faol ravishda bo`sh vaqtlarida jismoniy madaniyat mashg`ulotlari bilan muntazzam shug`ullanib borishadi. Ularning ish tajriba asosini o`rganish va talaba qizlarning kundalik faoliyatida foydalanish ham dolzarb muammolardan hisoblanadi. Quyidagi pedagogik shart-sharoitlardan foydalangan talaba qizlarning harakat faolliigi ortadi. va uning natijasida talaba qizlar jismoniy madaniyati zamonaviy talablar asosida shakllanishi mumkin. Talaba qizlarni jismogniy madaniyat mashg`ulotlar bilan mustaqil shug`ullanish malaka va ko`nikmalarini shakllantirish.

Talaba qizlarning bo`sh vaqtlarda shug`ullanishlari uchun uzlari qiziqqan sport turlari bo`yicha to`garaklar tashkil etish. Talaba qizlar o`rtasida jismoniy madaniyat ta`limini keng targ`ibot qilish «Salomatlik va kasallik» tushunchalarini chuqur o`rgatish. Jismoniy madaniyat mashg`ulotlarini qatiy umumpedagogik tuzilish tamoillarga uslubiy talablar asosida o`tkazish va baholash.

TALABA QIZLAR JISMONIY TARBIYA MASHG`ULOTLARINING SHAKLLARI VA TURLARI

Nurullayev A.R., Buxoro davlat universiteti. Buxoro sh.

Har bir talaba o`qituvchining topshirig`iga muvofiq tanlangan sport turi bo`yicha, uni oliy darajada egallash uchun mustaqil shug`ullanishi kerak. Bunday mashqlar talabaning sog`lig`ini hisobga olib bajariladi. Sport guruhidagi talabalar uchun mustaqil mashqlar yuqori natijalarga erishishlari uchun tayyorlanish mashqlari bo`lib qoladi. Qolgan talabalar o`quv dasturi bo`yicha ish olib borishlari kerak. O`qishdan tashqari vaqtda talabalar gigienik gimnastika va atletik mashqlar bilan shug`ullansa maqsadga muvofiq bo`ladi. Bularga yugurish, yurish va boshqa mashqlar kiradi. Gigienik gimnastika bilan sutkaning istagan vaqtida, ovqatdan 1-2 soat so`ng va uxlashdan 2-3 soat oldin shug`ullanish mumkin. O`zbekiston sharoitida gigienik gimnastik mashqlarni ochiq havoda o`tkazish yaxshi natijalar beradi. Gigienik gimnastika mashqlarni tuzishda uning qancha vaqt davom etishini va ularning turini aniq tartibda belgilab olish lozim bo`ladi. Gimnastika mashqlarini bajarishdan oldin gantel, tosh, shtanga shug`ullanuvchilar kuchiga qarab tanlanadi. Shu tariqada har bir mashq 8-10 marta takrorlanadi. Mashqlarni 10-15 daqiqa gantel; 8-10 daqiqa amortizator; 8-10 daqiqa tosh ko`tarib, 5-7 daqiqa shtanga bilan mashq bajarish mumkin va mashg`ulotlar shu tartibda tuzilsa, yaxshi natija beradi. Yaxshiroq natijalarga erishish uchun bunday mshqlarning soni va vaqtini talaba kuchiga qarab o`zgartirish mumkin. Maqsadga qarab mashqlar turini o`zgartirish mumkin. Talabalar har kuni 20-40 daqiqa, xohishiga qarab ovqatlanishidan 1-1,5 soat keyin va uxlashdan 2-3 soat oldin shug`ullanishlari shart, bunda mashg`ulotlar 2-3 to`plamdan iborat qilib tuziladi. Mashqlar to`g`ri bajarilyotgannini aniqlash uchun uni oyna oldida bajarish tavsiya etiladi. Bir guruh mashqlarni bajarib bo`lgandan so`ng 1-2 daqiqa dam olsh mumkin. Dam olish faol bo`lishi kerak. Nafas, mushaklar bo`shashganda chiqariladi, nafasning chiqarilishi maksimal kuch bilan har bir mashqqa mos kelishi kerak. Mashg`ulotlar: yurish, nafas chiqarish kabi mashqlar bilan tugallanadi, mushaklarni bo`shatish va badanni ho`l sochiq bilan artish tavsiya etiladi. Mashg`ulotdan so`ng kishi charchoqdan holi va tetik bo`lishi kerak. Aks holda mashg`ulotlar og`irlik qilgan bo`lib, charchashga va

har xil kasalliklarga olib kelishi mumkin, ushning uchun mashg'ulotlardagi mashqlar sonini kamaytirish yoki tezligini susaytirish lozim bo'ladi.

Mustaqil bajariladigan mashqlar:

- a) engil bajariladigan mashqlar;
- b) o'rtacha qiyinchilikdagi mashqlar;
- v) bajarilishi qiyinroq mashqlar.

Mustaqil bajariladigan mashqlar har kun ertalab yoki kunning ikkinchi yarimida ko'proq foyda beradi. Mashqlar soni mashq bajaruvchining kunlik yoki haftalik ahvoriga, yurak urishining osoyishtaligiga va mashq bajarandan so'nggi holati va kayfiyatiga qarab ko'paytiriladi yoki kamaytiriladi. Yugurish mashqlarini bajarayotganda gavdaning og'irlik markazi butun a'zolar ustiga tushishi zarur, buning uchun sportcha yurish texnikasi bilan tanishib chiqish zarur. Ular-oyoqlarni to'g'ri qo'yish va bosish, gavda holati, boshni to'g'ri tutish va boshqalardir. Boshni egib yurish va yugurish odam gavdasining o'zgartirishiga olib keladi, nafas olish og'irlashadi. Bosh to'g'ri turishi, ko'zlar to'g'ri oldinga qarashi lozim. Tizzalarni yuqoriga ko'tarib, oyoqni keng tashlash, xuddi zinapoyaga chiqayotganda oyoqlar qanday ishlasa, yugurganda ham oyoqlar shunday tushishi kerak, oyoqlarni kuch bilan tashlash mumkin emas.

Xulosa o'rnida talaba qizlar organizmining jismoniy rivojlanishi, organizm sistemalari faoliyatining takomillashuvi ro'y beradi. Jismoniy tarbiya, sport, sog'lomlashtirish mashg'ulotlari talaba qizlarni jismonan barkamol ma'naviy yetuk hamda, axloqiy pok, bo'lib voyaga etishlariga katta zamin yaratadi.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОЭФФИЦИЕНТА ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Сафарова З.Т., преподаватель, Райимов А.Р., преподаватель,
Бухарский государственный университет, г.Бухара*

Нашы опыты на выносливость у девушек первого курса направления “Женский спорт” факультета Спортивная культура Бухарского государственного университета были исследованы в апреле месяце 2015 года (таблица-1) и в апреле 2016 года (таблица-2).

Коэффициент выносливости у девушек первого курса направления “Женский спорт” факультета Спортивная культура Бухарского государственного университета (2015 год апрель месяц).

Таблица 1

Определение коэффициента выносливости

№	Ф.И. студентки	Бег на 300 м дистанцию	Бег на 100 м дистанцию	Коэффициент выносливости
1	Ибрагимова С	62 секунд	16 секунд	3,87
2	Ражабова.Н.	50 секунд	15 секунд	3,33
3	Ражабова.Л	56 секунд	16 секунд	3,50
4	ПаноеваЗ	58 секунд	16 секунд	3,62
5	Мамадиева Х	56 секунд	16 секунд	3,50
6	ШавкатоваШ	59 секунд	17 секунд	3,47
7	Самадова Н	62 секунд	18 секунд	3,44
8	Хусенова Д	68 секунд	19 секунд	3,57
9	РавшановаЮ	68 секунд	19 секунд	3,57
10	Кузиева Ф	70 секунд	19 секунд	3,68
11	Абдуллаева Н.	69 секунд	19 секунд	3,63
12	Омонова М	69 секунд	19 секунд	3,63
13	Амонова Г	68 секунд	18 секунд	3,77
14	Муллокулова М	69 секунд	18 секунд	3,83
15	Иброхимова Г	70 секунд	20 секунд	3,50
16	Дурбоева С	70 секунд	20 секунд	3,50
17	Рахмонова Н	72 секунд	19 секунд	3,78
18	Курбонова Л	73 секунд	20 секунд	3,65
19	НуроваЗ	74 секунд	20 секунд	3,70
20	Сафарова Д	75 секунд	20 секунд	3,75
21	Абдурасулова А	76 секунд	20 секунд	3,80
Среднее арифметическое		66,5 секунд	18,28 секунд	3,63

Исходя из первой таблицы коэффициент выносливости определяется по следующему;

Это пропорции времени определённой дистанции на время этолон дистанции.

Коэффициент выносливости = $T:T_k$ здесь

T-время определённой дистанции;

Т к – время эталон дистанции.

Например, в дистанции на 300 м среднее время 50 с.

В дистанции на 100 м (эталон)- 15 с.

В этом случае коэффициент выносливости равен $50:15 = 3,33$.

Сколько ниже коэффициент выносливости, столько выше развивается уровень выносливости.

Сопоставим таблицу 1 и таблицу 2. Год занимаясь спортом и физическими нормативами меняется выносливость организма на различные спортивные нагрузки.

Коэффициент выносливости у девушек того же курса направления “Женский спорт” факультета Спортивная культура Бухарского государственного университета (2016 год апрель месяц).

Таблица 2

Определение коэффициента выносливости

№	Ф.И. студентки	Бег на 300 м дистанцию	Бег на 100 м дистанцию	Коэффициент выносливости.
1	Ибрагимова С	58,01 секунд	15,49 секунд	3,74
2	Ражабова.Н.	50 секунд	15 секунд	3,33
3	Ражабова.Л	55,12 секунд	15,52 секунд	3,55
4	ПаноеваЗ	58,22 секунд	15 секунд	3,88
5	Мамадиева Х	55,03 секунд	16,49 секунд	3,33
6	ШавкатоваШ	58,06 секунд	16,58 секунд	3,50
7	Самадова Н	60,08 секунд	16,33 секунд	3,67
8	Хусенова Д	65,48 секунд	17,09 секунд	3,83
9	РавшановаЮ	66,02 секунд	17,51 секунд	3,77
10	Кузиева Ф	68,17 секунд	18,53 секунд	3,73
11	Абдуллаева Н.	69,49 секунд	18,18 секунд	3,82
12	Омонова М	70,00 секунд	18,41 секунд	3,80
13	Амонова Г	69,52 секунд	19,02 секунд	3,65
14	Муллокулова М	68,42 секунд	18,04 секунд	3,79
15	Иброхимова Г	70,31 секунд	19,37 секунд	3,62
16	Дурбоева С	69,00 секунд	20,01 секунд	3,44
17	Рахромова Н	71,02 секунд	19,38 секунд	3,66
18	Курбонова Л	70,51 секунд	20,13 секунд	3,50
19	НуроваЗ	72,03 секунд	20,20 секунд	3,56
20	Сафарова Д	73,14 секунд	20,15 секунд	3,62
21	Абдурасулова А	76,01 секунд	20,49 секунд	3,71
Среднее арифметическое		65,41	17,94	3,64

Как видно по таблице через год у девушек изменения ни так уж велики, разница на выносливость на определённую дистанцию и на эталон тоже не так уж велик.

Литература:

1. Агажданиян и др. Физиология человека. Алма-Ата, 1992
2. Астратян Е.А. Очерки по физиологии условных рефлексов. Москва, 1970
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М.1968
4. Ноздрачев А.Д. и др. Курс общей физиологии. Москва, 1992
5. Петровский И., Коротков И. Общая физиология. Москва, 1992

KURASHCHI TALABA QIZLARNI TAYYORLASHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYTLARI

*Davronov N.I., o'qituvchi, Ikromova M.U., talaba
Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.*

Hozirgi zamon kurashchi qizlarni tayyorlashda ijtimoiy psixologik munosabat va muhit muhim ro'l o'ynaydi. Bu psixologik omillarga kurashchi qizlar atrofidagi odamlar: ota-ona va qarindoshlari, dugonalari, o'qish, ish va sport jamosining a'zolari o'rtasidagi o'zaro munosabatlarida namayon bo'ladi. Ular bilan doimiy ravishda mulokatda bo'lishlari kurashchi-qizlarning ruhiy holatiga, uning manaviy va irodaviy tayorgarligiga hamda sport sohasidagi salohiyatiga ijobiy yoki salbiy tasir ko'rsatishi mumkin. Ko'pyillik pedagogik kuzatishlarimiz shuni ko'rsatadiki kurashchi eng munosib ijtimoiy psixologik muhit mavjud bo'lgan sharoitda, yani kurashchi atrofidagi kishlarning uning sport sohasidagi faoliyati naqadar muhim ma'sulyatli ekanligini tushunganlarida ularning xayr -xohligi va do'stona qo'llab quvvatlashlarini sportchi yaqqol his etib turadi. Kundalik turmushdagi murakkab shar-sharoitlarda va turli sport vaziyatlarida kurashchi-qizlar o'z yaqin

kishlarining g'amxo'rliklarini va qo'llab-quvvatlashlarini his etib turadi. Oylada unga sport rejimini, o'qish yoki mehnat faoliyatini va dam olishni to'g'ri tashkil etish uchun zaryur bo'lgan shart-sharoitlar yaratib beriladi. Shu bilan birga kurashchi-qizlar o'ziga nisbatan g'oyat yuksak talablar qo'yilishni ham yaxshi biladi. Zarur hallarda uning atrofidagi kishilar kurashchi yo'l qo'ygan noto'g'ri xatti harakatlarini qattiq qoralashlari kerak. Bunday psixologik mikroiklim kurashchi-qizlarni to'g'ri tarbialashga, unga beboho va iradaviy fazilatlarini shakllantirishga yordam beradi. Bunda tayanchi va harakatlarni oldini oladi, sportchining yaxshi damolishga va organizimga kuch quvvatning qayta tiklanishga yordam beradi.

Bular bari manaviy va irodaviy sifatlarni keskin ravishda pasayib, sport foliyatining tushib ketishga olib keladi.

Amaliy tajriba kuzatishlarimiz ko'p hollarda sportchi-qizlarning noto'g'ri xatti-harakatlariga va ular tomanidan kun tartibining buzilishga subektiv omillar emas, balki namuvofiq mikro muhit va sportchi tevaragidagi obektiv shart-sharoitlar asosi sabab bo'layotgani, bu sportchiga salbiy ta'sir o'tgazayotganligini ko'rsatmoqda. Trener-murabbiylar kurashchi-qizlarning mikro muhit bilan bog'liq bo'lgan ijtimoiy-psixologik omillar axvaloni yaxshi bilishlarini va doimiy ravishda nazorat qilib turishlari, shuningdek uni yaxshilash uchun butun choralarni ishga solishlari kerak. Sportchi tevaragidagi oqilona psixologik muhit buzilgan hollarda turli pedagogik vositalar, metotlarni ishga solib va boshqa tasir etish choralardan foydalanib ahvolni normallashtirish uchun o'z vaqdidagi keskin chora-tadbirlar ko'rmoq lozim. Kundalik turmushdagi eng qulay mayishiy shart-sharoitlar ham sportchilarning ish qobilyatini oshirishga va ularni kuch quvvatini tezroq tiklashga mal'um darajada ta'sir ko'rsatadi. Turar joy honalari toza-ozoda bo'lish ham sportchiga uning yaxshi dam olishga shaxsiy gigena qoydalarini bajarish ham kuch quvvatni tiklovchi gidro tadbirlar vanadush o'tgazish uchun zarur shart-sharoitlarni taminlaydigan darajada bo'lmog'i kerak. Mashg'ulat jarayoni barcha turlarini rejalashtirayotganda sportchining o'quv va mehnat faoliyatga xos bo'lgan xususiyatlarini hisobga olmog'i kerak. O'quv mehnat faliyati avj olgan davirda trenerofkalaridagi yuklamalar darajasi bir oz kamaytirish lozim bir hafta mobaynida mikro sekilni eng qulay ravishda rejalashtiriga ham kun tartibini ishlab chiqishga alohida etibor berish kerak. Bu butun hafta maboynida va ayrim kunlarda o'quv mehnat faoliyatini trenofka mashg'ulatlarini dam olish va kuch quvvatni tiklash tadbirlari bilan to'g'ri almashib turishini taninlash uchun zarurdir. Ilmiy tadqiqotlar va amaliy kuzatishlar shundan dalolat bermoqdaki, sportchilarni tayorlashda ijtimoiy-psixologik omillardan maqsadga yo'naltirgan tarizda foydalanilish kurashchi-qizlarni salomatligi va ishqobilyati yuksak darajada bo'lishni, ularning sport maharatlari musaqil ravishda yuksalib borishni sport tayyorgarlik darajasi formasi stabiligini, har sharoitlarga tez moslashib ketish qobilyatini tamin etmoqda.

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ РУССКОМУ ЯЗЫКУ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ГРУППАХ: ВОПРОС И ВОПРОСИТЕЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

*Бабаева Ш.Б., преподаватель, Низомов Ж.Т., студент,
Бухарский государственный университет, г. Бухара*

Существующая в настоящее время концепция состоит в том, что всякий раз, как перед нами находится вопросительное предложение, в нем высказывается именно вопрос. Поэтому такое предложение и называется вопросительным. Для того чтобы проверить эту концепцию, следует спросить, что же мы называем вопросительным предложением и что – вопросом. К признакам вопросительного предложения обычно относят наличие в нем: специальных слов (частиц, союзов), определенного словорасположения и особенно специфической интонации. Под вопросом разумеют один из видов цели общения, а именно: побуждение собеседника ответить на обращенную к нему речь. Если принять эти определения, тогда окажется, что значительная группа вопросительных предложений не содержат в себе значения вопроса. К этой группе относятся, во всяком случае, так называемые риторические вопросительные предложения. Они обладают всеми признаками вопросительных предложений, но совершенно не содержат побуждения собеседника к ответу. Подобные случаи просто записываются как факт в соответствующих местах описательных грамматик. Но констатация факта еще не решает проблемы. Остается неясным, при каких условиях вопросительное предложение в одних случаях обозначает вопрос, а в других – утверждающее или отрицающее сообщение. Ведь с самого начала было предположено, что вопросительное предложение только побуждает к ответу, а повествовательное уже сообщает суждение. Между этими видами предложений была положена резкая грань. Риторические вопросительные предложения не требуют ответа, потому что они сами в себе содержат этот ответ в виде утверждающего или отрицающего сообщения. Таким образом, оказывается, что в вопросительных предложениях могут содержаться и пересекаться как значения вопроса, так и утверждающего сообщения, а также значения чрезвычайно разнообразных видов побуждения к действию и значения состояний. Согласно же традиционной концепции, трем определенным видам предложения точно и неизменно соответствуют три аналогичных значения как цели общения.

В традиционном описании вопросительные предложения включаются в классификацию, то следует обратить внимание и на два другие вида предложений – повествовательные и побудительные. Любое нечто может быть выделено из всего остального и названо. Может быть выделен лексически и сам вопрос как вопрос. При этих условиях предложение типично повествовательной конструкции будет содержать в себе значение вопроса. Аналогичная картина наблюдается, если мы обратимся и к побудительным предложениям. Предложение Принеси стол является побудительным. Предложение же Иван Иванович приказал принести стол по конструкции должно быть признано повествовательным. Однако, если его взять обособленно от контекста или ситуации, то по значению оно будет неопределенным и ни в какую рубрику не попадает. Если же его рассматривать в ситуации, в которой кто-либо передает приказ от третьего лица, - Иван Иванович приказал то-то, тогда слушающий примет такое высказывание только как приказ, а не как сообщение о том, что сделал или сказал Иван Иванович. В другой ситуации, когда говорящий рассказывает кому-либо о том, что сделал Иван Иванович, то же предложение, конечно, будет обладать значением раскрытого сообщения. Предложение Когда же, наконец, ты принесешь стол? по всем признакам должно быть отнесено к вопросительным, хотя в определенной ситуации оно не рассчитано на ответ, а является побуждением к действию.

Предложение в целом – это сплав разных степеней утверждения. Надо признать, что утверждение имеет степень. Вопросительное предложение в целом – это сплав утверждений одного ряда и отказов от утверждений другого ряда. Таково предложение в целом, а вот интонация может быть только утвердительной, только вопросительной, приказательной, просительной и т.п. Нельзя одновременно сказать да вопросительно и утвердительно.

Побудительные предложения, в том числе и вопросительные, являются частным случаем ослабления предиката первого порядка. Расстановка предикатов по градациям достигается разными синтаксическими средствами – отбором слов, словопорядком и особенно интонацией. Иногда эта задача решается только интонацией (Он ушел; Он ушел?). Отсюда вытекает, что если в записанном тексте интонация не дана, то и не понятна расстановка предикатов. Однако ход мысли, т.е. система взаимоподчиненных и сочиненных предикатов, не кончается в одном предложении, а переходит в другие. Поэтому понять интонацию данного текста можно лишь разобрав предикативную систему в группе предложений. В результате этого выяснится модальная роль сцепления предложений и будет определено речевое действие в отрезке речи и в его составных частях. Наблюдения в области группировки предикатов по ходу мысли могут служить материалом для решения проблемы членения речи на предложения. В системе предложений текста происходит такая же градуировка предикатов, как и в предложениях простых, распространенных и сложных. Во всех этих случаях принцип тот же, различна лишь техника. Ее изучение дает возможность перекинуть мост через пропасть между грамматикой и стилистикой.

Литература:

- 1 Н.И.Жинкин. Язык – Речь – Творчество. Исследования по семиотике, психолингвистике, поэтике. М., Лабиринт., 1998, с. 87–103.
- 2 П.С.Попов. Суждение и предложение., сб. «Вопросы синтаксиса современного русского языка», под ред. В.В.Виноградова, М., 1950.;
3. П.В.Таванец. Суждение и его виды., М., 1953.

ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАЛАБА-ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Юсунова З.Ш., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Мамлакатимиз асрлар давомида орзу қилган ўз мустақиллигини қўлга киритганига ҳам 25 йил бўлди, шу вақт давомида мамлакатимиз ҳаётида ижтимоий-сиёсий, ҳуқуқий-маънавий ҳаётимизда туб ўзгаришлар рўй бериб, юртимиз, миллатимиз ва шарқона турмуш тарзимизга хос янги ижтимоий муносабатлар, халқимизнинг мақсад – муддаоларини ифода этувчи, олийжаноб умуминсоний, миллий ва диний қадриятлар, илғор ва бунёдкор ғоя, мафкура ва маънавият кундалик ижтимоий ҳаётимизга кенг кириб бормоқда. Бу жараёнлар мустақиллигимизнинг энг муҳим воситалари сифатида комил инсон ва баркамол авлодни тарбиялашда катта аҳамиятга эгадир.

Ҳозирги даврда Ўзбекистонда жамият ҳаётининг барча соҳаларини демократлаштириш, фуқароларнинг сиёсий ва миллий ўзлигини англаши, янги демократик қадриятларнинг шаклланиши, очиқ демократик, ҳуқуқий давлат қурилиши ва фуқаролик жамияти институтларининг шаклланишидек қийин, аммо жўшқин ва изчил жараёнлар давом этмоқда. Жамиятнинг либераллаштирилиши мамлакатимизда ижтимоий барқарорлик ва толерантликни мустаҳкамлаш имкониятларини янада

кенгайтиради. Ўзбекистон Республикаси биринчи Президенти И.А.Каримов Олий Мажлиснинг сессиясида нутқ сўзлаб, “Ҳар қайси ижтимоий тоифа ва қатламнинг ўзига хос хусусиятларини инобатга олган ҳолда, умумий гаплар билан эмас, амалий ишлар билан маънавиятни юксалтириш диққатимиз марказида бўлиши шарт. Бу ишлардаги пировард мақсадимиз – иймон-этикоди бутун, иродаси бақувват эркин фуқаро маънавиятини шакллантиришдир. Яъни, мустақил дунёқарашга эга аждодларимизнинг бебаҳо мероси ва замонавий тафаккурига таяниб яшайдиган баркамол шахс–комил инсонни тарбиялашдан иборат,” - деб таъкидлаган эди.

Биринчи президентимиз И.А.Каримов “Ўзбекистон XXI аср бўсағасида: хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт қафолатлари ” номли асарида, ҳар қандай миллатнинг ўз манфаатларини бошқа миллатлар ҳисобидан амалга оширишга интилиши миллий онгдаги нуқсонлардан олиб келади, деган фикрини билдирган эди.

Бундай сиёсат Ўзбекистон Республикасининг амалдаги Конституциясида ўз ифодасини топди. Унда Ўзбекистон халқини ирқи, миллий ва диний мансублигидан қатъий назар республика фуқаролари ташкил этиши белгилаб берилган. Ўзбекистон Республикасининг барча фуқаролари бир хил ҳуқуқга эга бўлиб, қонун олдида тенгдирлар.

Ўзбекистон мустақиллигининг дастлабки йиллариданоқ, мамлакат аҳолисининг 60 фоиздан ортигини ташкил этган ёшларнинг ижтимоий фаоллигини ва сиёсий маданиятини ошириш учун шарт-шароит яратиб беришга катта аҳамият берилди. Бу эса, ёшлар ижтимоий – синфий қоидалар руҳида тарбияланган ва толерантлик каби умуминсоний қадриятлар бегона бўлган ҳамда амалда фаол ижтимоий-сиёсий ҳаётдан четлаштирилаган собиқ тоталитар режимнинг оғир оқибатларини бартараф этиш зарурати, ҳамда ёш мустақил давлатнинг фуқаролик жамияти ва ҳуқуқий давлат, ҳозирги замон талабларига жавоб берувчи демократик қадриятлар, жумладан, толерантликка йўналганлиги билан боғлиқ.

Толерантлик одамлар ўртасида ҳамжихатлик бўлишига, муроса қарор топишига, можароларнинг бартараф этилишига ёрдам беради. Толерантлик ўзгалар фикри, этикоди, маданияти, ахлоқига тоқатсизликни бартараф этиш механизми сифатида ишловчи умуминсоний, миллий ижтимоий-ахлоқий қадрият ва принциплар тизими билан боғлиқ бўлиб, инсоннинг турли-туман мотивлар, майллар, мўлжаллардан келиб чиқиб, куч ишлатиш, инсон кадр-қимматини оёқ ости қилишдан эмас, балки гуманитар имкониятлар – музокара, тушунтириш, ҳамкорликдан фойдаланиб, ҳамжихатлик ва тотувликка эришишга интилишида ўз ифодасини топади.

Хулоса қилиб айтганда, бугунги глобаллашув шароитида, оммавий маданият тарғиб қилиниб турган айни бир пайтда, ёшларни ҳар томонлама баркамол инсон қилиб тарбиялашда бағрикенгликнинг ўрни ва роли бекиёсдир.

ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВА УНИНГ ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИДАГИ ЎРНИ

Қобилов Э.Э., т.ф.д., доцент, Қориева Х.И., ўқитувчи, Мардонова М.Э., ўқитувчи, Самарқанд давлат университети, Самарқанд ш.

Мустақиллик туфайли жисмоний тарбия ва спорт юртимиз тараққиётининг барча соҳалари каби давлат сиёсатининг устивор йўналишлари доирасида ривож топмоқда. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги Қонун, “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги Қарор, “Оммавий спорт тадбирларини янада кучайтириш тўғрисида” ги Қарорлар ва шу соҳага оид бошқа концептуал ҳужжатларнинг қабул қилиниши, уларнинг босқичма-босқич ҳаётга тадбиқ этилаётганлиги ҳамда Ўзбекистон Конституцияси “Таълим тўғрисида” ги ва “Қадрлар тайёрлаш миллий дастури” тўғрисидаги Қонунларда жисмоний тарбия ва спортга алоҳида урғу берилиши юқорида қайд этилган фикр ифодасидир. Сўнгги йилларда ўзбек спорти ўзининг юксак натижалари билан мамлакатимиз шухратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этиб келаётганлиги, минглаб халқаро стандартлага мос спорт мажмуалари қад кўтараётганлиги, юртимизнинг турли ҳудудларида энг нуфузли халқаро мусобақаларнинг ўтказиб келинаётганлиги ушбу ҳужжатларнинг амалий маҳсулидир. Мустақиллик туфайли ва Ўзбекистон Республикаси биринчи Президенти И.А.Каримовнинг одилона сиёсати асосида миллат генофондини шакллантириш ва баркамол авлодни тарбиялаш воситаси бўлмиш жисмоний тарбия ва спорт тобора миллий истиқлол мафқурасини “стратегик” қуролига айланиб бормоқда. Ўзбекистон Конституцияси “Таълим тўғрисида”ги Қонун ва “Қадрлар тайёрлаш миллий дастури ” каби концептуал ҳужжатларда жисмоний тарбия ва спортга алоҳида эътибор берилиши, 1992 йилда “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида ” Қонуннинг қабул қилиниши ва 2000 йилда унинг янги тахирини ҳаётга тадбиқ этиш, “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарорлар, ҳамда уларнинг изчиллик билан ҳаётга босқичма-босқич жори этилаётганлиги жисмоний тарбия ва спорт жумладан, хотин-

қизлар спорти давлат сиёсатининг устивор йўналишлари доирасида раванқ топаётганидан далолат беради ва шу соҳада фаолият юргизиб келаётган мутахассисларига юксак маъсулият юклайди, балки юритмизнинг ҳар бир фуқаросини жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабатини қайта кўриб чиқишга ҳамда тасаввурини кенгайтиришга ундайди. Қайд этиш лозимки, таълим, сиҳат-саломатлик, жисмоний тарбия ва спортга оид ҳужжатларда ўз аксини топиб келаётган Давлат дастурларининг янада чуқурроқ ва глобал миқёсда амалга оширилишида, бугунги ва келажак авлодни маънан ҳамда жисмонан соғлом қилиб тарбиялашда хотин-қизлар спортини ривожлантириш ўрни беқиёсдир.

Бинобарин спорт инсоннинг меҳнатга ва ўзига зарурий фаолиятларга тайёрловчи усуллардан бири ҳисобланади, нафосат ва одоб ахлоқ тарбияси бобида, байналминал алоқаларни мустаҳкамлаш ва уларни ривожлантиришда муҳим восита ҳисобланади.

Йош спортчиларни тайёрлаш спорт машғулотларининг энг муҳим таркибий қисмларидан ҳисобланиб, организмни ҳар томонлама ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний қобилиятларни такомиллаштириш ва тайёргарликнинг бошқа турлари учун мустаҳкам функционал база яратишга йўналтирилган жараён сифатида тушунилади.

Инсон фаолияти қандай мақсад ва мазмун ёки қайси йўналишда ижро этилмасин унинг пировард унумдорлиги ва ҳаракат самарадорлиги, ўз навбатида мувофиқ жисмоний сифатлар, ҳаракат малакалари, кўникмалари ва албатта организмнинг функционал имкониятларига асосланади.

Аёлларнинг организми эркакларникидан бир қатор морфологик ва функционал хусусиятлар билан ажралиб туради. Бу хусусиятлар биринчи навбатда энг муҳим биологик вазифа оналик билан боғлиқ.

Кундалик ҳаракат ҳажми ва шиддати инсон саломатлиги, унинг жисмоний ва функционал шаклланишида муҳим аҳамиятга эгадир. Лекин барча ҳаракат турлари, жумладан спорт тўғрақларида ижро этиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар ҳажми ҳамда шиддати шуғулланувчининг функционал имкониятларига мос келиши ёки хиёлгина юқори бўлиши лозим. унки биология фанида азалдан ўз исботини топган қонуниятларга кўра, онтогенетик тараққиётнинг муайян босқичларида бажариладиган кундалик жисмоний юкларнинг ялпи таъсир “кучи” организмнинг функционал имкониятларидан доимо юқори бўлса, шу организмда (органлар, мушаклар, томирлар, хужайралар, тўқималар, юрак, ўпка, талок, жигар ва х.к) зўриқиш ёки тез толиқиш аломатлари пайдо бўлади. Бундай салбий “излар” одамнинг айниқса ёш қизларнинг одатий функционал фаолиятини издан чиқаради, кайфиятини туширади, уйқусини бузади, провард иш қобилиятини сусайтиради ва унинг тўлиқ тикланишига тўсқинлик қилади. Агар шундай юклар ҳамда хотин-қизлар фаолиятида сурункали қайтарилиб турса, организмнинг нормал ўсишига таъсир этибгина қолмай, балки турли функционал “объект”ларга лоқол ёки глобал потологик асоратларнинг юзага келишига сабабчи бўлиши ехтимолдан ҳоли емас. Аксинча кундалик ёки ялпи машғулот юкларлари ҳажми ва шиддати функционал имкониятдан паст бўлса жисмоний сифатларнинг шаклланиши сусаяди, иш қобилияти кучаймайди. Бинобарин, кундалик ёки ялпи юкларлар, шу жумладан, жисмоний тарбия дарслари ва тренировка машғулотларига оид юкларларни шуғулланувчиларнинг ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига қараб “тўлқинсимон” принципда ошира бориш даркор. Демак хотин-қизлар спортига оид машғулотларни ташкил қилишда педагогик ва тиббий назоратга асосланиш соғлом баркамол авлод тарбиялаш жараёнинг ажралмас қисмидир. Жисмоний тарбия ва спорт бўйича ўтказиладиган машғулотлар (жисмоний тарбия дарслари, тренерока машғулотлари, спорт мусобақалари) мазмунини мақсадли ривожлантириш ва бошқариш ҳар бир мутахассис (ўқитувчи, мураббий, ташкилотчи, услубчи, йўриқчи) ва раҳбар шахсларга катта маъсулият юклаши, улар жисмоний маданият, жисмоний тарбия, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва спорт мосламаларига оид билимларни ўзлаштиришлари, мувофиқ касбий-педагогик малака ва кўникмаларни пухта эгаллашлари зарур эканлиги исбот талаб қилмайди.

Алоҳида эътибор қаратиш муҳимки, хотин-қизлар спортини самарали ташкил қилиш, кўп йиллик спорт тренировкаси жараёнида шуғулланувчилар соғлиги ва уларнинг спорт маҳоратини шакллантира бориш устивор жиҳатдан жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларига боғлиқдир.

Спорт амалиётида жисмоний тайёргарлик, одатда, икки бир-бирига чамбарчас боғлиқ бўлган умумий ва маҳсус жисмоний тайёргарлик турларига бўлинади.

Жаёт давомида инсон соғлиги, унинг ақлий ва жисмоний фаоллиги, кўп йиллик спорт тренировкаси давомида спорт маҳоратининг шаклланиши бориши устивор жиҳатдан шу икки тайёргарлик турлари мазмуни ва даражаси билан боғлиқ.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари олдига қўйиладиган асосий мақсад соғлиқни мустаҳкамлаш ҳамда юқори спорт натижаларига эришишдир. Малакали спортчиларни тайёрлашда мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний, тайёргарлик техник, тактик маҳоратни шакллантиришда ва мусобақа давомида юксак натижага эришишда ниҳоятда муҳим омиллардан

биридир. Режалаштирилган жисмоний машқларнинг сифатларини ривожлантиришда кутилган натижаларни бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб турмаслиги учун ўқув тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний юкламаларнинг шуғулланувчилар организми функционал имкониятларига мувофиқлигини эътиборга олиш шу юкламани мақсадга мувофиқ режалаштириш зарур.

Жисмоний тарбия соҳасида янги талкида машғулотлар ташкил қилиш Хотин –қизлар соғлом турмуш тарзини уюштириш ҳамда жойларда жисмоний тарбия воситаларига аёлларга алоҳида эътибор қаратиш керак.

ТАЛАБА-ҚИЗЛАР СПОРТИНИНГ ЖАМИЯТДАГИ ЎРНИ ВА ИСТИҚБОЛЛАРИ.

Хусенов М. З., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Ҳаётимиз асосий кўрки ва миллатимиз келажаги бўлган хотин-қизлар ҳар томонлама соғлом жисмонан бақувват бўлишлари учун жисмоний маданиятнинг ўрни бекиёсдир. Ибн Сино айтганидек соғлом танда — соғ ақл. Ҳозирги кунда юртбошимиз хотин-қизлар спортини барча турларини замон талаби даражасида ривожлантиришга катта эътибор бермоқда.

Хотин-қизлар организми бир қатор морфологик ва функционал хусусиятлари билан эркекларникидан фарқ қилади. Бу ҳолат улар амалга оширадиган жисмоний фаолиятга таъсир қилмай қолмайди, шунинг учун ҳам хотин-қизларнинг спорт тури билаи шуғулланишида аёллар организмнинг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олиш зарур.

Ёш спортчи-қизларни тайёрлаш ва уларнинг маҳоратини ошириш учун, спорт машғулотларини қандай ташкил қилиш ва ўтказишга боғлиқдир. Спорт машғулотларини ташкил қилишда, спортчи — қизларнинг шахсий хусусиятларини ўрганиш зарурдир. Бу эса машғулот гуруҳларини янгилаш кичик малакали спортчилар ҳисобига тўлдириб боришда жуда муҳим рол ўйнайди.

Катта маҳоратли спортчилар шахсий режа асосида машғулот ўтказадилар, яъни кўп машқ қилган сари жисмоний машқларга кам куч сарфлаб бажарадиган бўлиб боради. Ҳаракатларни бажариш эса автоматлашиб, ҳаракат малакаси ҳосил бўла боради. Натижа шуни кўрсатадики, жисмоний юкламани ошириб бориб машқларни эса мураккаблаштириб боришни тақозо этади.

Гуруҳларни тўлдириб бориш мураббий ва шифокорнинг асосий ишларининг муҳим бошланғич этапи ҳисобланади. Бунинг мақсади шуғулланувчиларнинг соғлиги, жисмоний тайёргарлиги ва машқ қилганлиги жиҳатидан бир хил бўлган гуруҳлар ташкил этишдир. Бу машғулотларнинг одам организмга зарарли таъсирнинг олдини олади, жисмоний тарбиянинг қайси восита ва усул орқали ўтказишни кўрсатиб беради. Аммо бирга машғулот ўтказганда ҳам спортчиларнинг индивидуал хусусиятларига эътибор берилиши зарур.

Олийгоҳларда олиб бориладиган спорт ишларига эътибор мақтовга сазовордир. Талабалар ва ходимларни спорт билан шуғулланиш учун вақт билан белгиланган шароитлар яратилган. Масалан: талабалар шуғулланиши керак бўлган спортнинг барча тўғарақлари режа асосида фаолият юритади. Ходим аёллар учун ҳам янги замонавий тринажёр заллари машғулот олиб боради. Кийиниш хоналари шуғуллангандан кейин ювиниш хоналари мунтазам ишлаб турибди.

Президентимиз фармони асосида вилоятда тузилган доимий ишловчи комиссия томонидан хотин-қизларнинг жамият ҳаётидаги ижтимоий-сиёсий фаоллигини ошириш, манфаатларини ҳимоя қилиш ва уларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш борасида кенг қўламли ишлар амалга оширилмоқда.

ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ ТАЛАБА - ҚИЗЛАР МАЪНАВИЯТИНИ ШАКИЛЛАНТИРИШДАГИ АҲАМИЯТИ

Акрамов С.Ш., катта ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Аждодларимиз шакиллантирган урф–одатларимиз, маросимлар аёмларимизда, ўсиб келаётган ёш қизларимизда дўстликга, меҳнатсеварликга, ўзаро ҳамкорликга, тенгликга, ватанпарварлик фазилатларига бўлган муносабатини тўғри шакиллантиришдаги асосий воситалардан бири бўлиб хизмат қилади. Хусусан, оила, маҳалла, мактаб ҳамкорлиги қизларимиз ва маҳалладаги барча аёллар ўртасида миллий ҳаракатли ўйинлар бўйича мусобақаларнинг ташкил қилиниши уларни халқ анъана ва урф–одатларидан фойдаланиш орқали ташкил қилиб бориш бу ишнинг тарбиявий аҳамиятини аниқ кўрсатади ва унинг тасирини ўсишида ўз ўрнига эга бўлади. Айнан маҳаллаларда ўтказиладиган “Обод маҳалла”, “Маҳалламиз футбол”, “Наъмунали хонадон”, “Маҳалламизда Наврўз”, “Ҳосил байрами” каби қадимий ва замонавий анъана, тадбир ва маросимларда қизларимизнинг маҳалалардаги барча аёлларнинг иштирок этиши ёш қизларимизнинг ҳар томонлама етук бўлиб тарбияланишига улкан таъсир кучини ўтказди. Маҳалаларда ўтказиладиган турли хилдаги ҳаракатли ўйинлар қизларимиз, турли ёшдаги аёлларимизнинг қатнашиши уларда меҳнатга нисбатан муҳаббат уйғотиш, уюшқоқлик,

тушуна олиш ва бошлаган ишини охирига етказа билиш фазилатларини тарбиялайди. Қизларимиз ва бошқа ёшлардаги барча аёлларимиз билан билан маҳалларимизда ўтқазиладиган ҳаракатли ўйинлар ўларда оилаларига муҳаббат, фарзан тарбиясидаги маъсулятини оширади. Бунда ҳаракатли ўйинларни маҳаллаларда ташкил қилиш орқали қизларимизда ҳаётдаги тўсиқларни енгиш, турли ҳил “омманий маданиятнинг” кўринишларига ўзида қаршилик кўрсата оладиган кучни шакиллантиришида ёрдам беради.

Жумладан, маҳалларимизда ўзбек халқ қаҳрамонлари, тарихий шахслар, буюк алломаларимиз номи билан боғлиқ ҳолда ўтқазиладиган спорт тадбирларимизнинг кенг ва оммавий тарзда ташкил этилиши ўқувчи – қизларимизда алломаларимизнинг ҳаётий йўли, бекиёс фаолиятини ва жаҳон тамаддунига қўшган хизматларини тушунтиришимизда кенг имконият яратмоқда. Мисол тариқасида айтмоқчи бўлсак, таълим муассасалари ва маҳалла –гузарларда Нодирабеги, Увйсий, соҳибқурон Амир Темур, Жалолиддин Мангуберди каби улуғ сиймолар жасорати ва хотирасига бағишлаб ўтқазиладиган турли ҳилдаги ҳаракатли ўйинларнинг тарбийвий таъсири катта бўлиб турли ёшдаги аёлларимизда, қизларимизда халқ миллий анъаналари ва ўзлигининг тарихини ўрганиш билан бирга уларда ватанпарварлик, одамийлик, фидойлик туйғулари ва руҳининг шакилланишида ўз ўрнига эга бўлади. Қизларимизнинг дарсдан бўш вақтларида деярли ҳар куни гуруҳ бўлиб маҳалла, гузарларда тўп турли ҳил ҳаракатли ўйинларни мустақил равишда ўйнашлари уларни бирлаштиради, дўшлаштиради ўзларига ишончни шакиллантиради бу эса улардан келажакда яхши инсонлар мутахассислар, оила бошлиқларининг етишиб чиқиши учун замин тайёрлайди. Ёшларимизнинг доимий равишда онгли бажарадиган ҳаракатли ўйинлари, миллий ўйинлари, халқ анъаналарида фаол иштирок этиши уларда ташкилотчилик, ташаббускорлик кўникмаларини тарбиялаши билан бирга, улага ҳаётда тўғри йўлни кўрсатади деб ҳисоблаймиз. Миллий ҳаракатли ўйинларни ташкил қилишда, ўргатишда уларнинг мазмунини, ўзаро боғлиқлигини унутмаслик, муайян ёшдаги ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш вазифасига мувофиқ келишини ҳисобга олишга тўғри келади Умуман олганда ёшларимизда ҳар қандай “омманий маданиятнинг” кўринишларига қарши имунитетни шакиллантиришда миллий ҳаракатли ўйинлардан кенг ва доимий фойдаланишимиз қрак бўлади. Ёшларимиз бундай ўйинлар орқали турли ғалабага бўлган интилишнинг шакилланиши билан бирга уларда бир-бирини қўлаш ва бир-бирига бўлган ишонч ҳам домий шакилланиб боиши орқали ташқи тасирдан фақат ижобий фазилатларни олиш имконияти шакилланади ва ёшларимиздан жамиятимиз учун керакли инсонлар етишиб чиқишида ўз ўрнини белгилаб олади.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT TALABA-QIZLAR MADANIYATINING TARKIBIY QISMI SIFATIDA

Ibragimov A.K., katta o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Yurtimiz Mustaqillikka erishgach birinchi Prezidenti bir qator farmonlari va hukumat qarorlarida milliy xususiyatlarimiz va ularning ma'naviy-ma'rifiy va jismoniy madaniyatdagi ustuvorligi bilan bog'liq masalalari takidlanib o'tildi.

Jismoniy madaniyat va sport milliy madaniyatimizning asosiy qismi sifatida buyuk allomalar Ibn Sino, Alisher Navoiy, Bobur va boshqa donishmandlarning ilmiy-falsafiy, badiiy-pedagogik va ma'naviy-ma'rifiy asoslarida o'tgan asrning boshlarida adabiyot, san'at, madaniyat, pedagogika va jismoniy madaniyat sohalarida ijodiy mehnat qilgan ulug' kishilarning mehnat samaralari o'quvchi-yoshlar va talabalar ma'naviy-ma'rifiy va jismoniy madaniyatida ulkan xizmat qilganligini e'tirof etish lozim. Aqniqsa Abdulla Avloniy, Hamza Hakimzoda, Munnavvar qori Abdurashitxonov, Abdulla Qodiriy, Cho'lpon, Fitrat kabilarning pedagogik ta'limlari, ma'naviy-ma'rifiy fikrlari milliy qadriyatlarimizning oltin merosidir. Soha bo'yicha zamonaviy pedagog olimlarimiz H.T.Rafiyev (Samarqand), J.M.Toshpo'latov (Termez), A.A.Abdullayev, Sh.H.Xonkeldiyev (Farg'ona), T.S.Usmonxo'jayev, R.S.Salomov, K.M.Mahkamjonov kabilarning pedagogik faoliyatlari, ilmiy tadqiqotlari, o'quv-uslubiy qo'llanmalari, monografiyalari va ilmiy-nazariy maqolalari yurtimiz mustaqilligi, o'quvchi-yoshlar va sportchilarning ma'naviy-ma'rifiy bilimlari, sport mahoratini oshirish yo'lida muhim vosita bo'lib xizmat qilmoqda.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti va viloyatlardagi jismoniy madaniyat fakultetlarida xotin-qizlardan jismoniy madaniyat o'qituvchisi va murabbiylar tayyorlash yo'lga qo'yilgan bo'lib, xotin-qizlar sportini rivojlantirishga katta hissa qo'shmoqda.

Mamlakatimizda talabalar sportini yuqori cho'qqisi hisoblangan Universiadalarda barcha oliy o'quv yurtlarining sportchilari muvaffaqiyatli ishtirok etmoqda. Bo'lajak injenerlar, huquqshunoslar, quruvchilar, pedagoglar, madaniyat va san'at hodimlari va boshqa sohalar bo'yicha ta'lim olib, kasb-hunar egallash yo'lida astoydil intilayotganlar orasida sport ustalari, Osiyo va Olimpiya o'yinlari, jahon birinchiliklari va turli nufuzli

turnirlarda ishtirok etgan talabalar kun sayin ko'paymoqda. Bu esa ma'naviy-ma'rifiy va jismoniy madaniyatning uzviy bog'liqligi, muqobil rejalashtirilishi hamda mutanosibligidan dalolatdir.

Aytish lozimki, O'zDJTI muhitida jismoniy madaniyat o'qituvchilari, sport turlari bo'yicha murabbiylar, ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash, mutaxassis hodimlarning malakasini oshirish jarayonlarida ma'naviy-ma'rifiy ta'lim o'ziga xos hususiyatlariga ega. Ya'ni pedagogika, psixologiya, jismoniy madaniyat nazariyasi, tarixi, boshqarish va shu kabi qator fanlarda milliy qadriyatlar, ma'naviy-ma'rifiy bilimlar haqida maxsus ma'ruzalar o'qiladi. Seminar, amaliy mashg'ulotlar, mustaqil ishlar, uy vazifalari mazmunida sportchilar, ayniqsa jismoniy madaniyat o'qituvchilari, sport turlari bo'yicha murabbiylarning burchi, vazifasi, mafkurasi haqida o'gitlar, maqolalar, adabiyotlar, teleradio ko'rsatuv, eshitirishlari va boshqa, matbuot materiallaridan namunalar keltiriladi. Shu asosda ma'naviy-ma'rifiy va jismoniy madaniyatning tub ildizlarini bilish, ularni egallash, hayotda qo'llash masalalariga alohida e'tibor beriladi.

Yengil atletika, gimnastika, kurash, sport o'yinlari turlari va boshqa ixtisoslikdagi amaliy fanlar va mashg'ulotlar jarayonida asosiy mazmun, texnik-taktik usullar hamda nazariy bilim va amaliy ko'nikma berishda Respublika mustaqilligi sharoitidagi barcha talablarga rioya qilish zarur.

Xulosa qilib aytganda jismoniy madaniyat xotin-qizlar umumiy tarbiyasining ajralmas qismidir. U tarbiyaning mehnat, vatanparvarlik, aqliy, ahloqiy, estetik, kasb-tarbiya turlari bilan chambarchas bog'liqdir. Ular ichida jismoniy madaniyat alohida ijtimoiy ahamiyatga ega ekanligi, ya'ni inson salomatligi bilan bog'liqligi bilan ajralib turadi. Xotin-qizlardani mutaxassislar tayyorlashda uning o'рни va ahamiyatini yanada ko'tarish kerak.

SOME GENERIC PRINCIPLES FOR DEVELOPING OF THE STUDY

Ruziyeva d.S., teacher, Bukhara State university, Bukhara s.

There are quite a number of themes and beliefs, which recur right across this collection. I shall take up most of these issues in the second part of this chapter.

Unsurprisingly, virtually all the chapters subscribe to the view that creativity is really important both in life and in teaching and learning a language. Creativity is widely believed to be a 'good thing', enriching the quality of life and of learning – but these chapters offer a practical demonstration of how this belief can be realized. There is also a good measure of agreement that the current educational ethos is damaging to creativity[1]. This is largely due to the increasingly tight curricular constraints, the obsessive concern with objectives to the exclusion of broader educational aims, the intense focus on testing and measurement, and the love-affair with 'efficiency' expressed in statistical terms and quick results – all of which characterize so much of what currently passes for education (Robinson, 2001). The following chapters, directly or indirectly, all propose ideas which seek to restore a balance, so that creative teaching can find its place in this otherwise hostile and increasingly sterile environment. Many of the chapters do not seek to define the nature of creativity, assuming perhaps that we all know it when we see it. Those which do attempt to define it, admit the difficulty of finding an inclusive definition. Many of the chapters subscribe explicitly to the belief that everyone has the capacity to exercise creativity, that it is not the preserve of a privileged elite. While not everyone will have the big 'C' creative genius of an Einstein, a Picasso, a Mozart or a Dostoevsky, everyone can exercise what some have called little 'c' creativity, which is inherent in language itself. The chapters also demonstrate how creativity extends right across all age ranges, all levels of competence, all teaching contexts and all geographical regions. And it applies equally to teachers as well as learners. Creativity is universal, though its manifestations may be specific and local. Creativity is widely believed to be about letting the imagination loose in an orgy of totally free self-expression. It is, of course, no such thing. Creativity is born of discipline and thrives in a context of constraints. It is therefore reassuring to find this view repeatedly expressed[throughout the collection. [2]The issue of the value of constraints both as a stimulus and as a support for creativity will be dressed again later in this chapter. Related to the issue of constraints is the frequency with which low-resource teaching environments are cited. Many of the chapters amply demonstrate that we have no need of expensive and elaborate equipment and technological gizmos to stimulate the latent creativity of our students. In a sense, the less we have, the more we make of it.

Creativity helps us to deal with change, and as the world changes ceaselessly, so will more creative solutions be needed. Linguistic creativity in particular is so much part of learning and using a language that we tend to take it for granted. Yet from the ability to formulate new utterances, to the way a child tells a story, to the skill of a stand-up comedian, to the genius of a Shakespeare, linguistic creativity is at work. In Carter's words. In the learning context, creativity also seems to stimulate, to engage, to motivate and to satisfy in a deep sense. Many of the chapters in this book testify to the motivational power which is released when we allow students to express themselves creatively. Likewise, creativity tends to improve student self-esteem, confiden-

ce and self-awareness. This enhanced sense of self-worth also feeds into more committed and more effective learning. When we are exercising our creative capacities we tend to feel more ourselves, and more alive.

References:

1. Amabile, M (1996) Creativity in Context. Boulder, Co: Westview Press.
2. Boden, M (1990). The Creative Mind. London: Abacus.

ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИНИНГ ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ ЙЎНАЛИШЛАРИДА ТАХСИЛ ОЛАЁТГАН ТАЛАБАЛАРНИ “КУРАШ” МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРИГА КИЗИҚИШНИ ОШИРИШ ВА ОММАЛАШТИРИШ.

Шукуров Р.С., доцент, Аишурова Н., талаба, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Мамлакатимизда чуқур ўзгаришлар, сиёсий ва ижтимоий-иқтисодий ҳаётнинг барча томонларини изчил ислоҳ этиш ва либераллаштириш, жамиятимизни демократик янгилаш ва модернизация қилиш жараёнлари жадал суръатлар билан ривожланиб бормоқда. Айниқса жисмоний тарбия ва спортнинг давлат сиёсати даражасида кўтарилиши, жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш масаласи бугунги кунда долзарбдир.

Мустақилликка эришганимиздан сўнг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида қаратилаётган эътибор, яратилаётган шароитлар ёш авлодни ҳар томонлама соғлом, баркамол бўлиб вояга етишида муҳим аҳамият касб этмоқда. Ёш йигит – қизлар шижоати ватанга бўлган муҳаббати уни шаънини ҳимоя қилиб, мамлакат байроғини жаҳон ареналарида баланд кўтариб ғолиблик сари интилиши, чуқур ҳис туйғу билан кўзларидаги ёш, ўзбек халқининг ким эканлиги, уларнинг қонида ўтмишда дунёни забт этган ҳарбий саркардалар, паҳлавон, жасур, миллат учун миллий қадрият учун кураш майдонларида ҳамиша сарбаланд бўлган забардаст бобоқалонлари ўтганлигини унутмайди. Жисмоний тарбия ва спорт миллатнинг ғнофондини мустаҳкамлаш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, мамлакатлар ўртасидаги дўстона алоқаларни мустаҳкамлаш каби олий мақсадларга хизмат қилувчи воситадир.

Бу борада ҳукуматимиз томонидан чиқарилаётган Қонун ва қарорлар, фармонлар жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатини ҳар томонлама қўллаб – қувватлашда муҳим аҳамият касб этмоқда.

Соғлом, баркамол, комил инсон тарбияси миллий қадриятлар ёрдамида амалга оширилади, қадрият борки, улар инсон ақлини, заковатини чархлайди, инсон қалбини жамият талабларига мувофиқлаштиради. Алоҳида қадриятлар борки, улар инсон танасини чиниктиради. **Ўзбек миллий кураши** шу қадриятларнинг ҳаммасини ўзида мужассамлаштирган ва айнан шу маънода муҳим миллий қадрият сифатида эътиборга молик. Ўзбек миллий кураши уч минг йиллик тарихга эга бўлиб асрлар давомида мардлик, бағрикенглик, олийжаноблик ва ҳалоллик тимсоли сифатида эъзозланиб келинган муҳими аجدодларимиздан бизга қолдирган меъросдир.

Агар ўзбек халқи, Ўзбекистон тарихига чуқурроқ эътибор берсак, юзлаб ёзма манбаларни варақлаганда, бадий ва илмий адабиётларни синчиклаб ўрганганимизда, оғиздан оғизга ўтиб келган халқ оғзаки ижодиётига назар ташлар эканмиз, миллатимиз ҳаётида спортнинг нақадар катта ҳаётий аҳамиятга эга бўлганлигини аниқ-аён биламиз. Деярли барча ёзма ва оғзаки манбаларда куч-қувват, ботирлик, жасурлик, полвонлик билан боғлиқ далиллар, ривоятлар мавжуд.

Шунингдек, тарихи минг йилликларга бориб тақаладиган «Алпомиш» достони узоқ тарихга эга бўлган халқимиз, миллатимизнинг жасорати, ботирлиги ва паҳлавонлигидан ҳикоя қилувчи дostonдир. «Алпомиш» достонида, паҳлавон Алпомишнинг аёли Ойбарчин, синглиси қалдирғочнинг ҳар бир ҳатти-ҳаракатида, гап-сўзларида жасорат, ватанпарварлик балкиб, жўш уриб турганлигига гувоҳи бўлади киши. Таъбир жоиз бўлса, Алпомишнинг душманга юракли, ишга қувватли, билакли бўлишида катта қалб эгаси, жасоратли аёл Ойбарчиннинг ҳиссаси ниҳоятда каттадир. Агар Ойбарчин алп келбатли, алп юракли бўлмаса эди, жисмоний ва руҳий қувват соҳибаси, жасур ва паҳлавон халқнинг, миллатнинг вакиласи бўлмаганида эди, Алпомишнинг ҳам душман чоҳидан қутилиб кетиши, ғанимларини бирма-бир енгиб чиқиши мушкул бўлар эди. Бироқ, ҳар қандай афсона замирида ҳам у ёки бу даража ҳақиқат ётади. Айниқса «Алпомиш» каби ўлмас ва улғу халқ достонида ҳаётий ҳақиқатларнинг кўп эканлигига шубҳа йўқ. Таъбир жоиз бўлса, буюк халқнинг, жасур миллатнинг қалбидангина «Алпомиш» каби жаҳоншумул ва умрбоқий дoston дунёга келиши мумкин.

Биз шу ўринда «Алпомиш» достони жасур ва паҳлавон момоларимизнинг тимсоли, шаклу шамойили, табиати, руҳияти, дунёқараши, у ёки бу даражада бўртиб кўзга ташланади. Ўтган неча асрлардаги ва бугунги замонамиздаги алп юракли, паҳлавон келбатли хотин-қизларимизнинг руҳий, маънавий устозларидан Ойбарчин, Тўмарисларни ҳеч қачон унутмаслик керак. Ҳар томонлама соғлом, баркамол комил инсонни дунёга келтирувчи аёлдир, қачонки аёл соғлом, жисмоний жиҳатдан чиниққан бўлса унинг фарзанди ҳам соғлом туғилади. Зеро, жисмонан бақувват, руҳан тетик, маънан

баркамол авлод келажак пойдеворидир. Азалдан халқимизда аёлга бўлган муносабат унинг жамиятда тутган ўрнига ҳурмат, эътибор билан қаралган. Шу нуқтаи назардан мустақилликка эришганимиздан сўнг хотин-қизларнинг ҳақ-ҳуқуқларини ҳимоя қилиш, уларни соғлом, баркамол бўлишида жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш улар орасидан спортчи қизларни етиштириб чиқариш масаласига алоҳида эътибор қаратилган.

Фикримизни далили сифатида мамлакатимизда хотин-қизлар спортга ниҳоятда катта эътибор қаратилапти, айниқса чекка қишлоқ қизларини спортга жалб қилиш, уларни ҳар томонлама соғлом бўлишида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни ва аҳамиятини оширишда миллий ва оммавий спорт турларига жалб қилиш масаласи муҳим аҳамият касб этмоқда. Бу борада аёл ўқитувчи-мураббийлар сафини янада кенгайтириш масаласи долзарбдир.

Барча таълим муассасаларининг ўқув режаларида “Ўзбек миллий кураши” дарслари ўрин олгани ва дарс давомида ўқувчи – ёшлар, талабалар курашнинг сир асрорларидан воқиф бўлиб, ситқи дилдан ўрганмоқдалар. Бироқ шуни такидлаш жоизки мактаб, академик лицей ва касб-ҳунар коллежларида жумладан олий ўқув юртлирида курашга қизиқувчи, ўрганишга истаги бўлган хотин-қизлар сафи оз эмас.

Олиб борилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики таълим муассасаларида аёл мураббийларнинг етишмаслиги ўқувчи, ёш талаба-қизларни кураш машғулотларига қизиқтириш ҳамда улар орасида оммалаштиришдаги муаммолар ўз ечимини топиши бугунги кунда долзарбдир.

Бу борада Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида” 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ-3606-сон Қарорини қабул қилингани ўқувчи, талаба қизлар ўртасида “Кураш” миллий спорт турини янада оммалаштириш, ўқувчи, талаба-ёшларда кураш машғулотлари ва мусобақалари орқали миллий ифтихор ва ватанпарварлик туйғусини мустаҳкамлаш, шунингдек, улар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиб, ўқувчи, талаба спортчиларни жаҳон спорт майдонида юқори натижаларга эришишида муҳим аҳамият касб этади.

OLIV TA'LIM O'QITUVCHISINING INNOVATSION FAOLIYATI

Djo'rayev J.R., o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti

Jumanov X.G'., o'qituvchi, Samarqand iqtisodiyot va servis instituti, Samarqand sh

Hozirgi davr ta'lim taraqqiyoti yangi yo'nalish - innovatsion pedagogikani maydonga olib chiqdi. «**Innovatsion pedagogika**» termini va unga xos bo'lgan tadqiqotlar G'arbiy yevropa va AQShda 50-yillarda paydo bo'ldi. Innovatsion faoliyat F.N. Gonobolin, S.M. Godnin, V.I.Zagvyazinskiy, V.A.Kan-Kalik, N.V.Kuzmina, V.A. Slastenin, ALShcheibakov ishlarida tadqiq etilgan. Bu tadqiqotlarda innovatsion faoliyat amaliyoti va ilg'or pedagogik tajribalami keng yoyish nuqtai nazardan yoritilgan.

Oliy maktab o'qituvchisining innovatsion faoliyati, oliy maktab pedagogikasining bosh muammolaridan biridir.

Shu jihatdan ushbu bobda oliy maktab o'qituvchisi innovatsion faoliyatining shakllanish konsepsiyasi, innovatsiyaning ijtimoiy-madaniy va hayot-faoliyati aspektlari haqida bahs yuritiladi.

Innovatsiya (inglizcha innovation) - yangilik kiritish, yangilikdir. *I. Prigojin innovatsiya deganda* muayyan ijtimoiy birlikka - tashkilot, aholi, jamiyat, guruhga yangi, nisbatan turgun unsurlarni kiritib boruvchi maqsadga muvofiq o'zgarishlarni tushunadi. Bu innovator faoliyatidir.

Birinchi yondashuvda hayotga joriy etilgan qandaydir yangi g'oya yoritiladi.

Ikkinchi yondashuvda alohida-alohida kiritilgan yangiliklarning o'zaro ta'siri, ularning birligi, raqobati va oqibat natijada birining o'rnini ikkinchisi egallashidir.

Olimlar innovatsion jarayon mikro tuzilmasni tahlil qilishda hayotning davriyligi konsepsiyasini farqlaydilar.

Bu konsepsiya yangilik kiritishga nisbatan o'lganadigan jarayon ekanligidan kelib chiqadi.

Pedagogikaga oid adabiyotlarda innovatsiya jarayoni sxemasi beriladi. U

quyidagi bosqichlarni qamrab oladi:

1. *Yangi toy a tug'ilishi yoki yangilik konsepsiyasini paydo qilish bosqichi.*
 2. *Ixtiro qilish, ya'ni yangilik yaratish bosqichi.*
 3. *Yaratilgan yangilikni amalda qo'llay bilish bosqichi.*
 4. *Yangilikni yoyish, uni keng tadbiriq etish bosqichi.*
 5. *Muayyan sohada yangilikning hukmronlik qilish bosqichi. Bu bosqichda yangilik opining yangiligini yo'qotadi, uning samara beradigan muqobili paydo bo'ladi.*
 6. *Yangi muqobillik asosida, almashtirish orqali yangilikning qo'llanish doirasini qisqartirish bosqichi.*
- Birinchi shaklga yangilik kiritish oddiy ishlab chiqish sifatida kiritiladi. Bu ilk bor mahsulot

o‘zlashtirgan tashkilotlarga taalluqlidir.

Ikkinchi shaklga yangilikni keng ko‘lamda ishlab chiqish taalluqlidir.

Yangilik kiritish ham ichki mantiq, ham vaqtga nisbatan qonuniy rivojlangan va uning atrof-muhitga o‘zaro ta‘sirini ifodalaydigan dinamik tizimdir.

Pedagogik innovatsiyada «yangi» tushunchasi markaziy o‘rin tutadi. Shuningdek, pedagogik fanda xususiy, shartli, mahalliy va sub'ektiv yangilikka qiziqish uyg‘otadi.

Xususiy yangilik V.A. Slasteninning aniqlashicha, joriy zamonaviylashtirishda muayyan tizim mahsuloti unsurlaridan birini yangilashni ko‘zda tutadi.

Murakkab va progressiv yangilanishga olib keluvchi ma‘lum unsurlarning yig‘indisi shartli yangilik hisoblanadi.

Mahalliy yangilik konkret obyektga yangilikning foydalanishi bilan belgilanadi.

Subyektiv yangilik ma‘lum obyekt uchun obyektning o‘zi yangi bo‘lishi bilan belgilanadi.

Ilmiy yo‘nalishlarda yangilik va innovatsiya tushunchalari farqlanadi. Yangilik - bu vositadir: yangi metod, metodika, texnologiya va boshqalar.

O‘qituvchining innovatsion faoliyati voqelikni o‘zgartirishga, uning muammolari va usullarini yechishni aniqlashga qaratilgandir.

O‘qituvchi va talaba o‘rtasidagi muloqot namunasining o‘zgarishi, innovatsion faoliyat shartlaridan biridir.

ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСЛАРИДА ТАЛАБА-ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ

Файзиев Я.З., ўқитувчи, М.А.Искандарова талаба

Бухоро давлат университети Бухоро ш.

Хотин-қизларимиз бугун мамлакатимизнинг сиёсий-ижтимоий, иқтисодий ҳаётидаги янгиланиш жараёнларида фаол иштирок этмоқда, оила ва жамият равнақига дахлдорлик ҳисси билан яшамоқда. Бу давлатимиз раҳбари раҳнамолигида хотин-қизларнинг ҳуқуқ ва манфаатларини ҳар томонлама ҳимоя қилиш йўлида амалга оширилаётган кенг қамровли ишларнинг ёрқин самарасидир.

Ўзбекистон Республикаси биринчи президенти Ислом Каримов томонидан 2004 йил 25 майда қабул қилинган “Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси фаолиятини кўллаб-қувватлаш борасидаги кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги фармони асосида Андижон вилоятида аёлларга ўз салоҳиятини намоён этиши учун шарт-шароитларни яратиш билан бирга оналик ва болаликни муҳофаза қилиш ишларига алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Соғлом турмуш, навқиронлик ва гўзаллик спорт билан шуғулланишни тақозо этади. Бугун хотин-қизларимиз мана шу ҳақиқатни – спортнинг жисмоний ва руҳий баркамолликда муҳим ўрин тутишини тобора теран англаб етмоқдалар. Буни спортчи хотин-қизларимиз сафи кенгайиб бораётганида ҳам кўриш мумкин. Эришилаётган ютуқлар қаторида ҳал қилиниши лозим бўлган долзарб вазифалар ҳам анчагина. Муаммоларни келтириб чиқарган омилларни атрофлича ўрганган ҳолда, оила институтини мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, аёлларнинг ҳуқуқий маданияти ва маънавиятини янада юксалтириш чоралари кўрилиши лозим. Олий ўқув муассасаларида бу ишларни янада жонлантириш, маҳаллалар ҳамда тегишли ташкилот ва муассасалар ҳамкорлигида хотин-қизлар спортини ривожлантириш масалалари ҳам доимий эътиборда бўлиши керак.

Маълумки, саломатликни асраш ва мустаҳкамлашнинг энг яхши йўли – спорт билан шуғулланишдир. Ўзбекистонда бу масалага катта эътибор қаратилмоқда. Президент Ислом Каримов раҳнамолигида ўсиб келаётган ёш авлодни спортга оммавий жалб қилиш бўйича уч поғонали тизим яратилди. Нафақат пойтахтимиз, балки чекка туманларда ҳам энг замонавий спорт мажмуалари барпо этилиб, уларда катталар ҳам, болалар ҳам спорт билан шуғулланиши мумкин. Барча ўқув юртлари яхши жиҳозланган спорт заллари ва иншоотларига эга. Айниқса, аёллар ва бўлғуси оналар – қизларимизнинг жисмоний тарбия ҳамда спорт билан мунтазам шуғулланиши ниҳоятда аҳамиятлидир. Бу Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси фаолиятининг муҳим йўналишларидан бири ҳисобланади. Барча вилоятларда бадий гимнастика, стол тенниси ва бадминтон сексиялари фаолияти эътибордан четда қолмаслаги керак. Хотин-қизларимизнинг Ўзбекистон Олимпия ҳаракатида иштирок этиш имкониятини кенгайтириш мақсадида Миллий олимпия кўмитаси ҳузурида “Аёл ва спорт” комиссияси ташкил этилган бўлиб, халқаро, республика, шунингдек, вилоят ва туманлардаги кўплаб мусобақалар айнан хотин-қизлар учун ташкил этилмоқда. Бу соҳадаги амалга оширилаётган ишлар ўз натижасини бермоқда. Ҳозирда мамлакатимизнинг шаҳар ва қишлоқларида яшаётган хотин-қизлар жисмоний тарбия ҳамда спорт билан фаол шуғулланмоқда. Сўнгги йилларда Хотин-қизлар кўмитаси. Маданият ва спорт ишлари вазирлиги, Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси билан ҳамкорликда хотин-қизларни спортга янада кенгроқ жалб қилиш муаммоларига бағишланган тадбирлар ўтказилиб келинмоқдамоқда. Ҳар йили турли мусобақаларда 1,2 миллион нафардан ортиқ

хотин-қиз қатнашмоқда. Бундан ташқари, ўтган йили мактаб, коллеж ва лицей ўқувчиларининг спартакиадаси, турли ташкилотлардаги хизматчи хотин-қизларнинг “Спорт – саломатлик гарови”, олий ўқув юртлири талабалари ўртасида “Спорт – соғлом турмуш тарзи” каби мусобақалари ва спорт марафони ўтказилди.

Жойларда, биринчи навбатда, қишлоқларда қизларни спорт билан шуғулланишга жалб қилиш масаласи синчковлик билан ўрганиб чиқилиши зарур. Чунки, бу уларни жисмоний ва маънавий тарбиялаш йўналишларидан биридир. Қишлоқларда бадиий ва спорт гимнастикаси каби замонавий спорт турларини янада ривожлантириш зарур. Бунда кам таъминланган оилалар қизларини спорт билан шуғулланиш учун керакли спорт кийими ва жиҳозлар билан таъминлашга алоҳида эътибор қаратирилиши муҳимдир. Бундан ташқари, вазирлик ва идораларда меҳнат қилаётган хотин-қизлар спартакиадаси, миллий спорт турлари бўйича мусобақалар режалаштирилган тадбирлар қаторига қиради.

Хулоса қилиб айтганда, мамлакатимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва тарғиб қилиш, турли хасталикларнинг олдини олиш, хотин-қизлар саломатлигини мутаҳкамлаш, соғлом авлодни тарбиялаш борасидаги кенг қўламли ишлар барча йўналишларда комплекс равишда барча мутасадди ташкилотларнинг фаол иштирокида амалга оширилмоқда. Бу эса, давлатимиз раҳбари томонидан мамлакатимиз аҳолиси, биринчи навбатда, хотин-қизлар ва болалар саломатлигини яхшилаш борасида кўрсатилаётган доимий ғамхўрлигининг самарасидир. Чунки, ватанимиз келажаги ана шундай соғлом хотин-қизлар, оналар ва болаларга боғлиқдир.

ҚИСКА МАСОФАЛАРГА ЮГУРУВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИГИНИ ТАРБИЯЛАШ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ

Расулова Т.Р., катта ўқитувчи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ ш.

Муаммонинг долзарблиги. Ўзбекистон Республикаси Мустақилликка эришган илк кунлардан жисмоний тарбия ва спортга алоҳида эътибор берилмоқда. Оммавий спортни, айниқса қизлар спортини ривожлантириб, ёш авлодни ҳар томонлама жисмоний сифатларини ривожлантириб, катта спортда юксак натижалар кўрсатиши учун пойдевор қурилиши лозим. Бу йўналишда олимлар томонидан жуда кўп илмий ишлар бажарилган, лекин, қисқа масофаларга югурувчи қизларнинг тезкорлигини тарбиялаш самарадорлигини оширувчи воситалар, уларнинг бажарилиш усуллари ва дам олиш давомийлиги бўйича аниқ амалий тавсияларнинг деярли йўқлиги мавзунинг долзарб муаммолардан бириликдан далолат беради.

Ишнинг мақсади. Қисқа масофаларга югурувчи қизларнинг тезкорлигини тарбиялаш самарадорлигини ўйин-мусобақа шаклида ўз имконияти ва хохишига қараб юкламаларни бажариш усулини қўллаш асосида ошириш.

Тадқиқотни ташкил этиш ва ўтказиш. Тадқиқот Тошкент шаҳар Юнусобод тумани 105 - УЎТ мактаби 7-8-синф ўқувчи қизларида 2015-2016 ўқув йилида ўтказилди.

Педагогик назорат тест синовларида 30, 60 метрга юқори стартдан югуриш; 4X10м.га моқисмон югуриш ва жойдан узунликка сакраш машқларидан фойдаландик. Машғулотлар ҳафтасига 3 марта 90 минутдан ўтказилди. Назорат гуруҳи анъанавий усулда тренировкани режалаштирган бўлса, тажриба гуруҳи берилган ҳамма тренировка воситаларини буйруқ бўйича берилган ҳажмда эмас, балки ўйин-мусобақа усулида ўз имконияти ва хохишига қараб юкламаларни бажариш усулида тренировка жараёнини ўтказишди.

Тадқиқот натижаларининг таҳлили. Тадқиқот бошида дастлабки тест синов натижалари бўйича шуғулланувчиларни деярли фарқланмайдиган назорат ва тажриба гуруҳларига бўлди.

Тадқиқот давомида шуғулланувчилар тест синов натижаларининг ўсиш динамикаси таҳлилидан тажриба гуруҳидаги шуғулланувчи қизлар натижаларининг кескин ўсиши аниқланди. Масалан:

30 метрга юқори стартдан югуришда назорат гуруҳида ўсиш 0.4секундга ва 6,8 фоизга тенг бўлса, тажриба гуруҳида бу кўрсаткичлар 0.7 секундга ва 11,7фоизга тенглиги;

60 метрга югуришда назорат гуруҳида ўсиш 0.7 секундга, 5,5 фоизга тенг бўлса, бу кўрсаткичлар тажриба гуруҳида 1.6 секундга ва 12,5 фоизга тенглиги;

4x10 метрга моқисмон югуриш тест-синовида эса, назорат гуруҳидаги ўсиш 0.7 сонияга, 5,4 фоизга тенг бўлса, бу кўрсаткичлар тажриба гуруҳида 1.4 сонияга ва 11,0 фоизга тенглиги;

Жойдан узунликка сакраш тест-синовида эса кўрсаткичларнинг назорат гуруҳида ўсиши 9 смга, 5,5 фоизга тенг бўлса, бу кўрсаткичлар тажриба гуруҳида 18см.га ва 11,1 фоизга тенглиги тавсия қилинган, ҳар машғулотда тезкорликни ва кучни тарбияловчи машқларни мажбурий-буйруқ шаклида эмас балки ўйин-мусобақа тарзида ўтказиш, ўз имконияти ва хохишига қараб юкламаларни бажариш усулининг самарадорлигини тадқиқотда исботлади.

Хулоса. Илмий изланишларимиз натижаси ва кузатишлар шуни аниқладики, тезкорлик, куч,

тезкор-куч ва чакқонлик жисмоний сифатларини тарбияловчи машқларни мажбурий-буйруқ шаклида эмас балки ўйин-мусобақа тарзида ўтказиш, ўз имконияти ва хошишига қараб юкламаларни бажариш усулининг самарадорлигини тадқиқотда исботлади.

ОЛИЙ ТА’ЛИМ О’ҚУВ YURTLARIDA SPORTCHI QIZLARING TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

*Olimov M.S., p.f.n. dotsent, Boymirzayeva M.I., talaba
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq sh.*

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportchi qizlarga katta e’tibor qaratilmoqda. Bu yurtimizda sport turlarini kunsayin ommalashib borayotganidan axolining ko’pchiligi “Sog’lom turmush tarzi” tarafdori ekanligidan dalolatdir. Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Prizedenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017 yil 9-martdagi “O‘zbekiston sportchilarini 2020-yilda Tokio shaxrida bo‘lib o‘tadigan XXXII yozgi olimpiya va XVI paraolimpiya o‘yinlariga tayyorlash to‘g‘risida”gi qaroriga muvofiq ko‘p yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida iqtidorli va istiqbolli sportchilarni izlab topish, ularni sport turlariga yo‘naltirish, kabi vazifalar belgilab berilgan.

Musoboqalarda qatnashishning yakuniy natijasi sportchining ko‘rsatkich va qo‘lga kiritgan o‘rni ko‘p jixatdan yugurish taktikasiga bog‘liq. O‘rta va uzoq masofalarda yugurish jarayonida tez-tez o‘zgarib turadigan vaziyatlarni hisobga olgan holda yugurish taktikasi ham ma‘lum darajada xilma-xil bo‘lishi kerak. Taktik jihatdan yugurishni to‘g‘ri amalga oshirish uchun, birinchidan, raqiblarni, ularning taktik imkoniyatlarini, kuchli va zaif tomonlarini yaxshi bilish zarur. Masalan; agar raqib juda chidamli bo‘lsa-yu, tezligi u qadar yuqori bo‘lmasa, uni dastlab yetakchilik qilishga majburlab marraga yaqin quvib o‘tish lozim. Agar aksincha yuguruvchi, tezkor, ammo chidamlilik darajasi pastroq bo‘lsa, u raqibiga yugurishni yuqori sur‘atda olib borishga qo‘yib berib, uni masofaga ortidan yugurish orqali holdan toydirishga urinishi va o‘zining g‘alabaga erishish imkoniyatlarini oshirishga xarakat qiladi. Agar raqibning tezligi, chaqqonlik nuqtai nazaridan kuchli bo‘lsa, yugurish taktikasini yanada strategik jixatdan mohirona ishlab chiqishga to‘g‘ri keladi. Startdan boshlab raqibga nisbatan ayyorona taktika qo‘llash kerakki, g‘oya raqibning soyasiga aylanib, uning ortidan izma iz yugurish, marrada esa kutilmaganda bor kuchi bilan oldinga tashlanishi lozim bo‘ladi. Agar yuguruvchi o‘zi peshqadam bo‘lib qolsa, u xolda yugurish sur‘atini juda yaxshi his qiladi masofaning bir qismini o‘zi uchun qulay sur‘atda tejamli tarzda yugurib o‘tib so‘ngi bosqichda raqibning xal qiluvchi kuchlanishiga psixologik zarba berishga tayyor turishi zarur. Agar raqib oldinga chiqib olsa, nima bo‘lganda xam uning ortidan qolmay masofaning so‘ngi metrilarida oxirgi kuchini to‘plab oldinga tashlanishga harakat qilish kerak. Hal qiluvchi tashlanishning uzunligi masofa bo‘ylab yugurishning zo‘rligiga bog‘liq. Masofa bo‘ylab qanchalik tez yugurilsa, tabiiyki, marradagi tezlanish qisqaroq bo‘ladi. Qizg‘in yakkakurash sharoitida hal qiluvchi tezlanish sprinterchasiga hatto marradagi kataklarda ham ro‘y beradi. Yugurish taktikasining eng yaxshi varianti, ko‘pchilik tan olganidek, tez start olish, masofa bo‘ylab bir maromda hamda marra yaqinida birmuncha tezlanish hisoblanadi. Masofada yugurish sur‘atini o‘zgartirish vaqtdan oldin charchab qolishga olib keladi va faqat taktik nuqtai nazardan o‘zini oqlashi mumkin. Demak masofa bo‘ylab bir maromda yugurmaslik quvvatni tejasiz sarflashga olib kelishiga qaramay, bu fazilatni doimo tarbiyalab borishga to‘g‘ri keladi, aks holda boshqa yuguruvchilar bilan bir toifaga kiradigan sportchi shunday taktik qurolga ega bo‘lmas ekan, har doim mag‘lubiyatga uchraydi.

Shunday qilib, o‘rta va uzoq masofalarga yugurishda taktikaning eng ko‘p tarqalgan variantlari quyidagilardir;

1. Raqiblarning xatti-xarakatidan qat’i nazar, odatda bir maromda boradigan va avvaldan rejalashtirilgan yuqori natija uchun mo‘jallangan yugurish.

2. Sportchi o‘z imkoniyati va tayyorgarligini inobatga olib xamda raqib xolatini yaxshi bilgan xolda masofada taktik xarakatlarni qo‘llashi.

3. Birinchi va sovrinli o‘rin uchun kurashda yugurish taktikasini mashg‘ulotlar davomida a‘lo darajada tayyorgarlik ko‘rgan sportchigina yuqori sport natijaga erisha oladi. Agar butun diqqat e’tibor faqat marradagi tezlanishga qaratilgan bo‘lsa, g‘alaba taktikasi kamroq mashq qilgan sportchiga kuchliroq raqiblar ustidan g‘alaba qozonish imkonini beradi.

Ba’zi yuguruvchilar eng ko‘p mashq qilgan va masofani tejamkorlik bilan o‘tishi evaziga, boshqalari tabiiyki tezlik zaxirasi xisobiga marrada tezlikni oshira oladilar. Tezroq xar ikkala xolatda xam sportchi yaxshi tayyorlangan bo‘lishi kerak.

Kuchli yuguruvchi xar tomonlama tayyorgarlik ko‘rgan bo‘lishi va yugurish taktikasining istalgan variantida bir xil yuqori natijaga erishish imkonini beruvchi sifatlar majmuasiga egalik qilishi shart. Yuguruvchining taktik maxorati turli tuman maqsadlarni ko‘zda tutgan mashg‘ulot va musoboqalarda takomillashib boradi. Bu maqsadlarga erishish taktikaning quyidagi elementlarini o‘z ichiga oladi. Muayyan tezlikda masofada yoki kesmalar bo‘ylab yugurish, startdan guruh tarkibida tez yugurish, masofa bo‘ylab yugurish joyini tanlash xamda zarur sur‘atlarni belgilash. Dastlabki kesmani yuqori tezlikda yugurib o‘tish.

800-1500 m masofalarda dastlabki va oxirgi 200-400 m masofaning o’rta qismiga qaraganda tezroq yugurib o’tish. 800 m masofadan keyingi 400 m ni avvalgisiga nisbatan tezroq yugurib o’tish.

Masofa bo’ylab yugurish vaqtida raqibni ko’zdan qochirmasdan o’tish, raqib bilan birga yugurish, peshqadamlik qilish, turli vaziyatlarda raqibni quvib o’tish, guruhni yorib chiqish, marrada tezlik bilan oldinga tashlanish.

Xulosa o’rnida shuni takidlash joizki o’rta va uzoq masofalarga yugurish jarayonida masofa bo’ylab tez-tez o’zgarib turadigan vaziyatlar va raqiblar tomonida qo’llaniladigan taktik harakatlar sportchining diqqat markazida bo’lishi zarur. Sportchi raqibini ustidan g’alaba qozonishining eng muhim jihatlardan biri mashg’ulotlar davomida toblanganligi va masofa bo’ylab barcha imkoniyatlarini mohirona qo’llay olishiga bog’liqdir. Musoboqalar jarayonida sportchi kam kuch sarflagan holda yuqori sport natijasiga erisha olishi faqatgina uning texnik va taktik tayyorgarligi bilan chambarchas bog’liqdir.

ЎРТА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ МУСОБАҚА ОЛДИ ТАЙЁРГАРЛИГИ САМРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ

Зияев Ф. Ч., ўқитувчи, Холбекова Д. Н., ўқитувчи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ ш.

Хозирги кунда юртимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга жуда катта эътибор қаратилиб келмоқда, Жумладан Ўзбекистон Республикаси биринчи Президенти И.А.Каримов ва Вазирлар Махкамаси томонидан чиқарилган “Жисмоний тарбия тўғрисидаги қонун” ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастур”да, ҳамда биринчи Президентимизнинг Лондон шаҳрида бўлиб ўтган ХХХ ёзги олимпиад ўйинлари олдида сўзлаган нутқида спортчиларни кўп йиллик цикллarga тайёрлашнинг устивор вазифаларини белгилаб берганлиги соҳани янада ривожланишида муҳим аҳамият касб этади.

Ушбу Фармонларни ижросини тامينлаш бўйича барча таълим масканлари, БЎСМ жамолари, Олий ўқув юртлари жисмоний тарбия факультетларида бирмунча самарали ишлар амалга оширилиб келинмоқда.

Ишнинг долзарблиги: Бу борада енгил атлетиканинг 800-1500м масофага югурувчилар спорт натижаларини юксалтириш бўйича ҳам ойлик, йиллик, кўп йиллик машғуллотлар услубиятлари ишлаб чиқилган. Етакчи олимлардан Ю.Г.Травин, А.Самаева, Р.Т.Сулов, К.Т.Шокиржонова, Р.К.Қудратов, Н.Г.Озолин, М.С.Олимов, Н.Т.Тўхтабоевлар йиллик машғуллотларни режалаштириш услубиётига эътибор қаратилган.

Аммо йиллик тайёргарлик циклнинг мусобақа олди тайёргарлик давридаги юкламаларини тақсимлаш ва ўтказиш жараёнидаги машғуллотлари самарадорлигини айтарли даражада тўғри ташкил этилган деб бўлмади.

Педагогик кузатувлар, спорт натижаларини таҳлили шундан далолат берадики, айнан 800-1500м масофага югурувчилар спорт натижалари паст даражада шакилланганлиги мусобақа олди тайёргарлиги юкламаларини тақсимлашдаги хаттоликлар хисобга юзага келиши тадқиқот жараёнида аниқланди.

Демак биз томонимиздан танланган мавзу хозирги кунда долзарб масалаларидан бири бўлиб, ҳам илмий ҳам назарий аҳамият касб этади.

Ишнинг мақсади: Ўрта масофага югурувчи спортчиларни мусобақа олди тайёргарлик машғуллотларини самарали режалаштириш орқали юқори спорт натижасига эришиш.

Назорат ва тажриба гуруҳи синалувчиларни жисмоний тайёргарлигини тадқиқот олди тадқиқотдан сўнг таққослаш.

Тестлар	Назорат гуруҳи				Тажриба гуруҳи			
	Тадқиқотдан олдин	Тадқиқотдан кейин	Фарқи	%	Тадқиқотдан олдин	Тадқиқотдан кейин	Фарқи	%
100	18,6	16,2	2,40	12,9	18,5	15,6	2,9	15,7
200	37,1	32,3	4,80	12,9	37,1	30,95	6,1	16,5
600	1.04	95,1	8,90	8,6	103,8	93,4	10,4	10,0
2000	5.64,3	5.49,0	15,30	2,7	5.64,2	5.34,7	29,5	5,2
ж/т/у/с	169	189	20,00	11,8	168	195	27,0	16,1

Хулоса Хозирги кунда жаҳон ареналарида спорт натижаларини кун сайин ўсиб бориши йиллик тайёргарлик машғуллотлари цикллари янада такомиллаштириш услубиётига эътибор қаратиш лозимлигини кўрсатмоқда. Спортчиларнинг спорт натижаси бевосита уларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси билан боғлиқдир. Чунки спортчи жисмоний тайёргарлиги тезкорлик, куч, чидамлик, эгилувчанлик, чаққонлик сифатларини тарбиялашдан спортда юқори натижани эгалаши қийин. Спорт тайёргарлигининг ҳар бир тури бошқа турларга боғлиқлигини, улар томонидан тақозо этилиши ва Ўз навбатида, уларга таъсир кўрсатишини ҳам эътиборга олиш зарур. Масалан, спортчининг техникаси жисмоний сифатларнинг ривожланиши даражасига, яъни куч, тезкорлик, эгилувчанлик ва бошқаларга

бевосита боғлиқ. Енгил атлетикачилар тайёргарлигинг энг муҳим қисмларидан бири спортчининг асосий ҳаркат сифатларини ривожлантириш ва тарбиялашга қаратилган жисмоний тайёргарлик саналади. Одатда, енгил атлетикада ҳар томонлама жисмоний ривожланишга эга бўлган спортчилар юқори кўрсаткичларни намоиш қила оладилар. Машғулот жараёнини йил давомида ташкил қилиш тамойили машғулотлар самарадорлигини ошириш ва юқсак спорт натижаларига эришининг ҳал қилувчи шартларидан бири. Йил давомида тайёргарлик – бу спортчи машғулотларни 12 ой мобайнида мунтазам, турли режалаштириш вариантлари асосида ўтказиши ва бундан бир неча ой ёки haftани тикланиш учун ажратади демакдир. Ҳозирги вақтда енгил атлетикада ил давомида машғулотни ташкил этишининг учта асосий варианты мавжуд. Биринчи вариантда йил битта катта машғулот циклини (макроцикл) ташкил этиб, уч даврга бўлинади: тайёргарлик, мусобақалашув ва ўтиш дварларидир. Тажриба гуруҳи синалувчилари кўрсатган натижалари 100м масофада ўртача 18,5 сек ташкил этди. 200м масофага югуришда 37,05сек, 600м масофага югуришда 103,8 сек. 2000мга югуришда 5.64,02 сек., жойдан туриб узунликка сакрашда 168м натижани кўрсатди. Олинган тадқиқот натижалари шундан далолат берадики ишлаб чиқилган МОТ цикли тўғри ташкил қилинган. Ушбу МОТ цикли мактаб енгил атлетика, спорт секцияларига БЎСМи ўрта масофага югурувчилар машғулотларига тавсия этамиз.

YENGIL ATLETIKA SPORT TURNING IMKONIYATLARI (o`rta masofalarga yugurish turlarida)

Soliyev I.R., katta o`qituvchi, Po`latova G., talabasi

O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq sh.

O`zbekiston! – jahon sportda o`zini o`rniga ega bo`layotganligini sportning har bir turida namoyon e`tib bormoqda. Bugun qaysi bir sportni olmaylik dunyoning eng ko`zga ko`ringan mamlakatlari bilan ham tengmateng bellasha oladigan kuch-qudrat manbai sifatida qarashlarga ega bo`ldi. Bunga sabab albatta Respublikamiz rahbari va Hukumatimiz tomonidan sportga qaratilayotgan e`tibor ekanligidadir. O`zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 9-martdagi “O`zbekiston sportchilarini 2020-yilda Tokio shahrida (Yaponiya) bo`lib o`tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o`yinlariga tayyorlash to`g`risida”gi PQ-2821-sonli qarori, O`zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risi”dagi 2017 yil 3 iyun №3031sonli Qarori, jismoniy tarbiya va sportni barcha sohalar kabi shiddat bilan rivojlantirish yo`lida xizmat qilmoqda.

Masalan buning yaqqol misoli sifatida yurtimiz sportchilari 2016 yil Braziliyaning Rio-de-Janeyro shahrida bo`lib o`tgan XXXI Yozgi Olimpiya o`yinlarida 207 mamlakat orasida 21 o`rinni egallashi, Ashxobot (Turkmaniston) shahrida o`tkazilgan Yopiq inshootlarida o`tkazilgan Osiyo o`yinlarida 5 o`rinni qo`lga kiritganligini e`tirof etish mumkin. Demak yurtimizda sportga qaratilayotgan e`tibor orqali aholini sog`ligini va turmish darajasini yaxshilash bilan birgalikda jaon arenalarida ham yuqori natijalar ko`rsatayotganligi bugungi kunning eng samarali vosita sifatida qarash mumkin. Darhaqiqat sport orqali halqni dunyoqarashi kengaytirish, 21 asrda eng kerakli rivojlanish sohalariga xorijiy investitsiya, turizm va boshqa shunga o`xshagan serdaromad sohalarini davlatlararo keng rivojiga katta ta`sir o`tkazmoqda. Shu sababdan dunyoning barcha davlatlarida sport daromad keltiruvchi va reklama sohasiga aylanib bormoqda.

Ishning maqsadi. Nufuzli musobaqalarda o`rta masofalarga yugurish turlari bo`yicha ko`rsatilgan natijalarni tahlil qilish.

Barchamizga ma`lumki, 2016 yilning 5-23 avgust kunlari Braziliyaning Rio-de-Janeyro shahrida navbatdagi XXXI yozgi Olimpiya o`yinlari, 2017 yil London (Buyuk Britaniya) shahrida navbatdagi Jahon chempionati bo`lib o`tdi. Ushbu nufuzli musobaqalarda O`zbekiston milliy terma jamoa a`zolari ishtirok etgan bo`lsada o`rta masofalarga yuguruvchilarimiz hech qanday yo`llanmalarni qo`lga kiritishga olmadi.

800 m. masofaga yugurishda erkaklar tomonidan ko`rsatilgan 1.42,15 David Lekuta Rudusha g`olib bo`lgan. Uning o`zi 2012 yilgi OO`da Jahon rekordi bilan oltin medalni 1.40,91 natija bilan qo`lga kiritgan edi. 2017 yilda o`tkazilgan jahon chempionatida esa fransiyalik sportchi Pieer-Ambrosio Bosse 1.44,67 natija bilan g`olib chiqqan. Bu JChda jahon rekordchisi D.Rudusha qatnasha olmagan.

1500 m. masofaga yugurishda oltin medalni qo`lga kiritgan AQSHlik sport juda past 3.50,00 natija bilan g`olib bo`lishdi. Shu ta`kidlash joizki ushbu yugurish guruhida 6 sportchi 3.50,00-3.51,00 ichida natija ko`rsatgan. Agar sport natijasini boshqa natijalar bilan solishtiradigan bo`lsak ularning ko`rsatgan natijasi Paralimpiya o`yinlarida ko`rsatilgan natijadan 3.48,29 (jazoirlik, Baka Abdillatif) ham pasroq ekanini ko`rishimiz mumkin. O`tkazilgan Olimpiya o`yinlari bilan taqqoslaydigan bo`lsak 2012 yilda 3.34,08 (Tafuq Maklaufi), 2008 yilda 3.33,11 (Asbel Kipro) hamda 2004 yilda 3.34,18 (Hisham El-Gurush) oradagi far juda yuqori ekanligini e`tirof etish mumkin.

2017 yilda o`tkazilgan 1500 m.ga yugurish natijasi yuqori bo`ganligini aytish mumkin. Masalan: 3.33,61 natija oltin medal uchun kurash taqdirini hal etgan. Ta`kidlab o`tish kerakki hattoki 12 o`rinni egallagan sportchi ham OO` golibidan ancha yuqori natija ko`rsatgan (3.38,28).

Xulosa qilib aytish mumkinki OO'da oltin medalni qo'lga kiritish uchun sportchilar taktika qurboni bo'lganligini aytib o'tish mumkin. Chunki sportchilar bir birlarini kutib yoki boshqa holatda finishchi sportchiga yutqazib qo'yishgan. Lekin yuqori malakali sportchilar bunday qilishga sabab bo'lolmasligi mumkin. Sportchi o'z natijasini biladi va shunga qarab taktika qo'llash kerak edi. Ko'rsatilgan bu natija juda ham past deb bema'lil xulosa chiqarishimiz mumkin.

ЁШЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШДА ТАБИЙ ВОСИТАЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ

Сайдқулов З.В., ўқитувчи, Баратов А.М., ўқитувчи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ ш.

Жисмоний машқлар инсоннинг онгли ҳаракати натижасидир. Улар шакли ва таъсири ҳамда бажарадиган вазифаларига мувофиқ бир қатор турларга бўлинади. Бизга малумки, жисмоний ҳаракатлар циклик-ҳаракатлар такрорланувчи ва ациклик ҳаракатлар-ҳаракатлар такрорланмайдиган ҳаракатларга бўлинади. Машғулотларга педагогик жихатдан тўғри раҳбарлик қилиш, ўргатиш ва тарбиянинг мақбул услубиёти жисмоний машқларнинг рационал таъсирини белгилайдиган омилдир. Шу билан бирга куйидаги омилларни ҳам ҳисобга олиш зарур:

1. Шуғулланувчининг ўзига хос хусусиятлари (ёши, жинси, соғлиғи тайёргарлик даражаси, меҳнат, ўқиш, дам олиш, турмуш тарзи).

2. Жисмоний машқларнинг ўзига хос хусусиятлари, уларнинг мураккаблиги, янгилиги, юкламаси, эмоция бериши ва бошқалар.

3. Ташқи шароитнинг алоҳида хусусиятлари (метеорологик, маҳаллий хусусиятлар, жихозлар ва снарядларнинг сифати, машғулот жойининг гигиеник ҳолати ва бошқалар).

Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари - куёш радиацияси, ҳаво ва сув шунингдек гигиеник омиллар (шахсий ва жамоат гигиенаси талабаларига риоя қилиниши) жисмоний тарбиянинг ўзига хос воситаси сифатида хизмат қилади, улар шуғулланувчининг жисмоний машқларига янада самарали таъсир кўрсатади. Жисмоний тарбия жараёнида табиатнинг соғломлаштириш кучидан машғулотларни самарали ташкил этиш ва ўтказиш ҳамда чиникиш воситасидан фойдаланилади. Табиат кучлари соғлиғини мустаҳкамлаш ва иш қобилиятини оширишнинг муҳим воситаси. Улар ҳаракатлар ва машқларни организмга ижобий таъсирини ортиради. **Чиникиш** деганда организмнинг ташқи таъсирларига, совуқда, иссиқда, куёшнинг кучли нурига қаршилигининг аста—секин оша бориши тушунилади. Организмнинг чиникиши, шамоллаш ва юкумли касалликлар, хусусан грипп инфекциясига қарши тура олишида намоён бўлади. Ҳаво, сув ва куёш чиникишнинг асосий табиий воситалари ҳисобланади. Чиникиш, ҳаво, куёш ваннаси, сув муолажаларининг организмга таъсир кўрсатишидир. Очiq хавода жисмоний машқлар билан шуғулланиш, мос хароратни сақлаш, ёшлиқдан бошлаб ўзини тоза хавода кўп бўлишга ҳамда совуқ сувга кўникириш, жуда иссиқ кийинмасликка, шахсий гигиена қоидаларига оғишмай амал қилишга ўрганиш, бўларнинг барчаси соғлиқни мустаҳкамлайди, организмнинг ташқи муҳитнинг ноқулай таъсирига умумий барқарорликни оширади.

Сув муолажаси олиш қоидалари - сув муолажалари организмни чиниктирувчи восита бўлиб хизмат қилади. Чиникиш муолажалари билан организмни касалликларга чидамлилиги ортади. Чиникиш муолажаларини дастур асосида ҳар қандай шароитда ташкил этиш мумкин. Оёқларга, бадан қисмларига сув куйишдан тортиб то сувда чўмилиш ва сузиш машқлари барчаси сув муолажалари ҳисобланади. Шунингдек жисмоний тарбия ва спорт машғулотларидан сўнг иссиқ душ қабул қилиш ёки хаммом ва саунага тушиш оғир жисмоний юкламалар таъсирини камайтиради ҳамда спортчиларни тез тикланишига ёрдам беради. Сув муолажаси энг қулайи сочиқ билан артиниш саналади. Бунинг учун аввал бадан намланади, сўнгра бадан қуригунича сочиқ билан артилади. Организмни чиниктириш учун доимий равишда уйқуга ётиш олдида оёқни ювиш фойдали.

Куёш ваннаси қабул қилиш қоидалари - куёш радиацияси организмда модда алмашинувини яхшилади. Бу билан жисмоний тарбия жараёнининг таъсири ортади. Ёзда сузиш ва чўмилишдан сўнг куёш ванналарини қабул қилиш яъни куёшда товланиш терида Д витамин ҳосил қилади бу билан таянч ҳаракат аппарати, мускул тизими фаолияти кучаяди, организмни касалликларга чидамлилиги ортади. Куёш ваннасини ётиб, бошни тўсган ҳолда қабул қилган мақул. Куёш ваннаси баҳаво жойда қабул қилиниши керак. Куёш ваннаси куннинг биринчи ярмида, овқатланишга бир ярим соат қолгунгача ёки ундан 1,5-2 соат кейин қабул қилинган маъқул. Куёш нури остида бўлишни дастлаб 8-10 дақиқа давом эттириш, сўнг бу муолажани ҳар куни 5-10 дақиқага узайтириш лозим ва аста-секин 30-40 дақиқага етказилади. Куёш ваннаси қабул қилинаётганда ҳар 5-10 дақиқада гавда ҳолатини ўзгартириб туриш керак, муолажа тутагач, яхшилаб чўмилиб олиш тавсия қилинади. Куёш ваннасига тушишдан илгари шифокор билан маслаҳатлашиш даркор. Шифокор керакли тафсияларни бергандан сўнг куёш ваннасини қабул қилиш мақсадга мувофиқдир.

Ҳаво ваннаси қабул қилишнинг қоидалари - ҳаво ўпкада ҳаво вентиляциясини яхшилаб, ўпканинг тириклик сифимини ортиради. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини кўп ҳолатда тоза

хавода ўтказиш тавсия этилади. Бу билан организмни кислород билан таъминланиш даражаси яхшиланади, бунда спортчиларнинг кислородсиз муҳитда ҳам юқори даражада иш бажара олиш қобилияти шаклланади, яъни машқларни бажаришда чидамлилиқ ривожланади. Ҳаво ваннасига эрта баҳорда, кунлар (20% С) илиганда, куёш нури тик тушишдан муҳофаза қилинган ва шамол кучли эсмаган жойда тушган маъқул. Ҳаво ваннасида дастлаб 10-15 дақиқа давомида бўлган яхши, кейинроқ у 1,5-2 соатга етказилиши мумкин. Ҳаво ваннаси учун қулай вақт кундузги соатлардир. Ҳаво ваннасини қорин оч ёки тўқ, яъни овқатланиб бўлган захоти қабул қилиш тавсия этилмайди. Иложи бўлса, ҳаво ваннасига тушишдан олдин организмни бир оз қизитиш лозим. Энг яхшиси ҳаво ваннасини очик хавода ҳаракатланиб (ўйнаб ёки юриб) олган маъқул. Бу организмни чиниқтиради. Ишни шундай қайд қилиш лозимки жонажон республикамизнинг географик, иқлимий ва экологик ҳолати барча вилоят ва ҳудудларда табиатнинг соғломлаштирувчи кучларидан фойдаланишнинг илмий асосини ишлаб чиқаришни тақазо этади. Жисмоний машқларнинг меъёри, юкларнинг умумий миқдори, машқнинг интенсивлигини эътибордан четда қолдириш салбий натижаларга олиб келишини унутмаслик лозим. Ҳаво, куёш нури, сув жисмоний тарбия жараёнида табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари тарзида тарбиянинг воситаси сифатида фойдаланилади. Ҳаётини шароит, муҳит инсонни турли шароитда моддий неъмат яратиш, яшашга мажбур қилади. Бунга кўникиш, тайёр бўлиш муҳим аҳамиятга эга. Ҳаво, сув, куёш нури инсон иш қобилитини ошириш, соломатлигини мустаҳкамлашнинг асосий воситасидир. Табиат омиллари ва нематларидан инсон оқилона фойдалангандагина мақсадига етишиш ҳисси кўпаяди.

ТАЛАБАЛАР СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ АҲАМИЯТИ

*Сулаймонов Э., ўқитувчи, Фарғона политехника институти, Фарғона ш.
Сулаймонова М., ўқитувчи, Ўз.Р. ИИВ Фарғона академик лицейи, Фарғона ш.*

Олий ўқув юртлиридаги талабалар жисмоний тарбиясининг мазмуни умумтаҳлим мактаб ва лицей-коллеждаги жисмоний тарбиянинг давоми бўлиб, бўлажак халқ хўжалигида ишлайдиган мутахассислар учун йўналтирилган бўлиши керак.

Олий ўқув юртлиридаги жисмоний тарбия асосий бешта йўналишда амалга оширилади:

1. Табиат саломатлиги-инсон соғлигидир. Бу иккала тушунча бир-бири билан боғлиқ бўлиб, инсон ўз яшаш фаолиятида табиатга зиён келтирилиши керак эмас, унга онгли равишда муносабатда бўлиши лозим.

Талабаларда бундай кўникма, малака ва билимни талабаларга фақат жисмоний тарбия дарси бера олади.

2. Жисмоний тарбия талабалар организмни тўғри ва самарали ривожлантиришга, табиат инжиқликларига чидамли бўлишга, чидамлилиги, тезкорлигини, чақонлилиги ва эгилувчанлигини тарбиялашга йўналтирилиши керак.

3. Тана гигиенаси, ҳаёт, ишлаб чиқариш ва овқатланиш жисмоний тарбиянинг ажралмас қисми бўлиши керак.

4. Ёшига, жинсига ва меҳнат характериға қараб тўғри овқатланиш, яъни бўлажак мутахассис шу йўналиш бўйича билим, кўникма ва малакага эга бўлиши керак.

5. Олий ўқув юртлири талабалари кунлик режимға риоя қилиши керак. Кунлик режимға риоя қилмаслик киши психологиясига (рухиятиға) таъсир қилади. Оқибатда бу соғлом турмуш тарзиға салбий таъсир кўрсатади. Шунинг учун жисмоний тарбия дарсида ва дарсдан ташқари жисмоний машқ машғулотларида талабаларға амалий машғулотда кунлик режим қонуниятлари туғрисида чуқур билим бериб бориш керак.

Мустақилликка эришилган кунданок миллий қадриятлар ва миллий спорт турлари ва уйинларини мамлакатимизнинг худудий, миллий, иқлимий шароитларини ҳисобға олган ҳолда ва буюк алломаларимизнинг жисмоний тарбия, саломатлик, ақлий ва ахлоқий тарбияға оид назарий назарий билимларға амал қилган ҳолда янгича ёндошиш вазифасини кўйди.

Жаҳонға машҳур бўлган олим, тиббиёт илмининг буюк намоёндаларидан бири Абу Али Ибн Сино бадан тарбиясига катта аҳамият берган, яъни тан саломатлигини яхшилаш ва мустаҳкамлашда, беморликнинг олдини олиш ва ундан тезда қутулиш масаласини ўз асарларида ифодалаган. Шунинг учун Абу Али Ибн Сино «Киши саломатлигида югурмаса, касаллиғада албатта югуради» деб бежиз айтмаган.

Буюк олим ўзининг машҳур «Тиб қонунлари» асарида кишилар саломатлигини тиклаш ва мустаҳкамлашда жисмоний машқлардан фойдаланиш масалаларига катта эътибор берган. У жисмоний машқларнинг киши саломатлигини сақлашнинг энг муҳим воситаси ҳисоблаган, шу билан бирға жисмоний машқ нафас олишнинг узлуксиз ва чуқур бўлишиға олиб келувчи ихтиёрий ҳаракат эканини айтиб ўтган.

Хулоса қилиб айтганда ҳозирги кунда талабаларни соғлом, бақувват, кучли, ҳар хил қийинчиликга бардош бера оладиган, илмли қилиб тарбиялашда алломаларимиз ёзиб қолдирган ғояларни ҳозирги давр шароитига мослаштириб, уларни кундалик соғлом турмуш тарзига, турмуш маданиятимиз мазмунига сингдиришимиз зарур.

ГИМНАСТИКА МАШҚЛАРИНИ ХОТИН-ҚИЗЛАР ОРГАНИЗМИГА ТАЪСИРИ

Рахмонов Р.Р., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Саломатлик инсоннинг энг улуғвор бойлигидир. Маълумки, саломатлик инсон томонидан, унинг биологик ва ижтимоий фаолиятини тўлиқ ва кенг миқёсда бажариши учун энг асосий омилдир, узини намоеън қилишдаги пойдеворидир. Ўзбекистон Республикасининг биринчи президенти И.А.Каримов ташаббуси билан соғлом авлодни тарбиялашга маънавий бой, ахлоқан етук, интеллектуал ривожланган, юқори билимли, жисмонан бақувват, ҳар тарафлама камол топган шахсни шакллантиришга қаратилган кенг кўламли тадбирларни амалга ошириш мақсадида мамлакатимизда 2000 йил – «Соғлом авлод йили», бу борада 24/Х-2002 йилда «Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш» тўғрисидаги махсус қарори қабул қилинди ва 2005 йил «Саломатлик йили», 2010 йил “Баркамол авлод йили”, 2014 йили “Соғлом бола йили” деб эълон қилинди. Баркамол авлодни тарбиялаш масаласи - давлат сиёсати даражасига кўтарилди.

Миллат саломатлигини сақлашда аёллар саламатлиги алоҳида ўрин тутди. Донишмандлардан бири «Сиз бизга соғлом оналарни беринг, биз сизга соғлом авлодларни тарбиялаб берамиз» деган экан. Шу сабабли қиз болалар тарбияси ўзига хос эътиборни талаб қилади. Кузатишлар шуни кўрсатаптики, сўнгги йилларда дунёда аёллар шуғулланидиган спорт турлари кўпайиб кетди. Фақат эркакларга хос деб ҳисобланган футбол, бокс, дзюдо, оғир атлетика каби спорт турлари бўйича ҳам аёллар ўртасида халқаро турнирлар, жаҳон чемпионатлари ўтқизилмоқда. Аммо бу ўринда аёл ва эркак организмнинг табиий фарқи ва уларнинг жисмоний имкониятлари инобатга олинмаяпти. Аёл - энг аввал она. Унинг организмга табиий фаолият билан бир вақтда ирсий белгиларни сақлаш ва уларни наслдан наслга ўтказиш каби энг олий хусусият юкланган. Анатомик ва физиологик нуқтаи назардан аёл ва эркаклар организми тана қисмлари, ўлчовлари, қуввати ва ҳажмлари билан фарқланади. Эркаклар танасида суяк ва мускул тўқималари ўзга тўқималарга нисбатан кўпроқ, яъни тана вазнининг 50% ташкил қилади. Эркаклар организми куч, тезлик ва чидамлилиқ жихатдан аёллар организмидан устундир. Аёл организми эса эгилувчанлиги, жисмоний кучланишга мослашиш жараёнининг юқори даражада амалга оширилиши билан фарқланади. Аммо, бу хусусиятларнинг аёллар организми учун салбий томонлари ҳам йўқ эмас. Аёлларда асаб тизими заифроқ бўлади. Спорт эса кучли хис-ҳаяжон, таасуротлар билан узвий боғлиқ бўлганлиги учун спортчи аёлларнинг асаб тизими ва рухий ҳолатлари кўпинча бардош беролмай «узилиш»ларга сабаб бўлади.

Катта спортга аёлларни, айниқса қизларни тайёрлаш мақсадида уларнинг организми хусусиятларига номувофиқ даражада жисмоний кучланишлар берилиши ички аъзоларнинг ривожини, тузилиши ва фаолиятига, жумладан, наслий имкониятларига ҳам салбий таъсир этиши мумкин. Шиддат билан бажариладиган ҳаракатлар: урилиш, сакраш, туртиқлаш каби таъсирлар натижасида ички аъзолар, айниқса кичик тос аъзоларида силжиши келиб чиқиши мумкин.

Аёллар организмга ижобий таъсир кўрсатадиган ва зиён келтирмайдиган спорт турларидан бадиий гимнастика ҳисобланади. Бадиий гимнастика спортнинг энг гўзал ва чиройли турларидан бўлиб, одам организмнинг таянч-ҳаракат аппаратида, тананинг ҳамма қисмларини пропорционал ривожланишини, инсон қадди-қоматини чиройли ва бенухсон шаклланишига олиб келади. Шу билан бирга суяк тўқимасига, бўғимларга, ички аъзоларга физиологик меъёрдан ортмаган даражада юкломлар берилганда, кўрсатилган аъзоларнинг ўсиш ва шаклланишига ижобий таъсир кўрсатади. Айнан шу хусусиятларига биноан гимнастика машқлари билан шуғулланишни ўспирин ёшларга ва аёлларга тавсия этиш мақсадга энг мувофиқ спорт тури ҳисобланади. Гимнастика организмни адаптация имкониятларини, химоя имкониятларини юқори даражага кўтариб берганлиги учун, бу организмнинг турли касаликка чалиниши, касаликка чалинган тақдирда эса уни енгиб ва ундан соғ-саломат, яъни асоратсиз тикланиш имкониятини яратади.

Ҳар қандай жисмоний машқларнинг бажарилишидан олдин, тананинг аъзолари ва тизимлари шиддатли фаолият бажарилишига тайёргарлик даврини ўтиши лозим.

Бу даврнинг асосий моҳияти шундаки, жисмоний машқларни бажаришга бирданига киришганда, турли аъзолар ва тизимлар олий фаолият бажарилиш даражасига бир вақтда эмас, балки олдинмакетин, турли вақт оралиқларида киришадилар. Олий даражали жисмоний машқларни бажаришга тайёргарлик даврида танамиз аъзолари бир вақтда, яъни синхрон равишда юқори даражали фаолият кўрсатиш учун тайёргарликка олиб келади. Тайёргарлик давридан сўнг, оддий элементлардан ташкил топган ҳаракатлар бажарилади, сўнг машқлар структураси мураккаблашади, уларнинг бажарилиш темпи, ритми ошади ва организмнинг ҳамма тизимлари максимал равишда юқори нағрузкаларни

бажаришга, олий даражали фаолият бажаришга тайёргарлигини, бажариш имкониятларини намоён этади.

Тайёргарлик даврида фақат мускулларни «қизиши» содир бўлмасдан, балки – қон айланиш, нафас олиш ва бошқа тизимлар фаолияти аста ортиб бориб, улар организмнинг адаптация ёки мослашув даврида эришган жисмоний имкониятларини юқори даражада намоён бўлишини таъминлайди.

ҚИЗЛАР БИОЛОГИК МЕЗОЦИКЛДА ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИНИ БОШҚАРИШ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ.

Расулова Т.Р., катта ўқитувчи

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ ш.

Муаммонинг долзарблиги. Биринчи Президентимиз И.А.Каримов ташаббуси билан Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгач, илк кунлардан республикада жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш, оммавий спортни, айниқса қизлар спортини ривожлантириш, қизларда спортга ва жисмоний тарбияга бўлган қизиқишини кундалик эҳтиёжга айлантириш асосида қизларимизнинг саломатлигини мустаҳкамлаш давлат сиёсати даражасига кўтарилди, Президентимиз Ш.М.Мирзиёев ташаббуси билан ишлаб чиқилган ва 2017 йил 7 февралда тасдиқланган 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устивор йўналиши бўйича Харакатлар стратегиясида бу сиёсатнинг янада изчил давом эттирилиши ўз аксини топди.

Зеро, жисмоний тарбия ва спорт миллат генофондини шакллантириш ва баркамол авлодни тарбиялашда кафолатли омил ҳисобланади.

Қизларни спортга жалб этиш масаласи алоҳида ёндашувни талаб этади, 13-15 ёшли ўрта масофаларга югурувчи қизлар биологик мезоцикл фазаларини индивидуал инобатга олган ҳолда спортчи қизлар организми функционал ҳолатига мос келадиган воситаларни тўғри танлаш бўйича илмий асосланган тавсияларнинг йўқлиги ишимизнинг долзарблигидан далолат беради.

Тадқиқот мақсади: 13-15 ёшли ўрта масофаларга югурувчи қизлар биологик мезоциклида тренировка жараёнини бошқариш самарадорлигини ошириш.

Тадқиқот вазифалари:

1. 13-15 ёшли ўрта масофаларга югурувчи қизлар биологик мезоциклида тренировка жараёнининг самарадорлигини оширувчи тренировка тузилмасини ишлаб чиқиш.

2. Ишлаб чиқилган 13-15 ёшли ўрта масофаларга югурувчи қизлар биологик мезоциклида тренировка тузилмасининг самарадорлигини тажрибада асослаш.

Тадқиқотни ташкил этиш ва ўтказиш. Тадқиқот Тошкент шаҳар Сергели туманидаги 266 - УЎТ мактабининг 24 нафар 13-15 ёшли ўрта масофаларга югурувчи ўқувчи қизлари иштирокида мактаб энгил атлетика секциясида 2015- 2016 ўқув йилида ўтказилди.

Тадқиқот натижалари. Тадқиқотда олинган натижалар ва тиббий адабиётлар таҳлили асосида биологик мезоцикл фазаларида қизларнинг жисмоний сифатларини тарбияловчи самарали воситалар ва ман қилинадиган воситалар аниқланиб, биологик мезоцикл фазаларида жисмоний сифатларни самарали тарбияловчи тренировка тузилмаси ишлаб чиқилди. Тавсия қилинган тренировка тузилмасининг самарадорлиги тадқиқотда тажриба гуруҳи тест натижаларининг кескин ўсиши, масалан:

- 30 метрга югуришда назорат гуруҳида ўсиш 3,1 фоизга

тенг бўлса, тажриба гуруҳида бу кўрсаткич 8,6 фоизга тенг;

- 60 метрга югуришда назорат гуруҳида ўсиш 4,3 фоизга тенг бўлса, тажриба гуруҳида бу кўрсаткич 8,0 фоизга тенг;

- 300 метрга югуришда назорат гуруҳида ўсиш 3,6 фоизга тенг бўлса, тажриба гуруҳида бу кўрсаткич 7,9 фоизга тенг;

- 1000 метрга югуриш тестида эса назорат гуруҳида ўсиш 2,3 фоизга тенг бўлса, бу кўрсаткич тажриба гуруҳида 6,7 фоизга тенг;

- назорат гуруҳида жойдан туриб узунликка сакраш тестида ўсиш 3,0 фоизга тенг бўлса, тажриба гуруҳида бу кўрсаткич 7,2 фоизга тенглиги билан амалий асосланди.

ХУЛОСА

1. Биологик мезоциклнинг микроциклларида қизлар ишчанлик қобилятининг ўзгариш динамикаси аниқланиб, индивидуал ёндашган ҳолда спортчи қизлар организми функционал ҳолатига мос келадиган воситаларни тўғри танлаш асосида самарали тренировка тузилмаси ишлаб чиқилди.

2. Тадқиқот охирида назорат ва тажриба гуруҳлари қизларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари динамикасини қиёслаганда тажриба гуруҳи қизларининг жисмоний тайёргарлик бўйича натижаларнинг кескин ўсиши, 13-15 ёшли ўрта масофаларга югурувчи қизларнинг биологик мезоцикл фазалари бўйича ишлаб чиқилган тренировка тузилмасининг самарадорлигидан далолат беради.

3. Аёл мураббийлар мактабда-жисмоний тарбия дарсида, спорт машғулотларида айниқса 12-15 ёшли қизлар билан шуғулланганида қизларнинг биологик мезоцикли фазаларидаги функционал ҳолатларини албатта инобатга олишлари шарт.

СПОРТЧИ ХОТИН-ҚИЗЛАРНИНГ МУСОБАҚАГА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИК ТИЗИМИ

Умарова С.М., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Спортчилар айниқса хотин-қиз спортчиларнинг тур хил мусобақаларга тайёргарлиги эмоционал, психофизиологик жиҳатдан ўзига хос хусусиятларга эга.

Хотин-қизларда мусобақаларга психологик тайёргарлик жараёнида уятчанлик, ҳаё, тортинчоқлик, андишалилик, журъатсизлик, ҳайқиш, камтарлик каби хислатлар намоён бўлиши мумкин. Шу нуқтаи назардан хотин-қиз спортчилар мусобақага психологик тайёргарлик тизими ўз ичига қатор вазифаларни олиб бу вазифаларни ҳал қилиш жараёнида спортчининг мусобақага психик тайёргарлиги шаклланади.

Спортчини мусобақага психологик тайёрлаш тизимига қуйидаги звенолар киради:

-мусобақа шароити ҳақида ахборотлар тўплаш, мусобақа олдидан спортчини машқланган ҳолатини баҳолаш ва ўз-ўзини баҳолаш.

-мусобақада иштирок этишнинг мақсад ва вазифалари;

-мусобақада чиқишнинг мотивларини фаоллаштириш;

-аклий фаолият эксперементларини режалаштириш спортчида ўз имкониятларини рўёбга чиқаришга ишонч хиссини шакллантириш;

-максимал иродавий зўр беришни фаоллаштириш ва уни мусобақа шароитида намоён қила билиш;

-оптимал эмоционал ҳолатни шакллантириш;

-мусобақа шароитида психик ҳолатларни бошқариш ва ўз-ўзини бошқариш приёмларини эгаллаш;

Юқоридаги қисмлар бир бирлари билан узвий боғланиб кетгандир, агар звенолардан биттасида бўшашиш вужудга келса, ҳамма тизимда етишмовчилик вужудга келиши мумкин.

Мусобақа тайёргарлик пайтида спортчи хотин-қизлар учун мусобақа шароити, рақиби, мусобақа ўтказиладиган жой ва тамошабинлар ҳақидаги хабарлар жуда ҳам зарурдир. Ўзини рақиби ҳақидаги билимлар мусобақага тайёрланиш учун аниқ тадбирлар ишлаб чиқиш имконини беради, рақиб ҳақида маълумотларнинг мавжуд бўлмаслиги, спортчида хавотирланиш ҳолатини вужудга келтиради. Психологик тайёрлаш жараёнида ахборотлар етказиш шакли катта аҳамиятга эгадир. Бир хилдаги хабарни шундай эълон қилиш мумкинлиги, у бўлажак мусобақадаги курашга ижобий ёки муносабатларни вужудга келтириш мумкин. Юқори даражали машқланган ҳолатни (спорт формасида) спортчи хотин-қизлар ўз фаолиятида жисмоний, техник ва тактик маълумотларни сифатлироқ кўрсата олади. Спорт амалиётида спортчи хотин-қизларни машқланган ҳолатини баҳоловчи қатор объектив методлар мавжуд лекин айтилган методлар ўз-ўзидан баҳолашга таянмаса тўла бўлиши мумкин эмас (масалан бутун объектив маълумотларга кўра спортчи яхши машқланган деб фарз қилайлик, лекин у ўзи субъектив равишда спорт формаси ҳолатига эришмадим деб хис қилса, бу ҳол унинг мусобақага мувоффақиятли иштирок этишига тўсқинлик қилади.

Мусобақада иштирок этувчи спортчи хотин-қизлар ёки жамоа маълум конкрет аниқ ва тушунарли вазифага эга бўлиши керак. Мусобақа вазифасининг характери ва унга хотин-қизларнинг муносабатини унинг ўзига хос маълум кучга эга эмоционал кечинмаларни шарт қилади. Шунинг учун ҳам спортчи олдига қўйган вазифаларнинг муҳимлиги ва моҳиятини очиши керак.

Мусобақанинг мақсади спортчи учун мусобақа унинг эътиқодига айланиб кетиши керак. Спортчиларнинг психологик тайёрлашда ижтимоий аҳамиятга эга мотивлар шаклланишининг аҳамияти, айниқса жавобгарлик мусобақаларидаги аҳамияти каттадир.

Бўлажак спорт фаолиятини режалаштириш идеомотор қонунига бўйсунувчи ҳаракат тасаввурлари формасида олиб борилади. Ишончининг мавжудлиги спортчиларнинг ўз имкониятларини амалга оширишларининг шартидир. Ишончининг йўқлиги эса бунинг аксидир. Спортчи хотин-қизларнинг ўз имкониятига ишончи бу ўзининг жисмоний, техник тактик тайёргарлигини англашнинг ақунидир.

ТАЛАБА ҚИЗЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЙЎЛЛАРИ.

Дўстов Б.А., катта ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун, аввало, одам ўз танасининг тузилиши, барча тўқима ва аъзоларнинг нормал иш фаолияти, ўсиши, ривожланиши ва кўпайиш қонуниятларини билиши

керак. Барча тирик организмлар каби, инсонга ҳам хос бўлган ушбу биологик хусусиятларни асраш ва тобора такомиллаштириш учун зарур шарт-шароитни мукамал билиш ва яратиш талаб этилади.

Аёл нафосати, назокати, садоқати, ақли, билими, фаоллиги, ижодийлиги, малоҳати ва юксак инсоний фазилатлари билан борликни сеҳрлайди, хусн, гўзал чиройи билан барчани мафтун этади.

Талаба қизларнинг жисмоний тарбия билан шуғулланишлари туфайли улар доимо жисмонан соғлом, тетик, баркамол бўлиб, ҳаётда оилада ўз ўринларини эгаллай оладилар.

Оилада қизларнинг жисмоний ва психологик жиҳатдан соғлом, маънавий баркамол, меҳнатсевар ҳамда оилавий ҳаётга тайёр бўлиб ўсиши уларда инсонга хос ҳалоллик, ростгўйлик, садоқат, мардлик, меҳр-оқибат, чакқонлик каби барча инсоний фазилатлар билан бирга шаклланиб боради.

Бухоро давлат университети хотин-қизлар кўмитасининг бошланғич ташкилоти, касаба уюшмаси, жисмоний тарбия кафедраси ҳамкорликда талаба ёшларни бирлаштириб, соғлом турмуш тарзи талаблари асосида тарбиялаш, спортга бўлган қизиқишларини рўёбга чиқариш орқали улар онгига унга нисбатан меҳр руҳини сингдиришга ҳисса қўшиб келмоқда.

Талаба қизлар саломатлигига эътибор бериш борасида “Қизларни спортга жалб қилиш”, “Орасталик, хушмуомалалик, ҳамжихатлик”, “Ораста қиз – фаришта қиз”, “Соғлом она – соғлом бола” каби мавзуларда суҳбатлар ўтказилмоқда. Хотин-қизларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш мақсадида соғломлаштириш спорт тўғараги ташкил этилган. Ўсиб келаётган талабалар орасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ҳамда уларни спорт билан шуғулланишга жалб этиш орқали спорт тadbирлари ўтказилмоқда. “Қизлар давраси” кўрик танловида катта теннис бўйича мусобақа ўтказилди. Университет қизлари факультетлараро “Ораста қизлар” спорт кўрик-танловида шашка, шахмат, арқон тортиш, гандбол, баскетбол ўйинида ким тўпни кўпроқ саватга тушириш, эстафета (спорт ўйинлари) мусобақаларида беллашдилар.

Шахмат-шашка ўйини халқимизда “Ақл гимнастикаси” номи билан юритилиб, у мия фаолиятини яхшилаб, инсон онгини ўстиради, фикрлаш қобилиятини ўстиради.

Баскетбол, гандбол ўйинлари жараёнида организмда чакқонлик, эпчиллик, куч сифатлари, шунингдек ҳаракат реакцияларининг ўзаро боғлиқлигини, таянч ҳаракат тизими мужассамлигини ривожлантиради, бўй ўсишига ёрдам беради.

Арқон тортиш мусобақаси – таянч-ҳаракат ҳимоя тизимида ижобий таъсир қилиб, организмда эгилювчанлик, куч, чидамлик сифатларини тараққий эттиради.

Эстафета (спорт ўйинлари) – чакқонлик, эгилювчанлик, чидамлик ва тезкорликни ривожлантиради.

Юқорида қайд этилган жисмоний машқларни оқилона ва рационал қўллаш натижасида: нафас йўли, юрак-қон томир тизими, мускул ва тўқималарнинг физиологик фаолияти ва уларнинг ишлаш қобилиятини яхшилаб, соғлом турмуш тарзига эришиш мумкин.

ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТАЛАБА-ҚИЗЛАРНИНГ ОЛИМПИА САРИ ОДИМЛАРИ

Тошов А.Т., Бухоро туман 12-сон умум таълим мактаби директори

Аёл-қизлар спорти ҳозирги кунда жуда оммабоп, лекин ер шарининг барча нуқталарида бир хил ривожланмаяпти ва ҳамма давлатларда ҳам аёл-қизларда спорт билан шуғулланишга шароитлар йўқ. Буларни шартли равишда мамлакатнинг иқтисодий, ижтимоий ривожланишига, аёлларнинг жамиятдаги ва спортдаги ўрнига таъсир кўрсатувчи бошқа омиллар ҳисобига дейиш мумкин.

Аёл-қизлар Олимпия дастури муаммоси ва ер юзида аёл-қизлар спортининг ривожланиш даражаси мамлакатда ҳар хил ижтимоий тизимларда талаба-қизларнинг тутган ўрни билан ўзаро боғлиқ.

Иқтисодий ривожланишнинг ўсиши аёл-қизларга спорт билан шуғулланишга вақт, зарурий асбоб-анжомларга эга бўлишга, маблағ, ўрганиш ва спорт машғулотларига тўлов имконини беради. Ривожланган мамлакатларда талаба-қизлар спорт билан мунтазам шуғулланишади ва ҳар хил халқаро миқёсдаги мусобақаларда иштирок этиш имкониятига эга.

Айрим мамлакатларда аёл-қизлар спорти тўхтаб қолган бўлса, айрим мамлакатларда кенгаймоқда. Бу эса ўз навбатида Халқаро Олимпия ҳаракатида аёл-қизларнинг ролида кўзга ташланади.

Бизнинг мамлакатимизда, яъни Ўзбекистонда, шахсан юртбошимиз раҳнамолигида аёл-қизлар спортига жуда катта аҳамият берилмоқда. Биринчи Президентимиз И.А.Каримов ўзининг ҳар бир маърузасида мамлакатимизда айниқса, қишлоқларда аёл-қизлар спортини ривожлантиришга алоҳида урғу бериб ўтганлар. Буни аёл-қизлар спортини ривожлантириш, айниқса, бадий гимнастикани ривожлантириш бўйича ҳукумат қарорларининг қабул қилинишида кўриш мумкин. Бундан ташқари, аёл-қизларни, ёш авлодни спортга оммавий жалб қилишга катта аҳамият берилмоқда. Спорт ишларини ислоҳ қилишда мамлакатимизда уч босқичли спорт мусобақаларининг ташкил қилиниши муҳим қадам ҳисобланади. Бу орқали жаҳон ареналарида Ўзбекистон шарафини муносиб ҳимоя қилишга қодир

ёшлар танлаб олинмоқда. Буларнинг натижасини 2016 йил Бразилияда ўтказилган XXVIII ёзги Риё Олимпия ва Пара Олимпия ўйинларида эришилган ютуқларда кўриш мумкин.

Яқин йилларгача орқада қолаётган аёл-қизлар Олимпия спорт турларига велоспорт, отиш, эшкак эшиш, елканли спортга шунга ўхшаш спорт турларини кўшиш мумкин эди.

Аёл-қизлар эшкак эшиш спорти билан биринчи жаҳон урушидан анча олдин шуғуллана бошлашган. АҚШ, Канада, Буюк Британия, Франция, Швеция ва Германияда 1914 йилдан олдин миллий федерациялар ташкил топган эди. Аёл-қизлар 1925 йилда биринчи марта эшкак эшиш бўйича халқаро мусобақада иштирок этишди. Олимпия дастурига аёллар эшкак эшиши бўйича мусобақалар 1948 йили XIV ёзги Олимпия ўйинларида киритилди (500 м га 1 кишилик байдаркада эшкак эшиш).

Кейинчалик дастур кенгай борди, лекин эркаклар дастури каби юқори суратда эмас. Аёл-қизлар спортининг ривожланишига бир қатор халқаро федерацияларнинг қатнашчилар жинсини ҳисобга олмасдан мусобақаларга кўйиши ҳам ижобий таъсир кўрсатди. Аёллар ва эркаклар биргаликда 1968 йил XIX ёзги Олимпия ўйинларида ўқ отиш спортида, 1952 йил XV ёзги Олимпия ўйинларида елканли спортда, 1956 йил XVI ёзги Олимпия ўйинларида от спортида қатнашишган.

Аёллар Олимпия дастури ер юзида нафақат аёл-қизлар спортининг ривожланиш даражасини кўрсатиши, балки уни ошириши ҳам зарур. Олимпиада ўйинлари аёллар ўртасида спортни ривожланиши учун кўзғатувчи ҳисобланади ва бу инсоният учун жуда муҳим. Чунки ўсиб келаётган авлодни тарбиялашда аёлларнинг ўрни катта аҳамиятга эга.

1996 йилги XXIV ёзги Олимпиада ўйинларида аёллар барча қатнашувчиларнинг учдан бир қисмидан кўпроғини ташкил қилди.

Айтилганларни ҳисобга олиб қуйидаги хулосаларни чиқариш мумкин: биринчидан, ҳар хил мамлакатларда аёл-қизлар спортга муносабат бир хил эмас. Ривожланган мамлакатларда аёлларга спорт билан шуғулланишга барча эшиклар кенг очилди. Ўрта ва ривожланиши қолоқ давлатларда аёл-қизлар спортининг ривожланиши суут ва бу давлат вакилларининг Олимпиада ўйинларида қатнашиши анча кам. Иккинчидан, аёллар спортининг ривожланиши ва оммавийлиги билан мазкур спорт турининг ер юзига тарқалишида узвий боғлиқлик бор. Спорт турининг Олимпия дастурига киритилишига тааллуқли саволларни муҳокама қилишда ушбу спорт турининг дунёда оммабоплиги сингари унинг тарқалиши ҳам эътиборга олинади, уни бошқариш Олимпия Хартияси қоидалари асосида бўлади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ОРҚАЛИ ТАЛАБА ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ БАРКАМОЛЛИГИНИ ТАРБИЯЛАШ

Умарова С.М., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Мамлакатимизда ижтимоий – турмуш мустаҳкам ва соғлом оила, обод ва фаровон турмуш, соғлом она – соғлом бола ва улар билан боғлиқ бўлган энг устувор масалалар ҳаётимизнинг мазмунига айланмоқда. Бунда хотин-қизларнинг тутган ўрни бениҳоя юксакдир.

Ўзбекистон Президентининг таъбири билан «... оила кўрғонининг ҳам чиройи, ҳам чароғбони бўлган аёл зотининг, опа-сингилларимизнинг оғирини енгил қилишни эсимиздан чиқармаслигимиз зарурдир» (“Қишлоқ ҳаёти” газетаси, 2011 йил 8 декабрь).

Дарвоқе, аёллар саломатлиги, уларнинг оила, меҳнат жараёнларидаги фаолиятларини мустаҳкамлаш борасида Республика хотин-қизлар кўмитаси ва унинг тармоқларида, маҳалла, таълим муассасаларида, “Оила илмий-амалий маркази” ва бошқа давлат идоралари, жамоат ҳамда спорт ташкилотларида жуда кўп амалий тадбирлар амалга оширилмоқда. Бу ижтимоий-тарбиявий ва маданий тадбирларни ўрганиш, намунавий фаолиятларни оммолаштириш ҳозирги даврнинг муҳим муаммоларидан бири деб саналмоқда. Тадқиқот ишининг бу соҳага қаратилиши мавзунинг долзарблигидан далолатдир.

Ўқувчи ва талаба қизларга касб-хунар таълимини бериш асосида уларнинг жисмоний тайёргарлиги ва баркамоллигини тарбиялаш жараёнларини ўрганиш тадқиқотларининг асосий мақсади ҳисобланади. Бу мақсад йўлида қуйидаги вазифаларга амал қилинди, яъни:

1. Талаба қизларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялаш йўлларини ўрганиш.
2. Талаба қизларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқиш, эътибор ва эътиқодларини таҳлил қилиш.
3. Талаба қизларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш йўллари бўйича тавсиялар ишлаб чиқиш.

Талаба қизлар ҳаётига спорт тобора чуқур сингиб, уларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялаш, соғлом ва мустаҳкам оила қуришга бўлган қизиқишларини кенгайтириш йўли билан соғлом она бўлишга йўналтиришда Уневерсиада мусобақалари муҳим ўринни эгалламоқда.

Шундай бўлсада, баъзи бир камчиликлар ҳам давом этаётганлигини таъкидлашга тўғри келади, яъни:

- турли сабаблар, айниқса миллий хусусиятимиздаги уялиш, тортиниш каби ҳолатлар қизларнинг спорт билан шуғулланишларига салбий таъсир этмоқда;
- дарсларда маҳаллий миллат хотин-қизларидан ўқитувчилар етишмайди;
- талаба қизлар ҳуш кўрган спорт турлари бўйича спорт секциялари етишмайди;
- универсиада дастури асосида спорт мусобақаларига тайёргарлик даражалари етарли эмас;
- ётоқхоналар ҳузурида спорт иншоотлари етишмайди ва соғломлаштириш тадбирлари ташкил этилмайди.

Юқорида баён этилган салбий жараёнларни тугатиш учун таълим муассасалари раҳбарлари, мутаассадди ва мутахассис ходимлар ўз бурчларини бажаришда масъулиятларни оширишлари лозим бўлади.

Бу жараёнларда жисмоний тарбия кафедралари, спорт клублар баркамол авлод жисмоний тарбияси, касбий амалий жисмоний тарбия ва иқтидорли ёшларни спортга жалб этиш, айниқса, маҳаллий миллат хотин-қизларининг жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини талаб даражасида ўтказишга доир ҳукумат идоралари, “Талаба” спорт уюшмасининг Низомига эътиборни кўпроқ қаратишлари зарурдир.

SPORTCHI QIZLAR ORGANIZMIGA ME'YORLI YUKLAMALARNING TA'SIRI

Kadirov.Sh.N., o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Qizlarni sportga jalb etish, ularning ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish mamlakatimizda sportni rivojlantirishining muhim yo'nalishlaridandir. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligini tashkil etish to'g'risida” Qarori (2018 yil 5 mart) aholi keng qatlami o'rtasida ma'nan va ahloqan komil inson bo'lishga va sog'lom turmush tarzini yuritishga intilishni rag'batlantirishga yo'naltirilgan bo'lib, qizlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish asosiy vazifalardan biri deb belgilab quyildi. Mamlakat miqyosida sportning ommaviyligini ta'minlash, bolalar sportini, xususan, xotin-qizlar sportini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilishida eng ezgu – O'zbekiston farzandlarining sog'lom dunyoga kelishi, ulg'ayishi, tarbiya topishi va pirovard maqsadda millat genofondini yaxshilash maqsadi mujassam. Sport-qizlar salomatligini mustahkamlash bilan birga ularning dunyoqarashini kengaytirib, tibbiy madaniyatini yuksaltirmoqda. Mashg'ulotlarda toblangan qizlar oila, jamiyat, Vatan oldidagi mas'uliyatini teran anglab, sog'lom va baxtli turmush qurmoqda.

Zamonaviy ilmda tashqi muhit, ichki muhit va faoliyatlarining o'zgarishlariga nisbatan ayollar organizmida amalga oshiriladigan adaptatsiya, ya'ni moslashuv jarayonlarining xususiyatlari yetarlicha o'rganilmagan. Demak, ayollarning sportning og'ir turlari bilan shug'ullanishi davrida ular organizmlarida kechadigan nihoyatda shiddatli spetsifik moslashuv jarayonlarining ayollarning qadimgi tabiiy biologik faoliyatlarini bajarish xususiyatlariga ta'siri va oqibatlar borasida fikr yuritish uchun ilmiy asos yaratilmagan. Ayollarning erkaklarga xos sportning og'ir turlari bilan shug'ullanishiga ijobiy yoki salbiy baho berishdan oldin, erkaklar va ayollar organizmlarining tabiiy xususiyatlari va biologik vazifalari orasidagi tafovutlar, ya'ni jinsiy dimorfizmga xos bilimlarga asoslanish maqsadga muvofiqdir.

Oliy darajali sport ayollarni ayniqsa, sportchi qizlarni tayyorlash maqsadida ular organizmining xususiyatlariga nomuvofiq darajada jismoniy kuchlanishlar berilishi ichki a'zolarining rivoji, tuzilishi va faoliyatiga, jumladan, ularning nasl keltirish imkoniyatlariga ham salbiy ta'sir etishi mumkin. Shiddat bilan bajariladigan urish, urilish, sakrash, turtkilash kabi ta'sirotlar natijasida inertsiyon kuchlar shakllanib, natijada ichki a'zolar faoliyatiga ta'sir o'tkazishi mumkin. Ayollarda erkak sportchilarga nisbatan adaptatsiya - moslashuv jarayoni turli tizimlarda juda tejimli o'tadi. A'zolarining adaptatsiyasi plastik ravishda o'tadi. Ayollarning eng zaif va ojiz bo'lgan tizimi - nerv yoki asab tizimidir. Sportning o'zi ayniqsa musobaqalar davri, bu juda katta stress hisoblanib, juda kuchli psixoemotsional zo'riqishlarga olib keladi. Demak, ayollar organizmi tashqi muhit ta'sirotlariga biologik nuqtai nazardan chidamli bo'lishiga qaramasdan, ba'zi yuklamalar erkaklar uchun yengil bo'ladi.

O'tkazilayotgan yirik jahon musobaqalar va chempionatlarda, Olimpiada o'yinlarida sportchi qizlar yigitlar bilan birgalikda ishtirok etib, oliy sport sovrinlarini olishda kurashib kelmoqdalar. Olimpiada o'yinlarida ishtirok etgan sportchi qizlar tomonidan qozonilgan rekordlar esa erkaklarning sport ustozlari darajasiga muvofiq bo'lib, erkaklar uchun ishlab chiqilgan normativ talablariga javob beradi. Gimnastika, voleybol, tennis, suzish, kurash va boshqa sport turlaridan birinchiliklarni egallagan qizlarimiz O'zbekiston sportini Osiyo va Xalqaro chempionatlarida sharaf bilan himoya qilishda ishtirok etadilar.

Shubhasiz, jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish, to'g'ri tashkil etilgan jarayonning natijasida har taraflama jismoniy barkamollik va ayniqsa ayollarda salomatlikning shakllantirish ta'minlanadi. Faol harakatchanlik qon aylanish, nafas olish, modda almashinuv jarayonlariga ijobiy ta'sir ko'rsatib, organizmda yog'lar va uglevodlarning parchalanishiga, organizmning himoya imkoniyatlarini oshirishga, yoshga qarab

rivojlanadigan o‘zgarishlarni tormozlashiga, umuman aytganda, jismoniy ishchanlikni uzoq vaqt mobaynida saqlab, salomatlik darajasini mustahkamlaydi.

Badiiy gimnastika sportning eng go‘zal va chiroyli turlaridan bo‘lib, odam organizmining tayanch-harakat apparatida, tananing hamma qismlarining proporsional rivojlanishini, inson qaddi-qomatining chiroyli va benuqson shakllanishiga olib keladi. Shu bilan birga suyak to‘qimasiga, bo‘g‘inlar, ichki a‘zolarga fiziologik me‘yordan ortiq darajada yuklamalar berilganda, ko‘rsatilgan a‘zolarining o‘sish va shakllanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatmaydi.

Aynan shu xususiyatlariga binoan gimnastika mashqlari bilan shug‘ullanishni o‘spirin yoshlar va ayollarga tavsiya etish maqsadga muvofiq sport turi hisoblanadi. Gimnastika organizmni adaptatsiya imkoniyatlarini, himoya imkoniyatlarini yuqori darajaga ko‘tarib berganligi uchun, bu organizmning turli kasallikka chalinishi, kasallikka chalingan taqdirda esa uni yengib va undan sog‘-salomat, ya‘ni asoratsiz tiklanish imkoniyatini yaratadi.

Har qanday jismoniy mashqlarning bajarilishidan oldin, tananing a‘zolari va tizimlari shiddatli faoliyat bajarilishiga tayyorgarlik davrini o‘tishi lozim.

Bu davrning asosiy mohiyati shundaki, jismoniy mashqlarni bajarishga birdaniga kirishganda, turli a‘zolar va tizimlar oliy faoliyat bajarilish darajasiga bir vaqtda emas, balki oldinma-ketin, turli vaqt oraliqlarida kirishadi. Oliy darajali jismoniy mashqlarni bajarishga tayyorgarlik davrida tana a‘zolari bir vaqtda, ya‘ni sinxron ravishda yuqori darajali faoliyat ko‘rsatish uchun tayyorgarlikka olib keladi.

Tayyorgarlik davridan so‘ng, oddiy elementlardan tashkil topgan harakatlar bajariladi, so‘ng mashqlar sutrukturasi murakkablashadi, ularning bajarilish tempi, ritmi oshadi va organizmning hamma tizimlari maksimal ravishda yuqori yuklamalarni bajarishga, oliy darajali faoliyat bajarishga tayyorgarligini, bajarishi imkoniyatlarini namoyon etadi.

Tayyorgarlik davrida faqat muskullarning “qizishi” sodir bo‘lmasdan, balki qon aylanish, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati asta ortib borib, ular organizmning adaptatsiya yoki moslashuv davrida erishgan jismoniy imkoniyatlarining yuqori darajada namoyon bo‘lishini ta‘minlaydi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishning rivojlanayotgan organizmga ijobiy ta‘siri zaminida organizmdagi hamma a‘zolar, tizimlar va yaxlit organizmning ichki va tashqi muhit o‘zgarishlariga moslashish xususiyatlarini keng va chuqur miqyosda orttirib borishdadir. Vaholanki, organizmning moslashuv xususiyatining yetuk darajada bo‘lishi salomatlikning – eng asosiy omili hisoblanadi. Kam harakatlilik (gipokineziya) sharoitida voyaga yetayotgan bolalar va o‘smirlar organizm hamda a‘zolarining moslashuv xususiyati qoniqarli darajada bo‘lmaydi.

Shu sababli, ular organizmi tashqi muhitning ichki muhitning hamda faoliyatining turli va keskin o‘zgarishlariga o‘z vaqtida va yetarli darajada moslasha olmaydi.

Natijada bolalar organizmida turli xil patologik jarayon va kasalliklar kelib chiqadi. Bu hol ayniqsa, voyaga yetayotgan qiz bolalar organizmida homiladorlik davriga moslashuv jarayonida ko‘pdan ko‘p kasalliklarga chalinishda namoyon bo‘ladi. O‘z o‘rnida bunday ayollardan tug‘ilgan avlodlar ham keyingi hayotidagi moslashuv xususiyatlarining zaif bo‘lishi, ularning voyaga yetgan davrda bajaradigan asosiy burchlarini, shu jumladan, davlatni, millatni, o‘z xalqini himoya qilish, muqaddas harbiy burchlarini bajarishdagi imkoniyatlari cheklanib qoladi. Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘ullanib borgan yosh avlod kelajakda jamiyatning sog‘lom tayanchi bo‘lib yetishadi va o‘zidan sog‘lom avlod qoldiradi.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi “O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligini tashkil etish to‘g‘risida” PQ-3583-son qarori.
2. Safarova D.D. Sport morfologiyasi. T., 2015.
3. Nishonboev K. N., Xamraeva G‘.A., Eshonkulov O.E. - Tibbiyot genetikasi. - T.: Abu Ali ibn Sino nomidagi nashriyot, 2000.

IV БЎЛИМ. АЁЛ МУРАББИЙЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ НОАНЪНАВИЙ ВОСИТА ВА УСЛУБЛАРИ

САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ-ЖЕНЩИН

Хамраев И.Т.

Бухарский государственный университет. г. Бухара

Изучение самопрезентации выступает одной из актуальных и практически значимых задач современной психологии. Любая культура хранит нормы и традиции того, «как следует себя вести». Исследование проблемы имиджа приобретает все большую практическую и теоретическую значимость в свете тех преобразований, которые происходят в различных сферах жизни современного общества. Проблема разработки эффективной самопрезентации является важной для многих сфер практической деятельности: рекламы, маркетинга, массовой коммуникации, менеджмента, образования и др.

Особенно актуальной проблема самопрезентации становится тогда, когда изменяются экономические и социальные условия — появляются новые правила поведения. В данный момент именно такая ситуация сложилась у нас в стране. Изменились характеристики многих профессий, им потребовался имидж и, соответственно — самопрезентация.

Самопрезентация становится одним из важных средств достижения высоких уровней профессионального мастерства, самореализации личности в деятельности, значимое условие продуктивности педагогического труда.

Несмотря на то, что проблема формирования имиджа выступала предметом отдельных психолого-педагогических исследований и является ключевой для различных отраслей гуманитарных наук, вопрос о роли самопрезентации и имиджа в деятельности тренеров-женщин по спорту и технологии его построения, является недостаточно исследованным и сегодня особенно актуальным. Возрастают требования к профессиональному имиджу тренера-женщины, который не только формирует у учеников спортивные знания, умения и навыки, но и является образцом для подражания, способствует повышению привлекательности занятий спортом и физической культурой в массовом общественном сознании.

Таким образом, социальная и научная значимость проблемы изучения и формирования навыков самопрезентации тренеров-женщин и ее недостаточная разработанность обуславливают актуальность данной проблемы.

Все выше изложенное дает основание считать, что разрешение данной проблемы определяет обоснования педагогической технологии оптимизации и формирования типов самопрезентации имиджа, который может усилить или создать новые типы имиджа тренеров-женщин, оптимизировать ценностные ориентации, Я-концепцию и проявления свойств личности, создать условия для повышения внутренней мотивации, креативных стратегий и успешности тренерской деятельности женщин.

ДОПИНГ – ЖИСМОНИЙ ИШЧАНЛИКНИ ОШИРАДИГАН СУНЬИЙ ВОСИТА СИФАТИДА

Батиров Х.А., профессор.

Бухоро давлат университети. Бухоро ш.

Жисмоний ишчанликнинг жисмоний равишда оширилишига жисмоний (спорт) машғулотларини бажариш натижасида эришилади. Бироқ шуни шуни назарда тўтиш лозимки, ишчанликни ошириш ва спорт натижаларни яхшилашга сунъий усул билан, инсоннинг организмга ҳар қандай йўллар билан (укол, дорилар кўринишда ва нафас олишда)фармокологик препаратларни киритиш натижасида эришиш ҳам мумкин. Сўз допинглар ҳақида кетияпди. “”Допинг” деган номнинг ўзи (инглиз тилидан*dope* “Наркоитк бермоқ”) наркотик бермоқ деганни англатади.

Допинг воситалари куйидаги гуруҳларга ажратилиши мумкин.

1. *Уйғотувчи воситалар*, ёки кузғатувчилар, марказий ва периферик асаб тизимида таъсир кўрсатадилар. Ушбу бирлашмаларнинг анчаси шамоллашга қарши дори дармонларнинг таркибига кирадилар, шунинг учун энг оддий дори дармон воситасини қабул қилишдан олдин спортчи ушбу препаратда таъқиқланган таркибий моддаларнинг бор йўқлигини текшириши лозим. Кичик хажмларда ҳам кулланиладиган кузғатувчилар чегаравий жисмоний юкланишларда куйидагиларнинг юзага келишига сабачи бўлишлари мумкин:

- қон босимининг ошиб кетиши ва юрак фаолиятининг тезлашуви;

- кейинчалик коллапс ва ўлимга олиб келадиган терморегуляция жараёнининг бўзилиши ва иссиқлик уришига;

- энг кўп кулланиладган кузгатувчи кофеин ҳисобланади. Кофе ва чойнинг таркибига кирганлиги сабабли у бутунлай таъқиқлаб кўйилгани йук. Кофе ва чойнинг истеъмол қилинишига руҳсат берилган, аммо уларни истеъмол қилишда маълум бир чегараларга риоя этиш лозим.

2. *Оғриқни қолдирувчи воситалар* оғриқнинг келиб чиқиши ва сабабидан қатъий назар уунга бўладиган сезгирликни кмайтирадилар. Спортчилар улардан лат ейиш ва жарахотланишлардан кейинги тикланиш даврини қисқартириш учун фойдаланадилар.

3. Анаболик воситалар- анаболик-андроген стероидлар (анаболиклар)-допинг воситалари энг оммавий гуруҳларидан бири. Бу эркаклар табиий жинсий гормони ҳисобланган тостестероннинг синтетик ҳосиларидир. Ушбу воситаларнинг таъсири укки тарафламадир: бир томондан улар оксиллар ўзлаштирилишини, мушак массасининг ўсишини, эркаклар тана тўзилиши ривожланишини кузғатадилар, бошқа томондан эркаклар жинсий белгиларининг ривожланишини чакирирадилар (андроген таъсири ёки мускулланиш). Ушбу иккита таъсир ажралмасдир. Кўрсатиб ўтилган допингларни аввало ўзоқ муддат давомида фаолият кўрсатувчи допинг сифатида кўллайдилар, чунки фақат шундай қилсагина спорт натиаларни сезиларли даражада ошириш мумкин.

Анаболикларнинг назорат қилинмасдан кўлланилиши асаб бўзилишларига, бўйрак етишмовчилигига, жигар ва упкаларда ўсимталарнинг пайдо бўлишига ва уларнинг ривожланишига, склероз ва тромбозларга, простата безининг гипертрофиясига, жинсий аъзолар функцияларининг бўзилишига олиб келиши мумкин. Бундан ташқари мушкул массасининг ўсиши билан биргаамалга оширилиши лозим бўлган пай ва боғламларни мустхкамланиши кўзатилмайди. Шу сабабли анабликларни кўллашда пайларнинг бўзилиши содир бўлиб, кўпинча ахилл пайларнинг шикастланиши кўзатилади. Анаболиклар атлетнинг соғлигига ҳар доиммаълум даражадаги зарарларни еткзади. Ўтказилган бир қатор тадқиқотлар препаратларнинг кабул қилиниши тўхтатилгандан 15-20 йил ўтгандан сўнг ҳамкўплам салбий натижаларнинг пайдо бўлиши мумкинлигини кўрсатади. Анаболик стероидлар қушимча таъсири намоён бўлишининг характери маълум даражада бир қатор омиларга боғлиқ бўладиб уладан энг мўхимлари қуйидагилардир: препаратга бўлган шахсий сезгирлик, жинс ва ёш чегараларига оид фарқлар, уткир ёки сурункали касалликларнинг мавжудлиги, дозанинг катталиги, препаратни кабул қилиш муддатнинг давомийлиги.

4. *Диуретиклар* (пешобни ҳайдайдиган воситалар) спортда учта сабабга асосан кўлланилади. Вазн тоифалари кулланиладиган спорт турларида диуретиклар қисқа вақт ичида тана вазнини енгиллаштиришга ёрдам берадилар. Сувсизлантириш мускулларга исталган шаклни беришга кўмаклашиб, бодибилдингда бу жуда аҳамиятли омил деб ҳисобланади. Ва ниҳоят жадал пешоб чиқарилиши организмдан бошқа допингларни чиқаришгв ёрдам беради. Диуретиклар сув-электролит мувозаннатнинг бўзилишига, қон босимининг пасайишига, юрак бир маромдаги иш фаолиятининг бўзилишига, кутилмаган ўлимнинг сабабчи бўлиши мумкин.

5. *Пептид гармонлар*. Пептид гармонларнинг намуналари ўсиш гармони ва эритропоетин ҳисобланади. Ёшларда ўсиш гармони гигантизмга (бўйнинг бутунлай жуда баландигига), катталарда эса акромегалияга, яъни тана айрим қисмларининг, асосан оёқ юзлари ва қул панжаларининг паталогик катталашувига олиб келади. Бўйруқлар томонидан ишлаб чиқариладиган эритропоетин эритроцитларнинг ишлаб ҳосил бўлишини ва етилишини чакиртиради. Гармонларнинг кулланилиши юқори баландлик шароитларда ўзоқ давом этувчи тренировкалар таъсирига эриш учун мулжалланади, аммо улардан фойдаланиш қоннинг жуда қуйюк бўлиб кетишига олиб келиши мумкин, бу эса ўз навбатида қон томирларининг трамбозига, инфаркт ва кўп ҳолатларда уйку вақтидаги ўлимга олиб келади.

Мазкур допинг воситаларнинг деярли барчаси дори-дармон сифатида кулланилади. Аммо бу ҳолатда улар шифокор назорати остида кўлланилади. Бемор жисмний юкланишлардан сақланади, ҳимояловчи препаратларни кабул қилади ва маҳсус парҳезга риоя этади.

ХОТИН-ҚИЗЛАР ЎРТАСИДА ОММАВИЙ СПОРТ ТАДБИРЛАРИНИНИНГ АҲАМИЯТИ

*Ибрагимов Б.Б. Ўзбекистон Миллий Олимпия кўмитаси,
департамент директори ўринбосари. Тошкент ш.*

Ибрагимов М.Б., доцент. Бухоро давлат университети. Бухоро ш.

Кейинги йилларда хотин-қизлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ва уларни спортга оммавий жалб этиш мақсадида уюштирилаётган тадбирларда, хусусан, Аёллар спартакиадасида бир ярим миллиондан ортиқ аёллар иштирок этди. Айниқса, Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси ташаббуси билан вилоятларда ўтказилган «Тўмарис аёллар» спорт фестивали ўзининг оммавийлиги билан муҳим аҳамиятга эга бўлди. Дастлаб шаҳар, туман, вилоят миқёсида бўлиб ўтган мусобақаларда нафақат хизматдаги аёллар, балки уй бекалари ҳам фаол қатнашди. Ўтказилган фестивалнинг республика босқичида қатнашган 26 нафар спортчининг 30 фоизи уй бекаларидир.

Юқорида айтиб ўтганимиздек, жисмоний ва маънавий етуқлик мезонларидан бири спортга меҳр қўйиш, уни ривожлантиришдир. Вилютимизнинг бир қатор шаҳар ва туманларида қурилган улкан спорт иншоотлари – сузиш ҳавзалари, теннис кортлари, футбол майдонлари республикамиз Президентининг спортни ривожлантириш соҳасига бераётган катта эътиборига амалий жавобдир. Бундай имконият ва шароитлар туфайли спорт барчанинг, жумладан, болалар ва ўсмирларнинг, айниқса, аёлларнинг кундалик эҳтиёжига айланса, спортчиларимизнинг халқаро мусобақалардаги муваффақияти ортади, демек Ватанимизнинг дунё ҳамжамияти олдидаги обрў-эътибори янада юксалади. Мустақиллик туфайли жуда кўп имкониятларга эга бўлдик. Шунга муносиб ҳаракат қилиш, ҳамма жабҳаларда ютуқларимизни янада кўпайтириб бориш биз учун ҳам фарз, ҳам қарзидир. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2004 йил 25 майдаги “Ўзбекистон хотин-қизлар қўмитаси фаолиятини қўллаб-қувватлаш мақсадидаги қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги фармони, Вазирлар Маҳкамасининг 299-сонли қарорида белгиланган вазифалар ижросини таъминлаш амалиётга тадбиқ этиш мақсадида Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси ташаббуси билан Ўзбекистон Мудофаа вазирлиги ва бошқа қатор вазирликлар билан ҳамкорликда 14-январ Ватан химоячилари куни муносабати билан сузиш бўйича “Ҳарбий аёллар мусобақаси” ўтказилди.

Мазкур спорт мусобақалари Тошкент Иқтисодиёт ва Дипломатия университетида бўлиб ўтди. Ушбу мусобақанинг мақсад ва вазифалари хотин-қизлар спортини оммалаштириш ва ҳаётга тадбиқ этиш, спорт орқали аҳолининг Ватанга муҳаббат ва ўз мамлакати учун ғурур-ифтихор руҳида тарбиялаш, жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, хотин-қизлар саломатлигини мустаҳкамлаш ва аёлларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан фаол шуғулланишига кенг жалб этишни таъминлашдан иборат.

Ушбу мусобақалар Ўзбекистон хотин-қизлар қўмитаси, Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тария ва спорт ишлари вазирлиги, Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги, “Ватанпарвар” Марказий кенгашлари билан ҳамкорликда ташкил этилмоқда.

Бугунги кунда ҳукуратимиз раҳбарияти томонидан спортга бўлган эътибор юқори бўлганлиги боис жаҳон ареналарида мамлакатимиз спортчилари эришаётган муваффақиятлари улқандир. Бунга аёл спортчилардан Оксана Чусовитина, Ирода Тўлаганова, Екатерина Хилько, Светлана Радзивил, Гулноза Матниязова, Нигина Шарипова, Ёдгорой Мирзаева ва бошқалар бунга яққол мисол бўлади.

Шу боис ҳам аёлларни спортга жалб қилиш, оилаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, фарзандларни бирор бир спорт тури билан мунтазам шуғулланишлари учун аввало аёлларимизнинг ўзлари спортга меҳр қўйишлари лозимдир. Агар спорт барчанинг кундалик эҳтиёжига айланса юртдошларимизнинг нуфузли халқаро мусобақалардаги муваффақиятлари кўпайса Ватанимизнинг дунё ҳамжамиятидаги ўрни янада юксалади.

Амалга оширилган тадбирлар, омилар, мураббийлар, раҳбарлар ва спорт ҳаракатини ташкилотчиларнинг саъйи-ҳаракати туфайли юртимизда спорт захираларини тайёрлаш учун ташкилий методологик асос яратилди.

Демак “Омавий тадбирлар” хотин-қизларнинг ҳаётини фаолиятида муҳим аҳамият касб этади. Стандарт мазмундаги омавий тадбирлар ёки хотин-қизлар ўртасида ўтказилаётган спорт мусобақаларини ўтказиш “хотин-қизлар спорти”ни ривожлантиришда ижобий таъсир этиб келмоқда. Шунинг учун хотин-қизлар орасидаги мусобақалар, айниқса ёш қизларни спортга кириб келишида ва уларни дастлабки тайёрлашда омавий тадбирларни ўтказилаши алоҳида амалий аҳамиятга эгадир.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, тадбир ва мусобақалар ўзининг томошабоплиги, кўп функционаллиги ва кенг таъсирчанлиги билан бир-бирига боғлиқ ҳолда ўтказилиб келинмоқда. Бу эса албатта хотин-қизларга ўзининг ижобий таъсирини беради.

ХОТИН- ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА СПОРТ МАКТАБЛАРИНИНГ ЎРНИ

*Абдуллаев Ш.Д ж., п.ф.н., доцент
Бухоро давлат университети. Бухоро ш.*

Олимпиа захиралари коллежлари ҳамда болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ўз олдига муҳим, мураккаб вазифаларни қўйган. У ҳам бўлса, Республика олимпиа терма жамоаси таркибига ўта юқори спорт натижаларига эга бўлган спортчиларни тайёрлаб бериш билан биргаликда, унда Ўзбекистонда хизмат кўрсатган спорт устаси даражасидаги спортчилар ҳам тайёрланади. Бу каби спорт мактаблари ўзларининг спортчиларини тайёрлашдаги фаолиятини Ўзбекистон Республикаси маданият ва спорт ишлари Вазирлиги назорати остида амалга оширади.

Спорт мактабларида қуйидаги вазифаларни бажариш амалиётлари белгиланган:

- юқори маҳоратли спортчиларни тайёрлаш, уларнинг амалиётларини такомиллаштириш билан биргаликда ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш;
- спорт турлари билан шуғулланаётган ўқувчилардан жисмоний маданият йўриқчилари, жамоатчи ҳакамлар тайёрлаш;

- умумтаълим мактабларида мактабдан ташқари олиб борилаётган оммавий спорт ишларига услубий марказ сифатида фаолият кўрсатиб кўмаклашиш.

Спорт мактабига ўқувчилар умумтаълим мактабларида спорт турларига мойиллиги бўлган спортчи ўқувчилар ичидан танлов ва махсус тестлар асосида қабул қилинади.

Спорт мактабларида кўйидаги гуруҳлар фаолият кўрсатадир: бошланғич тайёргарлик гуруҳи, ўқув машқ гуруҳи (ўқув-тренировка).

Спорт-машқ натижаси юқори бўлган ва спорт бўйича яхши шароити бўлган тақдирда спорт мактабларида спорт такомиллашув гуруҳларига ўқувчилар қабул қилинади.

Бошланғич тайёрлов гуруҳларига болаларни қабул қилишнинг ёш чегаралари

Спорт тури	Ёш	Спорт тури	Ёш
Сузиш	7-8	Футбол	10-11
Фигуралӣ учиш	7-8	Гандбол	10-11
Бадий гимнастика	7-8	Сув полоси	10-11
Спорт гимнастикаси (қизлар)	8-9	Қиличбозлик	10-11
Спорт гимнастикаси (ўғил болалар)	8-9	Спорт юриши	11-12
Акробатика	8-9	Байдаркада эшкак эшиш	11-12
Теннис	8-9	Канозда эшкак эшиш	11-12
Сувга сакраш	8-9	Ёнгил атлетика	11-12
Чанғида трамплиндан сакраш	9-10	Милтиқдан отиш	11-12
Слалом	9-10	От спорти	11-12
Тезкор тушиш	9-10	Замонавий бешкураш	12-13
Биатлон	9-10	Бокс	12-13
Чанғи пойгаси	9-10	Велосипед спорти	12-13
Чанғи иккикураши	9-10	Оғир атлетика	13-14
Бадминтон	9-10	Стендга отиш	14

Гуруҳдаги ўқувчилар сони, ҳафтада неча маротаба машғулот ташкил қилиниши, спорт турлари ва спортчиларнинг тайёргарлик даражаси асосида амалга оширилади. Спорт турлари дастурлари асосида ўқув тарбиявий ишларни олиб бориш спорт мактабларида гуруҳ бўлиб суҳбат тариқасида, спорт машқ машғулотларини якка тартибда ташкил қилиш, уйга вазифалар, спорт мусобақаларига қатнашиш ва умумтаълим мактабларига спорт турлари бўйича машғулотлар ва спорт мусобақаларини ўтказишда ёрдам беради.

ЎЗБЕКИСТОНДА ХОТИН-ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЙЎЛЛАРИ

Исломов И.А., ўқитувчи.

Фарғона давлат университети. Фарғона ш.

Ўзбекистонда хотин кизлар саломатлигини мустахкамлаш мақсадида олиб бориладиган жуда катта ишлар ўз самарасини бермоқда. Жамият тараққиётида хотин-қизларнинг яратувчанлиги ўзига хос бетақдор хусусиятлари ва мустақил ўрни бор, буни ҳеч қандай куч инкор эта олмайди.

Мамлакатимизда жисмоний маданият умумхалқ жисмоний маданиятга айланиб бораётган бир пайтда жисмоний маданиятни айниқса, талаба кизлар жисмоний маданиятини эскича қарашлардан ҳалос этиш, уни энг замонавий асосларда янги мазмун ва билимлар билан бойитиш мутахассислар ҳамда ёш олимлар олдида турган энг долзарб муаммолардан ҳисобланади.

Янги ижтимоий шароитда Республикаимизда хотин - кизларнинг фаоллиги янада ортиб бормоқда. Куламли фаоллигини орттиришда талабалик даврида шаклланган билим ва малакалар муҳим аҳамият касб этади. Улар соғлом турмуш тарзини шакллантиради ва инсон ҳаётида жисмоний маданиятнинг ўрни ва аҳамияти беқиёс эканлиги аниқланади.

2004 йилнинг 25 май куни Республикаимиз биринчи Президенти И.А.Каримовнинг «Ўзбекистон хотин - кизлар қўмитаси фаолиятини куллаб-қувватлаш борасидаги қўшимча чора-тадбирлари тўғрисида» ги фармони чиқди. Фармонда Республикаимизда хотин- кизлар фаолиятини оширишдаги муаммолар ва уларни ҳал қилиш юллари, хотин - қизларни жисмоний маданият ва спортга янада кенгрок жалб этиш масалалари белгилаб борилди. Ўзбекистон Республикаси Олий ва урта махсус таълим вазирлиги ҳам 2004 йили «Олий таълим муассасаларида хотин -қизларни жисмоний тарбия ва спортга кенгрок жалб этиш тўғрисидаги буйруқини чиқарди. Буйруқда Республикаимиздаги хотин-қизларнинг соғлигини сақлаш, соғлом оилани шакллантириш, аёллар ва оила спортини ривожлантириш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишга давлат сиёсати даражасида катта эътибор

берилаётганлиги таъкидланган. Шунингдек буйрукда олий таълим муассасаларида таълим олаётган қизларнинг «Универсиада» спорт мусобақаларида иштироки йилдан - йилга фаоллашиб бораётганлиги, лекин иш билан бир қаторда ҳозирги кунда жисмоний тарбия ва спорт билан машғул бўлган талаба қизлар ва ўқитувчи аёлларнинг салмоғи талаб даражасида эмаслиги, жойларда уларга мос спорт тўғараклари ташкил этишга етарлича эътибор берилмаётганлиги кўрсатиб ўтилган.

Талаба қизлар жисмоний маданиятни ташкил қилиш уларни илмий-услубий асосларини ишлаб чиқиш бўйича кўплаб профс. ўқитувчилар илмий тадқиқот ишларини олиб борганлар. Буларга Ж.Е.Эшназаров, Р.Абдималиков, Г.Б.Билялова, К.Шокиржонова ва бошқа кўплаб олимларнинг ишларини мисол келтириш мумкин. Улар Республикамиз мустақиллиги шароитида хотин-қизлар айниқса, талаба қизлар жисмоний маданиятни миллий - истиқлол ғоялари, миллий анъаналарга мос равишда такомиллаштиришга қаратилган оммавий тавсиялар берган.

Ҳозирда қанчалик кўп илмий тадқиқот ишлари ва амалий тавсиялар берилмасин, улар амалий ишга айланмаса натижалар ҳаминча самарасиз бўлиб қолаверади. Бу Республикамизда талаба қизлар жисмоний маданиятида ҳал этилиши лозим бўлган шу муаммоларнинг қуплигидан далолат беради. Улар ичида талаба қизлар жисмоний фаоллигини ошириш ҳозирда ҳам бош муаммо бўлиб қолмоқда.

Ҳаракатланиш даражасининг пастлиги натижасида талаба қизларда вазнининг ортиши ва у орқали бугинлар ҳаракатчанлиги бузилиши, оёқ вена қон томирларининг кенгайиши, нафас олишнинг кийинлашуви, турли хил касалликларнинг пайдо бўлиши, юрак-қон томир етишмовчиликлари, юқумли касалликларга тез чалиниши, касалликлардан кейинги асоратларини қолиши, жигар фаолиятини бузулиши, фарзанд кўришдаги кийинчиликлар, модда алмашинувининг бузилиши қон сизимини ортиши, қондаги диабет, буйрак хасталиги, ут юлини кучсизланиши ҳосил бўлиши ва энг асосийси, узок умр қурмаслик каби реалликлар ва бошқа салбий оқибатлар юзага келади.

Ривожланган аҳоли урғача умр қуриш даражаси юқори Япония, АКШ Германия ва бошқа давлатларда талаба қизлар жисмоний маданият ва спорти яхши юлга қуйилган.

Улар онгли ва фаол равишда буш вақтларида жисмоний маданият машғулоти билан мунтазам шугулланиб боришади. Уларнинг иш тажриба асосини урганиш ва талаба қизларнинг кундалик фаолиятида фойдаланиш ҳам долзарб муаммолардан ҳисобланади.

Куйидаги педагогик шарт-шароитлардан фойдаланган талаба қизларнинг ҳаракат фаоллиги ортади ва унинг натижасида талаба қизлар жисмоний маданияти замонавий талаблар асосида шаклланиши мумкин.

Талаба - қизларни жисмоний маданият машғулоти билан мустақил шугулланиш малака ва куникмаларини шакллантириш.

Талаба қизларнинг буш вақтларида шугулланишлари учун узлари қизиққан спорт турлари бўйича тугараклар ташкил этиш.

Талаба қизлар уртасида жисмоний маданият таълимини кенг тарғибот қилиш, «Саломатлик ва касалик» тушунчаларини чуқур ургатиш.

Жисмоний маданият машғулотларини катъий умум педагогик тузилиш тамойилларга услубий талаблар асосида утқизиш ва баҳолаш.

Жисмоний маданият маслаҳат хоналари ташкил этиш.

Мутахассисларнинг фикрларига кўра зарур жисмоний тайёргарликни таъминлаш учун энг қулай давр инсон ҳаётининг дастлабки икки ун йиллиги даври ҳисобланади. 17-18 ёш, яъни талабалик даври жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарликни мувофиқлаштирувчи давр эканлигини ҳам тушунадиган пайт келди.

МАҲАЛЛИЙ МИЛЛАТ ҚИЗЛАРИНИ СПОРТ МАКТАБЛАРИ ВА СОҲА БЎЙИЧА МУТАХАССИСЛИККА ЖАЛБ ЭТИШНИНГ САМАРАЛАРИ

Исломов И.А., ўқитувчи. Фаниева Ш.И., талаба.

Фаргона давлат университети. Фаргона ш.

Мамлакатда маҳаллий миллат хотин-қизларининг барча соҳалардаги каби жисмоний маданият ва спортда ҳам ўз ўрни бор. Айниқса қизларни спортга жалб этиш, уларни тарбиялаб халқаро мусобақаларда қатнашишларига шароитлар яратиш ҳозирги даврнинг энг муҳим муаммоларидан биридир.

Табиат ва инсон, аниқроғи эса, инсон ва табиат ҳаёт манбаи, унинг тугамас ғоят гўзал манбаи ҳисобланади. Табиатнинг фасллари, унинг хилма-хил ва ранго-ранг манзаралари, айниқса ҳайвонот ва инсоният учун яратилган ноз-неъматлар қанчалик улуғ, муқаддас бўлса, инсоният оламида хотин-қизлар, у бунёдкорликдан устун бўлса-устун, лекин кам эмас. Бу оддий фалсафий мулоҳаза ёки муносабатгина эмас, балки ижтимоий турмуш маданиятдаги бекиёс кўп бахсларга манбадир дейилса одоб-ахлоқ доирасидан чиқмаган бўламиз. Бу масалаларда маҳаллий миллат хотин-қизлари, айниқса касб-хунар коллежлари ўқувчи-қизларнинг жисмоний маданият ва спорт билан доимий равишда

машғул бўлиши, барча турдаги спорт мусобақаларида фаол қатнашишларига бўлган муносабатлар, хайрихоҳликлар, интилишлар юртимизда турли шакл ва мазмунларда ифодаланмоқда.

Республикамиздаги марказий шаҳарлардагина эмас, узоқ қишлоқларда ташкил этилган касб-хунар коллежларида ҳам ўқувчи-қизлар жисмоний маданият ва оммавий спорт мусобақаларида қатнашишни маъқул кўришмоқда. Нуфузли спорт мусобақаларида (кураш, спорт ўйинлари, футбол, шарқона якка беллашувлар ва ҳоказо) қизларнинг маҳорат кўрсатишлари кенг тарқалмоқда. Айниқса хорижий мамлакатлардаги ўртоқлик учрашувлар, халқаро турнирлар ва бошқа расмий мусобақаларда иштирок этиб, бўйнида маржондек тузилган медалларни кўрган кишиларнинг ҳаваси келади. Бошқа қизлар эса бундай муҳим ва келажакка етакловчи тарбиявий тадбирларга ҳавас, эҳтирос ва ишонч билан қарашади.

Болалар спортини ривожлантириш тўғрисидаги Президент Фармони ва Республика Ҳукуматининг қарори (2002 й. октябр) ўз кучи ва таъсирини ижобий равишда чуқур сингдираётганлигини тан олиш лозим. Туман, шаҳарлардаги спорт мактабларида шуғулланаётган маҳаллий миллат қизларининг сони тобора ошиб бормоқда. Спортга ҳавасманд ва иқтидори кучли бўлган қизларни танлаш, саралаш ва назорат остида тарбиялаб, уларнинг маҳоратини оширишга бўлган талаб ва эҳтиёжлар ҳам анча яхшиланмоқда.

Аммо бундай ижтимоий маданият ва педагогик жараёнлар ҳамма жойда қизгин амалга оширилаётир, дейиш қийин. Фарғона, Андижон, Наманган вилоятлардаги шаҳар ва қишлоқ мактабларининг ўқувчи қизлари билан ўтказилган суҳбатлар, педагогик кузатишлар ва амалий тажрибаларимиз асосида куйидаги мулоҳаза ва хулосаларни баён қилиш мақсадга мувофиқдир, яъни:

1. Спорт тўғрақларининг машғулотида шуғулланиш ва мусобақаларда қатнашишга иштиёқи кам, жисмоний тайёргарлиги етарли эмаслиги (35-40 %) ва бошқа қатор сабаблар қизлар орасида камайган эмас.

2. Жисмоний маданият дарслари ўқувчи қизларнинг истак ва хоҳишларига (миллий тушунча ва урф-одатлар) унчалик тўғри келмайди (30-45 %).

3. Ўғил болаларнинг дарслар, спорт машғулоти ва мусобақалардаги турли хил ҳаракат ва "гап отишлари" қизларнинг уятчанлигини оширади. (50-60 %)

4. Спорт кийимида юришда катта ёшдаги кишиларнинг қизларга нисбатан фикрлари ва қарашлари мақсадга мувофиқ эмас (60-70%). Шунга ўхшаш мулоҳаза ва қизларнинг фикрлари анча кўп эканлигини эътироф этиш мумкин.

Шулар асосида баъзи бир таклифларни тавсия этишига тўғри келади, яъни: -Болалар спортни ривожлантириш ҳақидаги Президент Фармони ва Республика Ҳукуматининг қарорларини оила, мактаб ва маҳалла шароитларида яна ишлаб чиқиш, уларга амал қилиш;

-Умумтаълим мактабларидаги спорт турлари бўйича сексиялар, болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари фаолиятида қизларга хос ва мос бўлган машғулоти кўпайтириш.

-"Умид ниҳоллари", "Барчиной" махсус тестлари ва халқ миллий ўйинлари бўйича мусобақаларнинг нуфузини ошириш, фаол иштирок этган ўқувчи қизларни

рағбатлантириш, яхши натижа ва ютуқларга эришганларни наъмуна сифатида кенг тарғибот қилиш,

-Оила ва маҳалла шароитларида эрталаб ва бўш вақтларда қизларнинг гуруҳ бўлиб турли соғломлаштирувчи жисмоний машқлар (югуриш, тўп ўйинлари, сайр ва ҳоказо) билан доимий равишда шуғулланишига эришиш;

-энг аввало қизларга маъқул бўлган ва катта кичик эркақларнинг ўй-ҳаёллари, ғайри фикрларини уйғотмайдиган спорт кийимларини ишлаб чиқиш, уларни истеъмолга айлантириш.

Хулоса қилиб айтганда жисмоний маданият машғулоти, спорт мусобақалари инсоннинг жисмоний жиҳатдан уйғун, баркамол бўлиши, ақлий ва жисмоний меҳнат қобилиятларини ошириш, ҳар соҳада рақобатлашиш имкониятларини тарбиялаб юзага чиқаради. Маҳаллий миллат қизлари ўртасида деярлик барча спорт турлари, ҳатто штанга, бокс, кураш каби мураккаб машқларини бажаришга лаёқатлилар учрайди. Уларни танлаш, синовлардан ўтказиш ва маҳорат сирларини давр талаблари асосида ўргатиш лозим. Бунда маҳалла фаоллари, спорт мухлиси бўлган ота-оналарнинг тажрибаларига кўпроқ таяниш лозим бўлади.

XOTIN-QIZLAR ORGANIZMINI CHINIQTIRISHDA SUV MUOLAJALARINING AHAMIYATI

Alimova L.X., Buxoro davlat universiteti. Buxoro sh.

Suv – tabiatning inson uchun bergan eng ulug` betakror in`omidir. Uning kimyoviy formulasi H₂O bo`lib, 0°C da muzga aylanadi, 100°C da qaynaydi, bug`ga aylanadi. Suv tiriklikning asosiy manbai

hisoblanadi. Suv sog`likning eng asosiy yo`ldoshi hamdir. Suvning qadim zamonlardan turli xil dardlarga davo ekanligi ma`lum.

Suvning issiqlik yutish hajmi havoga qaraganda 28 barobar ko`p bo`lib, suvning ta`sir etish natijasi inson uchun juda yuqori. Suv harorati 13°Cda organizmga u ancha sovuqdek seziladi. Shunday bir xil haroratda, organizm havoga nisbatan suvda 30 barobar yuqori issiqlik yo`qotadi va shu sababli suv organizmning tabiiy chiniqtirish vositasi hisoblanadi.

Qadim zamonlardan oq organizmlarni chiniqtirish bo`yicha turli xil ma`lumotlar saqlanib qolgan. Jumladan, qadimgi Mirda organizmni kasalliklarga qarshi chiniqtirish maqsadida toza havo va suvdan va suvli muolajalardan foydalanilgan. Qadimgi antik tabobat vakili Gippokrat odamlarni sog`lomlashtirish maqsadida badanni ho`llab artish, yuvish, sovuq suvli vannalarga tushirish uslubidan keng foydalanganlar. Uning bu g`oyalarini Abu Ali ibn Sino ham qo`llab quvvatlagan.

Havoga nisbatan suv sportchi organizmiga kuchli mexanik ta`sir ko`rsatadi. Bu unda erigan mineral tuzlar, gazlar, suyuqliklar hisobiga kuchayadi. Agar suvga 2-3 qoshiq osh tuzi yoki uksus qo`shilsa ta`siri yanada kuchayadi. Suvning haroratini ko`tarish orqali ta`sir kuchini oshirish mumkin. Suvli muolajalarda harorat 40°C dan 20°C va undan past bo`lishi mumkin. Sportchi organizmini chiniqtirishda suvning haroratiga organizmning chiniqqanlik darajasiga katta ahamiyat qaratish kerak.

Suvli muolajalarning dush, vanna, hovuzda cho`milish va shu kabi bir necha turlari mavjud. Sportchi suv muolajalarini boshlashida havo harorati 17-20°Cdan kam bo`lmasligi kerak va havo harorati sekin astalik bilan pasyitirib borilishi kerak. Sportchilarga suv muolajalarini ertabki badan tarbiyadan keyin boshlash tavsiya qilinadi. Organizmni faollashtirib, kayfiyatni yaxshilaydi, lekin kechqurungi uyqudan oldingi muolajalardan keyin uyqusizlik va nerv sistemasi qo`zg`aluvchanligini ortishi kuzatilgan.

Yoz va kuzning boshlanish vaqtlarida muolaja olib borish yaxshi natijalar beradi. Muolajaning boshlang`ich davrida harorat 33-34°C atrofida bo`lishi kerak. Keyinchalik har 3-4 kunda suv harorati 1°Cga tushirib boriladi. 2 oy ichida harorat 18-20°C gacha tushiriladi. Agar sportchi organizmi o`zini yaxshi sezsa, salqinlik sezmasa suv haroratini yana pasaytirish mumkin.

Chiniqtirishning dastlabki bosqichi ho`l sochiq bilan sportchi tanasini artishdan boshlanadi. Bunday muolajada bir necha kun davomida tana ho`llangan sochiq yoki gubka, hatto qo`l bilan artiladi. Oldin belgacha keyin esa tananing hammasi qismi artiladi. Doimo terini artishda ma`lum darajadagi ketma-ketlikni saqlash zarur. Oldin bosh, bo`yin, qo`llar, ko`krak qafasi, orqa artiladi. Artish xuddi massaj qilgandek (uqalagandek) daqiqa davom ettiriladi.

Ustidan suv quyib chiniqtirishda past haroratli suv, kichik bosim bilan tana ustidan oqiziladi, suv tananing hamma yuzasini qoplab oladi. Bosim bilan oqayotgan suv terining tarangligini kuchaytiradi. Sportchi ustidan suv quyishdan oldin berk xonada (havo harorati 18-29°C) keyinchalik havo harorati 15°C gacha tushiriladi. Yoz mavsumida bunday muolaja ochiq havoda amalga oshiriladi. Chiniqtirish kuz oylarining oxirigacha davom etadi.

Dush, bu – sportchi organizmi uchun o`ta kuchli suv muolajasidir. Dush yordamida suv kuch bilan tanaga urilib, teridagi nerv tolalarini qitiqlaydi va sportchi organizmida umumiy reaksiyalarni chaqiradi. Suvning harorati boshida 30 – 35°C bo`lib, 1 daqiqa davom etishi lozim. Keyinchalik suv harorati tushirilib, muolaja vaqti 2 daqiqaga oshiriladi. Dush olib bo`lgach, sochiq bilan tana qattiqroq, qizarguncha artiladi. Muolaja natijasida sportchining kayfiyati va modda almashinish jarayonlari yaxshilanadi.

Suv muolajalari sportchi quvvatini tiklabgina qolmay, balki uning sport bilan shug`ullanish qobiliyatini ham oshirib boradi.

ХОТИН - ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЙЎНАЛИШИ

Фазилов Б.Я., ўқитувчи

Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Хаётимиз асосий кўрки ва миллатимиз келажаги бўлган хотин-қизлар ҳар томонлама соғлом жисмонан бақувват бўлишлари учун жисмоний маданият-нинг ўрни беқиёсдир. Ибн Сино айтганидек соғлом танда — соғ ақл. Ҳозирги кунда юртбошимиз хотин-қизлар спортини барча турларини замон талаби даражасида ривожлантиришга катта эътибор бермоқда.

Юртимизда спортнинг нафис ва нозик, аёлларга хос турларини ривожлан-тириш, спорт билан шуғулланишни аҳолининг кундалик ҳаёт тарзига айлан-тириш ва шу орқали аёллар саломатлигини асраш, аёлда ўз соғлигига бўлган масъулликни кучайтириш, соғлом авлод туғилишини таъминлаш масаласи устувор вазифалардан бирига айланди ва бу борада Юртбошимиз бошчилигида кенг ислохотлар олиб борилмоқда.

Биринчи президентимизнинг қишлоқ жойлардаги болалар спорт объект-ларида банд бўлган аёл спорт устозлари меҳнатини рағбатлантиришга оид "Қишлоқ жойлардаги болалар спорти объектларида

банд бўлган аёл спорт устозлари меҳнатини рағбатлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори, “Бадий гимнастика бўйича болалар-ўсмирлар ихтисослаштирилган республика олимпия захираси спорт мактабини ташкил этиш тўғрисида”ги қарорлари муҳим аҳамият касб этди. Маълумки, юртимизда аёлларнинг, хусусан, турли давлат ва нодавлат ташкилотларда фаолият юритаётган аёллар билан бирга оддий уй бекаларини ҳам спорт билан машғул бўлишга жалб этиш, тарғибот ишларини кучайтириш жараёнларида хотин-қизлар кўмиталари ҳам кўплаб ишларни амалга оширмоқда.

Кўмита томонидан ҳудудларда турли спорт мусобақаларини ўтказиш билан бирга, ёш қизларимиз учун тўғарақлар ташкил этиш ишлари ҳам йўлга қўйилган. Бугунги кунда минглаб ўқув муассасаларида фаолият юритаётган “Ораста қизлар” тўғарақларининг маълум мақсади қизларнинг жисмоний маданиятини оширишга қаратилган. Шунингдек, қишлоқ жойларида аёл мураббийлар фаолиятини таъминлаш мақсадида Республика миқёсидаги вилоят олийгоҳларида “Хотин-қизлар спортини ривожлантириш йўналиши” ташкил этилиб, ушбу йўналиш бўйича юзлаб қизларимиз тахсил олиб келиш-моқда.

1999 йилда аёл мураббийлар сони 2845 нафарни ташкил этган бўлса, бу кўрсаткич 2016-2017 йиллар давомида 17435 нафарга етди. Аёлларга хос спорт турларининг оммалашиб бораётгани, турли халқаро мусобақаларда ғолибликни қўлга киритаётганларнинг катта қисмини хотин-қизлар ташкил этаётгани, жумладан, турли хил мусобақалар, тадбирлар, учрашувлар, марафон ва фестиваллар ўтказиб келинмоқда.

Президентимиз фармони асосида вилоятда тузилган доимий ишловчи комиссия томонидан хотин-қизларнинг жамият ҳаётидаги ижтимоий-сиёсий фаоллигини ошириш, манфаатларини ҳимоя қилиш ва уларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш борасида кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда.

Бу борада Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси масъул ташкилотлар билан ҳамкорликда маҳалла фаоллари ва уй бекалари ўртасида “Гимнастика барча учун” спорт фестивали ҳамда “Отам, онам ва мен спортчи оила” мусобақалари қаторида ҳар йили анъанавий тарзда республика вазирлик ва идораларида фаолият юритаётган хотин-қизлар ўртасида “Соғлом аёл – соғлом жамият” шиори остида спорт мусобақасини ташкил этиб келмоқда.

Бугунги кунда спортчи хотин-қизларимизнинг жамият ҳаётида тутган ўрни бекиёс. Жаҳон ареналарида юртимиз байроғи баланд кўтарилишида, давлатимиз мадҳияси баралла янграшида уларнинг ҳам муносиб ҳиссаси бор. Ўзбекистонлик Олимпия ва Осиё ўйинлари ғолиблари, жаҳон ва китъа чем-пионлари деганда кўз олдимизда Светлана Бабанина, Эльвира Саади, Оксана Чусовитина, Лина Черязова, Ирода Тўлаганова, Саида Маҳмудова, Нозима Қаюмова ва бошқа кўплаб олимпиячиларимиз келади.

Халқаро хотин-қизлар куни муносабати билан Олимпия шон-шухрати музейида ташкил этилган “Ўзбек спортининг жасоратли аёллари” мавзудаги тадбирларда шулар ҳақида купгина сўз юритилган.

Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги мутасаддилари, Ўзбекистон Миллий олимпия кўмитаси вакиллари, кенг жамоатчилик қатнашган анжуманга турли мусобақаларда қатор ютуқларни қўлга киритган фахрийлар ва айни пайтда тизимда фаолиятини давом эттираётган спортчи хотин-қизлар тақдир этилди.

Таъкидланганидек, республикада хотин-қизларнинг соғлиғи ҳақида қайғуриш, жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб қилиш, иқтидори ва лаёқатини юзага чиқаришга оид эзгу чора-тадбирлар йил сайин кенг қамров касб этмоқда.

— Стол тенниси бўйича Ўзбекистон терма жамоаси бош мураббийи сифатида фаолият олиб бормоқдаман, — дейди бир неча нуфузли халқаро турнирлар ғолиби Саида Маҳмудова. — Ҳозирда терма жамоамиз аъзолари билан Швецияда ўтказиладиган жаҳон чемпионатида тайёргарлик кўраяпмиз. Улар билан бирга астойдил машғулотларда қатнашмоқдамиз. Тез орада республикада вилоятларида семинар ва маҳорат дарслари ўтказишни режалаштирганмиз. Қолаверса, 2020 йили Токио шаҳрида бўладиган ёзги Олимпия ўйинларига тайёргарликни ҳам қизгин давом эттираяпмиз. Насиб қилса, Ўзбекистон келажакда стол тенниси бўйича ҳам нуфузли халқаро мусобақаларда ўз ўрнини топади.

Тадбир давомида спорт соҳасида кўплаб ютуқларни қўлга киритган спортчи-аёллар ташкилотчилар томонидан эсдалик совғалари билан тақдир-ланди.

Тадбирлардан кўзланган асосий мақсад – вазирликлар ва жамоат ташкилотларида фаолият юритаётган аёллар ўртасидаги дўстона муносабатларни янада мустаҳкамлаш, хотин-қизлар ўртасида спортни оммалаштиришда хотин-қизлар кўмиталарининг аҳамиятини янада ошириш, спортнинг нафис ва нозик, аёлларга хос турларини ривожлантириш, аёлда ўз соғлиғига бўлган масъулликни кучайтириш, соғлом авлод туғилишини оширишдир.

AYOLLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARI VA ULARNI BARTARAF QILISH YO'LLARI

Munirov N.A., o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti. Buxoro sh.

So'nggi yillar davomida mamlakatimizda ustuvor sport turlaridan voleybol, gimnastika turlari sekin-asta xalqaro sport maydonlariga kirib bormoqda. Ayollar sportini rivojlantirish eng muhim masalalardan biri bo'lib turibdi. Ayollarga e'tibo kamligidan sharoitlarning yo'qligidan ayollar sport bilan kam shug'ullanayaptilar. Sharoit talabga javob bermasligi o'zbek qizlarimizning uy-ro'zg'or ishlari bilan mashg'ul bo'lib qolganliklari sababli sportdan chetlashib ketganliklari yaqqol ko'rinib turibdi. Mustaqil O'zbekistonimizning rivojlanishida ayollarham o'zhissalarini qo'shadi degan niyatdamiz. Ko'plab sport zallari, suzish havzasi, trenajyor zallari qurilsa va o'zlarining ixtiyorlariga topshirilsa, ulardashug'ullanish imkoniyati ko'payadi. Prezidentimiz har-bir kishi o'zining salomatligi haqida shaxsan g'amxo'rlik qilib borishi madaniyatini yoshlikdan oila, maktab, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sportning ko'magida singdirish kerak deb bejiz aytmagan. Shundagina, yurtboshimizning “Sog'lom, bilimli va fidoyi farzandlari bo'lgan xalq albatta o'zining kelajagini barpo etadi”, degan fikri o'z amaliy ifodasini topishi muqarrar.

Yanabir muammo: bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasi o'zining keng qamrovli, global funksional imkoniyatlari bilan xalqimiz ehtiyojini to'la-to'kis qondirayapdi deb bo'lmaydi. Jumladan, onabola, uybekalari turli kasb egalari homilador ayollar, bo'lajak ona, keksalar, jismoniy zaif bemor hamda nogironlarga moslashtirilgan jismoniy tarbiya tizimini asos shakllantirish va shu yo'nalishda ishlovchi kadrlar tayyorlash masalalaridam hamon kun tartibidan joy olgan.

Jismoniy tarbiya va sportga doir direktiv hujjatlar tub mazmunida jismoniy tarbiya tizimining bo'g'inlari, aholini barcha qatlamlarini ommaviy jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga jalb etish, iqtidorli yoshlarni sportga hamda anashu vositalar orqali millat kelajagini yanada sog'lomlashtirishdek mas'uliyatli vazifa ularning mazmunini tashkil etadi. Masalaning yana bir muhim tomonlaridan biri jismoniy tarbiya va sport yoshlar ma'naviyatini itarbiyalashning samarali vositasi ekanligi ham direktiv hujjat materiallarida ifodalangan. Ushbu o'rinda prezidentimizning bolalar sportini rivojlantirish homiylik kengash yig'ilishlarining birida “jismoniy tarbiya va sportazal-azaldan jismoniy barkamollik, ma'naviyetuklik, ruhan sog'lomlikomilibo'libkelgan. Bolalarni sportga jalbetmayturib, sog'lommillat, sog'lomdavlat, sog'lom jamiyat haqida gapirish qiyin” deganso'zlarni keltirishni o'rinli deb bildik.

Jismoniy tarbiya tizimining barcha bo'g'inlari uchun qabul qilingan davlat ta'lim standartlari jumladan, oliy o'quv yurti talabalarini dasturda bo'lajak mutaxassislarini jismoniy tarbiya inson organizmini rivojlanishi, sog'liqni saqlash va mustahkamlash ruhiy jismoniy rivojlantirishni takomillashtirishdagi xizmatlari uqtirish, kasbiyfaoliyatida ruhiy jismoniy uslublarni qo'llashga doir nazariy bilim, amaliy ko'nikmalarga ega bo'lishlariga doir talablar qo'yilgan. Oliy o'quv yurti talabalarini ayniqsa, qizlarni kundalik turmush tarziga jismoniy tarbiya va sportni singdirishni o'ta dolzarb uzluksiz davom ettirish kerak bo'lgan masaladir. Pedagogika institutlarida uni to'g'ri yo'lga qo'yish respublikamizni shahar, qishloq umumta'lim maktablarida xotin-qizlar uchun jismoniy tarbiya targ'ibotchilarini tayyorlash demakdir.

Mazkur masalani ijobiy samarali hal etish yo'lida tadqiqo timizga qo'yidagi vazifalarni qo'ydik:

1. 1-kursga qabul qilingan qizlar ularni ota-onalarini jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabatlarini aniqlash.

2. Ularning jismoniy tayyorgarliklarini “Alpomish” va “Barchinoy” test me'yorlari asosida o'rganish.

3. Pedagogik tadqiqot olibboriladigan jismoniy tayyorgarliklarni o'qish davomidagi o'zgarish dinamikasini matematik –statistika metodi orqalihi soblab chiqish.

Talaba-qizlarni ommaviy jismoniy tarbiyaga jalb etishda ularni nazariy tayyorgarliklari, o'zlari qiziqqan sport turidan orttirgan ko'nikma malakalarini hisobga olish, darsdan tashqari mashg'ulotlarni o'tkazish vaqtini qizlar sharoitiga moslash zarur.

O'ZBEKISTONDA XOTIN-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHGA AYOL MURABBIYLARNING O'RNI

Kurbanov J.I., o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Qizlarni ommaviy ravishda sportga jalb etishda samarali ishlar amalga oshirilmoqda. Davlatimiz rahbari tomonidan chiqarilayotgan qaror va farmonlarda ham xotin-qizlar sportini rivojlantirishga va ayol murabbiylarga keng e'tibor qaratilayotganligi buning isbotidir. Shuningdek, xotin-qiz murabbiylar uchun ham imkoniyatlar eshigining keng ochilganligi bu borada yanada ko'proq muvaffaqiyatlarga erishish mumkinligi shubhasiz. Sportning nafis turi gimnastikadan tortib, kurash, tosh ko'tarish, futbol kabi turlari bo'yicha ham hech qanday yigitlardan kam emasligini isbotlayotgan qizlar iste'dodi munosib e'tirof etilmoqda.

Bundan ko‘rinib turibdiki, O‘zbekistonda xotin-qizlar jismoniy tarbiyasi va sportining rivojlanishi jismoniy barkamollikka erishish, sog‘lom kelajakni yaratishda ayol murabiylarni tarbiyalash muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Mustaqiligimiz sharofati bilan Vatanimiz hamma sohalarda o‘shirishga erishdi. Mamlakatimiz millatlararo hamjihatlik va jamiyatni rivojlantirish yo‘lida amalga oshirilayotgan islohotlar O‘zbekistonimiz nufuzini ko‘klarga ko‘tardi, salohiyatini yanada oshirdi. Birgina sport tizimida davlatimizning ilk qonunlaridan biri “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi, dastlabki ta‘sis etilgan mukofotlardan biri “Sog‘lom avlod uchun” ordeni ekanligi hukumatimizning yoshlarimizni ma‘nan yetuk va jismonan barkamol avlodlar qilib voyaga yetkazishdagi sa‘y-harakatlari samarasidir.

Endilikda, yuqori natijalar ko‘rsatib, O‘zbekistonimiz nomini ulug‘layotgan sportchilarimiz bilan bir qatorda, sportchi qizlarimiz ham sportning deyarli hamma turlarida o‘z kuchlarini sinab kelishmoqda va bunda ular chempionlar shohsupasini ham egallab kelmoqdalar. Bu mehnat yutuqlari hukumatimiz tomonidan munosib taqdirlanmoqda. Ular “O‘zbekiston iftixori” degan yuksak nomga sazovor bo‘lishayapti. Mustaqilligimiz sharofati bilan sportchi xotin-qizlarimiz chet ellarga tez-tez borib kelishayapti. Bularning negizida O‘zbekistonda xotin-qizlar jismoniy tarbiyasi va sportining rivojlanishiga ulkan shart-sharoitlar yaratilganligi masalasi diqqat markazda turibdi.

Sportning qaysi turi bo‘lmasin, g‘oliblar safida qizlarimiz ham o‘zlarini ko‘rsatmoqdalar. Bugun mamlakatimizning turli chekkalarida, hattoki olis qishloqlarda ham xotin-qizlar sportini rivojlantirishga katta e‘tibor qaratilmoqda. Zamonaviy sport inshootlari, gimnastika zallari qurilib, yoshlar ixtiyoriga berilmoqda.

Oqsaroyda O‘zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi homiylik kengashining navbatdagi yig‘ilishida “Asosiy maqsad – sog‘lom avlodni voyaga yetkazish” nomli ma‘ruzasida eng asosiy vazifalar qatoriga sportni yosh avlodning sog‘lom turmush tarzi shakllanishining muhim omili sifatida keng targ‘ib qilishni hisobga olgan holda, qizlarni sport bilan muntazam ravishda shug‘ullanishga jalb qilish bo‘yicha amalga oshirilgan ishlar tajribasini ommalashtirish masalasini qo‘ydi. Bundan tashqari xalqaro maydonda O‘zbekistonning yorqin timsolini namoyon etayotgan, xalqaro sport musobaqalarida mamlakatimiz sha‘nini ulug‘layotgan sportchilarimiz, ayniqsa qizlarning yuksak muvaffaqiyatlari haqida videomateriallar (reklama roliklari) tayyorlanishi lozimligi haqida fikr bildirildi.

Qizlarning salomatligi va to‘laqonli jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadigan yangi sport turlari sonini oshirib, qo‘shimcha sport seksiyalarini ochish bo‘yicha aniq chora-tadbirlar kompleks rejasini ishlab chiqish va tadbir etish masalalari qo‘yildi.

Buning yorqin ifodasi sifatida 2018 yilda mart oyida Boku (Azarbayjon), Doha (Qatar) shaharlaridada bo‘lib o‘tgan sport gimnastikasi bo‘yicha otkazilgan jahon birinchiligida Buxorolik sportchi Oksana Chusovitina (42 yoshda) erishgan olamshumul yutuqlarini misol keltirishimiz mumkin.

AYOL MURABBIYLARNI TAYYORLASHDA SHAXMAT O‘YININING O‘RNI VA ROLI

*Xoliqov U. Q., o‘qituvchi, Jumanov E., talaba, Abdullayev T.B., talaba,
Guliston davlat universiteti, Guliston sh.*

Yurtboshimiz rahnamoligida navqiron avlodni jismonan sog‘lom, ma‘nan etuk etib tarbiyalashga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Sportning barcha turlari qatori shaxmatni izchil rivojlantirishga ko‘rsatilayotgan ulkan e‘tibor va g‘amxo‘rlik samarasida o‘zbek shaxmat maktabining jahondagi nufuzi tobora yuksalib bormoqda.

Bugun o‘zbek shaxmatchilari qit‘a va jahon chempionatlari, jahon shaxmat olimpiadasi, Osiyo o‘yinlarida muntazam yuqori o‘rinlarni egallab, mamlakatimizda voyaga etayotgan yosh avlod dunyoda hech kimdan kam emasligi va kam bo‘lmasligini isbotlab kelmoqda. Shaxmat bo‘yicha 17-jahon chempioni Rustam Qosimjonov, o‘zbek qizlari o‘rtasida birinchi xalqaro grossmeysteri Nafisa Mo‘minova kabi shaxmatchilarimizni bugun butun dunyo biladi.

O‘zbek ayollari azaldan nafaqat o‘zlarining go‘zalligini nafosatlarini, balki aqlu farosatlarini bilan ham dunyoga ma‘lum-u mashhur bo‘lishgan. Barchinoyu To‘marislar, Nodirabegim-u Uvaysiyalar haqida ortiqcha ta‘rifu tavsif qilishning keragi yo‘q.

Sog‘lom farzand esa sog‘lom onadan dunyoga keladi. Shu sababdan yurtimizda sportga, ayniqsa, ayollar sportini rivojlantirishga juda katta e‘tibor qaratilmoqda. Uch bosqichli sport o‘yinlarining tashkil etilishi ham mamlakatimiz yoshlarini to‘liq sport bilan qamrab olish, ularni sog‘lom turmush tarziga oshno qilish yo‘lida olg‘a tashlangan dadil qadam bo‘ldi.

Mamatqul Haylaev, Sirdaryo viloyat terma jamoasi bosh murabbiyi, sport ustasi: — Yuqorida ta‘kidlanganidek, mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni, ayniqsa intellektual sport va san‘at turlarini rivojlantirishga katta ahamiyat qaratilmoqda. Uch bosqichli sport musobaqalarining (“Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, Universiada) tashkil etilganligi yoshlar o‘rtasida sport, jumladan, shaxmat targ‘ibotida

yangi bosqichni boshlab berdi. Uch bosqichli sport o'yinlarining asosiy bo'g'inlaridan biri hisoblanadigan “Barkamol avlod” sport musobaqalari ham sportchilarimiz uchun ana shunday mahorat maktabi bo'lib kelmoqda. “Barkamol avlod” sport o'yinlariga kiritilgan sport turlari orasida “aql gimnastikasi” deya e'tirof etiladigan shaxmatning ham o'ziga xos o'rni bor. Zero, insonning zehni qanchalar o'tkir bo'lsa, uning kelgusi hayotida shuncha ko'p yordami tegadi. Shaxmat esa o'z navbatida aqlni charxlash va zehni oshirishga yordam beruvchi sport turidir. So'nggi yillarda yurtimizda shaxmat bo'yicha qizlar o'rtasida ham qator xalqaro chempionlar etishib chiqayotgani mamlakatimizda ushbu sport turining naqadar ommalashayotganidan dalolat beradi. Nafisa Mo'minova, Irina Gevorgyan, Gulruhbegim Tohirjonova, Sarvinoz Qurbonboeva kabi ko'plab shaxmatchi qizlarimiz orasida Nodira Nodirjonovanning ham o'ziga yarasha o'rni bor. Intiluvchan va tirishqoq Nodira tez orada o'zini ko'rsata boshladi. Uch bora O'zbekiston chempioni, ko'plab xalqaro shaxmat musobaqalari sovrindori, 16 yoshgacha bo'lgan qizlar o'rtasidagi Osiyo o'yinlarida 3-o'rin sohibi (2005, 2006 yillar), 2010 yil Xitoyda bo'lib o'tgan XVI Osiyo o'yinlari kumush medal sohibi kabi ko'plab yutuqlari uning tinimsiz mehnatlari samarasidir. O'zbekiston farzandlari bilim, tafakkur va iqtidor borasida hech kimdan kam emasligini isbotlab kelishmoqda. Xususan, Braziliyada o'tkazilgan o'smirlar o'rtasidagi jahon chempionatida Gulruhbegim Tohirjonova bronza medalini qo'lga kiritgandi.

O'zbek qizlari o'rtasida birinchi bo'lib xalqaro grossmeyster unvonini qo'lga kiritgan Nafisa Mo'minova 1-Prezidentimiz Islom Karimov sovg'asi — zamonaviy kompyuter bilan taqdirlandi. Ana shu munosabat bilan O'zbekiston Shaxmat Federatsiyasida bo'lib o'tgan tadbirda Prezidentimiz sovg'asini Nafisa Mo'minovaga O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Davlat maslahatchisi o'rinbosari J.Qosimov topshirdi.

Shaxmat aslida 64 katak atrofida va jonsiz predmetlar ishtirokida kechadigan o'ta jonli jarayon. Bu o'yinda millionlab kombinatsiyalar bo'lishi mumkin. Ammo qabul qilinishi kerak bo'lgan to'g'ri qaror faqat bittadir. Shu jihatdan, uni insonning hayot va taqdir chiziqlariga tenglash mumkin. O'ylamasdan, mantiqsiz qilingan birgina xato harakat raqib uchun mingta imkoniyat eshigini ochadi... Har bir yurishing, har bir dona surishing ortida nafaqat o'zing va oilang, balki millat sha'ni va g'ururi yotganini his qilib turasan. Yutqazsang faqat o'zing uchun yutqazmaysan, yutsang ham yutuq birgina seniki bo'lmaydi.

Umuman olganda, shaxmatchi o'z «sport formasi»ni saqlab qolishi uchun asosiy musobaqalarga tayyorgarlik vaqtida kuniga 6-8 soatdan kam shug'ullanmasligi kerak. Nafisa Mo'minovaning bosh maqsadi: - shubhasiz, ayollar o'rtasida jahon chempioni va jamoaviy tarzda olimpiada chempioni bo'lish.

Tarixga nazar solsak, 1927 yildan buyon ayollar o'rtasida jahon chempionatlari o'tkazib kelinadi. Buyuk Britaniyalik Vera Menchik (1927-1944) ayollar o'rtasida ilk jahon chempioni bo'lgan edi. Sobiq Ittifoqdan Lyudmila Rudenko (1949-53), Elizaveta Bikova (1953-1962), Nona Gaprindashvili (1962-1978), Maya Chiburdanidze (1978-1991) uzoq yillar shaxmat tojini hech kimga bermay kelgan bo'lsa, 1991-2004 yillarda asosan, xitoylik ayollar (Se Tszyun, Chju Chen, Syuy Yuyxua)ning qo'li baland keldi. Hozir esa bir shahsning uzoq va barqaror chempionlik qilish davri tugaganga o'xshaydi. Bu ayollar shaxmat birinchiligida raqobat muhitining yanada kuchaygani bilan bog'liq, **deb o'ylayman**. Bolgariyalik Antoaneta Stefanova (2004-2006), rossiyalik Aleksandra Kostenyuk (2008-2010), xitoylik Xou Ifan (2010-2011), ukrainalik Anna Ushenina (2012)ning chempion sifatida katta sahnaga chiqishi ham, final bahslarining qiziqarli va keskin kechayotgani ham bu fikrni tasdiqlaydi.

Xulosa qilib aytganda, shaxmat ulkan tarbiyaviy ahamiyatga ega. Shaxmat bilan shug'ullanadigan o'g'il va qizlarning boshqa bolalardan farqi bo'ladi — u vaqtning qadriga etishni o'rganadi, intizomga rioya qilish ko'nikmasi hosil bo'ladi, eng muhimi, tafakkuri charxlanadi. Shunday ekan, mamlakatimizda shaxmatni yanada rivojlantirish ishiga mutasaddilar, murabbiylar, ota-onalar — barchamiz birdek hissa qo'shishimiz lozim. Bu borada Xalq ta'limi vazirligi huzuridagi O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi va Respublika Shaxmat Federatsiyasining hamkorligini yanada kuchaytirish kerak, bu respublika, xalqaro miqyosdagi musobaqalarda arziqli natijaga erishgan bolalar murabbiylarini rag'batlantirish masalasiga e'tibor kuchayishi zarur.

Bugungi kunda mamlakatimizda olib borilayotgan siyosatning asosiy bo'g'ini — farzandlarimizni ham ma'nan, ham jismonan etuk qilib voyaga etkazishdir. Zero, farzandlari sog'lom yurt qudratli bo'lur.

АЁЛ СПОРТ МУРАББИЙЛАРИ ШАХСИ ВА УЛАРНИНГ ИЖТИМОЙЛАШУВИ

Маъмуров Б.Б., п.ф.н., профессор, Ходжаев Б.К., п.ф.н., доцент, Саидова Н.А., магистр

Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Хуқуқий, демократик давлатни қуриш ва фуқаролик жамияти асосларини ривожлантириш бўйича мамлакатда кенг қўламли ишлар, ислохотлар олиб борилмоқда. Шулардан бири ислохотларнинг амалий натижаси сифатида Республика Президентининг 2017-2021 йилларда мўлжалланган “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида” ги Фармони бўлди. Мазкур Фармоннинг “Ижтимоий соҳани ривожлантириш” га йўналтирилган тўртинчи

устувор йўналишида жамият ёшларининг маънавий-ахлоқий салоҳиятини такомиллаштириш ва уларнинг интеллектуал ҳамда жисмоний кучларини янада ривожлантириш ёшларни етук шахс, ижтимоий фаол фуқаро қилиб вояга етказиш ижтимоий-маънавий соҳанинг бош мақсади қилиб белгиланган.

Бу мақсадни амалга оширишнинг бош бўғини бўлган аёл жисмоний тарбия спорт мураббийларининг шахсини ҳар томонлама ривожлантириш ҳар томонлама ривожлантириш асосий омил ҳисобланади. Шундай экан, аввало, “шахс” тушунчасининг мазмун-моҳиятини, унга таъсир қилувчи омилларни, унинг ижтимоийлашув жараёнини ва бунда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрнини педагогик нуқтаи назардан кўриб чиқиш мақсадга мувофиқдир.

Педагогика назарияси қонуниятларига кўра “шахс” тушунчаси ва унинг ижтимоийлашув жараёнини аниқ англаш учун, шахс тушунчаси билан боғлиқ унсурлар моҳиятини ўрганиб чиқиш талаб этилади.

Дастлабки “индивид”, “индивидуаллик”, “одам”, “инсон”, “шахс”, “ижтимоийлашув” тушунчаларининг мазмун-моҳиятини таҳлил қилайлик. Ҳар қандай биологик жонзот сингари гўдак дунёга келиб, таълим ёшига қадар индивид тарзида ривожланади, индивидуал ҳаёти давомида “одам”, “инсон”, “шахс” сифатида ривожланади ва турли ижтимоий таъсирлар натижасида ижтимоийлашади. “Индивид” тушунчаси лотинча “индивидуум” сўздан келиб чиққан бўлиб, “бўлинмас”, “алоҳида”, “ягона” маъноларини англатади. “Одам” тушунчаси инсониятга биологик тур сифатида ёндошилади ва у барча биологик жонзодларнинг олий намунаси тарзида англанади. “Инсон” тушунчасига бирча жонзотлардан маънавий-ахлоқий сифатлари билан ажралиб турувчи, ўзида эзгулик, адолат, виждон қиёфаларини намоён этувчи инсониятнинг ягона вакили деб таъриф берилади. “Индивидуаллик” эса инсонларни бир-биридан иқтидор, лаёқат, қизиқишлар, темперамент, характер билан фарқланувчи, шахснинг ўзига хос хусусиятларини ифодоловчи тушунча сифатида тавсифланади. “Шахс” тушунчаси индивид ёки инсоннинг турли биологик ижтимоий, тарбия, фаолиятлар таъсирида психологик жиҳатдан тараққий этган, ўзига хос шахсий хусусиятлари, ҳатти-ҳаракатлари билан ижтимоий – иқтисодий тараққиётда бошқалардан ажралиб турувчи, муайян хулқ – атвор ва дунёқарашга эга бўлган жамиятнинг маълум бир аъзоси сифатида тавсифланади.

Инсоннинг ижтимоий мавжудот сифатида шахс бўлиб шаклланишида биологик, ижтимоий омиллар ва таълим – тарбия муҳим роль ўйнайди. Ана шулар таъсирида одам инсон сифатида ривожланиб шахс бўлиб шаклланади. Демак, инсоннинг шахсга айланшида ривожланиш муҳим аҳамият касб этади. Зеро, ривожланиш шахснинг физиологик, руҳий, интеллектуал такомиллашишида намоён бўладиган микдор ва сифат ўзгаришлар моҳиятини ифода этувчи жараёндир.

Таълим ва тарбия тизимида жисмоний тарбия ва спорт муҳим аҳамият касб этади. Зеро, жисмоний тарбия ва спорт муҳим ижтимоий буюртмани амалга ошириб, ёшларни жисмоний чиниқтириш, соғломлаштириш, ҳаракат органларини мукамаллаштириш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш билан бирга ўз халқи, миллати, Ватани билан фахрланиш ғурур ва ифтихорини тарбиялашда муҳим омил бўлиб хизмат қилади. Бу эса жамият саломатлигини тиклаш, ижтимоий муносабатларини соғломлаштириш, ёш авлод онгини, тафаккурини, дунёқарашини, дунёқарашини салбий иллатларидан асраш ва шахснинг ижтимоийлашувини илмий жиҳатдан такомиллаштириш имкониятини яратади.

Шу боис, мамлакат Президенти 2017 йил 3 июнда “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ-3031 сонли Қарор қабул қилиб, унда “Мамалкатимизнинг барча ҳудудларида оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси эканини тарғиб-ташвиқ қилиш, ҳаётга катта умид билан кириб келаётган ёшларни зарарли одатлардан асраш, уларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ҳамда мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш борасида муҳим долзарб вазифалар турганлиги” ни таъкидлагани бежиз эмас.

Қолаверса, жамиятни ижтимоийлаштириш, илм-маърифат ривожлантириш, ёшларни соғломлаштиришда жисмоний тарбия ва спорт мураббийлари шахсининг ижтимоийлашуви муҳим ўрин тутаяди. Зеро, ёшларнинг шахс бўлиб шаклланиши, уларнинг жамият ахлоқий-ҳуқуқий меъёрларни эгаллашида илм-маърифатнинг ўрни беқиёсдир. Бу ўринда ёшларнинг илмга бўлган муносабатини ижобийлаштириш, ўз соғлиги ҳақида қайғуриш, саломатлигини муҳофаза қилишга ўргатиш муҳим ижтимоий-педагогик аҳамият касб этади. Дарҳақиқат, “Соғлом танда соғлом ақл” деб бежиз айтилмаган. Чунончи, зардуштийларда “Эзгу сўз, эзгу фикр, эзгу амалларнинг инсонларнинг яшаш тарзи, фаолият принципага айтилгани бежиз эмас.

Мунтазам жисмоний тарбия машқлари билан шуғулланиш саломатликни асрайди ва таъминлайди, фаолият қобилиятини юксалтиради, соғлом турмуш тарзига эҳтиёжини ўстиради. Бу эса интеллектуал салоҳият, мустаҳкам соғлиқ ва ижтимоий фаоллик демакдир.

Шунинг учун, жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт мураббийларини тайёрлаш, уларни касбий малакалари ҳамда маҳоратини ошириш мамлакат ислохотлари олдида турган, айниқса педагогика фани олдида турган муҳим вазифа ҳисобланади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасини 2017-2021 йилларда янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 3-июндаги ПҚ-3031-сонли Қарори.
3. Педагогика/Дарслик.М.Х.Тохтаўжаева тахрири остида.-Т-Ўзбекистон республикаси файласувлар жамияти нашриёти.2010.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ

*Райимов А.Р., преподаватель, Сафарова З.Т., преподаватель,
Бухарский государственный университет, г.Бухара*

В широком смысле под словом выносливость понимается защитная функция организма на воздействия факторов внутренних и внешних сред.

Например, защита организма от природной радиации (приспособления к радиации), приспособления организма на климатические изменения, на изменения давления внешней среды, на психологические напряжения, на воздействия пестицидов и гербицидов (на различные отравления химикатами), на заражения различными болезнетворными микробами внешней среды и приспособления организма на воздействия различных факторов. В физическом воспитании под словом выносливость понимается способность ответной реакции организма на различные физические, спортивные нагрузки мышечной системой. Выносливость – это в своем роде условное приспособление организма на различные нагрузки, это и есть условный рефлекс[1,3].

На самом деле физическая нагрузка имеет несколько видов, а также различная выносливость организма на эти нагрузки. Различается общая и специальная (специфичная) выносливость. Общая выносливость- это способность долговременного выполнения физической нагрузки организмом привлекая на выполнения нагрузки несколько групп мышечной системы, сердечно- сосудистую и дыхательную систем.

Специальная выносливость-это тренироваться на выносливость на выбранном виде спорта. Специальная, то есть специфичная выносливость Р.Е.Мотиланская-характеризует следующим образом:“Исходя из профессиональных спортивных требований долговременное успешное выполнение специальной спортивной нагрузки является способностью спортсмена. Значит сколько в настоящее время выды спортивной специализации, столько же специальной выносливости”.

Нашы опыты были проведены на студенток первого курса “Женский спорт” направления спортивная культура Бухарского государственного университета. Во время определения выносливость на беге на 100 метровую и 300 метровую дистанции было определено изменения выносливости девушек с произхождением и изменением в организме различных физиологических процессов.

Например, менструальный цикл в своем роде влияет на выполнения того или иного вида спортивной нагрузки.

Первая фаза цикла – менструальная. В этой фазе происходит снижение мышечной силы, быстроты и выносливости, удлиняется время моторной реакции, ухудшается скорость, значительно снижаются спортивные результаты. Одновременно возрастает способность к кратковременной работе. В эту фазу цикла большие физические нагрузки недопустимы, упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, скоростно-силовых возможностей должны заменяться упражнениями на развитие гибкости, совершенствование техники движения. Менструальная фаза имеет индивидуальные колебания, которые по своей продолжительности варьируют от 3 до 7 дней. Нормальной считается продолжительность первой фазы цикла наблюдается у 88% студенток, у которых 42% отмечается укорочение менструальных дней и у 3,5% затяжные кровотечения. В менструальную фазу цикла изменяется и нервно-психологическая сфера девушек, часто в период менструации возникает психическая вялость, подавленное и безразличное настроение. Но бывает и наоборот, девушка становится нервной раздражительной. Изменения ЦНС во время менструальной фазы, а у некоторых девушек в предменструальной фазе цикла, связаны с физиологическими сдвигами с преобладанием тормозных процессов. Отмечено, что величина силы двигательных реакций наименьшая в менструальной фазе. Получены также закономерные волнообразные колебания сосудистых и дыхательных условных рефлексов на протяжении МЦ с преобладанием тормозного процесса в менструальной фазе. Вторая фаза цикла – пост менструальная. Это наиболее благоприятный период

для повышения спортивно-технических результатов. В этой фазе увеличивается работоспособность, отмечается хорошая работа на выносливость и скорость (особенно во второй половине фазы), выявлена возможность выполнения большой суммарной нагрузки. Величина силы двигательной реакции также достигает наибольшей величины в пост менструальной фазе. Циклические колебания вегетативной нервной системы находятся в пределах физиологических границ с преобладанием в этой фазе цикла тонуса ее парасимпатической части [1].

Третья фаза МЦ – фаза овуляции. Овуляция – выход яйцеклетки из лопнувшего фолликула создает в организме выраженное состояние напряжения, что необходимо учитывать при построении тренировочного процесса. В этой фазе цикла происходит значительное снижение работоспособности, зависящее от спортивной специализации. Отмечается нарушение координации движений, затруднено воспитание таких качеств как быстрота и сила. Так, у девушек на беге на короткие дистанции, при изучении быстроты и силы самые низкие показатели были отмечены на 13-14-й день, МЦ дни, соответствующие овуляции. В эти же дни отмечается наиболее низкий уровень качественных показателей мышечной работоспособности требующих высокой координации движений. В овуляционной фазе установлено положительное воздействие малых (45,4%) и среднее (12,8%) нагрузок и отрицательное влияние значительных (66,7%) и больших (70,0%) нагрузок. Четвёртая фаза – пост овуляторная. Она длится (постоянно) 14 дней. По данным большинства исследований, эта фаза является фазой наивысшей работоспособности. Пятая фаза МЦ – предменструальная, охватывает период в 2-3 дня до наступления менструации. Она характеризуется высокой напряженностью жизненных функций организма. Часто в этой фазе возникает синдром предменструального напряжения (головная боль, раздраженность, агрессивность, головокружение, боль внизу живота и др.) представляет собой проявление недостаточности адаптационной системы организма на уровне системы гипоталамус – гипофиз – надпочечник. В этой фазе цикла происходит снижение быстроты, выносливости и работоспособности, что приводит к заметному снижению спортивных результатов. (Так, Фомин С.К. отмечает снижение работоспособности в пятой фазе цикла за 4-5 дней до менструации. В эти дни автор рекомендует снижать общую и специальную нагрузку до 35-40% как по объему, так и по интенсивности). Отмечено некоторое снижение способности первого курса выполнять упражнения на выносливость за 1-2 дня до менструации. В эти же дни заметно снижаются и скоростные возможности девушек, а объем выполненной работы составляет 75,2%.

Литература:

1. Агажданиян и др. Физиология человека. Алма-Ата, 1992
2. Астратян Е.А. Очерки по физиологии условных рефлексов. Москва, 1970
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М.1968
4. Ноздрачев А.Д. и др. Курс общей физиологии. Москва, 1992
5. Петровский И., Коротков И. Общая физиология. Москва, 1992

XOTIN-QIZLAR ORASIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARINI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

*Davronov N.I., o'qituvchi, Raximov Sh.Sh., talaba
Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.*

Respublikamizning go'zal va loabar xotin-qizlari jahon sportida ishtirok etishi bilan alohida o'rniga egali va bunday xulosa chiqarishimiz uchun tarixiy manbalarda o'z aksini topganligi bilan ahamyatlidir. O'zbekistonda tarixiy siyosiy jarayonlardan malumki, unda xotin-qizlar erkaklar bilan tengma-teng turli jabhalarda mehnat qilib, o'z farzandlarini ham barkamol inson sifatida tarbiyalab kelgan. Shuning uchun To'mars, Barchinoylar tog'risda xalqimizning og'zaki ijodida hikoya va rivoyatlar bitilgan. O'zbekistonda xotin-qizlar o'rtasida jismoniy tarbiya sohasida yetuk mutaxassislarni tayorlashda qarib yarim asrdan ortiq vaqt o'tdi. Xotin-qizlarimizning hech kimdan kam emasligi bugungi kunda barchaga ayon. Darhaqiqat millatimizning yarmidan ko'pini turliyaoshdagi o'zbek xotin-qizlarimiz deb bilsak, ular hamma vaqt, har qanday qiyinchliklar bo'lasin o'zlarini mashaqatli mehnatlari bilan Yevropa millatiga mansub bo'lgan xotin-qizlaridan kam emas ekanligini ko'ramiz. Bu masalaning bir tomoni, masalaning 2- asosiy tomoni shundan iboratki bilim maskanlarida tahsil olayotgan xotin-qizlarmizning aksaryat qismi noqulay bo'lgan sport formasini kiyib jismoniy madaniyat darsi qatnashchilariga o'zbekona sharm-hayo kuchli bo'lganligi tufayli uyalib turadilar. Xotin qizlardan sport xodimlarini iloji boricha ko'proq tayyorlab ularning umum talim maktablarga ishga yo'llash kabi umum milliy g'oya yotadi, nimaga desangiz xotin-qizlarni aynan turli tuman sport sohalariga jalb qilish yoshlik davridan amalga oshirilib borish kerak shu bilan bir qatorda, bilim maskanlarida xotin-qizlarni alohida guruh tashkilqilib ular bilan xotin-qizlardan iborat bo'lgan o'qtuvchi dars o'tish kerak bo'ladi. Masalaga bunday yondashish davlat ahamiyatiga ega, chunki yoshlar salomatligi omili xalq xo'jaligi uchun ishchi resuslar zahirasini tayorlashning asosi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya yoshlarning harakat faolligini, salomatligini saqlash va mustahkamlashda muxim hisoblanadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya bo'yicha ko'pilekis dastur o'sib kelayotgan avlodning har tomonlama rivojlanishiga, salomatlikni mustahkamlashga, o'quvchilarni ish qobiliyatini o'sishiga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Ayni paytda shuni ham aytib o'tish lozimki, pedagogika sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning vositalari usullari va medodik ko'rsatmalarini ishlab chiqishga etibor berish muximdir.

Respublikamizda "Sog'lom ona-sog'lom bola" shiori mazmun va mantiq jihatdan har bir oilaga chuqur singib bormoqda.

Xotin-qizlar, ayniqsa onalarga berilayotgan turli imtiyozlar, g'amxo'rliklar, eng avvalo onalarning sog'lom bo'lishi ulardan sog'lom farzandlar tug'ilishi va eng kichik yoshdan boshlab bolalarni sog'lom qilib o'stirish davlat dasturlari mazmunida o'z ifodasini topganligi muhim ahamiyatga egadir.

Sog'lom ona va sog'lom bolalarning bo'lishida tibbiy xizmatlarning o'limi ustuvordir. Shu bilan birgalikda shifokorlar, pedagoglar va mutaxassislarining jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish haqidagi nazariy va amaliy tavsiyalari ham har qanday dori-darmonlardan baland turadi, desa mubolag'a bo'lmaydi. Chunki sog'lom tanadagi barcha a'zolari, ayniqsa harakatga keltiruvchi bo'g'inlar, suyak va mushak tizimlari faol harakatlarga doimo muhtojdir. Ularni ta'minlovchi jismoniy mashqlar (gimnastika, sport, o'yinlar, sayohat va h.k.) nafas olish, qon aylanish, ovqatni hazm qilish va boshqa ehtiyojij faoliyatlarning vazifalarini (funktsiya) to'lashtiradi va rivojlantiradi. Bularning barchasi ma'lum bo'lgan umumiy tushunchalardir.

Asosiy maqsad va vazifalar esa mahalliy millat xotin-qizlari, ayniqsa o'quvchi va talaba-qizlarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash, sog'lom onalikka tayyorlashda olib boriladigan eng muhim tadbirlar haqida ba'zi mulohazalarni bildirish, tavsiyalar berishdan iboratdir, ya'ni:

1. Barcha tur va toifalardagi o'quv muassasalarida jismoniy tarbiya dasrlarida xotin-qizlar uchun umumiy va maxsus mashqlarning berilishi shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish hamda barkamollikka yo'naltirishga qaratilgan.

2. Sog'lom avlod davlat dasturi asosida "Barchinoy" maxsus testlarining sihat-salomatlikni saqlash, jismoniy barkamollikni tarbiyalash, mehnat qobiliyatni oshirish va Vatan oldidagi turli rasmiy, maxsus xizmatlarni puxta bajarishga qaratilgan.

3. O'quv yurtlaridagi sport to'garaklari, terma jamoalar, bolalar va o'smirlar sport maktablarida (barcha tur va toifalar) xotin-qizlar jamoalari (komanda), guruhlarning tashkil etilishi faqat sport natijalariga erishish bilan chegaralanmasdan, balki kelajakda sog'lom ona bo'lishga ham qaratilgan.

4. Sport inshootlari, shaxsiy uylar, shifoxona, poliklinika va boshqa sohalarda xotin-qizlar uchun sog'lomlashtirish markazlarining ish faoliyatini tashkil qilish, ularga bo'lgan e'tiborning belgisidir.

5. Xotin-qizlar spartakiadalari, To'maris o'yinlari Respublika festivallari, sog'lom oila, otam, onam va men kabi shakllardagi sport o'yinlari, musobaqalar xotin-qizlar sportni kengaytirishga qaratilgan.

AYOL MURABBIYLARNI TAYYORLASHNING NOAN'ANAVIY VOSITALARI

Yusupova Z.Sh., o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Xotin-qizlar organizmi o'zining tuzilishiga ko'ra, erkaklarnikidan bo'y va oyoq qismlarining nisbatan kalta va gavdaning uzun bo'lishi, yelka bo'g'inining torligi, tosnig kengligi va teri ostida katta yog' qatlaminig mavjudligi bilan farq qiladi.

Tos tuzilishining o'ziga xosligi- xotin-qizlar gavda tuzilishining alohida xususiyatidir. Xotin-qizlarda tos past, keng va ancha yoyilgan bomadi. Son suyaklari boshchasining oralig'i erkaklarnikiga nisbatan katta, son suyagining bo'yni va son suyagi orasidagi burchak kichkina. Xotin-qizlarning son suyagi erkaklarnikiga nisbatan vertikal dan ko'proq qiyalashgan. Bu holat qizlarning yugurish va sakrashlarda past natijalarga erishishlariga asosiy sabab bomadi. Statistik ma'lumotlar sport bilan shug'ullangan xotin-qizlarda yillar davomida tos kengligining yelka kengligiga nisbatan farqi kamayib borish ini ko'rsatadi. Ushbu mutanosiblikning o'zgarishi, asosan, yelka bo'g'inini rivojlanishi hisobiga sodir bo'ladi.

Xotin-qizlarda tirsak bo'g'inining ortiqcha yozilishi va ko'pincha oyoqlarning X shaklida bo'lishi, erkaklarga nisbatan ko'proq uchrab turishi kuzatilgan. Bu omillar yugurishda, sakrashda yuqori natijalarga erishishni, uzoq vaqt tayanib turishni qiyinlashtiradi, jaro- hatlanish ehtimolini ko'paytiradi. Shu sababli mazkur mushak guruhlari uchun maxsus tanlab olingan mashqlar orqali yuqorida aytilgan bo'g'inlarni mustahkamlash zarur.

Xotin-qizlar erkaklardan yana yurak hajminig kichkinaligi, unig sistolik va minutlik hajmi kam, maksimal qon bosimi baland, o'pkanig havo sig'imi kichkina, tomir urishi va nafas olishning tez bolishi bilan farq qiladi. Xotin-qizlar ko'proq ko'krak bilan yoki aralash nafas olishadi, erkaklarda esa ko'proq diafrag'lali nafas olish kuzatiladi. Qayd qilinganlar ularning uzoq vaqt zo'r berib ishlashlari uchun, shuningdek, jismoniy charchashdan keyin tez fursatda tiklanishlari uchun noqulay sharoit yaratadi.

Biroq jismoniy tarbiya yoki sport bilan doimiy shug'ullanadigan xotin-qizlarning soglig'i va jismoniy holatining ko'rsatkichlari sport bilan shug'ullanmaydigan xotin-qizlarnikidan ancha yuqori. Xotin-qizlarning mushak i'imi rivojlanish jihatidan erkaklarnikidan ancha orqada qoladi. Shilbkor nazoratida qabul qilingan

mushak kuchini omchash usuli (bel va qo'l dinamometriyasi) mushak tizimining umumiy holatini toliq ifodalamaydi. Biroq, shu ko'rsatkichlar bo'yicha ham farq kattadir. Xotin-qizlarda qo'l dinamometriyasi 25—30 %, bel dinamometriyasi 40—50% kam.

Ayollar uchun qorin pressi mushaklarining rivojlanish darajasi katta ahamiyatga ega. Ichki qiya va chuqur joylashgan ko'ndalang mushaklarning tolalari bachadonning aylana bog'lamchalariga aylanadi va skelet mushaklarini ichki jinsiy organlar bilan tutash- tiradi. Bachadonning to'g'ri holati ko'p jihatdan bachadonning aylana bog'lamlarining mustahkamligiga bogliq. Ilmiy kuzatishlar shuni ko'rsaidiki, qorin pressi mushaklari yaxshi rivojlangan sportchi xotin-qizlarda bachadonning siljishi deyarli kam uchraydi.

So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlardan olingan ma'lumotlar bo'yicha slui narsa aniqlandiki, bachadonning to'g'ri joyla- shishi va tug'ishning normal o'tishi oldin faraz qilinganidek, faqatgina tos tubining holatiga bog'liq bommasdan, balki ko'proq tos orasi mushaklarining rivojlanganligiga ham bog'liq ekan. Bu mushaklar son orasini kengayishida va burishda qatnashadi. Shu mushaklar badiiy va sport gimnastikasi bilan shug'ullanganlarda, sport bilan shug'ullanmaganlarga nisbatan rivojlangan bomadi, chunki oyoq mushaklarini harakatlari gimnastikasi shu turlarida keng qo'llaniladi. Tos tubi mushaklarining rivojlanishiga faqatgina nisbiy ta'sir qilish mumkin: qorin pressi mushaklarining taranglashishi tos mushaklarining qisqarishiga olib keladi

Shunday qilib, tos mushaklarining rivojlanish darajasi bevosila qorin pressi mushaklarining funksional holatiga bog'liq ekan.

Yuqorida qayd qilinganlarning barchasi xotin-qizlarning mushak tarmog'ini maqsadga muvofiq va jiddiy ravishda rivojlantirish kerakligini ko'rsatadi. Yoshlik davrida hosil bo'lgan sifatlar xotin-qizlar tomonidan biroz e'tibor berilsa, ko'p jihatdan katta va keksa yoshgacha saqlanib qoladi.

АЁЛЛАР СПОРТИ НАФОСАТ ВА ШИЖОАТ НАМУНАСИДИР

Муратова Г.С., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Барчамизга маълумки инсон саломатлиги барча иабийи неъматлар ичида энг олий неъматдир. Унинг кадрига етиш соғлом турмуш тарзини шакллантириш ҳар бир онгли, маънавий шахсни олий мақсадидир. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда ўсиб келаётган қиз болалар организмнинг жисмоний ривожланишини ўрганиш борасида юртимизда жуда катта ишлар амалга оширилмоқда.

Ўзбекистонда хотин-қизлар спорти ҳаракатини ривожлантириш борасида малакали мутахассислар тайёрлашга алоҳида эътибор берилмоқда.

Яхши биламизки, барча эришаётган ютуқларимизда хотин-қизларнинг муносиб ўрни бор. Бу иқтисодиёт соҳасими, маънавият ё таълим-тарбия, соғлиқни сақлаш ёки илм-фан соҳаси, маданият ва спортда бўладими, бари-барида аёлларимизнинг улкан ҳиссасини доимо сезиб турамыз. Шу боис ҳам мамлакатимизда истиқлол йилларида хотин-қизларнинг жамиятдаги ўрнини янада мустаҳкамлашга, уларнинг саломатлигига, оналик ва болалиқни ҳимоя қилишга катта эътибор қаратиб келинмоқда. Бундан йигирма бир йил олдин Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитасининг ташкил топиши ҳам ардоғимиздаги фуқароларга кўрсатилган юксак эътибор ва ғамхўрлик нишонаси бўлган эди, десак янглишмаймиз. Пойтахтимизда бўлиб ўтган Ўзбекистон хотин-қизларининг республика конференцияси анжуманда юртимизда истиқомат қилаётган хотин-қизларнинг соҳаларда эришаётган ютуқлари, уларнинг жамиятдаги нуфузини янада ошириш, аёллар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш каби қатор масалалар атрофлича муҳокама этилди.

Шу ўринда эътироф этиш жоизки, Ўзбекистонда хотин-қизлар спортига қаратилаётган эътибор уларнинг саломатлигини янада мустаҳкамлашга, ўртача умр кўриш даражасининг ўсишига, соғлом фарзанд дунёга келишига муҳим омил бўлмоқда. Айтиш мумкинки, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1999 йил 27 майдаги “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 271-сонли, 2003 йил 3 июндаги “Ўқувчи талаба-ёшларни спортга жалб қилишга қаратилган узлуксиз спорт мусобақалари тизимини ташкил этиш тўғрисида”ги 244-сонли қарори умумтаълим мактаблари, академик лицей, касб-хунар коллежлари ўқувчилари ва олий таълим муассасалари талаба-ёшларига жисмоний тарбия ва спорт билан доимий, узлуксиз тартибда шуғулланиш имконини берди.

Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида юқори малакали мутахассисларни тайёрлашга ихтисослашган ягона олий таълим муассасаси ҳисобланган Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти мамлакатимизда хотин-қизлар спортини ривожлантиришда муҳим ўрин тутди.

Дарҳақиқат, истиқлол йилларида аёлларни спортга ошно этиш мақсадида амалга оширилган ишлар таҳсинга лойиқ. Бундан ташқари, биринчи Президентимизнинг 2011 йил 4 августдаги Фармойишидан келиб чиқиб, умумтаълим мактаблари, касб-хунар коллежлари ва академик лицейларда спорт билан шуғулланувчи қизларга Президент совғаси — спорт формалари формаларининг тақдим этилиши, “Соғлом она — соғлом бола” тамойили асосида амалга оширилаётган чора-тадбирлар шулар жумласидандир. Аниқ мақсадга йўналтирилган бу эзгу саъй-ҳаракатлар

натижасида мамлакатимизда ўқувчи-ёшлар ўртасида спорт билан шуғулланувчи қизлар сони тобора ортиб бормоқда. Хусусан, хотин-қизларнинг спортга қизиқиши қишлоқ жойларда ҳам сезиларли тарзда кўпайган. Энг муҳими, спортнинг инсон учун фойдали эканлигини, унинг фалсафасини бугун ота-оналар ҳам тушуниб етмоқда. Ҳатто энг чекка туманларда ҳам ўғиз-қизларини спорт мажмуасига етаклаб келаётган ота-оналарни кўплаб учратиш мумкин. Гап шу ҳақда кетар экан, давлатимизда Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашининг 2011 йил 25 февраль куни бўлиб ўтган навбатдаги йиғилишида юртимизда қизларни спортга кенг жалб этиш жараёни ҳақидаги ушбу фикри жуда муҳимдир: “Масаланинг муҳим жиҳати шундаки, спорт билан шуғулланган қиз бола эртага она бўлади, соғлом зурриёдни дунёга келтиради. Айни пайтда ўз фарзандига спортга меҳр туйғусини сингдиради”. Дарҳақиқат, спорт, аввало, мустақкам соғлиқ, жисмоний камолотга эришув омилдир. Аёлнинг саломатлиги эса оиланинг, ҳеч шубҳасиз, жамиятнинг саломатлиги ҳамдир. Давлатимиз томонидан хотин-қизлар спортга қаратилаётган эътибордан жуда мамнунмиз. Бизга яратиб берилаётган шарт-шароитлар туфайли ўз иқтидоримизни намойиш этиб, юртимиз доврўғини оламга дoston қилишдан бахтиёрмиз.

Ҳақиқатан ҳам, кейинги йилларда Юртбошимиз раҳнамолигида мамлакатимизда хотин-қизлар спортга қаратилаётган юксак ғамхўрлик замирида улкан фалсафий маъно мужассам. Бугун барчамиз яхши биламизки, спорт — бу ҳаракат, бу соғлом турмуш тарзи, ўз-ўзидан эса ҳар томонлама етук фарзандлар вояга етиши учун замин яратади.

Бу эса порлоқ ва ишончли келажак деганидир. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтида амалга оширилаётган эзгу ишлар ана шу мақсад йўлидаги собитқадам ҳаракатлардан биридир.

И.П. Павлов жисмоний ҳаракатнинг инсон саломатлигига таъсирини, организм ташки муҳит билан чамбарчас боғланганлигини англаувчи кўриниш, деб таърифлайди.

Фаол-ҳаракатнинг организмга кўрсатадиган таъсирини қуйидагича ифодалаш мумкин: юрак-қон-томир функцияси фаоллашади; нафас олиш яхшиланади; суяклар мустақкамланиб, мускуллар кучли бўлади, бўғинлар ҳаракатчанлиги ортади; овқатнинг яхши ҳазм бўлиши таъминланади; айириш органларининг фаолияти яхшиланади; асаб тизими мутақкамланади. Булар эса марказий нерв тизимида бўладиган кўзғалиш ходисаларининг мувозанатини бир меъёрда сақлашда катта аҳамиятга эга; инсон психологиясига ижобий таъсир кўрсатади; қадди-қоматнинг тўғри шаклланишига ёрдам беради. Демак, ўз организмни чиниқтириш, меҳнат унумдорлигини ошириш, соғлиқни мустақкамлаш асосида узок умр кўришни истаган ҳар бир киши доимо жисмоний ҳаракатларни ташкил этиб туриши, шу билан бирга кундалик фаолиятини маълум тартиб асосида олиб бориши мақсадга мувофиқ.

Адабиётлар

1. Давид Вернер “Ҳаммабоп тиббиёт қўлланмаси” Тошкент-2006
2. Шарипова Д, Содиқов.Д “Валеология асослари ” Т-2010 115.6
3. Иргашев.Ш.Б. “Валеология ”Т-2015 С ,400
4. Арзикулов Р.У. Соғлом турмуш тарзи асослари . Т- 2005

ПЕРСПЕКТИВЫ И ДОСТИЖЕНИЯ ЖЕНСКОГО СПОРТА НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

*Файзиев Я.З., преподаватель, Мухаммадова М.Т., студентка
Бухарский государственный университет, г. Бухара*

Женский спорт в современном мире достаточно популярен, но не во всех регионах Земного шара его развитие происходит равномерно, и не во всех странах женщины могут в одинаковой мере им заниматься. Это обусловлено разным уровнем развития экономических, социальных, технических и других факторов, оказывающих решающее влияние на положение женщины в обществе и спорте.

В то время как современное понимание спорта, основанное на идее состязания и рекордов, постепенно внедрялось в общественное сознание, женщины не учитывались в спортивной идеологии, Общество исходило из того, что женщины физически столь же неполноценны как дети и старики, и ограждало их от риска, связанного с занятием спортом. Женщине не давали выйти в спорте за рамки строго регламентированных "свободных упражнений".

Теперь, когда доказано, что многие ограничения якобы медицинского характера, наложенные на женский спорт, на самом деле обусловлены традиционными предрассудками, женщины предпочитают заниматься теми видами спорта, к которым у них есть интерес и способности, независимо от того, считается он для них подходящим или нет.

Проблема женской олимпийской программы и уровень развития женского спорта в мире взаимосвязаны со значительно отличающимся статусом женщин в государствах с различными социальными системами. Между долей участия, спортивными достижениями женщин на Олимпийских играх и их социальным статусом в различных государствах существует определенная диспропорция.

Рост экономического развития дал возможность большинству обеспеченных женщин располагать и временем для занятий спортом, и деньгами для приобретения необходимого инвентаря и

оборудования, платы за обучение и тренировки. Женщины в развитых странах занимаются спортом и имеют возможность принимать участие в различных международных соревнованиях.

И хотя развитие женского спорта тормозится в одних странах, но поощряется в других, всё же сложившееся отношение к проблемам женского спорта говорит о том, что на сегодняшний день роль женщин в спорте остается для стран с различным социально-экономическим строем неопределенной, и, в свою очередь, отражается на роли женщин в международном олимпийском движении.

Основной недостаток женской олимпийской программы состоит в максимальном числе дисциплин и упражнений в отдельных видах спорта на мировых, континентальных и региональных первенствах и минимальном их числе для видов спорта, присутствующих в женской олимпийской программе.

Отставание женских олимпийских видов спорта от общего международного уровня развития этих видов спорта в мире до недавнего времени наблюдалось в велосипедном спорте, стрельбе, гребле, парусном спорте и многих других.

Затем программа стала постепенно расширяться, но не такими быстрыми темпами как программа для мужчин.

Отдельные субъективные обстоятельства сыграли немалую роль в том, что значительно увеличилось число дисциплин в некоторых видах спорта женской олимпийской программы. С другой стороны, одним из признаков нерегулируемого характера развития олимпийской программы является тот факт, что участие женщин в Олимпийских играх отставало вплоть до 1972 г. от общего уровня развития женского спорта.

Женская олимпийская программа должна не только отражать уровень развития женского спорта в мире, но и даже несколько превышать его. Олимпийские игры являются значительным стимулом для развития спорта среди женщин и это весьма важно для человечества, поскольку исключительно велико влияние женщин на подрастающее поколение.

Подытоживая вышесказанное, можно сделать вывод: во-первых, в различных государствах отношение к женскому спорту складывалось неоднозначно. В развитых странах женщинам открыт широкий доступ к занятиям спортом. В развивающихся странах, в особенности среди средних и низших классов, еще сильны религиозные и сословные предрассудки, тормозящие развитие женского спорта и участия женщин этих стран в олимпийских играх.

Во-вторых, женщинам приходится вести постоянную борьбу за свое равноправие во всех сферах общественной жизни, и тот факт, что в настоящее время еще мало женщин входят в состав МОК, руководят в МСФ и НОК, объясняется не слабой социальной активностью женщин, а тем, что еще продолжает сохраняться юридическое неравенство полов.

В-третьих, существует определенная взаимосвязь между уровнем развитием женских видов спорта, их популярностью и распространением в мире и присутствием данных видов спорта в женской олимпийской программе. Часто виды спорта, не получившие широкого распространения в мире, присутствуют в женской олимпийской программе, а более популярные и распространенные остаются за ее пределами. При обсуждении вопросов, касающихся включения вида спорта в женскую олимпийскую программу, надо учитывать как популярность данного вида спорта в мире, так и его распространение, руководствуясь при этом правилами Олимпийской Хартии.

“ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ОММАВИЙ СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ МУҲИМ БОСҚИЧИ – ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ ЙЎНАЛИШЛАРИ”

Шакиржанова К.Т., п.ф.н., профессор, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ ш.

Хотин-қизлар жисмоний тарбияси ва спорт машқлари тана аъзоларининг оддий ёки мураккаб ҳаракат фаолиятлари, айниқса нозик, нафис, назокатли кўрк-амалларини намойиш этишнинггина эмас, балки ҳаёт ва турмушдаги турли хил юмуш, жисмоний меҳнатларга лаёқатли қилиб тарбиялашнинг муҳим босқичи, йўналишларидан бири дейиш мумкин.

Ҳозирги кунда жисмоний тарбия ва спортнинг соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлашдаги хусусиятларини онгли равишда тушуниш жараёнлари хотин-қизларга тобора кенг сингиб бормоқда. Ўз соғлигининг қадрига етадиган аёллар уй (ховли) шароитида, ўйин майдонлари, хиёбонларда юриш (сайр), югуриш, соғломлаштириш машқ-ўйинларини бажариш билан узоқ умр кўриш мақсадини кўзламоқдалар. Имконияти бўлган ва қизиққонлар эса соғломлаштириш марказларида (тренажёр, сув ҳавзаси, теннис-бадминтон ўйин майдонлари ва ҳ.к.) мунтазам шуғулланишга одатланмоқда.

Жисмоний машқлар билан фаол шуғилланиш жараёнларини таҳлил қилиш, намунали холатларни оммалаштириш энг зарур бўлган масалалардан бирига айланмоқда. Тадқиқот ишининг ушбу масалага қаратилиши мавзунинг долзарблигидан далолат беради дейиш мумкин. Шу сабабдан хотин-қизлар спортини ривожлантиришга йўналтирилган ҳаракат стратегияси дастури доирасида муаммони

Ўрганиш, амалий тавсиялар ишлаб чиқиш тадқиқотнинг мақсад ва вазифалари ҳисобланади. Бу йўлда эса қуйидагилар тадаб этилади:

- Республика миқёсида олиб борилаётган давлат сиёсати, жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантиришга қаратилган меъёрий-ҳуқуқий манбаларни ўрганиш;

- оила муҳити, меҳнат жараёнида хотин-қизларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътибори, қизиқиши, амалдаги фаолиятларини кузатиш, сўровномалар асосида мулоқотда бўлиш;

- тадқиқот натижаларини аниқлаш ва мулоҳазалар юритиш каби усуллардан фойдаланиш;

- тадқиқот ишлари шаҳар ва қишлоқларда истиқомат қилувчи аҳоли

ўртасида 2012-2017 йиллар давомида олиб борилди ва унда 500 нафарга яқин аёллар (ишлайдиганлар-200 киши, уй ишлари, болалар тарбияси билан банд бўлганлар – 300 киши) иштирок этди.

Тадқиқот натижалари ва хулосалар.

1. Ўзбекистоннинг Биринчи Президенти И.А.Каримов аёллар ҳақида “... жонкуяр, меҳнаткаш ва фидойи опа-сингилларимиз бугунги кунда ҳам турли соҳаларда самарали меҳнат қилиб, оила, маҳалла, эл-юрт ўртасида тинчлик, ўзаро ҳамжихатлик ва меҳр-оқибат муҳитини мустаҳкамлашга катта ҳисса қўшаётганлигини барчамиз яхши биламиз ва юксак кадрлаймиз”, - деб юксак баҳо берган эди.

ЎЗР Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарорида (3 июль 2017 й.) хотин-қизлар спорти алоҳида қайд этилган. Қарорнинг - 1 иловасида “...хотин-қизларни жисмоний тарбия билан мунтазам равишда шуғулланишга жалб этиш” (58 банд, 15 бет), “8-март Халқаро хотин-қизлар куни” байрамига бағишлаб “Аёллар спорт фестивали”ни 4 босқичда (маҳалла, туман-шаҳар, ҳудуд, республика) ўтказишни жорий этиш; “Отам, онам ва мен – соғлом оиламиз”, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларини бажарганларга гувоҳнома ва нишонлар билан тақдирлаш (16-17 бетлар) каби вазифалар белгиланган.

Табиийки, бу тадбирлар аёлларнинг спортга бўлган қизиқиши, эътибори, муносабатларини ривожлантиришга ижобий таъсир кўрсатади.

Яна бир томони шундаки, Республика телеканалларида хотин-қизларнинг республика ва халқаро спорт мусобақаларида фаол иштирок этиб, совринли ўринни эгаллаётганликлари доимо намойиш этиб келинмоқда. Шунингдек, эрталаб ва бўш вақтларда бажарилиши лозим бўлган умумривожлантирувчи гимнастика машқлари, рақслар асосида хилма-хил ҳаракатларни бажариш, тренажёрларда бажариладиган оддий ва мураккаб машқлар ҳам намуна сифатида кўрсатиб борилмоқда.

Тадқиқот жараёнида хотин-қизларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабатлари ва мулоҳазаларини аниқлашда баъзи ижобий ва салбий хусусиятларга гувоҳ бўлдик, яъни:

- ўқимишли, зиёли ва турли давлат идоралари, жамоат ташкилотлари, таълим ва тиббиёт муассасаларида меҳнат, хизмат қилувчилар орасида эрталаб гимнастика машқлари, бўш ва кечки пайтларда рақслар билан мунтазам шуғулланувчилар оз эмас (45-50%);

- уй юмушлари, турмушдаги зарур бўлган ишлар, болалар тарбияси билан банд бўлиб касбий йўналишларда меҳнат қилмайдиганлар (касб-хунари йўқлар) орасида онгли равишда жисмоний машқ-ўйинлар, рақслар билан доимо шуғулланувчилар ҳам учраб туради (30-35%);

- жисмоний машқ-ўйин ва рақсларнинг ҳаракатчанлик, саломатликни мустаҳкамлашдаги афзалликларига безътибор (60-65%), истак-хоҳиши кам (55-60%) ва ҳожат-эҳтиёж талаб этмайдиганлар (30-35%) ҳам кўпроқ деса бўлади.

Бунинг асосий сабаби эса халқимиз менталитети (эркакларга намойиш этмаслик, уятчанлик, одат эмаслиги ва ҳ.к.), ўз соғлиғига безътибор бўлиш (75-80%), машқ турлари ва уларни бажариш йўллари яхши билмаслик (65-70%), махсус қўлланма ва тавсияномаларни ўқимаслик (75-80%), телекўрсатувлардаги соғломлаштириш машқларини кўриб бормаслик (55-60%), билимлар бўлса ҳам уларга амал қилмаслик (55-60%) ҳисобланади.

Меҳнаткаш, хизматчи аёллар, уй бекалари ва ҳатто кексалар учун соғломлаштириш машқ-ўйинлари мажмуасини услубий қўлланма сифатида оммалаштириш ҳаётий зарурат деса бўлади. Шу асосда ҳар бир телеканалларда ижодий ёндашган ҳолда турли ёш гуруҳига мансуб аёллар учун энг муҳим бўлган машқ-ўйинларни бошқа лойиҳалар, дастурларга қўшиб намунавий видеотасвирлар орқали намойиш қилиб бориш лозим.

Хотин-қизлар ўртасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни кенгайтириш, янада ривожлантиришнинг энг муҳим тадбири эса маҳалла ва қишлоқ фуқаролари йиғини кенгаши таркибидаги хотин-қизлар комиссияси фаолиятини жонлантириш, аҳолига манзур бўлган спорт мусобақаларини (тез юриш, югуриш, гимнастика машқлари, бадминтон, теннис, волейбол, ҳаракатли ва эстафетали ўйинлар) тез-тез ўтказиб туриш, қатнашчиларни моддий жиҳатдан рағбатлантириш ишларини ташкил қилишдан иборатдир.

Яна бир тавсия шундаки, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиб, ўз соғлигини

мустаҳкамлаётган, оила тинчлиги, аҳиллигини юкори даражага кўтараётган, фермер, тижорат, тиббиёт, таълим, молия-иқтисод ва бошқа соҳаларда намунали иш юритаётган маҳаллий аёллар, республика ва жаҳонга машхур бўлган спортчи хотин-қизлар, шу соҳадаги олимлар, маҳоратли педагоглар билан мулоқотлар, давра суҳбатларини мунтазам равишда ўтказиб бориш мақсадга мувофиқ.

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИНГ КАСБИЙ КОМПЕТЕНТЛИГИНИ ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ

Муродов Ж.Ж., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Бугунги кунда ижтимоий, иқтисодий ва сиёсий муносабатларнинг тизим сифатида бир - бири билан боғлиқ ҳолда ривож топиши шароитида инсон омили, унинг ақл - заковати, билим, малака, кўникмалари ва кадриятлари асосий мувофиқлаштирувчи омил ва восита эканлиги тобора намоён бўлмоқда. Янги типдаги шахс, комил инсонни янгича меҳнат фаолиятини олиб борадиган мутахассис - педагоглар тарбиялаб шакллантиради. Бу улкан ва масъулиятли вазифа Республикамиздаги “Таълим ҳақида”ги Қонун, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”да режалаштирилган бўлиб, уни амалиётда татбиқ этиш педагог кадр тайёрлайдиган ўқув масканларидан инновацион ёндошув - тизимли ёндошувни қўллаб, жумла-дан жисмоний маданият педагог кадрларнинг таълим - тарбия жараёнида касбий компетентлигини таъминлашни талаб этади.

Ҳозирги бозор иқтисодиёти шароитида жисмоний маданият педагог кадрларга асосий қўйиладиган талаблар қўйидагича: юкори даражадаги квалификацияга эга бўлиш ва профессионализм; билимлар, малакалар, кўникмаларга ва профессионал касбга керакли асосий сифатларга эга бўлиш; профессионал мобиллик, эгиловчанлик; ўзгарувчан ҳаётий вазиятларда тезда мослашиш малакаси; рақобатбардош мутахассисга хос хислатлар – муста-қил танқидий фикрлашга қобилият, реал ҳаётда қарама - қаршиликларни пайқаш ва уларни бартараф этиш йўллари излаб топиш малакаси, замонавий технологияларни қўллаш олиш малакаси, олинган билимларни қаерда, қайт тарзда ишлата билиши қобилияти, ижодий янги ғоялар беришга қобилият, ижодий тафаккурга эгалик, ахборотни тўғри ишлата билиш, гуруҳда фаолият олиб бориш малакаси ва бошқалар.

Мутахассиснинг касбий компетентлигини ошириш замон талаби экан, бу психологик, ижтимоий тузилма мақсадли таълим - тарбия неги-зида ривож топади. Бугунги таълим ижтимоий фаолиятнинг шундай доира-сики, у янги типдаги шахсни ривож топтиришда керакли шароитларни яратиши лозим. Замонавий таълим индивидуал билиши ва ўқув фаолияти-нинг ўқувчи, талабаларнинг тарбияси ва ўз - ўзини тарбияси, ривожланиши, ижтимоийлашувининг синтези сифатида намоён бўлади. Унинг мақсади янгича фикрлайдиган, мустақиллик ва демократия учун курашадиган, юкори касбий компетентликга эга шахсни, фуқарони, ўз мамлакатининг жонкуярини ривожланиши учун шарт - шароитларни яратишдир.

KO'P YILLIK TAYYORGARLIK SIKLIDA SPORT FORMASINI SAQLAB TURISH

*Olimov M.S., p.f.n. dotsent, To'xtaboyev N.T., p.f.n. dotsent, Qurbonov X., magistr,
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq sh.*

Jismoniy tarbiya va sport bugungi kunda davlatimiz siyosatining ustuvor vazifalaridan biriga aylanib bormoqda.

Mamlakatimizda va xalqaro maydonlarda sport musobaqalari turlari ko'plab o'tkazilib kelinmoqda albatta ushbu musobaqalar kelajakda Olimpiya, Osiyo o'yinlari kabi musobaqalariga yo'llanma beruvchi vazifalarni ham o'taydi. Shuning uchun yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarda sport formasiga erishish va shakllantirish sportchilar tayyorgarligidan asosiy vazifalardan sanaladi.

Yuqori darajada hissiyotga berilish holati, u agar uzoq vaqt davom etsa sportchi organizmi uchun yaxshi samara bermaydi. Yaxshi sport formasi va yuqori natija, odatda bir - biriga mos keladi. Sport formasi va sport natijasining bir - biriga mos kelmasligi yomon metriologik sharoitlar noto'g'ri musobaqa oldi rejimi va boshqa kutilmagan sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin. Yetakchi sportchilar tajribasining ko'rsatishicha, yuqori sport formasi holatini 2 - 4 oy va undan ko'proq muddat saqlab turish ham mumkin. Sportchi mavsum davomida bir necha bor sport formasiga kirishi va chiqishi mumkin. Bu nafaqat yuqori malakali sportchilarga, balki razryadchi sportchilarga ham xosdir. Sport formasi uning tayyorgarligining ikkita tomoni bilan aniqlanadi. Ulardan bittasi juda barqaror, ikkinchisi esa o'ta o'zgaruvchan. Birinchi tomoni - bu sportchi organizmining ichki organlari va tizimlari holatidir, ular mashg'ulotlar ta'sirida va hatto bir necha hafta davomida mashg'ulotlar bo'lmaganda ham kam o'zgaradi. Ikkinchi tomoni -markaziy asab tizimining ish qobiliyati, u tashqi muhit ta'sirida, hatto bir kun ichida juda tez o'zgarishga olib keladi. Sportchi mana shu ikki tomon yuqori darajada bo'lganda yaxshi sport formasini egallaydi va agar musobaqalar orasidagi tanaffuslar

yetarlicha katta bo'lsa, uni uzoq saqlab qolish mumkin. Sport tayyorgarligini musobaqa davrida quyidagi vazifalar xal etadi:

1. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni va texnik mahoratni takomillashtirish.
2. Mashg'ulot jarayoni dinamikasini nazorat qilish
3. Yuqori sport natijalariga erishishni taminlashdan iborat.

O'quv mashg'ulot jarayonida funksional holatni nazorat qilish alohida ahamiyatga ega. Sportchi tayyorgarligini samarali boshqarish sportchi tayyorgarligining turli tomonlari to'g'risida xolis axborotning mavjudligini nazarda tutadi. Sportchilar organizmi funksional holatini yurak urish suratiga qarab aniqlashning bugungi kunda o'nlab usullari mavjud. Bu axborot katta ahamiyatga ega bo'lib asab tizimining vegetativ bo'limi orqali ichki organlar inervasiyasi amalga oshira oladi, bu ko'p jihatdan organizmning funksional holatini belgilab beradi. Murabbiy va sportchi vegetativ asab tizimining simpatik va parasimpatik bo'limlari orasidagi o'zaro ta'siri hamda muvozanat to'g'risida tasavvurga ega bo'lishlari juda muhimdir. Ulardan birining qo'zg'aluvchanligining keskin oshib ketishi umuman vegetativ asab tizimi tonusining buzilishiga olib keladi. Jismoniy yuklamalarni bajarish jarayonida va darhol ulardan keyin sportchilarda simpatik asab tizimi tonusining oshishi qayd qilinadi, yurak qisqarishining sekinlashishi, arterial bosimning pasayishi va boshqa belgilar bilan ifodalaniladi. Bu tabiiy agar shunday belgilar tinch holatda nomoyon bo'lsa, bu organizmning tiklanib ulgurmagani, o'ta toliqqanligi va haddan ortiq mashqlanganligidan dalolat beradi.

Demak, Agar maxsus dastur vegetativ asab tizimi ikkala bo'limining muvoznati to'g'risida parametrlarni bersa, unda istalgan yo'nalishdagi va shiddatdagi mashg'ulotlarni bajarish mumkin. Agar simpatik bo'limning biroz ustunligi aniqlansa, ish 70% dan oshmaydigan shiddatda bajariladi va bunda tomir urishi daqiqasiga 170 zarbagacha bo'lishi zarur. Organizm endi tiklanayotgan bo'lsa bajariladigan ish tomir urishi daqiqasiga 120 - 140 zarba atrofida bo'lgaanda bajariladi. Biz sportchilar sport formasi shakillanganlik darajasini quyidagi testlardan foydalangan holda aniqlashga etibor qaratdik.

Ortostatik sinov: Test yotgan vat inch turgan holatda tomir urish surati orasidagi farqni o'rganishga farqni o'rganishga asoslanadi. Sportchi ertalab yotgan holatda va bir daqiqadan so'ng tik turgan holatda tomir urishini o'lcaydi. Yotgan holatdan tik turgan holatga o'tishda tomir urishini daqiqasiga 6-12 zarbaga tezlanishi vegetativ asab tizimining me'yorida qo'zg'aluvchanligini ko'rsatadi. Ushbu xolda istalgan yo'nalishdagi va shiddatdagi mashg'ulotni bajarish mumkin. Agar tomir urishi daqiqasiga 13-20 zarbaga tezlanisa, yuklama shiddati 70% dan yuqori bo'lmasligi kerak. Agar 20 zarbadan ko'proq bo'lsa, unda mashg'ulotlarni tomir urishi daqiqasiga 140 dan yuqori bo'lmagan holda o'tkazish zarur. Kam foiz sportchilar o'zlarining individual xususiyatlari borligi tufayli bu chegaralarga to'g'ri kelmasliklari mumkin. Nafas olganda va chiqarishda nafasni tutib turish. Ushbu test asosini chuqur nafas olish balandligida nafasni tutib qolish paytida hamda tinch holatgacha nafas chiqarilganda olingan axborot tashkil etadi. Bu usulda gipoksiya jarayonlarida organizm zahirasini oshirish uchun mashq qildiruvchi vosita sifatida ham foydalanish mumkin. Test quyidagicha o'tkaziladi 4-5 marta chuqur nafas olib chiqarilgandan so'ng chuqur nafas olish balandligida nafas tutib turiladi. Bunda nafasni tutib turish davomiyligi ko'p jihatdan irodaviy fazilatlariga bog'liq. Oddiy sog'lom kishilar nafas olganda 40-50 soniya davomida nafasni tutib turishadi. Sportchilar qanday sport formasida turganliklariga qarab, 2-3 daqiqagacha nafas ushlab turishlari mumkin. Odatda, nafasni tutib turish 3 daqiqa 15 soniya atrofida yoki ko'proq bo'lsa, organizm to'liq tiklangan bo'ladi va turli yo'nalishlardagi ishni bajarish yoki musobaqalarda qatnashishga tayyor turish mumkin. Agar bu vaqt 2,5 - 3 daqiqani tashkil etdi, unda tiklanish 70% darajasida bo'lishi kerak. Bu testni o'tkazishda ko'krak ichi bosmi oshadi, bu o'pka orqali qon aylanishining qiyinlashishiga olib keladi. Yurakning chap qorinchasiga qon oqib kelishi kamayadi, bunda o'ng qorincha oshib ketgan ko'krak ichi bosimini yengib o'tishi bilan bog'liq katta ishni bajaradi. Bu test, asosan, yurakning o'ng bo'limi uchun yuklama hisoblanadi. Shuning uchun nafasni tutib turishni 4 - 5 marta chuqur nafas olib - chiqarilganda qo'llash kerak. Bunda yuklama yurakning chap bo'limlariga boradi. Yaxshi mashqlanganlik holatida sportchilarda nafas olganda nafasni tutib turish davomiyligi bir daqiqa atrofida bo'ladi. O'z tayyorgarligida nafasni tutib turishdan muntazam foydalanib turilsa, tiklanish jarayoni ancha tezroq bo'ladi. Bundan kelib chiqib sport formasi haqida xulosa chiqarish mumkin.

ХОТИН КИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШГА ПЕДАГОГИК ЁНДАШУВ.

Махмудов М.К., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

«Ўзбекистан келажаги буюк давлат» ва «Соғлом авлод учун» каби иборалар тараққиётимизни белгиловчи, пурмаъно сўзлар бўди. Тарих сабоқларидан ўз келажгани тўғри белгилаган, пухта ўйлаб ривожлашиш режаларини амалга оширган давлатдагина иатижалар юксак ва ўсиш йўли порлоқ бўлган. Юнонистон ва Рим шундай йўл тутиб кулдорлик. даврида дунёга ибрат бўлурли ютуқларни қўлга киритган, жамият унинг натижалари ханузгача тахлил қилинапти ва ўрганилапти.

Мамлакатимиз тарихида ҳам худди шунга ўхшаш ибратли ва халқларимиз фахр билан эслайдиган даврлар бўлиб ўтган. Соҳибқирон Амир Темур мамлакатимизда хунармандчилик, деҳқончилик, меъморчилик, адабиёт ва санъат, фан ривожини учун кенг имконият

яратди. Шунинг учун ҳам Амир Темур даври тарихимизнинг энг ёрқин саҳифаси бўлиб қолди. Бу тарихий мисолларда масаланинг шу томони ибратлики, сиёсий ва амалий ҳаётда иктисодий масалалар билан бир қаторда ёш авлодни тарбиялаш ва унинг камолоти масалалари жамият эътибор марказидаги туб йўналиш бўлиб ҳисобланган.

Улуғ ватандошимизнинг «Темур тузуклари» асари билан танишган ҳар бир киши сатирларда балқиб турган кенг кўламли, пухта ўйлаб оиширилган изчил тарбиянинг моҳиятини пайқаб олиши мумкин.

Шунингдек, Президентимиз томонидан «Соғлом авлод учун» орденининг таъсис этилганлиги Ватанимиз тараққиётида катта аҳамиятга эга. Соғлом авлод Республика фонди ташкил қилинди. Мамлакатимиз халқларини, айниқса, ёш авлодни соғлом, етук, илмли, ишбилармон ва юксак одоб, ахлоқ соҳиблари қилиб тарбиялаш улуғ ниятнинг катта ва зарурий қисмидир. «Соғлом авлод» тушунчаси фақат саломатлик ва жисмоний кучнигина эмас, балки ҳар томонлама мукамалликни назарда тутди. Яқин тарихимизнинг бу соҳадаги аччиқ сабоқлари тарбияда тўла уйғунлик қанчалик зарур эканлигини намоёиш қилиб турибди. Ёш авлодни жисмонан ва маънавий томондан соғломлигига эришмоқ ишида ўқув юртларининг тутган ўрни жуда муҳим, аниқроғи, вазифани ижобий ҳал қилишда бу ташкилотларнинг ўрни ва ҳиссаси катта. Шундай экан, соғлом авлод учун бошланган хайрли ва мўътабар ишда ўқув-тарбия муассасалари ўз муносиб ўринларини оқлайдиган даражада иш тутмоқлари лозим.

Ўқув-тарбия ишлари ва илмий-методик таълимот йўналишини шундай мазмунда ўтказиш ва ташкил қилиш лозимки, ҳар бир ёш ўзини келажаги улуғ мамлакат ва катта тарихга эга бўлган халқнинг фарзанди эканини идрок этсин, фахрлансин ва уни қадрласин.

Тарбиянинг олтин назарияси бўлмиш қоида ўз қадрига етган кишигина дунёвий қадриятларни тўғри баҳолай олиши мумкинлигини эсдан чиқармаслик зарур. Жисмоний тарбиянинг инсонда пайдо бўладиган хусусиятларидан яна бири бу хафаликни, бошқаларнинг қўпол муомалаларини, оғир қайғуни енгиб кетишига танани тайёрлайди. Жисмоний машқлар билан шуғулланиб юривчилар танасида эндорфин, энфеколин моддалари киши кайфиятини жуда тез тиклаб олишига, хафаликни енгиб кетишга сабабчи бўлиши аниқланган. Ҳар бир кишининг кун тартибда жисмоний машқларнинг мўътадил ва тана имкониятлари даражасида бўлиши жисмоний тарбия машғулоти даражасида давомиди ўргатилади ва тарбияланади.

Ёшларни эрта тонгда туришга, узоқ вақт телевизор томоша қилишга йўл қўймай соат 21, 22 да ухлашга одатлантириш жисмоний тарбия ўқитувчиларининг тарбиявий ишида алоҳида ўрин тутмоғи лозим. Кун тартибини тўғри ташкил қилиш ҳар бир ўтган куннинг самарадорлигини оширади. Иш куни давомида режа билан фаолият турларини мақсадга оид ўзгартириб турган киши чарчамайди ва иши унумли бўлади. Жисмоний тарбиянинг малака сингдирувчи қисми ва назарий бўлими ёшларга чарчамаслик илмининг сирларини тушунтириб, уларни катта ҳаётга тайёрламоқдан иборат. Бу эса Ўзбекистон Республикасининг мустақиллигини мустаҳкамлаш учун зарур бўлган сифатлардан биридир.

Жисмоний тарбия ва спорт майинликни, меҳрибонликнигина эмас, гап мамлакат ва халқ манфаатлари устида кетганда қатъийлик, мардлик кўрсатиб забардастликни намоёиш қила оладиган ёшларни тарбиялайди. Халқимизда «Дард букади, жисмоний тарбия тиклайди» деган мақол бор. Хасталикни енгиб саломатликка эришмоқ учун қийин ва давомли парҳезни ушлаб билиш, соғайиш учун зарур бўлган ҳамма шартларни бажариш, кўнгилнинг кўп истакларидан ўзини тийиш керак. Шундагина касаллик асоратидан қутулиш ва соғломлик бахтига эришмоқ мумкин. Бу сифатлар ёшларга оила, ўқув- тарбия муассасалари билан биргаликда сингдирилади. Мактаб, бошқа ўқув юртлари, оиланинг бу соҳада олиб борадиган иши бир-бирига зид йўналишда бўлган тақдирда бундан ҳеч қайси томон ютмайди. Соғлом авлод энг аввало оилада ота-она билими ва тажрибаси билан, болалар боғчалари ва мактабдаги ўқув-тарбия ишининг умумий мазмуни билан, сўнгра эса болалар улғайган сари ўз шахсий билимлари, тажрибалари ва кузатишлари билан усади ва ривожланади.

«Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун энг аввало ўз ижросини ўқув-тарбия муассасаларида намоён қилаётганлиги аҳамиятлидир. Янги дастурларнинг моҳияти ёшлиқдан соғломлик илми ва малакаларини ўргатиб, ҳар бир Ўзбекистон фуқаросига ўз саломатлигини сақлаш тўғрисидаги зарурий маълумотлар беришдан иборат. Бунинг маъноси-давлатимиз фуқаролари асосан касаллик дардини тортмасдан соғлом яшашни 9-синфни битириб чиққунга қадар ўзлаштириб оладилар. Бу тадбир соғлом авлодни етиштириш соҳасидаги ишларнинг мазмуни ва йўналишларини илгор замонавий босқичга кўтариш бўлади. Дастурлар болалар ва талабалар онгига сингиши уларда барча зарурий малакаларни шакллантириш учун мактаб ва боғча ходимлари билан бир қаторда тиббиёт ходимлари болалар овқатланишига масъул бўлган ташкилот ходимлари, ота-оналар ва жамоатчиликнинг ҳамжихатликдаги фаолияти зарур. Ҳозирги экологик аҳвол ва илгари тарбияда йўл қўйилган камчиликлар гигиена ва озодлик тарбиясига эътиборни кучайтиришни талаб қилади.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARINING KASBIY-PEDAGOGIK FAOLIYATI

Murodov J.J., o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Jismoniy tarbiyaning maqsadi – o'quvchilarda faqat harakat ko'nikma va malakalarinigina emas, balki shaxsni shakllantirib, ularning jismoniy va psixik (ruhiy) sifatlarini rivojlantirishga ko'maklashishdir. Mazkur maqsad ta'lim jarayonida ta'limiy, tarbiyaviy hamda sog'lomlashtiruvchi masalalarni hal etish davomida amalga oshiriladi. Bu masalalarning hal etilishi jismoniy tarbiya o'qituvchisining asosiy vazifalarini belgilab beradi, ularga: tarbiyaviy, ta'limiy-ma'rifiy, tashkiliy-boshqaruv, loyihalash, ma'muriy-xo'jalik vazifalar kiradi.

Tarbiyaviy vazifalar maktab o'quvchisi shaxsining ma'naviy hamda g'oyaviy qarashlarini shakllantirishdan iborat.

Ta'limiy-ma'rifiy vazifalar o'quvchilarga maxsus bilim va ko'nikmalarni yetkazib berishni o'z ichiga oladi.

Tashkiliy-boshqaruv vazifalariga darslar, sport seksiyalaridagi mashg'ulotlar, sport musobaqalarini tashkil etish hamda o'quvchilarning butun sport faoliyatini boshqarish kiradi.

Loyihalash vazifalari jismoniy tarbiya tadbirlari, o'quv yuklamalari va o'quvchilar erishishi kerak bo'lgan natijalarning istiqbol va joriy rejalashtirilishiga borib taqaladi. Bunda o'quvchilarning chinakam rivojlanish sur'atlarini nazorat qilish jarayonida ish rejasiga o'zgarishlarni kiritib berish zarur. Darslarni loyihalash (rejalashtirish) alohida ahamiyatga ega. Bu darsning vazifalari, o'quvchilarning yoshi, guruhning o'ziga xos jihatlari, o'quvchilarning jinsiy hamda alohida xususiyatlariga muvofiq tarzda o'quv materiallarini tanlab olish demak.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining ma'muriy-xo'jalik vazifalari rang-barangdir. Ular jismoniy tarbiya jarayonining moddiy ta'minlanishiga yo'naltirilgan. Bular sport jihozlari va asbob-anjomlarini sotib olish hamda ta'mirlash, maktab qoshida sport maydonchalarini yaratish, shuningdek, obodonlashtirish, turistik safarlarni uyushtirish va shu kabilar. Boshqa fan o'qituvchilari bilan taqqoslaganda, jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'ziga xos sharoitlarda ish olib boradi. Jismoniy tarbiya psixologiyasida ularni uch guruhga bo'linadi: psixik (ruhiy) zo'riqish sharoiti, jismoniy yuklama sharoiti hamda tashqi muhit omillari bilan bog'liq sharoitlar.

Psixik (ruhiy) zo'riqish sharoiti:

◆ shug'ullanuvchilarning baqirish shovqini (ayniqsa, kichik yoshdagi maktab o'quvchilari bilan ishlaganda), u uzoq-yuluqligi va tonining balandligi tufayli o'qituvchida ruhiy charchoqni paydo qiladi;

◆ bir yosh guruhidan boshqasiga o'tish zarurati (rollar almashinuvi, turli yoshdagi bolalar psixologiyasi e'tiborga olinsa, o'qituvchi har xil sinflarda aktyorlar kabi turlicha rollarni o'ynashiga to'g'ri keladi);

◆ nuqt apparati va tovush pardalariga jiddiy yuklama berilishi (buyruqlar baland ovozda, aniq, ravon tarzda, ko'pincha o'quvchilarning mashqlarni bajarish vaqtida yuzaga keladigan shovqini fonida berilishi kerak);

◆ o'quvchilarning hayoti va salomatligi uchun mas'ullik (jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarohatlanish xavfining yuqori darajasi bilan ajralib turadi);

◆ o'qituvchining ruhiy zo'riqishini keltirib chiqaruvchi qo'shimcha omillar shuki, u o'zi bilan ziddiyatda bo'lgan sinf bilan mashg'ulotlar o'tkazishi, shuningdek, kuniga 5-7 tadan dars olib borishi mumkin.

Jismoniy yuklama sharoiti:

◆ jismoniy mashqlarni ko'rsatib berish zarurati;

◆ jismoniy harakatlarni o'quvchilar bilan birga amalga oshirish (ayniqsa, safarlarda);

◆ jismoniy mashq bajarayotgan o'quvchilarini ehtiyotlab turish zarurati.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyatining sharoitlariga xos xususiyat shuki, u jismoniy mashqlarni ko'rsatib berishi va o'quvchilar jismoniy mashq bajarayotganda ularni ehtiyotlab turishi, shuningdek, ochiq havoda, safarlarda o'quvchilar bilan birga harakatlanishi zarur va h.k. Bular (bir kunda bir nechta dars o'tilganda) jismoniy tarbiya o'qituvchisi uchun katta jismoniy yuklama hisoblanadi. Shuni ham e'tiborga olish kerakki, u kun bo'yi oyoq ustida, harakatda bo'ladi, bu oyoq va orqaning yozuvchi mushaklari uchun katta yuklama beradi. Jismoniy konditsiyalar yosh o'tgan sayin yomonlashuvini e'tiborga olsak, jismoniy tarbiya darslarida o'qituvchi bajarayotgan yuklama pedagogik faoliyatni amalga oshirishni qiyinlashtiruvchi omillardan biriga aylanadi. Bu, ayniqsa, ayol o'qituvchilarga taalluqli, chunki ularning jismoniy imkoniyatlari erkak o'qituvchilarnikiga qaraganda ancha kam.

Tashqi muhit omillariga bog'liq sharoitlar:

◆ ochiq havoda mashg'ulot o'tkazganda iqlimiy va ob-havo sharoitlari;

◆ sport sinflari, zallarining sanitariya-gigiyena holati.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARIGA QO'YILADIGAN PEDAGOGIK TALABLAR

Do'stov B.A., katta o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining faoliyati har doim pedagogik vazifalarni hal etish bilan bog'liq. Pedagogik vazifalarning hal etilishi bir necha bosqichlardan iborat: pedagogik vaziyatni tahlil qilish; o'qituvchi oldidagi vazifalarni hal etishning mumkin bo'lgan yo'llari haqidagi farazlarni ilgari surish; nazarda tutilgan yo'llarni oldindan baholash va mavjud sharoitlar uchun ulardan eng muvofiq'ini tanlash; qabul qilingan qarorni amalga oshirish hamda uning amalga oshirilishi qanday borayotgani to'g'risidagi axborotni joriy tahlil qilish, zarur bo'lganda esa o'zgartirish; natijalar olingach, erishilgan natijani retrospektiv tahlil qilish va uni rejalashtirilgan natija bilan taqqoslash.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisida darsdagi pedagogik vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilish malakasini shakllantirish uchun maxsus ishlab chiqilgan darsni mustaqil ravishda psixologik tahlil qilish tizimini qo'llash tavsiya etiladi. Mazkur tizim pedagogika va psixologiya uchun umumiy bo'lgan rivojlantiruvchi va tarbiyalovchi o'qitish tamoyillariga muvofiq bo'lib, shartli ravishda uning yo'nalishiga taqsimlanadi:

- 1) tarbiyaviy: o'quvchining shaxsini rivojlantirish, uning dunyoqarashini, ma'naviyatini shakllantirish;
- 2) usuliy: dars tahlili (o'quvchilarning tayyorgarlik darajasi, aqliy rivojlanishi, yosh va alohida xususiyatlariga mos ravishda darsning maqsadlari, mazmuni va tashkil qilinishini asoslash);
- 3) muammoli: darsga zamonaviy qarashlarni aks ettiradi, ya'ni guruhdagi ikki tomon – o'quvchi (mazkur dars unga nutq-fikrlash faoliyati, kommunikativ qobiliyatlari, alohida va psixologik sifatlarini rivojlantirish nuqtai nazaridan nima beradi) hamda o'qituvchining (dars uning uchun o'z pedagogik bilimlari, shaxsiy sifatleri, kommunikativ qobiliyatlari, nutq-fikrlash faoliyati, o'z-o'zini anglash layoqatini takomillashtirish vositasi) hamkorlikdagi faoliyatini nazarda tutadi.

Darsda o'qituvchi muloqotning ham verbal (og'zaki), ham noverbal vositalari, masalan ifodali harakatlardan (imo-ishoralar, pantomima) rag'batlantiruvchi axborot sifatida foydalanadi. Ularning nisbati ob'yektiv sharoitlar, muloqot jarayoni yuz berayotgan muayyan faoliyat vaziyatlariga bog'liq. Ta'lim jarayonida o'qituvchi va o'quvchilar orasidagi munosabatlar o'qituvchi beradigan axborotlar asosida o'quvchilarda bilim, malaka va ko'nikmalar shakllanishini nazarda tutadi, shuning uchun o'qituvchi yaxshi jismoniy holatda, har tomonlama rivojlangan bo'lishi va doimo o'z-o'zini takomillashtirib borishi lozim.

O'ziga xos ish sharoitidan kelib chiqib, jismoniy tarbiya o'qituvchisi yaxshi sog'liqqa ega bo'lishi, o'zini formada ushlab turishi kerak. Unda aqliy, estetik, hissiy, tashkilotchilik va, ayniqsa, kommunikativ qobiliyatlar bo'lishi zarur. Bizningcha, jismoniy tarbiya o'qituvchisining o'ziga xos xususiyatlari: kuzatuvchanlik, sabr-bardosh, kechirimlilik, yumor hissi, mehribonlik, yig'inchoqlik, kelajakka ishonch, mustaqillik, mas'ullik, kirishimlilik, xayrixohlik kabilar hisoblanadi. O'quvchilarning kayfiyatini sezish, ularning alohida va yosh qobiliyatlarini e'tiborga ola bilish juda muhim.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining darsdagi faoliyati tuzilishida amaliy, tashkilotchilik, kommunikativ va gnostik tarkibiy qismlarni ajratib ko'rsatish mumkin.

O'qituvchining amaliy (konstruktiv) faoliyati bu uzoq vaqtga, ertangi kun talablaridan kelib chiqib pirovard natijaga qaratilgan bilim, malaka va ko'nikmalarni loyihalashtirish, shuningdek, o'quvchilarning shaxsiy sifatlarini shakllantirish bo'yicha fikrlash faoliyatidir. Uning mazmuni dastur talablari va mashg'ulot o'tkazish uchun aniq moddiy sharoitlarga, shuningdek, shu sinf o'quvchilarining xususiyatlariga muvofiq o'quv materiallarini, o'quvchilar va o'qituvchi xatti-harakatlarini saralab, loyihalashtirishdan iborat.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining *gnostik faoliyati* – bu eng avvalo, ta'lim jarayonining mazmuni va uni amalga oshirish yo'llarini tahlil qilish; uning ishtirokchilarini (ularning imkoniyatlarini hamda qobiliyatlarini), yosh, jins bilan bog'liq va alohida xususiyatlarini, faoliyat natijalarini (uning fazilatleri ham nuqsonlarini) o'rganish; darsni tashkil etish, ta'lim va tarbiya, harakat sifatlarini rivojlantirish usullari samaradorligini tekshirish, ya'ni faoliyatga tahrir kiritish uchun o'z mehnati natijalari hamda jarayonga xos xususiyatlar to'g'risidagi axborotlarni yig'ish demakdir.

Gnostik faoliyat quyidagilarni nazarda tutadi:

1. Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari nazariyasi va usuliyati, shifokor nazorati bo'yicha darsliklar, eng yangi ishlarni, usuliy qo'llanmalar, dasturlarni shaxsiy ishlarda foydalanish maqsadida o'rganish (tanqidiy qayta ishlash va joriy etish bilan).

2. Boshqa o'qituvchilarning tajribasini o'rganish.

3. O'quvchilarning o'quv materialini o'zlashtirishidagi qiyinchiliklarni va ularni yengish yo'llarini aniqlash.

4. Bolalarning yosh va anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olib, harakat ko'nikmalari va sifatlarini o'zaro rivojlantirishni rejalashtirish.

5. Muayyan harakat ko'nikma va malakalarini o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan jihozlar hamda asbob-anjomlar (nostandart snaryadlar, ko'rgazmali qurollar, o'qitishning texnik vositalari) tanlash.

6. O'qitish jarayonini rejalashtirish uchun bilim, ko'nikma, malakalar hamda harakat sifatlarining rivojlanish darajasini aniqlash.

7. О’қувчиларнинг ко’никма ва malakalarini egallashdagi individual xatolarini tahlil qilish va ularni bartaraf etish yo’llarini topish.

8. О’қувчиларнинг bilimi, ko’nikma va malakalarini tabaqalashtirib baholash hamda ular faoliyatini tahrir qilish.

9. О’қувchining jismoniy rivojlanishiga oilaning ta’sirini ob’yektiv baholash uchun o’quvchilarning turmush sharoitini o’rganish.

10. Fanlararo aloqalarni o’rnatish.

11. O’qitish va tarbiyalashning qo’llanayotgan usullarini tahlil qilish.

12. O’quvchilarning darsdagi faoliyatini tashkil etish usullarini tahlil qilish.

13. O’qituvchini o’quvchilar bilan o’zaro munosabatlarini tahlil qilish.

14. O’quv dasturining u yoki bu bo’limlarini o’quvchilar qanchalik o’zlashtirayotganiga qarab o’z faoliyatini tahrir qilish. Bu fikrlash faoliyatini to’g’ri yo’naltirish ehtiyoji, amal qilish zarur bo’lgan umumiy qoidalarni bilish, ularni o’z-o’zini nazorat qilish yo’li bilan amalda tekshirish kabilar bilan bog’liq.

Ko’pincha gnostik faoliyat o’qituvchiga ko’p qiyinchiliklar tug’diradi, ayni paytda unda ijobiy hissiyotlar tug’diradi, o’z ishidan qoniqish hissini paydo qiladi. Gnostik tarkibiy qism boshqa tarkibiy qismlarning rivojlanishi uchun asos yaratadi.

Jismoniy tarbiya o’qituvchisining darsdagi tashkilotchilik faoliyati yetakchilardan biri sanalib, u o’qituvchi loyihalarining (rejalarining) amaliyotga tatbiq etilishidan iborat. Bu “harakatdagi odamlar guruhi bilan hamkorlikda safarbarlikni, muvofiqlashtirishni, o’zaro munosabatlar va aloqalarni amalga oshirayotgan bir kishining faoliyati” hisoblanadi.

Tashkilotchilik faoliyati har xil yo’llar bilan namoyon bo’ladi.

Birinchidan, o’qituvchining nutqida (dars va mashqlarning vazifalarini tushuntirishi, buyruq va farmoyishlar berishi, dars yakunlarini e’lon qilishi kabilar).

Ikkinchidan, o’qituvchining xatti-harakatlarida:

- dars olib borish uchun joy tanlashi;
- sinf boshqarish maqsadida zalda maqsadga muvofiq tarzda aylanib yurish;
- mashqlarning bajarilishini nazorat qilish, yordam ko’rsatish va ehtiyotlash;
- o’quvchilarga intizomiy ta’sir ko’rsatishning o’ziga xosligi;
- mashg’ulot o’tkazish joylari va zarur jihozlarni tayyorlash;
- snaryadlarning joylashtirilishi hamda yig’ishtirilishini, jihozlarning tarqatilishini tashkil qilish;
- darsning tipidan kelib chiqib, uning optimal motor zichligini boshqarish;
- har bir o’quvchiga beriladigan jismoniy yuklamani boshqarish.

Uchinchidan, o’quvchilar faoliyatini boshqarish:

- joyida turib va harakatda saflanish hamda qayta saflanish;
- mashqlarni bajarish yo’llarini tanlash;
- o’quvchilarning bilish faoliyatini kuchaytirish;
- o’quv materialining o’zlashtirilishi va eslab qolinishini tashkil etish;
- o’quvchilarning bilim va malakalarini tekshirish hamda baholash.

Tashkilotchilik faoliyati har xil kishilar tomonidan turlicha amalga oshirilishi, bunda tashkilotchining tashkil etilayotganlarga ta’sir ko’rsatish xususiyatlari, shuningdek, tashkilotchilik faoliyatining dinamikasiga ko’ra farqlanishi mumkin.

Jismoniy tarbiya o’qituvchisining darsdagi kommunikativ faoliyati uning o’quvchilar bilan muloqotida, ular orasidagi o’zaro munosabatlarining qurilishida, aloqa o’rnatish va uni saqlab turish, axborot almashinuvi, alohida bir jamoa a’zolari orasida o’zaro munosabatlarining yo’lga qo’yilishida ifodalanadi.

ЕТУК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МУХАСИСЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ ВА ЕЧИМЛАРИ

Сатторов А.Э., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Ҳар қандай мамлакатнинг эртанги куни, келажак тараққиёти биринчи галда ўз халқининг, ёшларининг жисмоний ва маънавий камолоти билан ўлчанади. Ҳозирда давлатлар ўртасидаги ўзаро мусобақа, куч-қудратини намоён этиш беллашуви, асосан икки йўналишда – спорт ва жисмоний тарбия ҳамда ақл-заковат, яъни интеллектуал фаолият соҳасида устувор аҳамият касб этмоқда. Илмий таъбир билан айтганда, халқнинг жисмоний-интеллектуал салоҳиятини рўёбга чиқариш, бу борада тегишли захираларни шакллантириш XXI асрда тараққиёт ва юксалиш кафолатига айланиб бормоқда.

Бу ҳақиқатни чуқур ва ҳар томонлама идрок этиб, мамлакатимиз Президенти бугунги кунда юртимизда соғлом ва баркамол авлод тарбиясини давлат сиёсатининг энг муҳим ва устувор йўналишларидан бирига айлантириш, бу борада ўзига хос миллий тизим яратиш чора-тадбирларини кўрди. Жумладан бугунги кунга келиб Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини туб ислох қилиш мақсадида қатор фармон ва қарорлар қабул қилинмоқда. (2017 йил 3 июнь “Жисмоний тарбия ва

оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари” тўғрисида, 2018 йил 5 март куни давлатимиз раҳбари «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПФ-5368-сонли фармонлари) яққол мисол бўла олади.

Буларнинг барчаси юртимизда ҳар бир ўғил-қиз спорт билан шуғулланиши, жисмоний бақувват бўлиши, шу тариқа соғлом турмуш тарзини ўз ҳаётининг маъно-мазмунига айлантириши ҳақидаги фикрлар амалда тобора кўпроқ ўз аксини топаётганидан дарак беради. Маълумки, жисмонан соғлом, билимли ва маънавий етук инсонни тарбиялаш масалалари жаҳон, айниқса, Шарқ файласуфлари ҳамда мутафаккирлари томонидан чуқур ўрганилган. Чунончи, Арасту, Фаробий, Ибн Сино, Ибн Рушд, Алишер Навоий, Баҳоуддин Нақшбанд, Нажмиддин Кубро каби улуғ алломаларнинг асарлари ва назарий таълимотлари шулар жумласидандир.

Бугунги кунда ёш авлодни жисмоний ва маънавий тарбиялаш, бўлажак мутахассисларнинг шаклланиши олий таълимнинг олдида қўйилган энг муҳим масалалардан ҳисобланади.

Бугунги кунда назарий, амалий ва услубий томондан талабаларни, бўлажак спорт (жисмоний тарбия) мутахассисларини ҳар томонлама тайёрлаш муҳим аҳамият касб этади. Бундай ёндашув талабаларнинг ҳар томонлама ривожланиши ва бир вақтнинг ўзида спорт турлари бўйича спорт маҳоратининг ошишига туртки бўлади.

- биринчи босқич талабаларида инновацион технологиялар орқали жисмоний тарбия тўғрисида назарий билимларини ошириш долзарб педагогик муаммо эканлиги аниқлаш.

- талабаларда жисмоний тарбияга оид назарий билимларини ошириш-нинг илмий-педагогик асослари ва инновацион технологиялари белгиланди;

- талабаларни назарий билимларни оширишда инновацион технология-лардан фойдаланишнинг мавжуд ҳолати ўрганиш;

- талабаларни назарий билимларини оширишда инновацион технологиялар орқали мазмунини ошириш, шакли, восита ва йўллари белгилаш;

- талабаларни назарий билимларни оширишда инновацион технологияларга йўналтирилган илмий-методик тавсиялар ишлаб чиқилди ва уларнинг самарадорлик даражаси аниқлаш.

Бўлғуси (жисмоний тарбия) жисмоний маданият ўқитувчиларини шакллантиришда қуйида кўрсатилган тавсиялар асосида таълим жараёнини ташкил этиш муҳим восита бўлиб хизмат қилади.

- муаммонинг ечимини топишда замонавий концептуал-методик йўналишлар белгиланса;

- мулоқот, унинг маданияти, хусусан, педагогик маданияти бўйича зарурий назарий материал тайёрланса; муайян луғат-тушунчавий ва тоифавий аппарат англаб олинса;

- бўлғуси жисмоний маданият ўқитувчиларида касбий маданият – мулоқотни шакллантириш бўйича кўрсаткичлар ва мезонлар ишлаб чиқилса;

- педагогик мулоқотнинг энг муҳим компонент ва воситалари ажратилса ва ўзлаштирилса;

- махсус-профилли мулоқотнинг хусусиятлари ва ўзига ҳослиги ҳисобга олинса [жисмоний маданият – спортнинг этик-эстетик мавзусининг устуворлиги билан];

- Бўлғуси жисмоний маданият ўқитувчиларининг нафақат касбий, коммуникатив-педагогик маданияти, балки умумий маданияти ҳам шакллантирилади, ёш педагог кадрларнинг касбий-шахсий фазилатлари такомиллаштирилади. Давлат даражасида моҳиятли, амалий жиҳатдан жиддий ва долзарб ижтимоий-педагогик муаммо ечилади.

Бўлғуси физкультура, жисмоний маданият ўқитувчиси турли ижтимоий-педагогик ва ижтимоий-маданий шароитларда касбий фаолиятга шай бўлиб турмоғи лозим. Муаммо алоҳида давлат ва жиддий ижтимоий-педагогик моҳиятга эга. Модомики, муаммо ҳали нафақат мамлакат, балки чет эл педагогикасида ҳам тадқиқ қилинмаган экан, унинг ечимини топиш Ўзбекистон ташқарисида ҳам умумпедагогик аҳамиятга эгадир.

SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA QIZLAR SPORTINING AHAMIYATI

Rashidov M.M., katta o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Mamlakatimizda yosh avlodni har tomonlama yetuk va sog'lom qilib voyaga yetkazishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Zero, bugungi o'zgarishlar davri aynan iste'dodli va salohiyatli, zehni o'tkir, mulohazali, yangidan-yangi kashfiyotlarga qodir insonlarni tarbiyalashni talab qilmoqda.

Mamlakatimizda umumta'lim muassasalari o'quvchilarini kasb-hunarga yo'naltirish, ularni kasb-hunarni ongli ravishda va to'g'ri tanlashlariga ko'maklashish masalasi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylangan. Shu o'rinda, Vazirlar Mahkamasining 2003 yil 29 oktabrda qabul qilingan “Umumiy o'rta va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limiga izchil o'tishni ta'minlashga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida”gi hamda Birinchi Prezidentimizning 2006 yil 27 iyulda imzolangan “Umumta'lim maktablari bitiruvchilarini akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'qitishni yanada kengaytirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi

qarorlari fikrimizning yorqin tasdig'idir. Maktab – mahalla – oila hamkorligi samarali yo'lga qo'yildi. O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirish hamda psixologik xizmat xonalari zamonaviy axborot vositalari bilan jihozlandi. O'g'il-qizlarga ko'rsatilayotgan tibbiy profilaktik xizmat yaxshilandi.

Yurtimizda Xotin-qizlar qo'mitasi faoliyatida yoshlar, ayniqsa, o'smir qizlar tarbiyasini to'g'ri shakllantirish, ularning qalbi va ongida Vatanga muhabbat, milliy an'ana va qadriyatlarimizga hurmat, istiqloq g'oyalari sadoqat tuyg'ularini qaror toptirish, salomatligini asrash, jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishini kuchaytirish muhim o'rin egallaydi. Tashkilot tomonidan o'tkazilayotgan ijtimoiy loyihalar yoshlarning ijtimoiy mas'uliyatini oshirish, qizlar ma'naviyatini yuksaltirish, ularni turli mafkuraviy tahdidlardan ishonchli tarzda himoyalash, talabalar turar-joylarining obodligini ta'minlash, ta'lim maskanlaridagi o'quvchilar davomatini muntazam tahlil etish, oila, mahalla, o'quv muassasasi o'rtasidagi hamkorlikni mustahkamlashga xizmat qilmoqda.

Yaratilayotgan sharoit va imkoniyatlar tufayli sportning badiiy gimnastika, suzish, sinxron suzish, tennis kabi nafis turlari keng ommalashmoqda. Yoshlarni sportga jalb etish, ularni layoqatiga qarab yo'naltirish va iqtidorini kashf etishda o'qituvchi-murabbiylarning o'rni katta. Shu sababli yurtimizda jismoniy tarbiya o'qituvchilari va sport murabbiylari tayyorlash, ular mehnatini rag'batlantirish tizimi takomillashtirildi. Ayol zoti hamisha go'zallikka intilib yashaydi, suyuqli yor va mehribon ona bo'lishni istaydi. Buning asosiy omili esa sog'likdir. Sog'lom ayolning yuzi tiniq, qaddi-qomati kelishgan, ruhi tetik bo'ladi. Oila mustahkamligi, farzandlar barkamolligi, turmushdagi mehr-muhabbatda ham bu muhim o'rin tutadi. Eng muhimi, sport bilan shug'ullangan qiz sog'lom bo'ladi, kelgusida sog'lom bolalarni dunyoga keltiradi. Ularni ham sportga jalb qiladi, sog'lom va barkamol etib voyaga yetkazadi. Bu butun jamiyatda sog'lom turmush tarzining qaror topishiga, millat genofondining yaxshilanishiga xizmat qiladi.

Birinchi Prezidentimiz Islom Karimov 2012 yil 10 fevral kuni O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi Homiylik kengashining yig'ilishida bu masalaga alohida to'xtalib, qizlarimizning sog'lom bo'lib ulg'ayishi ertangi kunimizning, dunyoga keladigan barkamol avlodning muhim omili ekanligini ta'kidladi. Mamlakatimizda sportni ommalashtirish, xususan, xotin-qizlar sportini rivojlantirishda, avvalo, ana shu mezondan kelib chiqib ish tutilmoqda. Qizlarni sportga jalb etish borasida alohida e'tibor va yondashuv shakllandi, zarur shart-sharoit yaratildi. Ular uchun milliy mentalitetimizga xos kiyimlar ishlab chiqarilmoqda, oliy ta'lim muassasalarida ayol o'qituvchi va murabbiyalarni tayyorlashga keng o'rin yaratilmoqda. Nafaqat viloyat yoki tuman markazlari, balki chekka-chekka qishloqlarda ham zamonaviy sport majmualarining bunyod etilgani va zarur anjomlar bilan ta'minlangani samarasida qizlarning badiiy gimnastika bilan shug'ullanish imkoniyatlari tobora kengaymoqda. Birinchi Prezidentimizning 2010 yil 1 aprelda qabul qilingan "Qishloq joylardagi bolalar sporti obyektlarida band bo'lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag'batlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori yuqori malakali, professional ayol ustoz kadrlarni tayyorlash, ularning mehnatini moddiy rag'batlantirishda muhim omil bo'layapti. Ushbu amaliy sa'yi-harakatlar natijasida ayol sport ustozlari o'tgan yilning o'zida 1,6 barobardan ko'proq oshdi. Bundan ota-onalar qizlarining sport bilan shug'ullanishi ularning nafaqat salomatligida, balki qaddi-qomati to'g'ri shakllanishida, yurish-turishida naqadar muhim ahamiyat kasb etayotganini mamnuniyat bilan ta'kidlamoqdalar. Bu yurtdoshlarimizning ongu shuurida sportga, ayniqsa, qizlar sportiga nisbatan qarashlarning tubdan o'zgargani samarasidir. Ilgari badiiy gimnastika bilan faqat sportchi bo'lishni maqsad qilgan yoki buni kasb sifatida tanlaganlar shug'ullanardi. Bunday to'garaklar esa nihoyatda kam edi. Jismoniy tarbiya darslarida badiiy gimnastika sport turi sifatida o'tilmasdi. Ushbu nafis sport bilan shug'ullanuvchilar soni O'zbekistondagi barcha qizlarning bir foizini ham tashkil qilmasdi. Badiiy gimnastika bu jihatdan ham qulay va hammabopdir. U bilan oilaviy sharoitda, mustaqil ravishda shug'ullanish mumkin.

Shu bois mamlakatimizda bolalar sportini rivojlantirish deganda, avvalo, uning ommaviyligiga, sport bilan shug'ullanishning muntazamligiga, geografiasining kengligiga e'tibor qaratilmoqda. Sport obyektlari yildan-yilga ko'payayotgani, sport bilan shug'ullanuvchi bolalar soni ortib, ular o'rtasida kasallanish darajasining pasayib borayotgani bu boradagi ishlar hayotda o'zining yuksak samaralarini berayotganidan dalolatdir.

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, bolalarda sportga ishtiyoq uyg'otishda oilaning o'rni beqiyos. Oilaviy sportni ommalashtirish, xotin-qizlar qo'mitasining hududiy organlari, mahallalar va yoshlar tashkilotlari hamkorligida oilaviy sport o'yinlarini muntazam o'tkazish bo'yicha chora-tadbirlar dasturini ishlab chiqish va amalga oshirish zarurligi belgilandi.

Mamlakatimizda oilani mustahkamlash, yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash, har bir oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish borasida amalga oshirilayotgan keng ko'lamli ishlar zamirida ana shu vazifa – farzandlarimizni oiladan barkamol ulg'aytirishdek ezgu maqsad mujassam. Shu ma'noda, farzandini sog'lom va barkamol etib voyaga yetkazish har bir ota-onaning nafaqat o'z oilasi, balki Vatani oldidagi burchidir. Zero, Prezidentimiz ta'kidlaganidek, oila sog'lom ekan – jamiyat mustahkam, jamiyat mustahkam ekan – mamlakat barqarordir.

ХОТИН-ҚИЗЛАР САЛОМАТЛИГИ ВА ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ ЯХШИЛАШДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИНГ АҲАМИЯТИ

Саидов Ф.К., ўқитувчи, Бухоро педагогика коллежи, Бухоро ш.

Ўзбекистоннинг мустақиллиги йилларида Республика Президенти ва ҳукумати томонидан жуда кўп туб ислохотлар ўтказилди. Уларнинг мазмуни, мақсади ва вазифалари таркибида хотин-қизларнинг жамият тараққиётидаги ўрни, айниқса оналар ва болалар соғлиғини яхшилаш тадбирлари катта ўрин эгалламоқда.

Ёш авлодни соғлом қилиб тарбиялаб вояга етказишдек муҳим маъсулият энг аввало оналар зиммасидадир. Ўзбек аёлларининг кийиниш, зебу-зийнатларни тақиш, безаниш борасидаги саъй ҳаракатлари, орзу-умидлари қадимги даврларда ҳам бошқа халқ-лардан кам бўлмаган. Ҳозирги мустақиллик давридаги аёлларнинг миллий маданияти, айниқса миллий ва замонавий кийимларни кийиши, қимматбаҳо безакларни тақиши, турмуш маданиятини барча соҳаларидаги амалий фаолиятлари Европа ва Осиё мамлакатларидаги аёллар маданиятидан кам эмас, балки устунроқдир ҳам.

Кўп қиррали ва кенг қамровли маданий тадбирларни ўтказиш учун ҳар бир ота-она бир умр йиғинади, топган-тутганларини фарзандлар бахти учун сарф этади. Бу одатлар жаҳондаги мамлакатларда камдан-кам учрайди, десак унчалик лоф ва муболага бўлмаслиги керак. Бу йўлда ўзбек аёлларининг ор-номус, қавм-қариндош, маҳалла-қўшинчиликдаги маънавий-маъмурий тадбирлар, хайрияларидаги одамийлик амалга оширилмоқда. Бу жаҳон хотин-қизлари орасидаги энг улуғвор ва устувор маданият ҳисобланади.

Лекин, бу фаолиятлар негизида «соя»да қолиб кетаётган энг муҳим масалалар йўқ эмас. Яъни болаларни кўпайтириш, уларни тарбиялаб вояга етказиш мақсадида кўпчилик аёллар, ҳатто ёш келинчақлар ҳам ўз саломатлиги ҳақида кам даражада ғамхўрлик қилади. Тўй маросимлари ва бошқа юмушлар учун пул йиғиш, бойлик тўплаш, ортиқча зебу-зийнатларга бурка-ниш мақсадида жисмоний ва фаол ҳаракатлар билан шуғулланишни унутиб қўйган ёки умуман билмайдиган аёллар кўпаймоқда.

Биринчи Республика Президенти ва ҳукуматнинг ташаббуслари ҳамда бевосита ғамхўрликлари туфайли «Аёллар йили» (1999), «Соғлом авлод йили» (2000), «Оналар ва болалар йили» (2001), «қарияларни кадрлаш йили» (2002), «Обод маҳалла йили» (2003) каби тадбирлар юқори савияда ўтказиб келинмоқда. Уларнинг мазмунида «Соғлом она-соғлом бола», «Соғ танда-соғлом ақл», «Баркамол авлод тарбияси» каби муҳим шиорлар остида турли-туман маданий-маърифий ва спорт тадбирлари ташкил этилмоқда. Уларнинг негизида асосан хотин-қизларнинг саломатлиги, маданий турмуш фаровонлигини ошириш, ўқувчи ва талаба қизларнинг касб-ҳунар эгаллашлари, соғлом турмуш тарзини қуришлари аҳамият касб этмоқда.

Оммавий ахборот воситалари, телерадио ва санъат саройлари, улкан спорт иншоотларида хотин-қизлар фаолияти, уларнинг замонавий маданияти доимо ўз ифодасини топмоқда.

Таъкидлаш лозимки, умумтаълим мактаблар, академик лицейлар, касб-ҳунар коллежлари, турли хил ўрта махсус ва олий ўқув юртларида таҳсил олаётган қарийб 7 млн. га яқин ёшларнинг ярмидан кўпини хотин-қизлар ташкил этади. Уларнинг 75-80% эса маҳаллий миллат вакилларидир. Бу жуда қувонарли далил ва воқелиқдир. Лекин улар орасида жисмонан заиф, касалманд, туғма ногиронлар ҳам оз эмас. Жисмоний тарбия дарсларида мунтазам шуғулланувчиларнинг 50-60% дастур талабларини ўз вақтида ўзлаштириб ола олмайди ёки кейинчалик ҳам тўла бажара олишмайди. Барча турдаги ўқув юртларида ташкил этилган спорт тўғрақларида мунтазам шуғулланувчилар умумий қизлар сонига нисбатан 5-10 % дан ошмайди. «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» ва бошқа турли спорт мусобақаларида фаол иштирок этувчи хотин-қизлар сони 25-30% атрофидадир. Айниқса «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестлари талаблари бўйича тайёргарлик машғулотида ҳамда мусобақаларида бевосита қатнашаётганлар сони ҳам сифати (техник натижалар) қаноатли даражада эмас. Буларнинг объектив ва субъектив сабаблари жуда кўп. Энг ачинарли томони шундаки, ўзбек қизлари, айниқса-қишлоқ шароитларида «жисмоний тарбия» дарслари, тўғрақ машғулотида ҳамда спорт мусобақаларида зўрма-зўраки шуғулланадилар, яъни «Қониқарли» баҳо олиш учунгина қатнашадилар. Бу ўз навбатида жис-моний тарбия ва спортнинг саломатлик, жисмонан ривожланиш, чиниқиш каби тарбиявий жараёнларни яхши билмасликнинг оқибатидир. Буларнинг сабабларидан бири ота-оналарнинг тазйиқи ва вояга етган қизларнинг спорт кийимларида ўғил-йигитлар олдида шуғулланишга уялишидир. Лекин замо-навий маданий жиҳатдан ривожланиб бораётган қизлар бундай ҳолатларга унчалик эътибор беришмаслиги амалда синалмоқда. Улар спортда яхши на-тижаларга эришмоқда. Бу йўлда кураш, сузиш, гимнастика, енгил атлетика, айниқса шарқона якка курашлар бўйича ташкил этилган тўғрақлар, марка-зий секциялар, спорт мактабларида шуғулланаётган ўзбек қизларини кўз олдига келтиришнинг ўзи кифоядир.

Ҳозирги Олимпия ўринбосарлари коллежлари, спорт мактаблари, жис-моний тарбия факультетларида таҳсил олаётган бўлажак мутахассислар юқорида номлари қайд этилган олимлар изидан боришга ҳаракат қилишлари лозим. қолаверса барча турдаги касб-хунар коллежлари, академик лицейлар ва олий ўқув юртларида таълим олаётган ўзбек қизлари ҳам жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишлари, ўз саломатликларини умр бўйи яхши сақлаш йўлларини чуқур ўрганиб олишлари лозим.

ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА БУЮК МУТАФФАКИРЛАРИМИЗНИНГ ТУТГАН ЎРНИ

Равшанов И.И., ўқитувчи, Бухоро педагогика коллежи, Бухоро ш.

Ўзбек халқи ўз тарихида ҳам ақлан, ҳам жисмонан баркамол ва бақувват фарзандларига меҳр кўрсатибгина эмас, балки бутун эл-юрт, миллат озодлиги йўлида жон олиб жон беришга қодир фидоий инсонларни кўп кўрган. Уларнинг ёрқин ва сўнмас сиймоларини бадиий асарларга олиб кирган. Достонлардан ўрин олган Алпомиш, Барчиной, Тўмарис, Фарҳод каби жасур қаҳрамонлар билан фахрланишган. Юртбошимиз ибораси билан айтганда «Не-не баҳодирларнинг елкасини ерга теккизган афсонавий Алпомиш, забардаст Фарҳод ҳақидаги ривоят ва достонлар, афсона эмас, халқ руҳи, халқ мардлигининг тимсолидир» (1).

Жаҳонга машҳур аждодларимиз буюк давлат арбоблари, Амир Темур, Бобур Мирзо, Мирзо Улуғбек, Жалололидин Мангуберди нафақат ўзлари, паҳлавонлик, мардлик, адолатлилик, инсонпарварлик ва илм фан бобида ўрнатқан бўлганлар, балки ўз аскарлари, бўлажак эл-юрт ҳимоячилари тарбиясига алоҳида эътибор берганлар. Башарият ривожланишида ва унинг порлоқ келажакка беқиёс ҳисса қўшган аждодларимиз Ал Хоразмий, Ал Беруний, Абу Али ибн Сино, Ал Фарғоний, Алишер Навоий, Фурқат каби кўплаб олим алломаларимиз ҳамда исломий илмида донг таратган оламга машҳур Ал Бухорий, Баховуддин Нақшбанд, Аҳмад Яссавий каби уламоларимиз ҳам ёшларга маънавий ва жисмоний тарбия бўйича сабоқ берганлар (1). Яқин ўтмишимиз мутафаккир маърифатчилари бўлган Абдулла Қодирий, Абдулла Авлоний, Фитрат, Чўлпон, Бехбудий, Усмон Носир ва бошқа кўпгина алломаларимизнинг рисолаю ўғитлари ёшлар ҳаёти ва тарбияси билан чамбарчас боғлиқ, лекин Собих Иттифок даврида улуғ аждодларимизнинг бебаҳо маданий маърифий мерослари илм фанга оид мангу долзарб асарлари ҳамюртларимиз, ёшларимиз онгига ўзгача талқин билан тақдим этилган, уларнинг маънавий маданий, ҳатто жисмоний шаклланишида ҳам катта тўсиқларга учраганлар.

Лекин мустақиллик шарофати туфайли мамлакатимизнинг турли ҳудудларида, айниқса, узок қишлоқларда замонавий тиббий-даволаш ва профилактик мажмуалар, илғор технологияларга асосланган диагностика ва муолажа марказлари бунёд этилиб, халқимиз она ва болаларга хизмат кўрсатиб келмоқда (2).

Мустақиллик туфайли юртимизда миллат генофондини шакллантириш ва баркамол авлодни тарбиялаш воситаси бўлмиш жисмоний тарбия ва спорт тобора миллий истиқлол мафқурасини “стратегик” қуролига айланиб бормоқда. Ўзбекистон Конституцияси, “Таълим тўғрисида”ги Қонун ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” каби концептуал ҳужжатларда жисмоний тарбия ва спортга алоҳида эътибор берилиши, 1992 йилда “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” Қонуннинг қабул қилиниши ва 2015 йилда унинг янги таҳририни ҳаётга тадбиқ этиш, “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида”ги қарорлар, ҳамда уларнинг изчиллик билан ҳаётга босқичма-босқич жорий этилаётганлиги жисмоний тарбия ва спорт жумладан, хотин-қизлар спорти давлат сиёсатининг устивор йўналишлари доирасида рағбат топаётганидан далолат беради ва шу соҳада фаолият юргитиб келаётган мутахассисларга юксак маъсулият юклайди, юритимизнинг ҳар бир фуқаросини жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабатини қайта кўриб чиқишга ҳамда тасаввурини кенгайтиришга ундайди (3). Таълим сиҳат-саломатлик, жисмоний тарбия ва спортга оид ҳужжатларда ўз аксини топиб келаётган Давлат дастурларининг янада чуқурроқ ва глобал миқёсда амалга оширилишида, бугунги ва келажак авлодни маънан ҳамда жисмонан соғлом қилиб тарбиялашда хотин-қизлар спортини ривожлантиришнинг ўрни беқиёсдир.

Бинобарин, спорт инсоннинг меҳнатга ва ўзига, зарурий фаолиятларига тайёрловчи усуллардан бири ҳисобланади, нафосат ва одоб ахлоқ тарбияси бобида, байналминал алоқаларни мустаҳкамлаш ва уларни ривожлантиришда муҳим восита ҳисобланади.

Адабиётлар:

1. Каримов И.А. Олимпия шон шуҳрати музейининг очилиш маросимида сўзлаган нутқи. // Халқ сўзи 1996 йил 2 сентябрь.
2. “Соғлом авлод учун орденини таъсис қилиш тўғрисида” ги Ўзбекистон Президентининг 1993 йил 4 март Фармони // Халқ сўзи-1993 йил, 5 март.

3. “Аёлларнинг фан ва спортдаги ўрни” Илмий амалий анжуман. Илмий тезислар тўплами. 2007 йил 14 апрель.

ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ

Қобилжонов Қ., магистр, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Ҳаммамизга маълумки, мамлакатимизда барча эришаётган ютуқларимизда хотин-қизларнинг муносиб ўрни бор. Бу иқтисодиёт соҳасими, маънавият ё таълим-тарбия, соғлиқни сақлаш ёки илм-фан соҳаси, маданият ва спортда бўладими, бари-бариди аёлларимизнинг улкан ҳиссасини доимо сезиб турамыз. Айниқса, соғлом авлодни вояга етказиш ва тарбиялашда хотин-қизларимизнинг бекиёс фаолиятини эътироф этиш лозим. Шу боис ҳам мамлакатимизда истиқлол йилларида хотин-қизларнинг жамиятдаги ўрнини янада мустаҳкамлашга, уларнинг саломатлигига, оналик ва болалиқни ҳимоя қилишга катта эътибор қаратиб келинмоқда.

Юртимизда спортнинг нафис ва нозик, аёлларга хос турларини ривожлантириш, спорт билан шуғулланишни аҳолининг кундалиқ ҳаёт тарзига айлантириш ва шу орқали аёллар саломатлигини асраш, аёлда ўз соғлигига бўлган масъулликни кучайтириш, соғлом авлод туғилишини таъминлаш масаласи устувор вазифалардан бирига айланди ва бу борада Юртбошимиз бошчилигида кенг ислохотлар олиб борилмоқда. Жумладан Президентимизнинг “Қишлоқ жойлардаги болалар спорти объектларида банд бўлган аёл спорт устозлари меҳнатини рағбатлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори, “Бадий гимнастика бўйича болалар-ўсмирлар ихтисослаштирилган республика олимпия захираси спорт мактабини ташкил этиш тўғрисида”ги қарорлари хотин-қизлар ўртасида спортни кенг омалашувида муҳим аҳамият касб этди. Юртимизда болалар спортини ривожлантириш, айниқса, қиз болалар ўртасида спортни омалаштириш борасидаги ишларнинг давоми сифатида умумтаълим мактабларида 220 дан зиёд спорт заллари барпо этилганлиги ҳам диққатга сазовордир.

Ушбу қарорларнинг ижросини таъминлаш мақсадида Бухоро давлат университети жисмоний маданият факультетимизда ҳам қатор ишлар амалга оширилмоқда. Жумладан, хотин қизлар спорти йўналишида ҳозирги кунда 148 нафар, жисмоний маданият йўналишида 30 нафар жами 178 нафар қизларимиз таҳсил олишмоқда. Улар спортнинг гимнастика, енгил атлетика, чим устида хоккей, таэквандо, теннис, стол тенниси, шахмат-шашка турлари билан мунтазам равишда шуғулланиб улкан мувафакиятларга эришиб келмоқдалар. Аёлларга хос спорт турларининг омалашиб бораётгани, турли халқаро мусобақаларда ғолиблиқни қўлга киритаётганларнинг катта қисмини хотин-қизлар ташкил этаётгани, жумладан, Зулфия номидаги Давлат мукофоти совриндорларининг 30 нафари, шулардан 3 нафари ҳозирги кунда факультетимиз талабалари, спорт соҳасида эришган ютуқлари учун давлатимизнинг юксак эътиборига сазовор бўлганликлари мамлакатимизда хотин-қизлар спортига берилаётган эътиборнинг ёрқин мисолидир.

Бугунги кунда вилоятимизда ташкил этилган спорт секцияларининг фаоллигини ошириш юзасидан турли хил мусобақалар, тадбирлар, учрашувлар, марофон ва фестиваллар ўтказилиб келинмоқда.

Бирок, аёллар спортини ривожлантириш йўналишида ечимини кутаётган муаммолар ҳам мавжуд.

Хусусан:

- Хотин-қизлар спорти йўналишига қабул квоталарини кўпайтириш;
- Университет хотин-қизлар қўмитаси ва масъул ташкилотлар ҳамкорлигида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида таҳсил олаётган талаба-қизларнинг аҳолини ўрганиш (яъни, турмуш шароити, тўлов шартномаси, иш билан таъминланиш имконияти ва х.к.з.);
- Вилоятларда мутахассисларни жалб қилган ҳолда ўрта махсус таълим муассасалари ва мактаблар, махсус спорт мактабларида фаолият юритаётган аёл мураббийларнинг умумий ҳолатини ўрганиш. Уларни ҳеч қандай қўшимча шартларсиз сиртқи ва махсус сиртқи ўқиш йўналишида олий маълумотга эга бўлишлари учун йўналтириш;
- Олий маълумотли бўлган мураббий-тренерларнинг малакасини ошириш тизимини содалаштириш, яхшилаш;
- Хорижий тажрибани ўрганиш, машғулотлар жараёнига педагогик ва информацион технологияларни тадбиқ этиш;
- Спортчи қизларга мўлжалланган машғулотлар дастурини қайта кўриб чиқиш (қизлар билан йигитларга бир хил машғулотлар ўтказилади.)

Энг асосий муаммолардан бири бу спорт билан шуғулланаётган ёки шуғулланишни истайдиган қизларимиз учун дискомфорт яъни ноқулайликлар (уялиш, қимтаниш, ҳадиксираш) хусусиятларининг олдини олиш билан боғлиқдир. Бу ҳолат хотин-қизларимизнинг психофизиологик хусусиятлари билан боғлиқ бўлиб, мазкур муаммонинг ечимини топишда махсус тайёргарликка эга бўлган мутахассислар,

яни психологларнинг ёрдамига тааяниш лозим. Шу нуқтаи назардан ҳар бир вилоятлардаги жисмоний тарбия факультетларида махсус психолог штатини ажратишни лозим деб ҳисоблаймиз ва таклиф этамиз. Бу мутахассислар аёл организмнинг морфологик, функционал ҳамда психологик параметрларини яхши билишлари, мураббий тренерлар эса улар билан жисмоний машғулотлар билан шуғулланиш вақти, даври, жисмоний юкламалар миқдори, қизларнинг эмоционал ҳолатлари тўғрисида доимий маслаҳат олиб боришлари лозим.

Яна бир муаммолардан бири хотин-қизлар спорти йўналиши учун махсус илмий асосланган дастурлар асосида ёзилган ва тузилган замонавий дарсликлар, ўқув, ўқув-услугий қўлланмаларнинг деярли йўқлигида. Бу муаммонинг ечимини топишда Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия университети ҳамда жойлардаги етакчи олимлар ва мутахассислар билан ҳамкорликда дарсликларнинг янги авлодини яратиш ва уларни рағбатлантириш чора-тадбирларини ишлаб чиқиш лозим деб ҳисоблаймиз.

Хулоса қилиб айтганда хотин-қизлар спортини ривожлантириш, мамлакатимизда соғлом авлодни вояга етказиш ҳамда тараққиётини ривожлантиришга муҳим асослардан бири бўлиб хизмат қилиши шубҳасиздир.

XOTIN – QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI

Xidoyatov Sh.Sh., o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Xotin – qizlarimiz bugun mamalakatimizning siyosiy-ijtimoy , iqtisodiy hayotidagi yangilanish jarayonlarida faol ishtirok etmoqda , oila va jamiyat ravnaqiga dahldorlik hissi bilan yashamoqda. Bu davlatimiz rahbari rahnomoligida xotin – qizlarimizning huquq va manfaatlarini har tomonlama himoya qilish yo'lida amalga oshirilayotgan keng qamrovli ishlarning yorqin samarasidir.

Birinchi Prizidentimiz Islom Karimovning 2004 – yil 25 - mayda qabul qilingan “O'zbekiston xotin qizlar qo'mitasi faoliyatini qo'llab-quvvatlash borasidagi qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida” gi farmoni asosida Buxoro viloyatida ayollarga o'z salohiyatini namoyon etishi uchun shart-sharoitlarni yaratib berish bilan birga onalik va bolalikni muhofaza qilish ishlariga alohida e'tibor qaratilmoqda .

Sog'lom turmush , navqironlik va go'zallik sport bilan shug'ullanishni taqazo etadi. Bugun xotin – qizlarimiz mana shu haqiqatni- sportning jisminiy va ruhiy barkamollikda muhim o'rin tutushini tobora teran anglab yetmoqdalar. Buni sportchi xotin- qizlarimiz safi kengayib borayotganida ham ko'rish mumkin.

Erishilayotgan yutuqlar qatorida hal qilishi lozim bo'lgan dolzarb vazifalar ham anchagina. Muammolarni keltirib chiqargan omillarni atroflicha o'rgangan holda , oila institutini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish , ayollarning huquqiy madaniyati va ma'naviyati yanada yuksaltirish choralari ko'rilishi lozim. O'quv muassasalarida bu ishlarni yanada jonlantirish, mahallalar hamda tegishli tashkilot va muassasalar hamkorligida xotin-qizlar sportini rivojlantirish masalalari ham doimiy e'tiborda bo'lishi kerak.

Malumki, salomatlikni asrash va mustahkamlashning eng yaxshi yo'li - sport bilan shug'ullanishdir.

O'zbekistonda bu masalaga katta e'tibor qaratilmoqda . Birinchi Prizidentimiz Islom Karimov rahnamoligida o'sib kelayotgan yosh avlodni sportga ommaviy jalb qilish bo'yicha uch pog'onali tizim yaratildi.

Nafaqat poytaxtimiz , balki chekka tumanlarda ham eng zamonaviy sport majmualari barpo etish , ulatda kattalar ham bolalar ham sport bilan shug'ullanishi mumkin. Barcha o'quv yurtlari yaxshi jihozlangan sportlari va inshootlariga ega.

Ayniqsa , ayollar bo'lgusi onalar – qizlarimizning jismoniy tarbiya hamda sport bilan muntazam shug'ullashi nihoyarda ahamiyatlidir. Bu O'zbekiston Xotin- qizlar qo'mitasi faoliyatining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi .

Barcha viloyatlarda badiiy gimnastika , stol tennisi va badminton seksiyalari faoliyati e'tibordan chetda qolmasligi kerak . Xotin- qizlarimizning O'zbekiston Olimpiya harakatida ishtirok etish imkoniyatini kengaytirish maqsadida Milliy olimpiya qo'mitasi huzuridagi “Ayol va sport “ komissiyasi tashkil etilgan bo'lib , xalqaro , respublika shuningdek , viloyat va tumanlardagi ko'plab musobaqalar aynan xotin- qizlar uchun tashkil etilmoqda . Bu sohada amalga oshirilgan ishlar o'z natijasini bermogda. Hozirda mamlakatimizning shahar va qishloqlarida yashayotgan xotin- qizlarning jismoniy tarbiya hamda sport bilan shug'ullanmoqdalar. So'nggi yillarda Xotin- qizlar qo'mitasi.

Madaniyat va sport ishlati vazirligi, O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi bilan hamkorlikda xotin – qizlar sportiga yanada kengroq jalb qilish muammolariga bag'ishlangan tadbirlar o'tkazilib kelinmoqda.

Har yili turli musobaqalarda 1,2 million nafardan ortiq xotin –qiz qatnashmoqda. Bundan tashqari o'tgan yili maktab, kollej va litsey o'quvchilarining sport olimpiadasi , turli tashkilotlardagi xizmatchi xoyin-

qizlarning “sport- salomatlik garovi”, oila o’quv yurtlari talabalari o’rtasida “sport – sog’lom turmush tarsi” kabi musobaqalari va sport marafoni o’tkazildi.

Joylarda , birinchi navbatda , qishloqlarda qizlarni sport bilan shug’ullanishiga jalb qilish masalasi sinchkovlik bilan o’rganib chiqilishi zarur. Chunki , bu ularni jismoniy va ma’naviy tarbiyalash yo’nalishlaridan biridir. Qishloqlarda badiiy va sport gimnastikasi kabi zamonaviy sport turlarini yanada rivojlantirish zarur. Bunda kam ta’minlangan oilalar qizlarning sport bilan shug’ullanishi uchun kerakli sport kiyimi va jihozlari bilan ta’minlashga alohida e’tibor qaratilishi muhimdir. Bundan tashqari, vazirlik na idoralarda mehnat qilayotgan xotin-qizlar sport gimnastikasi, milliy sport turlari bo’yicha musobaqalar rejalashtirilgan tadbirlar qatoriga kiradi.

Xulosa qilib aytganda, mamalakatimizda sog’lom turmush tarzini shakillantirish va targ’ib qilish, turli xastaliklarning oldini olish, xotin-qizlar salomatligini mustahkamlash, sog’lom avlodni tarbiyalash borasidagi keng ko’lamli ishlar barcha yo’nalishlarda kopleks ravishda barcha mutasaddi tashkilotlarning faol ishtirokida amalga oshirilmoqda .Bu esa , davlatimiz rahbari mamlakatimiz aholisi, birinchi navbatta, xotin-qizlar va bolalar salomatligini yaxshilash borasida doimiy g’amxo’rlikning samarasidir. Chunki, vatanimiz kelajagi ana shunday sog’lom xotin-qizlar, onalar va bolalarga bog’liqdir.

МУСТАҲКАМ ОИЛА ВА ОБОД ТУРМУШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ МУНОСАБАТИ

Хидоятов Ш.Ш., ўқитувчи, Бухоро давлат университети

Жамият тараққиёти ва ижтимоий турмуш маданиятининг шаклланиши, ривожланиши ҳамда барқарорлашишида жисмоний тарбия ва спортнинг ўзига хос хусусиятлари, моҳиятлари муҳим ўринда туради.

Таъкидлаш жоизки, соғлом оила деганда, энг аввало барча оила аъзоларининг жисмоний баркамоллиги ва маънавий-маърифий маданият жиҳатдан бой, мустаҳкамлиги ҳамда доимий равишда барқарорлиги тушунилади. Бунинг учун эса катта ёшдагиларнинг самарали меҳнатлари, кичик ёшдагиларнинг эса яхши ва аъло ўқиб, касб-хунарни эгаллашга астойдил интилишларини ҳаёт, турмуш тақазо этади. Бу йўлда эса жисмоний тарбия, жисмоний маданият, спорт, саёҳат ва халқ миллий ўйинлари билан мунтазам шуғулланиш муҳим аҳамият касб этади.

Аҳолининг ижтимоий турмуш маданиятини янада такомиллаштириш, мустаҳкам ва соғлом оилани шакллантириш ҳамда барқарорлаштириш йўлида мамлакатимизда бир қатор туб ислохотлар ўтказилди ва улар ўз самараларини бермоқда. Бу каби муҳим тadbirlar эса обод турмушни кенгайтиришга йўл очиб бермоқда. Уларнинг таркибида жисмоний тарбия ва спортга қаратилган улкан тadbirlar мустаҳкам оила қуриш, болалар ва ўқувчи-ёшларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялаш билан бевосита боғлиқ бўлган жараёнлар эътиборга лойиқдир, яъни:

- “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” қонун қабул қилиниши (2015 йил) ва унинг ҳаётга изчил равишда татбиқ қилиб борилиши;

- “Таълим тўғрисида”ги қонун (1997) асосида таълимнинг узлуксизлиги, давлат таълим стандартлари мазмунида жисмоний тарбияга алоҳида ўрин берилиши;

- барча фанлар қатори жисмоний тарбиянинг барча тур ва тоифадаги ўқув муассасаларида педагогик таълим сифатида дарсга айланиши;

- иқтидорли болаларни спорт тўғрақлари ва махсус спорт мактабларига жалб этиб, уларни тарбиялаб, Республика ва Халқаро спорт мусобақаларида иштирок этишга тайёрлаш;

- узлуксиз таълим негизидан уч босқичли (“Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада”) спорт ўйинларини ташкил этиш ва уларга ўқувчи ёшлар ва талабаларни оммавий равишда жалб этиш;

- турли халқаро спорт мусобақалари, айниқса жаҳон биринчиликлари, Осиё ва Олимпия ўйинларида спортчиларимизнинг қатнашиши ҳамда ғалабаларга эришиши учун барча шарт-шароитларни яратиб берилиши;

- миллий курашларимизнинг халқаро спорт таркибига киритилиши ва Осиё ҳамда жаҳон биринчиликларини ўтказишда Республика биринчи Президенти, ҳукумати ва спорт ташкилотларининг бевосита ғамхўрлиги, амалий саъи-ҳаракатлари;

- хотин-қизларнинг спорт турлари билан шуғулланишларининг ижтимоий-тарбиявий салоҳияти ҳақидаги илмий - назарий ва оммавий ахборотларнинг кенг тарқалиши, бунда телерадио, оммавий ахборот воситалари ҳамда маҳалла фаолларининг сермазмунли фаолиятлари;

- фақат спорт билан шуғулланиш учунгина эмас, балки оммавий соғломлаштириш жисмоний тарбия, жисмоний маданият ва спорт ишлари учун ҳам спорт иншоотларининг кенгайтирилиши, соғломлаштириш марказларини кўпайиши, Тошкентда “Ўзбекистон”, “Жар”, “Бунёдкор” каби спорт

мажмуаларининг қурилиши, барча вилоят марказлари ҳамда шаҳарларига янгидан спорт иншоотларининг қад кўтариши.

Бу каби тилга олинадиган эътиборли тадбирлар сон-саноксиз деса муболаға бўлмайди. Аммо ечимини кутаётган баъзи бир муҳим муаммолар ҳам мавжуд. Биргина мисолни кўзда тутишнинг ўзи кифоядир, яъни барча корхоналар, ишлаб чиқариш ва турли муассасалари ҳамда аҳоли истиқомат (маҳалла) жойларида спорт майдонларини кўпайтириш, ундаги хизматлари учун махсус ходимлар (штатлар) билан таъминлаш ҳозирги давр тақозосидир.

Хулоса қилиб айтганда, мустаҳкам оила қуриш ва уни барқарорлаштиришда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни бекиёс каттадир. Шу сабабдан аҳолининг жисмоний тарбия воситалари, айниқса сеvimли спорт турлари билан астойдил шуғулланишларини таъминлаш зарурдир.

Бунинг учун эса спорт иншоотларини янада кўпайтириш, улардан мақсадли фойдаланиш, мутахассис кадрларни илмий-назарий савияси ҳамда амалий фаолиятларини доимий равишда такомиллаштириш асосий вазифа ҳисобланади. Бу йўлда телерадио ва оммавий ахборот воситаларининг ижодий фаолиятини янада кенгайтириш давр тақозо этаётган талабдир.

У БЎЛИМ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚўЛЛАШ ИСТИҚБОЛЛАРИ

ПРИМЕНЕНИЕ ИМИДЖЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ИНТЕГРИРОВАННЫХ КОММУНИКАЦИЯХ

Емченко Е.П., кандидат культурологии, доцент, Челябинского государственного института культуры, г. Челябинск

Аннотация: Данная статья рассматривает существование имиджа в контексте интегрированных коммуникаций, отношения со стороны социума, поддержание лояльности, выделение объекта не только в визуальном, но и в объединенном, глубоком плане как главной цели формирования исследуемого феномена. В статье приведен пример конкурсного проекта.

Ключевые слова: имидж, социальные структуры, ценности, интегрированные коммуникации, медиaprостранство, проектная деятельность.

Annotation: This article considers the existence of the image in the context of the contemporary media environment, relations with society, loyalty, select an object not only in visual but also in the united, deep as main goal the formation of the phenomenon being studied.

Key words: image, social structures, values, integrated communications, media, project activities.

Сегодня понятие имидж репрезентируется по-новому, как и медиареальность современной России, где общество переходного типа, неуверенное в завтрашнем дне, приобретает всё новые масштабы реальной нестабильности. Основным механизмом, способствующим процессу трансформации имиджа (как ценности современного общества) в изменяющемся обществе, можно назвать хаотичную плюральную (множественную) социализацию, связанную с разнообразием идеологий, образов жизни, норм поведения и тотализации медиа [1, с. 4-7].

Образовавшееся новое взаимодействие традиционных ценностей и инноваций как в медиареальности, так и в современных интегрированных коммуникациях (где связь с имиджем является неразрывной) сглаживает прежние противоречия, приспособливает индивида к новым социокультурным условиям, в то же время формирует новые возникшие антиномии, способствующие обновлению резервов ценностной системы в инфопотоке [1, с. 8].

В настоящее время создание благоприятного имиджа для любой социальной структуры / личности, является делом первостепенной важности. Наличие индивидуального имиджа, говорит о том, что компания / личность заботится о своей репутации. Формирование самого имиджа, к примеру, компании начинается с момента выхода на рынок предоставляемых услуг, и очень важно на данном этапе грамотно сформировать его и не потерять свое «лицо» среди обилия конкурирующих фирм.

Современный рынок сегодня – это неустойчивая, активно развивающаяся среда, в рамках которой важным условием стабильности является конкретное формирование имиджа фирмы, организации или целого предприятия. Верно, сознательно построенный и понятный для потребителя имидж, на сегодняшний день становится главным обстоятельством успеха и финансового благополучия той или иной организации. В неустойчивой социальной и политической среде, рыночной нестабильности, при нестабильном курсе валют и колебаниях кредитных ставок, оказывающих сосредоточенное, суммарное воздействие на позицию общества, для каждой организации важно иметь стабильный имидж, помогающий формировать и поддерживать позитивное, лояльное отношение со стороны потенциальных и активных потребителей.

Само понятие «имидж» (от англ. image, от лат. imago – изображение, подобие, метафора, икона) формировалось и развивалось в течение долгого времени. Высокая значимость имиджа стимулировала развернутые исследования на эту тему. В зарубежной литературе первые обращения к проблеме имиджа в современном его понимании датируются 50-60-ми гг. XX в. Например, в 1961 г. в Лондоне вышла одна из первых книг по данной проблематике под названием «Имидж», принадлежащая перу американского историка и социолога Д. Бурстина (D. Burstein). Сам термин был введен в научный оборот еще в 1950-х гг. экономистом К. Боулдингом (K. Boulding) [3, с. 307].

В России понятие «Имидж» широко вошло в практику в 90-е годы XX века. Появился спрос на профессиональное формирование имиджа со стороны артистов, спортсменов, политиков [2, с. 4].

В силу многоаспектности явления, рассматриваемого с точек зрения различных социогуманитарных дисциплин, единого понимания содержательной основы имиджа, форм и характера его проявлений в социальной сфере до сих пор не сформировалось. Существует масса определений и понятий имиджа [3, с. 208].

Так, к примеру, один из американских социологов Э. Гофман в своей книге «Представление себя другим в повседневной жизни» говорит, что имидж это – «искусство управлять впечатлением». В словаре Вебстера имидж характеризуется как «образ личности, продукта, социального института и т. п., который разделяет широкая общественность и который часто преднамеренно формируется или изменяется средствами информации, рекламой, пропагандой и т. д.».

В словаре по бизнесу понятие имиджа характеризуется как «образ товара, услуги или компании, как совокупность ассоциаций и впечатлений о них, который складывается в сознании потребителей и формирует их определенное отношение к этому товару, услуге или компании».

Для общего понимания, стоит разделить имидж на корпоративный (имидж компании, организации, предприятия, заведения, политической партии), а также индивидуальный (имидж управляющего, бизнесмена, шоу-мена, руководителя отдела, лидера общественной партии).

Наиболее популярными типами имиджа являются оперативный (предполагается дифференциальный функционал, зависимый от обстоятельств), ситуативный (реакция на различные внешние раздражители), сравнительный (соотношение с другими типами имиджа) [4, с. 30].

Ф. Джеккинз, приверженец функционального подхода, разделяет пять подтипов имиджа, рассмотрим их подробнее.

Зеркальный имидж – это некое отражение себя самого. Он служит формированием имиджа не только отдельного человека, но и целого предприятия. Как правило, данный вариант имиджа положителен. Следовательно, его отрицательная сторона – минимальный учет мнения со стороны. В то же время он может определять характеристики, как лидеров, так и организаций.

Текущий вариант имиджа присущ для взгляда из вне. Недостаточная осведомленность, непонимание и сомнения формируют имидж предприятия вне меньшей степени, нежели конкретные поступки. Это не просто внешняя точка зрения общества вообще, это могут быть и сторонние взгляды.

Искомый имидж наиболее значим для создаваемых организаций. Желаемый имидж может существовать в виде единственно возможного. Проще говоря, желаемый тип имиджа отражает то, к чему бы нам хотелось стремиться.

Корпоративный имидж можно охарактеризовать, как имидж организации в целом. Это устойчивое представление общественности об отличительных или исключительных характеристиках организации, выделяющих ее из ряда подобных, создаваемое целенаправленно для формирования оптимальной коммуникационной среды данной организации. [3, с. 315].

Множественный тип является следствием раздвоения имиджа в результате несогласованности в действиях лиц, ответственных за создание имиджа. Это приводит к тому, что каждая отдельная составляющая имиджа не работает на единый результат, вследствие чего имидж раздваивается, и может сыграть как положительно для компании, так и отрицательно.

Так же, как говорилось выше, помимо функционального подхода существует еще контекстный подход к имиджу (тип имиджа в разных контекстах) и сопоставительный имидж используется, когда мы сравниваем имиджевые характеристики двух или более объектов. Контекстный подход должен носить неразрывный, скоординированный характер. В данном случае завоевание всеобщей любви не является основополагающей задачей. Что касается сопоставительного имиджа, то он используется, когда мы сравниваем имиджевые характеристики двух или более объектов [2, с. 22].

Приступая к деятельности по формированию нового имиджа, необходимо учитывать некоторые важные факторы. Согласно исследованиям психологов, мнение, производимое на окружающих, кем или чем-либо, складывается из информации, получаемой посредством различных «источников». Около 55% производимых впечатлений определяется за счет визуализации. Примерно 38% – это сведения, воспринимаемые окружающими на слух. И всего лишь 7% отводится «словам» [5].

Таким образом, во время проведения работ, направленных на создание имиджа, применяются все возможные средства психологического воздействия и медиа коммуникации. К их числу относятся: разработка фирменного стиля; различные PR-мероприятия; пропаганда в средствах массовой информации; продвижение в социальных сетях; управление репутацией в интернете и в реальной (оффлайн) среде; методы имиджевой рекламы; интернет маркетинг и прочее.

В настоящей статье приведен один из примеров дипломантов (Анастасии Швецовой и Юлии Боченцевой, бакалавров кафедры дизайна, рекламы и связей с общественностью) первого областного конкурса антикоррупционных проектов от депутата Госдумы В. В. Бурматова, от 25 декабря 2015 г.

Целью проекта было напомнить о важности участия родителей в социально-значимом воспитании ребенка при помощи сказочных персонажей, которые могли бы передать то ощущение детства (а для взрослого поколения это советское время), когда порядочность, трудолюбие и справедливость были догмой человеческого существования; необходимости вовремя привить понимание младшему поколению как жить по совести.

Задачи антикоррупционного проекта были следующие: разработать серию плакатов со сказочными персонажами, знакомящих учащихся с общими представлениями о сущности коррупции, ее формах, особенностях проявления в различных сферах жизни общества.

Креативная стратегия заключалась в выполнении плакатов в характерном для данной целевой аудитории простом и ярком рисованном стиле. Забавные сказочные персонажи (архетипы) несут в себе информацию о борьбе с коррупцией и взяточничеством.

На конкурс была представлена концепция серии плакатов на тему «Антикоррупционная деятельность», где целевой аудиторией выступили дети дошкольного возраста и младшие школьники. Идея проекта заключалась в том, что в основе концепции плаката взяты известные сказочные и мультипликационные персонажи (Царь, змей Горыныч, Буратино, кот Базилио), которые непременно будут привлекать внимание детей в возрасте от 8 лет и старше. Архетипы данных сказочных героев были выбраны не случайно.

Архетип Царя неоднозначен. С одной стороны, Царь – это «царь-батюшка», С другой стороны, Царь может выступать и как социальное зло, притесняющее обычных людей. Роль Царя заключается, прежде всего, в поддержании существующего порядка, осуществлении контроля над подвластным ему пространством. Основная его цель – создание условий для успешного функционирования государства.

Змей Горыныч считается отрицательным персонажем русских народных сказок. В народном сознании Змей Горыныч постепенно стал ассоциироваться с подлым коварным человеком, который совершал поборы с купцов и путешественников.

Буратино по характеру «глупый, доверчивый дурачок с коротенькими мыслями», но при этом он решителен, любопытен, любит приключения и обладает альтруизмом.

Кот Базилио – архетип отъявленного мошенника и является, несомненно, отрицательным персонажем. Для сбора милостыни прикидывается слепым нищим.

Такие плакаты в целом вызывают интерес не только целевой аудитории, но и старше 18 лет, так как яркие и красочные герои известных сказок и мультфильмов изображены в сатирической форме. Наше сознание воспринимает сказку на двух уровнях – подсознательном и сознательном. Сказку можно использовать для воспитания, развития личности, образования и коррекции поведения ребенка. Сказку можно использовать для детей дошкольного возраста, подростков и взрослых. На всех плакатах помимо изобразительной составляющей представлена текстовая информация.

Крупным текстом изображены слоганы в стихотворной форме из тех же сказок и мультфильмов. В нижней части плакатов располагается информация о понятии коррупционной деятельности, статья из закона УК РФ о наказании за коррупционное деяние. В левом нижнем углу размещен логотип в виде запрещающего знака с надписью «Стоп коррупция».

Ожидаемый результат предполагал знакомство подрастающего поколения с коррупцией как негативным явлением, калечащим сознание людей, наносящим вред благосостоянию общества и безопасности государства.

Необходимо после создания имиджа правильно им управлять и поддерживать его. Для управления имиджем необходимо делать следующие действия. Необходимо регулярно производить анализ существующего общественного мнения, наличие отзывов в сети, их характер, работать с ними, тем самым зарабатывая лояльность потребителя. Также очень важно производить оценку имеющейся системы управления корпоративным имиджем (внешним, внутренним) – определять ключевые составляющие, их соответствие задачам, целям, этапу развития компании и условиям внешней среды.

Очень важным этапом в управлении имиджа является формулировка и корректирование основных ценностей организации, а также норм общения с аудиторией (элементов корпоративной культуры). Образ и оценка поддаются лишь условному смысловому различению. В действительности они неразделимо связаны и создают единое целое, где имидж личности / компании можно расценивать как существующий в сознании людей способ представлений неких образов и оценок, объектом которых они являются.

Литература

1. Емченко, Е. П. Интегрированные коммуникации в современном медиапространстве: учеб. пособие. – Челябин. гос. инст. культуры. – Челябинск, 2016. –140 с.
2. Квеско, Р. Б. Имиджеология: учебное пособие / Р. Б. Квеско, С. Б. Квеско. – Томск: изд-во Томского политехнического университета, 2010. – 116 с.
3. Кривоносов, А. Д. Основы теории связей с общественностью / А. Д. Кривоносов, О. Г. Филатова, М. А. Шишкина. – СПб.: Питер, 2011. – 384 с.
4. Почепцов, Г. Г. Имиджеология / Г. Г. Почепцов. – М.: Рефл-бук. – 2010. – 698 с.

5. Управление имиджем организации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pr.whim.ru/blog/upravlenie-imidzhem>

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПОСЛЕВУЗОВСКИЙ ПЕРИОД.

Краснопольская М.Ю., к.п.н., доцент

Челябинского государственного института культуры, г. Челябинск

Аннотация: В статье раскрывается понятие «профессиональная компетентность преподавателя дополнительного образования», как интегративное свойство личности. Дана характеристика системного, деятельностного, профессионально-личностного подходов, рассмотрена их специфика.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, системный, деятельностный, профессионально-личностный подходы.

Annotation: the article deals with the concept of "professional competence of the teacher further education" as the integrative property of the individual. The characteristic of a system, activity, vocational and personal approaches, considered their specificity

Key words: professional competence, system, activity, professional and personal, approaches.

Профессиональную компетентность преподавателя дополнительного образования мы определяем как интегративное свойство личности, отражающее единство теоретической, практической и нравственно-психологической готовности педагога к профессиональной деятельности и включающее в себя совокупность психолого-педагогических, методических и специально-предметных знаний, общепедагогических и специальных профессионально-творческих, исполнительских умений и навыков, личностных характеристик, обеспечивающих эффективную педагогическую деятельность.

В качестве основных методологических подходов нами были избраны системный, деятельностный, профессионально-личностный подходы.

Системный подход в настоящее время занимает важное место в общественной практике и научном познании, в том числе и в педагогической теории. Общим содержанием в понятии «система» является идея взаимодействия множества частей, элементов и интеграция их в целое.

В.Г. Афанасьев, в связи с этим, выделяет ряд ведущих признаков, позволяющих описывать систему как целостное образование: наличие интегрированных качеств (системность); наличие составных элементов, компонентов, частей, из которых образуется система; наличие структуры; наличие функциональных характеристик системы в целом и отдельных ее компонентах; наличие коммуникативных свойств системы, проявляемых в двух формах: форме взаимодействия со средой и в форме взаимодействия данной системы с подсистемами и суперсистемами, т.е. с системами более низкого или высокого порядка по отношению к которым она выступает как часть (подсистема) или как целое; историчность, преемственность или связь прошлого, настоящего и будущего в системе и её компонентов (1). Системный подход характеризуется несколькими аспектами: системно-компонентным (из чего состоит система); системно-структурным (внутреннее строение системы); системно - функциональным (как действует система) и системно-интегративным (как функционирует и развивается система).

Опора на данные положения позволила нам описать понятия «профессиональная компетентность преподавателя дополнительного образования», «развитие профессиональной компетентности преподавателя дополнительного образования» как целостные системные явления и выделить в их структуре ряд взаимосвязанных компонентов. При исследовании проблемы развития профессиональной компетентности преподавателя дополнительного образования в послевузовский период целесообразно использовать системно-структурный и системно-функциональный аспекты системного подхода. Применительно к нашей работе системный подход позволяет проанализировать: профессиональную компетентность преподавателя дополнительного образования как систему, включающую несколько взаимосвязанных компонентов; этапы и стадии развития профессиональной компетентности преподавателя дополнительного образования в послевузовский период; характер взаимодействия субъектов развития профессиональной компетентности (администрации и преподавателей); условия, способствующие эффективному развитию данной системы.

Не менее важным является для нашей работы деятельностный подход. Отечественные исследователи осуществляют изучение проблемы человеческой деятельности в русле основных идей и положений диалектико-материалистической философии, согласно которой человеческая деятельность

представляет собой специфически человеческую форму активного отношения к окружающему миру, содержание которой составляет целесообразное изменение и преобразование на основе освоения и развития наличных форм культуры. (5) Согласно положениям материалистической философии, всякая человеческая деятельность включает в себя цель, средство, процесс, результат, является осознанной. Понятие «деятельность» наиболее адекватно выражает активность человека, потому что «в отличие от животных, активность человека призвана обеспечить не только его биологическую, но и социальную жизнь» (Там же). Человеческая деятельность как социально сформировавшаяся и культурно организованная активность имеет в своей основе разделение действующего лица и предмета действия, т.е. субъекта и объекта. Следовательно, человеческая деятельность это активность субъекта, направленная на объекты или на других субъектов, при этом человек рассматривается как субъект деятельности.

В деятельности субъект реализует свои отношения с объектом. Так как соединяющий характер деятельности выражается в том, что объект деятельности, измененный и преобразованный, становится как бы частью субъекта, происходит его очеловечивание. Человек, выполняя деятельность, изменяя и преобразовывая мир, меняет себя. Деятельность, таким образом, связывает между собой объект и субъект, являясь формой отношения между ними.

В роли субъекта деятельности может выступать не только конкретный индивид, но и та или иная группа. Субъект является источником целенаправленной активности, носителем предметно-практической деятельности. Но вместе с тем познание, лежащее в основе взаимодействия субъекта и объекта, нельзя сводить к овладению предметно-практическими действиями. При соотношении понятия субъекта с понятием «человек» процесс деятельности и ее результаты рассматриваются как некое изменение или самоизменение.

Для нашего исследования важным является то, что понятие «деятельность» не может быть рассмотрено в отрыве от понятия сознания, которое возникает в деятельности, а затем опосредует ее.

Принцип единства сознания и деятельности очень важен для обоснования теории профессионального развития. Поэтому и изучение самой деятельности должно протекать в тесной взаимосвязи с исследованием процессов возникновения и функционирования человеческого сознания. Н.В. Демин пишет: «Сознание, вообще психика, не только проявляются, но и формируются, деятельность обуславливает формирование сознания человека, его психические процессы и свойства, а эти последние осуществляют регуляцию деятельности, являются условиями ее адекватного выполнения (3). Осознание, являясь высшей формой психики, присуще только человеку. Поэтому профессиональное развитие не только осуществляется в процессе деятельности, но и само формирует деятельность, являясь ее внутренним источником, ресурсом. Профессиональная деятельность тесным образом связана с активной мыслительной деятельностью как формой реализации личности в профессиональной деятельности. В отечественной науке процесс мышления понимается как ряд умственных действий или интеллектуальных операций: анализа и синтеза, отождествления и различения, абстрагирования и обобщения, и др. Завершающим этапом мыслительных операций является реализация умственного действия в практической профессиональной деятельности.

Итак, деятельностный подход при изучении проблемы развития профессиональной компетентности преподавателя дополнительного образования позволяет рассматривать профессиональную деятельность как основу, действенное средство и одно из решающих условий развития личности преподавателя. Важным при этом является осознание преподавателем себя как субъекта профессионально-педагогической деятельности, что обуславливает необходимость совершенствования таких аспектов деятельности как целеполагание, организация, регулирование, контроль, анализ и оценка результатов профессиональной деятельности.

В работах, посвященных проблеме профессионального развития педагога (А.А. Вербицкий, Н.В. Борисова, В.П. Кузовлев, К.М. Левитан, И.А. Хоменко и другие) активно разрабатывается профессионально-личностный подход, который предполагает ориентацию на личность как цель, объект, субъект, результат и главный критерий эффективности развития профессиональной компетентности педагога. При этом признается: уникальность личности, ее интеллектуальная и нравственная свобода; право на выбор профессии и индивидуальной траектории профессионального развития; взаимосвязь процессов развития личности и профессионального совершенствования; необходимость ориентации профессионального становления на развитие и саморазвитие задатков и способностей и актуализацию творческого потенциала личности.

Применительно к исследованию проблемы развития профессиональной компетентности преподавателя дополнительного образования данный подход означает, что данный процесс осуществляется на основе интеграции личностных характеристик педагога и его профессиональных

знаний и умений. Это единство представляет собой качественно новое образование, целостность и внутренняя структура которого определяет цели развития профессиональной компетентности.

Итак, опора на совокупность системного, деятельностного, профессионально-личностного подходов при изучении развития профессиональной компетентности преподавателей дополнительного образования позволяет дать целостную и всестороннюю характеристику данного процесса.

Список используемой литературы

1. Афанасьев В.Г. Общество: системность, познание и управление / В.Г. Афанасьев. – М.: Политиздат, 1982. – 432с.
2. Блауберг Н.В., Юдин Э.Г. Становление и сущность системного подхода / Н.В. Блауберг, Э. Г. Юдин. - М.: Наука, 1976.-270 с.
3. Демин М.В. Проблемы теории деятельности / М.В. Демин. – М.: МГУ, 1977.-372с.
4. Левитан К.М. Личность педагога: становление и развитие / К.М. Левитан. – Саратов: СГУ, 1990. -270с.
5. Философский словарь /под ред. И.Г. Фролова. – М.: Политиздат, 1996. -589с.

ОБ ОСНОВАНИЯХ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО КАПИТАЛА

Семенова Е.В., к.п.ф., доцент

Челябинского государственного института культуры, г. Челябинск

Аннотация: Цель развития интеллектуального капитала и реализации профессионального потенциала личности состоит в совершенствовании профессионального мышления и поведения (компетенций), наращивании интеллектуального капитала организаций, отраслей, экономики и общества, фундаментом проектирования чего должен быть выбор обоснованных приемов формирования профессионально-информационной базы и создание условий для ее переработки в соответствии с изменением ситуации.

Ключевые слова: интеллектуальный капитал, моделирование процесса развития, профессиональное развитие.

Annotation: The purpose of the development of intellectual capital and realization of the professional potential of the individual is to improve the professional thinking and behavior (competencies), building intellectual capital of organizations, industries, economics and society, the foundation of the design of which should be a choice-based methods of formation of professional informational base and creation of conditions for its processing in accordance with situation changes.

Keywords: intellectual capital, design development, professional development

Современная практика развития интеллектуального капитала претерпевает существенные изменения. Исследователи и практики уверенно внедряют в программы повышения квалификации инновационные формы передачи информации обучающимся. Для этого используются средства информационных и интернет-технологий, методы активного и интерактивного обучения.

Одновременно изменились и внешние условия реализации профессионального потенциала [2], сама информационная среда и доступность профессиональной информации, что не могло не отразиться на специфике управления развитием интеллектуального капитала как в отдельных организациях, так и в экономике в целом.

Однако все это носит лишь характер попытки изменения внешней формы обучающего процесса без существенного комплексного междисциплинарного обоснования.

Смежные области научного знания сегодня исследуют отдельные элементы интеллектуальной деятельности: генетика, физиология, психо- и нейрофизиология, философия, аксеология, акмеология, психология, педагогика, конфликтология, социология, креалогия, квалиметрия, профессиология, правоведение, экономика, метрология и др.

В рамках конкретных дисциплинарных исследований подтверждается общность гипотезы о необходимости радикального изменения форм реализации процесса профессионального развития вообще и интеллектуального капитала в частности.

Нам видится возможность осуществления соответствующих изменений лишь на основе формирования единого системообразующего междисциплинарного фундамента, основанного на актуальных научных знаниях.

Базовыми являются факторы, заданные заранее: тема, стаж профессиональной деятельности, время и длительность программы обучения/повышения квалификации, его цель (личная и декларируемая).

До момента начала занятий может быть определен веер предпочтительных методов достижения цели. Но даже их последовательность и условия – вопрос постоянного выбора педагога, модератора, коуча или бизнес-тренера.

К сожалению, педагог, модератор, коуч или бизнес-тренер сегодня занят лишь внешней стороной процесса, его «живостью». Но это – уровень ремесленничества. Невозможно сегодня быть профессионалом, не имея представления о внутренних интегративных механизмах, «черном ящике» процесса развития индивидуального и коллективного интеллектуального капитала. По сути, педагог сегодня вынужден обходиться минимальной информацией об обучающихся и рассчитывать только на свой опыт и профессиональную интуицию. Именно это методолого-методическая отсталость в проектировании образовательного процесса и является основанием для противоречия между традиционными формами с частичным применением инновационных методов и современными требованиями изменяющегося общества, обогащенного последними научными знаниями в области интеллектуальной деятельности.

Каждый из профессионалов должен получить возможность не просто работать по специальности, а строить профессиональную карьеру. А значит - постоянно повышать свою квалификацию, обучаться новым прикладным технологиям. Сложно переоценить актуальность проблемы развития интеллектуального капитала для государства. Естественно, эти инвестиции должны быть эффективными и иметь научное обоснование самого процесса приращения капитала.

Смыслом процесса обучения является своего рода «тренировка» мозга, систематическое его стимулирование с учетом специфики профессии. Априори есть две стороны (условно: источник и получатель информации), процесс и определяющая его цель. Для каждой из сторон процесс является интеллектуальным, активизирующим деятельность мозга. При этом напряженность интеллектуальной деятельности различна и, соответственно, различны энергозатраты на ее реализацию.

По сути, целью развития интеллектуального капитала является совершенствование активного профессионального мышления и поведения (компетенций), наращивание базы альтернатив решения трудовых проблем. Практика же ограничивает веер выборов не ситуацией, а темой/программой.

Другой опасностью является приверженность педагогов, модераторов, коучей и бизнес-тренеров к традиционным формам применения активных методов с фрагментарным, дискретным вкраплением интерактивных и трансактивных методов.

Нам видится противоречие современной системы развития интеллектуального капитала в том, что трансляционный путь перестает быть способом передачи актуальной информации, активные методы без учета учебной ситуации ведут к формированию выученной беспомощности, а собственная когнитивная деятельность участников процесса формирует алгоритмизированность реализации профессиональных функций. Все это вместе взятое препятствует формированию профессионального мышления и интуиции специалистов инновационного типа и сводит результат развития к формированию набора запрограммированных действий, препятствующих наращиванию интеллектуального капитала.

Такая ситуация не может способствовать развитию личности, организации, отрасли и экономики в целом. Следовательно, ее надо не корректировать, а радикально менять подходы к формулировке оснований проектирования управления интеллектуальным капиталом и его развитием на основе актуальных научных открытий, связанных с интеллектуальной деятельностью личности и группы.

Вполне очевидно, что современная педагогическая наука даже в откорректированном инновационными технологиями виде не способна отвечать требованиям современного общества, определяемого доступностью информации и растущим уровнем технологического обеспечения. Методы профессионального развития должны основываться на более мощном фундаменте, чем фрагментарное использование достижений смежных наук (физиологии, психологии, социологии и т.п.). Проектируя эффективный процесс повышения интеллектуального капитала, необходимо опираться на серьезную базу научных открытий в области интеллектуальной деятельности человека.

Сегодня исследования развития интеллекта ведутся по многим направлениям, начиная от генетики и заканчивая квалиметрией и правом.

В России проводятся изыскания связи интеллектуальной деятельности с различными аспектами функционирования личности (нейро- и психофизиологическими) многими научными школами.

При этом отечественные практики старательно "инновационируют" форму процесса развития, не обращая внимания на фундаментальные основания собственно познавательной деятельности.

С другой стороны, эта же особенность формирования "нового образования" характерна и для зарубежных практиков. Так, миллионное финансирование в Гарвардском, Кембриджском и Манчестерском университетах на разработку инновационных образовательных технологий не

базируется на фундаментальных исследованиях в области развития профессионального мышления, интеллектуальной деятельности [3-5].

Между тем, за рубежом исследованиями особенностей работы мозга заняты группы П. Вишера, Н.Педлтона, Р.Кэттела, А.Дженсена, Г.Гарднера, Р.Херрнстейна, Ч.Муррея, А. Наварро, С.Дэвида, Р.Картнер, Д.Д.Амена, К.Фрита, Н.Дойджа, Д.Хокинса, С.Блейсли, В.С.Рамачардрана. Работа этих групп ориентирована на выявление генетической обусловленности интеллектуальной деятельности и внешних факторов, ее определяющих.

Сегодня исследованиями доказано, что от 70 % до 80 % интеллекта личность получает в генетическом формате. Остальные - совокупность воздействия личной и социальной среды. Это дает основания для двух существенных выводов:

- 1) необходимо представлять "стартовый" уровень личности/группы;
- 2) для получения максимального эффекта целесообразно интенсивно и природосообразно создавать условия для достижения близкого к 100 % развития интеллектуальных способностей обучающихся.

Однако оба фактора связаны с недостаточной грамотностью в этом вопросе педагогов.

Первый возможно реализовать путем использования простейших тестов на IQ и EQ, а также пластический (гибкий) и кристаллический (жесткий) интеллект, диагностики личностного интеллектуального профиля (Г. Гарднер) [1]. Второй - более сложный - связан с пониманием особенностей функционирования мозга, процессов активизации (иррадиации и концентрации) зон, отвечающих за активную интеллектуальную деятельность.

Усложняют этот процесс функциональные асимметрии головного мозга (креативные оси вербальных и невербальных состояний, тембр, тональность воспринимаемой информации, ее интенсивность, связанная с силой и подвижностью нервных процессов), гормональной биохимией, волновой деятельностью мозга и энергозатратами интеллектуальной деятельности.

Но самым сложным является этап "переноса" фундаментальных междисциплинарных закономерностей в момент выбора актуального метода образовательного процесса. Именно такой принцип детерминации и предполагается обосновать, апробировать и внедрить в образовательный процесс.

Фундаментом для проектирования образовательного процесса должен быть выбор обоснованных приемов формирования профессионально-информационной базы (но не передачи готовой информации) и создание условий для ее переработки в соответствии с изменением актуальной ситуации и индивидуальными ресурсами.

Для этого необходимо и достаточно, чтобы педагог/коуч/модератор/бизнес-тренер был способен оперировать прогностическими средствами оценки эффективности выбираемых методов в актуальной учебной ситуации. Основой этого является стимулирование активного профессионального мышления на уровне понимания происходящих процессов активности мозга при реализации различных методов образовательного процесса и сопутствующих внутренних и внешних процессов изменения социальной ситуации и реагирования на нее обучающихся.

Таким образом, комплексность проектирования образовательного процесса должна основываться на совокупности новейших исследований в ряде смежных областей:

- генетика интеллекта;
- нейрофизиология мозга;
- физиология умственной деятельности;
- философия педагогики;
- профессиональная психология и психология развития;
- социология образования;
- квалиметрия образования;
- профессиология, акмеология личности.

Только компетенции владения умения проектирования образовательного процесса на этих основаниях сегодня должны отличать профессионального педагога от педагога традиционного формата. Не просто знать, какой результат даст использование того или иного метода на учебном занятии, но и почему он эффективен; насколько эффективнее других и т.д.

Понимание механизмов интеллектуальной деятельности позволит построить образовательный процесс с целью максимального усвоения информации для конкретной группы и учебной ситуации.

Литература

1. Гарднер, Г. Структура разума. Теория множественного интеллекта / Г. Гарднер. – М. : Вильямс. – 2007. – 512 с.
2. Каку, М. Будущее разума / М. Каку. – М. : Альпина нон-фикшн. – 2017. – 502 с.

3. Семенова, Е. В. Инструктивизм и конструктивизм: анализ технологий : материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Проблемы современного экономического образования», 26 марта-6 апреля 2013, Австралия / Е. В. Семенова // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. – №1. – С. 167-169.

4. Семенова, Е. В. Об опыте технологий образования : материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Проблемы международной интеграции национальных образовательных стандартов», 15-22 марта 2013, Франция (Париж) / Е. В. Семенова // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. – №1. – С. 155-156.

5. Семенова, Е. В. Образовательное пространство: опыт Гарварда : материалы Междунар. науч.-практ. конф. «Проблемы единого социокультурного информационного пространства», 16-23 апреля 2013, Чехия / Е. В. Семенова // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. – №1. – С. 169-171.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ: СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

Николаева Л.А., к.п.н., доцент

Челябинского государственного института культуры, г. Челябинск

Аннотация: В статье приведен сравнительный анализ зарубежного и российского опыта социальной работы с молодежью. На основе анализа автор подчеркивает, что в современных условиях сфера молодежной политики в России предполагает аккумуляцию опыта более развитых в социально-экономическом плане стран для решения основных задач в работе с молодежью.

Ключевые слова: социальное развитие, социальная работа, основные направления социальной работы, социальная защита, уровень жизни.

Annotation: The article presents a comparative analysis of Russian and foreign experience of social work with young people. Based on the analysis the author emphasizes that in modern conditions the field of youth policy in Russia involves the accumulation of experience is more developed in socio-economic terms, countries to address the major challenges in working with young people

Key words: social development, social work, the main directions of social work, social protection, standards of living.

Предназначение молодежи в современном мире заключается в том, что она является не столько объектом воспитания, образования, социализации, сколько активным субъектом социального воспроизводства, основным инновационным потенциалом общества и существенным гарантом его развития. Именно молодое поколение выступает и как важное условие дальнейших социально-экономических перемен, и как инновационная сила общественного развития. При другом взгляде на молодое поколение общество обречено на деградацию и социальную патологию.

Если обратиться к статье Ю. В. Дыкиной и А. М. Нелидкина, то авторы определяют молодежь как особую социально-демографическую группу, переживающую период становления социальной зрелости, положение которой определено социально-экономическим состоянием общества. Возрастные границы подвижны и зависят от социально-экономического развития общества [2, с.37].

В 1991 г. Россия присоединилась к сообществу стран, в которых существует профессиональная социальная работа [1, с. 199]. А. А. Иванихин определяет социальную работу с молодежью, как одно из эффективных средств успешного решения многочисленных проблем различных категорий подрастающего поколения, в XXI веке может стать для России важнейшим фактором и базовым условием успешного экономического и политического реформирования общества. Этот специфический вид социальной работы влияет на характер жизнеобеспечения молодого поколения и определяет в конечном итоге качество молодого поколения россиян [3, с. 440].

В связи с этим молодежная политика, социальная работа и социальная защита молодого поколения должны стать одними из главных приоритетов государства, а дальнейшее повсеместное становление и совершенствование социальных служб для молодого поколения - одной из основных задач российского государства [4, с. 35].

Молодежь на рынке труда представляет собой достаточно уязвимую категорию граждан, следовательно, основной задачей учреждений органов по делам молодежи является создание условий для физического, духовного и нравственного развития подростков и молодежи. Данные службы оказывают психологическую, социально-педагогическую, правовую и информационную помощь, содействуют занятости молодежи, их профессиональной ориентации и социально-трудоустройству, осуществляют социальную поддержку молодых семей, содействуют в решении их жилищных проблем,

поддерживают талантливую молодежь, детские и молодежные общественные объединения, молодежные инициативы, формируют и развивают кадровый потенциал [2, с. 66-67].

Основными целями социальной работы с молодежью А. А. Иванихин считает: во-первых, создание системы социального обслуживания молодежи как государственно-общественной целостной системы социально-психологического сопровождения человека. Во-вторых, выявление факторов, обуславливающих развитие асоциального поведения несовершеннолетних и молодежи. В-третьих, оказание экстренной помощи несовершеннолетним и молодежи, оказавшимся в тяжелой жизненной ситуации. Также к основным целям автор относит увеличение степени самостоятельности клиентов, их способности контролировать свою жизнь, более эффективно разрешать возникающие проблемы и создание условий, при которых человек, несмотря на физическое увечье, душевный срыв или жизненных кризис, может сохранять чувство собственного достоинства и уважение к себе со стороны окружающих [3, с. 442].

Анализируя международный опыт работы с молодежью, следует отметить наличие различных подходов к разработке и реализации молодежной политики в странах Европы, в США, Японии и др. Сравнив опыт названных стран, отметим, что в США молодежная политика основывается на:

- создании и развитии органов самоуправления в учреждениях образования с целью обеспечения реально действующих возможностей влияния молодежи на принятие решений, непосредственно касающихся их жизни, а также приобретения необходимых социальных, культурных, коммуникативных, управленческих навыков;
- внедрении механизмов привлечения коммерческого сектора, в том числе благотворительных частных организаций, к участию в реализации программ и проектов молодежной политики, выявляя при этом интересы каждой стороны и используя возможные формы и методы совместной работы;
- минимальном участии государственных структур в социализации молодежи. На государственную помощь могут рассчитывать лишь наименее социально защищенные и неблагополучные категории молодежи при жесткой регламентации расходования средств и четком ограничении числа нуждающихся в помощи.

Основными чертами японского подхода к реализации молодежной политики являются совместные взаимовыгодные действия государственных органов и общественных институтов, и четкое распределение ответственности между ними. Япония представляет интерес четким распределением ответственности, координацией деятельности всех государственных органов и их взаимодействием с социальными политическими и общественными структурами в работе с молодежью, в реализации молодежной политики.

Государственная молодежная политика европейских стран основывается на особой роли государства, регламентации законом мер поддержки молодых людей и молодежных организаций. Стратегия предпринимаемых действий исходит из ответственности государства за интеграцию всей молодежи и предусматривает разработку социальных программ, доступных для всех молодых людей. В большинстве Европейских стран, молодежная политика призвана содействовать молодым людям в становлении их жизненного пути, в том числе в обеспечении занятости и гражданского участия молодых людей в возрасте от 18 до 27 лет. В связи с этим целью детской и молодежной политики в Германии – является поддержка индивидуального и социального развития детей и молодых людей, а также их защита.

Таким образом, в сфере молодежной политики указанных стран применяются как методики ограничения роли государства в процессе социализации молодежи и делегирования данных функций общественному и коммерческому сектору, так и жесткое регламентирование ответственности государства за интеграцию всей молодежи в общественно-политическую и социально-экономическую жизнь общества.

Описывая в своей статье зарубежный и отечественный опыт социальной работы с молодежью Е. Л. Вартанова отмечает, что обращение к американскому опыту социальной работы с молодежью обусловлено тем, что США является родиной социальной работы, где она появилась как профессиональная деятельность в конце XIX века, и высокий уровень профессионализма, достигнутый этой страной в социальной работе, признается во всем мире. Более того, в большинстве стран (и это было подтверждено на последних Всемирных конгрессах по социальной работе) используются сегодня именно американские модели организации социальной работы как наиболее универсальные и отвечающие ожиданиям общества и возможностям профессии. Однако, на взгляд автора статьи, поиск собственных, аутентично российских моделей социальной работы с молодежью должен вестись не путем механического заимствования тех или иных американских социальных парадигм и доктрин и приспособления их к местным нуждам, а на основе творческого использования американского опыта с

учетом политических, социально-экономических, национальных условий России, своеобразия ее культуры и традиций.

К сожалению, сегодня в отечественных социо-гуманитарных науках изучение организации социальной работы с учащейся молодежью за рубежом скорее намечено, чем глубоко проанализировано. Имеет место запаздывание теоретического осмысления опыта организации и содержания социальной работы с молодежью за рубежом, тогда как изучение опыта решения социальных проблем молодежи в других странах позволяет составить более осмысленное и адекватное представление об отечественной системе. Однако, несмотря на, казалось бы, негативную оценку Е. Л. Вартановой на развитие социальной работы в России, она с уверенностью заявляет, что «знание и изучение американского опыта для России особенно значимо, так как при всех существенных различиях между этими странами, объективно именно они оказывают огромное влияние на формирование инвариантных социально-этических приоритетов будущего мира». Более того, «исследование американского опыта важно для осмысления естественных явлений взаимодействия, взаимообогащения все еще существенно различных и во многом искусственно разобщенных социальных систем, поиска работоспособных механизмов стимулирования интеграционных процессов» [1, с. 199].

Итак, подводя итоги анализа отечественной социальной работы с молодежью можно отметить следующие ее положительные стороны:

1. Социальная работа создает предпосылки для решения имеющихся у молодежи социальных, юридических, медицинских проблем, выступает профилактическим средством асоциального поведения молодежи.

2. Эффективность и результативность социальной работы с учащейся молодежью обеспечивается научно обоснованными целями, принципами, подходами, а также подбором оптимальных методов и средств социально-профессионального становления личности молодого человека.

3. Социальная работа выступает гарантом успешного выбора жизненного и профессионального пути для учащейся молодежи, обучая на примерах соблюдения семейного и общественного долга, воспитывая в духе законопослушания, миролюбия, доброжелательности, уважения к религии, милосердия, рачительного хозяйствования.

4. Основными результатами социальной работы являются: формирование достойного гражданина общества; воспитание в учащихся добровольного повиновения, навыков самодисциплины, способствующих формированию устойчивого характера, самостоятельности, вырабатывающей волевые качества.

5. Результативность социальной работы с молодежью в значительной степени определяется привлечением к социальной работе разнообразных слоев населения и представителей других профессий: спортсменов, тренеров, военных, представителей творческой и технической интеллигенции, умеющих организовать молодежный досуг [1, с. 201 - 202].

Подводя итог, отметим, что, несмотря на разницу подходов, принципов, форм, все страны признают необходимость и важность работы с молодежью. Обобщая целевые установки в сфере молодежной политики разных стран, можно сформулировать общую цель, которой является содействие бесконфликтной интеграции молодых людей в общество.

В России в ходе модернизации государственной молодежной политики целесообразным будет использование позитивного опыта зарубежных стран. Стоит отметить, что социальная работа с молодежью должна носить общественно-государственный характер и быть направлена на активизацию действий и развитие партнерства ее основных субъектов: органов государственной власти, местного самоуправления, институтов гражданского общества, коммерческих и некоммерческих организаций, самой молодежи по обеспечению эффективной реализации государственных и общественных интересов в процессе социального становления и самореализации молодежи.

Литература

1. Вартанова, Е. Л. Социальная политика и социальная работа с молодежью в России / Е. Л. Вартанова. – М. : Спутник +, 2013. – 199 с.
2. Дыкина, Ю. В. Социальная работа с молодежью / Ю. В. Дыкина, А. М. Нелидкин / Социально-экономические аспекты развития современного общества : сб. статей; Под ред. С. В. Демидова. – Рязань, 2013. – с. 37–43.
3. Иванихин, А. А. Совершенствование социальных технологий по работе с молодежью / А. А. Иванихин // Научные труды Калужского государственного университета имени К. Э. Циолковского. – Калуга : Издательство КГУ им. К.Э. Циолковского, 2015. – С.440–446.

4. Социальная работа : учеб. пособие / Под общей ред. В. И. Курбатова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1999. – 576 с.

РЕСУРС ДОСУГОВОГО СОБЫТИЯ В РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Степанова Т.П., к.п.н., доцент

Челябинского государственного института культуры, г. Челябинск

Аннотация: в статье рассматривается ресурс культурно- досугового события в развитии эмоциональной культуры личности.

Ключевые слова: эмоциональная культура, культурно-досуговое событие, ресурс.

Annotation: the article deals with the cultural and leisure resource developments in the emotional culture of personality.

Key words: emotional culture, cultural and leisure event resource.

Современный мир, характеризующийся с одной стороны как пространство неограниченных возможностей в развитии личности, ее разносторонних достижений, одновременно выступает как сложный, противоречивый, ценностно неопределенный.

Данный парадокс находит выражение в неоднозначной связи человека с миром через потребности. Удовлетворение (или возможность удовлетворения) потребностей вызывает положительные эмоции, невозможность удовлетворения потребностей – отрицательные. В современном коньюмерном обществе потребление возведено в культ, потребительские возможности человека в значительной степени определяют его социально-психологический статус. Существенным образом изменилась и потребительские тренды, они определяются модой, соображениями престижа, манипулирующей сознанием и поведением потребителя, рекламой и т.д. Потребительские «гонки» дестабилизируют сознание и поведение личности, «расшатывают» ее эмоциональное состояние.

В этой связи возникает необходимость развития эмоциональной культуры личности как условия ее конструктивного взаимодействия с окружающим миром, представленным материальными и идеальными объектами, а также другими субъектами.

Эмоциональная культура представляет собой сложное многогранное явление, оно связано с общей культурой, психологической культурой и категорией эмоции.

В психологической науке присутствует общее определение данного понятия: эмоции - особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями, мотивами и отражающих в форме непосредственного переживания значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности.

Эмоцию, как психическое состояние, описал еще классический психолог В.Вундт. Он выделяет в структуре психического явления две стороны: объективную и субъективную, так как эмоция есть всегда отношение к чему-то, то есть имеет свой предмет, а это — объективный элемент сознания. Предметность эмоций — одно из важнейших положений при их изучении, потому что конкретная эмоция не может быть «беспредметной» - всегда необходимо искать и находить представление, которое ей соответствует. Функция субъективной стороны эмоций (нередко называемая переживанием) заключается в синтезе ощущений и представлений, организовывая их в единое целое [5, с. 21].

Обратимся к трудам Л.С. Выготского, который определяет эмоцию как внутреннего организатора наших реакций, которые напрягают, возбуждают, стимулируют или задерживают те или иные реакции. [2, с.159].

В.А. Горянина отмечает, что эмоции оценивают значимость происходящего и сигнализируют об этом субъекту, указывая на актуальность какой-либо ситуации. Исходя из этого, автор выделяет эмоциональные состояния личности: радость, возникающая вследствие осознания реализации своей возможности, включает в себя возбуждение, интерес, комфорт, активацию, удовлетворенность; тревога, как переживание опасения и нарушения покоя, включает в себя напряженность и тревожно-боязливое возбуждение; страх, сигнализирующий об опасности, имеет такие последствия, как неуверенность, сильное нервное напряжение, поиск защиты; гнев, истинные причины которого чаще всего не осознаются, обычно это состояния разочарования и безнадежности, готовит человека к действию; вина, как факт предательства собственным убеждениям, стимулирует человека исправить ситуацию; обида, возникает, когда задевается чувство собственного достоинства, тогда пространство насыщается аффективными и эмоциональными стимулами [3, с.42-48].

По утверждению А.Г. Маклакова благодаря эмоциям человек осознает свои потребности и предметы, на которые они направлены, также эмоции содействуют в реализации потребностей и

достижении определенных целей [4, с. 393]. Автор выделяет составляющие любой эмоции: субъективное переживание; реакция организма; совокупность мыслей, сопровождающих эмоцию и приходящих на ум; особое выражение лица; генерализованные эмоциональные реакции; склонность к действиям, которые ассоциированы с данной эмоцией [4, с.406].

Понятие эмоциональной культуры в литературе не является до конца изученным, что определяет перспективы дальнейшей разработки данного вопроса. Вместе с тем отдельные разработки проясняют суть исследуемого нами вопроса. Так, Е.А. Белецкая и Г.А. Жаркова определяют эмоциональную культуру как это целостное динамическое личностное образование, имеющее собственную структуру, представленное системой знаний о развитии эмоций, умений и способов анализа эмоций, управления ими, направленных на адекватность реагирования, что способствует вербализации эмоций человека, его эмоциональной открытости, эмоциональной эмпатии и оказания эмоциональной поддержки окружающим [1, с.11].

Мы придерживаемся позиции, согласно которой эмоциональная культура – это понятие, характеризующее качественный уровень развития эмоциональной сферы личности. Представим нашу интерпретацию понятия эмоциональной культуры личности: *это интегративное личностное образование, включающее в себя знания о природе эмоций, их понимание и распознавание, умения и навыки выражения эмоций «в предлагаемых обстоятельствах» при помощи вербальных и невербальных средств, управление эмоциональными состояниями.*

В качестве критериев эмоциональной культуры личности выделим: знание психологических основ природы эмоций и их типов; понимание своего эмоционального состояния (его содержания) и причин возникновения; объяснение эмоционального состояния и поведения других людей. умения и навыки выражения эмоционального состояния при помощи вербальных и невербальных средств; эмпатия как способность эмоционального сопереживания; управление эмоциями (и их внешними проявлениями); умения и навыки создания эмоционально-позитивных событий; эмоциональная харизматичность.

Ранее мы установили связь эмоций с предметным миром. При этом следует сделать уточнение, что предметный мир может иметь материальное оформление, может быть идеальным, предметную сторону могут содержать и отдельные грани идентичности субъекта.

В пространстве досуга мы можем отметить культурно-смысловую, диверсификацию (и даже перенасыщенность) предметных поводов выражения эмоций, что обуславливает необходимость навигации личности в в данном пространстве посредством организации развивающих личность, ее эмоциональную культуру досуговых событий, разнообразных по форме и содержанию.

В обыденном смысле событие означает явление, которое произошло или потенциально может произойти – свершившийся факт или прогнозируемый, проектируемый сценарий будущего.

С точки зрения педагогики культурно-досуговое событие может быть рассмотрено как педагогическая ситуация (или их совокупность), содержащая педагогическую задачу, требующую ее решения..

Культурно-досуговое событие, в онтологической плоскости представленное формой, понимается как со-бытие, сопричастность субъектов друг к другу, опосредованная свободным временем, его культурно-смысловым наполнением, пространственным расположением, переживанием и выражением эмоциональных состояний.

События (формы) имеют энтропийный характер и приобретают значение управляющего параметра посредством проектирования социально-культурных педагогических ситуаций, направленных на развитие эмоциональной культуры и консолидацию субъектов.

Таким образом, говоря о социально-культурном педагогическом управлении развитием эмоциональной культуры личности, мы подразумеваем управление созданием культурных событий.

Культурно-досуговые события могут быть дифференцированы по доминирующей культурно-смысловой (содержательной) направленности и формам организации:

- события, ориентированные на познавательные потребности (клубы по интересам, любительские объединения, клубы профессиональной направленности, различные курсы, клубы интеллектуальных игр, ток-шоу клубы, интернет-кафе и т. д.);
- события, направленные на удовлетворение потребностей в релаксации, развлечениях (концерты популярных групп и исполнителей, шоу-программы, ночные клубы, танцевальные залы, салоны, путешествия и т. д.);
- события, связанные с удовлетворением потребностей в творческой самореализации (коллективы прикладного, художественного, технического творчества; объединения волонтеров, создающих уникальные социально-культурные проекты, конкурсы, фестивали и т. п.);

- события, направленные на удовлетворение социальных потребностей – причастность к социальной группе, признание, престиж (городские, корпоративные досуговые мероприятия, конкурсы, смотры, фестивали, публичные награждения, презентации и т. п.);

- события, связанные с потребностью в гражданско-патриотической реализации (игры-реконструкции военных событий, военно-патриотические клубы, объединения, гражданско-патриотические акции, движения и т. д.);

- события экологической направленности (краеведческие клубы, движения, организации, акции; археологические клубы; собрание и оформление музейных экспонатов – музейная работа; экологические акции и т. п.);

- события физкультурно-оздоровительной направленности, цель которых – удовлетворение потребности в здоровом образе жизни, эстетизации внешности (спортивные секции, фитнес-клубы; конвенции, фестивали, конкурсы, соревнования, праздники и т. п.);

- события, связанные с потребностью в этнокультурной самоидентификации (национальные центры, клубы, фестивали, праздники, организации, движения, акции и т. п.).

Мы рассматриваем педагогическую организацию социально-культурной *архитектуры культурно-досугового события* как предметного повода развития эмоциональной культуры личности следующим образом:

- диагностику потребностей субъектов, их культурно-смысловых, эмоциональных доминант;

- культурно-смысловую навигацию, достигаемую посредством выстраивания композиции – внутренней логики, драматургии события и его оригинального оформления;

- создание когнитивно-аффективного компонента события – символической интерактивной среды, герменевтического поля, насыщение его текста культурными смыслами, стимулирующими познавательный интерес, оказывающими развивающее воздействие на участников досугового события;

- расстановку когнитивно-аффективных акцентов, принимающих на себя функцию культурно-смыслового ориентирования (выделение культурно-смысловых доминант при помощи выразительных средств, оригинальных приемов организации);

- актуализацию культурного опыта участников досугового общения, содействие им в реализации и развитии креативного потенциала, социально-культурной персонификации;

- создание психологической атмосферы безопасности, доверия, доброжелательности, радости, эмоциональной релаксации и комфорта;

- проектирование интерактивных зон, вовлечение участников досугового события во взаимодействия;

- фасилитацию специалиста социально-культурной деятельности в установлении и развитии контактов субъектов;

- корректное внедрение культурных агентов, выполняющих роль лидеров, организующих интеракции;

- блокирование и преобразование деструктивных проявлений, не согласующихся с этикой события;

- мягкое управление эмоциональными проявлениями участников события;

- содействие (в зависимости от характера досугового события – эпизодического или циклового) созданию культурно-смысловых солидарностей (поверхностного, контактного или интерактивного типа) [6, с.221].

Литература:

1. Белецкая, Е.А., Жаркова, Г.А. Специфика формирования эмоциональной культуры детей в условиях ДОУ/ Е.А. Белецкая, Г.А. Жаркова // *Дополнительное образование и воспитание*. – 2012. - №11, стр.11-15

2. Выготский, Л.С. Педагогическая психология/ Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1991.

3. Горянина, В.А. Психология общения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / В.А. Горянина – М.: «Академия», 2002

4. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2012. – 583 с.

5. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. [Электронный ресурс] / В.К. Вилюнас. – Режим доступа: http://transyoga.ru/assets/files/books/psychology/psihologia_emocij.pdf

6. Степанова, Т. П. Диверсификация досугового общения: методология, теория, технологии: моногр. / Т. П. Степанова; Челябин. гос. акад. культуры и искусств. – Челябинск, 2011.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Хамраев И.Т., преподаватель

Бухарский государственный университет., г. Бухара

Урок физической культуры как был, так и остался главным звеном в системе физического воспитания общеобразовательной школы. Он является для всех учащихся обязательной формой занятий. Содержание и форма его проведения в значительной степени обуславливают уровень физической подготовленности и спортивной увлеченности школьников. Очень важно, чтобы он наряду с общепринятыми задачами имел конструктивную направленность и стимулировал учащихся к самостоятельным занятиям, как в школе, так и дома. Решение подобных задач на сегодняшний день возможно только через обновление содержания частей урока.

Создание нового подхода к уроку физкультуры, может базироваться на идеи модернизации образовательного процесса с использованием новых модных направлений в сфере физической культуры.

Танцевально-ритмическая гимнастика, различные виды аэробики находят отражение в той или иной направленности уроков физической культуры: легкоатлетической, гимнастической, игровой и т.д., они способствуют разнообразию используемых средств в подготовительной и заключительной частях урока. Их элементы способствуют оживлению урока, придают ему новую эмоциональную окраску.

Применение нетрадиционных средств физической культуры в подготовительной части урока любой направленности, прежде всего, должны отражать специфику данного вида упражнений и способствовать развитию определённых двигательных способностей занимающихся. В подготовительной части уроков с легкоатлетической направленностью могут включаться упражнения аэробики, приближённые к технике бега, прыжков, метаний. Упражнениям для подвижности суставов соответствуют джаз-аэробика, фанк и т.д. На уроках гимнастики используется степ-аэробика, упражнения на гимнастических мячах, скип-аэробика, шейпинг. На уроках с игровой направленностью в подготовительной части, в зависимости от задач урока применяется классическая аэробика с различными перемещениями приставными, скрестными шагами, с внезапными остановками, прыжками, упражнения степ-аэробики на гимнастической скамейке.

Для решения задач основной части урока применяются специально разработанные комплексы упражнений из различных направлений фитнеса (силовые, танцевальные виды аэробики высокой интенсивности, стретчинг, классическая аэробика, степ-аэробика и др.), направленные на развитие выносливости, прыгучести, силы, гибкости и других двигательных способностей.

В заключительной части для снятия напряжённости, повышения эмоционального состояния применяются фитнес-технологии: стретчинг, йога-аэробика, детские ритмические танцы для профессиональной подготовки учащихся.

Также фитнес-технологии активно используются в различных видах физкультурно-оздоровительной работы.

Как показывает практика внедрение фитнес-технологий в урок по физической культуре вызывает положительную мотивацию к уроку, большой интерес и желание заниматься у большинства занимающихся. Привлекают школьников силовыми упражнениями под музыку. Включение в уроки фитнес-технологий – это и новизна, и музыкальное сопровождение, и повышение плотности самого урока.

ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЯ В ХОДЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ “ВОЛЕЙБОЛ – КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ”

Абдуллаев Ш. Дж. к.п.н., доцент

Бухарский государственный университет. г. Бухара

Рейтинг – индивидуальный числовой показатель оценки учебных достижений, который характеризует каждого ученика. Для составления рейтинга используется язык цифр, что в какой-то мере исключает влияние личности учителя, то есть отметка более объективна.

Ценность такой системы состоит в том, что школьники сами могут спланировать себе оценку и сравнить свои успехи с успехами товарищей по количеству набранных очков.

Предлагаемая система оценивания подразумевает отказ от выставления на уроках традиционных оценок “5”, “4”, “3”. “2”, так как есть более тонкая градация. Например, те дети, которые получили оценку “5”, могут сильно различаться по своим способностям. Для некоторых из них оценка “Отлично” - своеобразный потолок, а для других – лишь стартовая площадка к более высоким результатам.

Данная рейтинг – система не предусматривает выставления текущих оценок на уроках. Оценка выставляется в соответствии с набранными очками за сданные нормативы. Набранные к концу учебного года определенную сумму очков, ученик получает итоговую оценку за год. С целью контроля достижений учащихся выставляются текущие очки за каждую четверть в 4 – 9 классах и за полугодие в 10 – 11 классах.

В зависимости от показанного результата, ученик получает не оценки “2”, “3”, “4”, “5”, а соответствующее этим оценкам количество очков: 20, 30, 40 или 50 с возможной прибавкой. При сдаче норматива на “5” с первой попытки (а их, как было сказано выше, всего три) дают 50 премиальных очков, по 25 за неиспользованную попытку. Если оценка “отлично” получена со второй попытки, то всего начисляют 75 очков (50 очков за выполненный на “5” норматив и 25 премиальных очков неиспользованную третью попытку).

Если с первой попытки ученик сдает норматив, например, на “3”, то получает 30 очков на “карандаш”, так как он может улучшить результат во второй попытке, и если выполняет норматив, допустим, на “4”, то получает уже 40 очков вместо 30. Если со второй попытки норматив сдан на “5”, то в “копилку” идет 75 очков. Если же со второй попытки результат не улучшен, то остается третья попытка, и за показанный в ней результат, соответствующий оценке “5”, премии нет, и ученику начисляется 50 очков.

Чтобы те дети, которые сдали норматив на оценку “5”, не успокаивались и не теряли интерес к урокам, предусмотрена система штрафных очков. Например, если результат, показанный в первой попытке, соответствовал оценке “5”, а во второй попытке он ухудшен, то начисляют 15 штрафных очков, которые вычитаются из 100, но их можно вернуть, если в третьей попытке вновь улучшить результат первой попытки и получить 15 премиальных очков. Таким образом, даже те ученики, которые выполняют нормативы на оценку “5”, должны постоянно тренироваться и улучшать свои результаты.

Есть дети, которые в силу своих особенностей, сколько бы не бились, все равно, скажем, не возьмут высоту так, что бы получить положительную оценку. Значит, такие дети обречены на двойку? Значит, им никогда не улыбнется счастье преодолеть себя и быть отличником? А есть дети, которым все нормативы даются легко, и они иногда пытаются пропустить урок.

Ценность рейтинговой системы заключается еще и в том, здесь идет совместная работа учителя и ученика, через тетрадь, которую ведут дети и рейтинг-лист, который ведет учитель. В тетради вносят записи по основам знаний, “Школе движений игры в волейбол”, технике безопасности, уровню физического развития.

SAYOHAT (TURIZM) IBN SINO NAZDIDA

*Botirov X.A., professor,
Buxoro davlat universiteti. Buxoro sh.*

Sayohat (Turizm) – lotincha soʻz – “aylanma boʻlib harakat qilish”, “aylanish” degan maʼnolarni bildiradi. Turizm oʻz navbatida qator turlarga boʻlinadi. Hozirgi davrda fan – texnika taraqqiyoti tobora rivojlangan sari insoniyatni turmush madaniyati ortib bormoqda. Xalq xoʻjaligini barcha tabaqalarida texnik vositalari kirib kelganligi sababli odamlar barcha mehnatni texnika zimmasiga oshirganlar. Jismoniy mehnat, harakat kamayib bormoqda. Kam harakat natijasida aholi orasida semizlik, gipodinimiya, yurak, jigar, buyrak, oshqozon va boshqa kasalliklar avj olmoqda. Bularni oldini olish uchun 1000 yil oldin yurtdoshimiz Ibn Sino bobomiz aytganidek dori - darmon, ukol emas, toza havoda jismoniy mashqlar, sport bilan muntazam shugʻullanish zarur”. Oʻz vaqtida meʼyori bilan badantarbiya qilgan odamga dard yaqin yoʻllamaydi” badantarbiyani tark etgan odam aksari xarob boʻladi, zero harakatsiz qolgan aʼzolari zaiflashadi” deydi Ibn Sino.

Bizning zamonimizda barcha jismoniy tarbiya turlari va sport oʻyinlari qatori sayohat - turizm salmoqli oʻrin egallaydi. Hozirgi kunda turizmni turlari koʻpayib bormoqda. Bu iyoda, otlig, togʻ, gʻor, avto, aviya, temir yoʻl, suv, eko, gastro, agro, zoo va boshqa xil turizmlardir.

Ibn Sino oʻzining mashhur “Tib qonunlari” asarida sayohatga chiqadiganlarga quyidagi tavsiyalarni beradi: Ibn Sino safarga chiquvchilar uchun birinchi galda gavnani chiniqtiruvchi tadbirlarni tavsiya etgan. Safarda kishining qorni baʼzan och yoki toʻq, baʼzan sovuq yoki issiq kabi holatlar boʻlib turishini taʼkidlaydi. Shuning uchun safarga chiquvchilar shu kabi holatlarga chidamli boʻlishi kerak. Ayniqsa safardagi tashnalik - ogʻir ahvol. Safarga olinadigan ovqat mahsulotlari tashnalikni paydo qilmaydigan boʻlishi zarur. Umuman, safar ovqatining hajmi kichik, toʻyimlilik yuqori boʻlishi kerak. Safardagilar uchun olma sharbati juda ham foydalidir. Safarda boshni va koʻrakni oftob nuridan saqlash va safar oldidan piyozni qatiqqa toʻgʻrab yeyish kerak.

Sovuq paytida safar qiluvchilar birinchi galdanani sovuq urmasligi chorasini ko'rishlari zarur. Ibn Sino safardagilar ichadigan suv masalasiga alohida to'xtalib o'tgan. Uning yozishicha, safarda paydo bo'ladigan eng og'ir qiyinchilik suv tanqisligidir. Yo'lga olingan suv yetmay qolganida cho'llardagi ko'lmak suvlardan foydalanishga to'g'ri keladi. Bunday suvni avval tozalab, ichishga yaroqli qilish kerak. Ibn Sino suvni tozalashning bir necha usulini ko'rsatgan. Uning yozishicha, suvni tozalashning eng yaxshi usuli uni bug'latib, so'ng qaytadan suvga aylantirishdir (distillatsiya). Buning iloji bo'lmasa suvga toza tuproq solib, aralashtirilib so'ng tindiriladi. Shunda suvdagi chiqindilar tuproq bilan birga idish tagiga cho'kib, suv tozalanadi. Suvga to'g'rab solingan piyoz ham uni tozalaydi. Sirka ham suvning zararli ta'sirini yo'qotadi.

Uning ta'kidlashicha, safarda qilinadigan eng muhim tadbir, kishi o'z tanasini oldindan safarda uchraydigan holatlarga chidamli qilib chiniqtirishdir.

Shundan ko'rinib turibdiki, yurtdoshimiz buyuk alloma 1000 yildan oldin kasallikni davolashdan ko'ra, uni oldini olish afzalroqdir va bu borada jismoniy mashqlar, harakatlar hamda uning asosiy vositalaridan bo'lgan sayohat, safar qilishga kishilarni da'vat etgan. Bunday foydali tavsiyalar XXI – fan va texnologiya asrida o'z qimmatini tobora oshirib bormoqda.

SPORTDA YUQORI NATIJALARGA ERISHISHDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASHDA MURABBIYLARNING KASBIY PEDAGOGIK FAOLIYATI

Abdullayev M.J., dotsent, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

O'zbekiston Respublikasi terma jamoalari uchun sportchilar va istiqboldagi zahiradagi tayyorlash tizimini optimallashtirish va bu jarayonga innovatsiyalarni kiritish hozirgi kunning dolzarb vazifasidir. Qo'shimcha ta'lim manbai sifatida sport maktablari sog'lom turmush tarzini shakllantirishni, tanlangan kasbga idrok etishni, jismoniy aqliy va ma'naviy qobiliyatlarni rivojlantirishni sportda yuqori darajaga erishishni ta'minlashlari lozim.

Sportchilarni tayyorlash jarayoni uzoq muddatli bo'lib u yosh sportchilarni halqaro miqyosdagi sport ustasi darajasigacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bolalar va o'smirlar sport maktabi va mahsus bolalar va o'smirlar sport maktabi sharoitida o'qitish, mashg'ulotlar olib borish va ularni tashkil etishni ilg'or metodlarini qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi.

Sportda yuqori natijalarga erishish zarurati hamda kelajak avlodning sog'lig'i haqidagi gamho'rlik murabbiy tuzgan dasturni taqazo etdi. Dasturni tayyorlashda jismoniy tarbiya va sportning hozirgi kundagi rivojlanish darajasi va omillari hisobga olinadi. Bolalar va o'smirlar sport maktablari hamda mahsus bolalar va o'smirlar sport maktablari uchun meyyoriy hujjatlari hamda sportchilar tayyorlashning prinsplari ham mukammal ishlab chiqilishi maqsadga muvofiq.

Murabbiy kasbiy pedagogik faoliyatining asosiy yo'nalishlari, sport maktablarida sportchilar tayyorlashning tashkiliy uslubiy hususiyatlari uzoq muddat davomida sportchilar tayyorlashning mazmuni muhim ahamiyatga ega. Shuningdek sportchilarni tanlash o'quv mashg'ulotlari yig'inlarini o'tkazish, sportchilarni tayyorlash jarayonidagi shikastlanishlari sabablari hamda o'quv mashg'ulotlarida harakatli o'yinlardan foydalanish masalalariga ham e'tibor qaratish. Sportchilar va murabbiylar uchun ovqatlanish bo'yicha shuningdek ayollar bilan mashg'ulotlar o'tkazish masalalariga alohida e'tibor berilgan. Sportchilarning ruhiy tayyorgarligi o'z-o'zini boshqarish va sportchining kundaligini yuritish maqsadga muvofiq.

Murabbiy kasbiy-pedagogik faoliyati keng qamrovli bo'lib, quydagi yuklamalarni o'z ichiga oladi, o'quv tarbiyaviy ish, sportchilarning mashg'ulotlardagi va musobaqalardagi faoliyatlarini boshqarish, qobiliyatli sportchilarni tanlash, ilmiy metodik ishlarda ishtirok etish, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, mashg'ulotlar va musobaqalarni moddiy tehnikaviy jihatdan ta'minlash, shahsiy kasbiy mahoratini oshirish.

Murabbiyning o'quv tarbiyaviy faoliyati muhimdir. U shug'ullanuvchilarning tanlangan sport turi bo'yicha tehnik taktik harakatlarga o'rgatish, jismoniy va ma'naviy-irodaviy sifatlarini rivojlantirish, barkamol shahsni shakllantirishda namoyon bo'ladi.

Ta'lim faoliyati jarayonida murabbiy tehnik harakatlarni namunali ko'rsatishi, mashqlarni aniq tushuntirishi, mashq bajarish, tehnikasidagi hatolik ba uni sababini tushuntirishi, harakatni kuzatish uchun qulay joy tanlashi, bajariladigan mashqning tehnikasini talaba bilan birgalikda tahlil qilishi, tehnik usullar va yakunlovchi harakat uchun tayyorgarlik mashqlarini tanlashi kerak.

Jismoniy va ma'naviy irodaviy jihatlarini shakllantirishda murabbiy mashg'ulotlarda qo'llaniladigan usullarni mos ravishda tanlab olishi mashg'ulotlarni tashkil etishni bilishi, sportchilarni shahsiy hususiyatlarida kelib chiqib, kerakli vosita va usullarni aniqlashni bilishi lozim.

Sportchilarni maqsadga yo'naltirilgan holatda tayyorlashni tashkil etish uchun murabbiy sportchilar, ular yashayotgan, shug'ullanayotgan, musobaqalashayotgan muhit haqida ma'lumot yig'ib, uni tahlil qila olishi,

sportchi tayyorlash strategiyasini aniqlashni bilishi kuchli sportchi tayyorlash rejasi va dasturini tuzishni bilishi, ularni amalda bajarilishini nazorat qilishni bilishi lozim.

ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Абдуллаев Ш. Дж. к.п.н., доцент

Бухарский государственный университет. г. Бухара

Оценка учебных достижений по учебному предмету «Физическая культура» отличается многогранностью. Задачами физического воспитания являются:

- совершенствование физических качеств;
- формирование двигательных умений и навыков;
- формирование специальных физкультурных знаний;
- умение применять полученные знания на занятиях и в повседневной жизни.

Оценка знаний учащихся по физкультуре характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим нецелесообразно.

Оцениваются физическая подготовленность, практические умения и навыки, теоретические знания, навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности, динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности), сформированность общеучебных умений и навыков.

Наиболее популярны системы, основывающиеся на оценке динамики изменения результатов учебной деятельности. Однако они больше акцентированы на физическую подготовленность и гораздо меньше – на теоретические знания в области физкультуры и техническую подготовленность.

В последние годы подход к оценке достижений учащихся по физической культуре стал более либеральным, что связано со все более усиливающейся вариативностью содержания образования и разнообразием условий реализации образовательно-воспитательного процесса.

Ни у кого не вызывает сомнения, что лучшая система оценивания учебных достижений по физической культуре – учет динамики индивидуальных показателей. Но специфика развития физических качеств учащихся такова, что с ростом показателей становится сложнее достичь положительной динамики. Некоторые физические качества обусловлены наследственностью учеников, и изменить здесь что-либо в лучшую сторону крайне сложно, с другими дело обстоит несколько проще. Совершенно очевидно, что при выставлении оценки по физической культуре необходимы осторожность и взвешенность. Скоростные способности детей являются наиболее консервативными в развитии, и здесь не следует рассчитывать на быстрый результат. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости динамика роста может быть довольно высокой.

Авторы другой работы предлагают при оценивании уровня физической подготовленности и составлении тестов учитывать различные типы телосложения. Но если оценивать уровень подготовки учащихся по различным стандартам, это будет противоречить положениям Закона РУз «Об образовании». Тест, не предъявляющий единых нормативных требований к ученикам одного возраста и пола, относящимся к основной медицинской группе, выпадает из общей системы образования.

БОЛАЛАР ВА ТАРБИЯСИ «ОҒИР» ЁСМИРЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИГА ПЕДАГОГИК ЁНДАШУВ

Абдуллаев Ш.Д ж., п.ф.н., доцент

Бухоро давлат университети. Бухоро ш.

Ахоли яшаш жойларида болалар ва тарбияси «оғир» ёсмирларнинг жисмоний тарбияси жараёни ўрганилганда факатгина назарий масалаларни кўриб чиқибгига колмай балки оммавий тажриба тенденцияси ва холатини тахлил қилишни таказо этади.

Ўз олдимизда ахоли яшаш жойларида (кўп қаватли уйлар, махала) болалар ва тарбияси «оғир» ёсмирларнинг спорт билан шуғилланишларига шарт шароит яратиш ва жисмоний тарбия фаолиятини яхшилаш масалаларини, жисмоний тарбия, ва соғломлаштириш ишларини ташкил этиш, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш қуникмаларини ҳосил қилиш мақсадида бу ишнинг самарадорлигига аниқ оммавий тажриба унинг мазмуни нуктаи назаридан баҳо бердик:

Болалар ва тарбияси «оғир» болаларнинг жисмоний тайёргарлиги:

- яшаш жойларда жисмоний маданият ва соғломлаштириш ишларини ўтказишга ташкилотчи ва раҳбарларнинг тайёрликлари

- жисмоний ва тарбиявий жараён муаммоларини ечиш

-педагогик имкониятлар ва шарт шaroитларни амалга ошириш

- ўрганилаётган жараённинг бажариш йуллари ва истикболини мукамаллаштириш.

Тахлил учун ижтимоий, педагогик-психологик ўрганишларда кенг қўлланиладиган тажриба ишлари, турли услублардан фойдаланилди.:

- кузатиш, сўров услуби (сухбат, интервью, сўровномалар)

- яшаш жойлардаги жисмоний тарбия –соғломлаштириш ишлари буйича хужжатларини ўрганиш

- моддий базани ўрганиш

- фаолиятни таккослаш тахлил услубини қўллаш (рахбарларнинг, педагог ташкилотчилар, тренерлар, жамоатчилар, болалар ва тарбияси «оғир» болалар, ҳамда жамоатчи ота-оналар)

- жисмоний сифатларини тест методи.

- Тахлилий материалларни статистик материалларни қайта ишлаш услуби.

Ушбу тажрибани ўрганишда педагог ташкилотчиларнинг хужжатларини тахлил қилиш ката ахамиятга эга бўлди. (иш режаси, перспектив, йиллик, мусобока баённомалари, яшаш жойларида аҳоли, болалар ва ўсмирлар билан ўтказилган турли оммавий спорт тадбирларини ташкил этиш ва ўтказиш тўғрисидаги хужжатлар)

Асосий хужжатларлар ва материаллар ўрганилганда болалар ва тарбияси «оғир» ўсмирлар билан ўтказиладиган жисмоний маданият-соғломлаштириш, спорт ва тарбиявий ишларни ташкил этишда қўйилган масала ва йуналишлар, уларнинг максоди, имконият ва шарт шaroитлари қандай ташкил этилганлиги куриб чиқилди

Яшаш жойларида (маҳалла) жисмоний маданият ва соғломлаштириш ишлар тахлили икки хил натижа берди. Биринчидан жисмоний маданият соғломлаштириш ишлари максоди бажарилаяптими. Бажарилмаётган бўлса, қандай қийинчилик тўсикларга борлиги, агар бажарилган бўлса, иш тажрибаси ҳисобга олиниб, биз томондан ўрганилади.

Рахбарлар ташкилотчи педагоглар, тренерлар, жамоатчилар хатто жамоатчи ота-оналар бу борадаги иш фаолиятлари такқослашиб тахлил қилинганда олиб борилаётган ишлар самарали эканлиги кўринди.

МАКТАБДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИYA ДАРСЛАРИНИ О'ТКАЗИШ ЖАРAYONIDA INNOVATION TEXNOLOGIYALARDAN SAMARALI FOYDALANISH

Kurbanov J.I., o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

So'nggi yillar davomida mamlakatimizda ustuvor sport turlaridan voleybol, gimnastika turlari sekin-asta xalqaro sport maydonlariga kirib bormoqda. Ayollar sportini rivojlantirish eng muhim masalalardan biri bo'lib turibdi. Ayollarga e'tibor kamligidan sharoitlarning yo'qligidan ayollar sport bilan kam shug'ullanayaptilar. Sharoit talabga javob bermasligi o'zbek qizlarimizning uy-ro'zg'or ishlari bilan mashg'ul bo'lib qolganliklari sababli sportdan chetlashib ketganliklari yaqqol ko'rinib turibdi. Mustaqil O'zbekistonimizning rivojlanishida ayollar ham o'z hissalarini qo'shadi degan niyatdamiz. Ko'plab sport zallari, suzish havzasi, trenajyor zallari qurilsa va o'zlarining ixtiyorlariga topshirilsa, ularda shug'ullanish imkoniyati ko'payadi. Prezidentimiz har bir kishi o'zining salomatligi haqida shaxsan g'amxo'rlik qilib borish madaniyatini yoshlikdan oila, maktab, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sportning ko'magida singdirish kerak deb bejiz aytmagan. Shundaygina, yurtboshimizning “Sog'lom, bilimli va fidoyi farzandlari bo'lgan xalq albatta o'zining kelajagini barpo etadi”, degan fikri o'z amaliy ifodasini topishi muqarrar.

Yana bir muammo: bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohosi o'zining keng qamrovli, global funksional imkoniyatlari bilan xalqimiz ehtiyojini to'la-to'kis qondirayapti deb bo'lmaydi. Jumladan, onabola, uy bekalari turli kasb egalari homilador ayollar, bo'lajak ona, keksalar, jismoniy zaif bemor hamda nogironlarga moslashtirilgan jismoniy tarbiya tizimini ilmiy asos shakllantirish va shu yo'nalishda ishlovchi kadrlar tayyorlash masalalari ham hamon kun tartibidan joy olgan.

Demak, joylardagi talab ehtiyojlar asosida ushbu yo'nalish bo'yicha bakalavr yoki magistrлар tayyorlash zaruriyati tug'ilmog'da. Shunday ekan ixtisoslashgan tayanch OO'Yu alohida pedagogik-trener “Sport tibbiyoti (massaj va davolash jismoniy tarbiyasi)” va “Nogironlar jismoniy tarbiyasi va sporti”, “Sport tashkilotchisi va jismoniy tarbiya o'qituvchisi” kabi ixtisosliklari bo'yicha kadrlar tayyorlash sohaning muhim va dolzarb masalalaridan biridir. Mana shu masala echilsa, hamma muammo o'z-o'zidan hal bo'lib ketadi. O'zbek ayollarining boshqa xalq ayollaridan kam joyi yo'q. O'zbek sportini jahon taniydi, o'zbek ayollari O'zbekiston bayrog'ini ko'klarga ko'taradi degan umiddamiz.

Jismoniy tarbiya va sportga doir direktiv hujjatlar tub mazmunida jismoniy tarbiya tizimining bo'g'inlari, aholini barcha qatlamlarini ommaviy jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga jalb etish, iqtidorli yoshlarni sportga hamda ana shu vositalar orqali millat kelajagini yanada sog'lomlashtirishdek mas'uliyatli vazifa ularning mazmunini tashkil etadi. Masalaning yana bir muhim tomonlaridan biri jismoniy tarbiya va sport yoshlar ma'naviyatini tarbiyalashning samarali vositasi ekanligi ham direktiv hujjat materiallarida

ifodalangan. Ushbu oʻrinda prezidentimizning bolalar sportini rivojlantirish homiylik kengash yigʻilishlarining birida “jismoniy tarbiya va sport azal-azaldan jismoniy barkamollik, maʼnaviy etuklik, ruhan sogʻlomlik omili boʻlib kelgan. Bolalarni sportga jalb etmay turib, sogʻlom millat, sogʻlom davlat, sogʻlom jamiyat haqida gapirish qiyin” degan soʻzlarni keltirishni oʻrinli deb bildik.

Jismoniy tarbiya tizimining barcha boʻgʻinlari uchun qabul qilingan davlat taʼlim standartlari jumladan, oliy oʻquv yurti talabarlari dasturda boʻljak mutaxassislarni jismoniy tarbiya inson organizmini rivojlanishi, sogʻliqni saqlash va mustahkamlash ruhiy jismoniy rivojlantirishni takomillashtirishdagi xizmatlari uqtirish, kasbiy faoliyatida ruhiy jismoniy uslublarni qoʻllashga doir nazariy bilim, amaliy koʻnikmalarga ega boʻlishlariga doir talablar qoʻyilgan. Oliy oʻquv yurti talabalarini ayniqsa, qizlarni kundalik turmush tarziga jismoniy tarbiya va sportni singdirishni oʻta dolzarb uzluksiz davom ettirish kerak boʻlgan masaladir. Pedagogika institutlarida uni toʻgʻri yoʻlga qoʻyish respublikamizni shahar, qishloq umumtaʼlim maktablarida xotin-qizlar uchun jismoniy tarbiya targʻibotchilarini tayyorlash demakdir.

INTEGRATSIYA-TAFAKKURNI RIVOJLANTIRUVCHI OMIL EKANLIGI

Hakimov X.N., oʻqituvchi, Buxoro daavlat universiteti, Buxoro sh.

Oʻquv jarayonini tashkil etishdagi asosiy vazifa pedagogik texnologiyadan samarali foydalanish ekanligi isbot talab qilmaydigan haqiqatdir. Ammo shu kunga qadar pedagogik texnologiyaning aksariyati nazariy muammolarga bagʻishlangan boʻlib, uning amaliyotga taʼsiri kamroq sezilmoqda. Buning uchun zamonaviy texnologiyalarni tezroq amaliyotga joriy etish usullarini ishlab chiqish talab etiladi.

Taʼlim integratsiyasi- fanlararo aloqaning yuqori darajasi, bir butun integrallashgan bilimlarni yaratishga imkon beruvchi vosita. Integratsiya tushunchasiga berilayotgan taʼriflar turlicha; ushbu taʼriflarning umumiylik tomoni

- integratsiya bu atrofimizdagi borliqqa yaxlit qarashga erishishdan iborat.

Integratsiyaning asosini fanlararo aloqadorlik tashkil etadi va oʻzining rivojini integratsiya gʻoyasida topadi. Integrativ mazmunga ega boʻlgan predmetlarni oʻrganish boʻljak mutaxassislar bilimi, ish uslublari, shaxsiy fazilatlarini yaxlit, bir butunligini taʼminlovchi omil sifatida qaraladi.

Yu.M.Kolyagin fikriga koʻra, taʼlim tizimida integratsiya ikki xil maʼnoda qoʻllanilishi mumkin:

1. Oʻquvchilarda atrofimizdagi olam haqida bir butun, yaxlit tasavvurni shakllantirish (bunda integratsiyaga taʼlim maqsadi sifatida qaraladi).

2. Predmetlardan beriladigan bilimlarni yaqinlashtirishning umumiy platformasini topish (bu yerda integratsiya-taʼlim vositasi hisoblanadi).

Birinchi maʼno boʻyicha integratsiya oʻquvchi bilim dargohiga dastlabki qadamini qoʻyishidanoq, dunyoni yaxlit, bir butun, uning barcha elementlari oʻzaro bogʻlangan tizim sifatida tasavvur qilib olin.

Ikkinchi maʼnoda integratsiya oʻquv fanlaridan beriladigan bilimlarning oʻzaro toʻqnash(uchrash)gan yeri(nuqtasi)da yangi tasavvurlarni angʻlay olin. Dastlab, fanlardagi fikr(gʻoya)lar toʻqnashgan nuqtada avvaldan boʻlgan tabaqalashgan bilimlardagi kamchiliklarni toʻldirishga, ular oʻrtasida boʻlgan bogʻlanishlarni tarkib toptirishga daʼvat etsin.

Taʼlimdagi integratsiyani quyidagicha ifodalashni lozim topdik:

1. Butun borliq haqida yaxlit tassavvur hosil qilish (bu yerda integratsiya taʼlim maqsadi sifatida qaraladi);

2. Turli fan bilimlarini yaqinlashtirish uchun umumiy platforma topish (bunda integratsiya vosita sifatida ishlatiladi).

3. Rivojlantiruvchi taʼlim berish vositasi sifatida.

4. Umuminsoniy, milliy tarbiya vositasi sifatida.

Ikki oʻquv fani oʻrtasidagi aloqalarni oʻrnatishda va ularning integratsiyasida vaqti-vaqti bilan u yoki bu fan tayanch boʻlib xizmat qiladi. Turli oʻquv fanlardagi mavzularning uzviy bogʻliqligi va mantiqiy oʻzaro aloqadorligi integratsiyalashgan darslarning asosi boʻlishi kerak.

Integratsiyaning tarkibiy qismlari.

Olib borilgan tadqiqotlardan maʼlum boʻldiki, integratsiya maʼlum bir tarkibiy qismlarga ega ekan. Quyida ana shu haqda fikr yuritiladi.

Obʻektga doir integratsiya: bunda bir obʻektning turli fanlardagi timsollari bir mavzu, boʻlim yoki kurslarga (yer, suv, havo, oziq-ovqat va boshqa) kiritiladi.

Tushunchaga oid integratsiya: bunda umumiy tushuncha (energiya, harakat, modda, axborot va boshqalar)lar mazmunini ochib beradigan mavzu yoki kurslar qamrab olinadi.

Nazariyaga oid integratsiya: u fizika, kimyo, biologiyadagi kvant nazariyasi; biologiya, kimyo, astronomiya, texnika, sotsiologiyadagi evolyusion nazariyaga asoslanadi.

Metodologik integratsiya: u falsafa metodologiyasi kabi ilmiy bilishning alohida metodlariga taalluqli integratsiya boʻlib, ularga tizimli yondashuvning qoʻllanilishi va uning mohiyati, tabiatshunoslikka oid

muammolarning qo‘yilishi va ularning hal etilishi; fandagi tushuntirish va prognoz qilish; kuzatish, tajriba, modellashirishning tuzilish mohiyati va qo‘llanilishi kabilar kiritiladi.

Muammoli integratsiya: u turli kenglik darajasidagi fanlararo muammolarni qamrab oladi (atrof-muhitni muhofaza qilish, giyohvandlikka qarshi kurashish va boshqalar).

Faoliyatga oid integratsiya: munozara, guruhlar tarkibida ishlash, fanlararo reja va loyihalar tuzish va boshqalar.

Amaliy integratsiya: turli jarayon yoki texnik mahsulotlarni har tomonlama ko‘rib chiqish, antibiotiklar, sintetik moddalar, biotexnologiya kompyuterlar va boshqalar.

Ta'limda o‘quvchilarga ma’lum bilimlar tizimini yetkazib, ularni faqat eslab qolishning o‘zi bugungi kunda yetarli bo‘lmay qoldi. Zamonaviy bilim olishda motivatsiya uyg‘otish, mustaqil bilim olish ishtiyoqini hosil qilish, integratsiya asosida ta’lim berish dolzarb vazifalardandir. Pedagogik texnologiya ana shunday talabni ro‘yobga chiqarishga qaratilgan ta’lim tizimidir. Texnologiyaning asosiy talabi-o‘quvchilarning puxta bilim olishi, bilimlarni o‘zlashtirishda faollik ko‘rsatishi, mustaqil fikrlashi, ta’limda aniq samarador natijaga erishishdir.

Ta’limni integratsiya qilish mohiyati nimadan iborat? Ta’limga bog‘liq «Integratsiya» tushunchasi 2 ta ma’noga ega:

O‘quvchida atrofdagi olam to‘g‘risida yaxlit tasavvur hosil qilish (bu yerda integratsiya ta’lim maqsadi sifatida ko‘riladi).

Predmetli bilimlarni yaqinlashtirish uchun umumiy platformani topish (bu yerda integratsiya - ta’lim vositasi sifatida ko‘riladi).

Integratsiya ta’lim maqsadi sifatida olam tizimining alohida qismlari bog‘liqligini ko‘rsatuvchi bilimlarni berishi emas, bolani barcha elementlari bir- biriga bog‘liq yaxlit olamni tasavvur qilishga birinchi qadamlarida o‘rgatishi kerak. Bu maqsadni boshlang‘ich maktab amalga oshirishi kerak.

Integratsiya - predmetli bilimlar chegarasida yangi tasavvurlarini qabul qilish vositasi. Birinchi navbatda tabaqalashtirilgan bilimlar orasida bilmagan joylarni to‘ldirish, ular orasidagi aloqalarni o‘rnatish lozim. U ta’lim oluvchining bilimini oshirishga, ta’limdagi tor ixtisoslashtirishni yangilashga yo‘naltirilgan. Shu bilan birga integratsiya ta’limining klassik o‘quv predmetlari o‘rnini egallashi kerak emas, u faqat olinayotgan bilimlarni yaxlit bir tizimga birlashtirishi kerak, xolos. Muammoning qiyin tomoni integratsiyaning ta’lim boshidan oxirigacha dinamik rivojlantirishdadir. Agar boshida «hamma narsa to‘g‘risida o‘zgina bilish» lozim bo‘lgan bo‘lsa, keyinchalik tarqoq bilim va ko‘nikmalarni birlashtirish kerak bo‘ladi va oxiriga kelib «o‘zgina narsa to‘g‘risida hammasini bilish» kerak bo‘ladi, ya’ni bu yangi integratsiya darajasidagi ixtisoslashtirishdir.

Ma’lumki, «Kadrlar tayyorlash milliy Dasturi» e’lon qilingandan buyon o‘quv rejasidagi fanlarning soni boshlang‘ich ta’limda 10 dan ortdi. O‘quv fanlari miqdorini oshirish, albatta, har doim ham ijobiy natija beravermaydi. Chunki bugungi zamonaviy texnologiya son orqasidan quvish emas, balki sifat o‘zgarishlarining ham bo‘lishini taqozo etmoqda. Bu jihatdan rivojlangan davlatlarning tajribasiga tayanmoq lozim. Ularning 70 foizi ta’lim tizimida integrativ xarakterdagi o‘quv dasturlari va darsliklardan foydalanmoqdalar. Jumladan, Buyuk Britaniya ta’lim tizimida asosan integrativ fanlar joriy qilingan bo‘lsa, Koreya va Shveysariyada integratsiyalashgan fanlar, Vengriyada madaniyat yo‘nalishidagi o‘quv fanlari, Irlandiyada fan va texnika kabi bloklarda barcha o‘quv fanlari mujassamlashtirilgan holda o‘qitiladi.

РОЛЬ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Атамурадов Ж.Ж., преподаватель

Бухарский государственный университет, г. Бухара

Специфика подготовки специалистов по физической культуре и спорту связана с тем, что большинство студентов, обучающихся на данной специальности – это высококвалифицированные спортсмены, которые из-за большой занятости на тренировках и соревнованиях не имеют возможности регулярно посещать занятия в вузе. Естественно, что такие студенты по отношению к учебе находятся в более трудных условиях. На это влияет не только фактор времени, которые они могут отвести на ежедневные занятия, но и проблема ограниченных возможностей контактов с учебным заведением, товарищами по учебе, общения с вузовскими преподавателями и т.д.

Коль скоро таким студентам мы не сможем обеспечить условия, которые располагают студенты стационара, то компенсировать их можно только на пути создания индивидуализированной системы обучения, поиска решений организационного характера и соответствующего дидактического обеспечения.

Наиболее эффективной в этих условиях является система дистанционного обучения, сочетающая в себе преимущества быстро развивающихся компьютерных и телекоммуникационных систем и стимулирование самостоятельной работы студентов, которая при кредитной технологии обучения является единственной возможностью получить качественное базовое образование.

Дистанционное образование (ДО), как показывает анализ развития данной проблемы в мировой науке и практике, носит объективный характер и определяет качественно новый этап развития системы образования. ДО – это система, которая учитывает индивидуальные особенности личности и условия формирования профессиональных знаний и требующая применения новых форм, методов обучения и контроля знаний обучающихся.

Для того чтобы развить инновационные процессы в отрасли физической культуры и спорта, необходимо информатизацию спортивного образования направить на усовершенствование форм и методов учебного процесса, максимальное внедрение компьютерных методов обучения и формирование необходимого уровня информационной культуры студентов вуза. Современные информационные технологии позволят успешно решить задачу полного, качественного, оперативного, современного обеспечения информацией студентов. Автоматизация образовательных процессов, подключение к сети Интернет расширит возможности отрасли физической культуры и спорта, индивидуализации, а значит, повысится эффективность подготовки специалистов в данной отрасли.

Процесс внедрения современных информационных технологий в систему подготовки педагогов по физической культуре и спорту характеризуется сложностью и неоднозначностью, вызванными объективными и субъективными причинами:

- а) отсутствие научно обоснованных концепций и программ информатизации высшего физкультурного образования;
- б) недостаточно развитая материально-техническая база, отсутствие информационно-образовательной среды в большинстве вузов;
- в) отсутствие специфичного программного обеспечения, позволяющего решать конкретные прикладные задачи;
- г) относительно невысокий уровень информационной культуры и технологической подготовленности специалистов в области физического воспитания.

Для реализации государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования и с целью повышения эффективности и качества профессиональной подготовки педагогов по физической культуре и спорту необходимо разработать:

- концепцию интеграции педагогических и информационных технологий в системе высшего образования для специальности «Физическая культура и спорт»;
- модель учебно-методического комплекса (УМК), программы и УМК общепрофессиональных и специальных дисциплин, ориентированных на использование информационных технологий в физической культуре;
- комплекс компьютерных программ учебного и научного назначения, предназначенных для поддержки учебного процесса, учебно-исследовательской и научно-исследовательской работы физической культуре;
- программно-методическое обеспечение (комплекты учебно-методических материалов в электронном виде, лабораторные практикумы, программы, презентации к учебным занятиям и т.п.);
- технологию проектирования учебно-методических материалов в электронном виде.

ЁШ БОЛАЛАР ТАРБИЯСИ БОРАСИДА ҲАРАКАТЛИ ҲЎЙИНЛАРНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ НОАНЪАНАВИЙ УСУЛЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ

*Рўзиев Д.И., катта ўқитувчи, Боймуродова Ф. талаба
Бухоро давлат университети, Бухоро ш.*

Инсон яралибдики турли хил кўринишга эга бўлган ўйинлар билан улғаяди, униб ўсади. Айни шу ўйинлар орқали ҳаётин зарур кўникмаларни эгаллайди. Бунинг яхши англаб етган ота-боболаримиз тўғрироғи, қадим аждодларимиз бундан минг йиллар илгари ҳам инсонни жисмоний камолотга етакловчи ўйинларни ўйлаб топишган ва ўз авлодларини шу ўйинлар орқали чиниқтиришган. Ўйинлар кўринишдан ҳаёт мактаби вазифасини ўтайди десак муболага бўлмайди. Чунки, ўйинларни ташкил этувчи элементларнинг бари атрофимизни ўраб турган меҳнат ва юмушларнинг содда кўринишидир. Бунга мисол қилиб “Инсиз куён”, “Подачи”, “Чавандоз” каби чорвадорлар ўйинларини келтиришимиз мумкин. Мана шундай ўйинлар болалар руҳиятини кўтарувчи ҳамда тарбия омили бўлиб хизмат қилган.

Ўйин қандай кўринишда ифодаланмасин болаларни қувонтиради, фавкулотда хурсандчиликнинг хилма-хил вазиятлар билан ижобий ҳис уйғонишига восита бўлиб боради.

Демак, тарбиявий куч ана шу эмоциялар манбаидир. Ўйинлар бошланғич таълим ва тарбия ёшидаги болаларнинг тарбиясида катта аҳамиятга эга. Ўйин улар учун тарбиянинг жиддий формаси, жисмоний чиниқтиришга, меҳнат кўникмаларини ривожлантиришга, мўлжални яхшилашга, чакконликни ўстиришга хизмат қилувчи манбадир.

Ҳаракатли ўйинлар муҳимлигини ва мазмунини синчиклаб ўрганиш ҳамда шунга асосланган ҳолда, турли ёшдаги болаларга ўйин танлаш зарур. Чунки бола ўзи ўйнамоқчи бўлган ўйинни онгига идрок эта олиши ва ҳаракат фаолиятини амалга ошира билиши лозим.

Ўйин қандай мазмунда, қандай кўринишда бўлмасин болаларнинг атроф муҳитни билишида ўзига хос восита бўлиб хизмат қилади. Бола ёшлиқдан ҳар қандай вазиятда тўғри қарор қабул қила олиши, нима тўғри, нима нотўғри эканлигини билиши учун ўйинда қоида термини киритилган. Қоидалар тарбиявий аҳамиятга эга, улар ўйиннинг боришини белгилайди. Болалар ҳаракат фаолиятини, уларнинг хатти-ҳаракатини, ўзаро муносабатларини йўлга солади. Ахлоқий, иродавий фазилатларини тарбиялашга ёрдам беради. Қоидалар ўйинда муайян шароит яратади. Бунда бола ўйин давомида ўзида ҳосил қилинган сифатларни намоён қилмасдан туролмайди. Масалан, “Кун ва тун” ўйинида бошловчи “Кун” деганидан сўнг, “тун” жамоа турли томонга қочиши мумкин. Бу қоида болаларда диққатни жамлашни, ўзини тута билишни, чидамлилиқни, берилган буйруққа (сигналга) тезкор реакцияни, фазода мўлжал олишни ҳосил қилади. Қоидаларга оғишмай итоат қилишни талаб этиш мақсадга эришишдаги эгоистик эмоцияларни енгишга ёрдам беради.

Шуни таъкидлаш жойизки, болалар айрим вазифаларни тезроқ бажариш пайида бўлиб, қоида ва шартларни унутиб қўядилар. Бундан ташқари ютуққа энг осон йўл билан эришишга интилишлар ҳам қоидаларни бузилишига сабаб бўлади. Бу ҳол ўз навбатида ўйинчиларда норозилик уйғотади, зиддият туғдиради ва болалар ўртасидаги муносабатни ёмонлаштиради.

Ҳар бир боланинг ўйин қоидаларини англаши, унга амал қилишида катталарнинг талаби ҳал қилувчи восита бўлиб хизмат қилади. Аста –секин тарбиявий таъсир қилиш туфайли болаларнинг ўйин жараёнидаги муносабатлари ҳам ўзгара бошлади. Боланинг руҳий жараёнларини ривожлантиришда образли-эмоционал ўйинлар катта аҳамиятга эга. Улар болаларда қизиқиш уйғотади, диққатни жалб этади, чарчоқ ҳиссини сездирмайди. Ҳаракатларни ижодий ва ижобий бажаришга ундайди.

Психологлар қузатишлари шуни кўрстадики, бола ўйин фаолияти туфайли фазо ва предметлар воқеялигини амалда ўзлаштиради, шу билан биргаликда, борлиқни идрок этиш механизмини ўзи ҳам жуда яхши такомиллаштиради. Педагог томонидан ишлаб чиқилган ўйин қоидалари бола ҳаракати учун фазода олдиндан мўлжал олишнинг зарур имкониятларини яратади. Айни пайтда ўйин жараёнидаги тўсатдан бўладиган ўзгаришлар (сигнал берилиши, ўйин бошидаги ҳаракатлар) ҳаракатлар режасини бузади. Бундай мураккаблиқ болалардан тезкор реакцияни, фазода мўлжал олишни талаб қилади. “Учинчиси ортиқча”, “Бўш жой топиб ўтир!” ва ҳоказо ўйинлар шулар жумласидандир. Бундай реакция болалардаги ўз фаоллиқлари ва ҳаракатлари билан муайян муҳитга мослашиш қобилиятларининг ривожланганлик даражаси орқали ифодаланади. Бунда болага педагог томонидан кўрсатиладиган ёрдамнинг аҳамияти жуда муҳимдир. У болани аста-секинлик билан ҳаракат усулини бирмунча мувофақиятли топишга ўргатади. Масалан, “Рўмолча”, “Кун ва тун” ўйинлари ўтказилганда болага ўйин бошиданок тез ва узокка қочиш усулидан фойдаланишга уриниб кўришга, унга яқин жойга туриб эса, чакконлик ва эпчиллик каби жисмоний сифатларни намоён этишларини талаб этиб боради.

Ҳаракатли ўйинларнинг ўйин шартларини болаларга тушунарли кўринишда ифода этиш лозим бўлади. Амалга оширилган ҳаракатларни мувофақиятли бажара олганларни эса рағбатлантириб бориш керак. Шундай қилиб ҳаракатли ўйинлар мужассамлашган-эмоционал, соғломлаштиришга йўналтирилган педагогик жараён бўлиб, ёш авлодни ҳар томонлама тарбиялаш вазифасини амалга оширишга ёрдам беради.

БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИ ИЛҒОР ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАР АСОСИДА ТАШКИЛ ЭТИШ

*Рўзиев Д.И., катта ўқитувчи,
Бухоро давлат университети. Бухоро ш.*

Миллий дастурнинг иккинчи сифат босқичи талабларига асосан, таълим даргоҳларини махсус тайёрланган малакали мутахассислар билан таъминлаш, улар фаолиятида рақобатга асосланган муҳитни вужудга келтириш, таълим муассасаларининг моддий техника ва ахборот захирасини мустаҳкамлашни давом эттириш, ўқув-тарбия жараёнини илғор ва янги педагогик технологиялар билан таъминлашга қаратилган. Шундай экан, жисмоний тарбия дарслари мактабдаги ўқув-тарбия ишини ташкил этишнинг асосий шаклларида бири бўлиб ҳисобланади.

Жисмоний тарбия дарсларида янги педагогик технологияларни қўллашнинг моҳияти шундан иборатки, у соғлом авлодни тарбиялашга қаратилган бўлиб, нафақат таълим мазмунини, балки ўқитиш усулини ҳам ўзгартиришни талаб этади. Мутахассисларнинг таъкидлашларича, келажак авлоднинг соғлом бўлиши 50 фоиз турмуш тарзига, 15-20 фоиз ижтимоий ҳамда табиий шароитга, қолган қисми ирсий ва бошқа омилларга боғлиқ экан. Жумладан, ўқувчиларнинг соғлом ўсиши, жисмоний тарбия ва

спорт соҳасида амалга ошириладиган ҳамда шу соҳа ходимларининг олиб бораётган ишлари билан боғлиқ.

Жисмоний тарбия дарслари яхлит сюжет кўринишидаги ва болаларга таниш бўлган ўйин шаклида ўтказилиши катта аҳамиятга эга. Масалан, «Сайр», «Саёҳат», «Изтопарлар», «Спортчилар», «Ўзинг учун қулай жой танла» ва ҳоказо. Бу ўйинлардаги ҳаракат изчиллиги жисмоний тарбия машғулотлари тузилишига мувофиқ бўлиши, шуғулланаётган болаларнинг ёш имкониятлари ва шу билан бағлиқ равишда жисмоний юклама даражасининг ҳам ҳисобга олинishi керак бўлади. Бундай дарслар ҳамиша ижодий ташаббусни талаб қилиши табиийдир. Жисмоний тарбия дарсларини мусобақа тарзида ташкил эта олиш муҳим омил бўлиб ҳисобланади. Мусобақа дарсларининг моҳияти шундаки, мусобақа шартлари олдиндан ўқувчиларга маълум қилиниб, дарсга тайёрланиш йуллари уларга олдиндан тушунтирилади. Дарс мусобақа моҳиятини тушунтириш билан бошланади. Ўқитувчи мусобақа шартларини ўқувчиларга тушунтириб беради. Шуни айтиш керакки, мусобақа шартлари ўқитувчи томонидан ҳамда ўқувчилар томонидан ҳам тузилиши мумкин. Мусобақа дарслари болалар қизиқишини оширади, машқларни яхши бажариш ва уларнинг натижаларини янада яхшилашга ёрдам беради.

Мактаб ёшидаги ўқувчилар билан «Ким узокқа улоқтиради?», «Ким тез урайди?», «Қирқ оёқ», «Картошка экиш», «Тўпни бошдан ошириб узатиш», «Ип ўраш», «Нарсани ердан олмоқ», «Ер ўлчовлари» каби мусобақа характеридаги ўйинларни ўтказиш мақсадга мувофиқ.

Юқоридаги фикрни «Қарғалар ва чумчуқлар ўйини» мисолида ҳам кўриш мумкин. Ўйин иштирокчилари тенг икки командага бўлиниб, саф тортиб

турадилар. Қаторлар орасидаги масофа 2-3 метр бўлиб, биринчи қаторга «қарға», иккинчисига эса «чумчуқ» деб ном берилди. Ўқитувчи «қарғалар» деб чақирганда шу команда ўйинчилари югуриб қоча бошлайдилар. Иккинчи команда болалари яъни, «чумчуқлар» уларни тутишга ҳаракат қилдилар. Сўнгра командалар ўрин алмашадилар.

Ўқитувчи битта командани кетма-кет икки марта ҳам чақирishi мумкин. Қайси команда кўпроқ рақиб болаларни ушласа, ўша команда ютган ҳисобланади.

Ҳозирги вақтда дарснинг тайёргарлик қисмида ўқувчиларга ҳаракатли ўйинлар, миллий халқ ўйинларини ўйнатиш йўли билан уларни дарснинг

асосий қисмига тайёрлаш учун ҳам тавсия этилади. Дарс илғор педагогик технологиялар асосида ўқув жараёнини фаоллаштириш усулларида фойдаланган ҳолда сифатли билим, малака ва кўникмаларни эгаллашга қаратилиши лозим.

Ўқувчиларнинг ўқув фаолиятини фаоллаштиришда интерактив дарс усулларида «Таянч сигналлар», «Ақлий ҳужум», «Кичик гуруҳларда ишлаш», «Ролли ўйинлар», «Табақалаштирилган дарс», «Ҳамкорлик дарси», «6 х 6 х 6», «Кетма-кет», «Айланма», «Фронтал», «Гуруҳ», «Аралаш» каби усуллар ва услубларидан фойдаланиш тавсия этилади. «Ақлий ҳужум усули» ўз номидан маълумки ўқувчилар ақлига “ҳужум” қилинади, улардан ахборот тўпланади. Масалан; Ўқувчиларга Ўзбекистон ифтихорлари, Республика, Осиё ўйинлари, Олимпиада ўйинлари чемпионлари (спорт турлари бўйича) ҳақидаги саволлар берилди. Ўқувчилар ҳар бир савол учун алоҳида жавобларни ёзадилар (5 дақиқа ичида), сўнгра икки, уч ўқувчи бўлиб, бир неча гуруҳга бўлинган ҳолда ёзганларини жамлайдилар. Гуруҳ сардорлари уларни ўқиб берадилар. Иштирокчилар эса ўзларида ёзуви бўлмаган донгдор чемпионларнинг исми ва фамилиясини ёзиб оладилар. Бунда ҳар бир гуруҳда 5-6 нафаргача ўқувчи иштирок этиши мумкин.

«Ролли ўйинлар» усули дарснинг барча типларида қўлланиши мумкин. Масалан; беш дақиқа давомида бир ўқувчи турникда тортилиш, қисқа масофага (30-60 метрга) югуриш, волейбол тўпини боши узра ўйнатиш каби машқлардан фойдаланади. Сўнгра ушбу машқларни жуфтликда бажариш ҳолларида ҳам иштирок этишларини ташкил этиш мумкин бўлади. Агар ўқувчилар 5-6 кичик гуруҳларга ажратилган ҳолда ушбу машқлар бажартирилганда, ўқувчиларда бир бирлари билан мусобақаланиш истаги пайдо бўлади, ғолиб бўлишга қаратилган сай-ҳаракатлар юзага келади. «Кичик гуруҳларда ишлаш» усулида иш кўрилганда ўқувчиларни 3 гуруҳга ажратиш, муайян вақт мобайнида муайян топшириқлар бўйича жисмоний ҳаракатлар амалга оширилади, ўринларини (топшириқлар бўйича) алмаштириб туришлари таъминланади.

Юқорида кўрсатиб ўтилган ўйинлар ўқувчилардан куч ва эгилувчанликни, чاقқонлик ва эпчилликни, ҳамда чидамлилиқни талаб қилади. Дарс фақат фаол болаларнинггина иштирок этишига айланиб қолмаслиги учун, ўқувчиларнинг аниқ ўзлаштириш имкониятлари ҳисобга олинishi лозим.

Синфдаги ўқувчиларнинг умумжисмоний узлаштириш даражасига қараб, мусобақа шартларини соддалаштириш ёки мураккаблаштириш ҳам мумкин бўлади.

TALABALARNING JISMONIY TARBIIYASIDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR

Munirov N.A., o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muhim yo'nalishlaridan biri etib belgilangan. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SHavkat Mirziyoev raisligida 2017 yil 31 oktyabr kuni jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash hamda zamonaviy sport inshootlarini barpo etish masalalariga bag'ishlab o'tkazilgan yig'ilishda sport sohasi uchun malakali kadrlar va murabbiylar tayyorlash masalalariga alohida e'tibor qaratildi.

Pedagogik yo'nalishlarida tahsil olayotgan talabalarning salomatliklarini mustahkamlash markazi bu jismoniy tarbiya mashg'ulotlari hisoblanadi. I.F. Xarlamovning ta'kidlashicha jismoniy tarbiya mavzusi “... pedagogikada birinchi o'rinni egallashi lozim, chunki jismoniy tarbiya jamiyatda shaxsining rivojlanishida asosiy omil hisoblanadi”. Zamonaviy pedagogik adabiyotlarda "texnologiya" atamasi tez-tez ishlatiladi va bu pedagogik vositalar va boshqa ta'riflardagi jarayonlar deb ataladi. Shu bilan birga, texnologiya konsepsiyasi oldindan rejalashtirilgan natijaga erishish yo'lining to'liq tavsifini, texnologik jarayonning maqsadiga erishishni nazarda tutadi.

Shu nuqtayi nazardan talabalar jismoniy tarbiyasining asosiy maqsadi sog'lomlashtirishning maksimal darajasiga erishishdir. Oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida pedagogik texnologiyalarini ma'ruza va amaliy mashg'ulotlarda qo'llash hozirgi zamon talablarining biri hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya texnologiyasi –sog'lomlashtirishga qaratilgan ilmiy asoslangan usul va metodikalar tizimi bo'lib, sog'lom turmush tarzini barqarorlashtirish va salomatlikni yaxshilashga qaratilgan loyihalashtirilgan jarayondir. Jismoniy tarbiya texnologiyasining komponentlari:

- salomatlik tashxisi (diagnostikasi);
- salomatlikni tiklanishning shaxsiy maqsadini aniqlash va tavsiflash;
- maqsadga erishish bosqichlari loyihasi;
- maxsus mashq majmua (kompleks) larini yaratish;
- mustaqil faoliyatni tashkil etish;
- mosqichlarni boshqarish va nazorat qilish.

Talabalar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalaridan biri, kelajakda o'qituvchilik faoliyati jarayonida bolalarni sog'ligini mustahkamlash texnologiyasini tarkib toptirishdir [6]. O'qituvchining kasbiy faoliyatiga qaratilgan topshiriqlarga har bir maktab uchun quyidagi mavzularkiritilishi kerak:

- yagonasalomatlik muhitini shakllantirish (bolalar - ota - onalar -o'qituvchi)
- salomatlikni mustahkamlovch io'quv jarayonin itashkil etish.
- psixologik qulaylik yaratish.
- pibbiy-profilaktika ishlari.

Talabalarining o'zigaxos mashqlar majmuasini yaratish, har-bir talaba uchun individual dasturni ishlabchiqish sog'liq uchun xavfsizlikni ta'minlaydi (ayniqsa dastlabki bosqichda) va o'zlarining jismoniy rivojlanish muammolarini hal qilish imkoniyatini yaratadi. Jismoniy mashqlar individual majmuasini tuzishda quyidagi talablarga rioya qilish lozim:

- tananing funksional salohiyatlariga, sog'lig'iga, yoshiga, jinsigamoskelish;
- topshiriqlar muayyan ketma-ketlik dabajarilishikerak;
- yuklamalarnitanlashdavarialtilik yondashuviga tayanish;
- mashg'ulotlarmajmuasivaqti-vaqtibilanyangilanadi, ushbu majmuaning ob'ektiv ko'rsatkich-lar bo'yicha o'quvchilarning rivojlanishiga ta'siri kuzatiladi.

Sog'lom turmush tarzi tajribasin itakomillashtirish talabalarining o'z salomatligi va jismoniy rivojlanishi uchuno'z-o'zini kuzatishiga yordam beradi. O'z-o'zini nazorat qilish davriy tibbiy nazorat bilan to'ldiriladi, bu uning samaradorligini oshiradi va kasblarning xavfsizligini ta'minlaydi.

Pedagogika ta'lim muassasalari talabalarini sog'liqni saqlash pedagogik kategoriya ekanligini tushunishlari kerak.O'quv jarayonida sog'liqni saqlash barcha yo'nalishlarda - oilada, maktabda, universitetda mustahkamlanishi lozim.

SPORT SOHASIDA PEDAGOGIK O'LCHOVLAR NAZARIYASI VA AMALIYOTI

Kadirov R.X. p.f.n., dotsent, Abduyeva S.S.,magistr,

Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida hozirgacha ma'lum bo'lgan barcha o'lchovlar o'zining latentligi va o'zgaruvchanlik xususiyatlari bilan e'tiborli. Amerikalik psixolog S. Stivensomning ta'rifiga ko'ra – muayyan qoidaga muvofiq ba'zi tekshiruv ob'ekti xususiyatlarini sonlar (raqamlar) ifodasida qayd etish amaliidir. Ushbu

ta’rif - miqdorli o’lchov ko’rinishidagi tajribalarning rasmiy umumlashtirish natijasi bo’lib, fizika va boshqa tabiiy fanlarda keng ommalashgan, lekin ko’p yillar davomida empirik tekshiruvlar uchun asos sifatida qabul qilingan.

Pedagogika, psixologiya va sostiologiya fanlarining rivojlanib borishi sari hodisalar mohiyatidagi u yoki bu xususiyatlarning namoyon bo’lish darajasini farqlashning nafaqat miqdoriy balkim sifat tomonlarini baholash imkoniyatlariga tabiiy ehtiyoj tug’ildi. Ilmiy manbaalarda e’tirof etilishicha, pedagogik hodisalar mohiyatining sifat tomonlarini baholash amali o’zining o’lchov qurollari va usullariga ko’ra boshqa raqamli o’lchov amallariga nisbatan tayinsizlik (noaniqlik) jihati bilan farq qiladi.

Misol, “bilimdon”, “tayyorlangan” kabi sifatiga ko’ra turlanuvchi tushunchalar ta’lim oluvchilarning o’zlashtirgan bilimiga ko’ra differentsiallashtirishi sababli, bu ahamiyatli ma’lumotlar o’qituvchi yoki o’qituvchilar guruhi tomonidan sub’ektivlikka asoslanib aniqlanadi va o’quv jarayon uchun muhim ahamiyatga ega bo’lib kelgan.

Pedagogik hodisaning sifat tomonlari, ba’zida raqamli ko’rsatkichlar ifodasida ekspert xulosalar va kelishuvlar orqali baholanadi. Misol, badiiy gimnastika sport turida harakatlanish jozibadorligini baholash mumkin.

Baholash mexanizmida uchraydigan ba’zi yakdilsizliklardan latent ya’ni yashirin, sirtidan bilinmaydigan xususiyatlar mavjudligi sababli o’zgaruvchan hodisalarni bevosita o’lchash imkoniyatlarini chegaralaydi va murakkablashtiradi. Latentlik sabablariga ko’ra o’rgatilganlik va o’rganganlik xususiyatlarini to’g’ridan – to’g’ri baholash maqsadidan farqli “empirik referent” – tekshiruvchining tajribasi va uning sezgi organlari orqali olgan taassurotlari hamda tabiiy sharoitda o’tkazilgan kuzatuv natijalarining taqdimot mexanizmi e’tiborga molik masaladir. Oxirgi variant intuitiv kechishi sababli baholash mexanizmining latent xususiyatlariga mosligi isbot talab etadi (amalga oshiriladigan o’lchovlarning empirik olingan natijalarini ekspert va statistik tahliliga asoslanib).

Umuman olganda, o’lchovlar nazariyasining zamonaviy ko’rinishi XX – asrning 80 – yillaridan boshlandi. Ba’zi ilmiy qarashlarda, ushbu nazariyaning anchagina qat’iy aksiomatik (*isbotsiz qabul qilinadigan haqiqat*) asosga ega ekanligi e’tirof etilgan.

Xorijiy mamlakatlarda testlashning zamonaviy ko’rinishlari ishlab chiqilgan, misol: “Educational Testing Service” ta’limda xususiy testlash xizmatini ko’rsatvchi nodavlat tashkilot (P. M. Lod), harbiy muassasalar uchun kadrlarni psixologik saralash dasturlari (C. V. Bundeson, D. K. Inouye, J. B. Kingsbuy, H. Waive, D. J. Weiss), Amerikada abiturentlarni testlash “Ameican a llege Testing Pogam” EST ning davlat va nodavlat xizmatlari mavjud. Mualliflar tomonidan yaratilgan yangicha tasavvurlar asosida o’lchovlar nazariyasining butkul farqli jihatlariga quyidagicha ta’rif berilgan. O’lchov bu - tanlangan miqdoriy struktura (tuzilish) ga mos o’tkaziladigan empirik tekshiruv strukturasi *izomorf* tasviri sifatida miqdoriy (raqamli) funktsiyalarini qayta tiklashdan iborat.

O’lchovlarni amalga oshirish jarayonida tabiiy yo’l qo’yilishi mumkin bo’lgan xatoliklar sababli, ba’zi o’lchov ob’ektlarining xarakteristikaviy ahamiyati va aniqligiga ko’ra ko’proq yoki kamroq ahamiyatli bo’lishligi, aslida o’lchov o’zgaruvchanligi xususiyatini ta’kidlaydi. O’lchov o’zgaruvchanligining latentligi sababli standartlashgan o’lchov shartlari, qo’lga kiritilgan natijalarga ishlov berish, tahlil va interpretatsiyalashlardan barcha og’ishlar empirik tekshiruv sifatiga salbiy ta’sir qilishi mumkin. Keltirilgan umumiy sabablarga ko’ra an’anaviy baholash amallaridan farqli, jismoniy tarbiya va sport sohasida qo’llaniladigan barcha test, nazorat mashq, sinovlar barqarorlik va ishonchlilik predmeti yuzasidan dastlab tahlildan o’tkazish muhim ahamiyatga ega.

JISMONIY TARBIYA MASHG’ULOTLARI MAZMUNINI INTEGRATIV YONDASHUV ASOSIDA TASHKIL ETISH

Davronov N.I., o’qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Jismoniy tarbiya ta’limda o’quvchilarga beriladigan bilim, ko’nikma va malakalar har tomonlama mustahkam, hayot bilan bog’liq va amaliyot uchun muhim bo’lishi o’qitiladigan o’quv predmetlarining o’zaro bog’liqligi, ularning bir-birini to’ldirishiga e’tibor berishni taqozo etadi. Shuning uchun ham keyingi paytlarda pedagogikada fanlararo integratsiyani vujudga keltirishga katta e’tibor berilmoqda. Binobarin, ta’lim – bu kollektiv sub’ektning birgalikdagi faoliyati bo’lib, ta’lim-tarbiya ishi yagona maqsad atrofida birlashtirilib, o’quvchi shaxsini shakllantirishga yaxlit jarayon sifatida qaralsa, ta’lim samaradorligi ham, albatta, yuqori bo’ladi.

Jismoniy tarbiyani integratsiyalash fanlararo bilimlarni (integrativ bilimlarni) chuqurlashtirish va oshirish, ularni shakllantirish uchun o’rganiladi. U har xil turlar, usullar, uslublar, fanlararo integratsiya ob’ektlari asosida tuzilgan.

Интегратив та’лимнинг тасниflanishini yana universal yoki bir necha asosiy o’quv predmetlarini almashtiruvchi umumiy deb ham atash mumkin. Masalan, o’qish, tabiat, rasm darslarini bitta umumiy darsga birlashtirish.

Odatda, bunday darslarni tashkil etishda o’qituvchilar tabiiy fanlar materiallarini birlashtirib, ularni bir ma’lum tizimga keltirishadi va o’z mashg’ulotlarini integrativ yoki kompleks (umumiy) deb ataydilar. Ko’rinib turibdiki, boshlang’ich ta’lim tizimidagi tabiiy fanlar materiallarini berishda to’g’ri ketma-ketlikka faqat darslar tuzilishini saqlab qolibgina erishish mumkin. Ba’zi olimlarning ta’kidlashlaricha, bunday mashg’ulotlar an’anaviy maktablarda ham tabiiy fanlarni ketma-ket o’rganish yo’li bilan hal qilinmoqda. Bir qator olimlar boshlang’ich ta’limga ham darslarga ajratib o’qitish an’analari tarqalgan deb hisoblaydilar.

Mantiqiy mushohada yuritib, anglash qiyin emaski, ta’lim jarayonida fanlar va ularni o’quvchilarga taqdim etadigan o’quv predmetlari orasidagi o’zaro aloqani ta’minlash ta’limning dastlabki bosqichi sanalgan boshlang’ich ta’limdan boshlash maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy tarbiya ta’lim va tarbiyasini integratsiyalash muammosi nazariya uchun ham, amaliyot uchun ham muhim va dolzarbdir. Boshlang’ich talimni integratsiyalash masalasiga keyingi paytda bir qancha yondoshishlar bo’ldi: darsni ikki fan o’qituvchisi olib borishi yoki ikki fanni bir darsga birlashtirib, uni bir o’qituvchi tomonidan o’tilishidan to integratsiyalashgan kurslar tashkil etish, boshlang’ich ta’lim mazmunini tubdan o’zgartirishgacha. Bunga maktab ham, didaktika va metodika ham tayyor emas.

Jismoniy tarbiya mashg’ulotlarida o’quv-biluv faoliyatini takomillashtirishda predmetlararo aloqa vositasidan foydalanish masalasini echishga kirishishdan oldin kichik maktab yoshi davrining o’ziga xos psixologik-pedagogik xususiyatlarini tahlil qilish maqsadga muvofiqdir. Binobarin, boshlang’ich sinf o’quvchisining yosh xususiyatlarini puxta bilmasdan turib, ta’lim vositalari, metodlari va shakllarini tanlash ishning samarasiz bo’lishiga sabab bo’ladi. O’quvchilarning biluv faoliyati predmeti o’quvchi uchun (sub’ektiv) yangi bilimlar hisoblanadi. Olimlarning biluv faoliyati predmeti esa ob’ektiv, ijtimoiy-tarixiy yangi bilimlar sanaladi. O’quvchi bilib olgan bilim bola shaxsini, olim kashf qilgan bilim jamiyatni rivojlantirishga xizmat qiladi. Hozirgi didaktika oldidagi dolzarb muammolardan biri ta’lim jarayonida bolalarning bilishini olimlar bilishiga yaqinlashtirishdir.

Har bir dars mazmuni belgilanayotganda predmet ichidagi va predmetlararo aloqalar hisobga olinadi. Darsning mazmunini belgilangach o’qituvchi qanday tasavvur va tushunchalar unda o’z rivojini topishini, o’quvchi qanday bilim va ko’nikmalarga ega bo’lishini aniqlaydi. Darsning maqsadi va mazmuniga mos ravishda o’qituvchi ta’lim metodlarini tanlaydi. Darsda o’qituvchi va o’quvchining faoliyatlari bir-biri bilan uzviy bog’liq bo’lganligi sababli, bu faoliyatlarning aniq bosqichlarini belgilab olish kerak. Butun dars davomida sinfnings faol ishlashi uchun, usul va vositalarning to’g’ri almashinuvini aniqlab olish kerak.

ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ИННОВАЦИОН УСЛУБЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ

Фармонов Ў.А., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Ёш спортчиларни тайёрлаш спорт машғулотларининг энг муҳим таркибий қисмларидан ҳисобланиб, организмни ҳар томонлама ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний қобилиятларни такомиллаштириш ва тайёргарликнинг бошқа турлари учун мустаҳкам функционал база яратишга йўналтирилган жараён сифатида тушунилади.

Инсон фаолияти қандай мақсад ва мазмун ёки қайси йўналишда ижро этилмасин унинг пировард унумдорлиги ва ҳаракат самарадорлиги, ўз навбатида мувофиқ жисмоний сифатлар, ҳаракат малакалари, кўникмалари ва албатта организмнинг функционал имкониятларига асосланади.

Аёлларнинг организми эркакларникидан бир қатор морфологик ва функционал хусусиятлар билан ажралиб туради. Бу хусусиятлар биринчи навбатда энг муҳим биологик вазифа оналик билан боғлиқ.

Кундалик ҳаракат ҳажми ва шиддати инсон саломатлиги, унинг жисмоний ва функционал шаклланишида муҳим аҳамиятга эгадир. Лекин барча ҳаракат турлари, жумладан спорт тўғарақларида ижро этиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар ҳажми ҳамда шиддати шуғулланувчининг функционал имкониятларига мос келиши ёки қисмангина юқори бўлиши лозим. Чунки биология фанида азалдан ўз исботини топган қонуниятларга кўра, онтогенетик таракқиётнинг муайян босқичларида бажариладиган кундалик жисмоний юкларнинг ялпи таъсир “кучи” организмнинг функционал имкониятларидан доимо юқори бўлса, шу организмда (органлар, мушаклар, томирлар, хужайралар, тўқималар, юрак, ўпка, талок, жигар ва ҳ.к) зўриқиш ёки тез толиқиш аломатлари пайдо бўлади. Бундай салбий “излар” одамнинг айниқса ёш қизларнинг одатий функционал фаолиятини издан чиқаради, кайфиятини туширади, уйқусини бузади, провард иш қобилиятини сусайтиради ва унинг тўлиқ тикланишига тўсқинлик қилади. Агар шундай юклар ҳотин-қизлар фаолиятида

сурункали қайтарилиб турса, организмнинг нормал ўсишига таъсир этибгина қолмай, балки турли функционал “объект”ларга локол ёки глобал потологик асоратларнинг юзага келишига сабабчи бўлиши эҳтимолдан холи эмас. Аксинча кундалик ёки ялпи машғулот юкламалари ҳажми ва шиддати функционал имкониятдан паст бўлса жисмоний сифатларнинг шаклланиши сусаяди, иш қобилияти кучаймайди. Бинобарин, кундалик ёки ялпи юкламалар, шу жумладан, жисмоний тарбия дарслари ва тренировка машғулотларига оид юкламаларни шуғулланувчиларнинг ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига қараб “тўлқинсимон” принципда ошира бориш даркор. Демак хотин-қизлар спортга оид машғулотларни ташкил қилишда педагогик ва тиббий назоратга асосланиш соғлом баркамол авлод тарбиялаш жараёнинг ажралмас қисмидир. Шундай экан жисмоний тарбия ва спорт бўйича ўтказиладиган машғулотлар (жисмоний тарбия дарслари, тренровка машғулотлари, спорт мусобақалари) мазмунини мақсадли ривожлантириш ва бошқариш ҳар бир мутахассис (ўқитувчи, мураббий, ташкилотчи, услубчи, йўриқчи) ва раҳбар шахсларга катта маъсулият юклаши, улар жисмоний маданият, жисмоний тарбия, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва спорт мосламаларига оид билимларни ўзлаштиришлари, мувофиқ касбий-педагогик малака ва кўникмаларни пухта эгаллашлари зарур эканлиги исбот талаб қилмайди.

Алоҳида эътибор қаратиш муҳимки, хотин-қизлар спортини самарали ташкил қилиш, кўп йиллик спорт машғулоти жараёнида шуғулланувчилар соғлиги ва уларнинг спорт маҳоратини шакллантира бориш устивор жиҳатдан жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларига боғлиқдир.

Спорт амалиётида жисмоний тайёргарлик, одатда, икки бир-бирига чамбарчас боғлиқ бўлган умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик турларига бўлинади.

Хаёт давомида инсон соғлиги, унинг ақлий ва жисмоний фаоллиги, кўп йиллик спорт машғулоти давомида спорт маҳоратининг шаклланиши бориши устивор жиҳатдан шу икки тайёргарлик турлари мазмуни ва даражаси билан боғлиқ.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари олдига қўйиладиган асосий мақсад соғлиқни мустаҳкамлаш ҳамда юқори спорт натижаларига эришиш.

Малакали спортчиларни тайёрлашда мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний, тайёргарлик техник тактик маҳоратни шакллантиришда ва мусобақа давомида юксак натижага эришишда ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Режалаштирилган жисмоний машқларнинг мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда қўйилган натижаларни бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб турмаслиги учун ўқув тренировка машғулотлари жараёнида қўлланилаётган жисмоний юкламаларнинг шуғулланувчилар организми функционал имкониятларига мувофиқлигини эътиборга олиш шу юкламани мақсадга мувофиқ режалаштириш зарурдир.

ПРОБЛЕМЫ РУССКОГО ЯЗЫКА И КУЛЬТУРЫ РЕЧИ В НАЦИОНАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Бабаева Ш.Б., преподаватель, Бухарский государственный университет, г. Бухара

Ахмедова Х.Х., преподаватель, академический лицей при Бухарском инженерно-технологическом институте, г. Бухара

Для преподавателя русского языка и литературы, результативность его труда очень важна, поэтому снова и снова встает вопрос об эффективности урока, о путях повышения качества преподавания.

На современном этапе развития школьного лингвистического образования текст становится центром внимания при обучении русскому языку, фактически текстовая деятельность - это сегодня цель школьного лингвистического образования. В тексте фокусируются практически все вопросы курса русского языка, приобретая большую глубину и насыщенность. настоящее время имеются серьезные предпосылки для позитивных изменений в сфере языкового образования. Культуросообразная и личностная ориентация современного гуманитарного образования определила и общий подход к обучению русского языка и культуре речи. С введением в терминологический аппарат методики понятия "культура" русский язык - как учебная дисциплина обретает, наконец-то, предметное содержание. Из отмеченной выше взаимозависимости языка и культуры следует, что это органично связанные, интегрированные явления, существование одного в отрыве от другого мыслимо лишь теоретически, de facto же, как показывает длительная малоэффективная практика автономного обучения лишь системным нормам языка, не целесообразно. Новая стратегия обучения русского языка - это стратегия одновременного изучения языка и культуры, транслируемой посредством данного языка в условиях диалогового взаимодействия, взаимопонимания контактирующих культур и их трансляторов-языков, родного и русского. Чтобы познать и освоить формально-языковые закономерности русского языка, достаточно использовать в качестве основной единицы обучения - предложение. И действительно, предложение (в методической терминологии - типовое предложение,

речевая модель, речевой образец) служило длительное время основной дидактической единицей обучения русского языка. Язык, органично сопряженный с культурой, универсальной материальной оболочкой которого он является, качественно меняется как объект овладения, как тактическая и стратегическая цель языкового образования. Культура как предметное содержание языкового образования трансформирует процесс овладения в подлинно мотивированный: культура в многоликости, разнообразии и новизне интересна каждому, кто с ней соприкасается, и в этом ее неисчерпаемый мотивационный потенциал. Как же построить в условиях отсутствия иноязычной языковой среды и соответствующего культурного социума - этих важнейших компонентов иноязычного образования - учебный процесс, компенсирующий важные недостающие компоненты? Почти все единицы формально-языковой системы "пребывали" поочередно на длинном пути развития методики обучения русского языка в роли единицы обучения - фонема - слог - слово - словосочетание - предложение - сверхфразовое единство.

К актуальным вопросам и проблемам, связанным с обращением к тексту на уроках русского языка относятся следующие: а) отбор текстового материала для уроков с учетом его дидактического и воспитательного потенциала; б) методика работы с текстом на традиционном уроке русского языка; в) текст и развитие творческих способностей учащихся; г) изучение вопросов организации текста на уроках фонетики, лексики, словообразования, грамматики; д) изучение средств речевой выразительности на уроках русского языка, межпредметные связи с литературой, уроки словесности как уроки интегрированного типа; е) лингвистический анализ текста в школе; ж) изучение речевых жанров и законов эффективного общения на уроках русского языка и риторики.

В основе многих заданий лежит умение работать с научным или публицистическим текстом, так как публицистика отражает нашу жизнь, вычитывать из него необходимую информацию. Задание, связанное с формулировкой темы и идеи текста, умением обоснованно определять тип и стиль текста, средства связи между предложениями, становится неотъемлемой частью каждого урока. Особенное внимание следует уделять формированию умения сжато передать основную информацию, полученную из текста. В такой работе помогают ключевые (опорные) слова, перевод основных слов и понятий на узбекский язык, умение дать определение научного понятия, умение выразить мысль с помощью различных грамматических конструкций.

Культура мысли и культура слова взаимосвязаны. Человек, владеющий словом, способен выразить мысль. Русский язык, как язык высокой национальной культуры, язык передовой державы становится в национальной школе востребованным. Требования, предъявляемые к выпускнику средней школы, отвечают запросам времени. Особенную актуальность приобретают упражнения, направленные на пополнение словарного запаса школьника-национала, уровень, который катастрофически снижается. Работа с русско-узбекским, толковым словарем и словарем иностранных слов должна включаться в каждый урок.

SPORT INNOVATSION TARAQQIYOT TEXNOLOGIYALARI

Kurbonov.K.X., o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

So'nggi vaqtlarda axborot texnologiyalarining inson salomatligiga ta'siri yuzasidan dunyo olimlari o'rtasida qizg'in munozaralar kechmoqda. Ularning bir qismi ushbu texnologiyalardan tarqaladigan elektromagnit to'lqinlarning sog'liqqa jiddiy salbiy ta'siri bor deyishsa, boshqa qismi aks fikrni bildiradi. Ushbu "tortishuv"da qaysidir tomonning yaqqol ustunligini baholash qiyin, ammo nima bo'lganda ham bu masalaga bee'tibor qaramaslik lozim.

Texnologiyalar hayotimizni o'zgartirmoqda

Hayotimiz, bizni o'rab turgan borliq shiddat bilan o'zgarimoqda. Yangiliklar almashinuvi ko'zimiz, ongimiz ilg'ay olmaydigan darajaga etdi. Har kuni minglab kashfiyotlarga qo'l urilmoqda va bu ixtirolar tez orada hayotimizning bir bo'lagiga aylanib qolyapti. Misol uchun televizorni olaylik. U har bir oilada bor. Bu qurilma oila a'zosiga aylanib bo'lgan desak, mubolag'a bo'lmaydi. Chunki u har kuni biz bilan birga - ovqatlanayotgandayam, butun oila jam bo'lgandayam, kechasiyam, kunduziyam, hatto, samolyot, poezd va avtomobillarda ham. Biz u bilan deyarli jonli muloqot qilamiz - TVda aytilayotgan fikrlarga quloq tutamiz, yangiliklariga ishonamiz, seriallari bilan yashaymiz... Mana taraqqiyotning bir ko'rinishi! Texnologiyalar hayotimizga kirib kelganligining oddiygina isboti! Endi, kompyuter va internet, mobil va innovatsion texnologiyalarning jamiyatimizdagi mavqeini ham bir tasavvur qilib ko'ring.

Shak-shubhasiz, bu o'zgarishlar insoniyatning katta yutug'i hisoblanadi. Bundan o'n yilcha avval aqlimizga sig'magan qulayliklarni axborot texnologiyalari yordamida bugun amalda qo'llab turibmiz. Avvallari uzoq qishloqlardagi qarindosh-urug'lar to'yu ma'rakalarga birma-bir borib aytib kelingan bo'lsa, hozir mobil qo'ng'iroq mushkulotni hal qilyapti. Ta'lim tizimida kompyuter texnologiyalari ko'magida o'quv

uslublari mukammallashib bormoqda. Agar avval faqat informatika darsi orqali elektron hisoblash mashinalari haqida eshitgan bo‘lsak, hozirgi kunda har bir fanni mukammal o‘rganishda kompyuter texnikasidan foydalanish joriy etilmoqda. Bu misollar turmushimizda axborot texnologiyalarining qanchalik o‘rin tutayotganidan bir ko‘rinish, xolos. AKTning iqtisodiyotning barcha tarmoqlarida: sanoat, boshqaruv, bank ishi, savdo va boshqa sohalaridagi ishtiroki so‘z bilan ta‘riflab bo‘lmaydigan darajada ahamiyat kasb etib bo‘lgan. Buni har qanday soha vakili, har bir xodim o‘z ish faoliyatidan kelib chiqib tahlil qilib ko‘rishi, texnologiyalarning faoliyatidagi ko‘magini taroziga qo‘yib ko‘rishi mumkin. Ishonchim komil – tarozining shu texnologiyalar foydasi jamlangan pallasi ancha tosh bosadi. Lekin...

Nur bor joyda soya bo‘lishi kabi foyda bor joyda zarar ham bo‘ladi. Olimlarning ta‘kidlashicha, zamonaviy texnologiyalarning, jumladan, axborot texnologiyalarining asosiy salbiy oqibati – inson salomatligi bilan bog‘liq. Aytish mumkinki, bu zarardan texnologiyalarni cheklash orqali qutulish – iqtisodiy zararni keltirib chiqaradi. Xullas, atrofimizni o‘rab turgan ekran va displeylarsiz bundan buyog‘iga hayotimizni tasavvur eta olmaymiz. Taraqqiyot qonuni bu.

Xo‘sh, unda nima qilish kerak?

Eng avvalo, tartib va qoidalar, me‘yorga amal qilishni o‘rganishimiz zarur. Xorijlik olimlar televizorning inson, ayniqsa, bolalar organizmiga qanchalik salbiy ta‘sir ko‘rsatishini o‘rganib chiqishgan. Ularning ta‘kidlashicha, TV oldida ko‘p o‘tirgan bolada kamharakatlilik oqibatida vaznning me‘yoridan ortishi, immunitetning susayishi, yurak va ko‘z kasalliklari, muddatidan avval balog‘atga etish, aqliy qoloqlik kabi ko‘plab muammolar kelib chiqishi mumkin ekan. Muammoning echimi sifatida olimlar quyidagilarni tavsiya etishadi – bolani ikki-uch yoshigacha TV oldiga umuman yaqinlashtirmaslik, uch yoshdan besh yoshgacha bo‘lgan bolalar ota-ona nazorati ostida yarim soat sifatli bolalar ko‘rsatuvini ko‘rishi, 5 yoshdan 12 yoshgachalarga bir soat, to balog‘at yoshigacha esa 1,5 – 2 soat TV ko‘rishga ruxsat berilishi kerak.

Shuni e‘tiborga olish lozimki, televizor deganda boshqa ekranlar ham shu jumlagga kiradi. Ya‘ni, kompyuter ekranida DVD ko‘rish, internet, o‘yinlar va hokazolarda ham shu kabi cheklovlarga amal qilinishi zarur.

Agar TVning bola sog‘lig‘iga zarariga (yuqorida sanab o‘tilgan) e‘tibor bersangiz – ularning aksariyati harakatsizlik va organizm faoliyatining susayishiga bog‘liq. SHuning uchun ota-onalar birinchi navbatda farzandlarining jismoniy mashqlar qilishiga, sport bilan muntazam shug‘ullanishiga jiddiy e‘tibor berishlari lozim.

Bolalar bilan bog‘liq muammoni ma‘lum darajada cheklash orqali hal qilish mumkindir, lekin kattalar-chi? Oramizda ish taqozosi bilan kunni kompyuter oldida o‘tkazadiganlar soni kam emas. Bunday sharoitda birinchi navbatda ko‘zda muammolar paydo bo‘lishi ehtimoli katta. Insonning ko‘rish qobiliyati millonlab yillar davomida tabiiy yorug‘liklarga va ranglarga moslashib, shakllanib kelgan, kompyuter displeylariga emas! Monitordagi ranglar va tasvirlar hayotdagidan tubdan farq qiladi, shuning uchun ham ko‘zda muammolar paydo bo‘lishi hech gap emas.

Ikkinchidan, kompyuter oldida ko‘p vaqtini o‘tkazadigan kishilarda mikrojarohatlar paydo bo‘lishi mumkin. Uchinchidan, elektromagnit to‘lqinlar tarqatuvchi jihozlar – kompyuter, mobil telefon, mikroto‘lqinli pechlar va hokazolar asab va yurak tizimlariga, miya faoliyatiga salbiy ta‘sir o‘tkazadi. Doimiy ravishda bir joyda o‘tirib ishlash, pult orqali kunbo‘yi TV tomosha qilish oqibatida kamharakatlilik, semirish, qonda xolesterin miqdorining oshishi, mushaklardagi zaiflik va hokazolar xavf soladi.

Bu muammolardan to‘g‘ridan-to‘g‘ri qochib qutulish mushkul. Sababi – texnologiyalar ishimizni engillashtirishga xizmat qilyapti. Qolaversa, mobil telefon yoki kompyuterga bog‘lanib qolganlardan bu texnologiyalardan foydalanmaslikni talab qilish aqlga sig‘maydigan ish. SHunday ekan, muqobil yo‘lni tanlashga to‘g‘ri keladi. Bu shunday yo‘lki, ishimizda, turmushimizda axborot texnologiyalaridan foydalanishda davom etaveramiz. Zararli oqibatlarni esa sport orqali bartaraf etish mumkin. Xullas, “texnologiyalar + sport = sog‘lom hayot” qoidasi yuzaga keladi. Kamharakatlilikka, organizmning zaiflashuviga yo‘l qo‘ymaslikning bitta yo‘li – sport bilan muntazam shug‘ullanishdir. Sportning, jismoniy tarbiyaning organizmimizga foydali jihatlarni sanab o‘tish shart bo‘lmasa kerak. Bu haqda ko‘p eshitganmiz. Faqat bir jihatni esdan chiqarmaslik kerak: og‘ir jismoniy mehnat bilan shug‘ullanmaydigan o‘rta yoshli kishi bir sutkada 2800-3200 kilokaloriya energiya sarflaydi. Ayollar ko‘rsatilgan kilokaloriyadan 15-20 foiz kam energiya sarflashadi. YOsh o‘tishi bilan bu ko‘rsatkich kamayib boraveradi. Bir joyda o‘tirib ishlash, kompyuter va televizor oldida kunni o‘tkazuvchilar bundan ham kam energiya sarflaydi. Natijada organizmda ortiqcha kaloriyalar yig‘ila boshlaydi. Ulardan xalos bo‘lishning asosiy yo‘li ham jismoniy tarbiyaga bog‘liq. Avvalo, sport bilan yoki oddiy jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishni har bir kishi o‘zi uchun o‘zi hal qiladi. Agar yoshlikdan sportga ko‘nikma bo‘lsa, yanayam oson (shuning uchun bolalarning sport bilan shug‘ullanishiga bee‘tibor qaramaslik kerak). Mashg‘ulotlar qiynab qo‘ymasligi va zo‘rma-zo‘raki o‘tmasligi uchun har kim o‘ziga yoqqan sport turini tanlashi zarur. Sport bilan muntazam shug‘ullanishga sharoit va vaqt

topa olmaydiganlar (ayniqsa, ayollar) uy sharoitida har kuni 15-20 daqiqa badantarbiya mashqlarini bajarishi ham etarlidir.

Har kim taraqqiyot, texnologiyalar yutuqlaridan unumli foydalanishga haqli va... uning zararlari “qo‘rqinchli” ko‘rinish olmasligi uchun sport bilan muntazam shug‘ullanishi zarur!

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШГА ЙЎНАЛТИРИШДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШ ИСТИҚБОЛЛАРИ

*Саидов И.И., ўқитувчи, Азимов М.А., талаба
Бухоро давлат университети, Бухоро ш.*

Бугунги кунда биз ўсиб келаётган авлодни назарий ва амалий жиҳатдан ўқитиш борасида амалга оширилаётган йирик ишларнинг гувоҳи бўлиб турибмиз. Синалган усуллар қайта ишланиб, янгилари жорий этилмоқда, айрим методологик ва методик тизимлар ўзгартирилмоқда.

Ўқитувчининг интерактив усулдаги амалий фаолиятигина аҳолининг билим даражасини оширишга ва бу ўқитиш усулини ўқувчининг соғлиғига зарар етказмай туриб амалга ошириш зарурлиги ўртасидаги зиддиятларни бартараф этишга хизмат қилиши мумкинлигини (Кошбахтиев И.А., Керимов Ф.А., Ахматов М.С., 2005) олимларимиз дарсликларида қуршимиз мумкин. Масаланинг бошқа томони шундаки, мактаблар учун мўлжалланган ўқитиш дастурларига қўйилаётган юқори талаблар ва педагоглар учун етарлича шароит яратиб бермай туриб, жисмоний зўриқиш ҳамда интеллектуал салоҳиятни ривожлантиришга салбий таъсир қилувчи нуқсонларни бартараф этиш юзасидан қўйилган мажбурий ўртасидаги зиддиятларни бартараф этмоқ лозимлигини (Усмонходжаев Т.С., 2011; Шарипова Д.Д., 2005, Мактаб ўқувчиларига ўтиладиган анъанавий усулда ташкиллаштирилган жисмоний тарбия дарслари ўқувчининг маълум бир жисмоний имкониятларини ривожлантириш, мазкур ёшдагилар учун характерли бўлган билим ва малакаларни, жисмоний тарбия талабларига жавоб берадиган билимларни шакллантиришга қаратилган ҳолос. Бундай ўқув машғулоти ташкиллаштириш жараёнида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракатлана олиш имкониятининг турличалиги боис жисмоний тарбия фани ўқитувчилари ҳар бир ўқувчи билан алоҳида ёхуд уларни даражаларга ажратган ҳолда ўз мақсадларини амалга оширишлари лозим, бироқ бу масалага дарслар жараёнида кам эътибор берилмоқда.

Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг замонавий концепциядаги муҳим жиҳат шундаки, таълим ва соғломлаштиришга йўналтирилган ишларни муваффақиятли шакллантиришда таълим ва соғломлаштириш масаласининг ролини оширишга қаратилганлигидир. Афсуски, ўқув жараёнларида бу йўналишга етарлича эътибор берилмаяпти. Қолаверса, буни амалда татбиқ этиш қийин масала (Усмонходжаев Т.С., 2011; Ачилов А.М., 2009; Гончарова О.В., 2005; Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х., 2005).

Шу кунгача бошланғич синф ўқувчиларига жисмоний тарбия машғулотларини ўтиш жараёнида назарий ва методик билимларни соғломлаштириш технологиялари билан қўшиб ўтишнинг усуллари тўлиқ ишлаб чиқилмаган.

Шу билан бирга, ушбу муаммонинг ечимини топиш турлича жисмоний тайёргарликка эга бошланғич синф ўқувчиларининг соғлиғини мустаҳкамлаш ва асраш ниҳоятда долзарб ҳисобланади. Биринчи навбатда

- икки хил даражадаги тайёргарликка эга ўқувчилар учун вазифалар белгилаб олинди ва уларнинг жисмоний тайёргарлигини назарда тутган ҳолда жисмоний тарбия дарслиги дастури танлаб олинди;

- бошланғич синф ўқувчиларининг индивидуал имкониятларини инобатга олган ҳолда уларда ҳаракатлантирувчи машқлар ва жисмоний ҳислатлар, билимларни шакллантириш йўллари таклиф этилади;

- жисмоний тайёргарлиги турлича бўлган ўқувчиларда методик усуллари ривожлантиришдан фойдаланилади;

- бошланғич синфлар ўқувчиларининг алоҳида индивидуал имкониятларини инобатга олган ҳолда соғломлаштирувчи машқларнинг самарадорлиги баҳоланади.

МАКТАБГАЧА ВА БОШЛАНҒИЧ ТАЪЛИМДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШ МЕТОДИКАСИ

*Саидов И.И., ўқитувчи, Сайфуллоев З.Н., талаба
Бухоро давлат университети, Бухоро ш.*

Жисмоний тайёргарлик соғлом бўлишнинг энг муҳим шартини, унинг яхшиланиши эса мактаблардаги жисмоний тарбия машғулотларининг соғломлаштиришга йўналтирилиб, юқори

даражада ўтилишига боғлиқ. Анъанавий усулда ташкиллаштирилган жисмоний тарбия дарслари мактаб ўқувчиларининг маълум бир жисмоний имкониятларини ривожлантириш, мазкур ёшдагилар учун характерли бўлган билим ва малакаларни, жисмоний тарбия талабларига жавоб берадиган билимларни шакллантиришга қаратилган, холос.

Бундай ўқув машғулотини ташкиллаштириш жараёнида болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракатлана олиш имкониятининг турличалиги боис жисмоний тарбия фани ўқитувчилари ҳар бир ўқувчи билан алоҳида ёхуд уларни даражаларга ажратган ҳолда ўз мақсадларини амалга оширишлари лозим. Бироқ бу масалага таълим жараёнида кам эътибор берилмоқда. Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг замонавий концепциядаги муҳим жиҳати шундаки, унда жисмоний тарбия дарсларида соғломлаштириш муаммосининг ролини оширишга қаратилган. Афсуски, таълим жараёнида бу йўналишга етарлича эътибор берилмаяпти. Кузатишларимиз шуни кўрсатадики, бошланғич синф ўқувчиларига жисмоний тарбия машғулотларини ўтиш жараёнида назарий ва методик билимларни соғломлаштириш технологиялари билан қўшиб олиб боришнинг самарали усуллари тўлиқ ишлаб чиқилмаган. Ушбу муаммонинг ечимини топиш турли даражада жисмоний тайёргарликка эга бўлган бошланғич синф ўқувчиларининг соғлигини мустаҳкамлаш ва асрашда ниҳоятда долзарб аҳамиятга эга.



1-расм. Турли даражадаги жисмоний тайёргарликка эга бўлган бошланғич синф ўқувчиларининг соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга йўналтирилган усулнинг ўзига хосликлари

Жисмоний тарбия дарслари бўйича илгари ишлаб чиқилган тизимнинг номукамаллиги яна шундаки, унинг асосий мақсади соғломлаштирувчи эмас, балки таълимий характер асосида тузилганлигидир. Мактаб жисмоний тарбия тизимида, шунингдек, ўқувчиларнинг жисмоний ривожланганлиги ва функционал тайёргарликни инobatга олган ҳолда жисмоний зўриқиш машқларга

дифференциал ёндашувнинг мавжуд эмаслигидир. Бу эса жисмонан соғломлик даражасини аниқлаштиришда диагностика методиканинг қисман назарда тутилмаганлиги билан боғлиқдир.

Ўқувчиларнинг қобилият ва иқтидорини намоён этишга қаратилган барча болалар учун бир хил бўлган умумий таълим уларнинг етарли даражада интенсив ривожланишига кафолат беролмайди. Бу биринчи навбатда бир синфда ўқийдиган ўқувчиларнинг бир хилмаслигига, уларнинг қизиқиш ва қобилиятларининг турфалигига боғлиқ.

Ўқитилаётган гуруҳларда шундай ўқувчилар бўлиши мумкинки, уларга ўтилаётган ўқув материали аллақачон таниш, ҳаракатлантирувчи машқлар эса ҳеч қандай қийинчилик туғдирмаслиги мумкин. Бундай ўқувчиларнинг машғулотларда қатнашиши ўқитувчи томонидан алоҳида инobatга олиниб, ўзлаштиришларида нисбатан юқори натижага эриши учун уларга берилаётган топширикни янада мураккаброк қайта ишлаб чиқиш, ҳаракатлантирувчи машқларни чуқурлаштириш талаб этилади. Бир ўқувчи ҳаракатлантирувчи билимни энди ўзлаштираётган бир пайтда, бошқа ўқувчи аллақачон бу билимни мукамал даражада эгаллаши мумкин. Ҳаракатлантирувчи ҳолатларга ўқитиш жараёнида ҳар бир гуруҳ ўзининг жисмоний тайёргарлигидан келиб чиққан ҳолда машқни бажарди. Тажриба синфларида ўқувчиларни гуруҳларга бўлиш йўли амалга оширилди:

1. Аъло, яхши ва тез ўзлаштирувчилар гуруҳи.
2. Дарсни қониқарли ва секин ўзлаштирувчилар гуруҳи.

Тажриба иши давомида бир гуруҳдан иккинчи гуруҳга ўтишга рухсат берилди (фақат маълум машқни ўзлаштириб бўлганидан сўнг). Машқлар жараёнида паст бўйли ўқувчилар юқори мураккаб координацияли машқларни яхшироқ бажаришлари, баланд бўйли ўқувчилар эса югуриш тезлик машқларини бажаришларини инobatга олмоқ керак. Кучи камроқ ўқувчилар чидамлилиқни талаб этувчи машқларни яхши бажаришади.

Ўқувчиларни ҳаракатлантирувчи фаолиятга ўргатишнинг юқорида кўрсатилган дифференциацияси шунини кўрсатдики, кучли гуруҳ ўқувчилари ўқув материални суст гуруҳ ўқувчиларига қараганда икки дарс олдин ўзлаштириб бўлишар экан, шунинг учун уларга янги мавзунини бир вақтнинг ўзида бошлаб тугатиш лозим. Ана шуларни инobatга олган ҳолда турли тайёргарликка эга гуруҳлар ўқувчилари учун ўқув материални режалаштиришнинг янги вариантини таклиф этамиз.



2-расм. Ўқувчиларнинг жисмоний тарбиясидаги вазифалар

Ҳаракатлантирувчи ҳолатларда ўқитишнинг ҳар бир босқичида ҳар бир бўлим жисмоний ва техник тайёргарлигига қараб алоҳида топширик олади. Бир гуруҳдан бошқасига ўтишга маълум ҳаракатлантирувчи ҳолатни ўзлаштиргандан кейингина рухсат берилади. Бўш гуруҳга киритилган ўқувчи куч-қобилиятларини намоён этиш талаб этиладиган машқларни бажара туриб чидамлилиқ талаб этиладиган кучли гуруҳда пайдо бўлиши мумкин. Шунинг учун ўқувчиларни берилган ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришдаги хусусият даражасининг ривожланишига қараб гуруҳларга бўлиш керак. Дарснинг юқори натижасига эришишда ўқувчиларнинг фронтал, синфий, гуруҳли, индивидуал, айлана машқлар ва бошқа ўқув машғулотларини ташкиллаштириш методи аҳамиятга эга.

Дарснинг топшириғини инobatга олган ҳолда, ўқувчиларнинг сони ва тайёргарлиги, спорт анжомлари ва бошқаларга кўра уларнинг фаолияти турлича ташкиллаштирилиши мумкин.

Фронтал методдан унча оғир бўлмаган ўқув материални ўтишда фойдаланилади, бунда ўқитувчи бутун синф устидан умумий назорат олиб бориши, белгиланганларга алоҳида эътибор

қаратмаган ва баъзи ўқувчиларга машқларни бажариш жараёнида кўмаклашмаган ҳолда чегараланиб дарс ўтиши мумкин.

JISMONIY MADANIYAT TA'LIM YO'NALISHIDA NOANA'NAVIY PEDAGOGIK O'LCHOV AMALLARI

*Kadirov R.X., p.f.n., dostent
Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.*

Jismoniy tarbiya va sport jarayonida harakat ko'nikmasi va malakalarning hosil bo'lganligini yoki jismoniy tayorgarlik darajasini tekshirish va baholash, ta'lim jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Bu faqat o'qitish natijalarini nazorat qilish emas, balki o'quv jarayonining turli bosqichlarida ta'lim oluvchilarning bilish faoliyatiga rahbarlik qilish hamdir.

Baholash - ta'lim jarayonining ma'lum bosqichida o'quv maqsadlariga erishilganlik darajasini oldindan belgilangan mezonlar asosida o'lchash, natijalarni aniqlash va tahlil qilishdan iborat jarayondir.

Bilimlarni (nazariy bilim, harakatlanish ko'nikmasi, malakasi, kompetensiyasi) tekshirish va baholashning ta'limiy ahamiyati shundan iboratki, bunda o'quv materialining o'zlashtirilganligi haqida ta'lim beruvchi ham, ta'lim oluvchi ham muayyan ma'lumotga ega bo'ladi. Baholash natijasida tushuncha va qonun-qoidalarning qaysi birlari qiyin, qaysi birlari esa oson o'zlashtirilishi aniq-ravshan bo'ladi. Bu ta'lim oluvchining ijodiy tarzda darsga tayorgarlik ko'rishi va o'quv mashg'ulotini o'tkazishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Bu vaziyat ko'p jihatlariga ko'ra jismoniy madaniyat ta'limiga xos bo'lib aksariyat vaziyatlarda testlashdan hosil bo'lgan miqdoriy (raqamli, metr, soniya, marta) ko'rsatkichlarni baholash mezonlari uchlab chiqilmagan, yoki shakl ko'rinishi talablariga muvofiq ushbu turkum test axborotlilikini aniqlash metodlarini qo'llash imkoniyatlari chegaralangan.

Test natijasini ball ko'rinishida ifodalashning turli usullari mavjud bo'lib, engil atletika dars jarayonida “Xotin – qizlar sporti” talabalarining individual test ko'rsatkichlari ranjirovka yoki qayd etilgan o'lchov qatorini tartiblashtirish usulida tahlil qilindi. Bunda, eng yuqori test natijasi 1 ball, undan keyingilari - bir balldan oshirib ranjirovka qilinadi. Ranjirovka metodi qanchalik oddiy bo'lmasin, ayrim ahamiyatsiz adolatsizlik jihatlarni kuzatishi mumkin. Masalan, 300 m. natijalarida birinchi va ikkinchi o'rinlar farqni 5,9 soniya, uchinchi va to'rtinchi o'rinlar orasida 1,8 soniyani tashkil etgan bo'lsada, har bir vaziyatlarda atigi bir balga oshirilgan. Baholash amalini o'tkazishdan maqsad, talabaning maksimal natijaga qadar intilishini rag'batlantirishdan iborat. Shunday bo'lsada, ikki yoki undan ortiq test ko'rsatkichlarni maxsus bayonnomada qayd etish, tezkor ranjirovkalash va egallagan o'rinlarni aniqlash usuli sport, jismoniy madaniyat darslarida joriy, oraliq nazoratlarni o'tkazishda qo'l keladi.

Zamonaviy ta'lim tizimida talaba yoshlar (muntazam sport bilan shug'ullanuvchilar) ning jismoniy barkamolikka bo'lgan qiziqishi ortib bormoqda. Tabiiyki, barkamolikka intiluvchi shaxs oldida nimani va qanday mo'ljallarni e'tiborga olish, kuch, chidamlilik va boshqa sifat ko'rsatkichlarining qanday darajasini “qoniqarli”, “yaxshi”, “a'lo” baholarga loyiq deb topish mumkin mazmunida savollar qiziqtiradi. Me'yoriy talablarni o'ta pasaytirish - o'zlashtirish darajasiga loyiq bo'lmaganlar sonini ko'paytiradi. Yuqori me'yorlar - aksariyat shug'ullanuvchilar uchun erishishi qiyin kechishi ehtimoli bor.

USE OF INFORMATION TECHNOLOGIES OF THE HIGHER EDUCATION SYSTEM IN PHYSICAL CULTURE.

Atamuradov J.J., teacher, Bukhara State University, Bukhara s.

The use of information technologies in the educational process is the main way to modernize the system of higher education, including the discipline "physical culture. The introduction of modern information and communication technologies in education makes it possible to collect process and transfer information much more efficiently, to carry out independent work, to qualitatively change the content, and the methods of organizational training in the field of physical education.

At the present stage of the development of civilization, the integration processes of society renewal come to the fore. Such a reflection manifested itself in education. A single information space affected the entire learning process. The exchange of information resources has become a reality of integration of the education system in modern conditions.

The use of information technology in teaching students of higher educational institutions did not leave the disciplinary "Physical Culture" aside. Modernization of pedagogical activity has become one of the steps to improve the process of physical education at all levels of education,

The change of priorities formations led to a change in the acquired knowledge: the first place was the general skills to acquire and effectively use knowledge. [3, p. 17] .A relatively to physical culture is the

application of knowledge in order to master the skills of maintaining one's health, the use of self-control methods, self-evaluation of physical and functional preparedness. The so-called feedback channel helps to diagnose the learning process - from the student to the teacher. Diagnosis and correction allows you to evaluate the results of training, determine methods and tasks, starting from the initial level shown to the learner.

The expediency of using information technology in the educational process of physical culture is proved by the results of many studies. These questions concern the study of interest in learning by methods with elements of new information technology, computer control of independent work, automating the management of motor readiness of students on the basis of computer technology, information support for professional training of specialists in physical culture and sports, creating a computer Tertiary programs for conducting physical examination and assessing the level of physical condition. Questions about the need to introduce in the educational process of universities educational institutions on the discipline "Physical Culture" a computer program for assessing the level of physical condition of students.

The problem of assessing students' knowledge affects all forms of control, and there is a need to use computer programs with undoubted merits as:

- create "tickets" by sampling one question from each topic, block;
- after the answer to the next question is completed, show the student the correct answer;
- set the required score for the answer (depending on the importance of the question);
- get an estimate for the test in the form of the arithmetic mean of all the answers [1, p, 104];

Control Process - this is one of the most time-consuming and responsible operations in training related to the emergence of various psychological situations, which are expressed in the absence of objective evaluation criteria and effective mechanisms for comparing the results of training in different universities education institutions.

A positive aspect in assessing students' knowledge can be the introduction of a form of control into the educational process of physical culture, such as testing.

Testing is reliable, operative and fairly objective: a method of obtaining feedback when learning. [2, p. 17291]

Conducting the testing will reveal positive aspects:

- saving time on monitoring students' knowledge;
- reduction of the subjective factor of personal preferences of the teacher;
- differentiation of estimates;
- reduction of emotional tension.

The analysis of numerous publications on the application of modern information technologies in the field of physical culture and sports, as well as work experience in a higher educational institution and a secondary special educational institution, makes it possible to conclude that it is necessary to create information and educational resources and introduce them into the educational process. We believe that effective teaching of the discipline "Physical culture" using computer technologies will promote the activation of cognitive activity of students, the implementation of modern methods of monitoring, evaluation and monitoring of health and physical preparedness.

References:

1. Богощенко Ю. А. Компьютерная программа для проведения экзамена по физической культуре /Современные информационные технологии в физической культуре и спорте.
2. Гривко Л. В. Компьютерное тестирование как форма организации текущего и промежуточного контроля знания студентов. (Материалы Всероссийской научно - методической конференции: Оренбургский гос. Университет, - Оренбург ОГУ, 2011. - С. 1729 1734. ").
3. Евсеев А. Б. Объективность оценки качества подготовки специалистов к условиям компетентного подхода к обучению /журнал «Научные проблемы гуманитарных исследований», 2008. - № 11(18). -С. 17,

BOSHLANG‘ICH SINFLARNING O‘QUV FAOLIYATINI INTEGRATSIYALASH TA’LIM SAMARADORLIGI OMILI SIFATIDA

Hakimov X.N., o‘qituvchi, Buxoro daavlat universiteti, Buxoro sh.

Biz integratsiyaning mohiyatini aniqlash jarayonida uning filosofik, pedagogik — psixologik va metodik asoslarini aniqlab oldik. Ma’lumki, o‘qitish va tarbiya jarayoni bir —biri bilan uzviy bog‘liq, lekin inson shaxsining shakllanishida tarbiya ustivor ahamiyat kasb etadi. Chunki, tarbiya ta’lim jarayonining barcha majmuini o‘z ichiga oladi. Zamonaviy intellektual insonni tarbiyalashda integrativ ta’limning barcha jihatlari(aqliy, axloqiy, iqtisodiy, mehnat, estetik, gigiyenik, huquqiy, jismoniy tarbiya)ni qamrab oladi va ularning o‘zaro bog‘likligini ta’minlaydi.

Интегратив та’лим jarayonida o’quvchi, olamning yaxlitligini, koinot, tabiat qonunlarini, tabiat, jamiyat va insonlarning o’zaro munosabatlari haqida har tomonlama bilimlarga ega bo’lib kamol topadi. Tabiat go’zalligini his qila olish, undan zavqlanish, e’zozlash ko’nikmalariga ega bo’ladi.

Ta’limning globallashuvi sharoitida fanlararo uzviylikni kengroq qo’llash ayni zaruriyatdir. Fanlararo uzviylik tamoyiliga tayanish ta’lim muassasalari o’quv jarayoni uchun tatbiqiy tus olishi lozim.

Fanlararo uzviylik tamoyili turdosh o’quv predmetlararo munosabatlarning murakkab jihatlarini to’liq o’zlashtirilishini ta’minlab, bilimlarning ichki mohiyatiga kirib borishini ta’minlaydi, natijada turli tizimlar ichki aloqadorlik, integrativ yaxlitlik vujudga keladi.

O’quv jarayonida fanlararo aloqadorlikning amalga oshirilishi ta’lim sifatiga kuchli ta’sir ko’rsatib:

- ta’limni modernizatsiyalash, innovatsion o’qitish imkoniyatlarini kengaytirish imkonini beradi;

Fanlararo aloqadorlik ta’minlangan holda, darsni tashkil qila olgan o’qituvchi o’quvchilarda o’zining faniga bo’lgan qiziqishini oshiribgina qolmasdan, mazkur fanni o’zlashtirishga yordam beradi. Fanlararo aloqadorlikni tizimli tarzda amalga oshirish natijasida o’quv tarbiya jarayonining aloqadorligi sezilarli darajada ortadi.

Maktabning asosiy vazifalaridan biri o’quvchilarda dunyoga yaxlit, o’zaro aloqador bo’lgan birlik sifatida qarashni, uning global muammolari hamda bu muammolar yechimini ko’ra va tushuna bilishni shakllantirishdan iborat.

Ta’lim-tarbiya jarayoni har bir o’qituvchi va pedagogdan katta aql zakovat, sabr matonat, o’quvchilarga va o’z kasbiga yuksak mehr – muhabbatli bo’lishni talab etadi. O’qituvchining doimo izlanuvchan, bilim va tajribasini orttirib boruvchan bo’lishi, o’quvchilarni chuqur tushunish, ularning ichki dunyosini payqay olishi, o’sish va rivojlanish darajalarini nazorat qilib borishi va zarur paytda so’z, ish yoxud amaliy harakat bilan yordam bera olish qobiliyati ta’lim va tarbiya jarayonining muvaffaqiyatini ta’minlovchi omillardir;

1. Ta’limning globallashuvi sharoitida fanlararo uzviylikni kengroq qo’llash ayni zaruriyatdir. Fanlararo uzviylik tamoyiliga tayanish ta’lim muassasalari o’quv jarayoni uchun tatbiqiy tus olishi lozim.

2. Fanlararo uzviylik tamoyili turdosh o’quv predmetlararo munosabatlarning murakkab jihatlarini to’liq o’zlashtirilishini ta’minlab, bilimlarning ichki mohiyatiga kirib borishini ta’minlaydi, natijada turli tizimlar ichki aloqadorlik, integrativ yaxlitlik vujudga keladi.

3. O’quv jarayonida fanlararo aloqadorlikning amalga oshirilishi ta’lim sifatiga kuchli ta’sir ko’rsatib:

4. Ta’limni modernizatsiyalash, innovatsion o’qitish imkoniyatlarini kengaytirish imkonini beradi;

Darslarda ko’proq ularni qiziqtirish uchun innovatsion texnologiyalardan foydalanish maqsadga muvofiqligini ko’ramiz. Ayniqsa, hamkorlikka asoslangan o’quvchilarning faolligini oshirishga mo’ljallangan o’quvchilarni boshqarish fikrini eshitish, tushunish, hurmat qilish, o’z galar manfaati bilan hisoblashish, ularga o’rgatish, ta’sir qila olish, o’zining va boshqalarning “men”ligini sezish, his qilish, o’zini boshqarish fikrini aniq, lo’nda va puxta bayon eta olishga o’rgatishdan iboratdir. Ayniqsa, biz yuqorida ko’zda tutgan o’qish darsida innovatsion texnologiyalardan foydalanamiz. O’qitish nutqiy, aqliy, fikriy holatlarni rivojlantirish, ularda bilim, ko’nikma, kategoriyalarni tez shakllanadi.

Tavsiyalar:

- boshlang’ich ta’lim fanlari mazmuni integratsion o’qitish orqali takomillashtirish;

- o’quvchilarda bilim olishni shakllanganlik darajalari hamda ma’naviy shakllanib borish monitoringini yaratish;

- o’qituvchilar tomonidan berilayotgan bilimning o’quvchilar tomonidan qay darajada o’zlashtirilayotganligini doimiy nazorat qilib borish;

- boshlang’ich ta’lim jarayonida o’quvchi shaxsi ma’naviyatini shakllantirishda uzviylik va uzluksizlikni ta’minlash;

- boshlang’ich sinf o’quvchilarning psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda integratsiyalashgan darslarni shakllantirishga qaratilgan mashg’ulotlar tashkil etish;

- ta’lim jarayonini individuallashtirish shunday o’qitish usuliki, bunda har bir o’quvchi o’quv jarayonida faol ishtirokni taminlash;

ТАЪЛИМГА ТЕХНОЛОГИК ЁНДАШУВНИНГ МОҲИЯТИ

Джўраев Ж.Ж., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Жуманов Х.Ф., ўқитувчи, Самарқанд иқтисодиёт ва сервис институти, Самарқанд ш.

Таълимни технологиялаштириш ғояси янгилик эмас. Бундан 400 йил аввал чех педагоги Ян Амос Коменский таълимни технологиялаштириш ғоясини илгари сурган. У таълимни “техникавий” қилишга ундаган, яъни ҳамма нарса нимага ўқитилса, муваффақиятга эга бўлсин. Натижага олиб келувчи ўқув жараёнини, у “дидактик машина” деб атаган. Бундай дидактик машина учун аниқ қўйилган мақсадлар;

бу мақсадларга эришиш учун, аниқ мослаштирилган воситалар; бу воситалар билан қандай фойдаланиш учун, аниқ қоидаларни топиш муҳимлигини ёзган.

Ҳозирги вақтда “педагогик технология таълим беришнинг техник воситалари ёки компьютердан фойдаланиш соҳасидаги тадқиқотлардек қаралмай, балки бу таълимий самарадорликни оширувчи омилларни таҳлил қилиш йўли орқали, йўл ва материалларни тузиш ҳамда қўллаш, шунингдек қўлланилаётган усулларни баҳолаш орқали таълим жараёни тамойилларини аниқлаш ва энг мақбул йўллариини ишлаб чиқиш мақсадидаги тадқиқотдир”.

Бироқ баъзи таълим шакл ва фаол усуллар ўрнига бўлинмас таълимий технологиялар зарур. Лекин таълимий жараёни технологияли лойиҳалаштириш ва режалаштиришни, фақат технологик билим, кўникма ва малакаларга эга бўлган ўқитувчи бажара олиши мумкин.

1. Технологиялаштириш асосида ифодаланган ва бу билан албатта сиз танишишингиз зарур бўлган қоидалар, шу заҳоти сизга тушунтириш бермайди, фақат кўзланаётган мақбул ва самарали натижага эришиш учун нима иш қилиш зарурлигини кўрсатади.

Ҳар бир йўл ва восита ўқитувчи-технолог томонидан, у интилаётган, яқиний натижага эришишига қўринарли қўйган ҳиссаси томони билан баҳоланиши зарур. Қоиданинг мақбуллигини талқин қила туриб, эътиборни нафақат унга, уни қўллашни назарда тутувчи вазият ёки шароитларга қаратиш зарур. Гап шундаки, қоидалар одатда формула эмас, бошқарув хусусиятга эга бўлади, мадомики уларни қўллаш мумкин бўлган, таълим жараёни шароитида айрим ноаниқликлар бор. Бундан ташқари, аввалда шу нарсани ўқув вазиятида қўллаб, муваффақиятга эришган ўқитувчи-амалиётчи ёки ҳаммага маълум бўлган таълим бериш технологиясининг муаллифида, шуни қоидасиз умумлаштиришдаги хатоликлар тарқалган. Машҳур маркетинглог Дж. Ў. Шонессининг “...китоблар ҳеч қачон тажриба ўрнини боса олмайди деган фикрига қўшилиш мумкин. Маҳоратли ошпаз ошпазлик туғрисида китоб ёзиши мумкин, уни тайёрлаш йўлига амал қилиб, худди шундай чиқишини кутмаслик керак, чунки унинг маҳорати билан таққослаб бўлмайди - берилган қоидани ишлатиб муҳим кўникма ва малакалар эга бўлиш мумкин эмас, улар фақат амалиётда эгалланади ва “қўлланиладиган донишмандлик” деб аталувчи амалиётли донишмандлик билан мустаҳкамланади, яъни вазият билан мувофиқликдаги донишмандлик”.

2. “Таълим жараёнини ихтиёрли қуриш ва амалга оширишдан, унинг ҳар бир қисм ва босқичларини изчил асосланган, яқиний натижани ҳаққоний ташхислашга йўналтирилган” га ўтиш учун асос зарур (В. Беспалько, 1989).

Агарда сиз таълим жараёнини технологиялаштиришга ўтиш муҳимлигини англамас экансиз, унда “биз янги технологияларнинг ютуғларини бермайлик, пайдо бўлган мунтазамлик механизмини чиқариб ташлай олмайди, ё бўлмаса мажбур қилинган технологиялар зиёнли натижаларни купайтириши мумкин”.

Нихоят, шахсий таълим бериш технологиясини лойиҳалаштириш ва мавжуд таълим бериш технологиясини қўллаш “ўқитувчи, вазият маданияти, шунингдек шахсий ёки талабаларнинг шахсий хусусиятлари билан юзма-юз келиш йўналиши билан иш тутмоғи керак” (Е.С. Полат, 2000).

SOG`LOM AVLODNI SHAKLLANTIRISHDA REKLAMA-SPORT-OILA FAOLIYATI MUSHTARAKLIGI

Davletyarova L.B., magistr

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq sh.

Мавзунинг долзарблиги. Сog`lik – энг катта бойлик! Сog`lik – инсоннинг ҳам рухий, ҳам jismoniy, ham ijtimoiy barqarorlik holati. Сog`lom tanaga, sog`lom fikrga ega bo`lgan fuqarolik jamiyati har doim yuksalib boradi. Aholi salomatligini mustahkamlash, oila, onalik va bolalikni ijtimoiy muhofaza qilish, xotin-qizlarni har tomonlama qo`llab quvvatlash, ularning oiladagi va jamiyat hayotidagi rolini oshirish esa ana shunday fuqarolik jamiyatining asosidir.

Мамлакатимизда ислох этилаётган қонун ва фармоёйишларнинг jumladan, “Хотин-қизларнинг ijtimoiy muhofazasini kuchaytirishga oid qo`shimcha chora tadbirlar to`g`risida”gi O`zbekiston Respublikasi Prezidentining 1999-yil 17 martdagi PF-2246-sonli Farmoni, “Yosh avlodni sog`lomlashtirish muammolarini kompleks hal etish to`g`risida”gi O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1993-yil 3 dekabrda 589-sonli qarorlarining pirovardida ham kelgusi avlodni sog`ligi yotadi.

Мамлакатимизнинг har bir viloyatida Olimpiya zahiralari Kollejlari, maktab-internatlari, bolalar va o`smirlar sport maktablari (BO`SM) faoliyat olib bormoqda. Bu dargohlarda shug`illanib kelayotgan yoshlarimiz ozchilikni tashkil etmaydi. Lekin, maktab o`quvchilari o`rtasida so`rovnoma o`tkazganimizda, ko`pchilik maktab o`quvchilari sport turlari to`g`risida hali hanuzgacha to`liq tasavvurga, bilimga ega emasligini kuzatdik. Ularda ba`zi bir sport turlari, jumladan futbol, voleybol, basketbol, suzish, tennis,

gimnastika borasida qisman tushuncha bor. Lekin ayrim sport turlari, masalan, yengil atletika sport turi haqida so`raganimizda esa, bu sport turini gimnastika, tosh ko`tarish bilan adashtirganligi, sanoqli o`quvchilargina yugurishda iborat deya javob qaytarganligini ko`rdik. Eng achinarlisi shuki, nafaqat o`quvchilar balki, ot-onalar ham shu javobni berishdi. Vaholanki, yengil atletika nafaqat yugurish, balki yurish, sakrash, uloqtirish, ko`pkurash kabi bo`limlardan ham iborat 50 dan ortiq turni jamlagan, juda qiziqarli bahslarga boy sport turi sanaladi. Yengil atletika bo`yicha jahonda o`smirlar o`rtasida aynan manashu o`quvchilarning tengdoshlari jahon rekordlarini o`rnatayotgan paytda, yengil atletika haqida to`liq tasavvurga ega emaslik muammolarimizning debochasi demakdir.

Ishning maqsadi: Reklama-sport-oila faoliyatini yo`lga qo`yish orqali yosh avlodni har tomonlama sog`lig`ini mustahkamlash.

Vazifalari:

-ijtimoiy qatlamlarda jismoniy tarbiya va sport borasidagi bilimlarini kengaytirish;

-maktablarda, mahallalarda, ommaviy axborot vositalarida ma`naviy-ma`rifiy tadbirlar asosida yoshlarda sport turlari va sport to`garaklari borasida tushunchalar berish, ularni sportga jalb etish;

-sport murabbiysi va sportchining oilasi o`rtasida o`zaro hamkorlik aloqalarini o`rnatish;

Ommaviy axborot vositalarida xilma-xil reklamalarga ko`zingiz tushadi. Ular orasida dorilar, yangi atir, sovun, har-xil iste`mol mahsulotlari bisyor. Har daqiqada, sizga kerakmas bo`lgan paytda ham tomosha qilayotgan ko`rsatuvingizni qiziq joyida reklamalarni uzatishadi. Lekin, hech ko`zingiz tushganmi quyidagicha reklamaga?:

“Sog`lom bo`lishni xoxlaysizmi? Kuchli bo`lishni, chempion bo`lishni? Balki, sport musobaqalarida qatnashib, dunyo bo`ylab sayohat qilishni xoxlarsiz? Buning yo`li oddiy. Yengil atletika bilan shug`illaning! va ularning barchasiga erishing! Biz siz bilan shug`illanishga doim tayyormiz. Manzil: Mirzo Ulug`bek tumani 2-son BO`SM. Muloqot uchun telefon raqamlarimiz: 747-11-22. Mashg`ulotlarimiz bepul!”

Xo`sh, oilangiz bilan dasturxon atrofida jam bo`lganda televizoringizda shunday reklama uzatilsa, qanday fikr bildirgan bo`lardingiz? Sog`ligini tiklash uchun cho`ntagidan pul sarflab, dori vositalari iste`mol qilgandan ko`ra, iqtisodiy tarafdin ham qulay, ham mamlakatimiz taraqqiyotida o`z hissasini qo`shadigan farzandlarning ota-onasi bo`lish kimga yoqmaydi deysiz! Bunday reklamani ko`rgan nafaqat ota-ona, balki farzandlarning o`zida ham shug`illanish istagi paydo bo`ladi. Bu reklamada mazkur sport turi bo`yicha chempionlar hayoti va ularning erishgan yutuqlari ham keltirilsa, nur ustiga a`lo nur bolar edi. Chempionlarga havas hisi bilan shug`illanish yosh sportchilarga yanada kuch qudrat bag`ishlaydi. Ularda sport madaniyati shakllanishiga zamin bo`ladi.

Murabbiy bilan sportchining ota-onasi muntazam aloqada bo`lishi bundanda ijobiy natijalarni berishi shubhasiz. Chunki, sportchi mashg`ulotda murabbiy nazoratida, uyda esa, ota-ona nazoratida bo`ladi. Mashg`ulotda energiya sarflangandan keyin navbatdagi mashg`ulotga qadar dam olishi, quvvatli, vitaminli mahsulotlar iste`mol qilishi, normal uyqu, massaj, sauna ularning barchasi sportchi uchun juda katta ahamiyatga ega. Murabbiy ularni birday nazorat qila oladimi? Yoki, ota-onalar farzandining mashg`ulotda qanday mashq bajarganligini so`rab, shuni inobatga olib sarflangan energiyani qoplaydigan ovqat tayyorlaydimi? Yo`q albatta! Har doim ham bunday emas. Buning uchun ota-ona oldin farzandining mashg`ulotdagi jismoniy holatidan, murabbiy esa sportchining ijtimoiy hayotidan xabardor bo`lishi lozim. Oila ko`magi sportchi uchun ruhiy dalda ekanini ham unutmashimiz kerak. “Qars ikki qo`ldan chiqadi” – degan naql bor dono xalqimizda. Anashundagina biz kutgan, kuchli quratli, jamiyatimizga foydasi tegadigan barkamol yoshlarni tarbiyalagan bo`lamiz desak mubolag`a bo`lmaydi.

Xulosa. Sog`lom muhitni shakllantirish uchun ijtimoiy qatlamlarning salomatlik borasidagi, jismoniy tarbiya va sport borasidagi bilimlarini kengaytiri-shimiz va bu bilimlarni amaliyotga tadbir etishimizda reklama-sportchi-murabbiy faoliyatini izchilligini ta`minlash muhim ahamiyat kasb etadi. Sog`lom muhitda tarbiyalanayotgan sportchi-yoshlarimiz Osiyo va jahon arenalarda o`zbekning mard farzandi ekanligini isbotlashmoqda. Chempionlarimiz yaratilgan imkoniyatlardan oqilona foydalanishni anglaganliklari uchun shunday shohsupani zabt etgani ajab emas! Bunday imkoniyat har birimizda bor. Har birimizning qo`limizdan keladi. Harakat qilishimiz, intilishimiz, izlanishimiz va targ`ib qilishni unutmashimiz lozim.

YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNI YENGIL ATLETIKA TURLARIGA SARALASHNING YANGI TEXNOLOGIYALARI

Soliyev I.R., katta o`qituvchi, Ahmedova Z., talaba

O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq sh.

Jamiyatimizda sog`lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug`ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o`z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo`lgan ishonchni

mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg’ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo`naltirilgan keng ko`lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Ishning maqsadi: yengil atletika turlariga yosh yengil atletikachilarni saralashning yangi texnologiyasi joriy qilish.

Maqsadga erishishda hal etiladigan vazifalar quyidagicha:

- mavzuga oid o`quv-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;

- yosh yengil atletikachilarni mashg`ulotlar yordamida yangi texnologiyalar bo`yicha saralash uslubiyatini ishlab chiqish;

Tadqiqot natijalari va uni muhokamasi. U o`z organizmini tinglaydi va kerakli narsa bilan ta`minlay oladi. Ho`sh, agar bunday inson sportda bo`lsa u qanday yutuqlarga erishadi? Sportchi yoki murabbiy bo`lishidan qat`iy nazar u avvalambor o`z imkoniyatidan kelib chiqib sport turiga to`g`ri yo`nala oladi va mashg`ulot turini va miqdorini to`g`ri ta`minlaydi. Agar bunday o`z ishini ustasini yengil atletika sport turida ko`rsak u qanday yutuqlarga erishishi mumkin? “Sport qirolichasi” deya nomlanuvchi bu sport turi hammamizga ma`lumki boshqa sport turlaridan o`z ichiga olgan turlarning ko`pligidan, qolgan sport turlari uchun asos bo`lishi bilan ajralib turadi. Ko`rinishidan oson bo`lsa ham natija ko`rsatish juda murakkab hisoblanadi va buning uchun keragidan ko`proq narsa talab qilinadi. Yengil atletika ko`p turlarga bo`lingani uchun birinchi navbatda uni aynan bir turini tanlab olsak maqsadga muvofiq bo`ladi. Misol uchun, keng ommalashgan yugurish. Bunda, yugurishning ham bir qancha klassik turlari farqlanadi va biz ularni bir biriga solishtirgan holda farqini o`rganishimiz maqsadga muvofiqdir.

Qisqa masofaga yuguruvchilar mashg`ulot davomida mushak massasining ortishi kuzatiladi. Bunday mushak tolasi bilan ayrob jarayonda mashg`ulot o`tkazishadi va buning natijasida kuch to`planmaydi. Biroq shunday statodinamik mashqlar borki unda mushak tolasi sira dam olmaydi va bunday jarayonda kapilyarlar qisilib lokal gipoksiya vujudga keladi, natijada esa oksidlanuvchi mushak tolasi ham zakislyat bo`ladi. Bunday mashqlar natijasida okislanuvchi mushak tolasi sezilarli darajada gipertrofiya holatida bo`ladi, ya`ni spotreching ayrob imkoniyatlarini ancha yuqori ko`taradi. Mashg`ulot to`g`ri olib borilsa mushak massasining ortishi normada kechadi va buning natijasida sportchida endokrin tizimi ishi yaxshilanishi kuzatiladi.

Mushak tolasi haqida gap ketar ekan u haqida chuqurroq to`xtalish maqsadga muvofiq bo`ladi. Mushak tolasini farqlanishini bir necha tomondan ko`rib chiqish mumkin. MT 2ga bo`linadi: tez qisqaruvchi Mt; sekin qisqaruvchi MT. bu guruhlanish ATFaza fermentining miofibrillariga qarab bo`linadi. Bunday MTga ega bo`lish har bir odamda irsiyatga bog`liqdir va buni o`zgartirishning also iloji yo`q.

Yuqorida keltirib o`tilgan ma'lumotlardan kelib chiqqan holda fikrimizni yaqqolroq isbotlash uchun eksperiment guruhi tuzildi va unga oldin boshlang`ich tayyorgarlik guruhida shug`ullanib yurgan yengil atletika uchun eng munosib 12 nafar o`quvchi tanlab olindi. Shug`ullanuvchilar hali o`spirinlik yoshida bo`lishgani uchun (13-14 yoshlilar) ularni antropometrik tuzulishiga qarab guruhlarga bo`lishning o`zi kamlik qiladi (albatta antropometrik ko`rsatkichlar birinchi bo`lib inobatga olinadi). Shuning uchun bir necha mashqlar va usullardan foydalanish maqsadga muvofiq bo`ldi. Eksperimental guruhga bo`lingandan keyin shug`ullanuvchilar bilan bir hafta mobaynida mashg`ulot olib borildi. Bu ularga qanday mashq berish mumkin yoki qanday usuldan foydalanib guruhlarga ajratish to`g`risida bir oz bo`lsa ham yengillik yaratdi. Sababi, birgalikda o`tgan bir haftalik trenirovkada bola qanday yuklamani bajara oldi-yu qanday yuklama qiyinlik qildi, shularni aniqlash uchun yordam berdi. Hafta oxirida umumiy va sodda ko`rinishdagi tekshiruv mashqlari o`tkazildi. Olingan natijaga qarab keyingi haftada shug`ullanuvchilar nisbatan 2 guruhga ajratildi va turli yuklama berila boshlandi. Birinchi guruh uchun chidamlilik mashqlari ko`proq mavjud bo`lgan yuklama tanlangan bo`lsa, ikkinchi guruh uchun esa tezlik uchun tanlangan mashqlardan iborat yuklama belgilandi. Hafta ohiriga kelib endi har bir guruh yuklamasidan kelib chiqib tekshiruv mashqlari olindi. Natijalar ancha yaxshilandi, biroq hali saralash mashg`ulotlarini ohiri bu emas. Biz yangi haftada kattaroq yuklamalar bera boshladik va har bir o`quvchi bilan qo`shimcha tarzda suxbat ham olib bordik. Bu bola harakterini va o`z tanlovini aniqlashimizga bir oz yordam berdi. Hafta ohiriga kelib esa hal qiluvchi tekshiruv mashqlari o`tkazildi. 3 oylik natijalarni umumlashtirib 12 nafar shug`ullanuvchini yengil atletikani 4 ta turiga taqsimlashni maqsadga muvofiq deb bildik. 3 oylik jarayon kuzatishlarida olingan natijalarni jadval asosida umumlashtirdik.

Xulosa. O`quv tayyorlov guruhida o`tkazilgan tadqiqot natijasida, umumiy jismoniy tayyorgarligiga ega bo`lgan, yengil atletikaning umumiy turlari bo`yicha tayyorgarlik o`tkazgan yosh sportchilarni o`zlariga mos bo`lgan yengil atletikaning turiga yo`naltirishda bir necha mashqdan 3oy davomida foydalanildi va natijalarni umumlagan holda shug`ullanuvchilarni yengil atletikani qaysi turlariga mosligi haqida umumiy hulosa olindi. Bunga ko`ra, 12-ta shug`ullanuvchilardan 5 tasida kuchli mushak tolasi (oq tola) yaxshi rivojlanganligi antropometrik ko`rsatkichlar va berilgan mashqlarda olingan natijalarda aniqlandi va qisqa masofaga yugurish turlariga tog`ri kelishi aniqlandi. 4 tasida esa chidamkorlik uchun berilgan mashqlarda yuqori natijalar

ko'rsatilgan, hamda bu bolalarni o'рта va uzoq masofaga yo'naltirildi. Qolgan shug'ullanuvchilarda esa barcha mshqlarda bir xil o'rtacha natija ko'rsatildi. Ushbu oxirgi tipdagi shug'ullanuvchilardan 2tasida sakrash va 1tasida ulotqirish turlaridagi mashqlarni yaxshi bajarganligi uchun ularni usha turlarga yo'naltirishni maqsadga muvofiq deb bildik.

JISMONIY TARBIIYA MASHG'ULOTLARIDA INNAVATSION TEHNOLOGIYALARNI QO`LLASH ISTIQBOLLARI SIFATIDA SOG`LOMLASHTIRUVCHI DASTURLAR

Karimov F.M., o`qituvchisi, O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq sh. Zakrillayev H.H., o`qituvchi, Uchtepa tumani 123-maktab, Toshkent sh.

Mustaqillikni qo'liga kiritgan O'zbekiston tarix atalmish kitobdan endigina 26 varoqni zarhal harflar ila bezadi. Qariyb bundan yuz yillar avval o'z mustaqilligini qo'liga kiritgan shuningdek dunyo top o'nligiga kiruvchi davlatlar esa hozirda deyarli har jabhada boshqa davlatlardan ancha ilgari ketdi.

Endilikda dunyo tan olgan mamlakatlar tajribasida amaliyotida foydalanib kelinayotgan va olib borilgan ayrim ilmiy izlanishlarni o'rganib va qaysidir ma'noda aytish mumkin bo'lsa tahlil qilgan holda mamlakatimizda ta'limda qo'llanilish mumkin sanalgan innovatsion tehnologiyalar hususida so'z yuritmoqchimiz.

Hozirda ta'limda an'anaviylikdan, noan'anaviylikka qarab borish innovatsiya deyilsa, aynan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida yaqin vaqt ichida innovatsion tehnologiyalarni qo'llash orqali samaradorlikka erishish uchun ilmiy asoslangan sog'lomlashtiruvchi dasturlarni biz amaliyotda qo'llamog'imiz darkor.

Izlanishlar olib borishimizga sabab sifatida mamlakatimizda o'tgan yilga nisbatan qayd etilgan o'limlar soni oshganligi mavzusidagi dolzarb muammolar va uni yechimi to'g'risidadir. Davlat statistik ma'lumotlarga qaraganda 2017 yilda O'zbekistonda vafot etgan insonlarning qariyb 59.9 % qon aylanish doirasida yuzaga kelgan mu'ammolar sababli 4.8 % esa nafas olish a'zolari kassalıkları tufayli hayotdan ko'z yumishgan. Jami vafot etganlarning 8.2 % mehnatga layoqatli yoshdan kichik yoshdagilar (2016-yil 8.0%) boshqacha qilib aytganda ta'lim tizimida tahsil olayotgan o'quvchi yoshlarni tashkil etadi.

Zamon talabidan kelib chiqib sog'lomlashtiruvchi dasturlar turi va hili ko'p. bizning mintalitetimizga mos keluvchi shu bilan birgalikda kam harajatligi shuningdek qulayligi jihatidan kichik maydonda mashg'ulotda ishtirok etuvchilarning ko'pchiligini qamrab oluvchi zamonaviy "fitnes" dasturlar ham topiladi. "Aerobika"ga asoslangan "Fitnes" dasturlar qisqa vaqt oralig'ida (15 daqiqada 200 kkal) energiya sarfi yuqoriligini inobatga oladigan bo'lsak yoshlar orasida ortiqcha vazn to'plash muammosi ham bartaraf etilishiga sababchi bo'lib hizmat qiladi. Aynan ularning qon aylanish tizimiga tabiiy ijobiy ta'sir etishi hamda nafas olish tizimida yuzaga keladigan hastaliklarni oldini oluvchi vosita sifatida "rope skipping"ni alohida etirof etgan holda biz amaliyotga "fitnes" dasturlarini tavsiya etmoqchimiz.

Zamonaviy dasturlarni qo'llashdagi asosiy vazifalardan biri :

1. Ushbu dasturlar to'g'risidagi ma'lumotlar to'plash,
2. To'plangan ma'lumotlar asosida uslubiy qo'llanmalar tayyorlash
3. Sog'lomlashtiruvchi dasturlarni amaliyotda qo'llashlikdir.

Zamonaviy fiziologiya faning asoschilaridan biri sanalmish Amerikalik olim Kennnet Kupper birgina arg'amchi (arqon) yordamida mashg'ulotlarning tashkil etish orqali erishiladigan natijalarni boshqa mashg'ulot turlari (yurish, yugurish, velosapedda sayr qilish, suzish, chang'ida uchish va h.k) bilan solishtirib uning avzalliklari hususida ilmiy asosda faktlar orqali isbotlab berdgan. (1-jadval)

Harakat faoliyatining xar hil turlariga qiyosiy harakteristika.

1-jadval

Mezonlar	Roup skipping	Yugurish, yurish.	Velosaped da yurish	Aerobika	Suzish	Chang'ida uchish	Tennis, badminton
Chidamlilik	4	4	4	4	4	4	4
Mushak kuchi (yuqori a'zolar – oyoqlar.)	4:4	2:4	2:4	3:4	4:4	4:4	3:3
Sarf etilayotgan kalloriya	4	4	4	4	2	4	3
O'quv mashg'ulotlariga bo'gan ehtiyoj	4	4	1	4	4-3	3-2	4-2
Soddalashganligi	4	4	2	4	4	2	3
Ob-havoga qarab	4	3-2	2	4	4-2	2-1	2
Imkoniyati	3	4	4-3	4	3-1	2-1	2
O'zgaruvchan harakatlar	4	1	1	4	2	2	3

Eslatma: 4- zo`r, 3- yaxshi, 2-qoniqarli, 1-yomon.

Arg`amchini sonini ko`paytirish va sakrashda musiqa jo`rligida hareografik harakatlarni bajarish, emmotsional zavqni his etish imkonini beradi. Bu “rope skipping” bilan shug`ullanuvchilarning ruhiy holatni ham yaxshilash imkoniyatini beradi. Biz Kennet Kupperning tavsiyasiga binoan ($P=(0.005 \cdot M - 0.1) \cdot t$) boshlang`ich sinf o`quvchilar uchun quyidagi mashg`ulotlar olib borishning bir oylik yuklamalar tartibini ishlab chiqdik va amaliyotda qo`llash uchun (tavsiya sifatida) taklif etdik.

Birgina arg`amchi yordamida haftasiga 3 marotaba, 10 daqiqa davom etadigan mashg`ulotlar uchun ball to`plash asosida sport mashg`ulotini tashkil etish uchun tavsiya (2-jadval)

2-jadval.

1 daqiqa davomida arg`amchida sakrash		Natijalar					
		O`gil bolalar (martta)			Qiz bolalar(martta)		
T/r	Sinf / baho	5	4	3	5	4	3
1.	2-sinf	40	30	-	50	40	30
2.	3-sinf	50	40	30	60	50	40
3.	4-sinf	60	50	40	70	60	50
To`planiladigan ball (1 haftada)							
4.	2-sinf	1	0,5	-	1,5	1	0,5
5.	3-sinf	1,5	1	0,5	2	1,5	1
6.	4-sinf	2	1,5	1	2,5	2	1,5
To`planiladigan ball (1 oyda tahminiy 15 ta mashg`ulot)							
7.	2-sinf	15	7,5	-	22,5	15	7,5
8.	3-sinf	22,5	15	7,5	30	22,5	15
9.	4-sinf	30	22,5	15	37,5	30	22,5

Xulosa:

1.Zamon talabidan kelib chiqib, yoshlarni yangiliklarga bo`lgan qiziqishlarini inobatga olgan holda, sog`lomlashtiruvchi “fitnes” mashg`ulotlarini tashkil etish hamda o`quvchi yoshlarni ommaviy sportga jalb qilgan holda ularni bo`sh vaqtlarini samarali tashkil etish.

2. Biz tavsiya etayotgan sog`lomlashtiruvchi “aerobika”ga iqtisoslashgan dastur asnosida sport mashg`ulotini tashkil etgan holda, maktab o`quvchilarida “rope skipping” dan, yoshga oid turli hastaliklardan profilaktik vosita sifatida foydalanishning ijobiy ta`sir etishi.

3. Zamonamizning dolzarb muammolaridan biri sanalmish gipodinamiya (kam harakatchanlik) ga yechim sifatida foydalanish mumkinligidir.

ИҚТИДОРЛИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ИНТЕГРАЛ ТАЁРГАРЛИКНИНГ АҲАМИЯТИ

Мирзатиллаев И.И., ўқитувчи, Каримов Ф.М., ўқитувчи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ ш.

Ишнинг долбзарблиги: енгил атлетиканинг турларида ғовлар оша югуриш, сакраш, айникса, лангарчўп билан сакраш, улоқтиришлар техник усулларни, индивидуал тактика, психик белгиларнинг ранг-баранг ва мураккаблиги алоҳида усулларни ва ҳаракатлар, сифат ва хусусиятларни такомиллаштириш билан боғлиқ ўхшаш машғулот ишининг ниҳоятда катта ҳажмларда бажарилишини тақозо этади. Уларни мусобақа беллашувларининг оғир шароитларида амалга ошириш махсус ва мақсадли такомиллаштиришни талаб этади.

Енгил атлетикада *циклик хусусиятли машқларда* интеграл тайёргарлик муаммоси у қадар жиддий эмас, чунки бу машқларда (спортча юриш, ўрта, узоқ ва ўта узоқ масофаларга югуриш) техник усулларни ва тактик ҳаракатлар заҳираси чекланган, машғулотларда бажариладиган иш эса (унинг асосий ҳажми) мусобақалардагига максимал даражада (шакли, тузилиши, организмдаги тизимларнинг фаолият кўрсатиш хусусиятлари бўйича) яқинлаштирилган бўлади.

Ишнинг мақсади: Интеграл тайёргарлик спортчининг қобилиятлари мажмуасини мусобақаларда максимал имкониятларни намоён этиш оқали юксак спорт натижаларга эриштиришдан иборат.

Янада тўлақонли, ҳар томонлама интеграл тайёргарлик учун мажмуали такомиллашувни кўзда тутадиган умумий йўналиш билан бир қаторда яна куйидаги устувор вазифаларни кўрсатиш лозим:

- индивидуал техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш;
- функционал имкониятларни иложи бор қадар сафарбар этиш қобилятини такомиллаштириш;
- юксак иш қобилятини таъминлаш учун максимал ҳаракат фаоллигидан нисбий бўшашиш даврларига кўчиш қобилятини такомиллаштириш.

Бу йўналишларни ривожлантиришга хилма-хил усулий услублардан фойдаланилади, булар: турли моделлаштирувчи қурилмаларни қўллаган ҳолда машқларни бажариш шароитларини енгиллаштириш; оғирликларни қўллаш ва машғулотларни ноқулай шароитларда ўтказилади.

Спортчи фикрларни жамлаши; техник-тактик ҳамда жисмоний имкониятлардан максимал фойдаланишга мойиллик яратиш; ўз-ўзига “Нима қилсанг ҳам, фақат ғолиб чик!”, “Бор имконингни ишга сол!”, “Ўзингни қўлга ол ва мақсадинга эриш”, “Тинчлан”, “Хаяжонланма” каби буйруқлар бериб, бундан тўғри фойдалана билиш ва таъсир кўрсатиш лозим.

Спортчининг интеграл тайёргарлиги мусобақа фаолиятида спорт маҳоратининг ҳар хил таркибий қисмлари – техник, тактик, жисмоний, психологик ва назарий тайёргарликни координациялаш ва амалга оширишга қаратилади. Спортчи тайёргарлигининг ҳар бир жиҳати маълум даражада тор йўналтирилган усул ва воситалар натижасида шаклланади. Бу шунга олиб келадики, локал машқларда намоён бўладиган алоҳида сифат ва қобилятлар кўпинча мусобақа машқларида тўла спортчи томонидан намоён қила олмайди. Шунинг учун тайёрланганлик жиҳатларини, сифат ва қобилятларни бирлаштиришга йўналтирилган алоҳида тайёргарлик бўлиши зарур.

Интеграл таъсир кўрсатувчи воситалар ҳажми йиллик циклнинг масъулиятли мусобақалари яқинлашган сайин ошиб бориши керак, кўп йиллик режада эса уларнинг энг кенг қўлланиладиган ўрни – индивидуал имкониятларни максимал даражада рўёбга чиқариш босқичида. Лекин интеграл тайёргарлик воситалари йил давомидаги машғулотларнинг бошқа даврларида ҳам, кўп йиллик машғулотларнинг бошқа босқичларида ҳам ўз ўрнига эга бўлиши лозим. Бу спортчининг ўсиб бораётган функционал имкониятларини мусобақа фаолиятини муваффақиятли таъминлаш зарурати туфайли юзага келадиган реал талаблар билан режали тарзда боғлаш учун шароит яратади.

Бундай ҳолат шуғулланганликнинг юксак даражаси ва спорт маҳоратининг бошқа таркибий қисмлари: назарий билимлар, максимал натижа кўрсатишга психологик мойиллик, спорт беллашувига сафарбарлик, ташқи чалғитувчиларга эътибор бермаслик ва бошқаларни ўз ичига оловчи тайёрланганлик сифатида таърифланади. Спорт такомиллашувининг мазкур босқичига хос бўлган энг юқори даражадаги тайёрланганлик ҳолатини, одатда, юксак натижа кўрсатишга тайёрлик ёки спорт формаси ҳолати деб атайдилар.

ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯНИ ҚЎЛЛАШ АСОСИДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАР ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИНИ БОШҚАРИШНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ

Расулова Т.Р., катта ўқитувчи

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ ш.

Муаммонинг долзарблиги. Спорт тренировка жараёнини бошқариш самарадорлигини ошириш муаммоси спорт илми ва амалиётида устувор муаммолардан бири ҳисобланиб, ечилиши лозим бўлган кенг қўламли муаммолар билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, юқори даражадаги жисмоний ва функционал тайёргарликка эришиш, ҳамда мусобақаларда самарали иштирок этишни таъминловчи асосий омиллардан бири ҳисобланади.

Замонавий юқори натижалар спортида юкламалар спортчиларнинг

биологик имкониятлари чегарасида бажарилмоқда. Юкламаларнинг ошиб бориши спортчи организми функционал ҳолатига мос юкламаларни танлашни талаб этади. Юқори малакали спортчиларни зўриқиш ва ҳар қандай касалликларга чалинишлардан йироқда бўлиб, юқори натижаларга эришишида ҳар бир спортчи учун, айнан ҳар бир тренировкада индивидуал функционал ҳолатларига мос келадиган воситаларни, уларнинг бажарилиш усуллари, машқлар ва машғулотлар орасида дам олиш давомийлигини тўғри танлай олиниши асосий замин бўлиб, спорт оламидаги глобал муаммолардан бири ҳисобланади.

Ишнинг мақсади: Енгил атлетикачилар тренировка жараёнини бошқаришнинг самарадорлигини энерготаъминот тизимларидаги адаптация қонуниятларига асосланган инновацион технологияда ошириш.

Тадқиқот вазифалари:

1. Инновацион технологияда ҳар-бир спортчининг функционал ҳолатини, энерго-таъминот тизимининг юкламага бўлган реакциясини ва тикланиш давомийлигини тезкор аниқлаш асосида

тренировка микроциклларида тезкор самарали юкломалар бажаришни режалаштириш.

2. Инновацион технологияда ҳар-бир спортчининг функционал ва жисмоний тайёргарлигидаги бўш қирраларини аниқлаш ва уларни бартараф этиш дастурини тавсия этиш.

3. Ҳар-бир спортчининг мусобақа фаолиятида иштирок этадиган асосий энерготаъминот тизимининг зарбдор юкломадан кейин суперкомпенсация фазасигача тикланиш давомийлиги аниқланиб, спортчини мусобақага соатигача аниқликда спорт формасида чиқариш дастурини ишлаб чиқиш.

Тадқиқот натижаларининг таҳлили. Спортчиларни энерготаъминот тизимларида адаптация фазаларининг (Душанин С.А.,1986) ва индивидуал юрак фаолияти рационаллигининг (Руми С.С.,1986) мониторинги асосида функционал имкониятлари, сафарбарлик даражаси ва ишчанлик қобилияти аниқланди.

Жисмоний сифатларни тарбияловчи юкломалар шиддати, ҳажми ва тикланиш жараёни аниқланиб, аниқ мақсадга йўналтирилган навбатдаги тренировка юкломаси дастури тезкор ташхис қўйиш йўли билан аниқланди.

Натижада спортчиларнинг функционал ҳолатини дастурий мақсад сари режалаштирилган натижага эришиш учун спортчи организмга бериладиган юкломанинг таъсири орқали тренировка жараёнини самарали бошқариш амалга оширилди.

Тренировка жараёнида бажарган юкломаларининг биронтаси ҳам бесамара кетмади. Ҳар бир тренировкадан олинган самаралар йўқотишсиз йиғилиб, куммулятив самарага эришишга – спорт натижаларини доимо ўстиришга олиб келди.

Қисқа муддатли адаптациялардан узулишсиз узоқ муддатли адаптацияни шакллантиришга имконият яратилди .

Спортчиларимизга ҳар-бир асосий мусобақада ўзларининг шахсий рекордларини янгилашга, ҳеч бўлмаганда ўз шахсий рекордини қайтаришга имконият яратилди.

Технологиянинг амалий аҳамияти шундаки , ишлаб чиқилган тренировка жараёнини инновацион технологияда бошқариш самарадорлиги илмий асосланиб, амалиётда спортчиларимиз етишган ютуқлар билан тасдиқланган:

- Маргарита Жупикова ўсмир қизлар орасида 1984 й. 10 000 м.га югуришда 32:40,14 натижа билан , Любовь Кирюхина 1987й. ёпиқ иншоатда 600м.га югуриш бўйича 1:25,14 натижа билан дунё рекордларини ўрнатишди;

- спортчиларимиз Е. Алексеева , Р. Ивойлова, А. Измайловалар спортча юриш бўйича; К.Белялова, М.Жупикова, Л.Кирюхина, О.Маругина ва О.Сафандлар ўрта ва узоқ масофаларга югуриш бўйича ва А. Рассказов ўнкураш бўйича ва б. турли ёш гуруҳларида республика рекордларини ўрнатишган бўлиб, уларнинг ҳеч бири бугунгача янгиланмаган.

ТАЪЛИМНИ ТЕХНОЛОГИЯЛАШТИРИШ ДАВР ТАЛАБИ

Фозилов Б.Ё., ўқитувчи, Қурбонов Ф.Ф., ўқитувчи

Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Инсоният цивилизациясининг куйи босқичларида шахсни тарбиялаш, унга таълим беришга йўналтирилган фаолият содда, жуда оддий талаблар асосида ташкил этилган бўлса, бугунги кунга келиб таълим жараёнини ташкил этишга нисбатан ўта қатий ҳамда мураккаб талаблар қўйилмоқда. Чунончи мураккаб техника билан ишлай оладиган, ишлаб чиқариш жараёнининг моҳиятини тўлақонли англаш имкониятига эга, фавқулотда рўй берувчи вазиятларда ҳам юзага келган муаммоларни ижобий ҳал этувчи малакали мутахасисни тайёрлашга бўлган ижтимоий эҳтиёж таълим жараёнини технологик ёндошув асосида ташкил этишни тақозо этмоқда.

Шу боис ижтимоий тараққиёт билан узвий алоқадорликда ривожланиб бораётган педагогика фанининг вазифалари доираси кенгайиб бормоқда. Табиий равишда замонавий фан-техника ютуқларидан самарали фойдалана олиш мазкур фан олдиға ҳам қўйилгандир.

Айни вақтда Республика ижтимоийҳаётига шиддатли тезликда ахборотлар оқими кириб келмоқда ва кенг кўламини қамраб олмақда. Ахборотларни тезкор суратда қабул қилиб олиш, уларни таҳлил этиш, қайта ишлаш, назарий жиҳатдан умумлаштириш, хулосалаш ҳамда ўқувчига етказиб беришни йўлга қўйиш таълим тизими олдида турган долзарб муаммолардан бири ҳисобланади. Таълим-тарбия жараёнига педагогик технологияни тадбиқ этиш юқорида қайд этилган долзарб муаммоларни ижобий ҳал этишга хизмат қилади.

Таълим тизимини технологиялаштириш ғояси ўтган асрнинг бошларида Ғарбий Европа ҳамда АҚШда таълим тизимини ислоҳ қилиш, таълим самарадорлигини ошириш, шахснинг ижтимоийлашувини таъминлаш учун муайян шарт-шароитни яратиш борасидаги ижтимоий ҳаракат

юзага келган даврда илк бора ўртага ташланди. Мазкур ғоя 30- йилларда таълим жараёнига “педагогик техника” (таълим техникаси) тушунчасини олиб кирилиши билан асосланди. Ушбу даврларда яратилган махсус адабиётларда “педагогик (таълим) техника(си)” тушунчаси “ўқув машғулотларини аниқ ва самарали ташкил этишга қўмаклашувчи усул ва воситалар йиғиндиси” тарзида талкин этилди ҳамда ўқув жараёнига ўқув ва лаборатория жиҳозларининг олиб кирилиши, улардан самарали, унумли фойдаланиш, материал мазмунини кўрсатмали қуроллар ёрдамида тушунтириш каби ҳолатлар таълим самарадорлигини оширишга ёрдам берувчи етакчи омиллардир дея боҳоланади.

XX асрнинг 50-йилларида таълим жараёнида техник воситаларни қўллаш “таълим технологияси” йўналишини белгилаб берувчи омил дея эътироф этилади, асосий эътибор ўқувчилар аудиториясини кенгайтириш, техник воситалардан фойдаланиш эвазига амалга оширилиши, техник воситаларни имкониятларини янада такомиллаштириш, уларни ахборот сиғимини кенгайтириш, ахборотларни узатиш хизматини сифатли ташкил этиш, таълим олишни индивидуаллаштириш каби масалаларга қаратилади. Бу борада олиб борилган тадқиқотларнинг объекти, таянч нуқтаси сифатида техник воситалар имкониятлари, уларни такомиллаштириш жараёни қабул қилинди, шунингдек, ўқув жараёни “технологиялаштириш”нинг ташкилий жиҳатларини ўрганишга алоҳида урғу берилди.

60 йилларнинг бошларида таълимни дастурлаш асосида таълим жараёнини ташкил этиш “технология” тушунчасининг моҳиятини очиб берувчи омил сифатида кўрина бошланди. Дастурий таълим ўқувчиларга муайян билимларни алоҳида қисм ҳолида эмас, балки изчил, яхлит тарзда беришни назарда тутди. Дастурий таълим ўзида таълим мақсадлари, уларни ўзгартириш ва баҳолашнинг мос равишдаги мезонлари ҳамда таълим муҳитининг аниқ тавсифини қамраб олади.

Таълим жараёнини технологиялаштириш назариясининг шаклланиши узоқ муддатли вақт оралиғида кечди. Қатор мамлакатларда таълим технологияси ва унинг муаммоларини тадқиқ этишга алоҳида эътибор қаратилади. Таълим технологияси муаммоларини тадқиқ этувчи ташкилотлар тузилди, махсус журналлар нашр этилди.

Замонавий педагогик технология ўзининг педагогика ва бошқа фан ютуқлари билан боғлиқ хусусий назариясига эга; у биринчи галда ўқув-тарбиявий жараённи илмий асосда қуришга йўналтирилган; ўқитишнинг ахборотли воситаларидан, дидактик материаллардан, фаол методлардан кенг фойдаланишга асосланган ўқитувчи ва талабаларнинг биргаликдаги фаолиятига замин яратади.

Таълим жараёнида интерактив методлар, инновацион технологиялар, педагогик ва ахборот технологияларини ўқув жараёнида қўллашга бўлган қизиқиш, эътибор кундан-кунга кучайиб бормоқда, бундай бўлишининг сабабларидан бири, шу вақтгача анъанавий таълимда талабаларни фақат тайёр билимларни эгаллашга ўргатилган бўлса, замонавий технологияларда эса, уларни эгаллаётган билимларни ўзлари қидириб топишларига, мустақил ўрганиб таҳлил қилишларига, хатто хулосаларни ўзлари келтириб чиқаришларига ўргатади. Педагог бу жараёнга шахснинг ривожланиши, шаклланиши, билим олиш ва тарбияланишига шароит яратади ва шу билан бир қаторда бошқарувчилик, йўналтирувчилик функциясини бажаради. Таълим жараёнида талаба асосий бўғинга айланади.

Инновацион технологиялар педагогик жараён ҳамда ўқитувчи ва талаба фаолиятига янгилик, ўзгаришлар киритиш бўлиб, уни амалга оширишда асосан, интерактив методлардан тўлиқ фойдаланилади. Интерактив методлар – бу жамоа бўлиб фикрлашдан иборат, яъни у педагогик таъсир этиш усуллари бўлиб, таълим мазмунининг таркибий қисми ҳисобланади. Бу методларнинг ўзига хослиги шундаки, улар фақат педагог ва талабаларнинг биргаликда фаолият кўрсатиши орқали амалга оширилади.

Келажакда таълим тараққиётининг ҳаққоний ҳаракатлантирувчи куч сифатида ўқитувчи фаолиятини янгилашга, таълим-тарбия жараёнини мақбул (оптимал) қуришга, талаба ёшларда хур фикрлилик, билимга чанқоқлик, Ватанга содиқлик, инсонпарварлик туйғуларини шакллантиришга ижобий таъсир кўрсатади.

ИННОВАЦИОН ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАР ВА УЛАРДАН МАХСУС ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ФОЙДАЛАНИШНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

*Музафарова Ф.Б., ўқитувчи, Иноятов А.Ш., ўқитувчи
Бухоро давлат университети, Бухоро ш.*

Педагогик технология назариясининг муҳим жиҳати - бу ҳар бир педагогнинг ўз имконияти даражасида, шунингдек, турли ёшдаги таълим олувчиларнинг муҳим хусусиятларини инобатга олган ҳолда уларнинг ўқув фаолликларини ошириш мақсадида таълим жараёнида замонавий ёндашувлардан, интерфаол методлардан самарали фойдалана олиши ҳисобланади.

Педагогик технологиянинг таркибий қисмларини бевосита махсус таълим тизимига татбиқ этганда тамойилларнинг ўрни сезилади. Чунки коррекция педагогикасининг ҳимояловчи

характердалиги боис, унинг ўзига хос тамойиллари мавжуддир. Демак, энди биз махсус таълим тизимида педагогик технологиянинг мазмунини шархлашдан олдин меъёрга ривожланаётган болалар таълими-педагогика ва унинг махсус–коррекцион педагогикадан фаркли ўзига хос хусусиятларини санаб ўтмоғимиз лозим.

Маълумки, стаълим олиш- меъёрга (соғлом) ривожланаётган ҳар бир инсон учун табиий ва ижтимоий эҳтиёждир.

Таълим жараёнининг турлари ва мазмуни таълим олувчилар ёши, кўзлаган мақсадлари ва мотивлари билан фарқланади. Бу борада соғлом ва алоҳида ёрдамга мухтож болалар орасидаги таълим олиш фарқларини санаб ва таълим олиш жиҳатидан анъанавий ва инновацион шаклларда махсус таълимни ташкил этиш ҳамда амалга оширишдаги ўзига хос фарқлар асосида ўқитиш жараёни мавжуд.

Алоҳида ёрдамга мухтож болаларни ўқитишда коррекцион-педагогик жараён интерфаол усуллар асосида фаолликка ундовчи, ҳар бир фикрни кадрловчи, тажрибаларни таҳлил қилиб, керагини қўлловчи сифатида ташкил этилса, болалар ҳар бир янги мавзунини танқидий ўрганиш асосида қабул қилувчи фаол иштирокчи мавқеига эга бўлади, яъни “мен ногирон бўлганим учун шунчалик билишим керак” эмас, балки “имкониятларим чекланган бўлсада, шуларни била оламан, эплай оламан” муносабатидаги фаолият муаллифига айланади.

Алоҳида ёрдамга мухтож болалар таълимида илғор педагогик технологиялардан фойдаланишда қуйидаги тамойиллар асосий ўрин эгаллайди:

- топшириқлар дастлаб ўқувчининг имкониятлари даражасида фикрлаш қобилиятини ривожлантиришга берилади;

- жараён оддийдан мураккабга, умумийликдан хусусийликка томон боради;
- ўзидаги кемтик жиҳатлардан уялмаслик;
- жамоада ишлаганда “мен концепцияси” дан қочиш;
- ўртоқларининг ёрдамини қабул қилиш ва ўзгага ёрдамга шай туриш;
- ҳамкорликда ишлаганда фикр яқдиллигига эришишда мурасали бўлиш.

Санаб ўтилган тамойиллар асосида қуйидаги қоидаларга риоя қилиш талаби қўйилади:

- фикр туғилганда қўл кўтариб гапириш;
- интизом: дарс ва машғулотларга кеч қолмаслик, жамоада ўзини тутиш, умумқабул қилинган меъёрларга риоя қилиш;
- ўзгаларни тинглаш;
- муаммо доирасида гапириш- фикр конкретлиги;
- макон ва замон қоидаларига риоя қилиш;
- фаол иштирок этиш;
- ўзгаларга ёрдам бериш;
- ижодкор бўлиш.

Ўқитишнинг замонавий илғор педагогик технологияларини амалиётга татбиқ этишда махсус таълим муассасаларининг раҳбар ходимлари, ўқитувчи ва тарбиячиларининг ушбу усулларга муаммога қарагандек қараши кузатилди. Яъни коррекцион-педагогик жараён иштирокчиларининг аксарияти “Интерфаол усулларини ногирон болалар таълимида қўллаш унчалик методик жиҳатдан қутилган натижаларга эришиш имкониятини бермайди” каби фикрда эканлиги аниқланди. Бироқ бундай қараш нотўғри албатта. Чунки ногирон болалар ҳам соғлом болалар сингари имкониятлар даражасида ташкил этилган инновацион-коррекцион педагогик жараёнда иштирок этиш имкониятига эгадирлар. Шунинг учун ўқитувчиларга янгилик ёхуд мазмуни ва таркиби жиҳатдан эгалланиши қийин туюлган замонавий технологияларни англаши, муаммони ечимини топиши учун қуйидаги босқичларда фаолият олиб боришини тавсия этилади ва бу босқичлар амалиётда синовдан ўтди:

- 1.Мавзу(технология) ёхуд усул билан дастлабки танишиш.
- 2.Технологияни тушуниш-англаш, хис қилиш.
- 3.Усулни амалда қўллаш юзасидан муайян мақсадни қўйиш.
- 4.Мақсадга эришиш учун стратегияни танлаш.
- 5.Керакли воситалар, маълумотлар базасини аниқлаш.
6. Амалда қўллаш-синов дарслари ўтказиш, методик кенгаш йиғилишларида химоя қилиш.

Маълум натижага эришган ўқитувчи, тарбиячи кейинги усул-ривожланган замонавий инновациянинг ташкилий шакллари ва воситаларидан фойдаланиш, янги тушунчалар, маълумотлар ва манбаларни аниқлаш йўлида изланади. Шу шаклда ва мазмунда ўқитувчи рақобатбардош, замонбоп мутахассис сифатида фаолият олиб боради.

Алоҳида ёрдамга мухтож болалар таълими бўйича замонавий интерфаол усуллари асосидаги коррекцион-педагогик жараённинг таркибий тузилмаси пухта ва ўзаро узвий, бир-бирини тўлдирувчи муносабатларда ва олдиндан кўзланган мақсадга йўналтирилиши муҳим омиллардан саналади.

СПОРТ МАКТАБЛАРИДА ЎҚУВ - ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИНИ БОШҚАРИШНИ МОДЕРНИЗАЦИЯЛАШДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ

Азимов Л.А., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Муаммонинг долзарблиги. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг кадрлар тайёрлаш миллий дастури доирасида ишлаб чиқилган «2008-2012 йилларда узлуксиз таълим тизимини мазмунан модернизациялаш ва таълим-тарбия самарадорлигини янги сифат даражасига кўтариш» дастури, биринчи президент Ислоҳ Каримов раислигида 2010 йил 10 март куни Оқсаройда ўтказилган «Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси» Ҳомийлик кенгашининг навбатдаги йиғилишида аниқ белгиланган ҳадаги вазифалар, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг спорт мактаблари фаолиятини янада такомиллаштириш тўғрисидаги 2010 йил 23 сентябрдаги 211–сон қарори ва халқаро миқёсдаги спорт натижаларни кўрсатиш юқори малакали спортчилардан функционал имкониятлари чегарасидаги юкломларни бажаришни талаб этиши, глобал муаммолардан бири бўлиб, юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизимида амалга оширилаётган ислохотларни чуқурлаштириш ва мазмунан янгилашни спорт мактабларида спортчиларнинг ўқув- тренировка жараёнини бошқаришни модернизациялашни талаб этади.

Зеро, юқори малакали спортчиларнинг саломатлигига путур етказмасдан юқори натижаларга эришишида ҳар бир спортчи учун, айнан ҳар бир тренировкада индивидуал функционал ҳолатларига мос келадиган юкломларнинг тўғри танлай олиниши асосий замин ҳисобланади.

Ишнинг мақсади. Спорт мактабларида юқори малакали спортчиларнинг ўқув-тدريب жараёнини инновацион технологияда бошқариш асосида модернизациялаш.

Тадқиқотни ташкил этиш ва қўлланилган усуллар. Тадқиқотлар кураш бўйича 45 нафардан ортик Ўзбекистон Республикаси терма жамоаси аъзоларида ва терма жамоага номзодларда 2012-2014 йиллари ўтказилди. Тадқиқотда тренировка жараёнларини кузатиш ва таҳлил қилиш, педагогик назарот тестлари, педагогик тажриба ва математик статистика усуллари қўлланилди.

Натижаларни муҳокама қилиш. Биз Душанин С.А. (1986 й) усулида кардиограмма ёзиб олиш ва Руми С.С. (1986 й) усулида сейсмокардиограмма ёзиб олиш усуллари қўллаб, тренировка жараёнини инновацион технологияда бошқариб, доимий мониторинг натижасида спортчиларнинг энерготаяминот тизими функционал имкониятлари, сафарбарлик даражаси ва ишчанлик қобилиятларини аниқлаш, функционал ҳолатига тезкор педагогик таҳлис қўйиш йўли билан дастурий мақсад сари режалаштирилган натижаларга эришишида ҳар бир спортчи учун, айнан ҳар бир тренировкада индивидуал функционал ҳолатларига мос келадиган юкломларни тезкор усулда аниқлаш ва тавсия қилиш орқали амалга оширишга эришдик. Натижада қисқа муддатли адаптациялардан узок муддатли адаптация шаклланишига тўла имкон яратилди. Бу эса ўз навбатида ҳар бир тренировкадан олинган самара йўқотишсиз йиғилиб, куммулятив самарага эришишга, яъни спорт натижаларининг доимий ўсиб боришига олиб келди.

Бу технологиянинг самарадорлиги энгил атлетиканинг турли турлари бўйича ўнлаб спортчиларнинг «Спорт устаси» ва «Спорт усталигига номзод» талабларини бажариши билан асослаб берилди.

Хулоса қилиб айтганда, биз юқори малакали спортчиларнинг «спорт формасини» ўқув- тренировка жараёнини инновацион технологияда бошқариш асосида модернизациялаш эвазига соатигача аниқликда бошқара олиш имкониятига эришдик, натижада спортчилар ҳар-бир асосий мусобақада ўзларининг шахсий рекордларини янгилашга, ҳеч бўлмаганда ўз шахсий рекордини қайтариш имкониятига эга бўлдилар.

БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ТАБАҚАЛАШГАН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИ ТЕХНОЛОГИЯСИ

Фармонов Ў.А., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро ш.

Табақалаштириш деганда-биз ўқувчиларнинг улар таълим олиш учун бирон-бир хусусиятлари асосида гуруҳларга ажратилган ҳолда индивидуал хусусиятларини ҳисобга олишни тушунамиз.

Табақалаштириш бу-ўқув жараёнини ташкил этишнинг шундай шаклики, унда ўқитувчи ўқувчилар билан уларда мавжуд бўлган ва ўқув жараёни учун муҳим аҳамият касб этган сифатларига кўра белгиланган таълим мазмуни асосида ишлайди,

Табақалаштирилган таълимнинг муваффақияти кўп жиҳатдан унинг индивидуаллаштирилган таълим билан қай даражада алоқадорлигига боғлиқ. Бунда ўқув жараёнига босқичма-босқич режалар ва ўқув дастурлари татбиқ этилади. Иқтидорли ўқувчилар учун эса алоҳида индивидуал ўқув машгулотлари йўлга қўйилади.

Бундай ўқув машғулотларининг мавзулари ўқув дастурларида ақс этган бўлиши лозим. Иқтидорли ўқувлар барча синфдошларининг лаёқатлари ўсиши қобилиятлари ривожланишига ижобий таъсир кўрсатишлари мумкин.

Таълим жараёнини табақалаштириш мунтазам ривожланиб ва такомиллашиб борадиган жараён ҳисобланади. Ушбу жараён давомида таълимни табақалаштириш эффективлигини оширишга таъсир этадиган факторлар ва шароитлар аниқланади. Умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия фани бўйича таълим-тарбия жараёнига табақалаштириш ёндашув масалаларини ўрганиш тадқиқот қилинаётган муаммонинг янги ечим йўллари аниқлаш имконини беради.

Таълимда табақали ёндашиш ҳар бир гуруҳдаги ўқувчилар билан ишлашда жуда катта аҳамиятга эга. Бир омилни амалга оширишда бир хил ёшдаги мактаб ўқувчиларини гуруҳларга ажратиш талаб қилинади.

Табақали ёндашиш усулятини амалга ошириш жисмоний сифатларни тарбиялашга ёрдамлашади, ўқув жараёни самарадорлигини оширишга замин яратади ва жисмоний тарбия машғулотларига ўқувчиларнинг қизиқишини оширади, ҳамда ўқувчиларнинг жисмоний ҳолатини яхшиланишига хизмат қилади.

Психологик педагогик адабиётларда индивидуал ва табақали ёндашиш муаммоси асосан, мактаб ўқувчилари билан ишлашга тегишли материаллардан иборатлиги кўрсатилган.

Табақали ёндашиш жисмоний тарбияда фақат кўникма ва малакаларни шакиллантиришдан ташқари, ўқувчиларни фаоллаштириш усули ҳамдир. Шу сабабли у ўз вазифасини бажариши, яъни ўқувчилар соғлигини мустаҳкамлаши, жисмоний тайёргарлик даражасини оширувчи ҳаракат омили бўлиб қолиши учун мунтазам равишда қўлланилиши, етарли, мукамал ва ихчам бўлиши керак.

Жисмоний машқларни бажараётган ўқувчилар организмнинг ўсиши ва ривожланишига, уларнинг индивидуал жисмоний ривожланиш суръати ва йўналишига тўғри танлангандагина рағбатлантирилади. Бундай болалар бошқаларга нисбатан машқларни танлаш, уларни меъёрлашда шу сабабли ўқувчиларга кўпроқ эътибор беришни талаб қилишади.

Шундай қилиб, таълим технологияси-бу таълимни амалга оширишнинг усулидир.

Тушунчаларнинг педагогикага ихтисослашган даражаси. Жисмоний тарбия назариясида куйидаги педагогикага ихтисослашган тушунчаларнинг таърифини келтириш мумкин :

-Жисмоний тарбия таълими – бу инсонни мақсадга йўналтирилган жисмонан шаклланишидир;

-Жисмоний тарбияланиш – бу шахсни жисмоний баркамолликка эришиш нуктаи назаридан мақсадга эришишни йўналувчанликни шакиллантиришдир;

-Жисмоний тарбияга ўқитиш – бу жисмоний баркамолликка эришишнинг ижтимоий тажрибасини ўзлаштириш мақсадида мақсадга йўналтирилган билим, малака ва кўникмаларни шакиллантириш;

-Жисмоний тарбия таълими натижаси – бу жисмоний тарбиянинг мақсадли моҳияти сифатида ифодаланган жисмоний баркамолликка эришиш даражасидир;

-Жисмоний баркамоллик (кенг маънодаги ушбу тушунча)– бу мақсадга йўналтирилган гармоник ривожланган инсон организмни шакллантиришдан иборат бўлган жисмоний тарбиянинг мақсадли моҳиятидир .

-Табақалашган жисмоний тарбия таълими– бу инсоннинг индивидуал қобилиятларини ривожлантириш орқали уни мақсадга йўналтирилган жисмонан шакллантиришдир.

-Табақалашган жисмоний тарбия таълими технологияси – бу табақалашган жисмоний тарбия таълимнинг мазмунини таълимнинг мақсадига эффектив йўл билан эришишнинг воситалар тизими, усуллари ва ташкилий шакллари орқали амалга ошириш усулидир.

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR MOHIYATI

Davronov I.E., o'qituvchi, Qo'ldoshva Z.X., o'qituvchi

Buxoro davlat universiteti, Buxoro sh.

Ко'п ҳолларда ҳозирга қадар аниқ аниқ та'лимда о'қувчиларни фақат таййор билимлари егаллашга о'ргатиб келинган эди. Бундай усул о'қувчиларда муσταқил фикрлаш, ижодий изланиш, ташаббускорликни ма'лум даражада чеكلар эди.

Ҳозирги кунда та'лим жараёнида инновацион педагогик ва ахборот технологиялардан кенг фойдаланиб, та'лимнинг сифат ва самарадорлигини таъминлашга бо'лган е'tибор кундан-кунга кучайиб бормоқда. Замонавий технологиялар қо'лланилган машғулотлар о'қувчилар егаллаётган билимлари о'злари излаб топиларига, ижодий о'рганиб, таҳлил қилшларига, муσταқил хулосаларни ҳам о'злари келтириб чиқариларига қаратилган. О'қитувчи бу жараёнда шахс ва жамoaнинг ривожланиши, шаклланиши, билим олиши ва

tarbiyalanishiga sharoit yaratadi, shu bilan bir qatorda, boshqaruvchilik, yo‘naltiruvchilik vazifasini bajaradi. Bunday o‘quv jarayonida o‘quvchilar asosiy figuraga, yani subyekt-subyekt darajasiga aylanadi.

Pedagogikaning an‘anaviy muammosiga aylangan

Kimni o‘qitamiz?

Nimani o‘qitamiz?

Qanday o‘qitamiz? savollariga javob izlash bilan bir qatorda

Qanday qilib samarali va natijali o‘qitish mumkin? - degan savoliga ham javob izlashga to‘g‘ri keladi.

Bu esa, o‘qituvchi va pedagoglarni ta‘lim jarayonini *texnologiyalashtirishga*, ya‘ni o‘qitishni ishlab-chiqarishga oid aniq kafolatlangan natija beradigan texnologik jarayonga aylantirishga urinib ko‘rish mumkin, degan fikrga olib keldi.

Bunday fikrning tug‘ilishi *pedagogika fanida yangi pedagogik va innovatsion texnologiya ko‘nalinshini* yuzaga keltirdi.

Bugungi kunda ta‘lim muassasalarining o‘quv-tarbiyaviy jarayonida pedagogik texnologiyalardan foydalanishga alohida e‘tibor berilayotganining asosiy sababi qo‘yidagilardir:

- *innovatsion* texnologiyalarda shaxsni rivojlantiruvchi ta‘limni amalga oshirish imkoniyatining kengligi. «Ta‘lim to‘g‘risida»gi Qonun va «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»da rivojlantiruvchi ta‘limni amalga oshirish masalasiga alohida e‘tibor karatilgan.

- *innovatsion* texnologiyalar o‘quv-tarbiya jarayoniga tizimli faoliyat yondashuvini keng joriy etish imkoniyatini beradi.

- *innovatsion* texnologiya o‘qituvchini ta‘lim-tarbiya jarayonining maksadlaridan boshlab, tashxis tizimini tuzish va bu jarayon kechishini nazorat kilishgacha bo‘lgan texnologik zanjirni oldindan loyixalashtirib olishga undaydi.

- *innovatsion* texnologiya yangi vositalar va axborot usullarini qo‘llashga asoslanganligi sababli, ularning qo‘llanilishi «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» talablarini amalga oshirishni ta‘minlaydi.

O‘quv-tarbiya jarayonida *innovatsion* texnologiyalarning to‘g‘ri joriy etilishi o‘qituvchining bu jarayonda asosiy tashkilotchi yoki maslahatchi sifatida faoliyat yuritishiga olib keladi. Bu esa o‘quvchidan ko‘prok mustaqillikni, ijodni va irodaviy sifatlarni talab etadi.

Har qanday *innovatsion* texnologiyaning o‘quv-tarbiya jarayonida qo‘llanilishi shaxsiy xarakterdan kelib chiqqan holda, o‘quvchini kim o‘qitayotganligi va o‘qituvchi kimni o‘qitayotganiga bog‘liq.

innovatsion texnologiya asosida o‘tkazilgan mashg‘ulotlar yoshlarning muhim hayotiy yutuk va muammolariga o‘z munosabatlarini bildirishlariga intilishlarini qondirib, ularni fikrlashga, o‘z nuqtai nazarlarini asoslashga imkoniyat yaratadi.

Hozirgi davrda sodir bo‘layotgan innovatsion jarayonlarda ta‘lim tizimi oldidagi muammolarni hal etish uchun yangi axborotni o‘zlashtirish va o‘zlashtirgan bilimlarini o‘zlari tomonidan baxolashga qodir, zarur qarorlar qabul qiluvchi, mustakil va erkin fikrlaydigan shaxslar kerak.

Shuning uchun ham, ta‘lim muassasalarining o‘quv-tarbiyaviy jarayonida zamonaviy o‘qitish uslublari - interfaol uslublari, innovatsion texnologiyalarning o‘rni va axamiyati beqiyosdir. Pedagogik texnologiya va ularning qo‘llanishiga oid bilimlar, tajriba o‘quvchilarni bilimli va yetuk malakaga ega bo‘lishlarini ta‘minlaydi.

Innovatsiya (inglizcha innovation) - yangilik kiritish, yangilik demakdir.

Innovatsion texnologiyalar pedagogik jarayon xamda o‘qituvchi va o‘quvchi faoliyatiga yangilik, o‘zgarishlar kiritish bo‘lib, uni amalga oshirishda asosan interfaol uslublardan foydalaniladi.

Interfaol («**1pteg**» - bu o‘zaro, «ast» - harakat qilmoq) - o‘zaro harakat qilmoq yoki kim bilandir suhbat, mulokot tartibida bo‘lishni anglatadi. Boshqacha so‘z bilan aytganda, **o‘qitishning** interfaol uslubiylari bilish va kommunikativ faoliyatni tashkil etishning maxsus shakli bo‘lib, unda ta‘lim oluvchilar bilish jarayoniga jalb kilingan bo‘ladilar, ular biladigan va o‘ylayotgan narsalarni tushunish va fikrlash imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Interfaol darslarda o‘qituvchining o‘rni qisman o‘quvchilarning faoliyatini dars maqsadlariga erishishga yo‘naltirishga olib keladi.

Bu uslublarning o‘ziga xosligi shundaki, ular faqat pedagog va o‘quvchilarning birgalikda faoliyat ko‘rsatishi orkali amalga oshiriladi.

Bunday pedagogik hamkorlik jarayoni o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lib, ularga:

- o‘quvchining dars davomida befarq bo‘lmalikka, mustaqil fikrlash, ijod qilish va izlanishga majbur etilishi;

- o‘quvchilarning o‘quv jarayonida fanga bo‘lgan qiziqishlarini doimiyli! ta‘minlanishi;

- o‘quvchilarning fanga bo‘lgan qiziqishlarini mustaqil ravishda har bir masalaga ijodiy yondashgan holda kuchaytirilishi;

- o‘quvchilarning hamkorlikdagi faoliyatini doimiy ravishda tashkil etilishlari kiradi.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ СИСТЕМАСИДА ХАР ТОМОНЛАМА ТАЪЛИМ ВА ТАРБИЯ БЕРИШ ПРИНЦИПЛАРИ

О.А.Фармонов (БухДУ “ФАЖТ ва спорт” кафедраси катта ўқитувчиси)

Шахсни ҳар томонлама ва гармоник ривожлантириш принципи болаларда ўсмирлик қобилиятини, ҳаракат малакалари ва кўникмаларини ривожлантиришга ёрдам берадиган, бола шахсини тарбиялашни биргаликда ҳамда Айни пайтда бир томонлама амалга ошириладиган комплекс ёндашишни кўзга тутди. Жисмоний тарбия системадаги бундай комплекс ёндашиш “Кишиларнинг индивидуал хусусиятлари ёши ривожланиши, босқичлари хусусиятлари, ҳаётнинг у ёки бу даврида асосий фаолият сифатида танланадиган жисмоний тарбия фаолияти турлари хусусиятлари ва бошқа вазибаларга кўра конкретлаштирилади”.

Жисмоний тарбия ва спортнинг ҳаёти билан боғлиқлиги принципик кишиларнинг жисмоний тарбия ва спорт фаолиятига кенг жалб қилиш табиийки, болаларда мазкур фаолиятга қизиқиш уйғотади. Мактабгача тарбия муассасалари болаларни тегишли ўқув-услубий кўрсатмалар асосида жисмоний тарбия ва спорт машқларига, ўйинларига ўргатиб, улардаги бор қизиқишни қўллаб қувватлаб турадилар. Таълимнинг мақсади болаларга мактабга ўтиш ва келажакда мажмуавий талабларини мувафқиятли ўзлаштириш учун жисмоний тайёргарлик ҳосил қилишдан иборатдир: шу аснода болаларда машҳур спорчилар уларнинг ватанпарварлиги ишчанлиги, жасурлиги, бардошлилиги, маҳорати, дўст-биродарлиги ва ўзаро ёрдам каби хислатларига ҳурмат ҳисси тарбияланади.

Системалилик ва изчиллик принципи жисмоний тарбия мақсадларида фойдаланиладиган тадбирларнинг барча мажмуаси учун мажбурийдир. Системалилик бугун мактабгача тарбия даври давомидаги жисмоний тарбия жараёнининг узлуксизлиги мунтазамлиги, режалигидан юклама ва дам олишни мажбурий алмашилиб, туриши асосидаги жисмоний тарбия машғулотларининг аниқ изчиллигидан, машғулотларнинг изчиллиги кетма-кетлиги мазмуни ўзаро алоқадорлигидан иборатдир. Системалилик билимлар малака ва кўникмаларнинг ўзаро алоқаси ва бир-бирига боғлиқлигидан маълум бўлади: болаларнинг маълумотларни ўзлаштириши унга таяниб янги маълумотларни ўзлаштиришига ўтишларига имкон беради, янги маълумот эса ўз навбатида болаларни кейингисини билишга тйёрлайди.

Онглик, активлик ва мустақил принципик боланинг ўз фаолиятига онгли ва актив муносабатда бўлишга таяниши кўзда тутилади: у ёки бу мақсадни мувафқиятли амалга ошириш учун нимани қандай бажариш, нега бошқача эмас шундай бажариш кераклигини аниқ тасаввур қилиш лозим.

Онглилик принципини илк бор П.Ф.Леск Гафт ишлаб чиққан эди. У ҳаракатларни механик ўрганишга мутлақо қарши эди. Леск Гафт “ўқувчиларни ҳар қандай ишга имитацияга берилмасдан умумий усуллар асосида бир сўздан тушуниб, яна ҳаракатларда иложи борича мустақил бўлишга ва иродалилик намоён қилишга ўргатиш” зарур деб ҳисоблайди

МУНДАРИЖА

I БЎЛИМ. ОИЛАДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА АЁЛЛАРНИНГ ЎРНИ	4
Тулаганов А.А., Маъмуров Б.Б. ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИНГ АСОСИЙ БЎҒИНИ	4
Маъмуров Б.Б., ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ СТРАТЕГИЯСИ ВА ИСТИҚБОЛЛАРИ	4
Рафиев Х.Т., ХОТИН-ҚИЗЛАРНИ ОММАВИЙ СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИГА ИШТИРОК ЭТИШГА ОИД ТАЪЛИМИЙ ВАЗИФАЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ХУСУСИДА	6
Нуритдинов Э.Н., Аминжонов Ш.А., ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ	7
Гулбоев А.Т., ОИЛАДА АЁЛЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ	8
Umarov K. M., Kamolova N.D., OILADA JISMONIY TARBIYANING O'RNI VA ANAMIYATI.....	9
Айтмуратова Т.М., Атаева У.М., РОЛЬ ЖЕНЩИН В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СЕМЬЕ.....	10
Хамраев И.Т., КУЛЬТУРА СЕМЕЙНАЯ И КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ	12
Қурбонов Ф.Ф., ХОТИН-ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСТУВОР ВАЗИФА СИФАТИДА.....	13
Фазиллов Б.Я., ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ЯРАТИШ ОМИЛИДИР	14
Абдуллаев М.Ж., доцент, Жунайдуллаева Д.А., ОИЛАДА ҚИЗ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ВА РУҲИЙ ТАРВИЯЛАШДА ИБН СИНОНИНГ АМАЛИЙ ФАОЛИЯТИ ВА ПСИХОЛОГИК ҚАРАШЛАРИ	15
Алимова Л.Х., ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ЖЕНСКОМ ОРГАНИЗМЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ	16
Алимова Л.Х., пФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА	17
Kurbanov J.I., SPORT XOTIN-QIZLARNING JISMONAN BARKAMOL BO'LIHIDA ENG MUHIM OMILLARDAN BIRIDIR	18
Қурбанов Ж.И., ОИЛАДА ЁШ ОНАЛАРГА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАРҒИБ ЭТИШ	19
Сайфуллаев Ф.М. МИЛЛАТ СОҒЛИГИГА МАЪСУЛДИР АЁЛ	20
Элибаева Л.С., СОҒЛОМ ВА БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ МУҲИМ ОМИЛИ	21
Xodjayev V. Q., Muhammadova M. T., QISHLOQ JOYLARIDA AYOLLARNNI SPORTGA YO'NALDIRISHNING AYRIM ILMIY-PEDAGOGIK MUAMMOLARI	22
Элибаева Л.С., ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШ ХИЗМАТИДА	23
Мухитдинова Н.М., ОИЛАДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА ОТА-ОНАНИНГ ТУТГАН ЎРНИ	24
Jabborov B.I., СОҒЛОМ ОИЛА, СОҒЛОМ ЖАМИЯТ ҚУРИШДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ЯРАТИШДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР ВА ХОТИН-ҚИЗЛАРНИНГ РОЛИ	25
Jabborov B.I., Tolmasova N.G', BADIY GIMNASTIKA VA SOG'LOM GENOFOND	26
Сафаров Ф.С., Сагторов А.Ч., ОИЛАДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА АЁЛНИНГ ЎРНИ	27
Сафарова М.С., Пулатова Ш.К., ОИЛАДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ХОТИН – ҚИЗЛАРНИНГ ЎРНИ	28
Botirov X.A., Xo'jayev B.K., BARKAMOL AVLOD TARBIYASI MASALALARI ABU ALI IBN SINO TALQINIDA	29
Jabborov B.I., Jabborova A.B., TURLI YOSHDAGI XOTIN-QIZLARNING OILA, JAMIYAT VA MILLAT KO'RKIGA AYLANISHIDA SPORTNING TUTGAN O'RNI	31
Davronov N.I., Akramova G.M., XOTIN-QIZLAR TURMUSH MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI.....	32
Фармонов О.А., ОИЛАДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИ БАЖАРИШДА ОТА-ОНАНИНГ РОЛИ.....	33
Фармонов Ў.А., ОИЛАДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА ОММАВИЙ ТАДБИРЛАРНИНГ РОЛИ	34
Xondjonova M.P., SOG'LOM AYOL - YURTIMIZNING SOG'LOM GENOFONDI.....	35
Афраимов А.А., ОИЛАДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА АЁЛЛАРНИНГ ЎРНИ	36
Shodmonov F.Q., Atoyeva R.O., OILADA QIZLAR SPORTNI RIVOJLANTIRISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	37
Бердиев О.И., АЁЛЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА СОҒЛОМ ОНА ВА ОИЛАНИНГ ТУТГАН ЎРНИ	37
Фазиллов Б.Я., Қурбонов Ф.Ф., ЖИСМОНИЙ МАШҚ БИЛАН ШУҒУЛЛАНИШНИНГ АЁЛ ОРГАНИЗМИГА ТАЪСИРИ	38
Юсупова З.Ш., ОИЛАДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА АЁЛЛАРНИНГ ЎРНИ	39
Саидов И.И., Равшанов И.И., ОИЛАДА МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРИМИЗ ОРҚАЛИ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКИЛЛАНТИРИШДА АЁЛЛАРНИНГ ЎРНИ	39

Arslonov Q.P., XOTIN-QIZLARINING ERTALABKI GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI TO‘G‘RI TASHKILLASHTIRISH.....	41
Очилова М.О., Эргашева Г.Б., ЗНАЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ БУДУЩИХ МАТЕРЕЙ В РОЖДЕНИЕ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА.....	42
Ismatov N.X., OILADA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI TASHKIL QILISH YO‘LLARI	43
Islomov E.Yu., OILA VA MAHALLALARDA XOTIN-QIZLAR JISMONIY MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI	43
Хасанова Г.К., Ниязова Г.Д., ШАРК МУТАФАККИРИ АБУ АЛИ ИБН СИНОНИНГ ОИЛАДА ЖИСМОНИЙ (бадан) ТАРБИЯ ҲАҚИДАГИ ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ ТАЪЛИМОТИ	44
Хасанова Г.К., ОИЛАДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ СОҲАСИДА БИЛИМЛАРНИ	45
Маматов У.Э., Джураев Э.М., РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В СЕМЬЕ ПРИ ВЫБОРЕ РЕБЕНКУ ПОДХОДЯЩИЙ ВИД СПОРТА.....	46
Акрамов С.Ш., ЁШ ОИЛАЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ АҲАМИЯТИ	47
Ibragimov A.K., XOTIN-QIZLAR SALOMATLIGINI MUSTANKAMLASHDA BADAN TARBIYANING ANAMIYATI.....	48
Собирова С.Ж., ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ОММАВИЙ СПОРТНИНГ ИНСОН ВА ОИЛА ҲАЁТИДАГИ АҲАМИЯТИ.....	48
Файзиев Я.З., Сайфуллаева К.А., СОҒЛОМ ОНА ВА БОЛА - МАМЛАКАТИМИЗ ТАЯНЧИ	50
Хусенова С.С., Сирожов Й.К., ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН	51
Шакиржанов Т.А., СОҒЛОМ АВЛОД – ОММАВИЙ СПОРТ ҲАРАКАТИНИ РИВОЖЛАНТИРУВЧИ ТАЯНЧ КУЧ.....	52
Olimov M.S., Saidova N.R., OILADA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANTIRISHDA AYOLLARNING O‘RNI.....	53
Тоштемиров О.А., Боратов О.М., ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ҲАЛҚИМИЗНИНГ АЖРАЛМАС ҚИСМИДИР	54
Рахмонов Р.Р., ОИЛАДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ.....	55
Ёрматов Ф.С., Аминжонов А.А., ЁШЛАРНИ КАМОЛ ТОПТИРИШДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИНГ АҲАМИЯТИ.....	55
Акрамов А.Ш., ОИЛАДА ОНА ВА ҚИЗ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИНИНГ ҲАМОҲАНГЛИГИНИ ЯРАТИШ МУАММОЛАРИ.....	56
Рахмонов Р.Р., ХОТИН-ҚИЗЛАРНИ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ВА МАДАНИЯТИНИ ТАРБИЯЛАШ	57
Гафурова М.Ю., ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО СПОРТА	58
Музафарова Ф.Б., ОИЛА БИЛАН БИРГАЛИҚДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ШАРТ – ШАРОИТЛАРИНИ ЯРАТИШ, ОИЛАДА ГИГИЕНА ҚОЙДАЛАРИГА РИОЯ ҚИЛИШДА АЁЛЛАРНИНГ РОЛИ	58
Тошова Г.Ж., Бобомуродова Б.И., СОҒЛОМ ВА БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДА ЎҚУВ МАСКАНЛАРИ,.....	59
Азимов Л.А., ОИЛАДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШ ОМИЛИДИР	61
Тошов А.Т., ЮРТИМИЗДА ҚИЗЛАРНИ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ АСОСИДА ОИЛАГА ТАЙЁРЛАШ ...	62
Умарова С.М., Жунайдуллаева Д.А., ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИДА ҚИЗЛАР ЎРТАСИДА СПОРТ БИЛАН ШУҒУЛЛАНИШИНИ ТАДБИҚ ЭТИШ	64
Davronov I.E., O‘ZBEK XOTIN-QIZLARINING MILLIY XUSUSIYATLARI VA ULARGA JISMONIY MADANIYATNING TA‘SIRI	64
II БЎЛИМ. УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ.....	66
Шарилов А.К., Рузметов Н.К., Жамматов Ж.Ш., МАКТАБ ЁШИДА КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ЁШ ВА ЖИНСГА БОҒЛИҚ ҲАМДА ИНДИВИДУАЛ ХУСУСИЯТЛАРИ	66
Ибрагимов М.Б., Тўраев С. МАКТАБ ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАРИНИНГ ЧИДАМЛИЛИГИНИ ОШИРИШДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ВОСИТА ВА УСУЛЛАР.....	67
Абдуллаев Ш.Дж., МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ ҚИЗ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИГА ПЕДАГОГИК ЁНДАШУВ.....	68
Катричева Т.Ю., ИНТЕГРАЦИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОЗНАНИЯ КАК ОБЩЕНАУЧНОЕ ПОНЯТИЕ	69
Хамраев И.Т. К ВОПРОСУ О ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ШКОЛЬНИЦ	71
Абдуллаев М.Ж., БЎСМЛАРДА БОШЛАНГИЧ ТАЙЁРЛОВ ГУРУҲИДАГИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ	72
Ходжаева М., Сафарова З.Т., АДАПТАЦИОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ПАРАМЕТРОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ У ДЕВОЧЕК ГИМНАСТОК В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ.....	73
Abduyeva S.S., Berdiyev O., BOG‘CHA BOLALARI BILAN MILLIY HARAKATLI O‘YINLARNI O‘TKAZISH YO‘LLARI.....	74
Шарафутдинова Р.И., Мираков А.К., ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИЦ.....	75

Шарафутдинова Р.И., ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО ПЕДАГОГА ГРУПП ПРОДЛЕННОГО ДНЯ ПО ВОПРОСАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕВОЧЕК	77
Shararova L.Q., JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA YUKLAMANING ME’YORIY TАНLILI.....	78
Саидова М.С., АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ НЕКОТОРЫХ ВЕГЕТАТИВНЫХ И СОМАТИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ ШКОЛЬНИЦ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ	78
Мухтдинова Н.М., Мухитдинов М.М., ЮҚОРИ СИНФ ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДАГИ МУАММО ВА ЕЧИМЛАР	79
Мухитдинова Н.М., МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ ИНТЕЛЛЕКТУАЛ САЛОҲИЯТИНИНГ ШАКЛЛАНИШИДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ	80
Розикова Н.Н., Сулейманова Г., МЕТОДИКА РАБОТЫ С ТЕКСТАМИ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЧИТАТЕЛЬСКОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	81
Фармонов О.А., МАКТАБ ВА МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИНИ МАХСУС МАШҚЛАР ОРҚАЛИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ	82
Oripova N.M., Kadirov R.X., О’QUVCHI-QIZLARNING SPORTGA BO’LGAN QIZIQISH DARAJASINI O’RGANISH METODIKASI	83
Shamsiyev, N.A., Atojeva R.O., О’QUVCHI-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH YO’LLARI.....	84
Юлдашов Л.Т., Сафарова З.Т., ИЗМЕНЕНИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ДЕВУШЕК РАЗНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	85
Гафарова С.М., Мустафаева М.И., ГИМНАСТИКА БЎЙИЧА МАШҲУЛОТЛАРДА ЎҚИТИШ УСУЛЛАРИ..	85
Розикова Н.Н., Шахидилова Н.А., МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ В НАЦИОНАЛЬНЫХ КЛАССАХ	87
Ergasheva T.Sh., Ahadova N.M., BOSHLANG’ICH SINF O’QUVCHILARI O’ZLASHTIRISHINI TASHXISLASHNING AKMEOLOGIK SHART-SHAROITLARI	88
Гафарова С.М., Мустафаева М.И., ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАРНИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ	89
Мустафаева М.И., Гафарова С.М., ГИМНАСТИКАЧИ ҚИЗЛАРДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ	90
Шамсиев Н.А., СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМ КИСЛОРОДНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОРГАНИЗМА ДЕВУШЕК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	91
Shamsiyev N.A., Teshayeva D.R., МАКТАБДА СПОРТ БИЛАН SHUG’ULLANUVCHI QIZLARNING JISMONIY SIFATLARINI SHAKLLANTIRISH ASOSLARI.....	92
Kurbonov.K.X., UMUMIY O’RTATA’LIM MAKTABLARIDA O’QUVCHI QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI.....	94
Саидов. И.И., Махмудов М.М., УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА МАЪНАВИЙ БАРКАМОЛ ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАРНИ ТАРБИЯЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ЎРНИ.....	95
Arslonov Q.P., KICHIK YOSHDAGI QIZLAR SPORT MASHG’ULOTLARINI TANLASHNING MUHIM TASNIFLARI.....	95
Арслонов Қ.П., УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАРНИ СПОРТГА ЖАЛБ ҚИЛИШДА АЁЛ МУРАББИЙЛАРНИНГ РОЛИ	97
Kadirov R.X., JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA KOMPETENSTIYAVIY TA’LIM IZCHILLIGI.....	98
Тўраев М.М., ҚИЗ БОЛАЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДИНАМИКАСИ ЎЗГАРИШИ ХУСУСИЯТЛАРИ.....	98
Тўраев М.М., ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЙЎНАЛИШИДА ЎҚУВЧИНИНГ ШАХС СИФАТЛАРИНИ ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИК ТЕКШИРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ.....	99
Эргашева Г.Б., Рахмонова Г.Ш., УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ	99
Mansurov Sh.Sh., BO’LAJAK JISMONIY TARBIYA O’QITUVCHILARINING KASBIY KOMPETENTLIGIGA QO’YILGAN TALABLAR.....	101
Islomov E.Yu., JISMONIY TARBIYA YORDAMIDA O’QUVCHILAR INTELLEKTUAL QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHNING TECHNOLOGIYASI.....	102
Хасанова Г.К., Мирзаева Д.Ш., УМУМИЙ УРТА ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАРДА ЖИСМОНИЙ ҲАТТИ-ҲАРАКАТЛАРНИ МУСТАҚИЛ ЭГАЛЛАШ КЎНИКМАЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ АМАЛИЙ ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ.....	103
Ботиров Б.М., Парпиев О.А., МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДАГИ ҚИЗ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ВА СОҒЛОМ АВЛОД ТАРБИЯСИ.....	104
Ibragimov A.K., O’QUVCHI-QIZLARNI SPORTGA TANLASH VA TARBIYALASH MASALALARI.....	105
Hakimov X.N., UMUMIY O’RTA TA’LIM MAKTABI O’QUV FANLARIDAGI INTEGRATSIYA JARAYONLARINING TARIXIY-TADRIJIY RIVOJI	106
Расулова Т.Р., ЎРТА МАСОФАЛАРГА ЮГУРУВЧИ ЎҚУВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ АДАПТАЦИЯ ҚОНУНИЯТЛАРИ АСОСИДА САМАРАЛИ ОШИРИШ..	107
Soliyev I.R., Po’latova G., МАКТАБ YOSHIDAGI BOLALARDA SPORTCHA YURISH BILAN SHUG’ULLANISH ORQALI SOG’LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH.....	108

Абидов Ш.У., Игамбердиев О.Р., ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ.....	109
Шашмардонов Д.Б., ЧИДАМКОРЛИК ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ЎЗИГА ҲОСЛИГИ	110
Olimov M.S., Saidova N.R., UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTEBLARIDA O'QUVCHI QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI	111
Olimova M.M., Saidova N.R., МАКТАБГАЧА ТА'LIM МУАССАСАЛАРИ ТАРБИЯЛАНУВЧИЛАРНИНГ (5-6 yosh) JISMONIY RIVOJLANGANLIK DARAJASINI ANIQLASH	112
Karimov F.M., Saidova N.R., МАКТЕБЛАРДА МИЛЛИЙ ВА ҲАРАКАТЛИ О'YINLAR ORQALI YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNING SPRINTERLIK QOBILIYATINI OSHIRISH.....	114
А.М.Баратов, Б.О.Ақмонов, Ўқувчи қизларини енгил атлетика машғул�лари орқали алпомиш ва барчиной тестлариға тайёрлаш	115
Тоштемиров О.А., Боратов О.М., БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШ – МИЛЛИЙ ЮКСАЛИШ ОМИЛИ	116
Сайдулов З.В., ЎРТА МАХСУС КАСБ-ХУНАР КОЛЛЕЖЛАРИНИНГ МАХСУС ТИББИЙ ГУРУҲЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСНИНГ ЎТКАЗИШ ХУСУСИЯТЛАРИ	117
Сулаймонов Э., Сулаймонова М., ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДАГИ АҲАМИЯТИ	118
Elmirzayev S., Olimova M.M., JISMONIY TARBIYA VA SPORT BILAN SHUGU'LLANISHINI TAMINLASH SHAROITLARI	119
V.Sh.Xaydarov, BO'SM TARBIYALANUVCHILARINI ULOQTIRISH BO'YICHA MUSOBAQALARGA TAYYORLASH USLUBIYATI	120
Мирзатилаев И.И., Каримов Ф.М., ЁШ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШДА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ ЎРНИ	121
Қаландарова З.А., КАСБ-ХУНАР КОЛЛЕЖЛАРИДАГИ УКУВЧИ- ҚИЗЛАР ОРГАНИЗМИДА ЖИСМОНИЙ-ФУНКЦИОНАЛ УЗГАРИШЛАРНИНГ УЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ	122
Navro'zov N.D., QIZ BOLALAR JISMONIY TARBIYASIDA HARAKATLI O'YINLARNING TUTGAN O'RNI	123
Махмудов М.К., БОШЛАНГИЧ СИҢФ Ўқувчиларида жисмоний тарбияни шакллантиришнинг самарали усуллари	124
Махмудов М.К., 11-14 Ёшли ўғил ва қиз болаларда тана узунлигининг ўсиши (волейбол мисолида)	125
Kurbanov K.X., O'QUVCHI - QIZLAR SPORTIDA UZLUKSIZ TA'LIM TECHNOLOGIYALARINING ANAMIYATI.....	126
Салимов Ғ.М., Рамазонова М.С., МАКТЕБ ЁШИДАГИ Ўқувчиларнинг жисмоний тарбияси	127
Акрамов А.Ш., КАСБ-ХУНАР КОЛЛЕЖДА Ўқувчи-қизлар спортини ривожлантириш масалалари.....	128
Нарзуллаев Ғ.А., “ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ ВА УНИНГ ТАРБИЯВИЙ АҲАМИЯТИ”	129
Kurbanov K.X., O'QUVCHI - QIZLARNING TARBIYASIDA JISMONIY MADANIYAT VA SPORT ANAMIYATI.....	130
Муродов Ж.Ж., Ўқувчи-қизлар спортини ривожлантириш: муоаммо ва ечимлар	131
Гафурова М.Ю., ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ЖЕНСКОГО СПОРТА.....	132
Музафарова Ғ.Б., СПОРТ ТУРЛАРИ БИЛАН КИЧИК ЁШДАГИ ҚИЗЛАРНИ ШУҒУНЛАНИШИНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА АЁЛЛАРНИНГ ЎРНИ	133
Нарзуллаев Ғ.А., ХОТИН-ҚИЗЛАР ГИМНАСТИКАСИНИНГ ЎЗИГА ХОС ТОМОНЛАРИ	134
Vafayeva M.R., МАКТАБГАЧА YOSHDA GI BOLALARNI SOG'LOMLASHTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHQLARNING O'RNI NAMDA ANAMIYATI	135
Баймуратов Р.С., ВИЛОЯТДА БОЛАЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЖАМҒАРМАНИНГ ЎРНИ ВА РОЛИ.....	136
Баймуратов Р.С., ВИЛОЯТДА ХОТИН-ҚИЗЛАР ФУТБОЛИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ МУАММО ВА ЕЧИМЛАР.....	138
Баймуратов Р.С., МАКТЕБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШВУЛОТЛАРИНИНГ ЁШГА МОС ҲОЛДА ЎТКАЗИШНИНГ ЎЗИГА ХОСЛИГИ.....	141
Shukurov R.S., Orifova N.M., QIZLARNI SOG'LOM VA BARKAMOL BO'LIV VOYAGA YETISHISHIDA VADIIY GIMNASTIKA MASH'ULOTLARINING ANAMIYATI	143
III БЎЛИМ. ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАЛАБА-ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ	
Перерва О.Ю., ТВОРЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧЕБНО – ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО	145
Батиров Х.А., ЎЗБЕКИСТОН СПОРТЧИ-КИЗЛАРИ ОЛИМПИАДА УЙИНЛАРИДА	148
Masharipov Y. M., Kamolova N. D., TALABA-QIZLARNI SPORTGA QIZIQTIRISH MUAMMOLARI.....	150
Сафаралиев Б.С., Кольева Н.С., РОЛЬ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ ЗНАНИЙ И ОБРАЗОВАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ.....	151

Мамадияров М.У., Хужабеков М.А.ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАЛАБА-ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ АҲАМИЯТИ.....	154
Салимов Ғ.М., Саидова М.С. ТАЛАБАЛАРНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА УЛАРГА ТАБИАТ ОМИЛЛАРИНИНГ ИЖОБИЙ ТАЪСИРЛАРИНИ ЎРГАТИШ.....	155
Салимов Ғ.М., ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШНИ БАҲОЛАШ.....	156
Эргошов М.Я., Абдуллаев М.Ж., ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИ ҚИЗЛАР ОРГАНИЗМИНИНГ ФИЗИОЛОГИК ӮЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ	157
Хамраев И.Т., СТРУКТУРНО-ДИНАМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОК К СПЕЦИАЛЬНЫМ ТЕСТАМ «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ».....	158
Рӯзиев Д.И., ДАРС ЖАРАЁНЛАРИДА ТАЛАБА ҚИЗЛАР БИЛАН ГИМНАСТИКА МАШҒУЛОТЛАРИНИ ӮТИШ УСУЛЛАРИ	159
Сафарова З.Т., Ходжаева М., ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И КИСЛОРОДНЫЙ РЕЖИМ ОРГАНИЗМА ДЕВУШЕК.....	160
Қурбонов Ф.Ф., ТАЛАБА ҚИЗЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ.....	161
Munirov N.A., TALABALARNING JISMONIY TARBIYASIDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR	162
Акрамов С.Ш., ТАЛАБА-ҚИЗЛАРНИНГ МУВОЗАНАТ ФАОЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА МИЛЛИЙ РАҚС ВА ҲАРАКАТЛИ ӮЙИНЛАРНИНГ РОЛИ	163
Ҳолиқов У.Қ., Абдуллаев Т.Б., ТАЛАБА-ҚИЗЛАРНИ МАКТАБ ТАЪЛИМИГА ТАЙЁРЛАШДА ШАХМАТ АЛИФБОСИНИ ӮҚИТИШ ҲАҚИДА АЙРИМ МУЛОҲАЗАЛАР	164
Nurullayev A.R., TALABA QIZLAR JISMONIY TARBIYASI MASHG'ULOTLARINING MAQSADI VA VAZIFALARI	165
Шукуров Р.С., Орипова М., ТУРОН ЯККАКУРАШИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ ТАЛАБА ҚИЗЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ АФЗАЛЛИКЛАРИ	166
Элибаева Л.С., ТАЛАБА-ҚИЗЛАРИМИЗДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА СПОРТНИНГ ӮРНИ	168
Davronov N.I. TALABA QIZLARNING JISMONIY RIVOJLANISHI KO'RSATKICHLARI VA ULARNING TAXLILI	169
Nurullayev A.R., TALABA QIZLAR JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINING SHAKLLARI VA TURLARI.....	170
Сафарова З.Т., Райимов А.Р., ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОЭФИЦИЕНТА ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	171
Davronov N.I., Ikromova M.U., KURASHCHI TALABA QIZLARNI TAYYORLASHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYTLARI	172
Бабаева Ш.Б., Низомов Ж.Т., ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ РУССКОМУ ЯЗЫКУ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ГРУППАХ: ВОПРОС И ВОПРОСИТЕЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ	173
Юсупова З.Ш., ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАЛАБА-ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ	174
Қобилов Э.Э., Қориева Х.И., Мардонова М.Э., ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВА УНИНГ ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИДАГИ ӮРНИ.....	175
Хусенов М. З., ТАЛАБА-ҚИЗЛАР СПОРТИНИНГ ЖАМИЯТДАГИ ӮРНИ ВА ИСТИҚБОЛЛАРИ	177
Акрамов С.Ш., ҲАРАКАТЛИ ӮЙИНЛАРНИНГ ТАЛАБА - ҚИЗЛАР МАЪНАВИЯТИНИ ШАКИЛЛАНТИРИШДАГИ АҲАМИЯТИ	177
Ibragimov A.K., JISMONIY TARBIYA VA SPORT TALABA-QIZLAR MADANIYATINING TARKIBIY QISMI SIFATIDA	178
Ruziyeva d.S., SOME GENERIC PRINCIPLES FOR DEVELOPING OF THE STUDY	179
Шукуров Р.С., Ашурова Н., ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИНИНГ ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ ЙӮНАЛИШЛАРИДА ТАХСИЛ ОЛАЁТГАН ТАЛАБАЛАРНИ “ҚУРАШ” МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРИГА ҚИЗИҚИШИНИ ОШИРИШ ВА ОММАЛАШТИРИШ.....	180
Djo'rayev J.R., Jumanov X.G' , OLIY TA'LIM O'QITUVCHISINING INNOVATSION FAOLIYATI.....	181
Файзиев Я.З., М.А.Искандарова ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАЛАБА-ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ	182
Расуллова Т.Р., ҚИСКА МАСОФАЛАРГА ЮГУРУВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИГИНИ ТАРБИЯЛАШ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ	183
Olimov M.S., Boymirzayeva M.I., OLIY TA'LIM O'QUV YURLARIDA SPORTCHI QIZLARNING TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH.....	184
Зияев Ф.Ч., Холбекова Д.Н., ӮРТА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ МУСОБАҚА ОЛДИ ТАЙЁРГАРЛИГИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ	185
Soliyev I.R., Po'latova G., YENGIL ATLETIKA SPORT TURNING IMKONIYATLARI.....	186
Сайдкулов З.В., Баратов А.М., ЁШЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШДА ТАБИЙ ВОСИТАЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ.....	187
Сулаймонов Э., Сулаймонова М., ТАЛАБАЛАР СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ АҲАМИЯТИ.....	188
Рахмонов Р.Р., ГИМНАСТИКА МАШҚЛАРИНИ ХОТИН-ҚИЗЛАР ОРГАНИЗМИГА ТАЪСИРИ	189

Расулова Т.Р., ҚИЗЛАР БИОЛОГИК МЕЗОЦИКЛДА ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИНИ БОШҚАРИШ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ	190
Умарова С.М., СПОРТЧИ ХОТИН-ҚИЗЛАРНИНГ МУСОБАҚАГА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИК ТИЗИМИ	191
Дўстов Б.А., ТАЛАБА ҚИЗЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ Йўллари	191
Тошов А.Т., ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТАЛАБА-ҚИЗЛАРНИНГ ОЛИМПИА САРИ ОДИМЛАРИ	192
Умарова С.М., ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ОРҚАЛИ ТАЛАБА ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ БАРКАМОЛЛИГИНИ ТАРБИЯЛАШ	193
Kadirov.Sh.N., SPORTCHI QIZLAR ORGANIZMIGA ME'YORLI YUKLAMALARNING TA'SIRI	194
IV БЎЛИМ. АЁЛ МУРАББИЙЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ НОАНЪНАВИЙ ВОСИТА ВА	
УСЛУБЛАРИ	196
Хамраев И.Т. САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ-ЖЕНЩИН	196
Батиров Х.А., ДОПИНГ – ЖИСМОНИЙ ИШЧАНЛИКНИ ОШИРАДИГАН СУНЪИЙ ВОСИТА СИФАТИДА	196
Ибрагимов Б.Б. Ибрагимов М.Б., ХОТИН-ҚИЗЛАР ЎРТАСИДА ОММАВИЙ СПОРТ ТАДБИРЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ	197
Абдуллаев Ш.Д.ж., ХОТИН- ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА СПОРТ МАКТАБЛАРИНИНГ ЎРНИ	198
Исломов И.А., ЎЗБЕКИСТОНДА ХОТИН-ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ Йўллари	199
Исломов И.А., Ғаниева Ш.И., МАҲАЛЛИЙ МИЛЛАТ ҚИЗЛАРИНИ СПОРТ МАКТАБЛАРИ ВА СОҲА БЎЙИЧА МУТАХАССИСЛИККА ЖАЛБ ЭТИШНИНГ САМАРАЛАРИ	200
Alimova L.X., ХОТИН-QIZLAR ORGANIZMINI CHINIQTIRISHDA SUV MUOLAJALARINING ANAMIYATI	201
Фазилов Б.Я., ХОТИН - ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ Йўналиши	202
Munirov N.A., AYOLLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARI VA ULARNI BARTARAF QILISH YO'LLARI	204
Kurbanov J.I., O'ZBEKISTONDA ХОТИН-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHGA AYOL MURABBIYLARNING O'RNI	204
Xoliqov U. Q., Jumanov E., Abdullayev T.B., AYOL MURABBIYLARNI TAYYORLASHDA SHAHMAT O'YININING O'RNI VA ROLI	205
Маъмуров Б.Б., Ходжаев Б.Қ., Саидова Н.А., АЁЛ СПОРТ МУРАББИЙЛАРИ ШАХСИ ВА УЛАРНИНГ ИЖТИМОЙЛАШУВИ	206
Райимов А.Р., Сафарова З.Т., ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ	208
Davronov N.I., Raximov Sh.Sh., ХОТИН-QIZLAR ORASIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARINI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	209
Yusupova Z.Sh., AYOL MURABBIYLARNI TAYYORLASHNING NOAN' ANAVIY VOSITALARI	210
Муратова Г.С., АЁЛЛАР СПОРТИ НАФОСАТ ВА ШИЖОАТ НАМУНАСИДИР	211
Файзиёв Я.З., Мухаммадова М.Т., ПЕРСПЕКТИВЫ И ДОСТИЖЕНИЯ ЖЕНСКОГО СПОРТА НА ОЛИМПЕЙСКИХ ИГРАХ	212
Шакиржанова К.Т., “ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ОММАВИЙ СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ МУҲИМ БОСҚИЧИ – ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ Йўналишлари”	213
Муродов Ж.Ж., ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИНГ КАСБИЙ КОМПЕТЕНТЛИГИНИ ОШИРИШ Йўллари	215
Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Qurbonov X., KO'P YILLIK TAYYORGARLIK SIKLIDA SPORT FORMASINI SAQLAB TURISH	215
Махмудов М.К., ХОТИН КИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШГА ПЕДАГОГИК ЁНДАШУВ	216
Murodov J.J., JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARINING KASBIY-PEDAGOGIK FAOLIYATI	218
Do'stov B.A., JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUTAXASSISLARIGA QO'YILADIGAN PEDAGOGIK TALABLAR	219
Сатторов А.Э., ЕТУК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МУХАССИСЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ ВА ЕЧИМЛАРИ	220
Rashidov M.M., SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA QIZLAR SPORTINING ANAMIYATI	221
Саидов Ғ.К., ХОТИН-ҚИЗЛАР САЛОМАТЛИГИ ВА ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ ЯХШИЛАШДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИНГ АҲАМИЯТИ	223
Равшанов И.И., ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА БУЮК МУТАФАҚИРЛАРИМИЗНИНГ ТУТГАН ЎРНИ	224
Қобилжонов Қ., ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ	225
Xidoyatov Sh.Sh., ХОТИН – QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI	226
Хидояттов Ш.Ш., МУСТАҲКАМ ОИЛА ВА ОБОД ТУРМУШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ МУНОСАБАТИ	227

У БЎЛИМ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШГУЛОТЛАРИДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШ ИСТИҚБОЛЛАРИ	229
Емченко Е.П., ПРИМЕНЕНИЕ ИМИДЖЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ИНТЕГРИРОВАННЫХ КОММУНИКАЦИЯХ	229
Краснопольская М.Ю., МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПОСЛЕВУЗОВСКИЙ ПЕРИОД.....	232
Семенова Е.В., ОБ ОСНОВАНИЯХ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО КАПИТАЛА	234
Николаева Л.А., МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ: СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ	237
Степанова Т.П., РЕСУРС ДОСУГОВОГО СОБЫТИЯ В РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ	240
Хамраев И.Т., НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	243
Абдуллаев Ш. Дж. ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЯ В ХОДЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ “ВОЛЕЙБОЛ – КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ”	243
Botirov X.A., SAYONAT (TURIZM) IBN SINO NAZDIDA	244
Abdullayev M.J., SPORTDA YUQORI NATIJALARGA ERISHISHDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO’LLASHDA MURABBIYLARNING KASBIY PEDAGOGIK FAOLIYATI	245
Абдуллаев Ш. Дж. ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	246
Абдуллаев Ш.Д ж., БОЛАЛАР ВА ТАРБИЯСИ «ОФИР» ЎСМИРЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИГА ПЕДАГОГИК ЁНДАШУВ	246
Kurbanov J.I., MAKTABDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI O’TKAZISH JARAYONIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARDAN SAMARALI FOYDALANISH	247
Nakimov X.N., INTEGRATSIYA-TAFAKKURNI RIVOJLANTIRUVCHI OMIL EKANLIGI.....	248
Атамурадов Ж.Ж., РОЛЬ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	249
Рўзиев Д.И., Боймуродова Ф. ЁШ БОЛАЛАР ТАРБИЯСИ БОРАСИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ НОАНЪАНАВИЙ УСУЛЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ	250
Рўзиев Д.И., БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИ ИЛҒОР ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАР АСОСИДА ТАШКИЛ ЭТИШ.....	251
Munirov N.A., TALABALARNING JISMONIY TARBIYASIDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR	253
Kadirov R.X., Abdueva S.S. SPORT SOHASIDA PEDAGOGIK O’LCHOVLAR NAZARIYASI VA AMALIYOTI	253
Davronov N.I., JISMONIY TARBIYA MASHG’ULOTLARI MAZMUNINI INTEGRATIV YONDASHUV ASOSIDA TASHKIL ETISH.....	254
Фармонов Ў.А., ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ИННОВАЦИОН УСЛУБЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ	255
Бабаева Ш.Б., Ахмедова Х.Х., ПРОБЛЕМЫ РУССКОГО ЯЗЫКА И КУЛЬТУРЫ РЕЧИ В НАЦИОНАЛЬНОЙ ШКОЛЕ	256
Kurbanov.K.X., SPORT INNOVATSION TARAQQIYOT TEXNOLOGIYALARI.....	257
Саидов И.И., Азимов М.А., ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШГУЛОТЛАРИНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШГА ЎНАЛТИРИШДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШ ИСТИҚБОЛЛАРИ.....	259
Саидов И.И., Сайфуллоев З.Н., МАКТАБГАЧА ВА БОШЛАНҒИЧ ТАЪЛИМДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШГУЛОТЛАРИДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШ МЕТОДИКАСИ	259
Kadirov R.X., JISMONIY MADANIYAT TA’LIM YO’NALISHIDA NOANA’NAVIY PEDAGOGIK O’LCHOV AMALLARI	262
Atamuradov J.J., USE OF INFORMATION TECHNOLOGIES OF THE HIGHER EDUCATION SYSTEM IN PHYSICAL CULTURE.	262
Nakimov X.N., BOSHLANG’ICH SINFLARNING O’QUV FAOLIYATINI INTEGRATSIYALASH TA’LIM SAMARADORLIGI OMILI SIFATIDA	263
Джўраев Ж.Ж., Жуманов Х.Ғ., ТАЪЛИМГА ТЕХНОЛОГИК ЁНДАШУВНИНГ МОҲИЯТИ.....	264
Davletyarova L.B., SOG’LOM AVLODNI SHAKLLANTIRISHDA REKLAMA-SPORT-OILA FAOLIYATI MUSHTARAKLIGI	265
Soliyev I.R., Ahmedova Z., YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNI YENGIL ATLETIKA TURLARIGA SARALASHNING YANGI TEXNOLOGIYALARI	266
Karimov F.M., Zakrillayev H.N., JISMONIY TARBIYA MASHG’ULOTLARIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO’LLASH ISTIQBOLLARI SIFATIDA SOG’LOMLASHTIRUVCHI DASTURLAR.	268
Мирзатиллаев И.И., Каримов Ф.М., ИҚТИДОРЛИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ИНТЕГРАЛ ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ АҲАМИЯТИ	269
Расулова Т.Р., ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯНИ ҚЎЛЛАШ АСОСИДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАР ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИНИ БОШҚАРИШНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ	270
Фозилов Б.Ё., Курбонов Ф.Ф., ТАЪЛИМНИ ТЕХНОЛОГИЯЛАШТИРИШ ДАВР ТАЛАБИ.....	271
Музафарова Ф.Б., Иноятлов А.Ш., ИННОВАЦИОН ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАР ВА УЛАРДАН МАХСУС ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ФОЙДАЛАНИШНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ	272

Азимов Л.А., СПОРТ МАКТАБЛАРИДА ЎҚУВ - ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИНИ БОШҚАРИШНИ МОДЕРНИЗАЦИЯЛАШДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ.....	274
Фармонов Ў.А., БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ТАБАҚАЛАШГАН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИ ТЕХНОЛОГИЯСИ	274
Davronov I.E., Qo'ldoshva Z.X., JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR MONIYATI.....	275
О.А.Фармонов ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ СИСТЕМАСИДА ХАР ТОМОНЛАМА ТАЪЛИМ ВА ТАРБИЯ БЕРИШ ПРИНЦИПЛАРИ.....	277

2018 йил – Фаол тадбиркорлик, инновацион ғоялар ва технологияларни қўллаб-қувватлаш йили

“ХОТИН – ҚИЗЛАР СПОРТИ: ИМКОНИЯТЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР”

Республика илмий-амалий анжумани материаллари

2018 йил 4-5 май

Муҳаррир:

Ғ.Муродов

Техник муҳаррир:

Ғ.Самиева

Мусаҳҳиҳ:

А.Қаландаров

Саҳифаловчи:

М.Ортиқова

Нашриёт лицензияси АИ № 178. 08.12.2010. Оригинал – макетдан босишга рухсат этилди: 05.06.2018. Бичими 60x84. Кегли 16 шпонли. «Times New Roman» гарн. Офсет босма усулида босилди. Офсет босма қоғози. Босма тобоғи 35,7. Адади 60. Буюртма №89.

Бухоро вилоят Матбуот ва ахборот бошқармаси
“Durdona” нашриёти: Бухоро шаҳри М.Иқбол кўчаси 11-уй.
Баҳоси келишилган нархда.

“Sadriiddin Salim Vuxoriy” МЧЖ босмахонасида чоп этилди.
Бухоро шаҳри М.Иқбол кўчаси 11-уй. Тел.: 0(365) 221-26