



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O'RTA MAXSUS  
TA'LIM VAZIRLIGI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
INNOVATSION  
RIVOJLANISH VAZIRLIGI

# SPORTDA VA YOSH AVLOD JISMONIY TARBIYASIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR

Respublika ilmiy retsenziyalangan  
onlayn-konferensiya

## MATERIALLARI



29-sentabr 2021-yil

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

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ  
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ**

**СПОРТДА ВА ЁШ АВЛОД ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДА  
ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР**

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОМ  
ВОСПИТАНИИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ**

**INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN SPORT AND PHYSICAL  
EDUCATION OF YOUNG GENERATION**

**Республика илмий рецензияланган онлайн-конференция  
2021 йил 29 сентябрь**

**Бухоро - 2021**

“Ёшларни қўллаб-қувватлаш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш йили” га бағишланган, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2021 йил 2 мартдаги 78-Ф сон фармойишига асосан Бухоро давлат университетида халқаро ҳамкорлар иштирокида **2021 йил 29 сентябрь** куни “Спортда ва ёш авлод жисмоний тарбиясида инновацион технологиялар” мавзусида Республика илмий рецензияланган онлайн-конференция ўтказилади.

**Анжуманнинг мақсади:** Ёш авлоднинг ҳаракат фаоллигини оптималлаштириш муаммоларини ҳал этишнинг янги йўллари излаш, уларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний тарбияси жараёнига янги шакллар ва методларни жорий қилиш бобида методологик ва услубий шароитларини ўрганиш.

**Анжуманнинг ташкилий қўмитаси:**

- |    |                 |  |
|----|-----------------|--|
| 1  | О.Х.Хамидов     | БухДУ ректори, раис  |
| 2  | О.С.Қаҳҳоров    | БухДУ инновация ва илмий ишлар бўйича проректори, раис муовини                             |
| 3  | Б.Б.Маъмуров    | Жисмоний маданият факультети декани, аъзо  |
| 4  | С.Қ.Қаҳҳоров    | БухДУ ходимлар ва талабалар касаба уюшмаси раиси, аъзо                                     |
| 5  | У.У.Рашидов     | БухДУ молия ва иқтисодиёт ишлари бўйича проректори, аъзо                                   |
| 6  | Г.Т.Зарипов     | БухДУ И ва ИПКТ бўлими бошлиғи, аъзо   |
| 7  | Р.С.Шукуров     | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси мудири, аъзо                            |
| 8  | А.Э.Сатторов    | Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси мудири, аъзо                            |
| 9  | Қ.П.Арслонов    | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти, аъзо                           |
| 10 | Ф.Б.Музаффарова | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси катта ўқитувчиси, р.f.b.f.d.(PhD), аъзо |
| 11 | Р.С.Баймурадов  | “Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси” катта ўқитувчиси, аъзо                |
| 12 | Ф.А.Нарзуллаев  | “Факультетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси” катта ўқитувчиси, аъзо                |
| 13 | М.М.Тўраев      | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси ўқитувчиси, аъзо                        |

Барча маъруза тезислари (мақолалар) таҳририят томонидан анонимлаштирилган ҳолатда текширилади ва текширувдан ижобий ўтган маъруза тезислари нашр этилади ҳамда ҳар бир муаллифга электрон СЕРТИФИКАТ берилади. Маъруза тезисларида берилган маълумот учун муаллифларнинг ўзлари жавобгар ҳисобланишади. Конференция материаллари тўпламини 2021 йил 15 октябрь кунидан бошлаб <https://interscience.uz> расмий сайтидан юклаб олишингиз мумкин.

Конференция тўпламида нашр этилган илмий тезислар (мақолалар) **GOOGLE SCHOLAR, CROSSREF** халқаро базасида индексацияланади, ҳар бирига алоҳида [Crossref DOI](#) рақам берилади.

Мазкур онлайн конференцияда профессор-ўқитувчилар ва илмий тадқиқотчилар жисмоний тарбия ва спорт йўналишида ўз илмий изланишлари натижасида тайёрланган маъруза тезислари (мақолалар) билан қатнашади

## **YANGI O'ZBEKISTON SHAROITIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI**

10.53885/edinres.2021.52.30.001

*Xamidov O.X.,  
BuxDU rektori, iqtisod fanlari doktori, professor*

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportning ommalashuvini yanada yuqori pog'onaga ko'tarish, jismoniy madaniyat harakatini rivojlantirish, xalq milliy o'yinlarini qayta tiklash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, zamonaviy sport turlari bo'yicha iqtidorli sportchilarni tayyorlash va ularning sport mahoratlarini oshirish hamda amaliyotga tadbiiq etish borasida ko'plab, qabul qilgan farmon hamda qarorlar mamlakatimizda sporti sohasini ommalashtirish va rivojlantirishda muhim ahamiyatiga ega bo'ldi.

2021-yil 6-aprel kuni Prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoyev tomonidan "Turizm, sport va madaniy meros sohaslarida davlat boshqaruvi tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6199-son farmoni qabul qilindi. Farmonga muvofiq, ilgari davlat qo'mitasi va uning hududiy bo'linmalari negizida O'zbekiston Respublikasining Jismoniy tarbiya va sportga oid vazifa vakolatlari kengaytirildi. 2018-yil 20-sentyabr kuni Yurtboshimiz tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag'ishlangan yig'ilish o'tkazildi. Unda sportchilarni tanlab olish – seleksiya ishlarini takomillashtirish bo'yicha yangi tizim joriy etilishi dastlabki natijalarini berganligi ta'kidlandi. Biz xalqaro sport maydonlarida O'zbekistonning nufuzi va obro'-e'tiborini oshirishga katta hissa qo'shgan sportchilarimiz bilan faxrlanamiz. Shu bilan birga, oliy sportda erishilgan yutuqlar bilan chegaralanmasdan, ommaviy sportga ham katta e'tibor berishimiz kerak, – dedi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev mazkur yig'ilishda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 9-martdagi «O'zbekiston sportchilarini 2020-yil Tokio shahrida (Yaponiya) bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlariga munosib tayyorlash chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-2821-son qarori qabul qilingan bo'lib, unga muvofiq to'rt yillikning eng nufuzli sport anjumanida ishtirok etadigan sportchilarga barcha zarur shart-sharoitlarni yaratib berish ko'zda tutilgan edi.

Buning natijasida mamlakatimiz sportchilari jahonning nufuzli musobaqalarida yuksak g'alabalarni qo'lga kiritib, xalqimiz salohiyatini butun dunyoga namoyon etdilar. Xususan, sportchilarimiz joriy yilda Tokio shahrida (Yaponiya) bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida 3 ta oltin, 2 ta bronza XVI Paralimpiya o'yinlarida esa Paralimpiyachilarimiz yuksak matonat va jasorat ko'rsatib, 8 ta oltin, 5 ta kumush va 6 ta bronza medalini qo'lga kirtidilar. Umumiy hisobda mamlakatimiz terma jamoasi 160 dan ortiq mamlakat ishtirok etgan nufuzli musobaqada o'n oltinchi, Osiyo qit'asi hamda Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlari o'rtasida to'rtinchi, Markaziy Osiyoda esa birinchi o'rinni egalladilar. Bu esa yangi O'zbekiston sportining jahon hamjamiyatidagi o'rnini mustahkam ekanligini yana bir yorqin dalildir. Xususan, ana shunday mahoratli sportchilar orasida bizning oliy ta'lim muassasamizdan Paralimpiya o'yinlarida para-dzyudo bo'yicha bronza medali sohibi Sharif Xalilov «Jasorat» medali, Muhammad Rixsimov esa «Shuhrat» medali bilan mukofotlandi.

Istedodli bolalarni tanlash va professional sportchilarni tayyorlash bo'yicha uzluksiz tizim yaratildi. Umumta'lim maktablari va bolalar sport majmualaridagi mashg'ulotlarda qobiliyati ko'zga tashlangan o'g'il-qizlar bolalar va o'smirlar sport maktablari, sport kollejlari olinib, professional yondashuvlar asosida tarbiyalanmoqda.

Shuning uchun jismoniy madaniyat va sport sohasidagi har qanday muvaffaqiyat avallo maktabdan, xususan oiladan boshlanadi. Shu manoda "Yoshlarni qo'llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili" ga bag'ishlangan, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021 yil 2 martdagi 78-F son farmoyishiga asosan tashkil ertilayotgan "Sportda va yosh avlod jismoniy tarbiyasida innovatsion texnologiyalar" mavzusidagi mazkur

qalqaro ilmiy anjuman bu borada o'ziga xos nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur anjuman mazmunida o'z yechimini kutayotgan muammolar qatorida zamonaviy ta'lim tizimida umummilliy va aumummadaniy qadriyatlarini o'rni, oliy ta'limda sifat samaradorligini oshirish strategiyasi, XXI –asrda jismoniy madaniyat va sportda raqamli va innovatsion texnologiyalar, ilg'or xorijiy tajribalar yangi O'zbekiston poydevorini qurush kabi keng qamrovli masalalar haqida fikr yuritish bugungi yoshlarimizning ijtimoiy siyosiy hamda ma'naviy taffakuridagi yangiliklarda sezilari imkoniyatlar yaratish uchun muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

## **ЁШ АВЛОД ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ЖОРИЙ ЭТИШДА ДАВЛАТ СИЁСАТИНИНГ УСТИВОР ЙЎНАЛИШЛАРИ**

10.53885/edinres.2021.80.99.002

**Қаҳҳоров О.С.,  
иқтисодиёт фанлари доктори, Бухоро давлат университети  
илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректори, Бухоро, Ўзбекистон**

**Аннотация:** Ўзбекистонда мустақиллик йиллари ёш авлод жисмоний тарбияси ва унинг ривожлантирилиши орқали мамлакатни ҳар тамонлама таррақий эттирилишининг ҳозирги кундаги устувор масаласи бўйича сўнгги йилларда юртимизда бу борада қатор ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатлар қабул қилиниши ва ундан қўзланган мақсадлар чуқур таҳлил этилиб очиб берилган.

**Калит сўзлар:** Ёш авлод жисмоний тарбияси, жисмоний тарбия ва спорт, соғлом ва баркамол авлод, оммавий спорт, соғлом турмуш тарзи, мактаб, академик лицей.

**Долзарблиги.** Мамлакатимизда 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 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 Қонун, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” да жисмоний тарбия ва спортга алоҳида урғу берилиши юқорида қайд этилган фикримизнинг ифодасидир. Сўнгги йилларда ўзбек спорти ўзининг юксак натижалари билан мамлакатимиз шухратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этиб келаётганлиги, минглаб ҳалқаро стандартларга мос спорт мажмуалари қад қўтараётганлиги, юртимизнинг турли ҳудудларида энг нуфузли ҳалқаро мусобақаларнинг ўтказиб келинаётганлиги ушбу ҳужжатларнинг амалий натижасидир. Лекин, юксак натижаларни қўлдан бермаслик, малакали, рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш, тўғридан-тўғри ёш истеъдодли заҳираларни етиштириш билан боғлиқдир.

**Тадқиқот мақсади:** Ўзбекистонда ёш авлод жисмоний тарбиясини ривожлантиришга давлат томонидан берилаётган эътиборни таҳлил қилиш.

**Тадқиқот муҳокамаси.** Шиддат билан ривожланиб бораётган ҳозирги даврда жамиятнинг ўзи спорт соҳаси бўйича олий маълумотли етук мутахассисларни тайёрлашни тақозо қилмоқда.

Кейинги ўн йилликлар ичида замонавий спортда ёшариш жараёни юзага келмоқда. Машғулотлар жараёнига кўпроқ ёш спортчиларнинг жалб қилиниши спорт соҳасидаги мутахассисларга катта маъсулият юклайди. Айниқса ёш авлод жисмоний

тарбиясини ривожлантиришда спортчи мураббийларимиз жуда катта ўрин эгаллайдилар.

Таҳсинга сазовор жойи шундаки, Президентимизнинг хар бир асарлари ёки маърузасида қайси соҳа ёки йўналишга оид бўлишидан қатъий назар, кўпинча жисмоний тарбия ва спорт мавзусига алоҳида урғу берилади.

Чунончи, жисмоний тарбия – умумий тарбиянинг бир тури бўлиб, унинг асл мазмуни ҳаракатларга ўргатиш ва инсоннинг жисмоний сифатларини тарбиялашдан иборат.

Жисмоний тарбия ва спорт нафақат иқтидорли спортчилар тайёрлаш учун, балки соғлом генафондни таъминлаш ва баркамол авлодни тарбиялашга хизмат қилиши даркор. Юртбошимиз айтганларидек: “соғлом, билимли ва фидойи фарзандлари бўлган ҳалқ албатта ўзининг келажагини барпо этади”. Демак оммавий спорт, айниқса ёш авлод жисмоний тарбиясини илмий асосда ривожлантириш, унинг ташкилий ва технологик асосларини яратиш, бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир.

Ёш авлод жисмоний тарбиясини ривожлантириш суръатини жадаллаштириш, айниқса, қишлоқ жойларда ўқувчи ёшларни жисмоний тарбия ва спортга оммавий жалб қилиш ҳамда уларнинг мунтазам шуғулланишларига шароит яратиш, умумий ўрта таълим, ўрта-маҳсус касб-ҳунар таълими тизимини такомиллаштириш бўйича қабул қилинган истиқболли режа вазифаларини изчиллик билан амалга ошириш каби долзарб масалаларни Давлат умуммиллий дастурига асосан глобал миқёсда самарали ҳал қилиш имкониятларини очиб беради.

Шу билан бир қаторда болалар, ўқувчи ёшлар ва хотин-қизлар спортини тўғри ташкил қилиш, улар организмни ривожлантириш хар бир жисмоний сифат ва функционал имкониятларини ўзига хос сензитив даврларини эътиборга олиш зарурлиги билан боғлиқдир.

Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг самарадорлиги нафақат уларнинг узлуксизлиги ва мунтазамлиги билан белгиланади, балки, у машғулотлар ҳажми муддати ва таъсир этиш қиймати билан асосланиши лозим. Бинобарин, хотин-қизлар спортида аёл мураббийларнинг нечоғлик муҳим аҳамият касб этишини аниқлаш, уларни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишлари учун шароит яратиш ва шу шароит самарадорлигини ошириш билан боғлиқ бўлган моддий, ҳуқуқий, меъёрий ва ташкилий омиллар ҳолатида муҳим аҳамият касб этади.

Маълумки, ёш авлод жисмоний тарбиясини ривожлантириш фақатгина масаланинг моддий –техник жиҳатлари билан белгиланмайди, балки шу авлодни глобал миқёсда жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш, машғулотларни миллий асосда ташкиллаштириш ва спорт маҳоратларини фундаментал бўлиши спортчи мураббийларнинг тайёргарлигини самарали шаклланиши муҳимлигига эътибор қаратади.

Ўзбек ҳалқи ўз тарихида ҳам ақлан, ҳам жисмонан баркамол, бақувват фарзандларига меҳр кўрсатишгина эмас, балки бутун эл юрт, миллат озодлиги йўлида жон олиб жон беришга қодир фидойи инсонларни кўп кўрган. Уларнинг ёрқин ва сўнмас сиймоларини бадиий асарларга олиб кирган. Жаҳонга машхур аждодларимиз буюк давлат арбоби, саркарда Амир Темури, Бобури Мирзо, Мирзо Улуғбек, Жалололдин Мангуберди 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 келажагига беқиёс хисса қўнган аждодларимиз Ал Хоразмий, Ал Беруний, Абу Али ибн Сино, Ал Фарғоний, Навоий каби кўпдан кўп олиму алломаларимиз ҳамда тасаввуф илмида донг таратқан оламга машхур Ал Бухорий, Баҳовуддин Нақшбанд, Аҳмад Яссавий каби уламоларимиз ҳам ёшларга маънавий ва жисмоний тарбия бўйича сабоқ

берганлар. Ўз навбатида уларнинг маънавий-маърифий меросида, хусусан хотин-қизлар саломатлиги ва соғлом авлод тарбиясида уларнинг бурч ва масъулияти эътироф этилганлиги диққатга сазовордир.

Турли тарихий даврларда халқимизнинг соғлом авлод тўғрисидаги тарбиявий анъналари ўз кучини йўқотмаган ҳолда ҳозирги кунда мамлакатимизнинг турли худудларида, айниқса, узоқ қишлоқларда замонавий тиббий-даволаш ва профилактик мажмуалар, илғор технологияларга асосланган диагностик ва муолажа марказлари бунёд этилиб она ва бола саломатлигига хизмат қилиб келмоқда.

**Хулоса.** Мустақиллик туфайли ва Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 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, “Жисмоний табия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида”ги қарорлар, ҳамда уларнинг изчиллик билан ҳаётга босқичма-босқич жорий этилаётганлиги жисмоний тарбия ва спорт жумладан, ёш авлод жисмоний тарбияси давлат сиёсатининг устивор йўналишлари доирасида равнақ топаётганидан далолат беради ва шу соҳада фаолият юргизиб келаётган мутахассисларига юксак маъсулият юклайди, балки юритимизнинг 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

#### **Адабиётлар рўйхати:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2004 йил 25 майдаги “Ўзбекистон хотин-қизлар қўмитаси фаолиятини қўллаб-қувватлаш борасидаги қўшимча чоратадбирлар тўғрисида” ги - ПФ-3434-сонли Фармони.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида” ги - ПФ-4947-сонли Фармони.

### **ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНИШ ИСТИҚБОЛЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ЎРНИ.**

10.53885/edinres.2021.18.47.076

*Р.Г.Жумаев*

*Сиёсий фанлар бўйича фалсафа доктори (PhD)*

*Бухоро давлат университети*

*Ўқув ишлар бўйича проректори*

*Бухоро, Ўзбекистон*

Ўзбекистон мустақилликка эришгандан кейин, миллий ғоя ва жамият мафкурасини шакллантириш, уларни халқ ишончи ва эътиқодига айлантиришнинг бир-бири билан боғлиқ икки вазифаси кун тартибига қўйилди. Уларни, шартли равишда, ижтимоий-сиёсий макон, тарихий замон нуқтаи назаридан ички ва ташқи йўналишларга ажратиш мақсадга мувофиқ.

Мамлакатимизнинг бозор иқтисодиёти муносабатларига ўтиши, жамиятнинг ижтимоий-сиёсий, маънавий ҳаётини эркинлаштирмоқда. Маълумки, жамиятни ташкил қилган ижтимоий-сиёсий қатламларнинг манфаатларидаги хилма-хиллик қонуний тарзда улар ўртасидаги манфаатлар хилма-хиллигини намоён этиш билан бирга эркин ва муштарак мақсадларни ҳам келтириб чиқаради. Жоҳондаги ривожланган давлатларнинг тарихий тажрибалари шу манфаатлар муштараклигини ўз вақтида, оқилона ҳал қилишнинг йўлларини, воситаларини топиш жамиятнинг

барқарор тараққиёти гарови эканлигини ва аксинча, мамлакатларнинг ғоявий ожизлиги, ношудлиги миллий парокандаликка олиб келди, халқни қулликка маҳкум қилишини қайта-қайта исботлаб берган. Ана шу ҳолатни олдини олишда мамлакат ичида халқнинг миллий ғояга бўлган ишонч ва эътиқоди уларни умуммиллий мақсад йўлида жипслаштиради.

Миллий ўзлигини англаш – бу ҳар бир миллат, халқ ўз-ўзини билишга, тушунишга қаратилган муҳим аҳамиятга эга бўлган ижтимоий жараён дир. Бу жараён бой мазмунга эга бўлиб ўта мураккаб дир.

Ҳар бир миллат доимо ўзининг миллий ғоясига асосланган ғоя ҳам ўзлигини англашга интилиб яшайди. Бироқ бундай интилиш ҳамма вақт ҳам доимо ҳам амалга ошавермайди, чунки у турли жамиятдаги шароитларга ва обектив ва субектив омилларга боғлиқ бўлади. Шунинг учун ҳам миллатлар бир-биридан, ўзларининг мустақил белгиси бўлган миллий ўзлигини қай даражадаанглаганлиги билан ҳам анча фарқ қилади.

Ўзбекистон Республикаси биринчи Президент Ислон Каримов бу жараённинг моҳияти тўғрисида қуйидаги фикрларни билдирган, яъни: «Ўзликни англаш тарихни билишдан бошланади». “Биз, - дейди И.А. Каримов. – ҳаққоний тарихимизни тиклашимиз, халқимизни, миллатимизни анна шу тарих билан қуроллантиришимиз зарур” ва “Ўзликни англаш деганда мен тарихий хотирани тиклаш, насл-насабимиз Ким эканини, кимларнинг вориси эканлигимизни англаб етишни, шундан келиб чиқиб, ўзимизга хос вამ ос жамият барпо этишни тушунаман”<sup>[16]</sup>, дейди И.А. Каримов.

Бу фикрларидан биз миллий ўзликни билишнинг муҳим жиҳатларини тушунишга эришдик. Шу фикрларни янада оддийлаштириш ва миллий ўзликнинг бошқа жиҳатларини ҳам кўриб чиқиш мақсадида, биз кетма-кет турли адабиётларда миллий ўзликка берилган айрим таърифларни келтираимиз.

Миллий ўз-ўзини англашнинг ўз мезонлари мавжуд бўлиб, улар асосан қуйидагилардан иборат:

- а) ўзи туғилиб ўсган заминининг, юртининг, Ватанининг ягоналигини англаш;
- б) ўз она тилини чуқур билиш ва уни ҳурмат қилиш;
- в) ўз миллий маданиятини ва маънавий меросини ҳар томонлама ўзлаштириш ва сақлаш;

г) ўз тарихини мунтазам ўрганиб бориш<sup>[17]</sup>.

2. Миллий ўзликни англаш бу –

- а) халқнинг ўтмиши;
- б) унинг босиб ўтган шонли йўли;
- в) ўзига хос маданияти;
- г) тил бирлиги;
- д) урф-одат ва анъаналари;
- е) тарихан ортирган бой ҳаётий тажрибаси;
- ё) диний қадриятларни англаш ва қадрлаш дир<sup>[18]</sup>.

3. Миллий ўзини-ўзи англаш бу –

- а) халқнинг, миллатнинг ўтмиш тарихий тараққиёт йўлини тушуниш;
- б) ота-боболари, насл-насаби, авлоду аждодларининг ким бўлганлиги
- в) уларнинг жаҳон илм-фани, маданият тараққиётига қўшган буюк ҳиссаларини билиб олинди ва шу билан бирга берилган вакиларни уларнинг уларнинг манфаатлари ва еҳтиёжларининг умумийлигини тушуниб етиш дир.

4. Ҳар бир миллат вакили учун миллий ўзликни англаш бу –

- а) қандай миллат фарзанди эканини билиш;
- б) шахснинг ўз миллий мансублигини еъзозлаши;
- в) ундан ғурурланиши;

г) ўз миллат манфаатлари, еҳтиёжлари ва мақсадларидан келиб чиқиб фикри ва фаолиятини бошқаришдир<sup>[19]</sup>.

5. Миллий ўзликни англаш бу –

а) жамият аъзолари мустақиллик миллат учун улуғ нэъмат ва эканлигини ва унинг ҳаётида нақадар муҳим аҳамият касб этшини англаш;

б) миллатнинг туб манфаатларини ва у ҳар бир шахс, маҳаллийчилик манфаатларидан устун туришини англаб етиш ва шу билан бирга

в) миллат ўзининг шаъни, қадр-қиммати, ор-номуси тўғрисида қайғуриши;

г) милилий ғурур ва ифтихор туйғусини маълум даражада ҳис этшидир.

6. Миллий ўзликни англаш натижасида миллат вакилларининг миллийлиги, миллий хусусиятлари жонланади ва кучаяди, уларнинг миллат тақдири ва келажаги тўғрисидаги ғамхўрлиги тобора ошади ва бутун миллат дарди билан яшаш улар ҳаётининг мазмунига айланиб боради.

Миллий ўзликни англашнинг миллат учун энг аҳамиятли жиҳатлари шундан иборатки, миллат вакиллари ўзлигини қанча тэран англай борсалар, шунча мустақиллик улар учун улуғ нэъмат эканлигини ва миллат манфаатлари ҳар қандай шахсий манфаатлардан устун туришини англай бошлайдилар.

Умуман олганда, миллий ўзликни англаш ҳар бир миллатнинг ҳаётида ниҳоятда катта ўрин эгаллайди, чунки у ўзининг ўтмишини тэран англаш асосида бугунини ҳам тўғри ва атрофлича билиб олишга эришади ва шу билан биргаликда ўз келажагини аниқ белгилаб ривожланиш йўлига ўтиб олади.

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

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

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

Хулоса сифатида, миллий ўзликни англаш давлат, жамият ва халқ учун қанчалик аҳамиятли ва муҳим эканлиги тўғрисидаги сўзларимизни Президентимиз Ислон Каримовнинг қуйидаги фикри билан яқунлаймиз, яъни: “Миллат ўзлигини тўла англаган тақдирдагина буюк ўзгаришлар қилишга қодир бўлади”<sup>[20]</sup>

#### **Адабиётлар рўйхати**

[1] Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. – Т.: Маънавият, 2008. 71-б.

- [2] Маънавият асосий тушунчалар изоҳли луғати. – Т.: Ғ.Ғулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйи, 2009. 410-б.
- [3] Маънавият асосий тушунчалар изоҳли луғати. – Т.: Ғ.Ғулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйи, 2009. 410-б.
- [4] Миллий истиқлол ғояси: асосий тушунча ва тамойиллар. – Т.: ЎФМЖ, 2004. 188-б.
- [5] Каримов И.А. Юксак маънавият – энгилмас куч. – Т.: Маънавият, 2008. 71-б.
- [6] Маънавият асосий тушунчалар изоҳли луғати. – Т.: Ғ.Ғулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйи, 2009. 704-б.
- [7] Қўчқоров В. “Ўзбекистон ижтимоий-сиёсий ҳаётининг демократиялашиши жараёнида миллий ўзликни англаш муаммоси” сиёсий-фалсафий таҳлил Сиёсий фанлар доктори илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация автореферати. – Т.: 2009. 12-б.
- [8] Каримов И.А. Биз танлаган йўл – демократик тараққиёт ва маърифий дунё билан ҳамкорлик йўли. 11-жилд. – Т.: Ўзбекистон, 2003. 34-б.
- [9] Ҳақиқат манзаралари. 96 мумтоз файласуф. – Т.: Янги аср авлоди, 2011. 63-б.
- [10] Комилов Н. Тасаввуф. Тавҳид асрори. – Т.: Ўзбекистон, 1999. 17-б.
- [11] Ўзбек тилининг изоҳли луғати. 2-жилд. – Т.: ЎМЭДИН, 2010. 246-б.
- [12] А.Азизхўжаев “Чин ўзбек иши” – Т.: Ўзбекистон, 2011. 415-417-бет.
- [13] Маънавият асосий тушунчалар изоҳли луғати. – Т.: Ғ.Ғулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйи, 2009. 592-б.
- [14] Маънавият асосий тушунчалар изоҳли луғати. – Т.: Ғ.Ғулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйи, 2009. 181-б.
- [15] Амир Темур ўғитлари. – Т.: Наврўз, 1992. 19-б.
- [16] И.А. Каримов. Тарихий хотирасиз келажак йўқ. “Мулоқот” журнали. 1998 йил. 5-сон
- [17] М. Алимова, М. Тюменова, Ж. Ҳасанов. Миллий ўзликни англаш жараёнида ижтимоий фаоллик – “Ёшлар онги, қалби ва дунёқарашини шакллантириш ҳозирги куннинг долзарб масаласи”, Гулистон, 2006, 106-бет.
- [18] И.Р. Хўжамуродов. Истиқлол ва ўзликни англаш. – Миллий истиқлол мафқураси ва унинг таълим-тарбиядаги ўрни. С., 1995, 34-бет.
- [19] З. Ҳамидов. “Миллий ўзликни англашда мафқуранинг роли” – Миллий истиқлол мафқураси ва унинг таълим-тарбиядаги ўрни. Самарқанд, 1995, 38-бет. Акмал Саидов. Миллий ғурур бош қонунимизнинг асосидир. “Туркистон”. 2005 йил 12 феврал.
- [20] И.А. Каримов. Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт-пировард мақсадимиз. – Т.: Ўзбекистон, 2000, 465-бет.

**ЗАМОНАВИЙ ШАРОИТДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИНИ  
ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ**

10.53885/edinres.2021.81.76.037

**Маъмуров Б.Б.,**  
**Бухоро давлат университети Жисмоний маданият**  
**факультети декани, педагогика фанлари доктори (DSc), профессор, Бухоро,**  
**Ўзбекистон**  
**Маъмуров Б.Б.,**  
**Бухоро муҳандислик ва технологиялар институти**  
**Бухоро, Ўзбекистон**

**Аннотация.** *Замонавий шароитларда жисмоний маданият ва спорт мутахассисларини тайёрлаш муаммолари, уларниг касбий компетентлиги сифатини*

яхшилаш нуқтаи-назаридан таҳлил қилинган. Замонавий жисмоний маданият таълимнинг ривожланиши тенденцияси унинг инсонпарварлик йўналишига диққат-эътиборнинг кучайганлигини кўрсатмоқда. Бу эса, жисмоний маданият ва спорт мутахассисларини тайёрлаш тизимида психологик ва педагогик тайёргарликнинг аҳамиятлилиги ишончли тарзда баён қилинган.

**Таянч сўзлар:** жисмоний маданият таълими, жисмоний маданият ва спорт мутахассислари, психологик ва педагогик тайёргарлик, касбий компетентлик.

XX асрнинг 90 йиллари бошларида Ўзбекистон Республикасининг олий мактаби ижтимоий-иқтисодий вазиятнинг ўзгариши сабабли ўзининг фаолиятини қайта қуриш имкониятига эга бўлди. Янги шароитларда истиқболли мутахассисларни тайёрлаш вазифаси юзага келди. Бу эса олий ўқув юртлари фаолиятини тубдан ўзгартириш, янги таълим дастурлари ва технологияларини яратиш, ўқув-методик ва илмий ишларни такомиллаштиришга туртки бўлди.

М.Я.Велинский, С.В.Дмитрев, Е.В.Конева, Л.П.Матвеев, В.И.Столяров, Г.И.Хозяинов, О.Л.Шабалина ва бошқаларнинг олий жисмоний тарбия-педагогик таълимнинг муаммоларига бағишлаб бошлаган илмий тадқиқотларида қуйидаги камчиликлар аниқланган [12]:

- жисмоний маданият назарияси асосан ҳаракат функцияларини ривожлантиришга йўналтирилган бўлиб, амалда эса ўқувчиларнинг шахсини ривожлантиришга йўналтирилмаган;

- ўқув машғулоти спорт амалиётининг машқ қилиш машғулотирига ўхшашлик асосида ўтказилади;

- шахснинг қобилиятларини такомиллаштириш ва унинг ўзини ўзи такомиллаштириш, ўзини ўзи ривожлантиришга бўлган интилиши мақсадли йўналтирмаган;

- жисмоний тарбия ва спорт доирасида педагогика, амалиётни тизимлаштирувчи назария деб эмас, балки, асосан тарбия бўйича амалий фаолият соҳаси деб ҳисобланади.

Жисмоний маданият таълимида тез мослашувчан, илгарилаб бораётган технологиялардан фойдаланишни назарда тутувчи инновацион жараёнларга бўлган талаб ва уларнинг ресурс таъминотининг дефицити ҳамда аҳолининг турли контингенти билан ишлаб биладиган жисмоний тарбия мутахассисларига бўлган жамиятнинг талаби ва олий ўқув юртларида бундай тайёргарликнинг номувофиқлиги орасидаги қарама-қаршиликлар юзага келди . [2]

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассислар тайёргарлигини мукамаллаштириш муаммоларига бағишланган илмий ишларнинг таҳлили бу муаммога турлича ёндошувни кўрсатмоқда. Қатор муаллифлар (Г.Бабушкин, В.Выдрин, Е.Каргаполов, М.Прохорова, В.Топчиян) жисмоний тарбия бўйича кенг ихтисосликка эга бўлган мутахассислар модели мақсадга мувофиқ деб ҳисоблайдилар.

Жисмоний тарбия бўйича кенг ихтисосликка эга бўлган мутахассислар модели Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПФ-5924-сон Фармонида ўз ифодасини топди. Фармонга мувофиқ олий таълим муассасаларининг жисмоний тарбия ва спорт йўналишидаги бакалавриат таълим йўналишлари ва магистратура мутахассисликларининг битирувчиларига жисмоний тарбия ўқитувчиси ва ихтисослашган спорт тури бўйича тренер квалификациясини бериш кўрсатилди [1]

Бошқалар (Ю.Железняк, А.Морозов, О.Петунин, Н.Талызина, М.Фролова) ўқитувчи, муаллим, тренер ва бошқа топ ихтисосликка йўналтирилган моделни тадқиқ қилмоқдалар.

Охирги йилларда инсон таълимининг тизимида жисмоний маданиятнинг тутган ўрни ва аҳамиятини ўрганишга қизиқиш ошди, илгари шаклланган ёндошувлар қайтадан кўриб чиқилмоқда. Ҳозир кўпроқ жисмоний маданиятнинг тарбиявий потенциални амалга ошириш масалалари ва унинг инсонпарварлик моҳияти одамларнинг диққатини ўзига жалб қилмоқда ҳамда жисмоний тарбия соҳаси кадрларининг тайёргарлигига янги ёндошувларнинг зарурлигини ифодалаовчи фикрлар юзага келди. Натижада жисмоний маданият ва спорт мутахассислари тайёргарлигини такомиллаштириш йўналишида Я.Бельский, А.Вацеба, Б. Ведмеданко, Е.Вильчковский, Э.Сейтхалилов, Р.Исаков, М.Герцик, З.Гаппаров, А.Деминский, В.Каргополов, В.Ковальский Л.Матвеев ва бошқалар ўзларининг илмий ишларини бағишладилар.

Жисмоний маданият таълими, маълум ижтимоий буюртмани бажара туриб замонавий жамиятнинг ривожланишида ўзининг мақсадини қайтадан кўриб чиқиши ва мазмунини ўзгартиришига мажбур. Икки тенденциянинг тўқнашуви рўй бермоқда. Бир томондан, жисмоний маданият таълимини қайта қуриш зарурлиги тан олинмоқда, жамият талабларига мос равишда тажрибалар орттирилмоқда, янги дидактик ёндашувлар шаклланмоқда. Бошқа томондан эса, тизим шаклланган назарияни ва одатдаги методикани сақлаб қолишга, ташкилий шаклларни ва орттирилган тажрибани мутлақлаштиришга интиломоқда. Жисмоний маданият таълимини такомиллаштириш муаммолари бўйича эълон қилинган илмий адабиётлар таҳлили ҳозирги шаклланган тенденция доирасида фақат чегараланган тор (локал) янгиликлар киритишга интилишлар мавжудлиги тўғрисида далолат беради. Бироқ, ҳосил бўлган зиддиятларни туб ўзгаришларсиз ҳал қилиб бўлмайди. Жамият онгининг ўзгариши натижасида ўзини ўзи ривожлантириш, ўзига ўзи тарбия бериш, мустақил ўқиб билим орттириш, билим, кўникма, малакаларни етказишнинг биринчи даражадаги аҳамиятлигида жисмоний маданият таълимида янги қадриятлар пайдо бўлди. Шаклланаётган жисмоний маданиятнинг янги концепцияси олий таълим тизимида жисмоний маданият ва спорт соҳаси мутахассислари тайёргарлигида ҳам худди шундай муносиб ўзгаришлар бўлиши зарурлигини талаб қилади. Бу давлат таълим стандарти мазмунида, янги ўқув режалар ва дастурларда ҳамда кадрларнинг касбий тайёргарлигини такомиллаштириш йўллари излашда ўз ифодасини топган. [1]

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 27 февралдаги “Педагогик таълим соҳасини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ-4623-сон қарорида “... педагогика таълим соҳасининг бакалаврият таълим йўналишларига ўқишга қабул қилиш жараёнида абитуриентларнинг педагогик касбига лаёқати даражасини аниқлаш механизмлари бўйича таклифлар ишлаб чиқиш” кўрсатилган [3].

Бироқ, бу интилишларни руёбга чиқариш учун шахсга педагогик йўналганлик ҳамда келгусида жисмоний маданият ва спорт соҳаси фаолиятининг паст-баландини тушунадиган абитуриентларни ўқитиш учун танлаб олишга жиддий эътиборни қаратиш зарур [6].

Касбга танлаш учун тавсия қилинаётган методикалар сўровнома (анкета), интервью, педагогик мавзуидаги иншо, педагогик вазифаларни ечиш ва бошқалар ёрдамида абитуриентларнинг қизиқишлари, уларнинг педагогик касбдан хабардор эканликлари каби касбни танлаш омилларини баҳолаб абитуриентларнинг педагогик касбга бўлган муносабатларининг реал потенциални кўришга имкон яратади [7]. Олий ўқув юртигача бўлган тайёргарлик ва аниқ касбни мақсад қилиб олган ёшларни танлаб олиш жисмоний маданият факультетлари контингентининг барқарорлигига ва сифатли таълимни амалга оширишга ҳамда педагогик маҳоратнинг мувафақиятли шаклланишига ва бўлғуси педагогларнинг ижодий қобилиятлари ривожланишига ёрдам беради.

Бугун жисмоний маданият нафақат ижтимоий турмуш (ҳаёт) воқеаси ва инсон

фаолияти соҳаси сифатида, балки, унинг индивидда ривожланиш натижаси деб қаралмоқда. Бу эса ўзида шахснинг фундаментал қадриятларини мужассамлаштиради, модомики, у организм фаолиятининг биологик потенциалини таъминлайди, ҳамоҳанг ривожланишга замин яратади, ижтимоий фаолликнинг намоён бўлишига қўмаклашади, шахснинг талант ва қобилиятларини руёбга чиқариш йўлида хизмат қилади [4]. Бундай ёндашув жисмоний маданиятни шахснинг маълум савиядаги жисмоний ривожланиши ва ўқимишлилигини характерловчи турли фаолият турлари ва шаклларида бу даражага эришиш усулларини англаганлиги (касбий, ижтимоий, оилавий, жисмоний маданият-спорт ва бошқалар), сифатли, тизимли, динамик таълим деб ҳисоблашга имкон яратади. [12].

Шунинг учун жисмоний маданият ва спорт мутахассислари тайёргарлиги мазмунини қайтадан кўриб чиқиш жараёнида жисмоний маданият фаолияти ижтимоий функциясининг ифодаси ҳисобланган жисмоний маданиятнинг аксиологик аспектига эътиборнинг кучайиши муҳим тенденция ҳисобланади [9].

Жисмоний тарбия ва спортни бошқарув тизими ва спорт таълими муассасалари раҳбарлари фаолиятининг очиқлик ва шаффоқлик даражаси етарли эмаслиги, жамоатчилик назорати йўлга қўйилмаганлиги, айрим раҳбарларда зарур масъулият ва ташаббускорликнинг йўқлиги қўйилган вазифалар ҳамда мақсадли кўрсаткичлар ўз вақтида ва сифатли бажарилишига салбий таъсир кўрсатмоқда [2]

Афсуски, кўпгина олий ўқув юртлари раҳбарлари онгида жисмоний маданиятга бир томонлама, яъни фақат одамнинг жисмоний сифатларини, кўникма ва малакаларини ривожлантириш соҳаси деган фикр устунлик қилади. Унинг ижтимоий маданиятдаги ўрни ва шахсни ривожлантиришдаги аҳамияти четда қолмоқда. Шу сабабли “инсон шахсини маънавий ривожлантириш ва жисмоний камолотга етказиш вазифаларини яхлит жараёнда амалга оширишда жисмоний маданият ва спортнинг ўзига хос ва умумий педагогик воситалари ҳамда методларини қандай қўллаш керак” деган маънога урғу бериш керак [5].

Жисмоний маданият факультетлари ўқув режаларида касбий педагогик тайёргарлик билан жисмоний маданият-спорт тайёргарлигининг боғлиқлигига етарлича (муносиб) баҳо берилмаган. Бу ҳолат бўлғуси мутахассисларда келгусидаги ишини ҳис этиши, педагогик меҳнат тўғрисидаги яхлит тасаввурни, касбий фаолиятга қизиқишни шакллантирмайди. Чуқур мазмунли илмий тайёргарликнинг етишмаслиги туфайли битирувчиларнинг аксарият қисми замонавий технологияларни ўзлаштира олмайдилар, новаторлардан фойдали тажрибани ўрганиб ололмайдилар, илмий ютуқларни ўзларининг амалиётига татбиқ қилолмайдилар. Ўқитишнинг замонавий техник воситалари, компьютерга мослаштирилган технологиялар етишмаслиги, индивидуаллаштирилмаган ўқув жараёни, илмий-тадқиқот ва ижодий вазифаларга етарлича баҳо берилмаслиги, педагогик амалиётнинг самарасиз қўлланилиши – булар бўлғуси жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари маҳоратининг ривожланишига тўсқинлик қилувчи муаммолар ҳисобланади. Албатта, олий жисмоний маданият таълимини модернизация қилиш борасида амалга оширилган ижобий тажрибалар ҳам мавжуд. Шу билан бир қаторда тадқиқотчилар олий ўқув юртида ўқитиш жараёнида шахснинг ўзига хос хусусиятлари ва бу хусусиятлар педагогнинг шаклланишидаги аҳамиятини ҳисобга олиш муҳим эканлигини таъкидлайдилар ҳамда талабаларда жисмоний маданият ҳаракатига фаол муносабат, шахсий педагогик позициянинг шаклланиши имкониятларини кўрсатмоқдалар [10].

Ҳозир олий таълимнинг шахсга йўналтирилган парадигмага ўтиши билим ва кўникмаларни эмас, балки инсоннинг ўзини мутлақ қадрият сифатида қабул қилмоқда. Таълим тизими илгари ўзига тегишли бўлган: асли яширинган ғоя устунлиги, қуруқ назариябозлик, ўрта ҳол ўқувчига мўлжалланганлик ва шунга ўхшаш нуқсонлардан тозаланмоқда; шунинг баробарида таълим маконида субъект-субъект

муносабатларининг шаклланиши ва ўзини ўзи руёбга чиқариш имкониятлари; шахснинг таълим, маънавий, маданий эҳтиёжларининг қондирилиши, таълим мазмунини эркин танлаши қондирилмоқда. Бундай ёндошувда таълим мақсади ва мазмуни инсоннинг шахсий жиҳатларига кўчирилади, ақидаларга кўр-кўрона ишониш, сўзсиз бўйсунушга асосланган иллатлардан холос қилади [11].

Жисмоний маданият ва спорт мутахассислари тайёргарлигини инсонпарварлаштириш бўлғуси мутахассиснинг шахсини интеллектуал, эстетик ва ахлоқий ривожлантиришга, унинг гуманитар билим даражасини ва умумий маданияти савиясини оширишга, дунёқарашлари кенглигини шакллантиришга мўлжалланган. Бу тиббий-биологик йўналишдан педагогик, психологик, ижтимоий ва интегратив йўналишга ўтиш билан боғлиқлиги ҳамда уларнинг ўзаро алоқадорлиги ва бир-бирига боғланганлиги жисмоний маданият-педагогик таълими ривожланиши тенденциясининг мантиқий давоми ҳисобланади [8]. Бўлғуси жисмоний маданият ва спорт мутахассисларини педагогик касбга тайёрлашни ташкил қилишда унинг функционаллик, қадриятлилик, фаолиятлилик аспекти яхлитлиги мазмун ва маъносини очиб бериш муҳим аҳамият касб этади. Бу аспектиларнинг туб маъноси бир томондан жисмоний маданиятнинг интегратив, инсон ижодкорлиги, маънавий-жисмоний моҳиятини очиб беришга имконият туғдиради, бошқа томондан эса, педагогнинг қадриятлар тушунчасини ва улар ишининг вазифаларини ўзгартиради. Афсуски, бу кам ўрганилган муаммо бўлиб қолмоқда, жисмоний маданият факультетларида педагогларни оммавий тайёрлаш амалиёти эса, ҳали ҳам таълим парадигмасининг билимга мўлжалланган эски ҳислатларини сақлаб қолмоқда [12].

Жисмоний маданиятга умумий маданиятнинг бир қисми деб қараш талабалар касбий тайёргарлиги турли таркибий қисмларининг ўзаро муносабатларини янгидан кўриб чиқишга ундайди. Бунинг асоси сифатида жисмоний маданият соҳаси таълимининг инсонпарварлик принциплари, шахс жисмоний тарбияси қонуниятлари, шахснинг ўзини ўзи англаши, унинг қобилиятлари ва имкониятларини ўзгартиришга бўлган интилиши хизмат қилади. Жисмоний маданият ва спорт мутахассислари тайёргарлигининг назарий таҳлили уларнинг тайёргарлигини қуйидаги комплекс методологик ёндошувлар асосида қуриш кераклигини таъкидлашга имкон яратади, улар: шахсга йўналтирилганлик, фаолиятлилик, маърифатпарварлик, аксиологик, технологик, шахсий ижодкорлик, этнопедагогик, антропологик, интегратив, компетентлик, информатик, акмеологик, рефлексив, воситалилик ва бошқалардан иборат.

Ўзида маълум қадриятлар ва муносабатларни мужассамлаштирган жисмоний маданиятга умумий маданиятнинг бир қисми сифатида ёндашганда, масала ойдинлашади, яъни бўлғуси мутахассис келажакдаги фаолиятида жисмоний маданият потенциалини амалга ошириш учун нафақат жисмоний тарбия методикасини, балки касбий-педагогик компетентлика ҳам эга бўлиши керак. Бу унга реал имкониятларни ҳисобга олиб, конкрет шароитларга мослашиб, мустақил ўқув-тарбиявий жараёни лойиҳалаштириш ва амалга ошириш ҳамда ўқув-тарбиявий жараёнини прогнозлаштиришга имкон туғдиради. Таълим ва тарбиянинг кенг кўламли вазифалари асосида касбий фаолиятини ташкиллаштириш, конкрет далиллар, воқеалар, ҳодисалардан таълим жараёнининг умумий қонуниятлари намоён бўлишини кўра билиш учун жисмоний маданият ва спорт соҳаси мутахассисларига тараққий этган педагогик тафаккур зарур. Ҳар томонлама ривожланган замонавий одам учун интеллектуал, ахлоқий, эстетик, маънавий жиҳатлар қанчалик муҳим бўлса, шунчалик жисмоний маданият ҳам аҳамиятли ҳисобланади.

Замонавий ижтимоий-иқтисодий шароитларда жисмоний маданият ва спорт мутахассислари тайёргарлигини аниқлаш бўйича бошлаган таҳлилимиз қуйидагича хулоса чиқаришга имкон беради, яъни олий ўқув юртларида абитуриентларнинг

педагогик фаолиятга бўлган муносабати диагностикаси ўтказилмайди, ўқитувчилар машғулотларда ўқитишнинг интерфаол шакллари ва методлари, ахборот-коммуникатив технологиялари, вебинар маърузаларни етарлича қўлламайдилар, натижада талабаларнинг креатив қобилиятлари етарлича ривожланмайди. Ҳозирги кунда талабаларнинг талаблари ва интилишларига кўра таълим муассасаларида ўзларининг фаолиятини модернизация қилиш имконияти пайдо бўлганига қарамасдан, киритилаётган янгиликлар чекланган, тор локал характерга эга. Шу билан бир қаторда таълимнинг инсонпарварлик йўналишига диққат-эътиборнинг кучайиши олий ўқув юртларида бўлғуси жисмоний маданият ва спорт мутахассислари таълими жараёнида психологик ва педагогик тайёргарлиги аҳамиятлилигининг ошишига олиб келиши муқаррар ва фақат ана шу пайтдан бошлаб жисмоний маданият таълими тизимида ҳақиқий ўзгариш, унинг янги, шахсга йўналтирилган парадигмага ўтиши таъминланади. Жисмоний маданият соҳаси педагоглари тайёрлашни ташкил қилишнинг замонавий ёндошувига асосланган янги йўллари излаш жисмоний маданият таълими тизимидан нафақат мақсад ва мазмунни ўзгартиришни, шу билан бирга мутахассислар тайёрлаш жараёнининг шакллари, методлари ва воситаларини ҳам ўзгартиришни талаб қилади. Психологик ва педагогик тайёргарликнинг роли ва аҳамиятига диққат-эътиборнинг кучайиши жисмоний маданият ва спорт соҳаси учун компетентли мутахассисни шакллантириш, шубҳасиз, зарур ҳисобланади.

Шундай қилиб, жисмоний маданият ва спорт соҳаси мутахассислари касбий тайёргарлиги мавжуд амлиётини таҳлил қилиш ва умумлаштириш асосида уларда жиддий камчиликлар мавжудлиги аниқланди. Улардан асосийлари: жисмоний маданият-спорт ва психологик-педагогик тайёргарлиги ҳамда талабалар томонидан педагогик назарияни ўрганиш ва ўқув-тарбиявий фаолият амлаиётини ўзлаштириш орасидаги диспаратетлик (номувофиқлик). Бундай ҳолат бўлғуси мутахассисларда умумий педагогик маданиятнинг шаклланишини ва уларда зарур касбий-педагогик сифатларнинг ривожланишини қийинлаштиради. Шу сабабли, олий касбий таълим тизимида педагогни тайёрлашнинг замонавий талабларига жавоб берадиган ва касбий фаолиятнинг ўзига хослигини ҳисобга олиб, бу тайёргарликнинг яхлит концепциясини англаш ва яратишда асосли-мақсадли, процессуал-мазмунли, ташкилий-технологик, субъект-шахс каби психологик-педагогик тартиб-қоидаларни жисмоний маданият ва спорт мутахассисларининг психологик ва педагогик тайёргарлиги жараёнига тадбиқ қилиш зарурлиги юзага келмоқда. Бу ерда гап бўлғуси жисмоний маданият ва спорт мутахассислари тайёргарлигида сифат жиҳатидан янги мақсадли дастурларни ишлаб чиқиш, уларни ўқитишнинг метод ва технологияларини модернизация қилиш, мазмунини тизимлаштириш ва танлашнинг янги принциплари тўғрисида бормоқда.

Ўқитишнинг ноанъанавий шакллари қўллаш технологиялари, бизнинг фикримизча, агар, уларни педагогик жараёнга тадбиқ қилиш комплексли бўлса ва педагогик амалиёт даврида мустаҳкамланиши назарда тутилса, натижа беради деб ўйлаймиз. Бундай вазиятда талабаларда ўзининг касбий компетентлиги савиясини оширишга ижобий мотив шаклланади. Ўз навбатида мутахассисларнинг тайёргарлиги сифатини яхшилаш жисмоний маданиятнинг ижтимоий мавқеининг ўсишига ҳам ёрдам беради.

#### **АДАБИЁТЛАР:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПФ-5924-сон Фармони

2. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни 2025 йилгача ривожлантириш КОНЦЕПЦИЯСИ / Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон Фармонига 1-ИЛОВА/.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 27 февралдаги “Педагогик таълим соҳасини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ-4623-сон қарори.

4. Виленский М.Я. Ценностное сознание в структуре профессионально-личностного развития студентов / М.Я. Виленский // Ценностные приоритеты общего и профессионального образования: мат-лы Межд. науч.-пр. конф. –Ч.1 –М, 2000. – С. 90-93.

5. Гаппаров З.Г. Спортивная психология / Психология личности в спорте: учебник / З.Г.Гаппаров: ООО «Мехридарье». –Т., 2009. – 312 с.

6. Исаков Р.Ш. К вопросу о готовности к профессиональному самообразованию учителя физической культуры / Р.Ш.Исаков // ФАН-СПОРТГА. – 2008. – № 4. –С.13-19.

7. Конева Е.Ф. Формирование педагогической позиции специалиста по физической культуре в процессе вузовской подготовки: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.08; 13.00.04 / Конева Елена Владимировна. –М., 2001. – 357 с.

8. Любышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И.Любышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10-15.

9. Сейтхалилов Э.А. Личностно и социально значимые качества учителя физической культуры / Э.А.Сейтхалилов // ФАН-СПОРТГА. – 2006. – № 2. –С. 10-17.

10. Хамраев И.Т. Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятлари / И.Т.Хамраев // Бухоро давлат университети илмий ахбороти. – 2018. № 3. –Б. 234-238.

11. Черняев В.В. Анализ принципов гуманитаризации физического воспитания студентов / В.В.Черняев // Научные труды МПГУ. Серия: Психолого-педагогические науки. – М., 2001, – С. 130-142.

12. Шабалина О.Л. Общепедагогическая подготовка учителя физической культуры в системе высшего профессионального образования: дис.доктора пед. наук: 13.00.08/Шабалина Ольга Леонидовна.–М.,2003.– 320с.

# 1-ШЎЪБА: ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ЗАМОНАВИЙ ҲОЛАТИ ВА РИВОЖЛАНИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ.

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА ЧЕЛОВЕКА

10.53885/edinres.2021.70.74.043

**Маъмуров Б.Б.,**  
**д.п.н.(DSc), профессор**  
*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*  
**Михаилов А.Г.,**  
*директор института физической культуры, спорта и здоровья МГПУ, Москва, Россия*

**Аннотация:** В данной статье раскрываются основные направления по обеспечению всестороннего развития ребенка посредством создания необходимых условий для этого и предоставления ему различных двигательных возможностей. Приводится сопоставительный анализ подходов в способствовании развития интеллекта и творческих способностей.

**Ключевые слова:** интеллект, креативность, устойчивость, движение, секция, активность, стремление, опыт, игрушки, поиск.

Достижения в сфере интеллекта и креативности в значительной мере связаны с уровнем развития психомоторной сферы ребенка. Об этом неоднократно говорили и писали многие известные специалисты (П. К. Анохин, [Н. А. Бернштейн](#), [А. Р. Лурия](#) и др.). В специальных исследованиях зафиксированы факты, свидетельствующие о том, что дети от 7 до 17 лет, более развитые в физическом отношении, получают более высокие баллы по тестам интеллекта. Дети, занимающиеся в спортивных секциях, имеют лучшие показатели умственной работоспособности, о чем также свидетельствуют специальные эксперименты.

Специалисты, изучавшие развитие интеллекта у малышей, постоянно говорят об устойчивой корреляции уровня развития мышления и двигательной активности ребенка, прежде всего уровня развития мышления и координации движений. Много интересных наблюдений содержится в работах специалистов. Например, замечено, что ребенок, рано начавший ходить, обычно опережает сверстников в умственном развитии. Умственное развитие малыша происходит параллельно с физическим и сенсорным, это естественно, ведь мозг - часть организма.

Объясняется это еще и тем, что главный и практически единственный способ знакомства с миром для младенца - движение. Через движение он исследует и познает окружающий мир, устанавливает когнитивные контакты со средой. Этим объясняется столь важная роль движений в развитии его интеллекта. Специалист в области психологии детской игры Сюзанна Миллер пишет, характеризуя особенности исследовательского поведения детей в первые 18 месяцев жизни: «Со времени, когда сформирована координация между руками и зрением, тенденция ребенка касаться всего кажется почти принудительной. Ему очень трудно удержаться, чтобы не потрогать все, что его окружает, несмотря на запреты. После того как он начинает ходить, содержимое ящиков, полки и особенно всякие мелкие объекты, такие как кнопки или монеты, „кучи» бесполезных предметов привлекают его внимание достаточно длительное время».

Адаптация малыша к окружающему миру происходит преимущественно путем совершенствования координации восприятия и движения. Ряд ученых, в частности американский психиатр и педагог Г. Доман, используют даже специальное понятие

«физический интеллект». В его книгах предлагается особая система диагностики и развития «физического интеллекта» в самом раннем возрасте. Автор при этом ссылается на собственные исследования и изучение опыта обращения с младенцами женщин-индианок.

Их малышей, отмечает исследователь, никогда туго не пеленают, их редко кладут на спину, им дают возможность активно двигаться едва ли не с первых минут жизни. Он, как многие другие специалисты, подчеркивает в своих работах, что пеленание и укладывание ничком вредно и существенно влияет на психику ребенка, закрепляя ощущение беспомощности и зависимости. Это в дальнейшем может приводить - и приводит - к пассивности.

В начале XX века [Мария Монтессори](#) утверждала, что потребность младенца в сенсорных ощущениях не может быть удовлетворена, если он постоянно лежит на спине в коляске или в кроватке. Что видит ребенок в этом случае - потолок (в лучшем случае небо, если он в коляске на улице), изредка лицо взрослого, погремушки, которые во всем мире вешают родители над коляской (или кроваткой)? Этого оказывается недостаточно для реализации биологической потребности в исследовательском поведении, а следовательно, и для полноценного развития.

Предоставление младенцу максимума условий для свободных спонтанных движений является одной из важных предпосылок удовлетворения поисковой активности, а следовательно, и условий для интеллектуально-творческого развития в этом возрасте. Естественно, что по мере взросления ребенка задачи, ставящиеся перед ним, постепенно и существенно усложняются и специализируются.

На ранних этапах развития личности роль двигательной активности ребенка, как основного пути реализации потребности в исследовательском поведении, чрезвычайно важна. По мере взросления ее значимость объективно снижается, уступая место более сложным, специализированным видам деятельности. Безусловно, прав Г. Доман, утверждая, что в истории человечества нет более любознательных исследователей, чем дети до четырех лет. Нередко, отмечает он, взрослые путают детское любопытство с неумением сосредоточиться.

Дети начинают сами получать информацию преимущественно благодаря своей потребности в исследовательском поведении с первых минут своей жизни. Поэтому наивно думать, подчеркивает Г. Доман, что если официальное образование для большинства детей начинается с 6 лет, то и их обучение начинается в это время. К шести годам, когда ребенок обычно отправляется в школу, он уже знает об окружающем мире столько, сколько вряд ли усвоит за всю оставшуюся жизнь.

Малыши испытывают безграничную жажду знаний. С трудом, но все же мы можем уменьшить стремление ребенка к познанию, ограничивая его опыт, пресекая попытки исследовательского поведения, стимулирующие развитие детского интеллекта. Конечно, можно возмутиться и сказать: с какой стати нас в этом подозревают? И кто так поступает? Мы все готовы содействовать развитию любознательности, мы хотим развить поисковую активность ребенка, подвести его к самообразованию, всемерно содействовать саморазвитию. И мы действительно обсуждаем эту проблему теоретически, но как обстоят дела на практике?

Вот несколько весьма распространенных способов, ограничивающих проявление исследовательского поведения малыша, описанных Г. Доманом.

Один из наиболее распространенных - давать ребенку для игры «готовую» игрушку, не способную к трансформации, и возмущаться - почему он ее выбрасывает через пару минут и опять плачет (подробнее об этом можно прочитать в статье [«Игры и игрушки в развитии интеллекта и креативности ребенка»](#)).

Другой эффективный прием ограничения поисковой активности - помещение ребенка в изолированное пространство (кроватка, манеж и др.).

В педагогической литературе постоянно мелькают жуткие примеры, описывающие особенности поведения подростков, выросших в условиях предельно ограниченного опыта. Они вырастают идиотами, и это возмущает; правда, удивляться тут не приходится, объяснение находится само. Но не поступаем ли мы аналогично, помещая ребенка в манеж? Ведь это не что иное, как загон, тюрьма для него: куда ни двинешься - везде решетка.

Конечно, мы привыкли убеждать себя в том, что манеж защищает ребенка от опасностей. Их действительно много даже в обычной квартире: электрические провода, неустойчивые вазы, бытовая техника и др. Но, спасая ребенка от этих внешних опасностей, мы фактически подвергаем его другой, не меньшей опасности. Попытка поместить его в физический, образовательный, эмоциональный вакуум - не менее серьезная опасность, приводящая к ограничению когнитивного опыта, его обеднению.

Малыш трогает и ощупывает разнообразные предметы: тяжелые и легкие, острые и тупые, мягкие и жесткие. Он рисует, рвет бумагу, разбрасывает игрушки, что-то опрокидывает. Многие увлекательные игры-исследования начинаются с необычных эффектов, полученных при случайных физических действиях - шлепанье по лужам, расплескивание воды, пересыпание песка, деформация пластичных материалов (глины, пластилина) и др. Много из этого мы считаем деструктивной деятельностью, хотя на самом деле все это - проявление первых ростков любознательности, реализация стремления к исследовательскому поиску.

Естественно, никто не предлагает разбивать телевизоры, дорогие вазы, опрокидывать мебель и рисковать при этом жизнью самого маленького исследователя. Максимально расширяя пространство для реализации исследовательской активности ребенка, следует стремиться к тому, чтобы его окружение было безопасным для здоровья и жизни. Важно также, чтобы и само окружение не очень страдало от деятельности начинающего исследователя.

Детей, даже самых маленьких, не нужно подталкивать к поиску, к проведению собственных исследований. Ребенку достаточно просто дать свободу для экспериментирования. Важно постоянно помнить: чем больше этой свободы, чем шире диапазон поисков, тем больше возможностей для развития когнитивных и творческих способностей. Специальными экспериментами давно доказано, что ограничение свободы действия детей, выраженное в самых разных формах - ограничении двигательной активности или в постоянных «нельзя», «не лезь туда», «не тронь», - способно серьезно помешать развитию детской любознательности: ведь все это сдерживает порывы ребенка к исследованиям, а следовательно, ограничивает возможность самостоятельного, творческого изучения и осмысления происходящего.

#### **Список использованной литературы:**

1. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов.- Самара: СГПУ, 2004. – 112с.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – 448с.
3. Гленн Доман. Что делать, если у вашего ребенка повреждение мозга = What To Do About Your Brain-injured Child / Перевод С. Л. Калинина. — Рига: Juridiskais birojs Vindex, SIA, 2007. — 329 с
4. Петленко В.П., Давиденко Д.Н. Этюды валеологии: Здоровье как человеческая ценность. – СПб.: Балтийская педагогическая академия, 1998. – 120 с.
5. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие /Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2008. – 700с.

6. А.Лурия Развитие психических процессов у ребёнка. — М., 1956 (в соавт. с Ф. Я. Юдович)
7. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ.высш. учеб.заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. -528с.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С.
9. Данюшенков, В.С. Современный урок: тенденции развития / В.С. Данюшенков, О.В. Коршунова // Педагогика : журнал . — 2017 .— № 10 .— С. 24-31.
10. Иванова, Е.О. Перспективные обучающие технологии: дидактический аспект / Е.О. Иванова, И.М. Осмоловская // Педагогика : журнал . — 2017 .— №1 .— С. 3-10.
11. Лубышева, Л.И. Методология онтодидактики как новая стратегия подготовки кадров в системе физкультурного образования / Л.И. Лубышева, С.В. Дмитриев // Теория и практика физической культуры : журнал . — 2017 .— №6 .— С. 3-5.
12. Перминова, Л.М. Развитие дидактического знания на рубеже XX-XXI в.в. (к 100-летию И.Я. Лернера) / Л.М. Перминова // Педагогика : журнал .— 2017 .— № 9 .— С. 108-114.

### **XORIJ DAVLATLARIDA MAKTABGACHA TA'LIM TIZIMINING RIVOJLANISHI (BUYUK BRITANIYA HAMDA GERMANIYA MISOLIDA)**

10.53885/edinres.2021.49.64.007

*N.M.Muxitdinova*

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

### **DEVELOPMENT OF THE PRESCHOOL EDUCATION SYSTEM IN FOREIGN COUNTRIES (ON THE EXAMPLE OF GREAT BRITAIN AND GERMANY)**

*N.M.Muxitdinova*

*Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan*

### **РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ (НА ПРИМЕРЕ ВЕЛИКОБРИТАНИИ И ГЕРМАНИИ)**

*Н.М.Мухитдинова*

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada xorij mamlakatlarida maktabgacha ta'lim tizimining rivojlanishi (Buyuk Britaniya hamda Germaniya misolida) shuningdek maktabgacha ta'lim tizimining o'ziga xos xususiyatlari, maqsadi va vazifalari, ularning turlari hamda bu tizimda mamlakatimizda olib borilayotgan islohotlar to'g'risida ma'lumotlar berilgan.

**Kalit so'zlar:** maktabgacha ta'lim, ilg'or tajriba, integratsiya, mashg'ulotlar, bog'cha

**Аннотация:** В статье рассказывается о развитии дошкольного образования в зарубежных странах (на примере Великобритании и Германии), а также об особенностях, целях и задачах системы дошкольного образования, их видах и реформах в этой системе в нашей стране. Страна данные приведены

**Ключевые слова:** дошкольное учреждение, лучшие практики, интеграция, уроки, детский сад

**Annotation:** This article provides information on the specific features, goals and objectives of the system of preschool education in foreign countries (for example, the UK and Germany), their types and reforms in this system in our country.

**Key words:** preschool education, best practices integration, lessons, kindergarten

**Dolzarblik**

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev 2017- yil 19 - oktabr kuni maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish masalalariga bag'ishlangan yig'ilishda ta'kidlaganidek "Hayotimizda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan ta'lim-tarbiya tizimi haqida

gapirganda, Abdulla Avloniy bobomizning dono fikrlarini takror va takror aytishga to'g'ri keladi: ta'lim-tarbiya – biz uchun hayot-mamot masalasidir. Qaysi sohani olmaylik, biz zamonaviy yetuk kadrlarni tarbiyalamasdan turib biron-bir o'zgarishga, farovon hayotga erisha olmaymiz. Bunday kadrlarni, millatning sog'lom genofondini tayyorlash, avvalo, maktabgacha ta'lim tizimidan boshlanadi" deb ta'kidlagan edi.[1]

Shu maqsadda o'sib kelayotgan yosh avlodni kamol toptirishda bu boradagi xorijning ilg'or tajribalaridan foydalangan holda ta'limning zamonaviy usullarini keng tatbiq qilish maqsadga muvofiq deb o'ylayman.

**Tadqiqot maqsadi:** Buyuk Britaniya va Germaniya ta'lim tizimida maktabgacha ta'lim tizimining o'ziga xos bo'lgan xususiyatlarini tahlil qilish shuningdek ilg'or pedagogik tajribalarni o'rganish hamda amalda tatbiq etish

**Tadqiqot metodi:** xorij mamlakatlarining ta'lim turlaridan maktabgacha ta'lim tizimini o'rganishda turli adabiyotlardan shuningdek internet sahifalarni nazariy tahlil qilish hamda umumlashtirish.

**Tadqiqot natijasi hamda muhokamasi:** So'nggi yillarda ta'limning eng asosiy hamda kichik bo'g'ini hisoblangan maktabgacha ta'limga bo'lgan e'tiborni kuchaytirish davlat siyosati darajasiga ko'tarilganligiga guvohmiz. Jumladan maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish, moddiy - texnik bazasini mustahkamlash, maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarmoqlarini kengaytirish, malakali pedagog kadrlar bilan ta'minlash, yosh avlodni maktab ta'limiga tayyorlash darajasini tubdan yaxshilash, bolalarni har tomonlama ta'limiy, tarbiyaviy, estetik, jismoniy hamda intellektual jihatdan rivojlanishlari uchun yetarli shart-sharoitlar yaratish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016-yil 29 dekabrda "2017-2021- yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-2707 –sonli qarori qabul qilindi. Qarorga muvofiq qator vazifalar belgilab berildiki xorij mamlakatlarining maktabgacha ta'lim tizimi chuqur o'rganilib amalda mamlakatimizda joriy etilishi hamda hamkorlikda ishlash kabi muhim hamda dolzarb vazifalar belgilab olindi. Bu albatta yosh avlod ta'lim va tarbiyasi uchun juda muhim chunki xorijiy mamlakatlar ta'lim jarayoni to'liq o'rganilib amalda tatbiq etilishi albatta yana innovatsion va ilg'or tajribalarni kirib kelishiga zamin yaratadi deb o'ylaymiz. .[2]

### **Buyuk Britaniya**

Buyuk Britaniyada maktabgacha ta'lim berish kambag'al ishchi oilalar bolalariga ko'ngilli yordam berish harakatiga asosan vujudga kelgan. 1816 – yilda Robert Ouen ilk bor Shotlandiyada o'z fabrikasi ishchilarining farzandlari uchun bolalar bog'chasini tashkil etgan. Buyuk Britaniyada 1988 – yilda "Ta'lim to'g'risida" gi Qonuni kuchga kirib, unda nafaqat ta'lim standartlari balki bolalarni maktabga qabul qilish vaqtida ruhiy rivojlanish darajasiga bazaviy baho berish ham belgilangan.

Buyuk Britaniyada ta'limga yondashuvda odatda ta'lim berish o'rganilayotgan predmet yoki o'qituvchiga emas, balki bolaga yo'naltiriladi. Bunday yondashuv ingliz ta'limi tarixiga asoslanib, uning taraqqiy etishida Russo, Frebel, Montessorilarning xizmati katta. Ular bolaning individualligini rivojlantirish va mustaqilligini himoya qilish kerak deb hisoblaganlar. Mamlakatda maktabgacha ta'lim tizimining asosiy maqsadi har bir bolaga mustaqillik, erkinlik, o'z fikrini bayon qilish imkoniyatlarini yaratib berishda o'yinlardan ko'proq foydalanish shuningdek o'yin davomida uqtirish yo'li orqali emas balki yon bosish, qo'llab – quvvatlash yo'li bilan turli materiallar hamda borliqdagi voqea-hodisalar to'g'risida bilimlarni shakllantirishdan iborat. Ingliz bolalar bog'chalarida bolalar har bir guruhda 25 nafardan ortiq bo'lmagan miqdorda bo'lib tarbiyalanadilar. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, ingliz pedagoglarining 75 foizi bolalarni ta'lim olishga qiziqtirish uchun tashqaridan motivatsiya qilishni noma'qul deb hisoblaydilar (masalan bolalar o'rtasida musobaqalashishni) taklif qilmaydilar. Yoki musobaqalashish natijasiga ko'ra g'olib bo'lgan bola agar(rasm chizish misolida) mukofotlanadigan bo'lsa, qiziqishi uchun rasm chizmay balki mukofot uchun rasm chizishni xohlab qoladi natijada esa bolada ichki motivatsiya yo'qolib,

tashqi motivatsiya o'rnini egallaydi. Ingliz bog'chalarining o'ziga xos xususiyatlaridan yana biri bolalar ko'proq mustaqil shug'ullanadilar, pedagoglar esa ularni chetdan kuzatib turadilar. Umumiy vaqtning 15 foizi pedagog rahbarligida olib boriladi. Barcha tarbiyachilar bolalarning jismoniy rivojlanishi hamda ruhiy holatini diagnostikasi uchun mazmunli-rolli o'yinlar, rasm chizish hamda buyumlar yasash usulidan foydalanishi kerak, deb hisoblaydilar. Qolaversa ingliz bolalar bog'chalarida (til va matematika bo'yicha majburiy mashg'ulotlardan tashqari) suv, qum bilan o'yinlar va harakatli o'yinlar orqali tadqiqot faoliyatiga katta ahamiyat beradilar. Buyuk Britaniyada maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida asosiy faoliyati gimnastika, raqslardan iborat bo'lib, mashg'ulotlar ochiq maydonlarda o'tkaziladi.[4]

### **Germaniya maktabgacha ta'lim tizimi**

Germaniya qonunlarida maktabgacha ta'lim olishning bepul huquqi belgilangan. Bolalarni 4 oyligidan boshlab yaslga olib borish mumkin. Ko'pchilik nemislar bu huquqdan foydalanadilar. Germaniya bolalar bog'chalari turlari xilma-xildir. Xususan ular quyidagilarga bo'linadi

1. **Waldkindergarten** (nemischa Wald so'zidan -o'rmon, nemischa Kindergarten - bolalar bog'chasi) demakdir. Bunday bolalar bog'chalarini yaratish fikri Skandinaviyada boshlangan. Ko'pgina bunday bog'chalar o'rmonda joylashadi. Bolalar doimo ochiq havoda sayr qilib turli mashg'ulotlar bilan shug'ullanadilar, daraxtlar va boshqa o'simliklarni o'rganadilar, tabiiy materiallardan turli narsalar yasaydilar ular to'g'risida tasavvurlarga ega bo'ladilar. Bu orqali bolalarga tabiatni sevish va uni asrab - avaylashdek insoniy tuyg'ular shakllantiriladi.

2. **Bauernhofkindergarten** (nemischa Bauernhof so'zidan - dehqon hovlisi, qo'rg'oni; Kindergarten - bolalar bog'chasi). Bunday bog'chalar dehqon xo'jaliklarida, fermalar yoki ularga yaqin yerlarda joylashgan bo'ladi. Bolalar kuchlari yetguncha fermerlarga mollarni boqishda, dala va bog'larda sabzavot va mevalar o'stirishda yordam beradilar.

3. **Freinet-Kindergarten**. Maktabgacha pedagogikaning bu yo'nalishi o'z nomini bolalar tarbiyasida o'ziga xos yondashish usulini ishlab chiqqan italiyalik oilaviy juftlik familiyasidan olingan. Bu yo'nalishning o'ziga xos xususiyati shundaki bunda bola butunlay erkin va mustaqil bo'ladi. Ya'ni bolalar nima qilishlarini, qanday o'yin o'ynashlarini, nima bilan shug'ullanishlarini, qachon ovqatlanishlari va uxlashlarini o'zlari hal qiladilar. Bolalarni ko'proq ijod qilish, syujetli-rolli o'yinlari, tajribalar, tabiat qo'ynida yoki shaharning korxonalar va tashkilotlarida sayohatga olib borish muhim ahamiyat kasb etadi

4. **Integratsion bolalar bog'chalari**. Bunday turdagi MTMLlarda sog'lom bolalar bilan birgalikda jismonan va ruhiy nosog'lom bolalar birgalikda tarbiyalanadilar. Bunday sharoit oddiy bolalar uchun chidamlilik, bag'rikenglik va hurmat qilishni o'rganishga ajoyib imkoniyat, deb qaraladi. Imkoniyatlari cheklangan bolalar jamiyatdan ajralgan holatda bo'lmaydilar, o'z tengdoshlari bilan muloqot va hamjihatlikda bo'lishni o'rganadilar. Shunday bog'cha va maktablarning soni ko'pligi Germaniyada nogironlarning yashashi, ta'lim olishi va o'zini namoyon qilishi uchun qulay sharoitlar yaratadi.

5. **Internatsional bolalar bog'chalari**. Bunday bolalar bog'chalari emigrantlar uchun yaratilgan bo'lib, ko'pincha ularni emigrantlarning o'zlari farzandlari uchun tashkil etadilar. Germaniya turk-nemis, yahudiy, rus-nemis bolalar bog'chalari juda ko'p. Bunday guruhlarda doimo bolalar bilan ona tilida so'zlovchi tarbiyachi bilan birga nemis tilida so'zlovchi tarbiyachi ham bo'ladi. Bunda bolalar ham ota-onalarining tilini, shuningdek nemis tilini ham o'rganadilar. Shuni ham alohida ta'kidlab o'tish lozimki Germaniyada maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar bilan harakatli o'yinlar, gimnastika, yugurish, sakrash kabi ish shakllari o'tkaziladi. Jismoniy tarbiya dasturi suv o'yinlari va suzish mashg'ulotlarini o'z ichiga oladi. [4]

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda xorij mamlakatlari (Buyuk Britaniya hamda Germaniya) ning maktabgacha ta'lim tizimini tahlil qilar ekanmiz ingliz bolalar bog'chasida maktabgacha ta'lim tizimining asosiy maqsadi har bir bolaga mustaqillik, erkinlik, o'z fikrini bayon qilish imkoniyatlar yaratib berishda o'yinlardan ko'proq foydalanish shuningdek o'yin davomida uqtirish yo'li orqali emas balki yon bosish, qo'llab – quvvatlash yo'li bilan turli materiallar shuningdek borliqdagi voqea-hodisalar to'g'risidagi bilimlarni shakllantirishdan iboratligi bilan belgilansa, nemis bolalar bog'chalarida esa maktabgacha tarbiya muassasalarining rang-barang shakllari va turlarining mavjudligi kishini hayratlantiradi qolaversa bolalarni yoshikdan boshlab mustaqil hamda erkin fikrlash uchun yaratiladigan shart-sharoitlar bola kelajagi uchun zarur bo'lgan o'ziga bo'lgan ishonch, jasorat, tevarak-atrofdagi voqealarni tez tahlil qila oladigan, eng asosiysi o'zining mustaqil fikriga ega inson bo'lib shakllanishi uchun asos bo'ladi desak xato qilmagan bo'lamiz. Albatta bu tizimning O'zbekistonda ham o'ziga xos va mos yo'nalishi borligini alohida ta'kidlab o'tmoqchiman. 2020-yil 23-sentyabrda "Talim to'g'risida"gi qonunning yangi tahrirda qabul qilinishi unga muvofiq ta'lim eng birinchi bosqichi hisoblanmish Maktabgacha ta'lim va tarbiya turi alohida ko'rsatilgan bo'lib, bu bosqichda olib borilishi lozim bo'lgan chora-tadbirlar mazkur qonunda va boshqa qonunosti hujjatlarda ham o'z aksini topmoqda. Bolalarni har tomonlama estetik, axloqiy, jismoniy hamda intellektual jihatdan rivojlanishlari uchun qator salmoqli ishlar amalga oshirilmoqda va borada xorij tajribasidan andoza olishni maqsadga muvofiq deb bilaman.

#### **ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev raisligida 19-oktabr kuni "Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish masalalariga" bag'ishlangan yig'ilish
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016-yil 29 dekabrda "2017-2021- yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-2707 –sonli qarori
3. <http://sdo-10.journal.ru/journalnumbers/anglijskaja-sistema-do.html>
4. <http://razvivash-ka.ru/sistema-doshkolnogo-obrazovania-v-germanii/>
5. Юсупова З. Ш. Методы организации физической подготовки в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки. №9 (54), 2020. С.46-48.

#### **JISMONIY MADANIYAT TA'LIM YO'NALISHI TALABALARINING ILMIY TADQIQOT OLIB BORISH JARAYONINING KONTSEPTUAL ASOSI**

10.53885/edinres.2021.83.83.008

**Madaminov Azimbek Egamberganovich,**

Urganch davlat universiteti tadqiqotchisi

Мадаминов Азимбек Егамберганович

Научный сотрудник Ургенчского государственного университета

Madaminov Azimbek Egamberganovich

Urgench State University researcher

+99893-467-00-74; +99894-317-00-74

**E-mail:** [madaminov.9290@gmail.com](mailto:madaminov.9290@gmail.com)

**Annotatsiya.** Mazkur maqola jismoniy madaniyat sohasida talabalarning ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil etishda amalga oshirilishi lozim bo'lgan mezonlarga bag'ishlangan bo'lib, unda talaba va uning ilmiy rahbari tomonidan ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishda amalga oshirilishi lozim bo'lgan tavsiyalar berilgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy madaniyat, ta'lim, ilmiy tadqiqot, talaba, tarbiya, tizim.

**Аннотация.** Данная статья посвящена критериям, которым необходимо руководствоваться при организации научно-исследовательской работы студентов в

области физической культуры, содержит рекомендации, которые должны выполняться студентом и его научным руководителем при проведении исследования.

**Ключевые слова:** физическая культура, образование, исследования, студент, воспитание, система.

**Annotation.** This article is devoted to the criteria that should be followed in the organization of research work of students in the field of physical culture, it contains recommendations that should be implemented by the student and his supervisor in the conduct of research.

**Key words:** physical culture, education, research, student, upbringing, system.

Mamlakatimizda nafaqat jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi balki boshqa ta'lim yo'nalishlarida ham talabalar tomonidan olib boriladigan ilmiy tadqiqot (referat, mustaqil ish, kurs ishi, bitiruv malakaviy ishi hamda pedagogik amaliyot) ishlarni amalga oshirishda talabalar qator muammolarga duch kelmoqdalar. Buning asosiy sababi talabalar tomonidan bajariladigan ilmiy ishlarni amalga oshirish mexanizmini tushunmaganliklari bo'is qanday tartibda rasmiylashtirish borasida yetarlicha bilimga ega emasliklaridadir. Shuningdek, talabalar tomonidan mustaqil bajariladigan referat, mustaqil ish, kurs ishi va bitiruv malakaviy ishlari avvalo, biron fan tarkibida alohida mavzu sifatida o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Talabalarining ilmiy-tadqiqot faoliyatini tashkil etishning asosiy roli barcha oliy o'quv yurtlariga xos bo'lgan barqaror tendentsiyadir. Bilim, ko'nikma va malakalarning muhim tomoni voqealarni, faktlarni o'z vaqtida tahlil qilish, tushunish va baholash, kasbiy muammolarni nazariya va amaliyot birligi asosida hal qilish qobiliyati, birinchi navbatda, talabaning mustaqil ishlash jarayonida uning ilmiy faoliyat olib borish malakasi rivojlanadi. Zamonaviy ta'lim jarayonida jismoniy madaniyat mutaxassisligi bo'yicha tahsil olayotgan talabalarining mustaqil ishlash qobiliyatini rivojlantirishni talab qiladi, bu esa, avvalo, ularning ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishda shakllanadi. Talabalarining bu turdagi ishlariga so'nggi paytlarda pedagogik amaliyotda katta ahamiyat berilmoqda. Shu bilan birga, ko'plab tadqiqotchilar talabalarining ilmiy-tadqiqot ishlari muammosining nazariy asoslanmaganligi va o'quv jarayonining texnologik tomonini ta'minlanishi, shuningdek, uning samaradorligi pastligini qayd etishadi.

Tadqiqot ishlarida ishtirok etishda talabalarining pedagogik mahorati va bu jarayonga munosabati kabi omilni aniqlashga alohida e'tibor qaratish lozim. Umuman olganda, talabalarining ilmiy va pedagogik munosabatiga murojaat qilish shuni ko'rsatadiki, haqiqiy ilmiy va ilmiy-pedagogik faoliyat talabalarining faqat to'rtidan bir qismini qamrab oladi.

Oliy jismoniy tarbiya tizimi bo'lajak mutaxassisning shaxsiy fazilatlarini shakllantirishga ilg'or ta'sir ko'rsatadigan qilib ishlab chiqilgan, jamiyat, ilm-fan, madaniyatning hozirgi holati bilan zamonaviy jamiyatga moslashishga imkon beradi. U mustaqil professional tadqiqot faoliyatiga kirganda paydo bo'ladi. Ilmiy-tadqiqot faoliyatining uslublari va usullarini barqaror egallashning asosiy tomoni, ayniqsa, kasbiy va shaxsiy faoliyatni belgilashda o'z-o'zini bilish hamda egallagan bilim darajalarini anglash muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha talabalar tomonidan o'rganilayotgan muammoning dolzarbligi uch o'lchovda aniq ko'rinadi:

1. O'z-o'zini rivojlantirish, shu jumladan kasbiy: sub'ektivlik shaxsning shaxsiyatini, individualligini va universalligini rivojlantirish uchun asos yaratadi. Busiz, o'z-o'zini rivojlantirish jarayonining o'zi yaxlitligini, murakkabligini va asosiy mohiyatini yo'qotadi.

2. O'quv jarayonini bir maromda kechishi: uning faoliyati, o'qituvchi bilan o'zaro munosabati va o'quv jarayonini konvertatsiyasi.

3. Talabalar o'quv jarayonida ustuvor sub'ektivlikni jumladan, motivatsiya va ularning kelajakda professional ilmiy tadqiqot bilan faol shug'ullanishi.

Biroq, jismoniy madaniyat sohasidagi zamonaviy ta'lim amaliyoti ijtimoiy va shaxsiy muammolarni to'liq oqlay olmaydi. Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bitiruvchilarining aksariyati madaniy rivojlanish sohasida to'plangan va ichki qadriyatlarining faol tashuvchisi va tarjimoni sifatida yetarli bilimga ega bo'lmaydi. Bunday muammoni bartaraf etishda talabalarni ilmiy tadqiqot faoliyati bo'yicha olingan bilim va ko'nikmalarini hamda amaliy ko'nikmalarni ta'lim va kasbiy mehnat madaniyatiga sezilarli darajada cheklaydi va umumiy gumanitar va shaxsiy rivojlanishni pasaytiradi.

Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalarini ilmiy tadqiqot faoliyatini shakllantirishda quyidagi asosiy yo'nalishlari e'tibor qaratishni nazarda tutadi:

- jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalarining ilmiy tadqiqot olib borish qobiliyatlarini yaxlit nazariy-uslubiy hodisa sifatida ko'rib chiqish, uning muhim va tarkibiy qismlarini aniqlash, birgalikda talabalarni keyingi tadqiqot faoliyatiga tayyorlashni ta'minlaydi;

- jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalarining tadqiqot faoliyati qobiliyatlari kontseptsiyasini yaratish;

- jismoniy tarbiya tizimida talabalarni tadqiqot faoliyati qobiliyatlarini amalga oshirish uchun pedagogik shart-sharoitlarni aniqlash;

- jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash amaliyotiga pedagogik shart-sharoitlarni yaratish va uni joriy etish samaradorligini ta'minlaydigan pedagogik texnologiyani ishlab chiqish.

Yuqorida ta'kidlab o'tilgan va o'rganilayotgan muammoning dolzarbligini rivojlantirishni belgilaydi bu esa jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalarining ilmiy tadqiqot faoliyatini olib borish qobiliyatini shakllantirishning kontseptual namoyishi sifatida e'tirof etish o'ziga xos o'rin tutadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Зиёмухаммадов Б. Абдуллаева Ш. Педагогика. -Т.: Ўқитувчи, 2000. -126 б.
2. Слободчиков В.И. Инновационное образования. //Ж. Школьные технологии. - 2005. -№2. - 4-12 с.
3. Мкрытичан Г.А. Параметры педагогической экспериментальной деятельности. // Ж. Педагогика. -2001. -№5. -45-50 с.
4. Подласый.И.П. Педагогика . 2-х томах.-М.: Владос, 2004.-572 с.

### **НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

10.53885/edinres.2021.43.74.013

**Абдуллаев Шухрат Джуматурдиевич**

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

**Абытова Жасмин Руслановна**

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

### **SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF PRIMARY TRAINING SWIMMING AT SCHOOL AGE**

**Sh.Dj.Abdullayev**

*Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan*

**J.R.Abitova**

*Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan*

**Аннотация.** Обучение населения плаванию представляет задачу государственного значения, поскольку является основной профилактической мерой в

устранении несчастных случаев на воде, уносящих ежегодно в стране десятки тысяч жизней детей и лиц трудоспособного возраста. Таким образом, решение проблемы рационализации обучения плаванию может быть осуществлено только в рамках комплексного подхода, на стыке педагогики и в направлении поиска путей совершенствования педагогической технологии.

**Ключевые слова:** рационализация, профилактика, трудоспособность, двигательных автоматизмов, управления движениями.

**Annotation.** Swimming public education is a task of state importance, since it is the main preventive measure in eliminating accidents on water, carrying tens of thousands of people of children and people of working age annually. Thus, the solution to the problem of rationalizing training of swimming can be carried out only within the framework of an integrated approach, at the junction of pedagogy and in the direction of finding ways to improve pedagogical technology.

**Keywords:** rationalization, prevention, disability, motor automatism, motion management.

### **Введение**

В последние годы в Республике Узбекистан предпринимаются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации людей с ограниченными возможностями и обеспечению достойного участия страны в международных спортивных аренах [1].

Вместе с тем, приобретение навыка плавания в настоящее время лимитировано слабой материально-технической базой и низкой эффективностью процесса начального обучения плаванию. Плавание как двигательное действие требует специально организованного педагогического воздействия с учетом специфики водной среды, так как между наземными и водными локомоциями существуют принципиальные различия. Они заключаются в специфических биомеханических закономерностях плавательных движений и, прежде всего, в механизме образования движущих сил.

Несмотря на наличие различных методик обучения плаванию до сих пор остаются спорными вопросы относительно способа, с которого следует начинать обучение плаванию, или первоначального для обучения элемента движений. Спорным также является вопрос о целесообразности и степени использования поддерживающих средств в начальном обучении. Недостаточно обоснованной является технология учета индивидуальных особенностей учеников при обучении плаванию. Кроме того, отсутствует биомеханическое обоснование формирования структуры двигательного действия в плавании.

В спортивной педагогике явно недостаточное внимание уделяется проблеме инициирования у занимающихся необходимости решения соответствующих двигательных задач. Исходя из правильного предписания роли двигательной задачи и ее решения, ученик может рассматриваться не только как объект педагогических воздействий, но и как субъект своей собственной активности. Формирование двигательных навыков зависит от степени развития психомоторных способностей, которые, несмотря на противоречивость в истолковании, выступают, с одной стороны, в качестве предпосылки успешной деятельности, а с другой - как ее продукт. При реализации дидактических задач в процессе обучения плаванию недостаточно учитываются психомоторные и познавательные способности учеников, а также ряд других психологических факторов, связанных с нахождением в водной среде.

Таким образом, решение проблемы рационализации обучения плаванию может быть осуществлено только в рамках комплексного подхода, на стыке педагогики, биомеханики, физиологии и психологии, в направлении поиска путей совершенствования педагогической технологии. В этой связи становится актуальной

проблема разработки психолого-педагогических и биомеханических основ процесса начального обучения плаванию[2].

Методика начального обучения плаванию предполагает выделение двух этапов: первый - обучение удержанию на поверхности воды; второй - обучение передвижению в воде любым способом. Умение опираться на воду и удерживаться на ее поверхности следует формировать с помощью упражнений, в основе которых лежит опорный гребок. Учитывая, что в зависимости от угла атаки, скорости движения кисти, уровня погружения туловища в воду, степени отведения локтей от туловища, сила упора может быть различной по величине, для того, чтобы опираться на нее, необходимо добиваться приложения строго дозированных мышечных усилий, иначе кисть будет "прорывать" воду.

Рекомендуется применять разработанные нами основные, базовые упражнения по обучению навыку создания упора, которым должно предшествовать предварительное ознакомление детей с терминологией, используемой в практике обучения плаванию, в том числе с названием основных частей тела. Вначале следует осваивать подводящие упражнения на суше с задачей ознакомления с формой движений рук и положением кистей (имитационные упражнения одной рукой, двумя, у опоры, по ориентиру, со зрительным контролем и без него). Самоконтроль ученика следует направлять на качество ориентировки кистей рук, их траектории и отведения локтей. Параллельно с этим следует приступать к выполнению общепринятых упражнений по освоению с водой при постоянном их усложнении. Например, упражнение "скольжение" с различным положением рук, ног, со сменой их положений, по счету, с переходом из положения на груди в положение на спине и т.д.; упражнение "поплавок" у опоры, с поддержкой, в безопорном положении, по заданному времени, с горизонтальным и вертикальным вращением и др.

В зависимости от плавательной подготовленности занимающихся следует изучать упражнения, имеющие задачу научить переносить опору с ног на руки, отрывая ноги от дна бассейна. Следующая группа упражнений решает задачу научить создавать упор и опираться на него одной рукой. Освоив механизм создания упора одной рукой, переходят к изучению этого же движения другой. Упражнения разнообразят, берясь одной рукой за разделительную дорожку, за руку партнера или за плавательную доску. Затем ставится задача научить создавать упор двумя руками перед собой[4,5,6].

На данном этапе обучения рекомендуется использовать лопаточки различной площади и конфигурации для рук. Чрезмерное увлечение лопаточками нецелесообразно, так как в подобном случае может произойти формирование неадекватных ощущений, что крайне нежелательно.

**В дальнейшем рекомендуется следующий перечень упражнений для изучения опорного гребка:**

1. в положении лежа на спине (с поддержкой, с опорой одной рукой, с фиксированным положением ног и др.);
2. совершенствование опорного гребка в группировке и положении лежа на спине (движения по счету, на определенное количество гребков, серии движений с увеличением количества повторений и т.п.);
3. переходы из положения группировки в положение лежа на спине и наоборот;
4. проплывание с помощью опорных гребков головой вперед (кисть книзу), с помощью движений ног и без нее;
5. выполнение упражнений с опорным гребком в парах;

После того, как обучаемые научились держаться на поверхности воды за счет опорных гребков, следует переходить к обучению спортивным, облегченным или прикладным способам плавания.

## Литература

1. Указ Президента Республики Узбекистан Ш. Мирзиёева от 24 января 2020 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан».
2. Абдуллаев Ш. Дж. Использование веб-основной электронной платформы для проведения уроков физического воспитания. Научно-методический журнал "Проблемы науки" Издательства РФ, г. Иванова, 2020 год.- стр.66-68
3. Абытова Ж.Р, Эгамбердиева Г.Д Методика обучения плаванию игровыми методами. Научно-методический журнал "Проблемы науки" Издательства РФ, г. Иванова, 2020 год.-стр.79-81
4. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. М.: Просвещение, 1974.- 192 с.
5. Корбут В.М. Учебное пособие по плаванию. Т.- 2011 г.
6. Корбут В.М., Исроилова Р.Г., Волжин В.И. Учебник по технике и методам обучения плаванию Ташкент.-2010
7. Шейла Таормина, Скорость плавания, Учебник, 2014, США, Боулдер, Колорадо.

## ВОЛЕЙБОЛ ЎЙИНИНГ ВУЖУДГА КЕЛИШ ТАРИХИ

10.53885/edinres.2021.10.49.039

*Дустов Б.А*

**Бухоро давлат университети**

Профессор Альфред Холстет 1896 йил Спрингфилд шаҳрида ўтказилган Христиан ёшлари уюшмалари конференциясида бу ўйинни

"Волейбол" деб атади. Ўйиннинг номи инглиз тилидан таржима қилинганда "Учиб келаётган тўп" ёки "Тўпни учаётганда қайтариш" деган маънони билдиради. 1900 йилда Американинг "Спондинг" фирмаси биринчи волейбол тўпни ихтиро қилган ва шу йилнинг ўзида расмий равишда волейбол қоидалари ихтиро қилинган.

1957 йилда Халқаро Олимпия қўмитаси ўзининг 53 –сессиясида волейбол олимпия спорт тури деб қабул қилинади.

1947 йил апрел ойида давлат иштирокида Францияда ўтган биринчи конгрессда Халқаро Волейбол Федерацияси ташкил қилинди ва бу орқали волейболнинг тарқалиши халқаро обрўи ошиши учун муҳим қадам қўйилди. 1897 йилда тартибга киритилган қоидалар 10 бўлимдан иборат эди: - майдон ўлчами -7,6x15,1 см

- тўрнинг баландлиги 198 см.

- Тўпнинг айланма ўлчами 63,5-65,5 см

- Тўпнинг оғирлиги 340 гр

- Ўйинчилар сони чегараланмаган

- Ўйиқладиган ўйинчи бир оёғи билан чизиққа туриши керак, фақат ўзининг

бошланғич узатиши очко сикатида ҳисобланади.

- Ўйин тегилиш хато

- Бошланғич узатиш такрорланган пайтда тўп тўрга тегса узатилади.

Кейинчалик қоидалар такомиллаша бошланди:

1900 йил: 1 партия 21 очко тўрнинг баландлиги 213 см

1912 йил майдон ўлчами 10,6x 18,2 м, тўрнинг баландлиги 228 см.

1917 йил командада фақат 6 ўйинчи

1922 йил тўпга фақат 3 маротаба тегиш рухсат этилади, майдон ўлчами

9,1 x 18,2 метрни

1925 йил тўпнинг ўлчами 66-69 см, оғирлиги 275-285 гр, майдон 9x18 метр

1934 йил аёллар учун турнинг баландлиги 224 см.

Халқаро қоидалар 1951 йилда Марсель шаҳрида булиб ўтган ФИБВ конгрессда расмий тан олинди. ФИБВ – дунёда энг оммавий ва машхур федерациядан биридир. У

217 та давлатдан 140 млн волейболчиларни бирлаштиради. Волейболнинг оммабоплиги, кенг халқаро алоқалари, купгина расмий ва ўртоқлик учрашувлар турли хил минтақалар командаларнинг тенлашувларига олиб келади. Шунга қарамасдан жаҳоннинг 4 та жамоаси қатор йиллар давомида чемпион бўлиб келишган.

(1956-1966 й) ГДР, (1970 й) Собиқ Иттифоқида (1949, 1952, 1960, 1962, 1978, 1982 й) булардан кейинги йиллар Куба, Бразилия, Руминия, Болгария, Италия, Югаславия, Япония, Хитой, Россия жамоалари ўрин олади. Эркақлар жамоаси ўртасида уч давлат вакиллари олимпия чемпионлари булган: Собиқ Иттифоқ (1964, 1968, 1980 й) Япония (1972 й), Польша (1976 й)

Охирги йиллар давомида Россия ва Япония давлатларининг аёллар жамоаси ўртасида ашаддий кураш бормоқда. Ушбу курашда 1978 йилда жаҳон чемпиони бўлган Куба жамоаси қўшилди. Хитой, Корея, Перу, Германия, Венгрия, Болгария, Чехославакия, Канада, Польша, Италия жамоалари ҳам катта салоҳиятга эга. Япония жамоаси 1964, 1976-йилларда олимпия ўйинлари чемпиони бўлган. Жаҳон чемпиони унвони собиқ иттифоқ (1952, 1956, 1960, 1970), Япония (1962, 1974, 1976) Хитой (1982) давлатлари эгаллашган.

Ўзбекистонда волейбол тараққиётини бошқарувчи давлат ташкилотлари, уларнинг таркиби ва шаҳобчалари Республикамизда волейбол тараққиётини бошқариш функциясини жисмоний тарбия ва спорт бўйича давлат ташкилотлари таркибига кирувчи туман, шаҳар, вилоят шаҳобчалари бажаради.

Спортчи резервларини ва юқори малакали спортчиларни етиштиришни бошқариш масъулияти Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт қўмитаси қарамоғидаги спорт ўйинлари шубасига юкланади. Бундай қўмиталар республикамизнинг ҳар бир туман, шаҳар ва вилоятларда мавжуд бўлиб, улар жойларда волейбол тараққиётини таъминлашга жавобгардирлар.

Волейболни тараққий эттиришда, уни янада оммавийлаштиришда республика, вилоят, шаҳар ва туман касаб а уюшмаларнинг “Кўнгилли жисмоний тарбия ва спорт жамиятлари” катта иш олиб боради.

Волейбол ўқув машғулоти сифатида Олий ва Ўрта махсус билим юртлари ҳамда умумий таълим мактабларнинг ўқув дастурларидан жой олган.

Республикамизнинг миллий терма жамоалари нафақат юқори малакали волейболчиларни тайёрлаш, балки волейбол бўйича истеъдодли ўринбосарларни етиштириш тадбирларига раҳбарлик қилиш, уларга назарий ва услубий ёрдам кўрсатиб туриши зарур.

## **JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA BOLALARNI HARAKAT FAOLIYATIGA O'RGATISH**

10.53885/edinres.2021.36.49.019

***Mansurov Sherzod Shuxratovich  
Buxoro davlat universiteti***

*Maqolada jismoniy tarbiya jarayonida bolalarni harakat faoliyatiga o'rgatishning metodik usullari va bolalarni harakat faoliyatiga o'rgatishda qo'llaniladigan metodik usullar haqida fikr yuritilgan.*

***Tayanch tushunchalar:*** *Jismoniy tarbiya, ta'lim, tarbiya, metod, bola, mashg'ulot, harakat, usul.*

*В статье рассматриваются методические приемы обучения детей физической активности в процессе физического воспитания и методические приемы, применяемые при обучении детей физической активности.*

***Ключевые слова:*** *Физическое воспитание, образование, воспитание, метод, ребенок, упражнения, движение, метод.*

*The article discusses the methodological methods of teaching children physical activity in the process of physical education and the methodological methods used in teaching children physical activity.*

**Key words:** *Physical education, education, upbringing, method, child, exercise, movement, method.*

Har bir alohida metod vazifasi va uni hal etishga bir xil yondashish jihatdan birlashadigan xilma-xil usullarning butun bir kompleksi.

Usul-metodning bir qismi, uni to'ldiruvchi va konkretlashtiruvchi detal. O'qituvchining xilma-xil usullarni qo'yilgan vazifalarga muvofiq kompleks, ijodiy qo'llanishining ta'lim jarayonini boyitadi, uni individuallashtiradi, bir xillikka barham beradi.

Bolalarni harakat faoliyatiga o'rgatish jarayonida metodik usullar har bir alohida holatda harakat materialining vazifalari va mazmuni, uni o'quvchilar tomonidan o'zlashtirish darajasi, ularning umumiy rivojlanishi, jismoniy holati, har bir bolaning yosh va tipologik xususiyatlariga ko'ra tanlanadi.

Shu ma'noda ta'lim usullari bir tomondan o'quvchilar vazifalarni idrok qilayotganda barcha analizatorlarga har tomonlama ta'sir etishni, ikkinchi tomondan o'quvchining harakat vazifalarini ongli va mustaqil bajarishini ta'minlovchi turli birikmalarda kombinatsiyalanadi. O'quvchilarni harakatlarga o'rgatishda usullarning birikuvi ularning o'zaro harakati bilan belgilanadi. O'qituvchi tomonidan ko'proq ko'rgazmali metodga oid usullarning qo'llanilishi, masalan harakat namunasini ta'limning barcha bosqichlarida va turli yosh gruppalarida (bu ba'zi praktikada uchrab turadi) ko'rsatish mashqlarni o'quvchilar tomonidan mexanik tarzda, tushunmasdan taqlidan bajarishga olib kelishi mumkin.

Bunday holda ko'proq o'quvchining idrok organlariga ta'sir etish uning idrokini boyitadi, ayni paytda zarur aqliy jarayonni susaytiradi, muayyan mashqning barcha elementlarini mantiqiy izchillikda ongli tarzda eslab qolishga yordam bermaydi, ba'zan o'quvchini keyinchalik mashqni ixtiyoriy bajarish imkoniyatidan mahrum etadi.

Harakatlarga o'rgatishdagi og'zaki usullar quyidagilarda ifodalanadi: o'quvchilarga ulardagi mavjud hayotiy tajriba va tasavvurga tayangan holda yangi harakatlarni aniq, qisqa bir vaqtda bayon etish va tushuntirishda; harakatlarni konkret ko'rsatish yoki uning ayrim elementlarini aniqlash asnosidagi sharhda; o'qituvchi tomonidan ko'rsatilgan harakatlarni qayta bajarishda yoki mashqlarni o'quvchilar mustaqil bajarishlarida zarur bo'ladigan ko'rsatmalarda; yangi jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlarni joriy qilish yoki harakatlarni o'rgatishda ularni tushuntirish, harakatli o'yin sjojeti va hokazolarni aniqlashtirish talab etilganda oldindan o'tkaziladigan suhbatda; o'qituvchi jismoniy mashqlarning bajarilishidan oldin harakatlarni bajarish izchilligini anglash darajasini aniqlash yoki sjojetli harakatli o'yinlar obrazlari haqidagi tasavurning bor-yo'qligini tekshirish, qoidalarni, o'yin harakatlari va hokazolarni aniqlashtirish maqsadida o'quvchilarga beradigan savollarida.

Bundan tashqari ko'rsatib o'tilgan usullar turli komandalar, farmoyish va signallarni aniq, emotsional va ta'sirchan tarzda berishda ham ifodalanadi. Qofiyali tekstlarning musiqiyliigi va ritmliligi o'quvchilarda emotsional ruh uyg'otadi, natijada bu qofiyalar ular tomonidan oson o'zlashtiriladi va keyinchalik mustaqil o'yinlarda foydalaniladi.

P.F.Lesgaft: "Agar o'quvchi biror bir mexanik metodni uning ayrim usullarining ma'nosini mutlaqo tushunmay o'zlashtirar ekan, u mexanik tarzda harakat qiladi-u mazkur metodni muayyan bir vaziyatga tatbiq eta olmaydi", deb yozgan edi. P.F.Lesgaft ta'rificha, "harakat haqidagi tasavvur" gavdaning harakatlanuvchi qismlari, harakat amplitudasi, yo'nalishi, tezligi, tarangligi va boshqa harakat komponentlari haqidagi tasavvurdan kelib chiqadi. Shunday ekan, bunday hollarda o'quvchida gavdaning harakatlanuvchi qismlarining o'zi his etadigan barcha tarkibiy qismlari bilan mujassamlashgan obrazi vujudga keladi.

O'quvchilar mashqlarni og'zaki topshiriqqa asosan bajarib bo'lishgach, o'qituvchi uning alohida elementlarining to'g'ri bajarilgani mazkur holat uchun zarur bo'lgan ko'rsatma, ko'rgazmali namoyish, tushuntirish kabi usullarning istalgan bittasi orqali aniqlaydi. Bu

bolalar tomonidan anglab olingan topshiriqni amaliy tekshirish orqali aniqlashga xizmat qiladi.

Harakat faoliyatiga o'rgatishning ruqorida keltirilgan metodikasi professor A.I.Puni tadqiqotlariga tayanadi. Unda tasavvurning harakat ko'nikmalarini shakllantirish va harakatning mashq qildiruvchi ta'sirining roli ochib berilgan. Bu psixologiyada "ideomotor reaksiyasi" deb ataladigan o'ziga xos jarayonda ifodalanadi.

O'quvchi harakatlar izchilligini eslar ekan, masalan, shunday deydi: "Avval tayoqchani ruqoriga ko'tarib, unga qaraladi, so'ng uni ko'tarilgan o'ng tizzaga tushiriladi, keyin esa yana ruqoriga ko'tariladi va pastgu tushiriladi". Dastlab bolalar odatda o'z hikoyalarini muayyan harakatlari bilan birga olib boradilar. Bunday hollarda so'z va bir vaqtdagi harakat xotiraning ko'rish-harakat tasavvuri ifodasi hisoblanadi va o'quvchining bu tasavvurga nisbatan javob reaksiyasini osonlashtiradi. Ba'zan o'qituvchi barcha o'quvchilarga harakatlarni eslashni, ya'ni nima qilishlarini o'zlaricha tasavvur etishni taklif qiladi.

Ta'limning bunday usullari harakatlar haqidagi tasavvurning vujudga kelishiga yordam beradi. Bu tasavvur harakatlarning o'quvchilar tomonidan to'g'ri bajarilishi, ularning ishtiyoqi, emotsional holati, diqqatining jamlanganligi va barqarorligi bilan mustahkamlanadi. Mazkur usullardan muntazam foydalanilganda bolalar o'qituvchining harakatlarni albatta bajarib ko'rsatib berishini kutmaydilar: ular diqqatlarini topshiriqni tushuntirishga qaratadilar, so'ng mashqni to'g'ri, ishonch bilan mustaqil bajaradilar. O'qituvchi keyinchalik og'zaki usullardan yangi mashqlarni o'rganishda foydalanishi mumkin. Har qanday yangi harakatda bolalarga avvaldan tanish elementlar mavjud bo'ladi, shuning uchun u mohiyatan faqatgina tanish elementlarning yangi kombinatsiyasi hisoblanadi. Uzluksiz shug'ullanish natijasida barcha o'quvchilar o'qituvchining talablarini muvaffaqiyatli o'zlashtiradilar, bu talabalarga amaliy harakatlar bilan to'g'ri, ongli tarzda javob qaytaradilar. Bolalar og'zaki topshiriqlarni yaxshi tushunadilar va ularni harakatga aniq tatbiq etadilar. Keyinchalik bolalar biror-bir harakatning murakkab bo'lmagan variantini taklif etishlari va o'zlariga tanish harakat elementlaridan yangi kombinatsiya tuzishlari mumkin. O'quvchilarning javob reaksiyasi doimo turli individual xususiyatlarga molik bo'lib, u o'quvchining umumiy rivojlanishi, uning nerv tizimi xususiyatlari, diqqatini jamlash darajasiga bog'liq bo'ladi. O'quvchilarda harakat ko'nikmalarini shakllantirishning bayon etilgan jarayoni o'quvchining psixik va jismoniy tayyorgarligiga mos keladi. O'quvchilarda harakat ko'nikmalarini shakllantirishning boshlang'ich bosqichida o'qituvchi tomonidan beriladigan og'zaki topshiriqlarning juda aniq, lo'nda bo'lishi hal qiluvchi rol o'ynaydi. Harakat haqidagi tasavvurni shakllantirish jarayonida bu tasavvurlarning to'g'riligini kuzatib borish zarur. Bu haqida harakat faoliyatini og'zaki bayon etish va konkret harakatlarga qarab fikr yuritish mumkin. Tasavvurning mashq qildiruvchi ta'siri boladagi o'z harakatlarini mustaqil boshqarish qobiliyatida va ularni bajarish sifatining yaxshilanishida ko'rinadi.

O'quvchilar tomonidan harakat (butun harakat faoliyati) mazmunining anglanishi uning harakat ko'nikmalarini to'g'ri va birmuncha tez shakllantirishga, ijodiy aktivlikning rivojlanishiga, harakatlarni yangi vaziyatlarda muvaffaqiyatli qo'llashga yordam beradi. O'quvchilarni o'rgatishda ko'rgazmali va og'zaki usullarning maqsadga muvofiq qo'shib olib borilishi, ularning o'zaro bog'liqligi bir tomondan harakatlarni idrok etish va qayta bajarishning konkretligi va obrazlilikini, ikkinchi tomondan bolalar bajaradigan harakatli topshiriqlar-ular mazmuni va har bir harakat faoliyatining barcha elementlari izchilligini ongli tushunilishini ta'minlaydi. "Faqat tushunarli narsani qayta bajarish mumkin. Bunda eshitilgan narsa bosh rol o'ynaydi", - deb ta'kidlagan edi I.M.Sechenov.

Bolalarni harakatga o'rgatishda ko'rgazmali va og'zaki usullar bilan o'zaro bog'liq turli amaliy usullar kompleksidan foydalanadi. U mashqlarni, harakatli o'yinlardagi ayrim rollarni, boshqaruvchi rolini bajarib ko'rsatadi, o'quvchilarni topshiriqlarga jalb qilib va namuna ko'rsatib ularni musobaqalarda qatnashishga rag'batlantiradi: masalan, kim harakatli topshiriqni tezroq, yaxshiroq, to'g'rirog' bajaradi; u musobaqa hakami, jamoa kapitani

rollarini bajarib, ularning o'yinchilarga nisbatan qabul qiladigan qarorlarini, o'zini qanday tutish va qanday hatti-harakat qilishni ko'rsatadi. U o'quvchilarda ularga beriladigan harakatli topshiriqlarga nisbatan juda barqaror qiziqish va emotsional munosabatning vujudga kelishi hamda saqlanishi haqida g'amxo'rlik qiladi. Bu topshiriqlar bajarilishi uchun zarur qarorni izlashga yo'naltirilgan tafakkur aktivligini talab qiladi. (Masalan, yurish, yugurish va sakrashlarni navbati bilan bajarishda quyidagi topshiriq beriladi: harakatlarni almashtirish uchun signal formasini o'ylab topish, ularni almashtirib turish tartibini taklif etish va nega undoq emas, bundoq bajarish sabablarini keltirish va boshqalar).

Tajriba shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarga bunday mashqlar (elementlar va bajarilishi oson mashqlar), shuningdek ularni egallangan bilim va harakat ko'nikmalari (harakatlar texnikasi va ularni bajarish usullari, fazoda mo'ljal olish, mashg'ulotlarda harakatlarning almashinib turishi va hokazo) asosida qiziqarli hal qilish taklif etilganda ular aktivlik va ishtiyoq namoyon qilishlarini ko'rsatmoqda.

**ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТАЯНЧ ВА ФАНГА ДОИР КОМПЕТЕНЦИЯЛАРИНИ  
РИВОЖЛАНТИРИШ ОРҚАЛИ ДУНЁ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА РАҚОБАТБАРДОШ  
КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ.**

10.53885/edinres.2021.26.96.020

*Арслонов Қахрамон Полвонович*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

*Музафарова Феруза Бахридиновна*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

**ПОДГОТОВКА КОНКУРЕНТОСПОСОБНЫХ КАДРОВ В МИРОВОЙ СИСТЕМЕ  
ОБРАЗОВАНИЯ ЧЕРЕЗ РАЗВИТИЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ И НАУЧНЫХ  
КОМПЕТЕНЦИЙ УЧЕНИКОВ.**

*Арсланов Кахрамон Палванович*

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

*Музафарова Феруза Бахридиновна*

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

**TRAINING OF COMPETITIVE PERSONNEL IN THE WORLD EDUCATION SYSTEM  
THROUGH THE DEVELOPMENT OF FUNDAMENTAL AND SCIENTIFIC COMPETENCIES OF  
STUDENTS.**

*Arslanov Kakhramon Palvanovich*

*Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan*

*Muzafarova Feruza Bakhridinovna*

*Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan*

**Аннотация:** Ушбу мақолада жаҳон таълим тизимида рақобатбардош кадрларни тарбиялашда компетенциявий ёндашув асосида таълим бериш бугунги давр талаби эканлигини кўрсатиб, Янги Ўзбекистон Стратегияси ва Учинчи ренессансни қуриш бўйича белгиланган вазибаларни амалга оширишда компетентли ёшларни тарбиялашнинг ўрни ва стратегик йўналишлари ёритилган.

**Калит сўзлар:** модернизация, компетенция, узлуксиз таълим, инновацион фаолият, интерфаол методлар, PISA, PIRLS, TIMSS, ноананавий таълим, замонавий таълим технологиялари, самарадорлик, стратегия, Учинчи ренессанс.

**Аннотация:** В данной статье освещаются роль и стратегические направления воспитания компетентной молодежи в реализации задач, поставленных Новой стратегией Узбекистана и Третьим Возрождением, и показано, что образование,

основанное на грамотном подходе к воспитанию конкурентоспособных кадров в глобальной системе образования, является современным требованием.

**Ключевые слова:** модернизация, компетентность, непрерывное образование, инновационная деятельность, интерактивные методы, PISA, PIRLS, TIMSS, нетрадиционное обучение, современные технологии обучения, эффективность, стратегия, Третье возрождение.

**Annotation:** This article highlights the role and strategic directions of educating competent youth in the implementation of the tasks set by the New Strategy of Uzbekistan and the Third Renaissance, and shows that education based on a competent approach to raising competitive personnel in the global education system is a modern requirement.

**Key words:** modernization, competence, continuing education, innovation, interactive methods, PISA, PIRLS, TIMSS, non-traditional learning, modern learning technologies, efficiency, strategy, Third revival.

Жаҳонда модернизация жараёнлари тобора кенгайиб бораётганлиги сабабли ижтимоий-сиёсий ҳаёт кескин даражада ривожланмоқда. Бу эса ўз навбатида дунё меҳнат бозарига интеллектуал ривожланган, жисмонан етук, дунёвий ва илмий илмларни чуқур биладиган, Ватанига содиқ, ижодкор, ўз устида тинимсиз ишлайдиган, ўз касбининг жонкуяр ҳамда фидоий мутахассисларини тарбиялашни тақозо этади. Келажакда таълим тизимида, ижтимоий-сиёсий ҳаётда вужудга келадиган муаммоларни оқилона еча оладиган шахсларни вояга етказиш устивор вазифа этиб белгиланган. Шунга кўра, жаҳон таълим тизимида ўқувчиларга таълим бериш масалаларига жиддий эътибор қаратилиб, янги инновацион педагогик технологиялар орқали стратегик дастурлар амалга оширилмоқда. Таълим олувчиларда таянч ва мутахассислик фанларига нисбатан таянч ва фанга доир компетенцияларини ривожлантириш бўйича таълим технологияларини ишлаб чиқиб, педагогик жараёнда қўллаб келмоқда. Айниқса, жаҳон таълим сифати ва даражасини аниқлаб берувчи “PISA” [4] (Ўқувчиларнинг таълимдаги ютуқларини баҳолаш халқаро дастури), “PIRLS” [5] (Матнни ўқиш ва тушуниш даражасини аниқловчи халқаро тадқиқот), “TIMSS” [6] (Мактабда математика ва аниқ фанлар сифатини тадқиқ қилувчи халқаро мониторинг) каби қатор халқаро дастурлар амалга оширилиб, улар дунёнинг етакчи давлатлардаги таълим сифатини янада оширишдаги асосий мезон сифатида кенг қўлланилмоқда. Ушбу дастурларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, уларни ташкил этишдан мақсад дунё болаларининг таълим стандартлари бўйича нафақат билим, кўникма, малакалари тадқиқ этилмоқда, балки ўқувчиларнинг ушбу билимларни кундалик ҳаётда қўллай олиши, улар замирида ижодий ёндашиб маълум бир муаммоларни ҳал этиши, мустақил фикрлаб мақбул қарор қабул қилиши, ўз устида ишлаши, ҳамкорлик қила олиши, илм-фан ютуқларидан оқилона фойдалана олиш каби таянч компетенцияларга эгалликлари ўрганилмоқда ва таҳлил қилинмоқда.

Ўзбекистон Республикаси ҳукумати иқтисодий-сиёсий, таълим соҳасида дунёнинг етакчи индустриал мамлакатлари қаторидан ўрин олишни мақсад қилиб қўйган экан, энг аввало Ўзбекистон келажаги бўлмиш ёш авлодни мустаҳкам билим эгалари ва бутун дунёда тенг рақобат қила оладиган этиб тарбиялаш етакчи вазифа этиб белгиланган. Шу мақсадда “PISA” халқаро баҳолаш тадқиқотининг Ўзбекистонда ташкил этилиши ва унга масъул вазирлик ҳамда идоралар Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Иқтисодий ҳамкорлик ва тараққиёт Ташкилоти томонидан ўтказиладиган “PISA” ва TALIS халқаро тадқиқотларида иштирок этиши тўғрисида”ги Қарори [2] билан белгилаб қўйилган. Мазкур ҳужжатга асосан Таълим сифатини назорат қилиш давлат инспекцияси, Халқ таълими, Ташқи ишлар, Адлия, Инновацион ривожланиш, Молия ва Иқтисодиёт вазирликларининг Ўзбекистон Республикасининг Иқтисодий ҳамкорлик ва тараққиёт ташкилоти томонидан ўтказиладиган “PISA” ва TALIS халқаро тадқиқотларида иштирок этиш тўғрисидаги ҳамда Таълим сифатини

назорат қилиш давлат инспекцияси қошида таълим сифатини баҳолаш бўйича «Халқаро тадқиқотларни амалга ошириш Миллий Маркази» ташкил этиш бўйича берилган таклифларига розилик берилган.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 29 апрелдаги «Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида»ги ПФ-5712-сонли Фармонида [3] Ўзбекистон Республикасининг 2030 йилга келиб “PISA” Халқаро миқёсда ўқувчиларни баҳолаш дастури рейтингига асосан жаҳоннинг етакчи 30 та илғор мамлакатлари қаторига киришига эришиш белгилаб қўйилган. Халқ таълими тизимининг стратегик мақсадлари белгилаб қўйилган ва улар қуйидагилар: яъни умумтаълим тизимида иқтисодиётнинг инновацион ривожланиши, илғор халқаро тажриба ва жамиятнинг замонавий талабларига мувофиқ сифатли таълим олиш имкониятини яратиш; инсон капиталини меҳнат бозорида ва умуман мамлакатда ўқувчининг рақобатбардошлик даражасини белгиловчи асосий омил сифатида ривожлантириш белгиланган.

Шу ўринда айтиш жоизки, Президент Шавкат Мирзиёевнинг Ўзбекистон Либерал-демократик партиясининг съездида “Янги Ўзбекистон Стратегияси” [1] номли китоби тақдим этилиб, унда Янги Ўзбекистон ва Учинчи ренессансни қуриш бўйича истиқболли стратегик режалари ёритилган. Яъни, Янги Ўзбекистон орзуси ва уни амалга оширишнинг ҳаракатлантирувчи кучлари ва омиллари асосида стратегик ёндашув, “Давлат инсон учун” тамойили – демократик ислоҳотлар мезони ва уларни амалга ошириш механизмлари, миллий иқтисодиётни ривожлантириш босқичлари, адолатли ижтимоий сиёсат юргизиш тамойиллари, баркамол инсон тарбиясига қаратилган маънавий тараққиёт, Ўзбекистон тараққиёти йўлида мамлакат хавфсизлиги ва оқилона ташқи сиёсат юргизиш асослари, давлатимизнинг глобал ва умумбашарий муаммолар ва уларни ҳал этиш режалари ёритилган. Биз биламизки ҳар бир соҳада “Локомотив” сифатида шу соҳа бўйича чуқур билим ва тажрибага эга, ҳалол, меҳнатсевар, жонкуяр, ақдан ва жисмонан соғлом кадрлар хизмат қилади. Демак, Янги Ўзбекистон ва Учинчи ренессансни қуриш остонасида турган эканмиз, юқоридаги вазифаларни тўлақонли амалга ошириш учун таълим тизимида жиддий эътибор қаратиб, меҳнат бозорига компетентли кадрларни етказиб беришимиз лозим.

Юқорида айтиб ўтилган мақсад ва вазифаларни амалга оширилишига кўра Давлат таълим стандартларида ўқувчиларнинг таянч ва фанга доир компетенциялари кўрсатилган. Айниқса, “Ўзбекистон Республикасида таълимнинг узлуксизлиги, узвийлиги, ўқувчи шахси ва қизиқишлари устуворлигидан келиб чиқиб, уларнинг ёш хусусиятларига мос равишда қуйидаги таянч компетенциялар шакллантирилади”.

**Коммуникатив компетенция** — ижтимоий вазиятларда она тилида ҳамда бирорта хорижий тилда ўзаро мулоқотга кириша олишни, мулоқотда муомала маданиятига амал қилишни, ижтимоий мослашувчанликни, ҳамкорликда жамоада самарали ишлай олиш лаёқатларини шакллантиришни назарда тутати.

**Ахборотлар билан ишлаш компетенцияси** — медиаманбалардан зарур маълумотларни излаб топа олишни, саралашни, қайта ишлашни, сақлашни, улардан самарали фойдалана олишни, уларнинг хавфсизлигини таъминлашни, медиа маданиятга эга бўлиш лаёқатларини шакллантиришни назарда тутати.

**Ўзини ўзи ривожлантириш компетенцияси** — доимий равишда ўз-ўзини жисмоний, маънавий, руҳий, интеллектуал ва креатив ривожлантириш, камолотга интилиш, ҳаёт давомида мустақил ўқиб-ўрганиш, когнитивлик кўникмаларини ва ҳаётий тажрибани мустақил равишда мунтазам ошириб бориш, ўз хатти-ҳаракатини муқобил баҳолаш ва мустақил қарор қабул қила олиш кўникмаларини эгаллашни назарда тутати.

**Ижтимоий фаол фуқаролик компетенцияси** — жамиятда бўлаётган воқеа, ҳодиса ва жараёнларга дахлдорликни ҳис этиш ва уларда фаол иштирок этиш, ўзининг

фуқаролик бурч ва ҳуқуқларини билиш, унга риоя қилиш, меҳнат ва фуқаролик муносабатларида муомала ва ҳуқуқий маданиятга эга бўлиш лаёқатларини шакллантиришни назарда тутди.

**Миллий ва умуммаданий компетенция** — ватанга садоқатли, инсонларга меҳр-оқибатли ҳамда умуминсоний ва миллий қадриятларга эътиқодли бўлиш, бадий ва санъат асарларини тушуниш, ораста кийиниш, маданий қоидаларга ва соғлом турмуш тарзига амал қилиш лаёқатларини шакллантиришни назарда тутди.

**Математик саводхонлик, фан ва техника янгиликларидан хабардор бўлиш ҳамда фойдаланиш компетенцияси** — аниқ ҳисоб-китобларга асосланган ҳолда шахсий, оилавий, касбий ва иқтисодий режаларни туза олиш, кундалик фаолиятда турли диаграмма, чизма ва моделларни ўқий олиш, инсон меҳнатини энгиллаштирадиган, меҳнат унумдорлигини оширадиган, қулай шарт-шароитга олиб келадиган фан ва техника янгиликларидан фойдалана олиш лаёқатларини шакллантиришни назарда тутди. Мазкур компетенциялар умумтаълим фанлари орқали ўқувчиларда шакллантирилади.

Шунингдек, ҳар бир умумтаълим фанининг мазмунидан келиб чиққан ҳолда ўқувчиларда фанга оид умумий компетенциялар ҳам шакллантирилади.

Хулоса ўрнида шуни айтиш жоизки, дунёда етакчи мамлакатлар билан баравар рақобатлашиш, ташқи ва ички сиёсат юргизишда рақобатбардош кадрларни тайёрлаш, келажакда Янги Ўзбекистон равнақи ва Учинчи ренессанс пойдеворини қуришда жонкуяр ва халол мутахассисларни тайёрлаш, шу билан бирга инновацион ёндашувларга асосланган узлуксиз таълим тизимини тубдан ўзгартириш бугун ўрта-умумтаълим тизимида таҳсил олаётган ўқувчилар, яъни ёшларга боғлиқ. Шундай экан уларга сифатли ва самарали билим бериш, тянч ва фанга доир компетенциявий ёндашувларга таянган таълим орқали уларнинг ижтимоий фаоллигини ошириш, коммуникатив ва ахборотлар билан ишлашнинг таъминлашимиз, миллий ва умуммаданий қадриятлар руҳида тарбиялашимиз лозим. Бу эса айтиш дамда таълим бераётган ўқитувчиларнинг компетенциявий ёндашув асосида ўқитиш механизмларини жорий этишни талаб этади.

#### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:**

1. Ш.М.Мирзиёев «Янги Ўзбекистон Стратегияси» Тошкент-2021й.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 8 декабрдаги “Иқтисодий ҳамкорлик ва тараққиёт Ташкилоти томонидан ўтказиладиган „PISA“ ва TALIS халқаро тадқиқотларида иштирок этиши тўғрисида”ги 997-сон қарори. - Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 08.12.2019, <https://lex.uz/docs/4097073>.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 29 апрелдаги «Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида»ги ПФ-5712-сонли Фармони. // Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 29.04.2019 й., 06/19/5712/3034-сон.
4. Programme for International Student Assessment.
5. Progress in International Reading Literacy Study.
6. Trends in International Mathematics and Science Study.

## JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA KOMPONENTLI MOTIVATSIYALAR

10.53885/edinres.2021.17.27.026

*Abdullayev Shuxrat Djumaturdiyevich*  
p.f.n., dotsent Buxoro davlat universiteti.

## MOTIVATIONAL COMPONENT SPHYSICAL EDUCATION

*Abdullaev Shukhrat Dzhumaturdiyevich*  
Ph.D., Associate Professor, Bukhara State University

## МОТИВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Абдуллаев Шухрат Джуматурдыевич*  
к.п.н., доцент Бухарский государственный университет.

**Annotatsiya:** Talabalarning jismoniy madaniyati tuzilishining asosiy qismi motivatsion komponent hisoblanadi. Ehtiyojlar asosida paydo bo'ladigan motivlar shaxsning yo'nalishini belgilaydi, unda faoliyatning namoyon bo'lishiga rag'batlantiradi va safarbar qiladi.

**Kalit so'zlar:** motivatsiya, shaxsga yo'naltirilgan yondashuv, motivatsion-qiyamatli munosabatlar.

**Annotation:** Consider the value of a motivational component in physical training. The basic approaches to rethinking the content of physical culture and sports in high school.

**Key words:** motivation, personality-oriented approach, motivational-value ratio.

**Аннотация:** Рассмотрено значение мотивационного компонента в занятиях физической культурой. Предложены основные подходы к переосмыслению содержания физкультурно-спортивной работы в вузе.

**Ключевые слова:** мотивация, личностно-ориентированный подход, мотивационно-ценностные отношения.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "So'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish bo'yicha chora-tadbirlari" to'g'risida Farmon mohiyatidan kelib chiqqan holda barchamiz bundan jiddiy hulosa hciqarib zararli odatlardan kechib, ommaviy sport bilan shug'ullanichimiz, yashashni davom ettirish, bir so'z bilan aytganda, so'lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zamonaviy davrning o'zi takozo etmoda [1].

**Jismoniy madaniyatga bo'lgan ehtiyoj** - bu shaxsiyat xulq -atvorining asosiy rag'batlantiruvchi, boshqaruvchi va tartibga soluvchi kuchi bo'lib, u keng doiraga ega: harakat va jismoniy faoliyat, muloqot, aloqa va do'stlar bilan bo'sh vaqtni o'yinlarda, o'yin -kulgilarda, dam olishda, hissiyotlarda o'tkazish zarurati. dam olish, o'zini tasdiqlash, "men" pozitsiyasini mustahkamlash, idrok, estetik zavqlanish, jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari sifatini yaxshilash, qulaylik va h.k.

Ehtiyojlar hissiyotlar bilan chambarchas bog'liq: tajribalar, yoqimli va yoqimsiz hislar, zavq yoki norozilik.

Ehtiyojlarni qondirish ijobiy his -tuyg'ular bilan va salbiyl qoniqmaslik bilan birga keladi. Shuning uchun odam odatda paydo bo'ladigan ehtiyojni qondirish va ijobiy his -tuyg'ularga ega bo'lishga imkon beradigan faoliyat turini tanlaydi. Ehtiyojlar asosida vujudga keladigan motivlar tizimi jismoniy tarbiya sohasidagi shaxsning yo'nalishini belgilaydi, uni harakat faolligining namoyon bo'lishiga rag'batlantiradi va safarbar qiladi. V. I. Ilyinich va boshqalar quyidagi motivlarni ajratib ko'rsatishadi: jismoniy takomillashtirish; do'stona birdamlik; majburiyatlar (darslarga qatnashish); raqobat; taqlid qilish; sport; protsessual; o'yin [5].

Talabalarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish motivatsiyasini oshirishda ustuvor yo'nalish gumanitar va texnik universitetlarning o'quv dasturlarini birlashtirish va

standartlashtirishdan bosh tortish va jismoniy madaniyatning har bir turi uchun eng ko'p muqobil dasturlarni yaratishdan bosh tortishi mumkin. Har bir aniq universitetning mintaqaviy, milliy, madaniy -tarixiy an'analari, sport majmualarining moddiy -texnik jihozlanishini hisobga olish zarur[2].

M.Ya.Vilenskiy va G.K. Karpovskiyning ta'kidlashicha, talabalarining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabatidagi ijobiy o'zgarishlar jismoniy tarbiya vazifalari va individual yo'nalish, sub'ektiv zarur shartlar va amalda mavjud imkoniyatlar o'rtasidagi nomuvofiqlikni bartaraf etishdan iborat. Bunday holda, amaliyotga xalaqit beradigan sabablarni yo'q qilish yoki uni amalga oshirish shartlarining yo'nalishini yoki sub'ektiv qiyofasini o'zgartirish kerak [6].

Yuqoridagilardan ko'rinib turibdiki, agar talabalarining jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan motivatsion qiymatini oshirish, agar jismoniy tarbiya bo'yicha taklif etilayotgan o'quv dasturlari talabalarining jismoniy tarbiya va ehtiyojlarini hisobga oladigan bo'lsa, samarali bo'ladi. Yoshi, jinsi va ijtimoiy demografik xususiyatlarni hisobga olgan holda. Bu ta'lim jarayonining voqelikini baholashga imkon beradigan eng muhim mezonlardan biri bu shaxsning "o'zini o'zi anglash" bilan individual va ijtimoiy jarayonlari amalga oshadigan holatga erishishi hisoblanadi.

Jismoniy kamolotga barqaror ehtiyojni shakllantirish jarayoni gumanistik va mazmun jihatidan shaxsga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Shuni hisobga olish kerakki, har qanday odam majburlashni rad etish, unga qarshilik ko'rsatish bilan ajralib turadi. Bu o'jarlikni, tavsiyalarga amal qilishni istamaslikni kuchaytiradi. Ushbu pedagogik aksiomani e'tiborsiz qoldirib, hech qanday madaniy ehtiyojni shakllantirishda, shu jumladan jismoniy rivojlanishda ijobiy natijalarga erishish mumkin emas.

Shaxsga yo'naltirilgan yondashuvning tarkibiy qismlaridan biri bu o'qituvchi va talaba birgalikda bilim, ko'nikma va malakalarini oshirish masalalarini hal qilishdagi muloqotdir. Bu muloqotni olib boruvchi o'qituvchi talabalarining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ehtiyojlari haqida tegishli ma'lumotga ega bo'lishi kerak.

Shunday qilib, o'quvchilarga shaxsiy qiziqish, moyillik va qobiliyatlarni hisobga olgan holda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining har xil shakllarini kengroq tanlash imkoniyati beriladi. Shu bilan birga, mashg'ulotlarning bunday tizimi va tashkil etilishi o'qituvchilarning ijodiy salohiyatini oshiradi, ularni doimo takomillashtirishga rag'batlantiradi, "jismoniy madaniyat" fanidan o'qitish va sog'lig'ini yaxshilash uchun yangi uslublarni texnik-taktik va texnologiyalarni izlaydi [2].

Gumanitar va texnik universitetlar talabalarining jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini sportlashtirish, asosan, talabalik ommaviy sportini qayta tiklash va rivojlantirish uchun asos bo'lishi kerak. Talabalarining jismoniy tarbiyasi bo'yicha amaliy mashg'ulotlarning sport yo'nalishi nafaqat ularning jismoniy tarbiya faoliyatini tubdan o'zgartirishi, balki umuman, kundalik hayotda sportni singdirishi mumkin. Mutaxassislar ta'kidlaganidek, sport yo'li - bu jismoniy, aqliy va axloqiy shaxsiyatni madaniy o'zgartirish texnologig ensiklopediyasi va uni talaba yoshlarning jismoniy tarbiyasida ishlatmaslik noto'g'ri bo'lar edi [3].

Ta'limning faol shakllaridan foydalanish tashabbuskorlikning oshishiga, kognitiv faollikning faollashishiga va talabalarining o'zlari tomonidan bilimlarni o'zlashtirish jarayonini nazorat qilish samaradorligiga olib keladi.

**Universitetlarda jismoniy tarbiya va sport ishining mazmunini qayta ko'rib chiqishning beshta asosiy yondashuvi mavjud:**

1. Bilimlar yondashuvi asosan jismoniy tarbiya va sport sohasidagi talabalarining ma'lum bilimlarni o'zlashtirishiga, shuningdek, malaka va ko'nikmalariga qaratiladi.

2. Mashg'ulot yondashuvi majburiy jismoniy tarbiya hajmini oshirish orqali mashg'ulot effektining ahamiyati va jismoniy sifatlarning yuqori darajadagi rivojlanishiga qaratiladi.

3. Sportga yo'naltirilgan yondashuv majburiy jismoniy tarbiya va sportning ayrim turlari bilan shug'ullanishning har-hil shakllarini oqilona kombinatsiyasiga asoslangan. Ushbu

yondashuv doirasida vazifa tanlangan jismoniy faoliyat turlari bilan muntazam shug'ullanish odatini shakllantirishdir.

4. Sog'lomlashtirish yondashuvi doirasida o'quvchilar salomatligi va ularning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining tegishli darajasi eng yuqori qiymat deb hisoblanadi va an'anaviy jismoniy tarbiyani rad etish bilan jismoniy tarbiyani tashkil etishning muqobil shakllari taklif etiladi. O'quv jarayonida o'quv jadvalidan tashqari ta'lim guruhlaridagi mashg'ulotlar. Shu bilan birga, talabalar o'z qiziqishlari va intilishlari darajasiga qarab faoliyat turini tanlashda to'liq erkinlikka ega bo'ladi.

5. Ayniqsa, jismoniy madaniyat, sog'lomlashtirish va sport mashg'ulotlarini ijodiy o'zlashtirish jarayonida shaxsni har tomonlama rivojlantirishga va uning taqdirini belgilashga ta'lim jarayonini yo'naltiruvchi yondashuv alohida ahamiyatga ega. Shu bilan birga, jismoniy madaniyat va sport nazariyasi va tarixi, gigiena, psixologiya, fiziologiya, biomexanika kabi gumanitar fanlariga asoslanadi. Asosiy vazifa - yoshlar o'rtasida jismoniy madaniyatga shaxsning umumiy madaniyatining elementi sifatida yaxlit qarashni shakllantirish. Jismoniy tarbiyaning ikkinchi muhim vazifasi sifatida harakat, jismoniy madaniyat, sog'lomlashtirish va sport bilan shug'ullanish uslublarini ijodiy o'zlashtirish hisoblanadi.

Shuning uchun, faqat so'nggi o'n yilliklarda, ta'limni insonparvarlashtirish g'oyasini hisobga olgan holda, ta'lim mazmunining mohiyatini aniqlashga shaxsga yo'naltirilgan yondashuv tobora ko'proq shakllanmoqda, bu esa, bu muammoning etarli darajada o'rganilmaganligidan dalolat beradi. O'z navbatida, bizning tadqiqotimiz uchun aynan shu mavzularni tanlashga sabab bo'ldi.

Ta'lim mazmunining mohiyatiga shaxsga yo'naltirilgan yondashuv bilan, mutlaq qiymat shaxsiyatdan begonalashgan bilim emas, balki shaxsning o'zi hisoblanadi. Bu yondashuv shaxsning ta'limiy, ma'naviy, madaniy va hayotiy ehtiyojlarini qondirish uchun ta'lim mazmunini tanlash erkinligini, rivojlanayotgan shaxsga insonparvarlik munosabatini, uning individualligini shakllantirish va o'zini o'zi anglash imkoniyatini ta'minlaydi.

Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim mazmuni insonning tabiiy xususiyatlarini (sog'lik, fikrlash, his qilish, harakat qilish qobiliyati) rivojlantirishga qaratilgan; uning ijtimoiy xususiyatlari (fuqaro, oila a'zosi, mehnatkash bo'lish) va madaniyat sub'ektining xususiyatlari (erkinlik, insonparvarlik, ma'naviyat, ijodkorlik)

O'qitishning shaxsga yo'naltirilgan yondashuvi-bu o'qituvchining e'tiborini shaxsning yaxlit shaxsiga jamlash, nafaqat uning intellektini, fuqarolik mas'uliyatini rivojlanish imkoniyatlari, balki hissiy, estetik, ijodiy moyilligi bor ruhiy shaxsni rivojlantirishga g'amxo'rlik qilishdir.

#### **Adabiyotlar:**

1. Ш. М. Мирзиёев. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сонли Фармон
2. Абдуллаев Ш. Дж. Влияние межличностных отношений на мотивацию юных спортсменов // Психология XXI столетия. Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия» (Ярославль, 15 – 17 мая 2020) / Под ред. Козлова В.В. Ярославль, 2020. С. 26-32.
3. Абдуллаев Ш. Дж. Использование веб-основной электронной платформы для проведения уроков физического воспитания. Научно-методический журнал “Проблемы науки” Издательства РФ, г. Иванова, 2020 год.- стр.66-68
4. Курбанов Дж.И., Абдуллаев Ш.Дж. Методологические подходы к изучению правил физической активности женского спорта Научно-методический журнал. “Проблемы науки” Издательства РФ, г. Иванова, 2019 год.- стр.88-89.
5. Ильинский И. Образовательная революция / И. Ильинский. - М. : Изд-во Московской социально-гуманитарной академии, 2002. 592 с.

6. Лубышева Л. И. Концепция модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту / Л. И. Лубышева, В. А. Магин // Теория и практика физической культуры. 2003. - № 12. - С. 13-16.

#### **List of references**

1. Sh. M. Mirziyoev. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan No. PF-6099 of October 30, 2020

2. Abdullaev Sh. Dj. Influence of interdependence on the motivation of young sportsmen // Psychology of the XXI century. Sb. on the materials of the annual Congress "Psychology of the XXI century" (Yaroslavl, 15 - 17 May 2020) / Ed. Kozlova V.V. Yaroslavl, 2020. p. 26-32.

3. Abdullaev Sh. J. Using the web-based electronic platform for conducting physical education lessons. Scientific-methodical journal "Problems of Science" Publishing House of the Russian Federation, Ivanova, 2020.- pp. 66-68

4. Kurbanov J.I., Abdullaev Sh.J. Metodological approaches to the study of the rules of physical activity in women's sports Scientific-methodical journal. "Problems of Science" Publishing House of the Russian Federation, Ivanova, 2019.- pp. 88-89.

5. Ilyinsky I. Educational revolution / I. Ilyinsky. - M.: Publishing house of the Moscow Social and Humanitarian Academy, 2002.592 p.

6. Lubysheva LI The concept of modernization of the process of professional training of specialists in physical culture and sports / LI Lubysheva, VA Magin // Theory and practice of physical culture. 2003. - N ° 12. - S. 13-16.

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА УЗЛУКСИЗЛИК ВА УЗВИЙЛИК**

10.53885/edinres.2021.93.44.027

**Файзиев Я.З.**

Бухоро давлат университети

**Бозорова С.З.**

3-курс Бухоро давлат университети

Ҳар бир педогогик жараённинг асосини узвийлик ва узлуксизлик ташкил этади. Ўқитиш ёки тарбиялаш жараёнлари мазкур тамойиллар негизида ўз мазмунини янада мукаммал бойитиб боради. Жумладан, педагогиканинг бир қисми ҳисобланган жисмоний тарбия ва спорт ҳам узлуксизлик, узвийлик ва изчиллик каби тамойиллар негизида амалга оширишни тақозо этади.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси амалий ва назарий жиҳатлари билан ажралиб туради. Бу эса соҳани амалга оширишда юқорида айтиб ўтилган узлуксизлик ва узвийлик тамойиллари қўлланилишини кўрсатади. Жисмоний тарбия ва спортда амалий билимлар, кўникма ва малакаларнинг шаклланиши узлуксизлик ва узвийликни талаб этади.

Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги ҳамда «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонунларида мазкур тушунчалар – узвийлик ва узлуксизлик тушунчаларининг мазмуни, уни қўллаш соҳалари, амалга ошириш механизмлари атрофлича ёритиб берилган. Унга кўра, таълим тизими, жисмоний тарбия ва спорт соҳаларини ўзаро уйғунлаштириш, мослаштириш, улар ўртасидаги узлуксизлик ва узвийликни таъминлаш алоҳида белгилаб қўйилган. Ушбу ҳуқуқий асосларга кўра таълим тизими босқичларида жисмоний тарбия ва спорт мустаҳкам ўринга эга.

Республикада 2000 йилдан буён ўтказиб келинаётган ва дунёда ягона ҳисобланган уч босқичли спорт мусобақалари тизими – «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» ва Универсиада спорт мусобақалари айнан таълим тизим ҳамда жисмоний тарбия ва спорт соҳаларининг уйғунлаштирилган, бир-бирига йўғрилган шакли ҳисобланади. «Миллий модель» номини олган мазкур спорт мусобақалари тизими таълим тизимининг учта асосий босқичини қамраб олади, яъни умумий ўрта таълим, ўрта махсус касб-ҳунар таълими ва олий таълим босқичларини. Ўқувчи ва талабалар ўқишдан бўш вақтларида мазкур спорт мусобақаларига тайёрланадилар. Спорт билимлари ошиши, кўникма ва малакаларнинг шаклланиши асносида ўқувчи ва талаб ёшларнинг саломатлик даражаси ҳам яхшиланиб боради. Улар орасида соғлом турмуш тарзи шаклланади.

Республикамизда аҳоли саломатлик даражасини аниқлаш ва ошириш масаласи ҳукуматимизнинг доимий диққат эътиборида бўлиб келмоқда. Бу ўринда аҳолининг барча қатламлари, хусусан, таълим тизимини ҳам қамраб олувчи «Алпомиш» ва «Барчиной» тест меъёрлари алоҳида аҳамиятга эга. Ушбу тест меъёрлари Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг 7 ёшдан 70 ёшгача бўлган қатламини ўз ичига олади. Мазкур тест меъёрлари ҳам таълим тизимидаги узвийлик ва узлуксизликни таъминлашда катта аҳмиятга эгалиги билан ажралиб туради.

Юқорида айтилган спорт мусобақалари ва тест меъёрларидан ташқари жисмоний тарбия дарслари ва дарсдан ташқари спорт тўғарақлари ҳам ўзига хос ўринга эга. Умумтаълим мактаблари, Академик лицей ва касб-ҳунар коллежлари ҳамда олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарслари ДТС асосида ўқитилиб келинаётганлиги, дарсдан ташқари спорт тўғарақларининг ташкил қилинганлиги жисмоний тарбия ва спортдаги узлуксизлик ҳамда узвийликнинг амалий ифодасидир.

Ёшларнинг спортга қизиқишлари ортиши, саломатлик даражаси яхшиланиб боришида таълим тизимида жисмоний тарбия ва спорт чуқур кириб борганлигининг натижаси, деб тушуниш мумкин. Таълим тизимида жисмоний тарбия ва спорт

ҳаракатини аниқ тасаввур қилиш учун қуйидаги расмни мисол тариқасида келтириш мумкин.

Умуман, жисмоний тарбия ва спорт соҳаси амалий характерда эканлиги, доимий машғулотлар ва шуғулланишлар натижасида ривожланиши билан ажралиб туради. Шу сабабли соҳани ривожлантириш, уни янада юқори босқичларга олиб чиқиш юқорида айтилганидек узвийлик ва узлуксизлик асосида амалга ошади.

Ҳозирда кўпгина мутахассислар, етакчи олимлар жисмоний тарбия дарсларини, хусусан, умумтаълим мактабларида ташкил қилинаётган жисмоний тарбия дарсларини янада такомиллаштириш масаласи устида тадқиқотлар олиб бормоқдалар. Маълумотларга кўра жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларнинг ҳаракатга эҳтиёжининг 10 – 11 %ини қондирар экан. Шунга кўра айтиб ўтиш керакки, ўқувчиларнинг ҳаракатга эҳтиёжини тўла қондириш мактаб ва синфдан ташқари жисмоний тарбия ишлари орқали амалга оширилади.

Ўқувчи ҳамда талаба ёшларни жисмоний тарбия ва спортга янада қизиқтириш, уларни спорт машғулотларига кенг жалб этиш мазкур соҳада узлуксизлик ва узвийликнинг мазмунини ташкил этади. Ушбу жараёнларни тизимли ёндашувлар асосида, мақсадли тарзда амалга ошириш самардорлиги юқори ҳисобланади.

## УМУМИЙ ВА МАХСУС ЧИДАМЛИЛИК ТУРЛАРИНИ БАҲОЛАШ УСУЛЛАРИ

10.53885/edinres.2021.73.35.038

**А.Р.Нуруллаев**

*Бухоро давлат университети*

*“Факултетьлараро жисмоний маданият ва спорт” кафедраси доценти*

*Мақолада умумий ва махсус чидамлилик турларини баҳолаш усуллари жисмоний сифатларнинг ривожланиш қонуниятлари ва унинг назарий-амалий асослари мазмуни эпчиллик, эгилувчанлик, чидамлилик, тезкорлик ва мушаклар кучи асосий жисмоний сифатларга алоқадор кенг маънода- чидамлилик тўғрисида фикр юритилган.*

**Калит сўзлар:** *Жисмоний, эгилувчанлик, чидамлилик, тезкорлик, махсус, оптимал.*

*В статье рассматриваются закономерности развития физических качеств и содержание их теоретических и практических основ, методы оценки общих и частных видов выносливости.*

**Ключевые слова:** *физическая, гибкость, выносливость, скорость, специальная, оптимальная.*

*The article discusses the laws of development of physical qualities and the content of its theoretical and practical bases, the methods of assessment of general and specific types of endurance.*

**Keywords:** *Physical, flexibility, endurance, speed, special, optimal.*

Жисмоний сифатларнинг ривожланиш қонуниятлари ва унинг назарий-амалий асослари мазмунидан келиб чикиб, инсонга хос жисмоний қобилиятларнинг оптимал ривожланишини таъминлаш - жисмоний тарбия жараёнида амалга ошириш мумкин бўлган бош вазифалардан биридир. Мақсадга мувофиқ ҳаракат фаолиятида, инсоннинг туғма (ирсий мойиллик) морфофункционал сифатлари орқали жисмоний фаолликнинг тўлиқ намоён бўлишига имкон яратилиши, жисмоний сифатлар атамасининг таърифи деб қабул қилинган. Эпчиллик, эгилувчанлик, чидамлилик, тезкорлик ва мушаклар кучи асосий жисмоний сифатларга алоқадордир. Кенг маънода- чидамлилик бу ташқи ва ички муҳитнинг салбий таъсирига организмнинг қаршилиқ кўрсата олиши қобилияти тушунилади.

Мисол нурланиш, об-ҳаво ўзгариши, босим, руҳий зўриқиш, организмнинг захарланиши, касаллик тарқатувчи микроблар таъсири ва бошқа омиллар (Н.Зимкин,1972).

Жисмоний тарбия жараёнида чидамлик, мушак фаолияти билан боғлиқ бўлган жисмоний юкламага организмнинг қаршилиқ кўрсата олиш қобилияти тушунилади.(Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков 1976)

Аслида жисмоний юклама турлари бир нечта кўринишда бўлганлиги сабабли, зўриқиш механизмлари ҳам ҳар хил бўлади ва ҳар бир жисмоний юкламага хос чидамлик турлари фарқланади. Умумий ва махсус чидамлик мавжуд.

Умумий чидамлик дейилганда кўпчилик мушак гуруҳларини ишга жалб этиб, организмнинг юрак-томир ва нафас олиш тизимларига юқори талаб қўйиш орқали узоқ вақт давомида жисмоний иш бажара олиш қобилияти тушунилади (Н.Г.Озолин 1972).

М.Я.Набатникова ва унинг касбдошлари фикрларига кўра умумий чидамлик бу – кўпгина мушак гуруҳларини жалб этган ҳолда давомида барча турдаги жисмоний ишни бажара олиш орқали, спорт ихтисослиги йўналишида ажойиб таъсир кўрсатиши, спортчининг қобилияти дейилади (М.Я.Набатникова 1972).

Танланган спорт ихтисослиги йўналишининг ҳаракат фаолиятига хос чидамлик – махсус чидамлик деб айтилади (Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков 1976).

Р.Е.Мотиланская- махсус чидамлик қобилиятини қуйидагича изоҳлайди. Спорт мутахасислиги талабларидан келиб чиқиб, узоқ вақт

давомида махсус жисмоний юкломани самарали бажара олиш спортчининг қобилияти тушунилади. Демак бугунги кунда спорт мутахасислиги турлари қанча бўлса, шунча махсус чидамлик турлари мавжуд.

Мисол тезкорлик (жадаллик) чидамлиги – бу ўта юқори тезланиш намоён бўладиган шароитларга мувофиқ спортчининг махсус юкломани самарали бажара олишдир (тезкор имкониятлар) (Р.Я.Мотиланская 1959). Жисмоний тарбияда қуйидаги атамалар қўлланилади: куч, сакровчанлик, статик ва бошқа махсус чидамлик турлари.

Инсон ҳаракат жадаллигини давом эттира олишига сарфланган вақт, чидамликнинг асосий ўлчови бўлиб хизмат қилади. Вақт мезони асосида чидамликнинг бевосита ва билвосита ўлчаш усуллари ишлаб чиқилган.

Бевосита ўлчаш усули- назорат иштирокчисига олдиндан белгиланган муайян жадалликда (юклама суръати, максимал тезликка нисбатан - 60, 70, 80 ёки 90 %) бирон –бир топшириқ (югуриш) тавсия этилади. Топшириқни бажаришда, дастлабки тезликнинг пасайиши тест тўхтатилишига сигнал бўлиб ҳисобланади. Аммо жисмоний тарбия ва спорт педагоглари амалда кам холларда бевосита усул қўлланилади, чунки асосий тест ўтказилишидан олдин иштирокчиларда дастлаб энг юқори тезлик имкониятлари ( 20 ёки 30м с ходу) аниқланади, кейин тезлик (фоиз ҳисобига) белгиланади ва шундан кейингина ҳаракат жадаллигини давом эттира олиш вақти ўлчанади. Давомийлиги қатъий белгиланган 6 ёки 12 дақиқали югуриш тестлари ҳам тавсия этилади. Бу усулда белгиланган вақтда босиб ўтилган масофа ( неча метр) кўрсаткичи орқали баҳоланади.

Чидамлик бошқа тест гуруҳлари ёрдамида ҳам баҳоланади. Ўзига хос бўлмаган ўлчаш усули - бу усулдаги тест натижасига кўра мусобақа ёки машғулотларнинг чарчаш аломатлари ошиб бораётган шароитларида, спортчиларнинг яширин аммо юзага чиқиши мумкин бўлган (потенциал) имкониятларини давом эттира олиши баҳоланади.

Чидамликни баҳолашга доир ўзига хос бўлмаган тестлаш усуллари, қуйидагилардан иборат:

- 1) тредбан мосламасида югуриш;

- 2) Велозергометрда педал айлантириш;
- 3) Стептест;

Эргометрлик топшириқларни бажаришдаги (вақт, ҳажм, жадаллик) ва яна физиологик кўрсаткичлар (кислородни максимал қабул қилиш, юрак томир уриши, анаэроб алмашинув бўсағаси ва бошқалар) каби кўрсаткичлар тез бажарилиши вақтида ўлчанади. Ўзига хос ўлчаш усулида тест натижасига кўра яширин аммо юзага чиқиши мумкин бўлган (потенциал) имкониятларнинг амалга ошиши (сафарбарлиги) даражаси баҳоланади. Ўзига хос ўлчов тестлари, таркибан мусобақа фаолиятига яқинлиги жиҳатидан гимнастика, якка кураш, спорт ўйинлари, чанғи сузиш ва бошқа спорт турларида қўлланилади.

Спортчининг тезкорлик, куч ва бошқа жисмоний сифат ривожланиш даражаси билан ундаги чидамлилиқнинг боғлиқлиги мавжуд. Бу муносабатда чидамлилиқнинг абсолют ва нисбий кўрсаткичлари эътиборга олинади. Чидамлилиқнинг абсолют кўрсаткичларида бошқа жисмоний сифатлар ҳисобга олинмайди, нисбийликда ҳисобга олинади. Мисол: икки назорат иштирокчиси 300 м масофани 51 сонияда югурдилар. Абсолют кўрсаткич (тезлик чидамлилиги) натижалари бир хил. Лекин улардаги максимал тезлик имкониятларида ҳам тенглик кузатилганда, қўйилган баҳолар адолатли бўлар эди. Чунки бирида максимал тезлик 100 м га 14,5 с бўлса, иккинчисига 100 м га 15 с қайд этилган. Биринчисида максимал тезлик имконияти юқори. Демак икки иштирокчидаги максимал тезлик имкониятларининг фарқланиши, улардаги тезлик имкониятларига нисбатан чидамлилиқнинг ривожланиш даражаларидаги тенгсизлик ҳақиқатга яқин. Хулоса, биринчи иккинчи иштирокчига қараганда чидамли. Сон жиҳатдан бу фарқ нисбий кўрсаткичлар билан баҳоланади. Жисмоний тарбия ва спортда анчагина маълум бўлган чидамлилиқнинг нисбий кўрсаткичлари: Тезлик захираси, чидамлилиқ индекси, чидамлилиқ коэффицентидир.

#### **Адабиётлар:**

1. А.Абдуллаев, Ш.Хонкелдиев. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Тошкент. ЎзДЖТИ нашриёт – матбаа бўлими, 2005 йил, 231 бет.
2. ТАЪЛИМ ТАРАҚҚИЁТИ. Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлигининг АХБОРОТНОМАСИ. 6-махсус сон. “Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандарти ва ўқув дастури (УЎТЖТДТС)”. Тошкент. “Шарқ” нашриёт-матбаа концерни, 1999, 287 бет.
3. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари – саломатлик гарови. Тошкент, 2004, 47 бет.
4. Ю.М.Юнусова. Теория и методика физической культуры (учебник). Ташкент, “IQTISOD - MOJIYA”, 2007, 312 стр.
5. А.Қ.Атоев. Кураш. Тошкент. “Ўқитувчи”, 1987, 319 бет.
6. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Москва. “Просвещение”, 1990, 287 стр.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва. “Физкультура и спорт”, 1991, 542 стр.
8. “Маҳаллаларда болаларнинг жисмоний тарбияси ва хотин-қизларни спортга жалб қилиш: муаммолар, ечимлар ва истиқболлар” мавзусидаги республика илмий-амалий анжумани материаллари, Бухоро, 2008, 264 бет.

## АКТУАЛЬНОСТЬ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ

10.53885/edinres.2021.67.86.049

*Баймурадов Раджаб Сайфитдинович*  
*Бухарский государственный университет,*  
*Бухара, Узбекистан,*

**Аннотация:** В статье изложено что в практике физического воспитания особую актуальность приобретает выбор методов обучения, адекватных уровню физической подготовленности, оптимальной двигательной активности и возрастным особенностям учащихся. В связи с этим возрос интерес к применению игрового и соревновательного методов

**Аннотация:** Maqolada jismoniy tarbiya amaliyotida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, optimal motor faolligi va yosh xususiyatlariga mos keladigan o'qitish usullarini tanlash ayniqsa dolzarb bo'lib bormoqda. Shu munosabat bilan o'yin va raqobatbardosh usullardan foydalanishga qiziqish oshdi.

**Аннотация:**The article states that in the practice of physical education, the choice of teaching methods that are adequate to the level of physical fitness, optimal motor activity and age characteristics of students is becoming especially relevant. In this regard, interest in the use of playing and competitive methods has increased.

**Ключевые слова:** игровой метод, соревновательный метод, компоненты игровой деятельности, двигательные умения и навыки, двигательные качества

В последние годы в практике физического воспитания особую актуальность приобретает выбор методов обучения, адекватных уровню физической подготовленности, оптимальной двигательной активности и возрастным особенностям учащихся. В связи с этим возрос интерес к применению игрового и соревновательного методов.

Игровой метод — это способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, основанный на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности (воображаемой игровой ситуации, сюжета, роли, действий с предметами, правил).

Соревновательный метод — это способ, основанный на включении в данный процесс компонентов соревновательной деятельности.

Игровой метод может быть представлен в виде игры и в виде упражнений в игровой форме, которые, имея общие признаки, характерные для игровой деятельности, тем не менее отличаются друг от друга. Физические упражнения в игровой форме являются двигательными действиями, подобранными в соответствии с конкретными задачами физического воспитания и имеющими сюжетную или ролевую окраску. Они имеют одну или несколько характеристик игровой деятельности, но остаются по своей сути физическими упражнениями, так как характер их выполнения полностью подчинен закономерностям техники данного двигательного действия, нагрузка на организм при этом может быть строго дозирована, а внимание обучаемого сосредоточено на технике выполнения изучаемого действия. Компоненты игровой деятельности, вступая во взаимодействие с обучением, делают его более привлекательным для детей. Роль оказывает стимулирующее влияние на выполнение действий, в которых эта роль находит свое воплощение, а образец, заложенный в ней, становится для ребенка эталоном, с которым он сравнивает собственное выполнение, контролирует его.

Игра же - это своеобразная деятельность, в которой используемые двигательные действия нельзя назвать упражнениями, так как они не подчинены регламентации способов их выполнения и строгой дозировке. В игре двигательная

деятельность организуется на основе образного или условного сюжета, характер и способы выполнения действий подчинены логике игрового процесса, выбор их происходит в изменяющейся обстановке. В игре наряду с формированием двигательных умений и навыков осуществляется развитие двигательных качеств и воспитание различных личностных качеств.

Соревновательный метод предусматривает использование соревновательного начала в качестве подчиненного цели обучения. Определяющей чертой его является сопоставление сил в борьбе за первенство, за возможно более высокое достижение. Объектом соревновательной деятельности может быть не только результат, но и качество выполнения двигательного действия, что довольно широко распространено в младшем школьном возрасте. Установка на соревновательную деятельность вызывает у детей стремление максимально проявить свои силы. Например, в ходе нашего исследования дети в условиях соревнования значительно улучшали свои результаты в прыжках, беге на 30 м, челночном беге, метании по сравнению с показателями в условиях прямого задания.

Применение игрового и соревновательного методов позволяет развивать двигательные качества в их взаимосвязи, а также оптимально сочетать процесс развития физических качеств и формирования двигательных навыков. Оба метода могут быть представлены различными приемами, а игровые и соревновательные средства в процессе обучения различают по следующим показателям:

- по преимущественной направленности (на формирование двигательных умений и навыков или развитие двигательных качеств);

- по отношению к изучаемому двигательному действию (содержащие отдельные элементы двигательного действия, целостное двигательное действие, различные сочетания двигательных действий, способы выполнения двигательных действий в изменяющихся условиях);

- по отношению к развиваемому двигательному качеству (на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, комплексное совершенствование двигательной деятельности);

- по способу включения в процесс обучения (кратковременное, распределенное с периодическим включением, распределенное с постоянным включением).

Мы предприняли исследование эффективности игрового и соревновательного методов в процессе обучения двигательным действиям младших школьников. Результаты исследования показали адекватность применяемых методов задачам физического воспитания учащихся младших классов и их возрастным особенностям. Было установлено также, что успех применения обоих методов зависит от соответствия игр, игровых заданий и элементов соревнования логике учебного процесса, конкретным задачам обучения. Решающим является и умение учителя подбирать средства обучения.

В процессе обучения каждому двигательному действию выделяют три этапа, содержат х определенные фазы усвоения учебного материала. Работа на этапах отличается по существу решаемых задач.

На этапе ознакомления с техникой двигательного действия мы использовали итоговые упражнения подражательного характера. Дети, подражая действиям животных, представителей различных профессий и др., учились определять основные характеристики движений и сравнивать собственное выполнение с заданным образцом, что способствовало повышению сознательности и активности детей в процессе обучения. Использовались движения, близкие изучаемым по технике выполнения, встречавшиеся ранее в двигательном опыте детей, способствующие созданию правильного представления об изучаемом двигательном действии. Например, игра в камушки помогала освоить технику

метания мяча на дальность и в цель. Мы широко применяли и прием ролевого поведения.

На этапе разучивания двигательного действия в процессе обучения включались упражнения в игровой форме и игры, содержащие элементы техники разучиваемого двигательного действия. Упражнения применялись для повышения интереса детей к изучаемому действию. Мы стремились также сформировать у детей представление о значении денного двигательного действия в практической деятельности человека. Например, при обучении прыжку в длину детям предлагалась роль солдат в ситуации, когда нужно за короткий промежуток времени преодолеть множество препятствий, для чего необходимо хорошо прыгать. Так осуществлялось формирование мотива обучения. В этой ситуации дети были более внимательны и активны.

Соревновательный метод на этапе разучивания двигательного действия применялся в виде соревнования, объектом которого были показатели качества выполняемых двигательных действий («Кто правильнее?», «Кто точнее?»). Использовались и эстафеты, содержащие выполнение разучиваемого действия в знакомых учащимся условиях. В отличие от игрового метода в соревновательном сравнивались заранее известные детям качественные или количественные показатели осуществления двигательных действий, выполнение которых было подчинено закономерностям техники изучаемого двигательного действия. С целью реализации принципа сознательности и проверки правильности представления детей о технике упражнения мы давали возможность игрокам соревнующихся команд определять правильность выполнения упражнений, выявлять ошибки.

На данном этапе обучения оценивалась способность детей выполнять двигательное действие в стандартных условиях. На этапе совершенствования двигательного действия, как известно, ставится уже задача довести его до степени навыка, т. е. добиться свободы его выполнения, целесообразной быстроты, вариативности и автоматизма. Проведенное нами исследование позволило сделать вывод об эффективности использования на данном этапе подвижных игр, содержащих выполнение совершенствуемого действия в сочетании с другими, где это действие служит составной частью более сложных движений. В таких играх способы выполнения двигательного действия зависят от конкретных условий игровой ситуации и подчинены цели игры, ее замыслу и сюжету, а внимание детей сосредоточено не на технике выполнения двигательного действия, а на его внешних условиях и цели, что содействует формированию у ребенка способности определять динамические, пространственные и временные параметры движения.

При совершенствовании двигательного навыка следует применять не простое многократное механическое повторение одного и того же упражнения, а такое повторение, при котором двигательное действие качественно видоизменяется в зависимости от требований игровой ситуации. Проблемные ситуации, возникающие в ходе игры и требующие срочного выбора построения двигательной деятельности, позволяют совершенствовать и психические функции ребенка: восприятие, внимание, переработку информации и др.

При помощи соревновательного метода мы стремились сформировать у детей способность применять двигательное умение в условиях ограничения времени и большого эмоционального напряжения, что довольно часто встречается в различных жизненных ситуациях. Хорошие результаты принесло использование эстафет, содержащих выполнение: последовательно нескольких изученных двигательных действий; двух двигательных действий одновременно; сочетания двигательных действий, при котором одно из них вызывало затруднение выполнения другого. Например, при совершенствовании метания мяча в цель детям

давалось задание добежать до места метания, выполнить метание, подобрать мяч и вернуться на место передачи эстафеты; при совершенствовании ловли и броска большого мяча во время передвижения по кругу выполнить бросок мяча вверх-вперед, поймать мяч и передать следующему участнику (круговая эстафета с мячом); при совершенствовании кувырка после выполнения его пройти, не потеряв равновесия, по гимнастической скамейке. Естественно, что применять такие эстафеты можно только после того, как дети хорошо овладеют всеми двигательными действиями.

Игровой и соревновательный методы ценны тем, что они дают возможность моделировать условия выполнения двигательных действий, создавать игровые ситуации с учетом их сложности и адекватности ситуациям, встречающимся в жизни. Помогают они и прививать детям в умело подобранных и построенных педагогом командных играх и соревнованиях навыки совместной деятельности, сотрудничества для достижения общей цели. Эффективность обоих методов зависит от их применения в строгом соответствии с конкретными задачами обучения.

#### **Использованная литература:**

**1. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ: МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ».** Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С., Бахшуллаева М.«Ўқувчи-ёшларнинг кун тартибида жисмоний машқлар», 121-125 бет.

**2. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ: МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ».** Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Жамилова Г., Баймурадов Р.С.«Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ўзига хослиги», 271-274 бет.

**3. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ: МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ».** Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С. «Ёш волейболчиларнинг чидамкорлигини инновацион технологиялар ва ҳаракатли ўйинларни қўллаб ошириш», 607-610 бет.

**4. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ: МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ».** Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Файзиев Я.З., Сатторов М.Э.«Адаптив жисмоний маданият усуллари», 690-693бет.

**5.INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM**, part 1, December 2020, COLLETIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25<sup>th</sup> Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчеҳра «Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста», стр 37-45.

**6.SCIENCE AND EDUCATION**, SCIENTIFIC, ISSN 2181-0842, VOLUME 1,ISSUE 9, Desember 2020, Раджаб Сайфитдинович Баймурадов, Малохат Бахшуллаева, Гульчеҳра Жамилова «Индивидуальная работа-залог успеха в работе учителя» стр.452-458.

**7.AJMR:Asian Journal of Multidimensional Research** (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal ) ISSN 2278-4853, Vol 9, Issue 11,November, 2020, Impact Factor: SJIF 2020,= 6.882, Baymuradov Radjab Sayfitdinovich «THE ROLE OF A MENTOR IN THE FORMATION OF A YOUNG PHYSICAL TRAINER».

**8.«МОЛОДОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ»** Сборник статей по материалам CL XXXVII международной научно-практической конференции № 40 (187) Октябрь 2020г, Бахшуллаева М., Баймурадов Р.С., Попов В.А. «Развитие силы в подготовке метателей копья» стр.30-34.

## ЎЗБЕКИСТОНДА ФУТЗАЛ РИВОЖЛАНИШНИНГ МУАММОЛАРИ ВА ИСТИҚБОЛЛАРИ.

10.53885/edinres.2021.26.34.057

[Refereexiva@mail.ru](mailto:Refereexiva@mail.ru) +998-91-436-99-87

**Х.Х.Атамуратов,**

Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар  
институтининг Оммавий спортни тадқиқ қилиш ўқув  
лабораторияси лаборанти

**Аннотация.** Мақолада мини-футбол (футзал) эволюцияси жараёни ўзининг автоном модификациясида классик футбол сифатида кўриб чиқилган. Замонавий спортнинг янги ҳодисаси сифатида Халқаро футбол Федерацияси (ФИФА), Европа футбол уюмлари Федерацияси (УЕФА), Осиё футбол Конфедерацияси (ОФК), миллий футбол федерациялари, жумладан, Россия мини-футбол ассоциацияси (РМФА) ва Ўзбекистон Футбол Ассоциацияси (АФУ) ушбу ўйинни энг машхур ўйин турларидан бирига айлантиришдаги ролини таъкидлаган.

**Калит сўзлар:** футзал, трансформация, феномен, спорт соҳаси.

**Аннотация.** В статье рассматривается процесс эволюции мини-футбола (футзала) как дисциплины классического футбола в его автономную модификацию. Освещается роль Международной федерации футбола (ФИФА), европейской федерации футбольных ассоциаций (УЕФА), азиатской футбольной конфедерации (АФК), национальных федераций футбола, в том числе Ассоциации мини-футбола России (АМФР), а также Ассоциации Футбола Узбекистана (АФУ) в трансформации этой спортивной игры в один из наиболее популярных игровых видов – новый феномен современной сферы спорта.

**Ключевые слова:** футзал, трансформация, феномен, сфера спорта.

**Annotation.** The article considers the process of evolution of mini-football (Futsal) as a discipline of classical football in its autonomous modification. Highlights the role of the Football International Federation Association (FIFA), the Union of European Football Associations (UEFA), Asian Football Confederation (AFC), national football federations, including the Association Mini-football of Russia (AMFR) and Football Association of Uzbekistan (AFU) in the transformation of this game into one of the most popular game types – new phenomenon of modern sports.

**Key words:** futsal, transformation, phenomenon, sports field.

**Долзарблиги.** Сўнги йилларда халқимизнинг саломатлиги тўғрисида ғамхўрлик қилиш, маънавий ва жисмоний баркамол авлодни шакллантириш, миллионлар ўйини бўлган ва мамлакатимизда алоҳида ўрин тутадиган спортнинг футбол турига аҳолини, айниқса ёшларни кенг жалб этиш бўйича бир қатор чора-тадбирлар амалга оширилиб келинмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 04.12.2019 йилдаги ПФ-5887 “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармонларига мувофиқ Ўзбекистонда футболни аҳоли ўртасида энг оммавий спорт турига айлантириш, юқори иқтидорга эга бўлган ёш футболчиларни танлаш, саралаб олиш ва уларни профессионал спортчилар сифатида тайёрлаш тизимини йўлга қўйиш, мамлакат футболини ривожланган мамлакатлар билан рақобат қила оладиган даражага етказиш, халқаро талаб ва стандартлар асосида футбол бўйича мутахассисларни тайёрлаш, футбол клублари фаолиятини ривожлантириш, терма жамоалар учун ўқув-машқ жараёнини самарали ташкил этиш, мамлакатимизда футбол бўйича йирик халқаро мусобақалар, жумладан, ўсмирлар, ёшлар ва хотин-қизлар жамоалари ўртасида жаҳон ва қитъа биринчиликларини ўтказиш белгилаб қўйилди.

**Тадқиқотнинг мақсади.** Футзал спорт турини Халқ таълими тизимида дарслик сифатида жорий қилиш ва шу орқали ривожлантиришнинг янги босқичига олиб чиқиш.

**Тадқиқотнинг олиб борилиши.** Замонавий дунёда спорт соҳаси нисбатан мустақил бўлиб, жамиятнинг бошқа қуйи тизимларидан (сиёсат, иқтисодиёт, маданият, таълим ва бошқалар)дан алоҳида эмас, аксинча уларнинг ҳар бири билан чамбарчас боғлиқ.

Футзал спорт тури ҳам бугунги кунга келиб бутун дунё бўйлаб кенг ривожланиб бормоқда. Бу ўйин ҳаммабоп ўйин бўлиб уни ташкил қилиш, ўтказиш шуғулланувчилардан катта шарт шароитлар талаб қилмайди. Бу ўйинни оддий спорт майдонларида, спорт залларида, шунингдек қишлоқ шароитида кенг майдонларда ҳам ташкил қилиш ва ўтказиш мумкин. Шунингдек бу спорт тури етарли даражада қизиқарли ва жозибали бўлиб, ўйинчилардан юқори техник маҳоратни, жанговарлик сифатларини, доимий тиғиз вақтларда зудлик билан керакли ва тўғри бўлган қарорни қабул қилишни талаб қилади.

Бизга “Мини-футбол” номи билан маълум футзал спорт тури биринчи бор Бразилияда 1920 йилларда ўйнала бошланган. 1958 йили Швецияда бўлиб ўтган футбол бўйича жаҳон чемпионати мобайнида Австрия терма жамоаси раҳбарларидан бири Йозеф Аргауер Бразилия терма жамоасининг ёпиқ спорт залда мини-футбол билан машқ қилаётганининг гувоҳи бўлган. Бу ўйин Австрияликларга жуда ёқиб қолган ва уларда катта қизиқиш уйғотган. Тез орада мамлакатда ўзларининг бир қатор мини-футбол учрашувларини ўтказиб шу аснода футболчиларнинг жисмоний сифатларини ҳамда ўйин сифатини оширганлар.

Шундан сўнг бу янги спорт тури европанинг бир қатор мамлакатларида жумладан Голландия, Испания, Италияда ҳам кенг тарқалди. 1970 йил ўрталарига келиб залда ўйналадиган мини футбол янги спорт тури сифатида ривожлана бошлади. Ўша пайтларда, ҳар бир мамлакатда ва ҳатто мамлакатнинг ҳар бир минтақасида қоидалар кўпинча турнирлар давомида яратилган бўлиб, улар бир-биридан жуда фарқ қилган.

Ўтган асрда Венгрия, Бразилия, Испанияда учта халқаро тажриба турнирлари ўтказилди ва 1989-йилда Футзал бўйича биринчи расмий Жаҳон Чемпионати ўтказилди ва ўша жаҳон чемпионатида ғолибликни Бразилия терма жамоаси қўлга киритди. Шундан кейин жаҳон чемпионатлари ҳар 4 йилда 1 марта ўтказилади.

Минтақавий футбол ассоциациялари ҳам мини-футболни ривожлантиришга катта ҳисса қўшишди. Шундай қилиб, 1994 да Европа футбол уюшмалари федерацияси (УЕФА) футзал кўмитасини ташкил этилди ва 1996да қитъанинг биринчи чемпионати ўтказилди. Кейин бундай мусобақалар ҳар икки йилда мунтазам равишда ўтказила бошланди ва 2002да УЕФА миллий чемпионат ғолиб клуб жамоалари учун йиллик Европа кубоги мусобақаси ташкил этилди.

Футзал ватани бўлмиш Бразилияни ўрганиш натижасида шунга гувоҳ бўлиш мумкинки ёшлар спорт мактабларида 12 ёшгача футзал билан шуғулланишади. Кейинчалик улар футбол ёки футзал гуруҳларига ўзларининг ҳоҳишларига қараб бўлинишади.

Россия футзал терма жамоасининг европа ва дунё футзали лидерларидан бирига айланишида ва Европада энг кучли ва энг жозибали футзал лигасининг ташкил этилганлигида муҳим қадам бўлган.

Осиё Футбол Конфедерацияси (ОФК) ўз таркибига кирувчи мамлакатлар ўртасида бўладиган асосий футзал мусобақаси бўлмиш мини-футбол бўйича Осиё чемпионатини 1999 йилдан буён ўтказиб келади. Жаҳон чемпионати мусобақаси ўтказиладиган йилда ташкиллаштириладиган ушбу мусобақа терма жамоалар учун

бир вақтнинг ўзида жаҳон чемпионатига чиқиш учун саралаш босқичи бўлиб ҳам ҳисобланади.

Солиштириш учун Эрон ва Ўзбекистон терма жамоаларининг ҳалқаро мусобақаларда эришган ютуқларини таққослаб кўрамиз.

1 жадвал

Эрон футзал терма жамоасининг Осиё ва Жаҳон чемпионатларидаги натижалари		Ўзбекистон футзал терма жамоасининг Осиё ва Жаҳон чемпионатларидаги натижалари	
Мусобақа номи	Эгаллаган натижаси	Мусобақа номи	Эгаллаган натижаси
Жаҳон чемпионати 2021 йил	Чорак финал иштирокчиси	Жаҳон чемпионати 2021 йил	Нимчорак финал иштирокчиси
Жаҳон чемпионати 2016 йил	III-ўрин	Жаҳон чемпионати	2016йил иштирокчи
Осиё чемпиони	12 карра	Осиё чемпиони	0
Осиё чемпионати II-ўрин	1 карра	Осиё чемпионати II-ўрин	4 карра
Осиё чемпионати III-ўрин	2 карра	Осиё чемпионати III-ўрин	3 карра
Осиё чемпионати IV-ўрин	0	Осиё чемпионати IV-ўрин	2 карра

Юқоридаги солиштиришлар натижасида шуни кўришимиз мумкинки Эрон футзал терма жамоасининг натижалари Ўзбекистон терма жамоасиникидан сезиларли даражада яхшироқ. Бунинг сабаблари ўрганилганда шунга амин бўлдики Эронда ёшларни футболга тайёрлашда айнан футзал спорт тури ва унинг элементлари орқали ўрганилар экан. Ундан ташқари мактабларда жисмоний тарбия дарсига қўшимча равишда футзал дарси жорий этилган бўлиб ўқувчилар айнан мактабларда дарс жараёнларидан узилмаган ҳолатда футзал спорт тури билан мунтазам равишда шуғулланишларига имконият яратилган. Бундан ташқари ёш футзалчиларни селекция қилишда мураббийларга жуда катта танлов имконияти яратилганлигини кўришимиз мумкин.

Ўзбекистонда ҳам бу спорт турини жуда ёқтиришади ва севиб ўйналади. Ўзбек футзали осие ва жаҳонда ўз ўрнига эгаллигини Ўзбекистон футзал терма жамоаси ўз тарихида 2016 йил Қолумбияда ва 2021 йил Литвада бўлиб ўтган Жаҳон чемпионатларида муносиб тарзда иштирок этганлигидан билиш мумкин.

**Хулоса.** Мустаҳкам илмий-услубий базани яратмасдан, спорт турини янада ривожлантиришни тасаввур қилиш қийин. УФА ва Олий ўқув юртларининг кўмаги билан мамлакатимизда мураббийлар, ҳакамлар, мактаб ўқитувчилари, олий ўқув юртлари ўқитувчилари учун ўқув-услубий қўлланмалар, шунингдек, спорт мактаблари учун дастурлар чоп этиш. Спорт менежментининг долзарб муаммоларини ҳал қилишда кучли мутахассисларни етиштириб чиқариш ва уларни спорт ташкилотлари ва спорт клубларида иш фаолияти бошлашларини назорат қилиш, футзалчиларни тайёрлаш усуллари бўйича жиддий тадқиқотлар олиб бориш ва амалий аҳамиятга эга бўлган номзодлик ва докторлик диссертацияларини ҳимоя қилиш долзарб аҳамиятга эга муаммолардир.

Республикамизнинг барча шаҳар ва қишлоқларида, маҳаллаларда футбол майдончаларининг ташкил этилганлиги натижасида ёшларнинг бўш вақтларида футбол билан шуғулланишларига имкон яратилди.

Умумий ўрта таълим мактабларда Футзал дарсларини жорий қилиш орқали ёшларни шу спорт тури билан қамраб олиш ва маълум бир структура асосида ишларни олиб бориш ва самарали селекция ишларини ўтказиш осон кечади.

Бу лойиҳани амалга ошириш ҳам жуда катта ҳаражат талаб қилмайди. Юртимиздаги деярли барча мактабларда ҳамма шароитларга эга спорт заллари ва спорт майдончалари мавжуд, лекин мактабларда дарс берувчи жисмоний тарбия ўқитувчиларнинг ҳаммаси ҳам футбол ёки футзал мураббийи бўлмаслиги мумкин. Шуларни инобатга олган ҳолда фақатгина айнан тегишли мураббийлик лицензия (Level 1,2,3) га эга бўлган футзал мураббийларини мактабларда дарс соатлари ташкил этган ҳолда иш билан таъминлаш мақсадга мувофиқ.

#### **Адабиётлар**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24-январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПФ-5924 - сонли Фармони.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 4-декабрдаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5887 - сонли Фармони.

3. Андреев, С.Н. Эволюция мини-футбола (футзала) в современную автономную разновидность классического футбола // Теория и методика футбола. – 2007. – № 1. – С. 6-7.

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

### **ЗАБОТА О МОЛОДЕЖИ – НЕОЦЕНИМАЯ ЦЕННОСТЬ НАРОДА: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ**

10.53885/edinres.2021.37.47.060

**С.И.Иноятов,**

профессор БухДУ, д.и.н.,

Г.С.Ражабова преподаватель БухГПИ при  
Бухарском государственном университете

В своем Послании Президент Республики Узбекистан Ш.М.Мирзиёев Олий Мажлису отмечаёт: «Если мы сможем объединить знания, жизненный опыт, дальновидность старшего поколения с энтузиазмом, смелостью и целеустремленностью нашей молодежи, то обязательно достигнем поставленных перед собой целей. Уверен, что вместе с такой образованной, обладающей мощным созидательным потенциалом молодежью мы построим новый Узбекистан. Чтобы продолжить начатую нами работу в этих важных направлениях и поднять ее на новый, более высокий уровень, предлагаю назвать наступающий 2021 год в нашей стране **Годом поддержки молодежи и укрепления здоровья населения**»

Узбекистан богат своей историей, традициями, поистине уникальным наследием, оставленным великими предками. Говорят, что если ты хочешь больше узнать о народе и определить его будущее, то это можно сделать по отношению этого народа к детям и старикам. Эти благородные качества наряду с такими, как доброта и милосердие, испокон веков присущи нашему народу. Еще в средние века ученый-энциклопедист Абу Наср Фароби, которого в мире называют «Аристотелем Востока», представил концепцию гармонично развитой личности. И своей книге «Фозил одамлар шаҳри» («Город мудрецов») призывал оказать милость к детям и старикам. Во время

эпохи Темуридов в XV веке в своих произведениях Алишер Навои поднял ее на высочайшей художественный уровень. По сей день они являются точкой опоры, источником духовной силы, что для нас является жизненным примером и образцом подражания.

В этом, 2021 году исполняется 580 лет со дня рождения великого поэта Алишера Навои. В связи с этой датой Президент Республики Узбекистан 19 октября 2020 года принял Постановление «О широком праздновании 580-летия со дня рождения великого поэта и мыслителя Алишера Навои». Президент в этом Постановлении отмечает: «В последние годы проводится масштабная работа по глубокому изучению уникального, многогранного творческого наследия Алишера Навои, широкой популяризации произведений поэта в нашей стране и за рубежом и увековечению его памяти...

Сегодня, когда наша страна вступила в новый этап своего развития на основе главного принципа **«От национального возрождения – к национальному прогрессу»**, формируется фундамент новой эпохи Возрождения – Третьего Ренессанса, как никогда важное значение приобретает бесценное литературное наследие Алишера Навои».

Известно, что род человеческий состоит из поколений: уходящее, находящееся в расцвете сил, выходящее и только что появившееся. Уважение, почитание и забота о старшем поколении – это закон жизни. Заслуга старшего поколения заключается в том, что их стараниями создан тот солидный потенциал, который во многом способствовал тому, что сегодня, несмотря на глобальный кризис пандемии, в Узбекистане обеспечивается стабильный рост экономики, успешно решаются социальные вопросы, достигаются большие успехи в образовании и здравоохранении, науке и культуре, спорте и других сферах. И, как отметил Президент, мы в неоплатном долгу перед представителями старшего поколения и обязаны сделать все для его благополучия и долгих лет жизни. Как свидетельствует история, каждая семья держится на любви и памяти старшего поколения. Родители передают своим детям, внукам жизненный опыт и мудрость многих и многих лет, десятилетия истории семьи в одну непрерывную цепь. Статья 64-я Конституции Узбекистана гласит: «Родители обязаны содержать и воспитывать детей до их совершеннолетия» и следующая 66-я статья Конституции: «Совершеннолетние трудоспособные дети обязаны заботиться о своих родителях». Вся жизнь взаимно связана.

Поэтому Алишер Навои в своих произведениях приравнивая отца солнцу, а мать – луне писал:

Бошни фидо айла ато қошиға,  
Жисмни қил садқа ано бошиға.  
Тун, кунингга айлагали нурпош,  
Бирисин ой англа, бирисин қуёш.

В переводе:

За жизнь отца – своей пожертвовать будь рад  
И голову сложить за материнский взгляд.  
Ты солнцем и луной родителей зови –  
И будешь озарен сиянием их любви.

Великий Амир Темура каждый раз, приезжая в Бухару останавливался у ворот Бухары и пешком проходил улицам города и каждый раз провозглашал: «Этот город – город моей матери, это священная земля, поэтому я не могу по улицам этого города верхом проехать»?! Это и есть его бесценное и бесконечное уважение к матери. Каждый из нас в отношении к родителям должен брать пример у Амира Темура. Он с большим уважением относился к сыновьям, невесткам и всем близким родственникам. Все это нашло свое отражение в «Уложениях Темура».

Алишер Навои будучи в почтенном возрасте мечтал о мире и благоденствии. Его творчество проникнуто высокими идеями гуманизма, народолюбия и патриотизма. Он возвеличил и воспел дружбу и сотрудничество между народами независимо от того, где они проживают, на каком языке говорят, к какой расе относятся и каково их вероисповедание. Воспевая любовь к жизни, достоинство человека-творца, дружбу между людьми, свободу и мир, поэт горячо призывал:

Олам аҳли билингизким, иш эмас душманлиғ,  
Ёр ўлинг бир-бирингизга, ким эзур ёрлиғ иш.

Поймите, люди всей земли: вражда – плохое дело,  
Живите в дружбе меж собой – нет лучшего удела.

Алишер Навои создал целую галерею прекрасных образов, в мыслях и действиях которых воплощены эти идеи: Фарход из Китая (Хотана), где жили узбеки, и армянка Ширин, Шопур из Ирана и индейцы Масуд, Фаррух, аравитянка Лейли и араб Меджнун, греки Искандар, Арасту, Афлотун, Сократ, римлянин Плиний – вот любимые герои поэм Алишера Навои. Это мечта поэта осуществилась в независимом Узбекистане, где проживают представители 136 наций и народностей. В 4-статье Конституции отмечено: «Республика Узбекистан обеспечивает уважительное отношение к языкам, обычаям и традициям наций и народностей, проживающих на ее территории, создана условий для их развития».

Сейчас, когда создается фундамент Третьего Ренессанса в республике обучение ведется на 7 языках, теле и радио каналы в системе Национальной телерадиокомпании транслируют передачи на 12 языках, газеты и журналы издаются более чем на десяти. Одинаково в почете представители старейшин всех наций и народностей. Среди героев Узбекистана русский Анатолий Панин (экскаваторщик), казах Серикбай Сагатов (чабан), грузин Эдвард Ртвеладзе (историк) и т.д.

Дружба народов - важная, но далеко не единственная определяющая составная эпохи Возрождения. По праву Ренессанс у многих ассоциируется с наукой, невероятными открытиями. Ведь естественнонаучная мысль в Центральной Азии достигла высокого расцвета как раз в IX-XII вв. Выдающиеся ученые прославили регион на весь мир, обогатив сокровищницу знаний своими трудами.

В состоявшемся Послании Олий Мажлису глава государства отметил: «Мы поставили перед собой великую цель - формирование фундамента Нового Ренессанса в нашей стране, и с этой целью должны создать среду и условия для воспитания новых Хорезми, Беруни, Ибн Сино, Улугбеков, Навои и Бабуров. В этом историческом процессе важнейшими факторами, неотъемлемой частью нашей национальной идеи являются развитие образования и воспитания, науки и инноваций, утверждение здорового образа жизни». Президент обозначил целый ряд важных задач, направленных на дальнейшее реформирование всех сфер.

Президент особое внимание уделил роли учителя: «Хочу еще раз подчеркнуть: **профессия учителя должна стать самой авторитетной и уважаемой в обществе.** И задача государства - создать все условия для того, чтобы учителя в первую очередь заботились о предоставлении детям качественного образования, а также о самосовершенствовании. В следующем году будет продолжена работа по обеспечению достойной оплаты труда учителей, наставников и методистов».

И Алишер Навои в свое время особое внимание обращает учителям и наставникам. В этом плане чрезвычайно интересны высказывания Алишера Навои о школе, об учителях и учениках. Роль школы и настоящего учителя оцениваются поэтом необычно высоко:

Хақ йўлида ким сенга бир ҳарф ўқитмуш ранж ила,  
Айламак бўлмас адо онинг хаққин минг ганж ила.

Кто был обучен буковке одной  
Для постиженья истины земной,  
Чем своему учителю заплатит?  
На это всех земных богатств не хватит!

В то же время поэт с благодарностью отмечает, что труд учителя крайне ответственен, благороден и вместе с тем изнурителен. Алишер Навои говорит об исключительной тонкости и сложности характера детей и обусловленных этим трудностях деятельности учителя, его отношения к ученикам.

Чтобы люди были хорошими, а общество совершенным, нужно, по Навои, с детства приобщать этих людей, все подрастающее поколение, к знанию. Нужно просветить их, научить. При этом Навои подчеркивает необходимость воспитания с детства, что, конечно, очень ценно:

Пока ты юн, копи богатство знания,  
А в старости – расходуя достоянье.

Высказывания Алишера Навои о школе, об учениках, учителях и о старшем поколении полны искренних забот о подрастающем поколении и даже тревог, в них страстное желание того, чтобы сегодняшние дети и завтрашние молодые люди росли нормально в умственном, моральном отношении, были благовоспитанными, нужными народу и стране.

Алишер Навои придавал исключительно большое значение воспитанию детей, приобщению их к знаниям и труду.

Алишер Навои науку поднимает на высоту и приравняет к Солнцу, и обращается к молодёжи: если ты желаешь народам представить лучи науки, трудись и приобретай науку.

Президент Ш.М.Мирзиёев в своем Послании привел строки обращения Алишера Навои к молодёжи: «Думаю, в этом контексте уместно будет привести слова великого Алишера Навои, который писал:

**«Уходя на поиск знаний, я стократ уверен в том,  
Что сумею обрести их не удачей, а трудом».**

Поистине, человек, стремящийся обрести знания и овладеть новыми профессиями, должен упорно трудиться, работать над собой, в том числе изучать иностранные языки, без которых в современном мире невозможно достичь высоких рубежей».

Алишер Навои в своих произведениях воспевает труд и трудолюбие, старшего поколения и приводит одну прекрасную притчу. Знаменитый Хотам Той давал очередное угощение населению. Был жаркий день и невыносимая жара. И вдруг Хотам видит - глубокий старик, согнувшись и опершись на посох, несет на спине тяжелую вязанку колючих дров. Он шатается под тяжестью груза, сгибается, кряхтит, трудно дышит и часто останавливается передохнуть. Хотам подошел к старику и ласково сказал: «О, друг, разве ты не знаешь, что Хотам Той здесь устраивает пир для всех?! Сбрось ношу колючек и иди туда».

Старик гордо ответил:

Поверь: мой тяжкий труд не тяжелей,  
Чем иго благородности твоей.  
И лучше мне трудом дирхем добыть,  
Чем от Хотамы стадо получить!

Нам, представителям старшего поколения, необходимо от молодёжи забота, ласковое, доброе слово. Совершенно верно подчеркивал Алишер Навои:

Ҳам сўз ила элга ўлимдан нажот,  
Ҳам сўз ила топиб ўлик тан ҳаёт.

Словами можно смерть предотвратить,  
Словами можно мертвых оживить.

И пусть каждодневным правилом для всех станут слова Президента Шавката Мирзиёева о том, что долгом каждого из нас является проявление постоянного почтения и заботы о наших отцах, дедах, матерях, своим богатым жизненным опытом, собственным примером вносящих неоценимый вклад в формирование атмосферы мира, согласия и счастья в каждой семье и стабильности в обществе, активно участвующих в преобразованиях во всех сферах, в первую очередь в воспитании здорового поколения в духе нашего исторического наследия, культурных ценностей и добрых традиций.

Использованная литература:

1. Конституция Республики Узбекистан. Т.: «Узбекистан», 2020
2. Постановление Президента Республики Узбекистан «О широком праздновании 580-летия со дня рождения великого поэта, мыслителя Алишера Навои». Правда Востока, 20 октября 2020 года.
3. Послание Президента Республики Узбекистан Ш.Мирзиёева Олий Мажлису. Правда Востока, 30 декабря 2020 года
4. Навоий, Алишер. Тўла асарлар тўплами: 10 жилдлик/ А.Навоий; ЎзРФА, А.Навоий номидаги тил ва адабиёт институти. – Т.: Фафур Ғулом номидаги нашриёт матбаа ижодий уйи, 2011.
5. Алишер Навои. Афоризмы. -Т.: «Шарк», 2014
6. Уложения Темура. -Т.: «Узбекистан», 1999
7. Алишер Навои. Лирика. Москва. Издательство «Человек», оформление, издание, 2008. Издание изготовлено к печати Музеем литературы им.Алишера Навои АНРУз под руководством доктора филологических наук, проф.С.Хасанова. Отв.редактор академик А.Каюмов

**JISMONIY TARBIYA VA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**  
**PHYSICAL EDUCATION AND DIGITAL TECHNOLOGIES**  
10.53885/edinres.2021.34.76.068

*Atayeva Gulsina Isroilovna*

**Buxoro davlat universiteti, Axborot texnologiyalari kafedrasida katta o'qituvchisi**  
**Атаева Гульсина Исроиловна - старший преподаватель кафедры**  
**информационных технологий Бухарского государственного университета**  
**Atayeva Gulsina Isroilovna - Senior Lecturer, Department of Information Technology,**  
**Bukhara State University**

[g.i.ataeva@buxdu.uz](mailto:g.i.ataeva@buxdu.uz)

tel: +998934543142

**Tahirov Behzod Nasriddinovich - Buxoro davlat universiteti, Axborot texnologiyalari**  
**kafedrasida o'qituvchisi**

**Тахиров Бехзод Насриддинович - преподаватель кафедры информационных**  
**технологий Бухарского государственного университета**

**Takhirov Behzod Nasriddinovich - Lecturer of the Department of Information**  
**Technologies, Bukhara State University**

[tahirovbehzod2@gmail.com](mailto:tahirovbehzod2@gmail.com)

tel: +998936889365

**Annotatsiya:** Barcha ijtimoiy va iqtisodiy sohalarda raqamlashtirishning rivojlanishi – bu juda tez jarayon deb hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olimlar va mutaxassislar jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida yangi yondashuvlarni qo'llashga, shu jumladan, turli ta'lim dasturlariga yangi texnologiyalarni kiritishga katta e'tibor berishadi. Maqolada sport mashg'ulotlarida raqamli texnologiyalardan foydalanishi tahlil qilinadi.

**Аннотация:** Развитие цифровизации всех социальных и экономических сфер - это очень быстрый процесс. Ученые и специалисты в области физической культуры и спорта уделяют значительное внимание применению новых подходов в физической и спортивной подготовке, в том числе внедрению новых технологий в различные образовательные программы. В статье проанализировано применение цифровых технологий при спортивной подготовке.

**Abstract:** The development of digitalization in all social and economic spheres is a very fast process. Scientists and specialists in the field of physical culture and sports pay considerable attention to the application of new approaches in physical and sports training, including the introduction of new technologies into various educational programs. The article analyzes the use of digital technologies in sports training.

**Kalit so'zlar:** jismoniy madaniyat va sport ta'limi; raqamli texnologiyalar; jismoniy ta'lim-tarbiya; sport mashg'ulotlari, agregat platformalari.

**Ключевые слова:** физическая культура и спортивное воспитание; цифровые технологии; физическая культура; спортивная подготовка, платформы-агрегаторы.

**Key words:** physical culture and sports education; digital technologies; physical education; sports training, aggregator platforms.

Сегодня все регионы, университеты и школы с компьютерными классами, интерактивными досками и другим мультимедийным оборудованием имеют возможность использовать цифровые технологии и инструменты в образовательных целях. В системе образования разработано и успешно используется большое количество электронных образовательных ресурсов, интерактивных сред, сборников видео, аудио ресурсов, платформ-агрегаторов, автоматизированных информационных систем и др.

Формирование информационного общества обуславливает необходимость реформирования всех социальных сфер, а сфера «физическая культура и спорт» требует новых подходов, особенно в сфере реализации новых технологий в рамках отраслевых образовательных программ [1]. Мониторинг цифровых технологий в физкультурно-спортивном образовании, проведенный в 2014-2019 годах, показал, что, несмотря на большое количество программных и программных решений, в них отсутствует методическая и педагогическая потребность. Анализ научных работ показал, что с точки зрения очевидной актуальности рассматриваемой темы для массовых образовательных программ физической культуры и спорта на основе цифровых технологий существуют лишь отдельные научно-исследовательские работы и педагогические продукты. Проведенные нами исследования показали, что цифровые технологии частично используются в физкультурно-спортивном образовании, однако этот процесс носит стихийный характер и не обеспечивается нормативно-правовыми актами.

Анализ внедрения IT-инструментов в общеобразовательных учреждениях можно разделить на две части. В первом случае IT -инструменты используются непосредственно при реализации учебного процесса, а при организационно-техническом и административном обеспечении.

Как показал проведенный анализ, практически везде есть система автоматизации управления образованием. Используются следующие сервисы:

агрегаторы информационных ресурсов, новостных лент, каталогов полезных ресурсов (ссылок); сервис дистанционного обучения для общего, профессионального и дополнительного образования; библиотеки электронных учебников и учебных пособий.

Возможность формирования и сопровождения цифрового образовательного профиля в части дальнейшей реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта на сегодняшний день не представлена ни одной платформой.

Цифровые технологии в общем и дальнейшем физкультурно-спортивном образовании могут быть использованы в следующих целях:

- динамические показатели реакции функциональных систем на нагрузку (переносные гаджеты и специализированные программы);
- улучшение психоэмоционального состояния обучающихся (технологии «умный пол» и «умная стена»);
- организация соревнований по двигательной активности с помощью технологий сенсорного контроллера (аналог компьютерной игры Just Dance [2] и др.);
- создание и размещение дидактических материалов на открытых ресурсах.

Соревнования по двигательной активности с помощью технологии сенсорного контроллера (аналог компьютерной игры Just Dance [2]) показали, что использование интерактивных цифровых технологий на уроках физической культуры способствует не только повышению интереса к предмету, но и снижению непродуктивного нервно-психического напряжения среди учащихся.

В настоящее время созданы программы для определения спортивных способностей, задатков и ориентаций детей 6-14 лет при занятиях определенным видом спорта на основе тестирования морфологического статуса, психофизиологических и функциональных возможностей ребенка [3]. Программа помогает родителям узнать текущий уровень психофизического развития ребенка и спрогнозировать его развитие, а детям выбрать тот вид спорта, который больше всего развивает его способности.

Формирование современной цифровой образовательной среды позволило бы реализовать модель непрерывного физического образования в Узбекистане, что положительно повлияло бы на образовательную эмиграцию лучших студентов за счет сетевого обучения и взаимодействия, помогло бы предотвратить отток наиболее талантливой молодежи в другие регионы.

Непосредственно во время спортивной тренировки спектр цифровых технологий может быть обусловлен целями конкретного этапа спортивной тренировки. На этапе спортивного совершенствования рекомендуется безостановочно пользоваться переносными гаджетами, в том числе программами с учетом режима питания и сна. Этап высшего спортивного мастерства по большинству видов спорта связан с цифровыми технологиями. Индивидуальные траектории спортивной подготовки корректируются с учетом обратной связи. Можно констатировать, что этот процесс улучшится и при анализе повышенных показателей будут использоваться технологии искусственного интеллекта.

#### **Список использованной литературы**

1. Кодолова И.А., Фаткуллов И.Р., Галяутдинова Л.Р., Никонова Т.В., Мифтахов Р.Ф. Информационные технологии в подготовке специалистов по физическому и спортивному направлению // Проблемы современного педагогического образования. 2017, 57-5, с. 127-134.
2. Левитов А.В. Симулятор киберспортивных танцев JustDance - инструмент физического воспитания и спорта // Сборник материалов научных конференций

бакалавров и магистрантов, аспирантов и соискателей Минспорта РФ. Московская областная олимпийская академия. 2018. С. 79-81.

3. Нопин С.В. Информационные технологии в научно-методическом обеспечении спортивной тренировки // Вопросы функциональной тренировки в профессиональном спорте. 2014, т. 2, 1. С. 245-252.

**УЎК (УДК, UDC) 796.093.43**

**БЕЛБОҒЛИ КУРАШГА БОЛАЛАРНИ САРАЛАШДА МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИ ВА  
ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИК КЎРСАТКИЧЛАР САМАРАДОРЛИГИНИ БАҲОЛАШ  
ВА НАЗОРАТ ҚИЛИШ МЕТОДИКАСИ**

10.53885/edinres.2021.98.68.071

Педагогика фанлари доктори, профессор

**Ф.А. КЕРИМОВ<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,

Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

Мустақил изланувчи

Белбоғли кураш бўйича халқаро тоифадаги спорт устаси

**А.У. ХАМИДЖОНОВ<sup>2</sup>**

<sup>2</sup>Наманган давлат университети,

Наманган шаҳри, Ўзбекистон

**Муаллиф билан боғланиш учун:**

[Abdulaziz19931910@mail.ru](mailto:Abdulaziz19931910@mail.ru)

**Аннотация.** Мақолада белбоғли кураш спорт турига болаларни саралашда мусобақа фаолияти ва техник-тактик тайёргарлик кўрсаткичларини самарадорлигини баҳолаш ва назорат қилиш методикасини ишлаб чиқилиб тажрибада самарадорлиги асосланган.

**Калит сўзлар:** Белбоғли кураш, саралаш, мусобақа фаолияти, техник-тактик кўрсаткич, баҳолаш, мониторинг қилиш, такомиллаштириш, жисмоний сифатлар.

**Аннотация.** Статья основана на эффективности эксперимента по разработке методики оценки и контроля эффективности соревновательной деятельности и показателей технико-тактической подготовки при отборе детей в спорт борьбы на поясах.

**Ключевые слова:** борьба на поясах, квалификация, соревновательная деятельность, технико-тактические показатели, оценка, мониторинг, совершенствование, физические качества.

**Annotation.** The article is based on the effectiveness of the experiment in the development of the methodology for assessing and controlling the effectiveness of competition activities and technical and tactical preparation indicators in the selection of children in the sport of Belt Wrestling.

**Keywords:** belt struggle, qualifying, competition activity, technical-tactical performance, evaluation, monitoring, improvement, physical qualities.

**Мавзунинг долзарблиги:** Спорт амалиётида муайян спорт турига хос жисмоний сифатлар ва техник-тактик ҳаракатлар (усуллар) ни шакллантиришда ҳажми, шиддати жиҳатларидан шуғулланувчилар ёши, жинси ҳамда жисмоний имкониятларига мос меъёрланган ёки табақалаштирилган бундай машқларни қўллашнинг изчил тизимли методик тартибда амалга оширилиши ижобий натижа беради.

Маълумки, техник-тактик кўникмаларга ўргатиш ёки уларни шакллантириш самарадорлиги танланган спорт тури хусусиятларига хос бўлган жисмоний сифатларнинг муносиб равишда ривожланганлиги билан белгиланади. Лекин барча

спорт турларида, айниқса вазиятли спорт турларида ўзига хос жисмоний сифатлардан ташқари жисмоний ва техник-тактик имкониятлар таркибида муҳим роль ўйновчи шундай жисмоний-функционал компонентлар ҳам борки, уларнинг юксак шаклланган бўлиши мусобақа тақдирини ҳал қилиши мумкин.

**Белбоғли курашга болалар саралашда мусобақа фаолияти ва техник-тактик тайёргарлик кўрсаткичларини назорат қилиш**

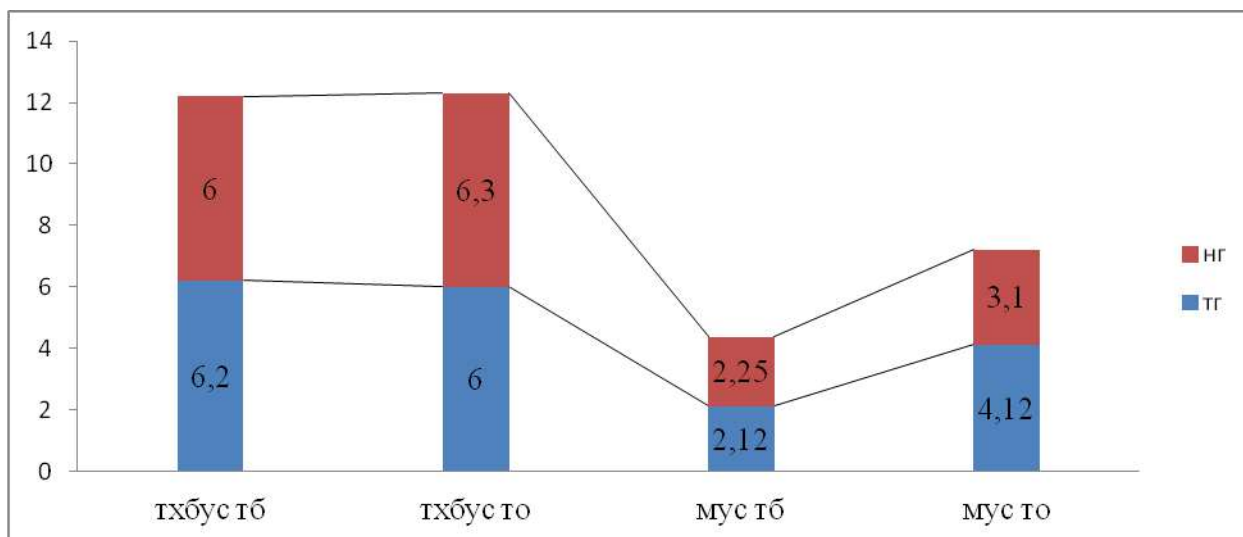
**1-жадвал**

№	Белбоғли курашчиларнинг техник тактик кўрсаткичлари	Белгиси	Коэффициент			
			Тажриба гуруҳи		Назорат гуруҳи	
			Тб	То	Тб	То
1	Техник ҳаракатларни бажариш учун уринишлар сони	М	6,2	6	6,1	6,3
2	Техник ҳаракатларни бажариш учун баҳоланган (муваффақиятли) уринишлар сони	Н	2,12	4,12	2,25	3,10
3	Техник ҳаракат учун ютиб олинган баллар йиғиндиси	Е	4,25	6,5	4,5	4,75
4	Хужумнинг ишончилиги	На	0,52	0,699	0,55	0,59
5	Ўртача баҳо	А	1,3	1,6	1,3	1,4
6	Хужум даражаси	Wa	0,71	0,85	0,77	0,82

**Изоҳ:** Тб-тадқиқот бошида. То-тадқиқот охирида.

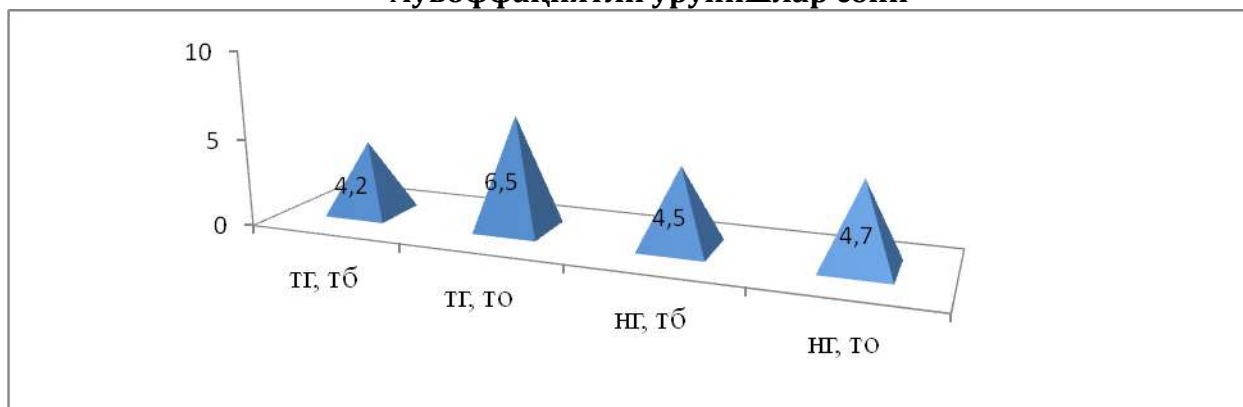
Белбоғли курашга болаларни саралаб олишда мусобақа фаолиятини текшириш олинган техник ҳаракатларни бажариш учун уринишлар сони тажриба бошида тадқиқот гуруҳида тадқиқот бошида 6,2 тани, тадқиқот охирида 6 та уринишни ташкил қилди. Назорат гуруҳида эса тадқиқот бошида 6,1 та уриниш, тадқиқот охирида 6,3 та уринишни ташкил қилди (5-расмга қаранг). Техник ҳаракатларни бажариш учун баҳоланган (муваффақиятли) уринишлар сони тадқиқот гуруҳида тадқиқот бошида 2,12 та уринишни, тадқиқот охирида эса 4,12 тани мувоффақиятли уринишларни ташкил қилди. Тажриба гуруҳида тадқиқот бошида 2,25 тани, тадқиқот охирида 3,10 та муваффақиятли уринишларни ташкил қилди.

Техник ҳаракат учун ютиб олинган баллар йиғиндиси, натижалари бўйича тадқиқот гуруҳи, тадқиқот бошида 4,2 бални ташкил қилган бўлса, тадқиқот охирида 6,5 ни ташкил қилди, назорат гуруҳида, тадқиқот бошида 4,5 ни ташкил қилди, тадқиқот охирида 4,7 бални ташкил қилди. Олинган натижалардан кўриниб турибдики тадқиқот гуруҳида кўрсаткич фоизи назорат гуруҳига нисбатан юқори натижа кўрсатди (1-расмга қаранг).



**Изоҳ:** ТГ-тажриба гуруҳи, Нг-назорат гуруҳи. ТБ-тадқиқот бошида, тадқиқот охирида. ТХБУУС-техник ҳаракатлар бажариш учун урунишлар сони, МУС-Муваффақиятли урунишлар сони

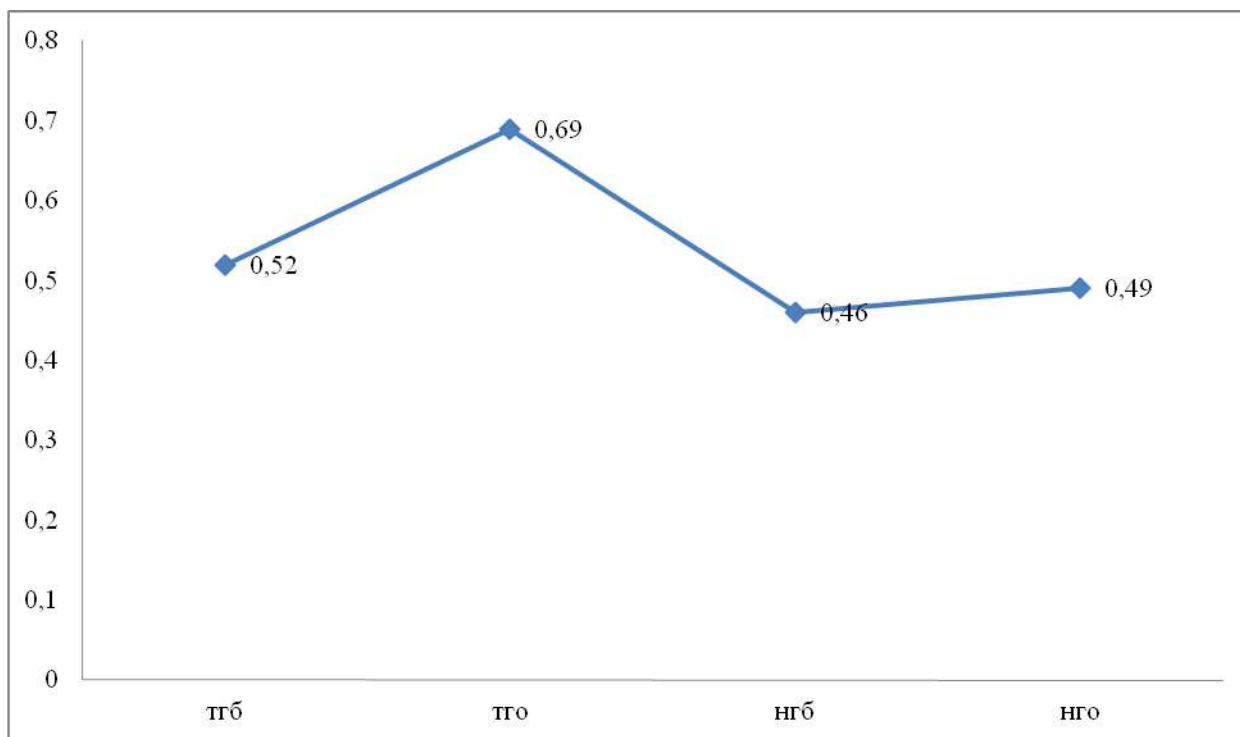
**1-расм. техник ҳаракатларни бажариш учун урунишлар сони, мувоффақиятли урунишлар сони**



**Изоҳ:** ТГ-тажриба гуруҳи, Тб-тадқиқот бошида, То-тадқиқот охирида, Нг-назорат гуруҳи, тадқиқот бошида, То-тадқиқот охирида.

**2-расм. Техник ҳаракатлар учун урунишлар сони**

Ҳужум ишончилиги тадқиқот гуруҳида, тадқиқот бошида 0,52 % натижа кўрсатган бўлса, тадқиқот охирида 0,69% ни ўсишига эришилди. Назорат гуруҳи, тадқиқот бошида 0,55% н, тадқиқот охирида эса 0,59% ни ташкил қилди (3-расмга қаранг). Ўртача баҳо тадқиқот бошида, тадқиқот гуруҳида 1,38 бални, тадқиқот охирида 1,61 бални ташкил қилди. Назорат гуруҳида, тадқиқот бошида 1,6 бални, тадқиқот охирида 1,6 бални ташкил қилди.



**Изоҳ:** ТГБ-тажриба гуриҳи тадқиқот бошида, ТГО-тажриба гуриҳи тадқиқот охирида, НГБ-назорат гуриҳи тадқиқот бошида, НГО-назорат гуриҳи тадқиқот охирида.

### 3-расм. Хужум ишончилиги

Хужум даражаси тадқиқот бошида, тадқиқот гуруҳида 0.71% ни ташкил қилди, тадқиқот охирида 0,95% ни ташкил қилди. Назорат гуруҳида, тадқиқот бошида 0,77% ни ташкил қилган бўлса, тадқиқот охирида 0.88% ни ташкил қилди. Юқори маълумотлардан кўриниб турибдики тажриба гуруҳи, назорат гуруҳига нисбатан кўрсаткичлар анча юқори натижаларга эришган.

**Хулоса.** Белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолиятининг энг муҳим, лекин энг кам ўрганилган жиҳатларидан бири бу белбоғни тўғри ушлаш ва усулларни бажараётганда мувозанат сақлаш ҳисобланади. Бу эса болаларни белбоғли кураш спорт турига саралаш жараёнидаги энг муҳим ҳаракат фаолиятларидан бири ҳисобланади. Шундай қилиб, курашчиларнинг МЖТини баҳолаш учун ишлаб чиқилган тест, мусобақа беллашувларини ўтказиш вақтидаги алоҳида ҳаракат хусусиятларидан бири ҳисобланади. Белбоғли кураш спорт турига болаларни саралаш тизимини яратишда махсус ишлаб чиқилган тестдан фойдаланиш болаларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги ҳамда келажакдаги техник-тактик имкониятларини башорат қилиш ва баҳолаш қолаверса мураббий педагогалар саралаб олинган болаларни техник ҳаракатларини бошқаришлари учун имконият яратади. Умумий олганда МЖТ даражасини ифодаладиган юқорида кўрсатилган тестдаги алоҳида кўрсаткичларни модель кўрсаткичлар билан таққослаш, машғулот жараёнини болаларни жисмоний имкониятлари ҳамда ёш хусусиятлари, МЖТ даражасидан келиб чиқиб самарали ташкил этиш имконини беради.

### Адабиётлар

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти ЎзЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. 2018.-С. 198-190 .
2. Керимов Ф.А. Спорт соҳасида илмий тадқиқотлар. Тошкент 2018 й.- 334 б.
3. [Халмухамедов Р.Д. Шин В.Н Абдурасулова Г.Б. Тажибаев С.С Ёш яккакурашчиларни кўп йиллик тайёргарлик жараёнинг турли босқичларида саралашнинг меъёрлари/ ўқув-услубий қўлланма ЎзЖТИ., 2013.- 166 б.](#)

4. Мирзакулов Ш.А., Мирзанов Ш.С., Артиқов З.С., Қирғизбоев М.М., / Белбоғли кураш бўйича спорт педагогик махоратини ошириш. - Тошкент, 2018.- 202 б.
5. . Нуршин Ж.М. Мирзакулов Ш.А Ёш белбоғли курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги. / Халқаро илмий-амалий анжуман “Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари”, II қисм. Тошкент, 2015, - Б.83-84

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

10.53885/edinres.2021.63.90.072

**Исмоилова М.Н.**

*старший преподаватель,  
факультет Информационных технологий, БухГУ.*

Повышение уровня качества физкультурного образования настоятельно требует создания новых средств обучения на основе использования современных информационных технологий. Несмотря на то, что в последние годы появляется значительный интерес к разработке и использованию компьютерных программ в учебно-тренировочном процессе, вопросы их разработки и внедрения остаются весьма актуальными.

Направлениями компьютерных технологий в спорте могут являться:

-Средства для обучения, повышающие качество преподавания. Информационные технологии в физической культуре активно используются в образовательных целях. Существует множество обучающих технологий, с помощью которых, обычный, даже не подготовленный человек может изучать различные спортивные дисциплины, боевые искусства, может получить достаточно полную информацию, необходимую ему для обучения. Большое распространение получили программы, позволяющие визуализировать на экране монитора изучаемый процесс. С помощью таких программных средств пользователь получает возможность изучить объект в деталях, принимая в расчет временное и пространственное движение процесса. Благодаря этим технологиям, можно добиться повышения эффективности тренировок и обучения за достаточно короткий срок.

-Программы, предназначенные для тестирования и контроля тренировочного процесса обучающегося в том или ином спортивном направлении. Человек, использующий данный программный продукт, имеет возможность подобрать для себя оптимальную программу тренировок и даже составить специальную спортивную диету.

-Средства, направленные на рекламную или издательскую деятельность, которые выполняют задачу размещения рекламных материалов, оформленных так, чтобы они могли привлечь наибольшее возможное число представителей основной целевой аудитории.

-Прикладные программные продукты – предназначены для обработки информации различных направлений и областей. Компьютерные технологии активно используются во время проведения различных соревнований.

Процесс внедрения информационных технологий в учебный процесс в области физкультурного образования начался сравнительно недавно и в настоящее время является актуальной. В настоящее время в учебном процессе по физической культуре используются компьютерные программы, автоматизированные диагностические системы, применение которых позволяет получить высокую эффективность профессионально-ориентированного обучения студентов высших учебных заведений

на основе использования средств современных информационных технологий. Также разработаны и используются в учебном процессе компьютерные программы контроля самостоятельной работы студентов, что позволяет в первую очередь индивидуализировать контроль самостоятельной учебной деятельности при любом количестве студентов.

Применение компьютерного контроля позволило:

- Индивидуализировать контроль самостоятельной учебной деятельности при любом количестве студентов.

- Обеспечить активную самоподготовку студентов к занятиям и ее эффективный автоматизированный контроль.

- Создать для каждого студента посильный темп проработки самостоятельно изучаемого материала при постоянном контроле степени его понимания и усвоения.

- Автоматизировать регистрацию результатов контроля подготовленности каждого студента на протяжении всего периода обучения.

- Оперативно получать полную информацию о состоянии академической активности каждого студента.

Разработка проблемы информационно-компьютерного обеспечения подготовки студентов в области физической культуры будет вестись в рамках двух направлений информатизации образования: повышение эффективности педагогической деятельности и совершенствование образовательно-педагогического управления процессом подготовки студентов. Как итог, использование этих технологий в физкультуре несет в себе множество плюсов, а именно быстрота, надежность, возможность оптимизировать накопленные знания, возможность подобрать эффективную программу, рассчитанную на конкретного пользователя.

#### **Литературы:**

1. Валиев А.А. Контроль физического развития студентов на спортивно - оздоровительных занятиях // **Вестник науки и образования**. Часть 2. № 22 (100), 2020. С. 40-43.

2. Самадов А.А. Организация спортивно-оздоровительных занятий среди студентов // **Вестник науки и образования**. Часть 2. № 22 (100), 2020. С. 46-49.

**УЎК (УДК, UDC) 796.093.43**

**БЕЛБОҒЛИ КУРАШ СПОРТ ТУРИГА 9-14 ЁШЛИ БОЛАЛАРНИ САРАЛАШДА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ**

10.53885/edinres.2021.63.90.072

Педагогика фанлари доктори, профессор  
**Ф.А. КЕРИМОВ<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,  
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон  
Мустақил изланувчи

Белбоғли кураш бўйича халқаро тоифадаги спорт устаси  
**А.У. ХАМИДЖОНОВ<sup>2</sup>**

<sup>2</sup>Наманган давлат университети,  
Наманган шаҳри, Ўзбекистон

**Муаллиф билан боғланиш учун:**

[Abdulaziz19931910@mail.ru](mailto:Abdulaziz19931910@mail.ru)

**Аннотация.** Мақолада белбоғли кураш спорт турига 9-14 ёшли болаларни саралаб олишда уларнинг махсус жисмоний тайёргарлик ҳолатини текшириш ва баҳолаш учун тест

натижалари, ўртача арифметик қиймат, ўртача квадрат оғишма, вариация коэффициенти ва студент t-критериясидан фарқларнинг ишончилиги каби математик формула ва амаллардан фойдаланилди.

**Калит сўзлар:** жисмоний тайёргарлик, белбоғли кураш, саралаш, тизим, техник-тактик тайёргарлик, функционал тайёргарлик, маҳорат, такомиллаштириш.

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности отбора детей 9-14 лет для занятия поясной борьбой. Представлены материалы по анализу физической подготовленности борцов. В работе анализируются эти показатели с помощью математических формул, такие как среднее арифметическое значение, среднее квадратичное отклонение, коэффициент вариации и достоверность различий по t-критерию Стьюдента.

**Ключевые слова:** Физическая подготовка, поясная борьба, отбор, технико-тактическая подготовка, функциональная подготовка, спортивное мастерство.

**Annotation.** The purpose of the article the purpose of Belt Wrestling in the selection of children aged 9-14 in sports, mathematical formulas and operations such as test results, mean arithmetic value, mean square deviation, coefficient of variation and reliability of differences from the student t-criteria were used to check and evaluate their specific physical preparation condition. The relevance and purpose of this topic is analyzed the selection system and content of the belt wrestling sport.

**Keywords:** Physical training, Belt wrestling, sorting, system, technical-tactical training, functional training, skill, improvement.

**Мавзунинг долзарблиги:** Бугунги кунда Республикамизда миллий кураш турларини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Жумладан, Президентимизнинг 2017 йил 2 октябрдаги “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3306-сонли қарори [1], имзоланиши кураш барчани бирдек қувонтирди. Бунга жавобан белбоғли курашчиларимиз 2017 йилда Туркменистон пойтахти Ашхобод шаҳрида ёпиқ иншоотларда бўлиб ўтган Осиё ўйинларида белбоғли кураш спорт тури бўйича 57 та медалнинг қўлга киритилиши ушбу спорт турининг ривожланаётганидан далолат беради. 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони [3] ҳамда “Спорт турлари бўйича терма жамоалар таркибига спортчиларни саралаб олиш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Вазирлар Маҳкамасининг 2020 йил 4 мартдаги 122-сон қарори [4] бу соҳага тегишли бошқа меъриё-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу мақоланинг тадқиқот натижалари ҳам муайян даражада хизмат қилади. Умумий ва махсус тайёргарлик ўртасида ўзаро боғлиқлик хусусан болаларни спорт турларига саралашда асосий фундамент вазифасини бажаради. Сўнгги йилларда нашр этилган жисмоний тарбия ва спортга оид илмий услубий адабиётларда спорт машғулотларига спортчининг жисмоний ҳаракатини бошқариш жараёни сифатида қараш мумкинлиги кўп бора таъкидланган. Бунда бошқариш жараёни бошқариш объекти (спортчи) билан бошқарувчи объекти (тренер, услубчи) орасида алоқа мавжуд бўлган ҳолдагина таъминланиши мумкин. Спорт-педагогика амалиётида тескари алоқанинг ўхшаши сифатида педагогик назоратни кўрсатиш мумкинки, бунда тестлардан кенг фойдаланиш назарда тутилади.

**Тадқиқот мақсади:** Белбоғли кураш спорт турига 9-14 ёшли болаларни саралашда махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўрни ва аҳамиятини ўрганиш.

**Мавзунинг ўрганилганлик даражаси:** Ф.А.Каримов, М.А.Каримов, Р.Д.Халмухаммедов, И.Ю.Шамсематов, С.С.Тажигаев, Ш. Мирзанов, Ш.Мирзақулов, З.С.Артиқов ва бошқаларнинг фикрларига кўра, умумий жисмоний тайёргарлик организмни функционал имкониятларини кўтаришга, ҳаракат малакалари ҳамда кўникмаларини кенг миқёсда эгаллашга қаратилган.

Кўп йиллардан бери мутахассисларнинг изланишлари мусобақа фаолиятининг асосий унсурлари, унинг кечишидаги ўзига хосликлар ўз аксини топадиган махсус тестларни ишлаб чиқишга йўналтирилган эди. Бу вазифанинг ечими учун махсус синовлар тўғри келмайди.

**Белбоғли кураш спорт турига саралашда иштирок этган 9-10 ёшли болаларни махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари**

**1.1-жадвал**

	9 ёш		10 ёш		9-10 ёш		11 ёш		12 ёш		11-12 ёш		13 ёш		14 ёш		13-14 ёш	
	n=	80	80	80			81	82	84	88			ёш					
Махсус жисмоний тайёргарлиги	x±σ	V	x±σ	V	T	p	x±σ	V	x±σ	v	t	P	x±σ	V	x±σ	V	t	P
Белбоғни қондаси бўйича ушлаш ҳолати (сон.)	10,9±1,24	11,3	10±1,11	11,1	6,99	P<0,01	9,43±0,62	6,65	9,08±2,02	2,2	2,06	P<0,05	8,13±1,26	5,5	7,28±1,49	20,5	5,46	P<0,01
Баланд тик туриш ҳолатида белбоғни қондаси бўйича ушлаш	11,4±0,94	8,27	10,4±1,14	11,0	8,62	P<0,01	9,33±1,13	12,1	8,89±1,88	1,2	2,54	P<0,05	7,66±0,92	2,0	7,17±0,98	13,7	4,64	P<0,01
Паст тик туриш ҳолатида белбоғни ушлаш (сон.)	11,1±1,10	9,93	10,3±0,95	9,18	6,40	P<0,01	9,27±0,95	10,3	8,65±2,13	2,4	3,31	P<0,01	7,72±1,65	2,3	6,82±1,25	18,3	5,47	P<0,01
Ўнг оёқни кўтарган ва тиззаларни буккан ҳолда эгилиб чап оёқ товонларини кўриш (сон.)	10,2±1,71	16,7	11,2±1,49	13,2	5,48	P<0,01	12,3±1,06	8,62	13,0±2,70	0,6	3,27	P<0,01	15,7±2,09	3,3	18,2±1,56	8,57	11,9	P<0,01
Чап оёқни кўтарган ва тиззаларни буккан ҳолда эгилиб ўнг оёқ товонларини кўриш (сон.)	9,53±1,53	16,0	10,9±1,91	17,5	7,14	P<0,01	12,9±0,85	6,57	13,5±3,54	2,2	1,94	P>0,05	17,6±1,32	7,1	19,5±1,88	9,64	10,1	P<0,01
Жипслаштирилган оёқлар учида туриб, кўз юмилган ҳолатда белбоғни ушлаш тақлиди билан мувозанат сақлаш (сон.)	9,67±1,86	19,3	11,3±1,79	15,8	8,17	P<0,01	12,3±0,76	6,15	13,3±2,78	0,8	4,35	P<0,01	18,5±1,33	7,9	20,5±2,13	10,4	10,2	P<0,01

Курашчиларнинг мжтини баҳолашда турли педагогик ва тиббий-биологик тестлар қўлланилиб, уларнинг асосини машғулотда шерикни йиқитишлар (йиқитишларга миқдорий ва сифатий баҳо берилади) ҳамда берилган юклагага организмдаги турли тизимларнинг реакцияси ўзгаришларини ўрганиш ташкил этади. Бир неча йиллар давомида турли мутахассислар спорт курашининг ҳар хил турларида МЖТни баҳолаш бўйича кўплаб тестларни, шунингдек, тестларнинг бажарилиш натижаларини ҳисоблаш формулаларини ишлаб чиқдилар.

Биз ўз тадқиқотимизда белбоғли кураш спорт турига 9-14 ёшли болаларни саралаб олишда махсус жисмоний тайёргарлигини баҳоловчи белбоғли кураш спорт турини ўзига хос хусусиятларига жавоб берувчи синовлар мажмуаси ишлаб чиқилди (1.1-жадвалга қаранг). 9 ёшли болаларни махсус жисмоний тайёргарлик ҳолатини текширишда 6 та тестдан фойдаландик.

**Биринчи тест:** Белбоғни қоидаси бўйича ушлаш ҳолати (сон.)  $10,9 \pm 1,24$  сония, 10 ёшли болаларда ушбу кўрсаткич  $10 \pm 1,10$  сонияни ташкил қилди ( $t=6,99$ ;  $p<0.01$ ). Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончлиликини ташкил этди. 11 ёшли болаларда  $9,43 \pm 0,62$  сония, 12 ёшли болаларда  $9,08 \pm 2,02$  сонияни ташкил қилди ( $t=2,06$ ;  $p<0.05$ ). 13 ёшли болаларда  $8,13 \pm 1,26$ , 14 ёшли болаларда  $7,28 \pm 1,49$  ( $t=2,06$ ;  $p<0.05$ ). Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончлиликини ташкил этди.

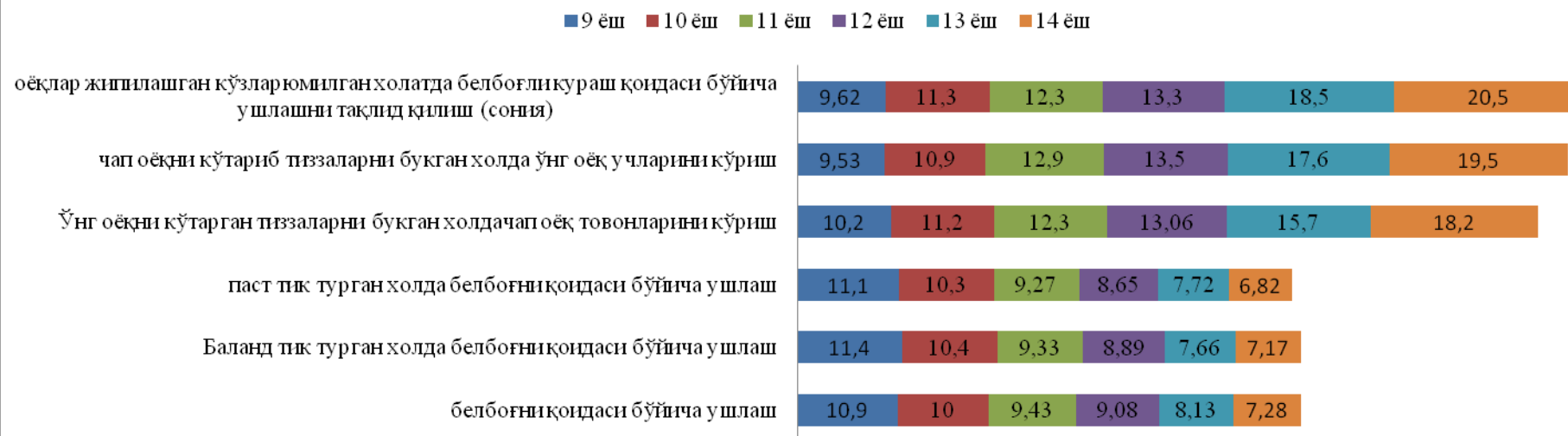
**Иккинчи тест:** Баланд тик туриш ҳолатида белбоғни қоидаси бўйича ушлаш 9 ёшда болаларда  $11,4 \pm 0,94$  сония, 10 ёшли болаларда  $10,4 \pm 1,14$  сонияни ташкил қилди ( $t=8,62$ ;  $p<0.01$ ). 11 ёшли болаларда  $9,33 \pm 1,33$  сония, 12 ёшдаги болаларда  $8,89 \pm 1,88$  сонияни ташкил қилди ( $t=2,54$ ;  $p<0.05$ ). 13 ёшли болаларда ушбу кўрсаткич бўйича  $7,66 \pm 0,92$  сония, 14 ёшли болаларда  $7,17 \pm 0,98$  сонияни ташкил қилди ( $t=4,64$ ;  $p<0.01$ ). Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончлиликини ташкил этди.

**Учинчи тест:** Паст тик туриш ҳолатида белбоғни ушлаш (сек.) 9 ёшли болалар ушбу тест бўйича натижалар қуйидагича  $11,1 \pm 1,10$  сония, 10 ёшли болаларда  $10,3 \pm 0,95$  сонияни ташкил қилди ( $t=8,62$ ;  $p<0.01$ ). 11 ёшли болаларда  $9,27 \pm 0,95$  сонияни, 12 ёшли  $8,65 \pm 2,12$  ( $t=3,31$ ;  $p<0.01$ ). Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончлилиги аниқланди. 13 ёшли болаларда ушбу синов бўйича  $7,62 \pm 1,65$  сония, 14 ёшлилар ўртасида эса  $6,82 \pm 1,25$  сония ( $t=5,47$ ;  $p<0.01$ ).

**Тўртинчи тест:** Ўнг оёқтизаларни ва кўтарган букган ҳолда эгилиб чап оёқ товонларни кўриш синовида, 9 ёшли болалар кўрсаткичи қуйидагича  $10,2 \pm 1,71$  сония, 10 ёшли болаларда  $11,2 \pm 1,49$  сония, ( $t=5,48$ ;  $p<0.01$ ). 11 ёшли болаларда  $12,3 \pm 1,06$  сония, 12 ёшли болаларда  $13,0 \pm 2,70$  сонияни ташкил этди, ( $t=3,27$ ;  $p<0.01$ ). 13 ёшли болаларда  $15,7 \pm 2,09$  сония, 14 ёшли болаларда  $18,2 \pm 1,56$  сония натижаси қайт этилди, ( $t=11,9$ ;  $p<0.01$ ). Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончлилиги аниқланди.

**Бешинчи тест:** Чап оёқ тиззаларини кўтарган букган ҳолда эгилиб ўнг оёқ товонини кўриш (сония) синовида 9 ёшли болалар кўрсаткичи қуйидагича  $9,53 \pm 1,53$  сония, 10 ёшли болаларда  $10,9 \pm 1,91$  сония ташкил қилди ( $t=7,14$ ;  $p<0.01$ ). 11 ёшли болаларда  $12,9 \pm 0,85$  сония, 12 ёшли болаларда  $13,5 \pm 3,54$  сония, ( $t=1,94$ ;  $p>0,05$ ). Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончлилиги кузатилди. 13 ёшли болаларда  $17,6 \pm 1,32$  сония, 19,5  $\pm 1,88$  сония ( $t=10,1$ ;  $p<0,01$ ). Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончлилиги аниқланди

## Белбоғли кураш спорт турига саралашда 9-14 ёшли болаларни махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари



**Олтинчи тест:** Жипитлаштирилган оёқлар учида туриб, кўз юмилган ҳолатда белбоғни ушлаш тақлиди билан мувозанат сақлаш (сония) тестида 9 ёшли болалар кўрсаткичлари қуйидагича,  $9,67 \pm 1,86$  сония, 10 ёшли болаларда  $11,3 \pm 1,79$  сонияни ташкил қилди ( $t=8,17$ ;  $p<0,01$ ). 11 ёшли болаларда  $12,3 \pm 0,76$  сония, 12 ёшли болаларда  $13,3 \pm 2,78$  сонияни ташкил қилди ( $t=4,35$ ;  $p<0,01$ ). Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар кўзатилади. 13 ёшли болаларни кўрсаткичлари қуйидаги натижалар кўрсатди  $18,5 \pm 1,33$  сония,  $20,5 \pm 2,13$  сония ( $t=10,2$ ;  $p<0,01$ ). Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончлилиги аниқланди.

**Хулоса.** Белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолиятининг энг муҳим, лекин энг кам ўрганилган жиҳатларидан бири бу белбоғни тўғри ушлаш ва усулларни бажараётганда мувозанат сақлаш ҳисобланади. Бу эса болаларни белбоғли кураш спорт турига саралаш жараёнидаги энг муҳим ҳаракат фаолиятларидан бири ҳисобланади. Шундай қилиб, курашчиларнинг МЖТини баҳолаш учун ишлаб чиқилган тест, мусобақа беллашувларини ўтказиш вақтидаги алоҳида ҳаракат хусусиятларидан бири ҳисобланади. Белбоғли кураш спорт турига болаларни саралаш тизимини яратишда махсус ишлаб чиқилган тестдан фойдаланиш болаларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги ҳамда келажақдаги техник-тактик имкониятларини башорат қилиш ва баҳолаш қолаверса мураббий педагогалар саралаб олинган болаларни техник ҳаракатларини бошқаришлари учун имконият яратади. Умумий олганда МЖТ даражасини ифодаладиган юқорида кўрсатилган тестдаги алоҳида кўрсаткичларни модель кўрсаткичлар билан таққослаш, машғулот жараёнини болаларни жисмоний имкониятлари ҳамда ёш хусусиятлари, МЖТ даражасидан келиб чиқиб самарали ташкил этиш имконини беради.

#### Адабиётлар

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти ЎзЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. 2018.-Б. 198-190 .
2. Керимов Ф.А. Спорт соҳасида илмий тадқиқотлар. Тошкент 2018 й.- 334 б.
3. [Халмухамедов Р.Д. Шин В.Н Абдурасулова Г.Б. Тажибаев С.С Ёш яккакурашчиларни кўп йиллик тайёргарлик жараёнинг турли босқичларида саралашнинг меъёрлари/ ўқув-услубий кўлланма ЎзЖТИ., 2013.- 166 б.](#)
4. Мирзақулов Ш.А., Мирзанов Ш.С., Артиқов З.С., Қирғизбоев М.М., / Белбоғли кураш бўйича спорт педагогик маҳоратини ошириш. - Тошкент, 2018.- 202 б.
5. Нуршин Ж.М. Мирзақулов Ш.А Ёш белбоғли курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги. / Халқаро илмий-амалий анжуман “Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари”, II қисм. Тошкент, 2015, - Б.83-84

#### FUTBOL SPORTIDA MASHG'ULOT JARAYONLARINI BOSHQARISH ASOSLARI

10.53885/edinres.2021.57.22.074

**Mo'minov F.I**

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev va hukumatimiz tomonidan mamlakatda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni, jumladan futbolni rivojlantirish masalalariga katta e'tibor qaratilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 15 fevraldagi «Madaniyat va sport sohasida boshqaruv tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PF-4956-sonli Farmoni, 2017 yil 15 fevraldagi «O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida»gi PQ-2779-sonli , 2017 yil 3 iyundagi «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-3031-sonli va 2017 yil 9 martdagi «O'zbekiston sportchilarining 2020 yil Tokio shahrida bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish to'g'risida»gi PQ-2821 sonli Qarorlari va 2019 yil 4 dekabrda «O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PF-5887-son Farmoni bu fikrlarning yorqin namunasidir.

Yuqorida qabul qilingan xujjatlar mamlakatda yuqori malakali futbolchilar tayyorlash tizimini tubdan takomillashtirish uchun dasturilamal bo'lib xizmat qiladi.

So'nggi yillarda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimi ikki yo'l bilan rivojlanayotganligi kuzatilmoqda. Ulardan biri – mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmi va jadalligini ko'paytirish bo'lsa, ikkinchisi – mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini

tuzilishini ularning sportchi organizmiga ko'rsatadigan ta'siri, yuklamalarning turli xil tarkibiy qismlari, yuklamalar tuzilishi dinamikasining mashg'ulot bosqichlarida shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga ta'siri haqidagi ma'lumotlarga asoslangan holda sifatli takomillashtiradi. Mashg'ulotlarni eng qulay vosita va uslublarini izlab topish ko'p jixatdan musobaqa boshqaruvi haqidagi bizning tasavvurlarimizni biroz bo'lsada haqiqatga yaqinlashtiradi.

So'nggi yillarda jahonning yetakchi jamoalari o'yinlarida bir tomondan o'yinchilarni shug'ullanganlik darajasini o'sganligi, boshqa tomondan ularni o'zaro ta'sir ko'rsatish uslublarini takomillashtirish bilan bog'liq ahamiyatli o'zgarishlar sodir bo'lmoqda. Demak o'yinning keyingi rivoji asosan o'yinchilarning jamoaviy o'zaro harakati tuzilmasini takomillashtirishga bog'liq, chunki jamoaviy o'yinni talab darajasida tashkil etish bilan alohida individumning optimal faoliyatiga erishish mumkin.

Bu holatni bugungi kunda asosan futbolchilarni individual va guruhli harakatlarini sifatli tahlil qilishga imkon yaratuvchi musobaqa faoliyatini ilmiy asoslangan tizimli tahlil etish bilangina baholash mumkin.

Musobaqa faoliyatini ayni vaqtdagi mavjud tizimlari asosan alohida futbolchilarni o'yin harakatlarini qayd qilishdan iborat, bu esa o'z navbatida ularni individual imkoniyatlari doirasidan chetga chiqishga imkon bermaydi. Albatta, o'yin natijasi individual ko'rsatkichlarga bog'liq, biroq bu bog'liqlik alohida o'yinchilarning to'g'ri, yaxshi yoki mukammal harakatlarini jamlashdaemas, balki individumlarning harakati jamoaviy o'yin tamoyillariga mos kelishidadir. Ammo bu holatda, biz jamoaviy emas, individual taktika bilan shug'ullanamiz, chunki jamoada doimo xatto alohida o'yinchilarda topilmaydigan hususiyatlar mavjuddir.

Demak, zamonaviy futbolda jamoaviy daraja faqatgina futbolchilarni o'zaro harakatini aks ettiruvchi ko'rsatkichlar yordamida to'g'ri tashkil etilishi mumkin.

Yuqorida bayon etilganlardan xulosa qilib shuni aytish mumkinki, zamonaviy futbolda musobaqa faoliyati va mashg'ulot yuklamalarini sportchi organizmiga ko'rsatadigan ta'sirini kompleks tahlil qilish tamoyillari va uslublarini ishlab chiqish ayni vaqtda dolzarb hisoblanadi.

Boshqaruv keng ma'noda sportchining oldindan rejalashtirilgan bir holatdan boshqasiga o'tishini nazarda tutadi. Bu tushunchani futbolchilarning mashg'ulot jarayonlarida boshqaruvning yakuniy maqsadi sifatida aks ettirilishi jismoniy holatni barqaror yaxshilash bilan musobaqa mashqlarida yuqori natijalarga erishish hisoblanadi. Bir holatdan boshqasiga o'tishga ta'sir ko'rsatuvchi maxsus vositalar (ustunlik bilan jismoniy mashqlar), ovqatlanish, yashash sharoiti, tashqi muhit va boshqalar bu jarayonda hal qiluvchi omillar hisoblanadi.

Sportchi holatining uch hil turi farqlanadi:

- o'zgaruvchan –uzoq vaqt davomida o'zgaradi, yildan-yilga, mashg'ulotning bir bosqichidan keyingi bosqichga;

- joriy – har kuni o'zgarib turadi va kundalik mashg'ulot yuklamalarining oqibati hisoblanadi;

- tezkor – sportchi organizmining yuklamalarga tezkor ta'sirini aks ettiradi.

Yu.V.Verxoshenskiyning fikricha, boshqaruv quyidagi murakkab irarxik tizimdan tashkil topgan:

- atletning maxsus ishchanlik qobiliyati yoki uning holati darajasiga asoslangan maxsus jismoniy tayyorgarlik kompleksi;

- bir qator tashqi o'zaro munosabatlar;

- mashg'ulot yuklamalari.

N.G. Ozolin o'z navbatida sportchilar tayyorgarligini boshqarish tuzilmasida quyidagi komponentlarni ajratib beradi:

- sportchining individual imkoniyatlari va qobiliyatlarini izlab topish;

- maqsad qo'yish va unga erishish muddatlari;  
- ta'lim, tarbiya, funksional imkoniyatlarni oshirish kabi aniq va to'g'ri vazifalarni aniqlash;

- mashg'ulot vositalari va uslublarini tanlash;

- mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini nazorat qilish va hisoblash.

Kompleksni muvaffaqiyatli amalda qo'llanilishi boshqariluvchanlik hisoblanadi.

Asosiy e'tiborni olingan dastlabki axborotlarni to'g'riliga qaratish juda muhim, chunki rejalashtirilayotgan vazifalar va ko'rsatmalar mazmuni aynan uning ishonchliligiga bog'liq.

Futbolchilarni musobaqa faoliyati va tayyorgarligining sifat va miqdoriy tomonlari haqidagi ma'lumotlar ham katta ahamiyatga ega, chunki ular model tavsiflarni ishlab chiqish uchun asos bo'lib hizmat qiladi.

Bosqichma-bosqich nazorat tizimlarini ishlab chiqish futbolchilar musobaqa faoliyati va tayyorgarligi haqidagi ma'lumotlar tahliliga asoslanadi. V.N.Platonovning ta'kidlashicha, uning natijalari «...ishning asosiy yo'nalishi va oldinga qo'yilgan vazifalarga erishish yo'llarini aniqlaydi, pedagogik ta'sir vositalari va uslublariga shart qo'yadi».

Olingan ma'lumotlardan foydalanib, mashg'ulot jarayonini mikro-, mezo va makrotuzilmalari rejalashtiriladi.

Belgilangan dasturlarni amalga oshirish jarayonlarida futbolchilarning shug'ullanganlik darajasidagi xaqiqiy o'zgarishlar qanchalik rejalashtirilganligiga mos kelishini doimo taqqoslab borish, mashg'ulot bosqichidan bosqichiga tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'sish tempi hamda yuklamalar dinamikasini hisobga olib borish, bunda albatta doimiy tibbiy-biologik nazorat zarur.

Oliy liga jamoalari zahirasi hisoblangan yosh futbolchilarning tayyorgarlik amaliyotida mashg'ulot jarayonlarining barcha boshqarish komponentlari qo'llanilishi ayniqsa dolzarb hisoblanadi. M.A.Godik tomonidan quyidagi yosh futbolchilarni tayyorgarlik sifatini oshirish vazifalari oldinga suriladi:

- futbolni rivojlantirishning asosiy g'oyalarini aniqlash va 10-15 yil oldinga bashoratlarni amalga oshirish; bu esa o'z navbatida «futbolchiga nisbatan yaqin kelajakka» qo'yilgan talablarni belgilashga imkoniyat yaratadi;

- yosh futbolchilarning harakat imkoniyatlari, shaxs tuzilmasi va boshqa sifatlari darajasini, ayniqsa, tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida, ularni nazorat natijalari va kelgusi natijalari haqida bashoratlarni amalga oshirish bo'yicha toifalanishini aniqlash;

- tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida, testanuvchi yuklamalarni ma'lum tarzda rejalashtirilgan tuzilmalari sharoitida yosh sportchilar tanlovini tashkil etish.

## **СКАНДИНАВЧА ЮРИШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ МАНИТОРИНГ ҚИЛУВЧИ КОМПЮТЕР ДАСТУРИ "SKAN.XOD"**

10.53885/edinres.2021.88.71.073

**Керимов Ф. А.**

Профессор, педагогика Фанлар доктори УзДЖТСУ

**Азизов М.М.,**

Наманган давлат университети таянч докторанти

Тел: +998942761303, @mail: mirzohid.azizov@bk.ru

**Anotatsiya:** *Мазкур мақолада умумтаълим мактаби бошлангич синф ўқувчиларига, соғломлаштирувчи Скандинавча юришни ўргатишда, "SKAN.XOD" замонавий компьютер дастурининг ахамияти хақида хақида so`z borgan.*

**Kalit so'zlar:** *Skandinavcha yurish, ilmiy uslubiy tamoyillar, sog`lom xayot, umumiy qoidalar, texnika, jismoniy ko`rsatkich, kompyuter dasturi.*

## **КОМПЬЮТЕРНАЯ ПРОГРАММА, КОНТРОЛИРУЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ**

Керимов Ф. А.

Профессор, Доктор педагогических наук УзГУФКС  
Азизов М.М. докторант Наманганского государственного университета  
Тел: +998942761303, электронная почта: mirzohid.azizov@bk.ru

**Аннотация:** В работе представлена разработанная компьютерная программа "SKAN.XOD" которая позволяет обучить учащихся начальных классов скандинавской ходьбе в общеобразовательных школах.

**Ключевые слова:** скандинавская ходьба, научно-методические принципы, здоровый образ жизни, общие правила и методика проведения занятий, физическая подготовка, компьютерная программа.

## A COMPUTER PROGRAM THAT MONITORS THE PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN ENGAGED IN NORDIC WALKING

Kerimov F. A.,

Professor, Doctor of Pedagogical Sciences UzSUPCS  
Azizov M.M., base doctoral student Namangan State of University  
Tel: +998942761303, @mail: mirzohid.azizov@bk.ru

**Abstract:** this article the general public school is teaching primary school students a healthy Scandinavian walk, "SKAN.XOD" spoke about the importance of modern computer software.

**Key words:** Scandinavian walking, scientific methodological principles, healthy life, general rules, technique, physical training, computer program.

Бугунги кунда Ёш авлод тарбияси, саломатлигига берилаётган етибор ертанги кунимизга берилаётган етибордир. Мамлакатимизда бу борада мисли кўрилмаган ишлар амалга оширилмоқда, жумладан Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 14 августдаги "Ёшларни маънавий- ахлоқий ва жисмонан баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жихатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ 3907-сонли қарори, Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон Фармонлари ижросини таъминлаш ҳамда бошланғич синф ўқувчиларининг дарсдан ташқари вақтларида соғломлаштирувчи Скандинавча юришни ўргатишда мақсадида, биз томонимиздан мазкур компьютер дастури ишлаб чиқилди.

### "SKAN.XOD" компьютер дастурининг вазифаси:

❖ Умумий ўрта таълим мактабларининг бошланғич синф ўқувчиларига соғломлаштирувчи скандинавча юришни қўллаш мақсадида, уларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва баҳолашда фойдаланиш;

❖ Бошланғич синф ўқувчиларининг умумий жисмоний тайёргарлиги, махсус жисмоний тайёргарлигини ҳамда скандинавия таёқчасидан фойдаланган ҳолатда жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва мониторинг қилиш;

❖ Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги даражаси бўйича электрон маълумотлар базасини яратиш;

❖ 7-10 ёшли болаларни Скандинавча юриш техникасини ўргатиш мақсадида жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш бўйича компьютер дастури орқали тўпланган маълумотлар ёрдамида ўқув-методик тавсияларни ишлаб чиқиш;

### "SKAN.XOD" компьютер дастурининг ишлаш тартиби:

Дастурга муофиқ шуғилланувчиларнинг мумуий жисмоний тайёргарлиги, махсус жисмоний тайёргарлиги, скандинав таёқчаси ёрдамида бажариладиган махсус тестлар бўйича баҳолаш шкаласи яратилди. (1 жадвал)

**1 жадвал. 7-10 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш шкаласи**

Жисмоний сифат	Синов	Ёш	Жисмоний тайёргарлик даражаси					
			Юқори кўрсаткич		Ўртача кўрсаткич		Паст кўрсаткич	
			ўғил	қиз	ўғил	қиз	ўғил	қиз
Тезкорлик	30 м югуриш (сония)	7-8	6,0	6,2	6,7	6,8	6,9	7,1
		9-10	5,8	6,0	6,3	6,5	6,5	6,7
	Арқонда сакраш (1 дақика)	7-8	28	26	24	23	22	21
		9-10	50	45	40	35	30	28
Чаққонлик	Моксимон югуриш 3x10 м (сония)	7-8	9,2	9,5	10,0	10,4	10,3	10,6
		9-10	9	9,2	9,6	10,1	9,9	10,2
Эгилувчанлик	Полга ўтириб, скандинавия таёқчасини ушлаган ҳолатда олдинга эгилиш (марта)	7-8	8	7	6	4	4	3
		9-10	10	8	8	6	5	4
Куч	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	7-8	150	140	140	130	130	120
		9-10	165	155	150	140	140	130
	Полга таянган ҳолатда кўлларни букиб ёзиш	7-8	5	3	4	2	3	1
		9-10	6	4	5	3	4	2
	Турникда тортилиш (қизлар узун паст турникда) (марта)	7-8	4	4	3	3	2	2
		9-10	4	5	3	4	2	3
Чидамкорлик	Скандинавия таёқчасига тайанган ҳолатда ўтириб туриш (марта)	7-8	35	30	30	25	25	20
		9-10	40	35	35	30	30	25
	400 м скандинавча юриш (дақ,сония)	7-8	5	5,30	5,50	6,10	6,20	6,50
		9-10	4,20	5	5,20	6,30	6,60	7

Баҳолаш шкаласини яратишда “Алпомиш ва барчиной тест меёрлари” ва илмий – услубий адабиётлар асосида тестлар ишлаб чиқилди ва компютер дастурига киритилди. Мазкур жадвалда боўланғич синф ўқувчилари ҳар бир ёш таифаси учун жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш мақсадида алоҳида тестлар ишлаб чиқилган бўлиб, ҳар бир тест ўқувчиларнинг жинси ва ёшига қараб тақсимланган.

7-10 ёшли болаларни тезкорлик сифатларини баҳолашда “30 м югуриш” ва “Арқонда сакраш”, Чаққонлик сифатини баҳолашда “Моксимон югуриш 3x10 м” , “Эгилувчанлик” сифатини баҳолашда “Полга ўтириб, скандинавия таёқчасини ушлаган ҳолатда олдинга эгилиш”, Куч сифатини аниқлашда “Турган жойдан узунликка сакраш”, “Полга таянган ҳолатда кўлларни букиб ёзиш”, “Турникда тортилиш”, Чидамкорликни баҳолашда “Скандинавия таёқчасига тайанган ҳолатда ўтириб туриш”, “400 м скандинавча юриш” тестларидан фойдаланилди. (1 расм)

Жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш										
№ИО	Тезкорлик		Чакконлик	Эгилувчанлик	Куч			Чидамкорлик		
	30 м югуриш (сония)	Арконда сакраш (лакка)	Моқсимон югуриш 3x10 м (сония)	Полга ўтириб, скандинавия таёқчасини ушлаган ҳолатда олдинга эгилуш (марта)	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	Полга таянган ҳолатда қўлларни букиб ёниш	Турникда тортилтиш (қизлар учун паст турникда) (марта)	Скандинавия таёқчасига таянган ҳолатда ўтириб туриш (марта)	400 м скандинавияча юриш (лак.сония)	
1	Abdinazarov Jamshidbek Rustamjon O'g'li	7,15	36	11,8	7	130,6	4	4	27	5,45
2	Abdurashidov Abdurahilil Xusanboy O'g'li	5,8	18	9,5	6	147,4	2	2	24	5,09
3	Abduraximov Jaloldin Jaxongir O'g'li	7,04	25	11,5	5	104,7	4	4	25	6,45
4	Adxamjonov Shaxriyov Jasurjon O'g'li	6,13	35	10	6	150,7	3	3	36	5
5	Maxmudjonov Samandar Ma'ruf O'g'li	6,11	17	12,1	5	101,3	4	4	23	4,1
6	Raximjonov Abdulloh Azamat O'g'li	7,54	35	11,2	6	155,3	3	3	27	6,2
7	Saloxiddinov Otabek Elmurod O'g'li	6	20	13	5	110,8	4	4	30	6,9
8	Sayfiddinov Imomiddin Xusniddin O'g'li	7,01	39	14,1	7	101,5	2	2	27	7
9	Soxibjonov G'olibjon Zokirjon O'g'li	5,32	38	9	5	144,2	3	3	23	4,13
10	Sultonov Alisher Abdurahmon O'g'li	7,5	18	11,6	7	157,7	4	4	31	6,1
11	Valijonov Muhammaddiyor Alijon O'g'li	5,53	34	10	6	131,9	3	3	23	7,1
12	Valixonov Oybek Bekzod O'g'li	7,05	22	12,5	5	122,6	3	3	33	5,6
13	Vasliiddinov Abdumalik Baxromjon O'g'li	5,6	33	13,6	6	109,7	4	4	22	6
14	Valithonov Muhammadsodiq Shukurullohon o'g'li	6,4	39	12	7	141,6	3	3	37	7,15
15	Valievv Abbos Nosirjon O'g'li	7,2	19	9,7	5	158,8	3	3	26	6,12
16	Voxidov Jo'rabek Ilyos o'g'li	7,1	39	12,8	5	131,4	4	4	22	5,54
17	Xamidov Shoxrux Saidmaxmud O'g'li	5,9	35	10,4	6	123,3	3	2	26	5,8
18	Xakimov Jafar Qodirjon O'g'li	7	34	11,3	6	151,4	3	3	36	5,03
19	Yorqulov Shuxrat Rustam O'g'li	5,9	15	10	5	150,7	5	5	26	7,18
20	Abdulxodiyev Azimjon Xamidjon O'g'li	5,14	36	12,1	6	120,7	3	3	37	5,08
21	Abduraxmonov Adshbek G'ofar O'g'li	5,1	19	10,9	7	131,7	3	2	23	7,12
22	Abdurashidov Abdulaziz Abdurahmon O'g'li	6,4	37	11	6	125,2	4	4	31	5,2
23	Adxamjonov Abdulaziz Akmal O'g'li	7,2	35	12,3	5	138,7	3	3	23	5,7
24	Bakirjonov Jasur Mansur O'g'li	7,2	18	9,8	7	150	2	2	38	4,32
25	Ismoiljonov Abdulloh Akmal O'g'li	5,8	35	13,1	5	158,6	3	3	27	5,8

### 1 расм. Жисмоний кўрсаткичларни киритиш саҳифаси

Тажриба-синов ишининг якунида 7-10 ёшли болаларни жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва баҳолашда ушбу тест синовлари ва меёрлари замонавий компютер дастури ёрдамида аниқланиши бошланғич синф ўқитувчилар ҳамда жисмоний тарбия ўқитувчилари томонидан ижобий баҳоланди. Сабаби юқоридаги тест синовлари натижалари асосида болалар тўплаган балларига қараб учта типга компютер дастури ўзи ажратади булар энг аъло даражада балли болага “Юқори”, “Ўртача”, “Паст” каби 3 та типга ажратади. (2-расм)

Жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш										
№ИО	Тезкорлик		Чакконлик	Эгилувчанлик	Куч			Чидамкорлик		
	30 м югуриш (сония)	Арконда сакраш (лакка)	Моқсимон югуриш 3x10 м (сония)	Полга ўтириб, скандинавия таёқчасини ушлаган ҳолатда олдинга эгилуш (марта)	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	Полга таянган ҳолатда қўлларни букиб ёниш	Турникда тортилтиш (қизлар учун паст турникда) (марта)	Скандинавия таёқчасига таянган ҳолатда ўтириб туриш (марта)	400 м скандинавияча юриш (лак.сония)	
1	Abdinazarov Jamshidbek Rustamjon O'g'li	Паст	Юқори	Паст	Ўртача	Паст	Ўртача	Юқори	Паст	Юқори
2	Abdurashidov Abdurahilil Xusanboy O'g'li	Юқори	Паст	Юқори	Ўртача	Ўртача	Паст	Паст	Паст	Юқори
3	Abduraximov Jaloldin Jaxongir O'g'li	Паст	Ўртача	Паст	Паст	Ўртача	Ўртача	Юқори	Паст	Паст
4	Adxamjonov Shaxriyov Jasurjon O'g'li	Юқори	Юқори	Ўртача	Ўртача	Юқори	Паст	Ўртача	Юқори	Юқори
5	Maxmudjonov Samandar Ma'ruf O'g'li	Юқори	Паст	Паст	Паст	Ўртача	Ўртача	Юқори	Паст	Юқори
6	Raximjonov Abdulloh Azamat O'g'li	Паст	Юқори	Паст	Ўртача	Юқори	Паст	Ўртача	Паст	Паст
7	Saloxiddinov Otabek Elmurod O'g'li	Юқори	Паст	Паст	Паст	Ўртача	Ўртача	Юқори	Ўртача	Паст
8	Sayfiddinov Imomiddin Xusniddin O'g'li	Паст	Юқори	Паст	Ўртача	Паст	Паст	Паст	Паст	Паст
9	Soxibjonov G'olibjon Zokirjon O'g'li	Юқори	Юқори	Юқори	Паст	Ўртача	Паст	Ўртача	Паст	Юқори
10	Sultonov Alisher Abdurahmon O'g'li	Паст	Паст	Паст	Ўртача	Юқори	Ўртача	Юқори	Ўртача	Ўртача
11	Valijonov Muhammaddiyor Alijon O'g'li	Юқори	Юқори	Ўртача	Ўртача	Паст	Паст	Ўртача	Паст	Паст
12	Valixonov Oybek Bekzod O'g'li	Паст	Паст	Паст	Паст	Паст	Паст	Ўртача	Ўртача	Ўртача
13	Vasliiddinov Abdumalik Baxromjon O'g'li	Юқори	Юқори	Паст	Ўртача	Паст	Ўртача	Юқори	Паст	Ўртача
14	Valithonov Muhammadsodiq Shukurullohon o'g'li	Юқори	Юқори	Паст	Ўртача	Ўртача	Паст	Ўртача	Юқори	Паст
15	Valievv Abbos Nosirjon O'g'li	Паст	Паст	Юқори	Паст	Юқори	Паст	Ўртача	Паст	Ўртача
16	Voxidov Jo'rabek Ilyos o'g'li	Паст	Юқори	Паст	Паст	Паст	Ўртача	Юқори	Паст	Ўртача
17	Xamidov Shoxrux Saidmaxmud O'g'li	Юқори	Юқори	Паст	Ўртача	Паст	Паст	Паст	Паст	Ўртача
18	Xakimov Jafar Qodirjon O'g'li	Паст	Юқори	Паст	Ўртача	Юқори	Паст	Ўртача	Юқори	Юқори
19	Yorqulov Shuxrat Rustam O'g'li	Юқори	Паст	Ўртача	Паст	Юқори	Юқори	Юқори	Паст	Паст
20	Abdulxodiyev Azimjon Xamidjon O'g'li	Юқори	Юқори	Паст	Ўртача	Паст	Паст	Ўртача	Юқори	Юқори
21	Abduraxmonov Adshbek G'ofar O'g'li	Юқори	Паст	Паст	Ўртача	Паст	Паст	Паст	Паст	Паст
22	Abdurashidov Abdulaziz Abdurahmon O'g'li	Юқори	Юқори	Паст	Ўртача	Паст	Ўртача	Юқори	Ўртача	Юқори
23	Adxamjonov Abdulaziz Akmal O'g'li	Паст	Юқори	Паст	Паст	Паст	Паст	Ўртача	Ўртача	Паст
24	Bakirjonov Jasur Mansur O'g'li	Паст	Паст	Юқори	Ўртача	Юқори	Паст	Паст	Юқори	Юқори
25	Ismoiljonov Abdulloh Akmal O'g'li	Юқори	Юқори	Паст	Паст	Паст	Ўртача	Паст	Паст	Ўртача

### 2 расм. Жисмоний кўрсаткичларни даражаларга ажратиш саҳифаси

Мазкур компьютер дастури Наманган вилоятининг Тўрақўрғон, Наманган тумани, Учқўрғон, Норин, Чортоқ, Чуст туманларида тажриба синов ишлари амалиёт шаклида олиб борилди. Дастур 7-8 ёш ўғил болалар учун алохида 9-10 ёш ўғил болалар учун алохида саҳифаларда ишлайди. Хар бир саҳифа болаларнинг ёши ва жинсига қараб дастурлаштирилган. Скандинавча юриш шуғулланувчи болаларнинг жисмоний тайёргарлигини мониторинг қилувчи “SKAN.XOD” компьютер дастури Электрон хисоблаш машиналари учун яратилган дастурнинг расмий рўйхатдан ўтказилганлиги тўғрисидаги гувоҳномага эга бўлиб мазкур гувоҳнома Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлиги ҳудудидаги Интеллектуал мулк агентлиги томонидан DGU 11872 рақами билан рўйхатдан ўтган.

**Қўлланиш соҳаси** – Ушбу компьютер дастури ёрдамида Бошланғич синф ўқувчиларининг дарсдан ташқари вақтларида скандинавча юриш техникасини ўргатиш ва жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолашни замонавий компьютер технологиялар асосида олиб боришга мўлжалланган.

**Хулоса:** Мазкур компьютер дастурини амалётга тадбиқ этиб қўйидаги хулосалар олинди. 7-10 ёшли болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини мазкур компьютер дастури ёрдамида аниқланди ҳамда хар бир шуғулланувчининг жисмоний тайёргарлик даражаси қараб юктамалар берилди. Натижада болаларнинг тезкорлик сифати 12,3 % га, чидамлик сифати 9,6 % га, чаққонлик сифати 10,7 % га, куч сифати 8,1 % га, Эгилувчанлик сифати эса 11,4 % га яхшиланишига эришилди. Ушбу компьютер дастурини Республикамиздаги бошқа барча таълим муассасаларига тадбиқ этиши режалаштирилган.

#### ***Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati***

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 14 августдаги “Ёшларни маънавий- ахлоқий ва жисмонан баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жихатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ 3907-сонли қарори. <http://lex.uz/471132>
2. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон Фармони. <http://lex.uz/4711327>
3. Керимов Ф.А. Спортда илмий тадқиқотлар. Т.: Илмий техника ахбороти-пресс нашриёти, 2018 -348 б.
4. Қосимов С.С. “Ахборот технологиялари” Тошкент шаҳри “алоқачи” нашриёти 2006 – 32 б
5. Хошимов С. Технология создания программного продукта “OIPAS” на основе СУБД // Ершовская конференция по информатике, труд НПО 2011, 27-июня- 1-июля 2011 года, Академгородок, Новосибирск, Россия.
6. Хамдамов У.Р., Махмонов О.Қ // «Давлат ва жамият бошқарувида замонавий ахборот технологияларини жорий этишининг долзарб муаммолари» Республика илмий амалий конференция материаллари, 17 апрел 2015 й. – Тошкент, 2015. – Б. 32-34.

## 2-ШЎЪБА. ЎСМИРЛАР ВА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ.

### ПОЛОВОЗРАСТНЫЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ДОСУГА У ТАДЖИКОВ

10.53885/edinres.2021.90.94.044

**Сафаралиев Б.С.**  
**д.п.н., профессор,**

*Челябинского государственного института культуры. г. Челябинск, Россия*

**Файзиев Я.З.,**

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

**Аннотация:** На страницах данной статьи, автором рассматриваются комплекс половозрастные народные игры и развлечения, как составная часть досуга у таджиков высокогорной Восточной Бухары. Автором изложена классификацию игр и развлечений исследуемого периода на примере группы игр с архаическими сюжетами, игры, связанные с животными, птицами, игры-загадки, спортивные игры, игры с предметами (орехами, бабками, изюмом), игры, включающие театрализованные элементы (диалоги, изображения определенных лиц), игры, связанные со штрафами. Отмечаются сравнительно подробное описание этого социокультурного феномена работы Российских ученых, а также некоторые материалы периодической печати исследуемого периода.

**Ключевые слова:** народные игры, досуг, развлечения, горные районы, песенно-танцевальная и музыкальная культура, горные куропатки, перепелки, женская игра в мяч(поло), конное поло

В комплекс системы празднично-обрядовой культуры и досугового времяпровождения среди населения высокогорной Восточной Бухары, существовал целый ряд половозрастных народных игр и развлечений, которые имели свои специфические особенности, отражающие характерные черты регионов проживания, а также уклада жизни и быта. Массовые народные игры и развлечения способствовали физическому и умственному развитию. Именно они были той азбукой, с которой начиналось обучение детей специфическому языку фольклора, первой ступенью "лестницы" познания наук и образования. А традиционная народная песенно-танцевальная культура, исполненная фантазии, музыкальные игры, развивали у детей вкус, творческую инициативу, чувство ритма, пластику.

Детский игровой фольклор являлся своеобразной микро моделью общенациональной культуры таджиков, реализующей в определенных формах их характерные музыкальные и поэтические традиции в целом. Поэтому его можно считать начальной стадией постижения традиционного наследия.

В детском игровом фольклоре кроется ключ к пониманию возрастной психологии, отражающей психические особенности детского видения мира, отличающегося чувственным восприятием.

Игры и развлечения, характеризующиеся фольклорными истоками, занимали большое место в жизни детей. В начале XX в., как отмечает Е.М. Пещерева, в отдельных горных районах игрушка бывала очень богато представлена как по составу, так и по ее количеству в детских руках. Особенным искусством отличались игрушки в наиболее глухих горных районах, в верховьях долин Зарафшана, Ягноба, Хингоу и Вахша, а также в припамирских районах [11, с.28].

Игра в куклы, как и ныне, была распространена среди девочек, воспроизводя сценки из домашней жизни, свадьбу, прием гостей. В большинстве случаев игры

были связаны с определенным сезоном и местом. В зимний период дети собирались в доме у кого-нибудь из своих сверстников и, рассевшись вокруг очага, играли в загадки, прятанье в руках мелких предметов, проводили время в пении, игре на музыкальных инструментах, рассказывали интересные сказки. Многие игры устраивались с условием, что проигравший в качестве штрафа должен был принести что-нибудь съестное.

Игры со штрафами дети позаимствовали у взрослых, которые также с развлекательными целями собирались в этот период в доме огня, доме для гостей и ряде других мест времяпровождения.

По нашему мнению, дать более или менее четкую классификацию игр и развлечений исследуемого периода трудно, ибо многие из них очень близки друг к другу, элементы одних игр входят частично в другие. Их можно только примерно сгруппировать. Так, можно выделить группы игр с архаическими сюжетами, игры, связанные с животными, птицами, игры-загадки, спортивные игры, игры с предметами (орехами, бабками, изюмом), игры, включающие театрализованные элементы (диалоги, изображения определенных лиц), игры, связанные со штрафами. Одни и те же игры имели несколько вариантов на территории нынешней республики.

Из самых незатейливых детских игр можно привести, например, игру, увиденную М.С. Андреевым в одном из припамирских районов. [2, с.99]. "... В зимнем, рано наступающем вечере, когда, огонь под очагом догорел, но сажа на нижней поверхности котла все еще продолжала тлеть, загораясь пятнами то там, то сям, ребятишки, сидя в углублении перед очагом, делятся на две партии и мысленно делят поверхность котла по вертикали пополам. Одна сторона - это "государство одной партии, другая - другой. В Рушане, где имелаась эта игра, одно "войско" называлось "афганским", а другое "русским", отражая в этих названиях местные представления о политическом положении верховьев Пянджа во второй половине XIX в. В каждом "государстве" имелось свое "войско". Ребятишки сидели, наблюдая за загорающимися пятнами сажи на поверхности котла. На чьей стороне сажа загоралась в самый последний раз, "войско" той стороны побеждало".

Большинство игр, как видно, требовало двух партий играющих. Для этого сначала выбирались два вожака - саймир, сармир, мир ("правитель").

Ими обычно бывали наиболее развитые физически, ловкие и инициативные дети. Затем все участники игры делились на партии. После того вожаки бросали жребий: кто должен первым начать игру. Угадавшие по жребию начинали ее.

Например, в игре "Взятие крепости" играющие делились на две группы. Каждая из них имела своего вожака. На широкой площадке из камней изображали "крепость". Около нее стояли вожаки, а "войска" - в стороне. По приказу вожаков "войска" наступали на крепость, завязывался бой, который велся только ногами. Игра заканчивалась победой партии, взявшей первой "крепость".

Существовали также игры: "прыганье через огонь" (возраст играющих от 7 до 15 лет), "в волка-Гургбози", "в горного козла" ("нахчирбози"), "в сокола" ("чонварбози"), "в аиста" ("лаклакбози"), "в лягушку" ("бакабози"), "в ворону" ("акка - аккабози"), "в прятки" ("бачошавак"), "в лошадки" ("аспгирак"), "в орехи" ("чормагзбози"), "в невесту" ("арусбози") и др.

Игра в невесту - "арусбози" являлась одной из любимых игр девочек, устраиваемой в саду, во дворе, в хлеве. Одну из самых маленьких девочек выбирали "невестой", наряжали ее в шелковое платье и штаны, покрывали голову платком. Невесту сажали на почетное место: часть играющих располагалась вокруг нее, другая часть представляла гостей, которые приходили поодиночке. При их появлении невеста вставала с места и делала поклон, сложив обе руки на груди.

Потом она опять садилась на место, застенчиво закрываясь длинным рукавом лица. Одна из девочек начинала бить в бубен (ударный музыкальный инструмент), а другие поочередно танцевали. Танцующим дарили подарки - кусок материи, платочек, фрукты. Подходит время вести "невесту" в "дом жениха". Приводили "лошадь", которую изображала одна из девочек. Две участницы игры представляли отца и брата невесты. Они сажали "невесту" на "лошадь" (на шею исполнительницы этой роли) и в сопровождении всех участников игры привозили ее в "дом жениха". За "невестой" следовала ее "тетка" (по матери) и "брат". Последний - сарчилаб (старший ритуала привоза) подводил "лошадь" к порогу и снимал с нее "невесту". В "доме жениха" "невеста" стояла за свадебной занавеской. Входил жених (его также изображала девочка в мужском костюме), поднимала платок с лица "невесты", дарила ей что-нибудь: зеркальце, яблоко и наступал на ногу "невесты" в знак своего превосходства над ней. Словом, дети соблюдали весь свадебный ритуал, как у взрослых. Затем "жених" уходил, "невеста" садилась, а присутствующие веселились, пели и танцевали под музыку.

По своему характеру детские игры, если судить по играм Каратегина, Дарваза и Припамирских районов, во многом были схожи: имели одинаковые концовки, построены, в основном, на употреблении одного и того же предмета и часто лишь носили другое название, незначительно отличаясь друг от друга.

С присоединением Средней Азии к России и началом интенсивного изучения края ученым-востоковедам стало известно о существовании в быту местного населения, в том числе таджиков, специфических мужских объединений. Однако в работах дореволюционных исследователей сразу наметилась тенденция их рассмотрения как узкого в общественном плане явления. Почти все работы того периода свидетельствуют о том, что их авторы склонны видеть в них организации, преследующие преимущественно развлекательные цели. Они ограничились общими замечаниями и отдельными фрагментарными описаниями некоторых сторон деятельности мужских собраний (союзов). В силу этого многие источники, характеризующие состояние дореволюционных объединений, не могут претендовать на воссоздание сколько-нибудь полной и правильной картины рассматриваемого общественного института с точки зрения социально-культурной и досуговой деятельности [3, 4,5,6,9,10, 13, 14].

Среди работ, вышедших в постреволюционный период, можно отметить сравнительно подробное описание этого социокультурного феномена М.С. Андреевым [1], Н.А. Кисляковым [6], А.Н. Кондауровым [7] и др.

Многие игры, в основном, были связаны с бытом, трудом и условиями жизни горных таджиков. Они помогали детям познавать окружающий мир, прививали любовь к труду, природе и являлись одним из важных средств воспитания детей.

Некоторые из них содержали диалоги, сопровождалась песнями и игрой на различных музыкальных инструментах и играли определенную роль в эстетическом воспитании детей. Большинство игр носило чисто спортивный характер и вырабатывало в детях выносливость, смелость, ловкость, наблюдательность и находчивость.

Из специфических женских (взрослых) игр М.С. Андреев отмечает игру в мяч, распространенную как среди таджиков горной долины Хуф, так и по всей равнинной части. Женская игра в мяч, по его мнению, проникала на эти территории в начале XX в. из припамирских районов, где была в течение многих столетий любимым женским развлечением. Мяч делали из шерстяных ниток, причем поверхность его сплошь зашивалась цветными шерстяными нитками. Размер мяча (пути) обычно бывал от 5 до 7 см в диаметре. Игра состояла в отбивании играющей женщиной мяча рукой от земли. Существовало несколько приемов игры. Например, сильно отбивая

мяч от земли и заставляя его взлетать высоко в воздух, играющая после каждого удара кружилась, причем длинные искусственные косы от резкого движения отлетали от ее спины и красиво описывали за ней окружность. Играли в мяч преимущественно молодые женщины[2].

Нельзя не упомянуть еще об очень древней популярной в верховьях Пянджа мужской игре - поло. Существовало и существует два варианта этой древней иранской игры: конное поло ("гуй-бехт") и пешее ("пут-бехт"). Особенно любимым было конное поло, предпочитавшийся даже такой популярной и любимой повсюду в Средней Азии, в том числе и у таджиков, проживающих в верховьях Пянджа, игре, как конная игра с козлом.

Долина Хуф особо славилась своими игроками в конное поло далеко за ее пределами. Принадлежностями игры и в конное, и в пешее поло служили мяч и особая палка, вроде деревянной клюшки с длинной ручкой. Последняя имелась у каждого участника игры. Ею он ударял по мячу, гоняя его по полю [12, с.114-117]. Мяч для игры в конное поло назывался "гуй". Он вытачивался из дерева и имел около 6 см в диаметре. А мяч для игры в пешее поло назывался "пут" и выглядел как описанный выше мяч для игры женщин. Мяч тоже изготавливался из шерстяных ниток, но только немного большего размера - около 8 см в диаметре. Цветной вышивки на поверхности он не имел.

Деревянная клюшка в обоих вариантах называлась "джигой". Однако формы ее для конного и пешего поло были разными. Клюшка для игры в пешее поло представляла собой простую палку длиной около 75 см, нижняя, более толстая часть которой на расстоянии приблизительно 15-20 см от конца образовывала по отношению к рукоятке тупой угол.

Игра состояла в том, что все участники, разделившись на две партии (команды), выезжали (или выходили) на поле игры (майдан). На противоположных концах поля отмечались условные линии - ворота, (дарвоза, оль-джойга), место выигрыша.

Участники игры по сигналу начинали гонять мяч по полю, стремясь загнать его в ворота противоположной команды. Если игрокам одной команды удавалось забить мяч в ворота противника этот выигрыш давал им право на один беспрепятственный удар от своих ворот по направлению к его воротам. Так как поле игры было довольно велико, попасть мячом в результате такого удара в ворота противника было очень трудно, но иногда это все же удавалось. В таком случае выигравшие получали право на еще один такой же штрафной удар от своих ворот к воротам противников. Выигравшей считалась команда, первой набравшая условное количество (три-четыре) удачных ударов в ворота противника.

В эти игры играли, главным образом, осенью, так как площади для игры до этого периода использовались для посева зерновых. Во время празднований окончания сезона сельскохозяйственных работ - семидневного периода "уво" ("семь") на прилегающих холмах вокруг "стадиона" располагались зрители - мужчины, женщины, дети, принимающие живое участие в игре, бурно выражающие свои чувства криками одобрения, подзадоривания и прочими возгласами.

Очень традиционными и популярными развлечениями во всем дореволюционном Таджикистане были (и остаются) бои птиц и животных. Таджики, как и другие жители Средней Азии, любили устраивать бои горных куропадок, перепелок (кабкбози, будинобози), которых так приручали к себе, что иногда можно было встретить идущего по дороге горца, за которым бежали эти птицы. Стравливали также петухов, которых "уважали" за упорство в драке, ибо они были способны биться по несколько часов подряд.

Из животных стравливали баранов и козлов (нередко это делалось для развлечения пастухами на летних пастбищах, свадьбах, празднествах), а также ослов и особенно часто собак. Кроме того, весной нередко предметом зрелища являлись бои быков. В начале пахоты, в случае если приходилось использовать быка не из своего хозяйства, а из чужого, пуская его в плуге в паре со своим, между быками обычно происходили столкновения, смотреть которые сбегались люди с соседних участков. Обычно им не мешали, так как в драке один бык рано или поздно побеждал, после чего побежденный боялся победителя и больше не пытался вступать с ним в драку, будучи запряжен с ним в одно ярмо. Боев жеребцов в Хуфе не устраивали, но это практиковалось в Дарвазе [2, с. 117].

Почти все перечисленные нами игры и развлечения, бытовавшие еще в дореволюционный период у таджиков, почти в неизменном виде сохранились до наших дней, а конное и пешее поло ныне проводится не только на уровне чемпионата республики, но и на международных соревнованиях.

Все изложенное выше дает основание говорить, что мужские и женские объединения (союзы) в дореволюционном Таджикистане выполняли функции отдыха и развлечения, служили местом бесед и принятия решений по различным социально-бытовым проблемам, являясь одной из форм общественных институтов данного периода.

#### Литература

1. Андреев М.С. Вещие сны, несколько примет и детская игра "Сорока-Ворона" среди некоторых народов, главным образом Средней Азии //Изв. Главн. среднеазиатского музея.- Вып. 2.- Ташкент, 1923.-С. 34.
2. Андреев М.С. Таджики долины Хуф. Верховья Аму-Дарьи.- Сталинобад: АН Таджикской ССР, 1953.- 251 с.
3. Арандаренко Г.А. Досуг в Туркестане.- СПб, 1889.- С. 437-
4. Варьгин М.А. Опыт описания кулябского бекства //Изв. Русского геогр. общества, 1916.- Вып. 10.- С. 737-803.
5. Гребешкин А.Д. Таджики //Русский Туркестан: Сб.- Вып. П.-М., 1872.-С 16.
6. Кисляков Н.А. Семья и брак у таджиков. По материалам XIX - начала XX вв. //Труды института этнографии АН СССР.- Т. 44.-М.-Л., 1959.-269 с.
7. Кондауров А.Н. Некоторые материалы по этнографии яг-нобцев //Сов. этнография.- 1935.- № 6.- С. 80-108.
8. Лыкошин Н.С. Полжизни в Туркестане: Очерк быта туземного населения.- СПб, 1916.- С. 353-355.
9. Наливкин В.П., Наливкина М.В. Очерк быта женщины оседлого туземного населения Ферганы.- Казань, 1886.- 245 с.
10. Остроумов Н.А. Сарты: Этнографические материалы.-Ташкент; Вып. 1.- 1890.- IV, 137,2 с; Вып. 2.- 1892.- XVI, 176 с; Вып. 3.- 1896.-XII, 174 с.
11. Пещерева Е.М. Игрушки и детские игры у таджиков и узбеков //Сб. антропологии и этнографии.- Т. XVII.- М.-Л., 1957.- С. 28-39.
12. Писарчик А.К. Игра Поло //М.С. Андреев.- Таджики долины Хуф- Сталинабад, 1953.- С. 76-79.
13. Хорошихтн А. Сб. статей, касающихся до Туркестанского края.- СПб., 1876.-[6], 531,[ 2] с.
14. Шишов А. Сарты. Этнография // Сб. материалов для статистики Сыр-Дарьинской области.- Т.Х1- Ташкент, 1904.- С. 164.

**MAMLAKATIMIZDA XOTIN-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING O'ZIGA XOS  
STRATEGIK DASTURLARI**

10.53885/edinres.2021.32.10.004

**F.I.Qo'ziyeva**

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

**A.A.Mamanazarov**

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

**КОНКРЕТНЫЕ СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО  
СПОРТА В НАШЕЙ СТРАНЕ**

**Ф.И.Кузиева**

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

**А. А. Маманазаров**

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

**SPECIFIC STRATEGIC PROGRAMS FOR THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S  
SPORTS IN OUR COUNTRY**

**F.I. Qo'ziyeva**

*Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan*

**A.A.Mamanazarov**

*Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan*

**Anotatsiya:** Maqolada o'smirlar va xotin-qizlar sportini ommalashtirish ular orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish jismoniy tarbiya vositalaridan sog'lomlashtiruvchi yurish mashqining ilmiy asoslangan metodikasi havola etilgan.

**Kalit so'zlar:** sport, o'smirlar, xotin-qizlar, sog'lom turmush tarzi,

**Аннотация:** В статье представлена научно обоснованная методика оздоровительной ходьбы от занятий физкультурой до пропаганды занятий спортом среди подростков и женщин, включая формирование здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** спорт, подростки, женщины, здоровый образ жизни,

**Annotation:** The article presents a science-based method of walking exercises that promotes healthy sports among teenagers and women, promoting a healthy lifestyle among them.

**Keywords:** sports, teens, women, healthy lifestyle

O'smirlar va xotin-qizlar orasida sportini rivojlantirish va ommaviylashtirish, ularning sog'lomlashtiruvchi sport turlariga kengroq jalb etish aholi salomatligini jismonan va ruhan sog'lom bo'lishi uchun sog'lom turmushni targ'ib qilish dolzarb vazifalardan biridir. O'zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari vazirligi, O'zbekiston Xotin-qizlar qo'mitasi va uning joylardagi bo'limlari tomonidan Xotin-qizlarni ommaviy ravishda jismoniy tarbiya va sportga jalb etish tizimini yaratish, o'tkazilayotgan sport musobaqalarida qizlar ishtirokini ta'minlash va ularning faolligini oshirish borasida bugungi kunda bir qator ijobiy ishlar amalga oshirilmoqda.

Misol qilib aytadigan bo'lsak tashkilotlar, mahallar tomonidan tashkil qilinayotgan yugurish marafonlari ayollarimizning ishtiroki taxsinga sazovor. Yaqinda Prezidentimiz tomonidan 2020 yil 30 oktyabrdagi PF - 6099 sonli qabul qilingan farmonlarida ham "Sog'lom ayol-Buyuk kelajak" g'oyasini o'zida mujassam etgan xotin-qizlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini mustahkamlash, ularni jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy tarzida shug'ullanishga jalb qilishga qaratilgan chora-tadbirlar dasturlarini tasdiqlash

to'g'risida Hukumat qarori qabul qilsin deb takidlashlari o'smirlar va xotin-qizlar sportiga ularni salomatligiga bo'lgan etiborni yana bir bor ko'rishimiz mumkin.

Pandemiya sharoitida o'smirlar va xotin-qizlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish ularni sog'lomlashtiruvchi sport turlariga jalb qilish muhim sanaladi. Xotin-qizlar salomatligi masalasi muntazam ravishda tibbiy monitoring tizimiga birlashtirilishi natijasida ular salomatligini asrab avaylash va muhofaza qilish imkoniyati yaratildi. Aholi o'rtasida salomatlik va sog'lom turmush tarzi, sog'lom oilani shakllantirish bo'yicha telekanallarda ko'rsatuvlar tayyorlash joriy etildi. Yurtimizda qizlarni sportga jalb qilish, barcha hududlar, xususan, qishloqlarda buning uchun zarur shart-sharoitlarni yaratib berish yo'lida olib borilayotgan ishlar diqqatga sazovordir. Ayollarni muntazam ravishda sport bilan shug'ullanishlari va salomatliklarini mustahkamlash uchun har bir mahalla qishloqlarda istiqomat qiluvchi yoshlar, xotin-qizlar sportning barcha turlari bilan shug'ullanishga odatlanishlari sog'lom turmush tarziga amal qilishlari bo'yicha chora tadbirlarni uyushtirib kelinmoqda. Asosan biz aytadigan bo'lsak sog'lom turmush tarzini shakllantirish oiladan boshlanadi. Inson salomatligi va hayot davomiyligiga ta'sir ko'rsatuvchi omillarning 50%dan ortig'i aynan turmush tarziga bog'liq, ekologiyaga - 20%ga yaqin, nasliy omillarga - 20%, tibbiy omillarga esa atigi - 10% bog'liq ekan. Ya'ni, inson sog'lom bo'lishi uchun uning turmush tarzi sog'lom bo'lishi shart va sog'lom insonni voyaga etkazish uchun unda sog'lom turmush tarzi tushunchasini shakllantirish kerak. Sog'lom turmush tarzi deganda quyidagilarni e'tiborga olish zarur: faol jismoniy harakat qilish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish; kun tartibini oqilona rejalashtirish va unga doimo amal qilish; jismonan va ruhan toliqishga yo'l qo'ymaslik; aqliy va jismoniy mehnatni gigienik talablar asosida to'g'ri rejalashtirish; to'g'ri va sifatli ovqatlanish; shaxsiy va umumiy gigiena talablariga rioya qilish bugungi kunning dolzarb muammosi bulgan pandemiya davrida juda muhim sanaladi.

Bugungi kunga qaraydigan bo'lsak Vazirlar Mahkamasining "Oliy ta'lim muassasalariga qo'shimcha davlat granti asosidagi qabul ko'rsatkichlari doirasida xotin-qizlarga tanlovda ishtirok etish uchun tavsiyanoma berish va ularni o'qishga qabul qilishni tashkil etish tartibi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida" 2020-yil 23-iyundagi 402-son qaroriga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida"gi qarori qabul qilindi. 2020 yilning 23 yanvarida Hukumat qarori bilan Xotin-qizlar uchun qo'shimcha grant asosida OTMga kirish [tartibi belgilangan](#) edi. Unga ko'ra, tavsiyanoma oliy ma'lumot olish istagida bo'lgan xotin-qizlarga 3 yildan ko'p bo'lmagan muddatga beriladi. O'tgan o'quv yili uchun Respublika bo'ylab jami 940 nafar xotin-qizga [tavsiyanoma](#) ajratilayotgani ham xotin-qizlarga imkoniyatlar berilayotganidan dalolat berdi. Bu borada xotin-qizlarimiz ayollarimiz Jismoniy tarbiya universitetlariga o'qishga kirish soni ham ham oshganligini ko'rishimiz mumkin. Jismoniy tarbiya fakultetlariga Xotin-qizlar yo'nalishlari ochilishi jismoniy tarbiyaga talab oshib borayotgani guvohi bo'lyapmiz. Xususan Buxoro davlat universiteti tomonidan Ayol pedagoglarni sog'lom turmush tarziga jalb qilish maqsadida Universitet tashabbusi bilan Ertalabki badantarbiya mashqalarini va Marafonlar uyishtirilayotganini guvohi bo'lib turibmiz.

### **Xulosa**

O'smirlar va xotin-qizlarni sport turlariga jalb qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish aholini barcha xotin-qizlar musobaqalarga jalb qilishlar kamayib borayotganligi pandemiya sharoitida ayollarimizni immun tizimiga tasir qilayotganini ko'rishimiz mumkin. Prezidentimizni 2020 yil 30 oktyabrdagi PF 6099 sonli qabul qilgan farmonlaridagi "Sog'lom ayol-Buyuk kelajak" g'oyasini o'zida mujassam etgan xotin-qizlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllanirish ishlarni har bir korxonalarda tashkil qilinishi va mexanizmlarini tadbqiq qilish millat genafondini sog'lomlashtirishga sabab bo'ladi.

## Adabiyotlar

1. Prezident Shavkat Mirziyoyev 30 oktyabr kuni «Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi ПФ-6099 sonli Farmoni
2. Shakirjanova K.T., Engil atletika axolini sog'lomlashtirish vositasi sifatida. Toshkent. UzDJTI nashriyot-matbaa bulimi- 2011, 32 b.
3. F.I. Qo'ziyeva, J.R .Abitova.The Importance Of Physical Education In Times Of Pandemics// Internatsional Journal of Progressive Sceiences and Technologies.
- 4.Соболева Т.С. Женщина и спорт. Теория и практика физической культуры М.-2002 г
- 5.Sportchi-chempion qizlar haqidagi maqolalar. Qashqadaryo yoshlar sporti // Viloyat ommaviy sport gazetasi. 2011 yil, №9,№10, №11, №12-sonlari.
- 6.Соха С. Женщина и спорт: мозговой штурм ученых Теория и практика физической культуры. М.- 1999 г
7. Eshtaev A.K. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o`tkazish usuliyati. Uslubiy tavsiyanoma. T.: 2004 y

### ХОТИН-ҚИЗЛАРНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА ВА УЛАРНИ РУХИЙ ТАЙЕРЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИСИНИНГ РОЛИ

10.53885/edinres.2021.20.51.024

*С.Т.Неъматов*

*Бухоро Давлат Университети Бухоро, Ўзбекистон*

### РОЛЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ПСИХИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*С.Т.Неъматов*

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

### THE ROLE OF THE PHYSICAL EDUCATION TEACHER IN WOMEN'S HEALTH AND MENTAL EDUCATION

*Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan*

**Аннотация:** Мазкур мақола жисмоний тарбиянинг инсон саломатлигига айниқса аёллар соғлигида тутган ўрни беқиёс эканлиги ҳамда улар билан олиб бориладиган тадбир хусусида сўз боради.

**Калит сўзлар:** жисмоний тайёргарлик, саломатликни яхшилаш, индивидуаллик, шахсият, жисмоний тарбия, педагогика.

**Аннотация:** В статье обсуждается уникальная роль физического воспитания в здоровье человека, особенно здоровья женщин, а также мероприятия, проводимые с ним

**Ключевые слова:** Физическое закаливание, оздоровление, интеллектуал, индивидуум, личность, физическое воспитание, педагогика

**Annotation** This article discusss the unique role of physical education in human health, especially in women's health, as well as the activities carried out with them

**Key words:**physical training, health improvement, individuality, personality, physical education, pedagogy

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортнинг кейинги тараққиёти хотин-қизларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабати, қизиқиши билан белгиланади. Ҳуқуқий, демократик давлатни қуриш ва фуқаролик жамияти асосларини ривожлантириш бўйича мамлакатда кенг кўламли 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 ёнларни 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 латинча “индивидуум” сўзидан 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 бирбиридан 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 – аъвоҳ 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 миқдор 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 худудларида 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 шартшароитлар 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 тутди. Зеро, ёшларнинг шахс бўлиб шаклланиши, уларнинг жамият ахлоқийҳуқуқий 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. 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 ислоҳотлари олдида турган, айниқса педагогика - психалогия 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. Д.И.Курбанов., Ш.Д.Абдуллаев. Методологические подходы к изучению правил физической активности женского спорта. Наусква 2019. 88 бет

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ**

10.53885/edinres.2021.29.47.050

***Баймурадов Раджаб Сайфитдинович***

*Бухарский государственный университет,*

*Бухара, Узбекистан,*

***Бахшуллаева Малохат***

*Бухарский государственный университет,*

*Бухара, Узбекистан,*

***Жамилова Гульчехра***

*Бухарский государственный университет,*

*Бухара, Узбекистан*

**Аннотация:** В статье изложено что систематические занятия физическими упражнениями и спортом оказывают влияние не только на физическое здоровье человека, но и на развитие, его личности. Растить поколения физически и нравственно здоровых людей - одна из самых ответственных задач, стоящих перед школой.

**Аннотация:** Maqolada muntazam jismoniy mashqlar va sport nafaqat insonning jismoniy salomatligiga, balki uning shaxsiyatining rivojlanishiga ham ta'sir qiladi. Jismoniy va ma'naviy sog'lom avlodlarni tarbiyalash maktab oldida turgan eng muhim vazifalardan biridir.

**Аннотация:** The article states that systematic physical exercises and sports have an impact not only on the physical health of a person, but also on the development of his personality. Raising generations of physically and morally healthy people is one of the most important tasks facing the school.

**Ключевые слова:** систематические занятия, формирование личности, психомоторное развитие, личностное развитие, комплексная оценка развития школьников.

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом оказывают влияние не только на физическое здоровье человека, но и на развитие его личности. Растить поколения физически и нравственно здоровых людей - одна из самых ответственных задач, стоящих перед школой. Комплексной программой физического воспитания учащихся предусматривается не только развитие физических качеств, формирование двигательных навыков и умений, но и воспитание у школьников высоких нравственных качеств. Но если уровень развития двигательных качеств находится под постоянным контролем педагога (сдача учебных нормативов и нормативов комплекса «Алпомиш» и «Барчиной», тестирование и т. п.), то влияние процесса физического воспитания на формирование личности школьника специально и целенаправленно не контролируется. Конечно, каждый учитель физической культуры имеет определенное представление о личностных особенностях своих воспитанников, поскольку постоянно наблюдает их. Однако речь здесь идет о том, чтобы наблюдения эти велись по четкой системе, позволяющей получить данные, сопоставимые с наблюдениями, проведенными другими педагогами при других способах и условиях обучения. Только в этом случае психологический контроль за учащимися будет полезен и для совершенствования содержания и методов физического воспитания.

Мы попытались выделить и систематизировать те показатели психомоторного и личностного развития, которые являются, на наш взгляд, наиболее информативными и могут быть использованы учителями при реализации индивидуального и дифференцированного подхода в обучении.

Практическое использование показателей психомоторного и личностного развития представлено нами в виде методики комплексной оценки развития школьников (КОРШ). Учитель должен тщательно изучить КОРШ до начала учебного года, с тем чтобы целенаправленно вести индивидуальные наблюдения за учениками.

Оценки (по 3-балльной системе) рекомендуется выставлять в конце каждого полугодия в специальные карты оценок учащихся. На первом этапе овладения методикой учитель может ограничиться наблюдениями за учащимися только одного класса или использовать для оценивания лишь некоторые (наиболее интересные, на его взгляд) показатели.

**Показатели психомоторного развития.** В методике используется 7 показателей.

1. Умение сохранять равновесие тела. Этот показатель характеризует как произвольную, так и непроизвольную сферу саморегуляции. Оценкой «3» оценивается умение сохранять достаточно длительное время равновесие в затрудненных условиях; на узкой опоре, с закрытыми глазами, при необычном положении тела. Оценки «2» и «1» даются за более короткое время сохранения равновесия. Снижение оценки делается с учетом возрастных возможностей и половых различий. Каждый учитель может найти более детальные и конкретные критерии оценивания, опираясь на сравнительные наблюдения успешности решения двигательных задач на равновесие внутри данной возрастно-половой группы.

2. Общий уровень развития произвольного управления своими движениями. При оценивании необходимо учитывать умение ученика

подчинять свои движения основной двигательной задаче, т. е, выполнять осмысленные движения. Высокий уровень развития (3 балла) проявляется в успешном освоении новых двигательных действий на основе наглядного показа (подражания) или речевых команд (словесных объяснений) учителя, а сознательном стремлении «прочувствовать» образ движений и окружающих внешних условий их выполнения. Примеры произвольного управления своими движениями: выполнение словесных команд вопреки одновременному наглядному показу (т. е. умение следовать в специально создаваемых конфликтных ситуациях за речевой командой); умение переходить в циклических движениях на менее привычные для себя формы движений (например, с совместных движений руками и ногами на перекрестные или, наоборот); умение произвольно расслабляться. Длительная пауза или отказ определяют снижение оценки (соответственно «2», «1»).

3. Умение тонко регулировать изменения своих движений по отдельным параметрам: усилию, пространственной характеристике (амплитуде) и времени (продолжительность, темп, ритм движений). Развитие этого умения связано с развитием соответствующих видов различительной чувствительности (чувствительности к тонкому изменению тех или иных параметров движения) и проявляется в тонкости самоконтроля, в умениях произвольно незначительно изменять темп движений, скорость бега или ходьбы, дальность прыжка с места с закрытыми или открытыми глазами и т. д. Тремя баллами оценивается способность минимально изменять движения по данному параметру; оценкой «2» — умение безошибочно выполнять грубое изменение движения — не менее трех ступеней между максимумом и минимумом; «1» - две и менее ступеней.

4. Умение координировать сложные одновременные движения. Высокий уровень этого умения (3 балла) проявляется как в крупных (макро-), так и мелких (микро-) движениях и обозначается чаще всего такими терминами, как «двигательная ловкость», «ручная ловкость» и пр. При оценивании координационных умений снижение оценки «2» следует делать за ограничение сферы движений, в которых проявляется ловкость, за

снижение доступного уровня сложности, за снижение темпа координируемых движений; 1 балл - за 2 и более условий проявления неловкости. К сожалению, в настоящее время на уроках физической культуры не уделяется внимание развитию микромоторики, хотя в условиях научно-технического прогресса ее роль, а трудовой деятельности человеку неуклонно возрастает. Но поскольку процесс физического воспитания не ограничен только уроками физкультуры полезную для себя информацию о микромоторном развитии школьников учитель физкультуры может получить от учителей других дисциплин (письмо, рисование, труд и др.)

5. Двигательная память. От уровня развития этого показателя психомоторного развития зависит быстрота и прочность запоминания значительного числа последовательных движений (как простых, так и сложно координированных), длительность сохранения их, оперативность использования в необходимых случаях (при реализации двигательных программ, хранящихся в памяти). Необходимо учитывать, что все перечисленные особенности памяти имеют важное значение, хотя могут быть выражены неодинаково. При оценивании этого показателя высший балл («3») следует ставить, если достаточно отчетливо выражены все особенности памяти. В остальных случаях оценка снижается. (При слабом проявлении двух характеристик ставится 2 балла, трех - 1.) Заметим, что одним из важных системных проявлений двигательной памяти являются систематические и эффективные попытки мысленно представить себе двигательное действие (движение) до или после его реального

выполнения. Такие попытки самостоятельной идеомоторной тренировки на уроках физкультуры секционных занятиях и пр. необходимо поддерживать и развивать.

6. Двигательное воображение. Если от двигательной памяти зависит успешность воспроизведения (репродуцирования) хранящейся в ней двигательной программы реально выполненного движения, то от двигательного воображения - успешность реализации еще никогда не выполнявшихся двигательных действий. Двигательное воображение проявляется в умениях импровизировать новые движения и их комбинации (3 балла), мысленно представлять упражнение и «перевернуто» воспроизводить его после «зеркального» показа учителя (2 балла) и т. п. Двигательное воображение невозможно без оперирования обрезами памяти или их элементами, но не сводится к памяти. В жизни встречается немало школьников с хорошей двигательной памятью, но слабо развитым воображением, и наоборот. В то же время необходимо учитывать, что резкой границы между процессами памяти и воображения не существует. Двигательным образам памяти присуща обобщенность, они всегда в известной мере подвижны, изменчивы, поскольку сам способ управления движениями человека не является жестко детерминированным готовой двигательной программой, а носит ориентировочно-исследовательский, а поэтому, в известной мере, творческий характер.

7. Умение предвосхищать двигательные действия. По существу, такие умения представляют наглядно-действенное мышление в структуре психомоторных действий. Эти умения вызваны к жизни ограниченностью физических возможностей человека в решении достаточно широкого класса двигательных задач. Вспомним упреждающие действия вратаря в футболе или хоккее, когда самая быстрая реакция не дает решения задачи. В основе таких успешных упреждающих действий лежат умозаключения (осознанные или неосознаваемые) об информативности определенных подготовительных движений соперника. Об уровне развития умений предвосхищать движения, как собственные, так и чужие, учитель может судить по частоте случаев проявления этих умений: упреждающая реакция на движущийся объект — попадание мячом в бегущего человека, точность паса в движении; угадывание направления удара мячом, различение реальных и обманных движений соперника или партнера; своевременность подготовительной позы для собственных движений — на старте в беге, плавании, при приеме мяча и пр. Оценка: 3 балла — постоянное успешное предвосхищение; 2 — чаще успешное; 1 — чаще неуспешное.

Названные выше показатели психомоторного развития характеризуют состояние исполнительского звена в двигательной деятельности школьников. Главным же распорядителем в ней является личность школьника. Процесс физического воспитания открывает большие возможности воспитания личности школьника. Ниже некоторые основные показатели личностного развития школьников будут охарактеризованы в связи с занятиями физической культурой. Они входят в число показателей методики КОРШ.

#### **Использованная литература:**

1. **«ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР»**, **«ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ»**. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С., Бахшуллаева М.«Ўқувчи-ёшларнинг кун тартибида жисмоний машқлар», 121-125 бет.

2. **«ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР»**, **«ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ»**. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Жамилова Г., Баймурадов

Р.С.«Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ўзига хослиги», 271-274 бет.

**3. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ».** Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С. «Ёш волейболчиларнинг чидамкорлигини инновацион технологиялар ва ҳаракатли ўйинларни қўллаб ошириш», 607-610 бет.

**4. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ».** Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Файзиев Я.З., Сатторов М.Э.«Адаптив жисмоний маданият усуллари», 690-693бет.

**5.INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM**, part 1, December 2020, COLLETIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25<sup>th</sup> Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчеҳра «Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста», стр 37-45.

**6.SCIENCE AND EDUCATION**, SCIENTIFIC, ISSN 2181-0842, VOLUME 1,ISSUE 9, Desember 2020, Раджаб Сайфитдинович Баймурадов, Малохат Бахшуллаева, Гульчеҳра Жамилова «Индивидуальная работа-залог успеха в работе учителя» стр.452-458.

**7.AJMR:Asian Journal of Multidimensional Research** (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal ) ISSN 2278-4853, Vol 9, Issue 11,November, 2020, Impact Factor: SJIF 2020,= 6.882, Baymuradov Radjab Sayfitdinovich «THE ROLE OF A MENTOR IN THE FORMATION OF A YOUNG PHYSICAL TRAINER».

**8.«МОЛОДОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ »** Сборник статей по материалам CL XXXVII международной научно-практической конференции № 40 (187) Октябрь 2020г, Бахшуллаева М., Баймурадов Р.С., Попов В.А. «Развитие силы в подготовке метателей копья» стр.30-34.

**O'QUVCHILARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARGA QIZIQISH VA KO'NIKMALARNI TARBIYALASH**  
10.53885/edinres.2021.60.66.058

**Gafurova Moxira Yunusovna**

*Buxoro davlat universiteti*

*"Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrasida o'qituvchisi*

*Maqolada o'quvchilarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarga qiziqish va ko'nikmalarni tarbiyalash maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulotlarni tashkil qilish, mavzuga oid tadqiqotlar to'g'risida fikrlar yuritilgan.*

**Tayanch tushunchalar:** *Физическое воспитание, спорт, тренировки, навыки, методы, дидактика*

*В статье рассматриваются вопросы организации занятий с учениками школьного возраста, развития интереса и навыков к занятиям физкультурой и спортом, а также исследования по теме.*

**Ключевые слова:** *Школа, школьник, физическое воспитание, спорт, обучение, навыки, методология, дидактика*

*The article discusses the organization of classes with school-age students, the development of interest and skills in physical education and sports, and research on the topic.*

**Key words:** *School, pupil, physical education, sports, training, skills, methodology, didactic*

Ta'lim metodlari o'quv predmeti, konkret didaktik vazifalar, real vositalar va ta'lim shartlarining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq usullar tizimlarining turli birikmalaridan iboratdir. Jismoniy tarbiya sohasida barcha metodlarning asoslaridan biri "nagruzkalarni tartibga solish va ularni dam olish bilan birga qo'shib olib boruvchi tanlangan usul hisoblanadi".

Maktab o'quvchilarining nerv sistemasi va butun organizmi nihoyatda plastik va tashqi ta'sirga beriluvchi bo'ladi. Shuning uchun nagruzka hajmi va intensivligini oqilona taqsimlash, uni dam olish bilan muntazam almashtirib turish o'quvchi organizmi dinamikasining optimalligini belgilaydi, tiklanish jarayonlarining o'z vaqtida kechishini ta'minlaydi va ish qobiliyatini mustahkamlaydi. Nagruzka bir tomondan jismoniy mashqlarning organizmga ta'sir etish ko'lamida va ularni bajarish intensivligida ifodalandi, bu organizmdagi funktsional jarayonlarni tezlashtiradi, ikkinchi tomondan esa nagruzka o'quvchining aqliy faoliyatida namoyon bo'ladigan psixik funktsiyalari dinamikasiga ta'sirida, mashqlarni tushuntirish va namoyish qilishda, diqqat va idrokni jamlashda, vazifalarni anglab olishda, javob reaksiyasining aniqligida va hokazolarda ifodalanadi. Maktab yoshidagi o'quvchilar bilan mashg'ulot olib boranda psixik va jismoniy kuchni sarflanadigan to'g'ri vaqt nisbati va undan so'nggi dam olish o'qituvchining muhim vazifalaridan biri bo'lishi lozim. Didaktikaning asosiy maummosi muvaffaqiyati ta'limning qonuniyatlarini ochishdan iboratdir.

Didaktik komponentlari hissiy idrok, abstrakt tafakkur va praktikadan iborat bo'lmish bilish nazariyasiga tayanadi. Shu maqsadda maktab yoshidagi o'quvchilarga ta'lim berishda ularning yosh xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda ta'limning ko'rgazmali, og'zaki va amaliy metodlaridan o'zaro aloqadorlikda foydalaniladi. Kishi (o'quvchi) shaxsi asta-sekin shakllanadi, insoniyat to'plagan ijtimoiy tajribani o'zlashtirish (bilimlar, faoliyat usullari, ijodiy faoliyat va dunyoga emotsional munosabat) xususiyatlari bilan belgilanadi. Ularni shakllantirishda ta'limning quyidagi umumdidaktik metodlari qo'llaniladi: axborot-retseptiv reproduktiv metod va problemali ta'lim hamda o'quvchilar ijodiy potentsialini shakllantirish metodi.

Maktabda o'quvchilarning bunday faoliyatini tashkil etar ekan, o'qituvchi muammoli ta'lim metodiga murojaat qiladi. U o'quvchilarni asta-sekin jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida va harakatli o'yinlarda muammoli vazifalarni hal etishga tayyorlaydi. O'qituvchi vazifa qo'yar ekan, uni hal etishgacha bo'lgan butun jarayonni va natijani oldindan o'ylab oladi. Pedagog o'quvchilarni oldin o'zlashtirilgan malaka va ko'nikmalardan foydalangan holda vazifani hal etishga undaydi. Tarbiyachi bunda muammoli vaziyatdan foydalanadi va uni konkret sharoitdagi harakatlar bilan hosil qiladi. Masalan, "quyonlar polizda" degan tanish o'yinni o'tkazishdan oldin o'quvchilarga quyidagi vazifani jamoa ravishda hal etish taklif etiladi: ya'ni quyonlarning polizdan qochishini qiyinlashtirish va qorovul ularni darrov tutib olmasligi uchun o'yinni qanday o'zgartirish mumkin. O'quvchilar turli variantlarni tanlab qaror qiladilar: qorovul polizda emas, minora (gimnastika devori) ustida turishi kerak, - u erdan quyonlar yaxshi ko'rinadi, biroq ularni quvib etish qiyin; buning uchun pastga tushish kerak; quyonlarga ham qochish oson bo'lmaydi, chunki ular qochmoqchi bo'lsalar yo devordan sakrab o'tishlari, yoki uning ostidan o'tishlari kerak. O'quvchilarni jismoniy mashqlarga o'rgatish jarayonida (ularni o'zlashtirish darajasida) ijodiy izlanishga tayyorlash ishini o'qituvchi ular bilan birgalikda harakat qilishdan boshlaydi. U harakatlarni o'zlashtirish, ularni birini ikkinchisi bilan almashtirish, yangi variantni o'ylab topish imkoniyatlarini ko'rsatadi va o'quvchilarga ularni to'ldirish hamda o'zgartirishni taklif etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki (L.M.Korovina), boshlang'ich sinf o'quvchilari bu usullarni (muntazam rahbarlik qilish sharoitida) ijodiy vazifalarni hal etishda turli individual imkoniyatlar, qobiliyatlar namoyon qilgan holda muvaffaqiyatli o'zlashtiradilar. Keyinroq ular mashq variantlarini o'ylab topgan holda o'zlari o'zlashtirgan harakat ko'nikmalaridan foydalanadilar. Shundan so'ng

o'qituvchi ularning izlanishlarini murakkablashtiradi va ijodiy topshiriq beradi-yangi mashq o'ylab topishni taklif etadi. O'quvchilar bu vazifalarni ham asta-sekin individual va kollektiv ravishda bajaradilar. Harakatli o'yinlarda ham ijodiy qobiliyatlarni shakllantirish uqoridagicha kechadi. O'quvchilar dastlab o'yinda signallarni turlicha qo'llaydilar, o'yin obrazlarini almashtiradilar, o'yin sjojetini o'zgartiradilar. O'qituvchi o'quvchilarda xayolni rivojlantirib, tasavvurlar doirasini kengaytira borib, o'yin uchun ertak va hikoyalardan ayrim epizodlarni tanlashga o'rgatib, ularni tanish ertaklar sjojetlari asosida o'yinlar o'ylab topishga tayyorlaydi. Ishning 3-bosqichida o'quvchilar ijodiy vazifalarni bajarishlari va "katta ishtiyoq bilan o'zlari qiziqarli harakatli o'yinlarni o'ylab topishlari mumkin". Ma'lumotlarga ko'ra, ilk ijodiy faollik maktab kichik yoshda namoyon bo'ladi. U sjojetli o'yinda, o'quvchi imkoniyatiga yarasha o'yin obrazi-qushchalar, quyonchalar, avtomobil va hokazolar jarayonida ko'rinadi. O'quvchining o'yin rolini bajarishi hali jo'n, biroq ijodiy xarakterga ega bo'ladi. O'quvchidagi ijodiy faollik ko'pincha tarbiyachining butun o'yin jarayoniga emotsional rahbarligi sharoitida namoyon bo'ladi va rivojlanadi. Bu o'yin qisqa hikoya shaklida ifodali, obrazli qilib tushuntirishdan boshlanadi (1-2 daqiqa). O'yin jarayonida bolalarda asta-sekin xayol rivojlanadi, o'zlani quyoncha va qushchalar deb his qiladigan bolalarning o'yin harakatlari bilan mustahkamlanadigan tasavvur aniqlashadi va bu quvonchli emotsiyalar bilan kechadi. Bularning barchasi keyingi ijodiy imkoniyatlarni rivojlantirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Maktab yoshidagi bola emotsiyalarining rivojlanishi uning ehtiyojlariga muvofiq faoliyatni tashkil etish bilan bog'liqdir. Bola uchun muhim hisoblangan faoliyat faqat uni o'zlashtirishnigina emas, balki unga nisbatan emotsional kechinmalarda namoyon bo'ladigan munosabatni shakllantirishni ham shart qilib qo'yadi. Ahamiyatli faoliyat o'zida biror-bir ehtiyojni aks ettiradi". Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasida uqoridagi ta'limning umumdidaktik metodlari bilan birlikda dasturning bu bo'limiga xos ko'rgazmali, og'zaki, amaliy o'yin, musobaqa kabi metodlardan qonuniy tarzda foydalaniladi. Shunday qilib, "ta'lim metodlariga konkret sohaning o'ziga xosligini hisobga olgan holda umumdidaktik tarzda yondashiladi".

Amaliy metodlar to'la yoki juz'iy reglamentatsiya, mashqlarni o'yin formasida o'tkazish, musobaqa elementlaridan foydalanish bilan xarakterlanadi. Amaliy metodning xilma-xil turlaridan biri o'yin metodidir. Bu metod maktab yoshidagi bolalarning yetakchi faoliyatiga yaqin, ular bilan ishlashda juda o'ziga xos va samarali bo'lib, ko'rgazmali obraz va ko'rgazmali amaliy tafakkur elementlarini hisobga oladi. U turli harakat ko'nikmalarini, harakatlarning mustaqilligini, o'zgaruvchan sharoitga nisbatan tezkor javob reaksiyasini bir vaqtda takomillashuviga, ijodiy faollik ko'rsatishga imkon yaratadi. O'yin harakatlari jarayonida bolalarda ahloqiy-irodaviy sifatlar shakllanadi, bilishga intilish o'sadi, hatti-harakat va jamoada o'zini tutish tajribasi hosil bo'ladi. Bolalarni harakatlarga o'rgatishda harakatlar xarakteri haqida emotsional obrazli tasavvur (masalan, "Sichqonlardek engil va sokin yugurasiz", "Quyonchalarga o'xshab sakrash kerak") ni oydinlashtirishga yordam beruvchi o'yin usullari qo'llaniladi. Musobaqa metodi ham amaliy metodga kiradi. Maktab yoshidagi bolalarga ta'lim berishda u faqat pedagogik rahbarlik sharoitida qo'llanilishi mumkin. Bu metod ko'proq bolalar avval egallangan harakat ko'nikmalarini (biroq birinchilik uchun musobaqani emas) takomillashtirish maqsadida qo'llaniladi. Bolalar kuchiga mos bo'lishi, ahloqiy-irodaviy fazilatlarini tarbiyalash, shuningdek, o'z yutuqlarini va boshqa bolalarning muvaffaqiyatlarini talablarga ongli munosabatda bo'lish asosida to'g'ri baholash musobaqaning majburiy shartidir. Ayniqsa jamoa hisni, boshqalar muvaffaqiyatidan hasad va g'arazgo'yliksiz shodlanish kabi fazilatlarini tarbiyalash muhimdir. Sifat yoki tezkorlik bo'yicha musobaqa jarayonida topshiriqni o'yin yoki mashq tarzida bajarayotgandagi muvaffaqiyatsizlik bolani xafa qilib qo'yishi mumkin. Bunday paytda o'qituvchining roli, salbiy emotsiyani ijobiy emotsiyaga aylantira olish mahoratining ahamiyati nihoyatda katta. Hulosa o'rnida umumta'lim maktab o'quvchilarini jismoniy

tarbiya va sportga barqaror qiziqish va ko'nikma hosil qilish uchun, jismoniy tarbiya o'qituvchilari yoshlarning sog'lom va kuchli bo'lishlari uchun jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishlari kerakligi haqida uzluksiz targ'ibot va tashviqot qilib borishlari lozim bo'ladi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. 2000 й. Тошкент.
2. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. 2001й. Тошкент.
3. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. 2002 й. Тошкент.
4. Шарипов Т.Ю., Усмонходжаев Т.С. Жисмоний тарбия. Дарс ишланмалари ва ҳаракатли ўйинлар.2005 й.

#### **СПОРТЧИНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШНИНГ КОРРЕКЦИОН ЁНДАШУВЛАРИ** 10.53885/edinres.2021.50.17.061

***Р.Х. Кадиров***

Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти, п.ф.н.,  
Бухоро давлат университети  
Elektron pochta: [rkadirov587@gmail.com](mailto:rkadirov587@gmail.com). tel.: (99899) 704 05 62

***М. Тўраев***

Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси ўқитувчиси  
Бухоро давлат университети

**Аннотация:** Мақолада, спортчининг функционал ҳолатини оптималлаштиришнинг коррекцион ёндашувлари, жумладан, яқин ҳамдўстлик давлатлари тажрибаларига асосланган педагогик, тиббий-биологик диагностик назоратларни амалда қўллашнинг эмпирик натижалари, спортчи атлетларнинг ўқув-машғулот жараёни ва функционал ҳолатини, юрак-томир ва асаб тизими ишчанлигини чекловчи захиравий имкониятларни диагностик назорат ва коррекция қилишнинг методологик ёндашувлари тақдим этилади.

**Калит сўзлар:** тезкор назорат, индекс, спортчининг функционал ҳолати, ишчанлик, жисмоний юклама, диагностик назорат, коррекцион ёндашув.

#### **ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ ТРЕНИРОВОК СПОРТСМЕНА**

**Аннотация:** В статье представлены корректирующие подходы к оптимизации функционального состояния спортсмена, в том числе, эмпирические результаты практического применения средств педагогического, медико-биологического диагностического контроля, методические подходы к диагностическому контролю и коррекции резервных возможностей ограничивающих тренировочный процесс и функциональное состояние спортсменов, сердечно-сосудистой системы и функция нервной системы на основе экспериментальной практики стран ближнего зарубежья.

**Ключевые слова:** оперативный контроль, индекс, функциональное состояние спортсмена, работоспособность, физическая активность, диагностический контроль, корректирующий подход.

## DIAGNOSTICS AND CORRECTION OF ATHLETE'S TRAINING

**Abstract:** The article presents corrective approaches to optimizing the functional state of an athlete, including empirical results of the practical use of pedagogical, medical and biological diagnostic control, methodological approaches to diagnostic control and correction of reserve capabilities that limit the training process and functional state of athletes, the cardiovascular system and the function of the nervous system based on the experimental practice of the neighboring countries.

**Key words:** operational control, index, athlete's functional state, working capacity, physical activity, diagnostic control, corrective approach.

**Кириш.** Юқори натижалар спортининг жисмоний ва психоемоционал юкламаларининг доимий ўсиб бориши инсон фаолиятининг экстремал турига айлантириб улгурди. Ҳар қандай янги рекорд ва тайёргарлик вазифалари спортчилардан организм тизимларининг максимал чегаравий функционал сафарбарлигини талаб этади. Спорт турларининг организм имкониятларига адекват бўлган оғирлик машқлари натижасида, гавда қисмларининг муттаносиб ва тўғри ривожлантириш, спортчи организмнинг орган ва тизимларини экстремал фаолиятга тайёрлайди. Шиддат билан ривожланиб борувчи замонавий спорт аренаси, хусусан, спортчи атлетларнинг функционал ҳолати билан боғлиқ бўлган, юқори спорт ютуқларига муносиб техник ва жисмоний (куч) тайёргарликсиз эришиб бўлмаслиги эътироф этилмоқда [1,2].

**Тадқиқот методлари ва маълумотлари.** Педагогик экспериментни режалаштириш ва ўтказишда: биринчидан, спортчи атлетларнинг функционал имкониятларини тезкор аниқлашнинг диагностик усулларини қўллаш; иккинчидан, спортчи атлетлар организмнинг ҳолати тўғрисида диагностик маълумотларни ўз вақтида аниқлаш асосида ўқув-тренировка жараёнини коррекциялаш орқали, улар саломатлигини мустаҳкамлаш ва спорт натижаларини ошириш вазифалари белгиланган.

Тадқиқот жараёнида, спортчининг функционал ҳолатини баҳолашга қаратилган тезкор диагностик назорат тизимини қўллаш орқали тренировка юкламаларини бошқаришнинг ўзига хос коррекцион ёндашувлари амалда қўлланган. Тренировка юкламаларини коррекциялаш учун спортчининг функционал ҳолат индекси (*кейинги ўринларда СФҲАИ*) ишлаб чиқилган ва объектив асос сифатида қабул қилинган. Педагогик эксперимент жараёнида СФҲАИ га асосланган, коррекцияланган тренировка юкламаларининг экспериментал гуруҳ спортчилари томонидан таянч мусобақа машқлари (штангани елкада олиб ўтириб-туриш, мосламада ётган ҳолатда штангани кўтариш, турган жойда гавда билан штангани тортиш) натижаларига таъсирини ўрганишдан иборат. Эксперимент режасига кўра, таёрлов даврининг барча тренировкालари боши ва охирида спортчилар функционал ҳолатининг тезкор назоратларини амалга ошириш, тренировка юкламаларини мақсадли коррекциялашнинг кенг имкониятларини яратди.

СФҲАИ га асосланган тезкор назорат жараёнларида беш турдан иборат тиббий диагностик тестлар қўлланилган: ортостатик, клиностатик, ашнер, ҳаракат аниқлиги ва тезкорлигини аниқлаш синамалари ва артериал қон босим даражаси (юрак томир тизимининг систолик компоненти) аниқлаш методикаси [3]:

1. Ортостатик синама (вегетатив асаб тизимининг ҳолати) методикаси:

Атлетнинг горизонтал ҳолатдан вертикал ҳолатга ўтишида юрак-томир қиқсқариши (ЮТҚ) ва артериал босим ўзгаришини таҳлил қилиш. Икки-уч дақиқали дам олишдан кейин 15 сония ичида юрак-томир қиқсқариш сони ҳисобланади. ЮТҚ

нинг 8-12 мартагача ўсиши - синаманинг меъёрий кўрсаткичи. Индекс баҳосини балларда ифодалаш қулайлиги учун 0,8 дан 1,2 меъёр мувофиқликда олинади.

2. Клиностатик синама (вегетатив асаб тизимининг ҳолати) методикаси:

Атлетнинг вертикал ҳолатдан горизонтал ҳолатга ўтишида юрак-томир қиқсқариши (ЮТҚ) ва артериал босим ўзгаришини таҳлил қилиш. Икки-уч дақиқали дам олишдан кейин 15 сония ичида юрак-томир қиқсқариш сони ҳисобланади. ЮТҚ нинг 4-12 мартагача пасайиши - синаманинг меъёрий кўрсаткичи бўлиб ҳисобланади. Индекс баҳосини балларда ифодалаш қулайлиги учун 0,4 дан 1,2 меъёр мувофиқликда олинади.

3. Ашнер синамаси (вегетатив асаб тизимининг ҳолати) методикаси:

ЮТҚ дастлабки ва қайта 15 сониядан кейин (2-3 дақиқали интервал ва кўз қобиғини оҳиста босиш билан) ўлчовлари амалга оширилади. ЮТҚ нинг 5-12 мартагача секинлашуви - синаманинг меъёрий кўрсаткичи. Индекс баҳосини балларда ифодалаш қулайлиги учун 0,5 дан 1,2 меъёр мувофиқликда олинади.

4. Ҳаракат аниқлиги ва тезкорлигини аниқлаш синама (асаб-мушак аппаратининг периферик сенсомоторикаси) методикаси: Бир дақиқали дам олишдан кейин, 15 сония давомида, қоғозда ўзаро тенг масофали айлана шакллари чизишдан иборат. Натижани баҳолаш учун чизилган шакллар сони ҳисобланади. Айланалар сони 12 дан 15 тагача синаманинг меъёрий кўрсаткичи. Индекс баҳосини балларда ифодалаш қулайлиги учун 1,2 дан 1,5 гача меъёр чекланиб олинади.

5. Артериал қон босим даражаси (юрак томир тизимининг систолик компоненти) аниқлаш методикаси: Тестлашда монометр ўлчов асбоби воситасида тренировкагача ва ундан кейин (2-3 дақиқадан кеч қолмасдан) дарҳол систолик босим аниқланади. Тренировка олди ва кейинги систолик босим кўрсаткичлари орасидаги фарқ 10-20 мм.сим.уст. дан ошмаслиги керак. Индекс баҳосини балларда ифодалаш қулайлиги учун 1,0 дан 2,0 меъёрий кўрсаткичга мослаштирилади.

Педагогик экспериментнинг СФҲАИ га асосан ўтказилган дастлабки назорат ўлчовларида юрак-томир, кардио-респиратор ва асаб-мушак тизимлари ҳолатини ва бевосита эмоционал ва жисмоний юкламаларнинг қайтар алоқа механизмларини таҳлил этиш мақсадида синамалар бўйича баллар йиғиндиси ҳосил қилинди.

**Тадқиқот натижалари ва уларни таҳлил қилиш.** Ишлаб чиқилган СФҲАИ синамалари (тиббий-педагогик тестлар: ортостатик, клиностатик, кўз-юрак ва праксимал (ҳаракат аниқлиги ва тезкорлиги, артериал босим (систолик)) га асосланган тезкор назорат тизимини тренировка боши ва охирида қўллашнинг мақсадга мувофиқлиги кўрсатилди.

Таклиф этилаётган индекс меъёри 3,9-7,1 чегарани (юкламага адекват мослашув) ташкил этади. 7,1 дан юқори индекс (балл) атлетнинг паст тайёргарлик даражаси, ёки олдинги ҳаддан зиёд юклама таъсири, вегетатив асаб тизимининг ўта кўзғалувчанлигини кўрсатади ва тренировка жараёнида камайтирилган индивидуал юклама тавсия этилади. Агар СФҲА индекси 3,9 баллдан паст бўлиши, спортчи организмнинг соматик касалликлари, ёки вегетатив асаб тизимидаги жиддий чекинишларини кўрсатади ва юкламали машғулотларни дарҳол тўхтатиб қўшимча текширувларни тақозо этади.

Педагогик тажриба даврининг эксперимент ва назорат гуруҳларида СФҲАИ кўрсаткичлари йиғиндисидаги ўзгариш хусусиятларини таҳлил қилишдан маълум бўлди-ки, экспериментал гуруҳ спортчилари организмга коррекцион машғулот юкламаларининг етарлича юқори таъсир самарадорлиги билан максимал ва субмаксимал юкламанинг салбий таъсирларини юмшатишга имкон яратилди. Экспериментал ўзгарувчанлик таъсирида спортчилар организмнинг тренировка ва мусобақа юкламаларига барқарорлиги ошганлиги сабабли, жисмоний, функционал

ва техник кўрсаткичларининг ривожланиши таъминланди. Экспериментал гуруҳ спортчиларининг функционал ҳолат кўрсаткичлар статистик ишончли яхшиланди ( $p < 0,01$ ).

#### Жадвал 1

#### Экспериментал ва назорат гуруҳ спортчиларининг тажриба охиридаги тиббий-педагогик тест кўрсаткичлари йиғиндиси

№	Тест	n	Гуруҳлар	$M \pm m$	W	T	Статистик хулоса
1	Ортостатик синама, баллар	17	Назорат	1,41±0,03	136	-	$P \leq 0,001$
		17	Эксперимент	0,98±0,02			
2	Клиностатик синма, баллар	17	Назорат	1,38±0,03	140	-	$P \leq 0,001$
		17	Эксперимент	0,87±0,04			
3	Кўз-юрак синма, баллар	17	Назорат	0,82±0,03	21	-	$P > 0,05$
		17	Эксперимент	0,78±0,05			
4	Ҳаракат аниқлиги ва тезкорлиги, баллар	17	Назорат	1,14±0,07	50	-	$P > 0,05$
		17	Эксперимент	1,29±0,03			
5	Артериал босим, баллар	17	Назорат	3,0±0,08	139	-	$P \leq 0,001$
		17	Эксперимент	1,58±0,12			
6	Спортчининг функционал ҳолати (СФҲИ), баллар	17	Назорат	7,75±0,12	144	-	$P \leq 0,001$
		17	Эксперимент	5,47±0,18			

Ўтказилган педагогик тадқиқот натижасида экспериментал гуруҳ спортчиларининг барча мусобақа шартлари бўйича тажрибадан кейинги ҳолат юзасидан статистик ишончли ўсиш тенденцияси содир бўлди. Назорат гуруҳида аксинча, бошқача ўсиш тенденцияси кузатилди. Жумладан, назорат гуруҳининг беш нафар спортчисида тажрибадан олдинги ҳолатга нисбатан натижаларнинг пасайиш тенденцияси маълум бўлди. Тезкор назоратга асосланган коррекцион машғулот юкламаларисиз тайёргарлигини самарали ташкил этиш иложсиз, бундан ташқари, спортчилар организмига максимал ва субмаксимал юкламаларнинг салбий таъсири, атлетлар саломатлигига нохуш асоратлари билан спорт натижаларининг беқарорлашувига олиб келади. Тезкор назоратларнинг объектив маълумотларига асосланган адекват коррекцион машғулот юкламаларисиз нохуш травматик вазиятлар, ёки спортни тарк этиш ҳолатлари содир бўлиши мумкин.

**Хулоса.** Умуман, ўтказилган педагогик тажриба, тадқиқот ишчи фаразини тасдиқлайди. Спортчиларининг тайёргарлик жараёнида махсус тиббий-педагогик тестлар мажмуаси кўринишидаги таклиф этилган диагностик назоратларнинг СФҲИ лари ҳисобидан, яхлит ўқув-машғулот жараёни ва алоҳида олинадиган тренировка мазмунига жисмоний юкламаларни бошқаришнинг адекват коррекцион ёндашувлари сабаб, спортчилар саломатлигини яхшилаш ва спорт натижаларини ошириш имкониятлари ҳосил бўлади.

Тажрибавий маълумотларнинг кўрсатишича, СФҲАИ га асосланган машғулот юкламаларини коррекциялаш, тезкор назорат маълумотларидан фойдаланган ҳолда спортчи атлетларнинг тайёргарлик жараёнини такомиллаштиришнинг юқори самарадорликка эга бўлган воситаси ҳисобланади. Таклиф этилаётган коррекцион ёндашувга тизимли амал қилиш орқали, тренировканинг восита ва усулларини рационал режалаштириш, пауэрлифтингчилар тайёргарлигини бошқариш имкониятларини кенгайтириш, шунингдек касбий касалликларни олдини олиш ва ушбу спорт турининг физиологик асослари яратилади.

### Адабиётлар рўйхати

1. Башкин В.М. Системный подход к оценке и коррекции тренировочного процесса на основе функционального состояния организма спортсмена: монография / В.М. Башкин. - СПб.: Изд-во Гос. ун-та аэрокосмического приборостроения, 2009. - 108 с.

2. Науменко Э.В. Оптимизация тренировочных нагрузок пауэрлифтеров как профилактика профессиональных заболеваний на основе восстановительных методик/Э.В. Науменко, Л.Н. Платонова, А.Ю. Бутов, Д.Д. Дальский//Теория и практика физ.культуры.- 2012.- №7.- С.62-64.

3. Дальский Д.Д. Некоторые физиологические особенности занятий пауэрлифтингом // Спортивно-оздоровительный атлетизм: сб. науч. тр./ С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта; под ред. Г.П. Виноградова.- СПб., 2006.- С. 15-20.

4. Pogossov A.V., lesnikov O.I. THE CLINICO-DYNAMICS MANIFESTATIONS OF ACUTE ALCOHOL PSYCHOSIS DEPENDING ON A VARIETY OF USING ALCOHOL. Kursk State Medical University Tula Regional Narcological Dispensary3. ВЕСТНИК НОВЫХ МЕДИЦИНСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ- 2012 - Т. XIX, №4 - С.203.

### СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИ АМАЛИЁТИДА ДИАГНОСТИК ТЕСТ ИШОНЧЛИГИНИ

#### АНИҚЛАШ МЕТОДИКАСИ

10.53885/edinres.2021.91.83.062

*Кадиров Рашид Хамидович*

Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти, п.ф.н., Бухоро давлат университети

Elektron pochta: [rkadirov587@gmail.com](mailto:rkadirov587@gmail.com). tel.: (99899) 704 05 62

**Аннотация:** Мақолада, спорт тайёргарлиги жараёнида диагностик тест ишончлигини аниқлашнинг умумий талаблари қаторида, ишончлик коэффициенти кўринишига эга бўлган икки методологик усул моҳияти ва амалий тавсиялар тақдим этилган.

**Калит сўзлар:** тест ишончлиги, ишончлилик коэффициенти, тест натижалари вариативлиги, ретест, дисперсион таҳлил, корреляция коэффициенти.

### МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДОСТОВЕРНОСТИ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ТЕСТОВ В ПРАКТИКЕ СПОРТА

Кадиров Рашид Хамидович доцент кафедры Теории и методики физической культуры, к.п.н., Бухарского государственного университета

Elektron pochta: [rkadirov587@gmail.com](mailto:rkadirov587@gmail.com). tel.: (99899) 704 05 62

**Аннотация:** В статье представлены сущность и практические рекомендации двух методических приемов вычисления коэффициента надежности в среди общих требований к определению достоверности диагностических тестов в процессе спортивной тренировки.

**Ключевые слова:** надежность теста, коэффициент надежности, вариативность результатов тестирования, ретест, дисперсионный анализ, коэффициент корреляции.

### METHODS FOR DETERMINING THE RELIABILITY OF DIAGNOSTIC TESTS IN SPORT PRACTICE

Kadirov Rashid Khamidovich Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture, Ph.D., Bukhara State University

Elektron pochta: [rkadirov587@gmail.com](mailto:rkadirov587@gmail.com). tel.: (99899) 704 05 62

**Abstract:** The article presents the essence and practical recommendations of two methodological methods for calculating the reliability coefficient and among the general requirements for determining the reliability of diagnostic tests in the process of sports training.

**Key words:** test reliability, reliability coefficient, variability of test results, retest, analysis of variance, correlation coefficient.

**Кириш.** Кўп ҳолларда, тренерлар фаолиятида қўлланиладиган мажмуавий назорат тестларининг ишончилиги спорт метрологияси фани мутахассислари томонидан олдиндан аниқлаб берилган. Махсус манбааларда, тестларнинг ишончлик аҳамиятига кўра, доим ҳам спорт тайёргарлиги назоратларининг барча вазиятларига мос тушувчи моделлари умумлаштирилмаган, чунки ҳар қандай назорат ўлчовлари муайян спортчилар (гуруҳи, спорт турлари) ва ўзига хос шароитларида ўтказилган. Муаммоли саволга жавобан: 30 метрга югуриш каби энг оддий тестнинг ишончилиги кўрсаткичи – малакали спортчиларда, ҳар бир спорт турларида (баскетболчи, гимнастлар), мактаб ўқувчилари ва жисмоний маданиятчида ҳар хил бўлиш эҳтимоллиги юқори [2].

Баъзида тренернинг ўзи томонидан ишлаб чиқилган (мумкин, методикаси ўзгартирилган) тест орқали спортчининг тайёргарлик томонларини текшириб кўриш ғояси келиб чиқиши мумкин. Замонавий, янги спорт турлари, асосан яккакураш ва спорт ўйинларининг мажмуавий назорат тизими тўлиқ ривожланмаган йўналишларда бундай вазиятлар учраб туради. Бу вазиятда тест ишончилигини текшириш талаб этилади.

**Текширувнинг энг оддий усули** – ҳар бир спортчининг биринчи ва иккинчи уриниш кўрсаткичларини визуал қиёслаш. Гуруҳда спортчиларнинг 20 тадан ортиқ бўлмаслигини эътиборга олган ҳолда, ушбу қиёслаш амали кўп вақт талаб этмайди. Қайта ўлчов натижалари ўзаро тўлиқ мос тушса, қўлланилган тестнинг юқори ишончлик хусусиятига эга эканлиги маълум бўлади. Амалда бундай вазиятлар камдан-кам учрайди: бундай ташқари визуал қиёслаш орқали “ишончли” ёки “ишончсиз” категорияларида ҳодисани сифатига кўра баҳолаш мумкин. Стандарт вазият тақозо этувчи назоратларда бир нечта тест қўлланилади ва ҳар бирининг натижавий ҳаққонийлиги, айнан тестларнинг ишончлик даражасини ҳисоблаш орқали ечими топилади. Демак, бу вазиятнинг миқдорий меъёрларини ишончлик коэффиценти кўринишида аниқлаш талаб этилади. Бунинг учун методологик икки усул мавжуд [1].

**Биринчи: дисперсион таҳлил.** Усул моҳиятида нафақат ишончлик коэффиценти катталигини ҳисоблаш, шу қаторда тест натижасининг вариативлигига турли омиллар таъсирини ҳам белгилаш мумкин. Қуйидаги мисол билан ҳодисани тўлиқ тушунишга уринамиз. Гимнастлар гуруҳининг ҳар бир тренировка микроцикларининг охирида, уларнинг координацион ва кучланиш қобилиятларини характерловчи мажмуавий назорат тестлари бўйича натижа ўлчовлари ўтказилди. Олинган натижаларнинг вариативлиги қуйидагича намоён бўлиши мумкин:

- ҳар бир спортчида (индивиднинг ўзидаги тебранувчанлик);
- спортчилар-аро (индивидлар-аро тебранувчанлик);
- турли кунларда ўтказиладиган тестлашда.

Дисперсион таҳлил воситасида юқоридаги омилларнинг ҳар биридаги тебранувчанлик даражасини аниқлаш ва баҳолаш мумкин. Тахмин мисоллари билан дисперсион таҳлил моҳиятини баён қиламиз. Баскетболчилар гуруҳига “уч уринишдан иборат 10 мартали коптокни халқага ташлаш” тести тақлиф этилади. Тестнинг мақсади – вазифа аниқлиги (тест ишончилиги)ни текшириш (1-жадвалга қаранг).

## Уч уринишли баскетбол тўпини улоқтириш натижалари

Спортчилар	Уринишлар			$\Sigma_{xjz}$	$\bar{X} \pm \sigma$
	1	2	3		
1	7	9	8	24	8,00 ± 0,81
2	10	8	8	26	8,66 ± 0,94
3	7	8	9	24	8,00 ± 0,82
4	7	5	7	19	6,33 ± 0,94
5	8	8	7	23	7,67 ± 0,47
6	6	6	8	20	6,67 ± 0,94
	45	44	47	136	7,56 ± 1,16

Экспериментал кўрсаткичларга ишлов бериш учун математик статистика қўлланмаларида баён этилган дисперсион таҳлил алгоритмидан фойдаланилади:

1. Ҳар бир қатор ва устунлар йиғиндиси, ҳар бир спортчи учун алоҳида ва спортчилар-аро ўртача арифметика қиймати ҳисобланади.

2. Умумий кузатувлар сони:  $nm=18$  (3 уринишдан 6 нафар спортчи), бунда  $m$  - уринишлар сони;  $n$  - спортчилар сони.

3. Умумий тўпларнинг йиғиндиси аниқланади:  $G = 136$ .

4. Тузатувчи омилни ҳисоблаймиз:

$$G = G^2/n \cdot m = 136^2: 18 = 1027,55.$$

5. Ўртача қийматдан оғиш квадратларининг умумий йиғиндиси:

$$\Sigma x_{ij}^2 - G = 7^2 + 10^2 + \dots + 8^2 - 1027,55 = 18,45.$$

6. Спортчилар учун квадратлар йиғиндисини ҳисоблаймиз:

$$\Sigma n_i^2/m - G = \frac{1}{3}(24^2 + \dots + 20^2) - 10,27 = 11,78.$$

7. Уринишлар бўйича квадратлар йиғиндисини ҳисоблаймиз:

$$\Sigma n_j^2/n - G = \frac{1}{6}(45^2 + 44^2 + 47^2) - 1027,55 = 0,78.$$

8. Қолдиқ тебранувчанликни ҳисоблаймиз:

$$18,45 - (11,78 + 0,78) = 5,89.$$

Навбатда дисперсион таҳлил натижалари билан жадвални шакллантирилади (2-жадвалга қаранг).

## Дисперсион таҳлил ҳисоблашларининг натижалари

№	Тебранувчанлик	Квадратлар йиғиндиси	Эркинлик даражавий кўрсаткич	Дисперсия	Дисперсия нисбати	F
1	Спортчилар-аро	11,78	5	2,36	4,00	2,80
2	Уринишлар-аро	0,78	2	0,39	0,66	-
3	Қолдиқ	5,89	10	0,59	-	-
	Умумий	18,45	17	1,08	-	-

Жадвалдан кўриниб турибдики, спортчилар ўртасидаги фарқ ( $F_{\text{ҳисобланган}} = 4$ ,  $F_{\text{назарий}} = 2,8$ ) яққол намоён бўлган, уринишлар ўртасида фарқ йўқ.

Тест ишончилигининг хусусиятини кўрсата олувчи индивид-ичра корреляция коэффицентини ҳисоблаш мумкин. Бунинг учун аввал биргаликдаги дисперсия ҳисобланади:

$$\delta_{\text{биргал.}}^2 = \frac{0,78 + 5,89}{2 + 10} = 0,56.$$

Шу асосда, индивид-ичра коэффицент ҳисобланади:

$$\mu = \frac{2,36-0,56}{2,36+(\frac{2}{3}-1)\cdot 0,56} = 0,76.$$

Ҳисобланган қийматга кўра, уч уринишли тестнинг ишончлиги унчалик юқори эмас. Агар уринишлар олти мартагача кўпайтирилса тестнинг ишончлиги қуйидагича ошади:

$$\mu = \frac{2,36-0,56}{2,36+(\frac{2}{6}-1)\cdot 0,56} = 0,87.$$

**Тест ишончлигини аниқлашнинг иккинчи усули** анчагина соддароқ, фақат икки уринишли ва уринишдан-уринишгача тест натижасининг ўсиб бориш ёки камайиб бориш хусусиятига эга тестлаш вазиятларида қўллаш мумкин. Бунда, оддий корреляция коэффицентини ҳисоблаш мумкин (фақат бирта уриниш ишончлиги баҳоланади). Мисол, олдинги жадвал (4) маълумотларига кўра, биринчи ва иккинчи уринишлар ўртасида - 0,43; иккинчи ва учинчи уринишлар ўртасида - 0,48 корреляция коэффицентига тенг.

Коэффицент қийматининг салмоғига нисбатан ишончилиқни баҳолаш мезонлари жадвалда келтирилган (3-жадвалга қаранг).

**Жадвал 3.**

**Тестлар ишончлигининг даражавий градацияси**

№	Коэффицент қийматлари	Ишончиқ
1	0,99 – 0,95	Аъло
2	0,94 – 0,90	Яхши
3	0,89 – 0,80	Ўрта
4	0,79 – 0,70	Ўртадан паст
5	0,69 – 0,60	Паст

Жадвалда кўрсатилган қийматлардан паст ишончиқка эга тестларни қўллаш тавсия этилмади.

**Тестлаш ишончлигини ошириш бўйича тавсиялар.** Кам ишончиқка эга диагностик назорат тестлари – спортчининг ҳолатини нотўғри баҳолашга олиб келиши мумкин. Бундан ташқари, юкламани режалаштириш асоси сифатида эътиборга олинса, жиддий адашишларга йўл қўйилади. Шу сабабли, спортчининг тайёргарлик томонларини ахборотлилигига кўра ишончиқ даражасини оширишга эътибор қаратилади. Бунинг учун, мумкин қадар тест ўлчовларининг тебранувчанлиги оширишга сабаб бўлувчи омиллар таъсирини бартараф этиш зарур. Тест уринишларини кўпайтириш ва кўпроқ экспертлар (ҳакам, баҳоовчилар) жалб этилса яхши самара беради. Назорат кўрсаткичларини баҳолаш ишончлиги, қўлланиладиган тестларнинг эквивалентлиги билан боғлиқ.

Назорат тестларининг барқарорлиги, ундаги ишончилиқнинг бир кўриниши сифатида, қайта тестлашлар оралиғида маълум вақт интервалининг мавжудлиги ва натижаларнинг ўзаро мос келиш даражасида намоён бўлади. Такрорий тестлаш “ретест” деб номланади. Тайёргарлик машғулотлари даврида (бир йил) ҳаракатланиш ва психологик сифатлари бўйича эгалланган техник-тактик маҳоратни сақлаб туриш тестнинг юқори барқарорлигини кўрсатади. *Мисол, кучли футболчиларининг мусобақа даврида уларнинг ишчанлиқ қобилиятини баҳолашга қаратилган МКИ кўрсаткичи икки йил давомида барқарор сақланиб қолинган.*

Тестларнинг барқарорлиги тренировка жараёнининг мазмуни билан алоқадорлиги мавжуд, мисол кучланишли машқлар, вақт интервал давомийлиги ва тестнинг мураккаблиги “ретест” натижасини пасайтиради. Бундан ташқар, барқарорлик ҳодисасига миқдорий баҳо бериш учун олдинги мавзуларда келтирилган алгоритм бўйича дисперсион таҳлилнинг математик амалларидан фойдаланиш мумкин.

## Адабиётлар

1. Годик М. А. Спортивная метрология: Учебник для институ-тов физ. культ. — М.: Физкультура и спорт, 1988.— 192 с.
2. Трифонова, Н. Н. Спортивная метрология: [учеб. пособие] / Н.Н.Трифопова, И.И.Еркомашвили; [науч. ред. Г.И.Семенова]; М-во образова-ния и науки рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: изд-во урал. ун-та, 2016. — 112 с.

### **XOTIN-QIZLAR SPORTINING RIVOJIDA JISMONIY TAYYORGARLIK VA UNING O'RNI.**

10.53885/edinres.2021.57.16.070

**G'afurov N.M**

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muxim yunalishlaridan biri etib belgilangan. Chunki sport axoli salomatligini mustaxkamlaydi, yosh avlodni soglom va barkamol etib tarbiyalash orkali jamiyatda soglom turmush tarzini karor toptiradi. Turli kasalliklar, yoshlar urtasida zararli odatlarning oldini oladi. Sport yuksak madaniyat, vatanparvarlik tuygularini shakllantirishda xam muxim urin tutadi. Bu soxada erishilgan yutuklar mamlakatni dunyoga tanitadi, barcha yurtdoshlarga gurur-iftixor bagishlaydi.

Yosh sportchilarni dastlabki boskichda tayyorgarlik ishlarini urgatish kunikma xosil kilish, sport mashgulotlarini tashkillashtirishning eng muxim tarkibiy kismlaridan xisoblanib, organizmni xar tomonlama rivojlantirish, soglikni mustaxkamlash, jismoniy kobilyatlarni

Uzbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 31 oktyabrdagi jismoniy tarbiya va sport soxasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, ittidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, soxani malakali kadrlar bilan mustaxkamlash xamda zamonaviy sport inshootlarini barpo etish masalalariga bagishlangan videoselektordagi ma'ruzasi takomillashtirish va tayyorgarlikning boshka boskichi uchun mustaxkam funksional baza yaratishga yunaltilgan jarayon sifatida tushuniladi [1].

Insonning sportga oid faoliyati kandy maksad va mazmun yoki kaysi yunalishda amalga oshirilmasin, uning pirovard unumdorligi va xarakat samaradorligi, uz navbatida muvofik jismoniy sifatlar, xarakat malakalari, kunikmalari va albatta organizmning funksional imkoniyatlariga tayaniladi.

Ayollarning organizmi erkaklarnikidan bir kator morfologik va funksional, anatomik-fiziologik xususiyatlari bilan ajralib turadi. Jumladan ayollarda balogat yoshi - 34 yoshgacha, urta yosh - 35-54 yosh, keksa yosh 5574 yoshgacha xisoblendi. Bunday yoshga doir xususiyatlar birinchi navbatda eng muxim biologik vazifa - onalik funksiyalari bilan xam boglik [2].

Kundalik xarakat xajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muxim axamiyatga egadir. Lekin barcha xarakat turlari, jumladan sport tugaraklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashklar xajmi xamda shiddati shugullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki yukori bulishi lozim.

Chunki biologiya fanida azaldan uz isbotini topgan konuniyatlarga kura, ontogenetik tarakkiyotning muayyan boskichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning kisman ta'sir "kuchi" organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yukori bulsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, xujayralar, tukimalar, yurak, upka, talok, jigar va x.k) zurikish yoki tez tolikish alomatleri paydo buladi. Bunday salbiy "izlar" odamning ayniksa yosh kizlarning odatiy funksional faoliyatini izdan chikaradi, kayfiyatini tushiradi, uykusini buzadi, pirovard ish kobilyatini susaytiradi va uning tulik tiklanishiga tuskinlik kiladi. Agar shunday yuklamalar xotin-kizlar faoliyatida surunkali kaytarilib tursa, organizmning normal usishiga ta'sir etibgina kolmay, balki turli funksional "ob'ekt"larga lokal yoki global patalogik asoratlarning yuzaga kelishiga sababchi bulishi extimoldan xoli emas. Kundalik yoki yalpi mashgulot yuklamalari xajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bulsa jismoniy sifatlarining shakllanishi susayadi, ish kobilyati oshmaydi [3].

Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan, jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashgulotlariga oid yuklamalarni shugullanuvchilarning yoshi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga karab "tulkinsimon" prinsipda oshirib borish darkor. Demak, xotin-kizlar sportiga oid mashgulotlarni tashkil kilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish soglom barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas kismidir [4].

Shunday ekan jismoniy tarbiya va sport buyicha utkaziladigan mashgulotlar (jismoniy tarbiya darslari, trenirovka mashgulotlari, sport musobakalari) mazmunini maksadli rivojlantirish va boshkarish xar bir mutaxassis (ukituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yurikchi) va raxbar shaxslarga katta mas'uliyat yuklashi, ularning jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport moslamalariga oid bilimlarni uzlashtirishlari, muvofik kasbiy-pedagogik malaka va kunikmalarni puxta egallashlari zarur ekanligi isbot talab kilmaydi. Aloxida e'tibor karatish muximki, xotin-kizlar sportini samarali tashkil kilish, kup yillik sport trenirovkasi jarayonida shugullanuvchilar sogligi va ularning sport maxoratini shakllantira borish ustivor jixatdan jismoniy tayyorgarlik kursatkichlariga boglikdir.

Sport amaliyotida jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas boglik bulgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bulinadi. X,ayot davomida inson sogligi, uning akliy va jismoniy faolliqi, kup yillik sport trenirovkasi davomida sport maxoratining shakllana borishi ustivor jixatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan boglik. Jismoniy tarbiya va sport mashgulotlari oldiga kuyiladigan asosiy maksad soglikni mustaxkamlash xamda yukori sport natijalariga erishishdir.

Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi buyicha muntazam utkazib boriladigan, xajm, shiddat va mazmun jixatdan tugri tashkil kilingan mashgulotlar organizmga ijobiy ta'sir kilar ekan. Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslanmagan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashgulotlar salbiy okibatlariga olib kelishi kuzatilgan.

Darxakikat, jismoniy tayyorgarlik malakali sportchi xotin-kizlarni tayyorlashda eng muxim poydevor sifatida sport maxoratining samarali shakllanishida bekiyos omil bulib xisoblanadi. Shu bilan bir katorda ilmiy-metodik adabiyotlarning taxliliga kura xar kanday jismoniy tayyorgarlik jarayoni xam jismoniy sifatlarning samarali ravishda rivojlanishiga olib kelavermaydi va texnik-taktik maxoratning shakllanishiga ijobiy ta'sir etmasligi mumkin. Kup xollarda sport maxoratiga salbiy ta'sir etishi xam extimoldan xoli emas. Xotin-kizlar sportini rivojlantirish kelajakda soglom farzandlarning tugilishiga olib keladi. Zero, farzandlarimizning soglom bulishi yurtimizning farovon, gullab yashnashini ta'minlaydi. Chunki, kelajagimiz bu bizning farzadlarimizdir.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Goncharova O.V. "Yosh sportchilarning jismoniy kobilyatlarini rivojlantirish". T.: 2016y. UzDJTI, 150b.
2. Bube X., Shtyubler X., Trogsh F. Testы v sportivnoy praktike - M.: Fizkultura i sport, 1968, 238s.
3. Abduraxmonov M., Maxmudov A. Jismoniy tarbiya va sport. Sport tibbiyoti. T.: 2016y. Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 83b.
4. "Ayollarning fan va sportdagi urni". Ilmiy amaliy anjuman tezislari tuplami. 2007 yil 14 aprel.

### **3-ШҮЎБА: ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТИЗИМИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ТЕХНОЛОГИЯЛАР**

#### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИЦ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

10.53885/edinres.2021.17.97.045

*Баянкин О.В., к.п.н., доцент, Супрунов С.И., к.п.н., доцент,  
Попова Н.В., к.п.н., доцент, Алтайский государственный  
педагогический университет, г. Барнаул, Россия*

**Аннотация:** в данной научной статье мы рассматриваем теоретический и практический аспект использования нетрадиционных средств в процессе двигательной активности школьниц на уроках физической культуры. Раскрывается проблема оптимизации двигательной активности школьниц и недостаточно серьезным отношением учащихся к урокам физической культуры. Авторами сформулированы общие понятия, связанные с использованием нетрадиционных средств в процессе двигательной активности школьниц на уроках физической культуры.

**Ключевые слова:** нетрадиционные средства, двигательная активность, физическая культура, ритмическая гимнастика, шейпинг.

**Актуальность:** Министерство образования рекомендует образовательным учреждениям самостоятельно, с учетом местных условий и интересов обучающихся, определять формы занятий физической культурой и средства физического воспитания.

Практически все учителя физической культуры сталкиваются с недостаточно серьезным отношением учащихся к своему предмету. Так, например, девушек старших классов очень сложно заинтересовать традиционными средствами физического воспитания. Достаточно много педагогов изучают эту проблему, вносят изменения, новшества в процесс физического воспитания подрастающего поколения. Уже много лет учителя физической культуры используют на уроках различные танцы, ритмическую гимнастику. На страницах специальной литературы появились публикации с использованием на уроках физической культуры стретчинга, калланетики, шейпинга, бодибилдинга [4].

Шейпинг в переводе с английского “шейп” значит форма. Шейпинг - это система, созданная для повышения привлекательности и физического совершенства девушек и женщин. Основным понятием в шейпинге является представление об эталоне девушки обладающей признаками физической привлекательности: ухоженной внешностью, эстетичной привлекательной фигурой и умением себя подать при помощи красивой походки, грациозной осанки, подбора прически и одежды [3].

Стремясь улучшить фигуру, девушки неизменно улучшают уровень здоровья и работоспособность, становятся увереннее в себе и своих силах. Следует отметить, что каждая девушка приближается к своему эталону настолько, насколько позволяет ее образ жизни, материальные условия и возможности, черты характер и жизненные приоритеты.

Основная часть шейпинг-системы - физическая тренировка, которая позволяет улучшить формы частей, за счет уменьшения количества жира и мышц в тех частях тела, где это необходимо, а так же за счет увеличения тонуса мышц, которые определяют формы тела.

**Цель исследования:** главной целью нашего исследования является внедрение ритмической гимнастики с элементами спортивных бальных танцев на уроках физической культуры у школьниц, а так же организация занятий шейпингом на уроках физической культуры с девушками 10-11 классов.

**Методы исследования:** исследование проводилось на базе 122 школы г. Барнаула в течение двух лет. Под наблюдением находились 154 девочки 16-17 лет. Исследование проводилось по этапам. Первый этап - анкетирование учащихся 10-11 классов с целью выявления интересов и желания заниматься ритмической гимнастикой и спортивными бальными танцами, где 93% опрошенных проявили неподдельный интерес к занятиям.

Второй этап - разработка комплексов ритмической гимнастики с включением упражнений для правильной осанки, изящной походки, танцевальных шагов и прыжков, основных движений танцев: самба, румба, ча-ча-ча, джайв, вальс, а так же упражнения на растягивания мышц, на расслабление, нормализацию дыхания, психорегуляцию.

Занятия танцевально-ритмической гимнастикой проводились в водной части каждого урока, проводимого в зале и одно занятие во внеурочное время.

Третий этап - тестирование, с целью определения уровня развития физических качеств. Определялся уровень развития гибкости, общей и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости и координационных способностей, а так же чувства ритма.

Для достижения цели организации занятий шейпингом на уроках физической культуры было проведено исследование на базе 122 школы г. Барнаула в течение двух лет. Занятия проводились по 55 минут два раза в неделю в период с сентября 2017 г. по апрель 2019 г. Зал для занятий шейпингом был оснащен аудио - видеотехникой.

Антропометрическое тестирование - рост, вес, 10 обхватов, 14 жировых складок проводилось ежемесячно, оценка функционального состояния по показаниям ЧСС и артериального давления в состоянии покоя, стандартная функциональная проба (20 максимальных приседаний) и степ-тест проводились один раз в три месяца на базе АлтГПУ. Уровень физической подготовленности определялся по валидным тестам: сидя наклон вперед туловища - гибкость, тест с линейкой - определение быстроты реакций, подъем прямых ног из положения, лежа на спине, до угла 90 градусов и приседания продолжительностью 4 минуты (темп произвольный) - силовая выносливость [2].

**Результаты исследования и их обсуждение:** эффективность использования на уроках физической культуры танцевально-ритмической гимнастики определялась по уровню прироста показателей физической подготовленности, повышению моторной плотности урока и повышению интереса к уроку физической культуры и систематическим посещениям занятий.

В процессе занятий девочки значительно пополнили свой двигательный запас ритмическими, танцевальными, хореографическими упражнениями, улучшили координацию, ловкость, пластичность, чувство ритма.

Танцевально-ритмическая подготовка, выполняемая в аэробном режиме, способствовала укреплению сердечнососудистой, мышечной, дыхательной и нервной систем организма.

По результатам антропометрических измерений определялись цели, задачи и вид тренировки. Таким образом, выбирались основные направления шейпинг-воздействий на части тела для совершенствования телосложения: размеров, пропорций и форм фигуры.

По результатам антропометрического тестирования было установлено, что большая часть девушек имеет избыточное содержание жира в организме. С точки зрения современной медицины, лишний жир является фактором риска развития ишемической болезни сердца, диабета и пр.

Для девушек с разным уровнем физических возможностей предлагались доступные для них программы упражнений. По мере роста возможностей осуществлялся переход на более сложные и трудные программы высоких уровней. Для каждой занимающейся ежемесячно рассчитывался пищевой рацион и режим питания, обеспечивающий поступление в растущий организм необходимого количества нужных ему компонентов.

В качестве дополнения к занятиям физическими упражнениями девушкам предлагались занятия шейпинг-хореографией. Первый этап занятий "Школа" служит для создания основ движения, постановки осанки, обучению красивой походке и развитию координационных способностей. На втором этапе происходит совершенствование приобретенных навыков и более выгодной подачи себя через движение.

Шейпинг-хореография - это красивая осанка с хорошо развитыми и крепкими мышцами спины. Это, в свою очередь, дает возможность предотвратить остеохондроз, сколиоз [1].

Концепция моделирования одежды: шейпинг-стиль, еще одна часть шейпинга. Ее девиз: "Одежда должна максимально подчеркивать достоинства фигуры девушки и скрывать недостатки". Основное предназначение шейпинг-стиля: дать возможность каждой девушке с помощью одежды создать свой внешне привлекательный образ с учетом особенностей ее фигуры. В шейпинг-зале с помощью специалиста можно оценить насколько выгодно подобраны варианты одежды или проконсультироваться, что лучше подобрать из одежды или ее деталей, чтобы фигура, а, следовательно, и сама девушка смотрелась максимально выгодно и привлекательно.

**Выводы:** ритмическая гимнастика с элементами спортивных бальных танцев гармонично дополнила базовую часть программы по физическому воспитанию, помогла в решении важнейшей задачи - приобретения навыков здорового образа жизни, формированию правильной и грациозной осанки, развития потребности в самостоятельных занятиях физической культуры, повысила мотивационные установки и эмоциональный уровень занимающихся.

Занятия шейпингом - это достаточная двигательная активность, отличное самочувствие, грациозная осанка, положительные эмоции, заряд бодрости, рациональное питание, отказ от вредных привычек. Шейпинг формирует культуру здоровья, воспитывает здоровый образ жизни средствами и методами физической культуры, повышает интерес к регулярным занятиям физической культурой.

Шейпинг-технология поведения занятий с применением специальных видеопрограмм освобождает учителя от необходимости постоянно демонстрировать упражнения. Следовательно, все учащиеся обеспечиваются постоянным контролем со стороны учителя, и появляется реальная возможность получения методической помощи и рекомендаций во время занятий.

Использования нетрадиционных средств в процессе двигательной активности школьниц на уроках физической культуры говорит о необходимости как о мотивированном процессе учащихся общеобразовательных учреждений и влияния на их результат общего физического и двигательного развития. Как пополнения в школьную программу по физической культуре элемента новизны, разнообразия в достижении поставленной перед нами общей цели привлечения учащихся к здоровому образу жизни и рассмотрения предмета физической культуры как

интересному и эффективному процессу деятельности, направленной на сохранения и укрепления здоровья, человека в процессе осознанной двигательной активности.

#### **Список литературы**

1. Бауэр В.Г., Никитушкин В.Г., Филин В.П. Организационные и научно-методические перспективы развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации / В.Г. Бауэр, В.Г. Никитушкин, В.П. Филин //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - №2. -С.28-34.

2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании / В.И. Лях. - М.: АСТ, 1988. - 217с.

3. Попова Н.В. Практические аспекты совершенствования физкультурно-спортивной деятельности / Н.В. Попова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. - № 4. - С. 226-231.

4. Попова Н.В, Кузнецов И.В. Практические вопросы применения нетрадиционных физических упражнений на занятиях по физической культуре / Н.В. Попова, И.В. Кузнецов // В сборнике: 2-я Всероссийская заочная научно-практическая конференция с международным участием, посвященная 50-летию Института физической культуры и спорта «Физическая культура и спорт: пути совершенствования». Материалы конференции. Алтайский государственный педагогический университет. – 2016. – С. 86-90

#### **ПРОДВИГАЙТЕСЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!**

10.53885/edinres.2021.15.84.003

**Фатуллаева Муаззам Азимовна**

БухГУ. Преподаватель кафедры межфакультетской физической культуры и спорта

**Базарова Дилроза Чариевна**

БухГУ. Студент 3-курса, факультет физической культуры.

#### **Progress towards a healthy life!**

Fatullaeva Muazzam Azimovna. Bukh.SU. Lecturer at the Department of Interfaculty Physical Culture and Sports

Bazarova Dilroza Charievna. BukhSU. 3rd year student, Faculty of Physical Education.

**Аннотация.** В статье рассмотрена проводимая работа по пропаганде здорового образа жизни среди населения, дальнейшему повышению его интереса к спорту.

**Annotatsiya.** Maqolada aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, ularning sportga qiziqishini yanada oshirishga doir qilinayotgan ishlar ko'rib chiqilgan.

**Annotation.** The article reviews the work on promoting a healthy lifestyle among the population, increasing their interest in sports.

**Ключевые слова:** Здоровый образ жизни, массовый спорт, ходячий марафон, малоподвижный образ жизни, укрепление здоровье.

**Kalit so'zlar:** sog'lom turmush tarzi, ommaviy sport, yurish marafoni, kam harakatli hayot tarzi, salomatlikni mustahkamlash.

**Keywords:** Healthy lifestyle, mass sports, walking marathon, sedentary lifestyle, health promotion.

В последние годы основной упор в охране здоровья населения делается не на борьбе с болезнями, а на повышении уровня медико-санитарной культуры населения и систематической профилактики. Немаловажную роль в этом играют физические нагрузки, правильное питание и отказ от вредных привычек.

Объявлен проект постановления Президента Республики Узбекистан «О мерах по развитию массового спорта и внедрению здорового образа жизни в жизнь каждого гражданина».

По его словам, Министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан совместно с Министерством юстиции, Министерством здравоохранения, Министерством финансов до 1 февраля 2021 года:

- создать платформу «Новое дыхание» для поощрения населения к ежедневной ходьбе и бегу, и ее работа будет одобрена. При этом человеку, который ходит не менее десяти тысяч в день, триста тысяч в месяц, 3,6 миллиона в год, будет предоставлена 50% скидка на все коммунальные услуги и абонемент на пользование спортивными сооружениями.

Поэтому Минздрав принимает последовательные меры по профилактике неинфекционных заболеваний и их факторов риска в стране. В пятницу, 16 октября с.г., в Бухаре по инициативе администрации области, областного управления физической культуры и спорта и областного управления внутренних дел с целью пропаганды здорового образа жизни среди населения прошел пешеходный марафон. В нем приняли участие более 1500 человек [1].

Всем нам ясно, что регулярные занятия спортом и ходьба положительно влияют на здоровье человека. Потому что организму нужна ежедневная физическая активность, и ее нужно удовлетворять. Ведь малоподвижный образ жизни становится источником многих хронических заболеваний. От обычного ожирения до диабета, болезней сердца и сосудов, суставов, астмы чаще возникают в результате бездействия.

Команда факультета физической культуры Бухарского государственного университета также приняла участие в праздновании «Дня велоспорта» 28 ноября 2020 года.

Обеспечение выполнения Указа Президента Республики Узбекистан «О мерах по пропаганде здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» и «5000 (пять тысяч) шагов к здоровому образу жизни» в Бухаре по случаю «Декабря». 1 - Всемирный день борьбы со СПИДом »Очередной массовый пешеходный марафон прошел под девизом« Команда Бухарского государственного университета приняла активное участие в этом марафоне [2,3].

Совместно с Бухарским областным отделом поддержки общества и семьи, областным отделом физической культуры и спорта с участием сотрудников всех образовательных учреждений центра города, ветеранов общины, военнослужащих, спортсменов-ветеранов, юных спортсменов, спортивных семей и др. более 2000 волонтеров всех возрастов. Ходячий марафон прошел под девизом «5000 шагов к здоровой жизни».

Примечательно, что ходьба - самый простой и удобный из всех видов спорта. Нет необходимости тратить на это много энергии, а положительный эффект очень высок. Эксперты говорят, что всего 2,5 часа физической активности в неделю снижает риск ранней смерти на 28 процентов и сердечных заболеваний на 20 процентов. То есть люди, которые ведут физическую активность не менее 150 минут в неделю, более здоровы, чем менее активные. Полезны для здоровья и гимнастические упражнения, в результате укрепляется мышечная система, улучшается подвижность суставов. Он также развивает силу, скорость, выносливость. Упражнения с лечебным эффектом обеспечивают вертикальное и правильное развитие тела [4].

Всемирная организация здравоохранения рекомендует 10 000 шагов в день, включая физическую активность, чтобы предотвратить многие заболевания, вызванные бездействием. При этом вы можете эффективно использовать современные технологии. Приложение на вашем мобильном телефоне или фитнес-часах будет учитывать ваш шаг. Это еще больше увеличит наш интерес к ходьбе и

активности. Даже если вы посмотрите на программное меню своих фитнес-часов, вы увидите рекомендации делать 8000–10000 шагов в день.

Каждую пятницу с командой Бухарского государственного университета проводятся выездные веломарафоны с целью пропаганды здорового образа жизни и повышения активности преподавателей и сотрудников.



Обеспечение реализации Указа Президента Республики Узбекистан ПФ-6099 от 30 октября 2020 года, развитие и популяризация подобных видов спорта в целом, пропаганда здорового образа жизни среди населения, дальнейшее повышение их интереса к спорту. Для организации и проведения веломарафонов под девизом «Для жизни» планируется проведение веломарафонов по субботам, 11, 18, 25 сентября текущего года в 07:00 [1,4].

Сентябрь 2021 года в Бухарском государственном университете объявлен «Месяцем армрестлинга». Согласно этому годовому плану соревнования по армрестлингу проводились среди всех студентов факультета.

Помните, что здоровый образ жизни, включая легкие упражнения, такие как ходьба, бег и гимнастика, помогает предотвратить такие негативные состояния, как усталость, нарушения сна, неспособность сосредоточиться, потеря памяти, необъяснимая усталость, ожирение, укрепляет здоровье, защищает от болезней и продлевает жизнь. Для этого не нужно много времени. Просто имеет смысл сделать физическую активность повседневной привычкой.



### Использованная литература

1. <https://kun.uz/61503883>.
2. <https://kun.uz/news/2019/02/18/piyoda-yurish-nima-uchun-eng-foydalimashg'ulot-ekanligiga-oid-ilmiy-dalillar>.
3. Azimovna, Fatullaeva Muazzam. "RESEARCH PARK." (2021).
4. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т.

## JISMONIY TARBIYA VA SOG'LOMLASHTIRISH TEXNOLOGIYALARI

10.53885/edinres.2021.56.16.005

*A.A.Afraimov*

Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston

### Физкультурно-оздоровительные технологии

**А.А.Афраимов**

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

### Physical culture and health technologies

**A.A.Afraimov**

Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan

**Аннотасија:** ushbu insonning hayot faoliyati, uning farovonligi, ish faoliyati, ijodiy muvaffaqiyat va uzoq umr ko'rishining asosi, va mamlakat turmush darajasi va farovonligi, mehnat unumdorligiga, mudofa qobiliyatiga, jamiyatning axloqiy tamoyillarini aks ettiradi.

**Kalit sozlar:** Salomatlik, Jismoniy madaniyat, Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat, Fitnes, jismoniy tarbiya.

**Аннотация.** это основа жизнедеятельности человека, его благополучия, трудовой деятельности, творческого успеха и долголетия, а также отражает уровень и благосостояние страны, производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы общества.

**Ключевые слова:** Здоровье, физическая культура, оздоровительная физическая культура, фитнес, физкультура.

**Annotation.** it is the basis of a person's life activity, his well-being, work activity, creative success and longevity, and also reflects the level and well-being of the country, labor productivity, economy, defense capability, moral principles of society.

**Key words:** Health, physical culture, health-improving physical culture, fitness, physical education.

Salomatlik insonning hayot faoliyati, uning farovonligi, ish faoliyati, ijodiy muvaffaqiyat va uzoq umr ko'rishining asosidir. U mamlakat turmush darajasi va farovonligini aks ettiradi, mehnat unumdorligiga, mudofa qobiliyatiga, jamiyatning axloqiy tamoyillariga, odamlarning kayfiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiyaga qiziqish ancha yuqori bo'lib qolmoqda. Bu esa inson salomatligini uning harakat faoliyati va turmush tarzi darajasi bilan yaqin munosabatda deb hisoblaydigan sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat zamonaviy insonning hayotiy ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylanayotganidan dalolat beradi. Zamonaviy jismoniy madaniyat va sog'liqni saqlash texnologiyalari, shu jumladan maktabda foydalanish mumkin bo'lgan bilimlar kengaytirish. "Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat" - "jismoniy madaniyat" umumlashgan tushunchasining hosilasidir. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya-salomatlikni mustahkamlash va saqlashni ta'minlovchi, inson ha yoti uchun maqbul zaminni shakllantiruvchi jismoniy tarbiyaning barcha shakl, vosita va usullaridan foydalanadi. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatning vazifasi-umumiy sog'lomlashtirish, organizmning zararli ekologik ta'sirlarga chidamliligini oshirish, kasalliklarning oldini olish va boshqalar. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat darslari har qanday sport natijalariga erishish yoki kasalliklarni davolash vazifasini o'z oldiga qo'ymaydi (jismoniy terapiyada bo'lgani kabi) va barcha amaliy sog'lom odamlar uchun mavjud. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyatda kamida uch jihatni ajratish mumkin: faollik, subyektiv qadriyat va samarali. Jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish sifati bilan qo'llaniladigan asosiy atama va tushunchalarni ko'rib chiqamiz: jismoniy madaniyat va

sog'lomlashtirish texnologiyasi, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish faoliyati, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish ishlari, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish faoliyati, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish tizimi. Darhaqiqat, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish texnologiyasi jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish orqali jismoniy farovonlikka erishish va uni saqlash hamda kasalliklarni kelib chiqish xavfini kamaytirishga qaratilgan tadbirlarni amalga oshirish usulidir. Bular maxsus bilim va ko'nikmalardan foydalanishning asosiy qoidalari, jismoniy madaniyat va dam olish tadbirlarini bajarish uchun zarur bo'lgan aniq harakatlarni tashkil etish va amalga oshirish usullaridir. Har qanday jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish texnologiyasi sog'lomlashtirish maqsad va vazifalarini belgilash, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish tadbirlarini u yoki bu shaklda haqiqiy amalga oshirishni o'z ichiga oladi. Texnologiya nafaqat sog'lom turmush dasturini amalga oshirish, balki salomatlik darajasini aniqlash va jismoniy tayyorgarlikni sinovdan o'tkazish, shuningdek, boshqaruv va boshqaruv masalalarini ham o'z ichiga oladi. Shunday qilib, jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish texnologiyasi turli jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish tadbirlarini amalga oshirish usulidir. Bu-sog'lomlashtirish industriyasi va jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish ishlari deb ataladigan asosdir.

Jismoniy madaniyat va ommaviy yo'nalishni takomillashtirish vositalari aholi jismoniy tarbiyasining sog'lomlashtiruvchi yo'naltirilganligi tamoyili hozirgi kunda jadal rivojlanib borayotgan jismoniy madaniyat va sog'liqni saqlash texnologiyalarida konkretlashtirilgan. Jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish texnologiyasi tushunchasi jismoniy tarbiya vositalaridan dam olish maqsadida foydalanish jarayonini va jismoniy madaniyat va sog'lomlashtirish jarayonini qurish metodikasi asoslarini ishlab chiquvchi va takomillashtiruvchi ilmiy intizomni birlashtiradi. Fitnes dasturlari va ularning tasnifi Maxsus guruh yoki individual (shaxsiy) sinflar doirasida tashkil motor faoliyati, bir shakli sifatida Fitness dasturlari, sog'liqni saqlash-chiniqtirish yo'nalishini (kasalliklarni rivojlantirish xavfini kamaytirish, va jismoniy holatini to'g'ri darajasini saqlab), ham bo'lishi mumkin, va yetarlicha yuqori darajada avtomobil va sport vazifalarni hal qilish qobiliyatini rivojlantirish bilan bog'liqdir. Fitnes dasturlarining tasnifi quyidagilarga asoslanadi: a) motor faoliyatining bir turi (masalan, aerobika, sog'lomlashtiruvchi yugurish, suzish va boshqalar.); b) avtomobil faoliyatining bir necha turlarini birlashtirish bo'yicha (masalan, aerobika va bodibilding; aerobika va cho'zish; dam olish suzish va yugurish va boshqalar.); v) avtomobil faoliyatining bir yoki bir necha turlari va sog'lom turmush tarzining turli omillari (masalan, aerobika va qotish; bodibilding va massaj; dam olish suzish va gidroterapiya tiklovchi protseduralar majmuasi va boshqalar.). O'z navbatida, vosita faoliyatining bir turiga asoslangan fitnes dasturlarini aerob vosita faoliyati turlari; gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlari; quvvatga yo'naltirilgan vosita faoliyati turlari; suvda motor faoliyatining turlari; avtomobil faoliyatining rekreatsion turlari; psixoemotsional tartibga solish vositalari asosida dasturlarga bo'lish mumkin. Fitnes dasturlarining bunday xilma-xilligi umumiy aholining turli jismoniy madaniyati, sport-sog'lomlashtirish manfaatlarini qondirish istagi bilan belgilanadi. Fitnes konsepsiyasining mazmuniga multifaktorial komponentlar (jismoniy fitness, ratsional ovqatlanish, kasallikning oldini olish, ijtimoiy faoliyat, jumladan, stressni boshqarish va sog'lom turmush tarzining boshqa omillari) kiradi, yaratilgan fitnes dasturlari soni deyarli cheksizdir. Fitnes dasturlarining tuzilishi va mazmuni fitnes dasturlarining xilma-xilligi ularning qurilishi o'zbohimchalik yekanligini anglatmaydi-har xil turdagi vosita faoliyatidan foydalanish jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillariga mos kelishi kerak. Zamonaviy fitnes dasturlarining muhim tarkibiy qismi-mushaklarning yelastikligini yaxshilash va bo'g'imlardagi harakatchanlikni rivojlantirish uchun tananing ayrim qismlarining maxsus sobit pozitsiyalari tizimi. Jismoniy mashqlar aerob yoki kuch qismi oxirida, shuningdek, mustaqil mashqlar shaklida, qisish mashqlar ortiqcha nöropsikiyatrik

taranglikni kamaytirish, mashqlar so'ng kechiktirilgan mushak og'rig'i sindromi bartaraf, asosiy issiqlik so'ng tashkil jarohati oldini olish sifatida xizmat qiladi.

#### **Adabiyotlar:**

1. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'z DJTI, 2005 y.
2. Normurodov. A. N. Jismoniy tarbiya. Toshkent.-1998 y.
3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. A. Abdullaev, Sh. Xonkeldiev. Toshkent. 2005

### **КИЧИК ЁШДАГИ БОЛАЛАР БИЛАН БАДИЙ ГИМНАСТИКА БЎЙИЧА МАШҒУЛОТ ОЛИБ БОРИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ**

10.53885/edinres.2021.98.58.016

*Курбонов Х.Х.*

**Бадий гимнастика** — умумтаълим мактаблари ўқувчиларининг жисмоний тарбиясидаги муҳим ташкилий қисм ҳисобланади. Гимнастиканинг жисмоний тарбиянинг бошқа бўлимларидан фарқли жиҳати машқлар ҳамда ўргатишнинг методик усуллари ўзига хос мазмун—моҳияти ва сараланишидадир.

Бажараладиган машқлар мажмуи бутун организмга таъсир кўрсатиш, мушакларнинг алоҳида гуруҳлари ва органларни ривожлантириш, жинс, ёш, жисмоний тайёргарлик даражасини эътиборга олган ҳолда машқлар юкламаси (нагрузкаси)ни назорат қилиш имконини беради. Соғлом, жисмонан комил инсонни ҳар томонлама баркамол тарбиялашда гимнастикага асосий ўринлардан бири ажратилади. Бадий гимнастика—бу юксак даражадаги маҳорат билан ҳаракатланишни таъминлайдиган хатти—ҳаракатлар мажмуи.

Бадий гимнастика машғулотлари инсонда чиройли ва текис қомат, енгил ва табиий юришнинг шаклланишига, ҳаракатларнинг координациясига, эпчиллик, нафосатга ошно бўлишида ва шахснинг баркамол ривожланишига туртки бўлади.

Мамлакатимизга бадий гимнастика XX асрнинг ўрталаридан кириб келган бўлсада, мазкур спорт тури билан шуғулланиш учун кенг имкониятлар Ўзбекистон Республикасининг мустақиллиги қўлга киритилгач яратилди. Ҳозирда бадий гимнастика билан шуғулланиш мамлакатимизнинг барча ҳудудларида оммалашмоқда, ҳатто энг олис қишлоқларда ҳам мазкур спорт тури ривожланмоқда. Спортчи-қизларимиз жаҳон ва Осиё чемпионатларида муносиб иштирок этмоқдалар. Ўзбекистоннинг барча ҳудудларидан келган вакилалар иштирок этадиган ёш тоифалари бўйича чемпионат ва мамлакат биринчиликлари ўтказилмоқда.

Бадий гимнастика машқлари йўналтирилган ва дам олиш билан биргаликда, шунингдек, тиргак ёнида бажариладиган ва гавда, қўл-оёқлар мушакларини ривожлантирувчи сакраш, мувозанат сақлаш, бурилиш, айланиш, буюмли ва буюмсиз ҳаракатларни амалга оширишни ўз ичига олиб, улар нафақат куч ва ҳаракатчанликни ривожлантиради, балки нафис мушак сезгилари, ҳаракатлар координацияси (мувофиқлиги), тик қоматни шакллантиради, мураккаб шароитларда мувозанатни сақлашга кўмаклашади. Бадий гимнастика машқларининг ўзига хос томони рақс, турли хил югуриш ва сакраш элементлари ва ҳаракатларини уйғунлаштириш ҳисобланади. Мазкур машқларни бажараётганда ўқувчилар ўз танасини эркин бошқариш, осонлик билан енгил ҳаракатланиш кўникмаларига эга бўлади.

Машғулот қатнашчилари бадий гимнастика машқларини туғри бажаришни ўрганиши учун, аввало, уларнинг ўзига хос хусусиятларини тушуниши, бошқа

турдаги гимнастикадан нимаси билан фарқланишини билиши зарур. Машқларнинг асосий хусусиятлари яхлитлик ва жўшқинлигида кўринади. Улар қон айланишини, моддалар алмашинувини яхшилади, ҳаракатланувчи аъзоларнинг вазифавий имкониятларини оширади, юрак-қон-томир тизими ва иш қобилиятини орттиради.

Бадиий гимнастика машқлари енгил-қийинлиги каби жисмоний зўриқтиришига қараб ҳам осон ажратилади. Жисмоний зўриқишларни ўзгартириш орқали тартибга солиб бориш мумкин.

- комплексдаги машқлар миқдори;
- ҳар бир машқдаги такрорланишлар сони;
- ҳаракат суръати;
- ҳаракат кўлами;
- дам олиш ва машқ орасидаги муддат;
- буюм ва бошқаларнинг вазни ва ўлчами.

Бадиий гимнастика машқларини ўргатиш педагогларнинг ўз машғулотларини онгли, фаол, тизимли, изчил ва кўрғазмали равишда олиб бориш принципларига мувофиқ амалга оширилади. Таклиф қилинаётган машқ ҳақидаги дастлабки тасаввурни ҳосил қилиш учун мураббий топшириқнинг номини туғри номлаши ва агар имкон булса, секинроқ суръатда, усулнинг деталларига диққат қаратиб, бажариб кўрсатиши шарт. Агар машқ қийин бўлса, аввал ўнга яқин ва уни осонлаштирадиган машқларни қилишга тўғри келади.

Бадиий гимнастика машғулотларини янги бошлаганлар учун 40 дақиқадан куннинг иккинчи ярмида ҳафтада тўрт марта олиб борилгани маъқул. Машғулот тузилиши барчага бирдай қабул қилинган тартибдан ҳеч қандай фарқ қилмайди: кириш қисми (4-6 дақиқа), асосий қисм (28-30 дақиқа) ва якуний (3-4 дақиқа). Машғулотнинг биринчи қисмида юриш, югуриш, енгил ўйин топшириқлар каби машқлар таклиф этилади. Иккинчи қисмда болалар рақс характериға эга бўлган буюм билан ёки буюмсиз ҳаракатли уйин-машқлар бажарадилар. Якуний қисмида нафас ростлаш ва мушакларни бўшаштирувчи машқлардан фойдаланилади

Машғулотларни яхши шамоллатилган (ҳавоси тозаланган) хонада олиб бориш зарур. Кийимлар енгил, қулай, ҳаракатланганда ундан уялмайдиган (майка, трусик ёки чўмилиш кийими) бўлиши керак. Спорт инвентарлари қатнашчиларнинг ёши ва бўйига мос бўлиши лозим. Машғулот учун тўрт ўлчамда коптоқлар, резинали ёки ипли арғамчи, тахтали ёки пластмассали чамбарак, кенглиги 3-4 см.ли ва узунлиги 3 метргача бўлган ипакли лента, эбонитли ёки ёғоч таёққа маҳкамланган чилвир бўлиши зарур. Залда бир нечта учишга мўлжалланган гимнастик нарвон ва девордан 15-20 см. масофада бола бели баравар узун рейка ўрнатилгани маъқул. Агар бунинг иложи бўлмаса, машқни стул суянчиғини ушлаган ҳолда бажарилади. Машғулотга буюмлар билан олиб бориладиган машқларни болалар сафланиш, янгидан сафланиш, юриш, югуриш ва бошқа ҳаракатларни қилишда бир мунча билим ва кўникмага эга бўлгач, аста-секинлик билан қўшилади. Шу туфайли дарсларда тартиблиликка осон эришилади. Энг аввал, болаларга нарсаларни тартиб билан олиш, бериш, уларни қўлда тўғри ушлаш, узатиш ва юмалатишни ўргатиш зарур. Болалар буюмли машқларни бажаришганда аниқ суръат ва ритмда, ҳамда ҳаракатни такрорлаганда ўша суръатни сақлаб туриши жуда муҳим.

Эстафета ва ҳаракатли ўйинлар вақтида жароҳатланишнинг олдини олувчи чора-тадбирларга риоя қилиш керак: масалан, югуриш ва сакраш вақтида болалар орасидаги масофани сақлаш, майдонни бегона буюмлардан бўшатиш лозим.

**O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNI YUGURISH TEXNIKASINI  
TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI.**

10.53885/edinres.2021.86.20.023

***Raxmonov Rauf Rasulovich***

*Buxoro davlat universiteti*

*Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasi*

*katta o'qituvchisi*

**Annotasiya**

Mazkur maqolada O'rta masofaga yuguruvchilarni yugurish texnikasini takomillashtirishning asosiy jihatlari ilmiy asoslab berish ko'rsatilgan.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy tarbiya, sport, texnik-taktik harakatlar, o'rta masofa, uzoq masofaga yuguruvchi, maxsus chidamlilik.

Ijtimoiy madaniyat va inson shaxsi kamol topishida muhim o'rin tutuvchi, sport nafaqat sog'liqni mustahkamlash va jismoniy mahoratni oshirish vositasi, balki ruhiy-ma'naviy rivojlanish ijtimoiy moslashish, kasbiy layoqatga erishish, yuqori mahorat darajasini egallash singari dolzarb maqsadlarga erishishda insonning sodiq ko'makchisiga aylanib ulgurdi.

Mamlakatimiz Prezidenti va hukumatimiz tomonidan aholi salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, xalqimizning sport bilan yanada ko'proq va izchilroq shug'ullanishga bo'lgan qiziqish va ehtiyojlarini qoniqtirish, yo'lida qabul qilinayotgan ko'plab qaror va qonunlarning chiqarilayotganligi, o'zgarib borayotgan ijtimoiy shart-sharoitlar va shaxsiy xususiyatlarni etiborga olib bolalar va yoshlarni sport bilan shug'ullantirishga yanada ko'proq jalb qilish, ularni har tomonlama kamolga etgan jismoniy, psixologik va aqliy sifatlari yuksak darajada rivojlantirilgan fuqarolar sifatida tarbiyalashdek oliy maqsadlarga erishish yo'lida qo'yilayotgan qadamlardir. Shuning uchun jismoniy madaniyat va sportning asosiy maqsadi-inson shaxsi jismoniy va ruhiy salomatligini oshirish va yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdan iboratdir.

Yengil atletika O'zbekistonda yosh avlodni tarbiyalashda muhim ijtimoiy ahamiyat kasb etuvchi ularni vatanga sadoqatli fuqaro va shaxs sifatida shakllanishlarida ko'mak beruvchi tobora ommalashib borayotgan sport turi hisoblanadi. Uni yanada rivojlantirish va ommalashtirish xalqimiz orasida keng tarqatishga hukumat miqyosida e'tibor qaratilmoqda.

Bugungi kunda jahon arenalarida natijalarning kun sayin o'sib borishi sportchilar tayyorlash tizimini tubdan isloh qilishni talab etadi. Darhaqiqat sportchilarni sport natijalari ularning yillik tayyorgarligida qay darajada shakllanganligini ko'rsatib beruvchi mezondir.

Jahon arenalaridagi sport natijalarini tahlil etish jarayonida shunday xulosaga keldikki, sport natijalarini yuksalishida albatta yuklamalarni to'g'ri taqsimlash uning barobarida yuqori darajadagi sport tayyorgarligi, qolaversa funkstional ko'rsatkichlarini yaxshi shakllanganligi bilan ham ifodalanar ekan. Ammo sport tayyorgarligida ularning texnik tayyorgarligi sport natijasini yuksalishida asosiy omillardan hisoblanadi. Chunki sportchi qanchalik yaxshi yugurish texnikasiga ega bo'lsa ular ham chiroyli, ham tejamli yuguradi. Bunda u ikkita omildan unumli foydalangan bo'ladi, birinchidan chiroyli yugurishi ikkinchidan energiya sarflashi tejaladi bu esa ularni to'g'ridan to'g'ri sport natijasini yuksalishiga xizmat qiladi. Biz tomonimizdan olib borilgan tadqiqotimizda pedagogik kuzatuv asosida sportchilarni yugurish texnikasini o'rgandik, unga ko'ra xorijiy sportchilar yugurish texnikasini a'lo darajada o'zlashtirganligini ko'rishimiz mumkin. Ammo bizning sportchilarimiz tomonidan yugurish texnikasini o'zlashtirishda o'ziga xos kamchiliklar mavjudligini ko'rishimiz mumkin. Ularni yugurish jarayonida yugurish qadami tovondan

boshlab erga oyoqni qo'yilishini ko'ramiz. Bu holat albatta sport najasiga to'g'ridan to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Masalan tovonni to'g'rilab oyoq tiklangungacha ma'lum 0.1-0.2 soniyalar sarf etiladi agar ushbu holatni har bir kilometrga hisoblasak ular o'z-o'zidan kerakli vaqtdan oshiq kuch sarflanishi va vaqt yo'qotishini ko'rishimiz mumkin.

Albatta bu yugurish texnikasini sportchilarimiz mukammal darajada egallashi lozim, shundagina biz yuqori natijaga erishamiz. Bu esa sportchilar tayyorlash tizimida o'ta dolzarb masalalardan biri bo'lib sohada ham nazariy ham amaliy ahamiyat kasb etadi.

Yengil atletikaning butun rivojlanish tarixi davomida uning har bir turi texnikasi faqat sportchilar va murabbiylarning o'zini tajribalaridan mashg'ulotlarni o'tkazishga e'tibor qaratib kelgan. Hozirgi kunda jahon arenalarida sport raqobatini keskinlashuvi sport natijalarini o'sib borishi mashg'ulot uslubiyatini yangi vosita va usullarini mashg'ulot jarayoniga tadbiiq etishni taqozo etmoqda. O'rta masofalarga yuguruvchilarning zamonaviy tayyorlash tizimida mashg'ulotning vosita va usullarini ularni aerob hamda anaerob imkoniyat darajasini rivojlantirish ta'siridan kelib chiqib, ikki turga bo'linadi. Bu aerob va anaerob rejimdagi imkoniyatlardir. Umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi vosita va usullarining qo'llanishi. Uzoq masofalarga davomli, bir maromda yugurish. Yugurishning bu turida tezlik soatiga 8-12 km gacha etishi mumkin. Odatda, yugurish organizm uchun etarlicha kislorod istemol qilish sharoitida o'tadi.

Afsuski, bizning ko'pgina o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarimizning texnikasida talay nuqsonlar uchraydi. Bizningcha, murabbiylarimiz o'z faoliyatida mashg'ulotning bu muhim qismiga juda kam e'tibor berishsa kerak.

Yugurish taktikasi sohasidagi tadqiqotlar va eng kuchli yuguruvchilar tajribasi g'alabaga mo'ljal olib yugurish taktikasida masofa bo'ylab kuchni qanday qilib to'g'ri taqsimlash mumkinligini, peshqadamlikda qanday tartibda yugurish kerakligini va h.k. anglash imkonini beradi.

Zamonamizning eng etuk yuguruvchilari David Rudusha (Keniya), Abdulbakir Kaki (Sudan), Rashid Ramzi (Baxrayn), Yuriy Barzakovskiy (Rossiya) rekordlar o'rnatib, Olimpiada O'yinlarida g'alabalarga erishgan 1-jadvalda Jahon, Osiyo va O'zbekistonning 800 m masofaga yuguruvchi yengil atletikachilari tomonidan qayd qilingan rekordlar keltirilgan. Odatda, masofaning ikkinchi yarmini birinchisiga nisbatan tezroq yugurib o'tganlar. Yugurish taktikasining bunday varianti, juda to'g'ri va oqilona rejalashtirilganligidan darak beradi.

Olingan natijalar so'nggi yillarda o'zbekistonlik sportchilar ko'rsatgan natijalari pasayib ketganligini kuzatish imkonini beradi. Olingan natijalar tahliliga ko'ra, 800 m masofaga yuguruvchi erkaklar sport natijalari darajasining pasayib ketish qator sabablarga bog'liqligi kuzatildi:

1. O'rta masofalarga yuguruvchilarni tayyorlashda yuqori malakali murabbiylarning etishmasligi.
2. O'rta masofalarga yuguruvchi va shu sohada faoliyat olib borayotgan murabbiylar uchun ilmiy-uslubiy ta'minotning yo'qligi.
3. O'rta masofaga yuguruvchi sportchilarning biokimyoviy va tibbiy ko'rikdan to'liq o'tmasligi va doimiy nazoratda turmasligi.
4. Mashg'ulot yuklamalari va musobaqa natijalarning tahlil etilmasligi.

**1-jadval**

**Jahon, Osiyo va O'zbekistonning 800 m masofaga yuguruvchi yengil atletikachilari tomonidan qayd qilingan rekordlar jadvali**

Rekordlar	Natija	I.Sh.O.	Tug`y.	Mamlakat	Sanasi
<b>Erkaklar</b>					
Jahon	1:40.91	David Lekuta Rudisha	1988	Keniya	09.08.2012

Osiyo	1:42.79	Yusuf Saad Kamel	1983	Baxreyn	29.07.2008
O'zbekiston	1:46.98	Erkinjon Isaqov	1978	Farg'ona	23.07.2004
<b>Ayollar</b>					
Jahon	1:53.28	Yarmila Kratoxvilova	1951	Chexiya	26.07.1983
Osiyo	1:55.54	Liu Dong	1973	KNR	09.09.1993
O'zbekiston	1:56.21	Zamira Zaysteva	1953	Andijon	27.07.1983

5. O'rta masofa bo'yicha terma jamoa a'zolari uchun aynan ushbu masofalarda o'quv-amaliy mashg'ulotlar yig'ini kam o'tkazilishi (ma'luyugurish texnikasini takomillashtirishlarga qaraganda, etakchi sportchilar bir yilda kamida 180-200 kun o'quv-mashg'ulot yig'inlarida bo'lishi kerak).

6. Shahar, viloyat, Respublikamizda har-xil doiradagi musobaqalarning kamayib ketganligi natijalarning pasayishiga olib keladi. Yuqori toifali sportchilar bir yilda kamida 22-28 startga chiqishlari kerak.

Aralash rejimda yugurish yuklamalarining hajmi umumiy yuklamalar hajmining 25% ini tashkil qiladi, glikolitik rejimda - 15%, aerob rejimda yugurish - 55% ni tashkil etadi va anaerob alaktat rejimda - 2% ni tashkil qiladi. Musobaqa shiddati yuklamalar bajarilgan, 2-3 kun atrofida tiklanish rejimida yugurish bilan shug'ullanishni tavsiya etamiz. Yuklamalarning to'lqinsimon taqsimlanishi mezostikl oxirida yuklamalarni musobaqa shiddatiga yaqinlashtirib oshirib boriladi.

Shuning uchun yuguruvchilar kamroq kuch sarflab, demak, kichikroq kislorod qarzi bilan masofaning dastlabki  $\frac{3}{4}$  qismini yugurib o'tish va shuning hisobiga tez marraga etib kelish uchun o'z mashg'ulotlarida maxsus chidamlilikni takomillashtirishga imkon qadar ko'p e'tibor berishlari lozim. Shunday qilib, maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori, tezlik katta bo'lsa, kuch tejab sarflansagina, marraga tez etib kelish mumkin. Bugungi kunda etakchi yuguruvchilarning mashg'ulotlarida asosan majmuali usuldan foydalaniladi, bunda bitta mashg'ulotda yuguruvchining asosiy sifatlari tezlik va maxsus chidamlilik tarbiyalanadi. Buning uchun yuguruvchilar o'z mashg'ulotlarida har xil uzunlikdagi kesmalardan foydalanadilar va ularni asosiy hamda "qo'shni" masofalar uchun (400-800-1500 m) yaroqli bo'lgan turlicha tezlik bilan yugurib o'tadilar.

Bunday mashg'ulotning variantlari ko'p, u o'rta masofalarga yuguruvchi uchun katta foyda keltiradi, chunki ayni vaqtda ham tezlikni, ham chidamlilik va texnik-taktik mahoratni takomillashtiradi.

O'rta masofalarga yugurishda yugurish texnikasini takomillashtirish bosqichi mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashni ko'pgina mutaxassislar tayyorgarlik davrlari bilan bog'laydilar, shuning uchun asosiy startga kichik hajmdagi yugurish texnikasini takomillashtirish bosqichi mikrotayyorgarlik va mikromusobaqa davrlariga ega bo'lgan yillik spektri kengligini mos ravishda bu bosqichdagi mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashda ham ko'rish mumkin.

Musobaqalarda bevosita qatnashish oldidan mikro va mezostiklarda ayrim mashg'ulot yuklamalarini tuzishda bajarilayotgan ishning hajmi va shiddatini rejalashtirishda xatosiz rejalash taqozo etiladi. Tayyorgarlikning bu bosqichida yuklamalarning bir xil emasligi salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkinki, ularni tuzatish uchun vaqt bo'lmaydi. 800 m masofaga yugurish texnikasini takomillashtirish bosqichida yugurish bajarilayotganda hajm va shiddatni oshirish sport natijalarining o'sishga yordam bermasdan, balki uning susayishiga olib kelishi ham mumkin. Faqat hajm yoki faqat shiddatni oshirish sport natijalarining o'sishiga ijobiy ta'sir etishi ham mumkin. Yugurish

texnikasi qanchalik chiroyli va tejankor amalga oshirilsa yakuniy natija yuqori bo'ladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullaev M.J., Olimov M.S., To'xtaboev N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik. "Barkamol fayz media" nashriyoti Toshkent-2017 y. 620 bet
2. Rasulovich R. R. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL*. – 2021. – T. 11. – №. 2. – S. 744-753.
3. M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*. ISSN: 2249-7137 Vol. 10, Issue 11, November 2020 Impact Factor: SJIF 2020 = 7.13/ 497-504 pg.
4. M.J. Abdullaev. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages // *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. 110-114 pg.
5. M.J. Abdullaev. Methodology of application games in the training of young athletes // *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. 115-122 pg.
6. S.S., M.J.Abdullayev, A.T., O.Yu.. Improving Methodology Of Action Games In Training Athletes Of Different Ages // *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 2021, Volume 8, Issue 1, Pages 806-813. [https://ejmcm.com/article\\_6556.html](https://ejmcm.com/article_6556.html)
7. M.J.Abdullayev, O.I. Berdiyev, N.R. Omonova. [Methodology Of Organization Of Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions](#) // *The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI)* SJIF-5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI Volume 3 Issue 02, 2021 ISSN 2689-100X. 3 (02), 312-320
8. A.K.Ibragimov, F.I.Mo'minov. Methodology of optimization of training for young players // *International Journal For Innovative Engineering and Management Research* Vol 10 Issue 02, Feb 2021 ISSN 2456 – 5083 Page 43-48.
9. A.K.Ibragimov. Catalog of training tasks for training special endurance of young handball players // *Academical. An International Multidisciplinary Research Journal* 2.35-39p
10. A.K.Ibragimov. Psixologicheskie osobennosti motivastii sportsmenov // *Jurnal. Vestnik integrativnoy psixologii. Yaroslavl*, 2019. №19. 161-164 b. [13.00.00N°23].
11. R.R.Raxmonov. Distribution of training loads at the stage of competitive preparation for middle runners // *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal* <https://saarj.com> ISSN: 2249-7137 Vol. 11, Issue 2, February 2021 Impact Factor: SJIF 2021 = 7.492 Pages 768-777.
12. S.S.Abdueva, Sh.Kadirov, M.Fatullaeva, Sh.Khurbonov. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features. *Journal of Critical Reviews* ISSN-2394-5125 Vol 7, Issue 6, 2020
13. F.Fazliddinov, M.Toshev N.Sabirova, B.Do'stov. Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews* ISSN-2394-5125. 2020
14. F.Fazliddinov, K.Kobiljonov. Ideya sovershennoy lichnosti v trudax mysliteley vostoka. *Nauchno-metodicheskiy jurnal (MANPO) №1 2020 god. Str. 100-103*
15. Raxmonov R.R. O'quvchi-yoshlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda o'rta masofaga yugurish dinamikasini tahlil qilish ahamiyati. O'zbekiston Respublikasi xalq na'limi vazirligining ilmiy metodik jurnali. Toshkent. 2020 3-son may-iyun. 78-81-bet.
16. Raxmonov R.R. Ommaviy sport musoboqalarda o'rta masofalarga yuguruvchilarning tutgan o'rni. *Innovastionnoe razvitie nauki i obrazovaniya. Pavlodar, Kazaxstan. Mejdunar. nauch. - prakt. konf., 2021, S. 19-21.*
17. Raxmonov R.R. O'rta masofa yuguruvchilarining jismoniy tayyorgarligi uchun innovastion texnologiyalar. Hozirgi zamon taraqqiyot bosqichida xotin qizlar sporti:

Muammolar va istiqbollar Xalqaro onlayn ilmiy amaliy anjumani. Buxoro-20206-may 591-595-bet

18. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera. - M.: Astrel, 2003. - 672 s.
19. Maksimenko G.N. Upravlenie trenirovochnym processom yunyx begunov. - Kiev: Zdorov'ya, 1978. - 180 s.
20. Maksimov A.S. Sistema kompleksnogo kontrolya begunov na srednie distanstii //Teoriya i praktika fiz. kultury. - M., 2000. - №5. - S. 28-30.
21. Suslov F.P., Xolodova J.K. Teoriya i metodika sporta: Ucheb. posobie dlya uchilish olimpiyskogo rezerva. - M., 1997. - 227 s.
22. Salimov, G. M., Dustov, B. A., Farmanov, U. A., & Raxmonov, R. R. (2020). Pokazateli konstatiruyushchego etapa eksperimentalnoy raboty po fizicheskomu razvitiyu uchenikov 7-10 let obshchobrazovatelnykh organizastiy Uzbekistana. Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka, (1), 91-97.
23. Raxmonov, R.R., Yengil atletika. Sakrash turlari texnikasi va uni o'rgatish usuliyoti "Muxarrir" nashriyoti Toshkent-2019yil
24. U.A. Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR) 2020. Vol
25. U.A. Farmonov The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multimedimensional Research (AJMR) 2020. Vol 9, Issue 11, DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7
26. Farmonov Utkir Alimovich THE SYSTEM OF TRAINING YOUNG BASKETBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING AT SCHOOL DOI: 10.5958/2278-4853.2020.00279.7

#### **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПРИНТЕРОВ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ.**

10.53885/edinres.2021.59.33.029

*Хайдаров Улугбек Рустамович*

*Магистрант Бухарского государственного университета*

*Научный руководитель:*

*Кадиров Рашид Хамидович*

*Профессор кафедры Теории и методики физической культуры к.п.н.*

*Бухарского государственного университета*

**Аннотация:** Данная работа затрагивает вопросы спортивной тренировки спринтеров на этапе подготовительной специализации, в основе которой должно уделяться внимание развитию скоростных способностей. В статье проанализирован уровень физической подготовленности у легкоатлетов спринтеров Бухарского колледжа олимпийского резерва (учебно-тренировочная группа начального этапа подготовки), в рамках общих положений, характер изучающих рациональные формы построения тренировочного процесса, может быть отражена индивидуальность спортсмена. Актуальной является выработка основных методических правил, показывающих сущность и оправданные рамки индивидуализации тренировок юных спортсменов. Рассматривается применения специальных упражнений в тренировочном процессе, улучшающие техническую подготовленность, влияющую на скоростные качества. Отражены результаты исследования и изучена динамика изменений результатов по основным показателям.

**Ключевые слова:** Физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность, техническая подготовленность, скоростные качества, skip, A-skip, B-skip, достоверность различия.

## EXPERIMENTAL SUBSTANTIATION OF THE METHODS OF DEVELOPMENT OF SPEED ABILITIES OF SPURTERS OF TRAINING-TRAINING GROUP.

Khaidarov Ulugbek Rustamovich  
Master's student at Bukhara State University  
ula.atlet.92@mail.ru +998914005499

**Academic Supervisor: Kadirov Rashid Khamidovich**  
**Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture, Ph.D.**  
**Bukhara State University**

**Annotation:** This work touches upon the issues of sports training of sprinters at the stage of preparatory specialization, based on which due attention is paid to the development of speed abilities. The article analyzes the level of physical fitness among athletes sprinters of the Bukhara College of Olympic Reserve (training group of the initial stage of training), within the framework of general provisions, the nature of those studying rational forms of building the training process, the individuality of an athlete can be reflected. The development of basic methodological rules that show the essence and justified framework of individualization of training of young athletes is urgent. The application of special exercises in the training process, which improve technical readiness and affect speed qualities, is considered. The results of the research are reflected and the dynamics of changes in the results for the main indicators is studied.

**Keywords:** Physical fitness, special physical fitness, technical fitness, speed qualities, skip, A-skip, B-skip, significance of the difference.

## ЎҚУВ - МАШҒУЛОТ ГУРУҲИ СПРИНТЕРЛАРИДА ТЕЗЛИК ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИНИНГ ЭКСПЕРИМЕНТАЛ АСОСЛАНИШИ

*Хайдаров Улуғбек Рустамович*  
*Бухоро давлат университетининг 2-босқич магистранти*  
[ula.atlet.92@mail.ru](mailto:ula.atlet.92@mail.ru) +998914005499

*Илмий раҳбар: Кадиров Рашид Хамидович*  
*Жисмоний маданият назарияси ва методика кафедраси профессори,*  
*п.ф.н. Бухоро давлат университети*

**Аннотация:** Ушбу экспериментал тадқиқот, Бухоро олимпия захиралари колледжи, ўқув машғулот гуруҳи спринтерларининг спорт машғулотларига тайёргарлик ихтисослиги босқичида, тезлик қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган. Мақолада, спринтерларларининг жисмоний тайёргарлик даражаси таҳлил қилинади, ўқув жараёнининг оқилона шакллари тавсифловчи умумий қоидалар доирасида спортчининг индивидуаллиги акс эттирилади. Малакали спортчиларни тайёрлаш жараёнида индивидуал ёндашув моҳияти ва асосий услубий қоидаларни ишлаб чиқиш масаласи долзарб бўлиб қолмоқда.

Ўқув-машғулот жараёнида махсус машқлардан фойдаланиш орқали тезлик сифатларига ижобий таъсир этувчи техник тайёргарликни ошириш методикаси кўриб чиқилган. Тадқиқот кўрсаткичлари бўйича асосий натижалар ўзгаришининг динамикаси ўрганилди.

**Калитсўзлар:** Жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик, техник тайёргарлик, тезкорлик қобилияти, скип, A-skip, B-skip, фарқнинг ишончлиги.

**Актуальность.** В республике в последние годы осуществляются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации лиц с ограниченными физическими

возможностями и обеспечению достойного выступления страны на международной спортивной арене. Вместе с тем существует необходимость внедрения в практику конкретных программ, научно обоснованных методик и технологий в сфере спортивной подготовки молодёжи, а также внедрения инновационных форм и методов в процесс отбора (селекции) талантливых спортсменов. [1]

Для дальнейшего развития лёгкой атлетики все большее значение придаётся поиску новых, более эффективных, средств и методов подготовки спортивного резерва, обосновывается необходимость широкого использования на различных этапах становления спортивного мастерства теоретико-методических положений, индивидуализация тренировочного процесса. Особое внимание надо уделять специальной физической подготовке легкоатлетов в спринтерском беге, с учётом их технических особенностей. Поэтому проблема легкоатлетов, специализирующихся в спринте является актуальной.

**Изученность проблемы.** В научной статье Е. Л. Григорьевой (2020) рассматривается оптимизация специальной физической подготовленности. В настоящее время на смену индивидуального подхода, который полностью оправдал себя при работе со спортсменами высокого уровня, формируется типовой конституционный подход для работы с детскими командами. Вырисовывается новая концепция однотипности ответных реакций на физические нагрузки у детей, объединённые габариты и компонентным варьированием их соматических показателей [8].

Эффективность передачи силы действия на опору по замкнутой кинематической цепи в статическом режиме определяется максимальными силовыми возможностями "слабого" звена в последовательной замкнутой кинематической цепи. Лимитирующими факторами передачи силы действия являются мышцы, обслуживающие голеностопный сустав и угол в коленном суставе. Так, например, исключение из этой цепи плюсно- фалангового сустава при угле в коленном суставе  $130^\circ$  позволило увеличить силу давления на опору в среднем на 23,9%, а при угле в  $155^\circ$  — на 30%. [3].

В статье Юшкевича Т.П. (2019.г.) дана характеристика спринтерскому бегу. Выполнен анализ факторов, определяющих спортивный результат в беге на 100 и 200 м с точки зрения имеющихся резервных возможностей. Показаны модельные характеристики силовой подготовленности спринтеров различной квалификации. Даны рекомендации по оптимизации соотношений объемов тренировочной работы, направленной на развитие скорости бега к объемам работы на развитие скоростной выносливости на различных этапах годичного цикла подготовки. [11]

Анализ и обобщение современной спортивно-педагогической литературы показывает, что увеличение или уменьшение скорости бега на короткой дистанции в большей степени касается периода переноса маховой ноги в фазе полёта и в меньшей периода опоры (Т.П. Юшкевич 1998, А.С. Сидоренко, 2004 и др.) Наибольшее положительное тренирующее влияние на организацию переноса маховой ноги в спринтерском беге оказывают специальные упражнения с установкой на быстрое сведение-разведение бёдер, направленные на увеличение интенсивности работы мышц антагонистов. Таким образом, в беге на короткую дистанцию главная двигательная задача – бежать быстро, но не скованно, испытывая ощущения тяги, как в беге под уклон-это центральная «опорная» точка контроля самоощущений в спринтерском беге. [10,5]

Проанализированные литературные данные по вопросам биомеханической вертикальной составляющей опорных реакций беговых шагов спринтеров разной квалификации отличаются по характеру переднего фронта кривой. Нарушение

ритма связано с растягиванием времени амортизационной фазы и неравномерностью нарастания усилий при опорных реакциях до максимума.

Эти динамические процессы, в свою очередь, детерминируются факторами кинематического порядка. К их числу относятся: выбор оптимальной стартовой позы, низкая траектория движения стопы маховой ноги в первом шаге, оптимизация углов в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах в каждом из последовательных шагов в стартовом разгоне, при согласованности с уровнем скоростно-силовой подготовленности спринтера [ 7].

Целью исследования явились, изучение эффективности упражнений улучшающие технику бега влияющих на результативность скоростных качеств спринтеров, в соревновательных дисциплинах.

#### **Методы исследования:**

-анализировались и обобщались данные научно-методической литературы ряда учёных и специалистов многие годы занимающихся научной деятельностью;

-методы тестирования;

-метод математическо - статистического вычисления.

Для решения задач исследования нами был организован и проведён педагогический эксперимент в течении сентябрь 2020г.- февраль 2021 года на базе Бухарского Колледжа Олимпийского Резерва г. Бухара. В исследовании приняли участие 11 спортсменов (юноши) учебно-тренировочной группы третьего года обучения 15-17 лет. Проводилась оценка физического развития юношей 15-17 лет. В ходе эксперимента были получены данные по следующим показателям: бег на 60, 100 метров, прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, прыжки вверх. [9]

В начале эксперимента основные средства были направлены на развитие специальной физической подготовленности. Объём и содержание учебно-тренировочных занятий определялись типовой программой КОР в соответствии с этапом подготовки. Для третьего года обучения объем учебно-тренировочных занятий составил 10 учебно-тренировочных занятий с общей нагрузкой 20 часов в неделю [12,13](см. таблица 1).

**Таблица 1**

#### **Комплекс упражнений скоростного характера для спринтеров на этапе подготовительной специализации**

<b>№</b>	<b>Упражнение</b>	<b>Дозировка</b>	<b>День недели</b>
<b>1</b>	«А- skip»	3× 50 м	Понедельник, Среда, Пятница
<b>2</b>	«Б- skip»	3× 50 м	Понедельник, Среда, Пятница
<b>3</b>	Бег 30 м с низкого старта	7 раз	Среда
<b>4</b>	Раскатка 20,30,40,60,100 м и обратно	1 серия	Вторник
<b>5</b>	Рывок штанги на грудь	5×7 раз	Пятница

В основу тренировочного процесса включены инновационные беговые упражнения такие как: «А-skip», «Б-skip», «С-skip», «Д-skip» и «Е-skip». Которые направлены на развитие и совершенствование техники бега, а именно спринтерского. Стоит заметить, что по сравнению с ранней техникой и поздней техникой есть некоторые различия. В поздней технике постановка стопы является ключевым элементом в работе ног.

Скип (Скип) –подскок. Основное движение выполняется в ритме «и -раз», или «раз-два».

**1. Методика упражнения «А-skip».**Первое движение выполняется небольшим шагом (прыжком), при этом тяжесть тела передается на одну ногу, затем следует

опуститься на всю стопу и слегка согнуть колено, а другую ногу согнуть назад (колено вперёд, пятка под себя):

1. Встать, расставив ноги на расстоянии бёдер, смотреть прямо перед собой и держать верхнюю часть тела прямо.

2. Поднять левую ногу на высоту бедра, пропуская подушечку правой стопы.

3. Ударять подушечкой левой ноги о землю ниже центра массы тела и встать на обе ноги.

4. Продолжить чередовать стороны и двигаться вперёд.

5. Руки следуют за движениями ног, как при беге и во время выполнения А-скипа ступня должна быть согнута к голени (тыльное сгибание).

**2. Методика выполнения упражнения «B-skip».** Второе движение включает следующие действия: выполнить подскок на опорной ноге и, разгибая колено, сделать небольшой мах другой ногой вперед- вниз (носок приподнят над полом). При приземлениях обязательно ногу ставить под себя:

1. Встать, расставив ноги на расстоянии бёдер, смотреть прямо перед собой и держать верхнюю часть тела прямо.

2. Поднять левую ногу на высоту бедра, пропуская подушечку правой стопы.

3. Взрывным движением взяться левой ногой за землю так, чтобы подушечка стопы упала на землю ниже центра массы тела, стоя на обеих ногах.

4. Продолжить чередовать стороны и двигаться вперёд.

5. Руки должны следовать за движениями ног, как при беге. Во время выполнения Б-скипа ступня должна быть согнута к голени (тыльное сгибание).

Тренировочный процесс проведен согласно составленного плана тренировки, в котором включены инновационные беговые упражнения, направленные на развитие и совершенствование техники бега, а именно спринтерского (смотрите таблицу 2).

**Таблица 2**

**Примерный план тренировки**

№	Наименование задания	Количество повторений
<b>Вводная часть</b>		
<b>1</b>	<b>Бег в медленном темпе. Разминка (ОРУ, специальные беговые упражнения)</b>	<b>1200-1500 м 20мин, 5 упражнений 2x50 метров</b>
<b>Основная часть</b>		
<b>2</b>	<b>упражнение «А-skip» «В-skip»</b>	<b>3x50 метров</b>
<b>3</b>	<b>Бег 30 м с низкого старта</b>	<b>6 раза</b>
<b>4</b>	<b>Раскатка 20,30,40,60,100 м</b>	<b>1 серия</b>
<b>Заключительная часть</b>		
<b>5</b>	<b>Бег в медленном темпе</b>	<b>1200-1500 м</b>

**Результаты исследования.** Содержание тренировочного процесса легкоатлетов в спринтерском беге способствовала существенному развитию таких показателей как в скорости так и в силе; оказала повышение на физическую подготовленность: бег на 60, 100, метров, прыжки в длину с места, прыжки тройным с места, прыжки вверх (см., таблица 2).

Таблица 3

**Сравнительная таблица показателей физической подготовленности  
легкоатлетов**

№	Принятые контрольные тесты	В начале эксперимента n=11		В конце эксперимента n=11		Разница	%	Достоверность различия
		$\bar{X} \pm \Omega$	В%	$\bar{X} \pm \Omega$	В%			
1	<b>Бег на 60 метров</b>	8,218±0,715	8,7	7,836±0,727	9,3	0,1	1,2	t=2,2 p< 0.05
2	<b>Бег на 100 м</b>	14,0 ±1,28	9,1	13,1±0,9	6,9	0,9	6,9	t=3,7 p< 0.01
3	<b>Прыжки в длину с места</b>	207,5±19,96	9,6	218,7±19,56	8,9	11,2	-5	t=2,4 p< 0.05
4	<b>Тройной прыжок с места</b>	613,8±63,69	10,3	636±65,33	10,3	17,8	-3,5	t=1,4 p> 0.05
5	<b>Прыжок вверх</b>	47,5±5,84	12,2	52,5±6,07	11,6	5	-9	t=3,5 p< 0.01

Формула для вычисления средне арифметического значения:

$$\bar{X}_1 = \frac{\sum x}{n} = \frac{90,4}{11} = 8,218 \quad \bar{X}_2 = \frac{\sum x}{n} = \frac{86,2}{11} = 7,836$$

Формула для вычисления средне квадратичного отклонения:

$$\sigma_1 = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{X}_1)^2}{n-1}} = \sqrt{\frac{5,11}{10}} = 0,715 \quad \sigma_2 = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{X}_2)^2}{n-1}} = \sqrt{\frac{5,2}{10}} = 0,727$$

Формула для вычисления стандартной ошибки средне арифметического значения:

$$m_{X_1} = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} = \frac{0,715}{\sqrt{11}} = 0,130 \quad m_{X_2} = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} = \frac{0,727}{\sqrt{11}} = 0,219$$

Формула для вычисления коэффициента вариации

$$V_1 = \frac{S}{X} * 100\% = \frac{0,715}{8,218} * 100\% = 8,704$$

$$V_2 = \frac{S}{X} * 100\% = \frac{0,727}{7,836} * 100\% = 9,272$$

Сравнивая, показатели группы, до и после эксперимента, тренирующихся по общей методике, по окончании эксперимента, можно заметить значительное улучшение нижеследующих результатов, как эффект учебно-тренировочный процесса в которой был включён комплекс упражнений скоростного характера.

В течении экспериментального периода спортивной тренировки у спринтеров наблюдается достоверная прирост по всем показателям физической подготовленности:

1. Средний показатель бега на 60 метров в начале эксперимента 8,218±0,715сек., а в конце эксперимента 7,836±0,727 сек. (t=2,2;p<0,05).

2. Показатели бега на 100 метров в начале эксперимента составил  $14,0 \pm 1,28$  сек., а в конце эксперимента  $13,073 \pm 0,896$  сек. ( $t=3,7; p<0,05$ ).

3. Показатели прыжков в длину с места в начале эксперимента  $207,5 \pm 19,96$  см., а в конце эксперимента  $218,7 \pm 19,56$  см. ( $t=2,4; p<0,05$ ).

4. Показатели прыжков тройным с места в начале эксперимента  $620,6 \pm 68,18$  см., а в конце эксперимента  $636 \pm 65,3$  см. ( $t=1,4; p>0,05$ ).

5. Прыжки вверх в начале эксперимента  $47,5 \pm 5,84$  см., а в конце эксперимента  $52,5 \pm 6,07$  см. ( $t=3,5; p<0,05$ ).

#### **Вывод:**

Для совершенствования скоростных способностей спринтеров на этапе подготовительной специализации следует использовать в учебно-тренировочном процессе следующие средства: «А-скип», «Б-скип», Бег 30 м с низкого старта, бег с максимальной скоростью, бег с минимальным напряжением мышц, (бег с расслаблением плечевым поясом, бег с закрытыми глазами и т.д.). Прыжки в длину, в высоту с максимально быстрым отталкиванием, силовые упражнения с весом 30-40 % от веса спортсмена. Исходя из проведённых исследований можно констатировать тот факт, что хороший спринтерский бег в целом характеризуется свободной, кажущейся лёгкостью движений по причине отсутствия излишнего мышечного напряжения. Хорошим считается бег того спортсмена, который, достигнув максимальной скорости в стартовом разбеге, в меньшей теряет её в беге по дистанции. Борясь с прогрессирующим утомлением. В ходе эксперимента нам удалось экспериментально обосновать комплекс упражнений скоростного характера. Сравнительный анализ изменения технической подготовленности в эксперименте позволил установить, что в течении всего времени наблюдался достоверный прирост на уровне значимости 0,05 силовых и скоростных показателей у испытуемых. В связи с этим можно сделать заключение что предложенный набор упражнений подобран верно, и действительно правильная постановка стопы благоприятно влияет на увеличение скорости спринтера.

#### **Список использованной литературы**

1. Мирзиёев Ш.М. О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в республике Узбекистан. Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года № УП-5924 URL: <https://lex.uz/docs/4711329>

(Дата обращения 19.03.2021)

#### **Научные статьи:**

2. Борзов В. Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологии / Журнал: «Наука в олимпийском спорте» №1 2014 г. стр 60-74

URL: [https://sportnauka.org.ua/magazine\\_articles](https://sportnauka.org.ua/magazine_articles).

(Дата обращения 24.03.2021)

3. Булыкин Д.О. Техника стартовых действий в футболе и легкоатлетическом спринте Автореферат. 2007 году стр 1-22

URL: <https://www.dissercat.com/content/tekhnika-startovykh-deistvii-v-futbole-i-legkoatleticheskom-sprinte>

(Дата обращения 24.03.2021)

4. Кадиоров Р.Х. СОВРЕМЕННОСТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Педагогическое образование и наука, URL: 79-83. javascript:void.

5. Лобанов А.Л., Плыгань Г.А. О некоторых факторах, влияющих на улучшение скорости бега. Электронная библиотека БГУ (Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники) 2009 год стр. 152-156.

URL<http://elib.bsu.by>.

6. Маркин М.О. диссертация Повышение эффективности стартовых действий бегунов-спринтеров массовых разрядов. / тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 13.00.04, кандидат педагогических наук стр. 2014 год

URL: <https://www.dissercat.com/content/povyshenie-effektivnosti-startovykh-deistvii-begunov-sprinterov-massovykh-razryadov>

(Дата обращения 24.03.2021)

7. Мещеряков А.В Педагогическая интерпритация информации о биомеханических характеристиках спринтерского бега спортсменов. (Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульяноваг. Ульяновск, Россия ОПСИД: 0000-0003-4371-8920, [aleksey236632@yandex.ru](mailto:aleksey236632@yandex.ru))

8. Реутова О.В. Григорьева Е.Л. Оптимизация специальной физической подготовки легкоатлетов в учреждении дополнительного образования / Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018 г. стр. 199-201 Т. 7. № 1(22).

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-spetsialnoy-fizicheskoy-podgotovki-legkoatletov-v-uchrezhdenii-dopolnitelnogo-obrazovaniya>

(Дата обращения 18.03.2021)

9. Семенова О.Ю., Попов А.П. Совершенствование системы спортивной подготовки легкоатлетов высших учебных заведений, Наука-2020, № 1 (37)2020 г стр.100/184-104/184

URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-sistemy-sportivnoy-podgotovki-legkoatletov-v-vysshih-uchebnyh-zavedeniyah/veawer>.

10. Шикарова Л.И., Алексюк А.А., Анципович В.И. Формирование техники бега на спринтерской дистанции. УДК 796.012 2016 г. стр. 249-253

URL: <http://elib.institutemvd.by>.

11. Юшкевич Т.П. Перспективы улучшения результатов в легкоатлетическом спринте / Мир спорта № 1 (74) -2019 год стр. 42-47

URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38533448>

(Дата обращения 24.03.2021)

12. Khamidovich KR. RESEARCH DEVELOPMENT TRENDS AKTIVITIES IN UNIVERSITIES // Конференции. – 2020.

URL: <http://journals.escience.uz/index.php/conferences/issue/view/10javascript:void>

13. Rakhmonov R.R. DISTRIBUTION OF TRAINING LOADS AT THE STGE OF COMPETITIVE PREPARATION FOR MIDDLE RUNNERS Academicia: an International Multidisciplinary Research Journal.

URL: <https://saarj.com>.

#### **Интернетсайты:**

1. 8 основных упражнений по беговой форме- 8 июня 2017г. <https://www.suunto.com/sports/News-Articles-container-page/8-essential-running-form-drills/>.

### **СПОРТЧИДА КУЧ ВА ТЕЗКОРЛИК СИФАТЛАРНИНГ ЗАРУРИЙЛИГИ**

10.53885/edinres.2021.63.55.030

**Хасанов Р.А.**

**Бухоро давлат унивесритети**

Инсон кучи - уни мушак ёрдами билан ташқи қаршиликларни енгиш қобилияти сифатида қаралади. Куч мушакларнинг таранглашуви натижасида юзага келиб, улар грамм ва килограммларда ўлчанади. Мушак таранглашишида қисқаришнинг динамик кўриниши деб аталадиган мушак узунлигининг ўзгариши

ҳам мавжуд ёки қисқаришининг статистик кўриниши деб аталувчи мушаклар ўзгаришсиз бўлиши мумкин.

Мушаклар фаолиятининг ташқи акс этишидан қатъий назар мушак қисқаришининг бир қанча режимлари ажратилади. Ўтиш режими тана ва унинг аъзоларининг ўтиши, ўзгариши вазифасини бажарувчи мушакларнинг қисқариши билан характерланади. Шунингдек, ташқи шарт-шароитлар, ташқи юкламаларнинг мушак ва унинг таранглашишига таъсир этиши ҳам бу ерда алоҳида аҳамиятга эга. Бундай ҳолатда ҳаракатланиш тезликда амалга ошади, мушаклар ташқи ишни бажаради, мушак қисқаришининг тури эса **миометрик режим** деб аталади.

Мушак қисқариши ўтиш режимининг турли томонларидан бири доимий тезликдаги ташқи юклама ва мушаклар таранглиги ҳисобланади. Булар махсус техник усуллар билан таъминланади, мушак қисқаришининг тури эса **изокинетик режим** деб аталади.

Агар мушакка бўлган ташқи юклама, мушакнинг ўзини таранглашишидан кўпроқ бўлса, мушаклар чўзилади, бўғимлар ҳаракати секинлашади, мушаклар бошқа ташқи вазифани бажаради (оғирлик билан ўтириш). Қисқаришнинг бу усули **ортда қолиш** деб аталади.

Ташқи юклама мушак таранглигига тенг бўлса ёки бўғимда ҳаракатланишга имконият, шароит бўлмаса, қисқаришнинг статистик кўриниши юзага келади. Бу ҳолда мушаклар узунлиги ўзгармасдан таранглашиши ривожланади. Қисқаришнинг бу тури ушлаб турувчи (изометрик) режим деб аталади.

#### **Мушак қисқариши турли кўриниш ва режимларнинг асосий хусусиятлари**

Қисқаришнинг кўриниши	Мушак қисқариш режими	Бўғимдаги ҳаракат	Ташқи юклама	Ташқи вазифа, иш
Динамик				
Статик				

Куч алоҳида анжом-ускунада, яъни динамометрда ўлчанади. Уларнинг ичида энг кўп тарқалгани ва қулайи В.М.Абалаков ишлаб чиққан соатсимон индикаторли динамометрдир.

Мушак алоҳида гуруҳларнинг кучини махсус усулда аниқланади. Спорт амалиётида Б.М.Рибалько услуги кенг қўлланилади. Усулнинг асосий устунлиги ўлчовчи асбоб-ускуналар ва оммавий изланишларнинг самарадорлигидан иборат. Олинган маълумотлар барча мушаклар: пастки ва юқори бўйин мушаклари, гавда мушаклари, шунингдек тананинг чап ва ўнг қисмидаги ва бошқа мушаклар йиғиндисининг кучини аниқлашга ёрдам беради.

Динамометрия мушакнинг вақт ва ҳажми инобатга олмаган ҳолда максимал даражада ҳаракатини ифодоловчи мушакларнинг мутлақ кучи тўғрисидаги маълумотларни олишга ёрдам беради. Шунингдек, тегишли (фарқли) куч тўғрисидаги маълумотларни олишга ҳам ёрдам беради.

Спортчининг оғирлиги ошгани сари унинг мутлақ кучи ҳам ортади, тегишли кучи эса камаяди. Баъзи бир спорт турларида (яккакураш ва улоқтириш) аввало биринчи ўринда мутлақ куч муҳимдир. Бироқ, бошқа спорт турларида (гимнастика ёки акробатика) спортчининг фаолияти унинг танаси ҳаракатига боғлиқ бўлса, тегишли куч асосий аҳамиятга эга бўлади.

Спортчининг ихтисослиги мушак кучининг шаклланиш топографиясига сезиларли таъсир кўрсатади. Югурувчининг билак букилиш кучи 43 кг га, юришга ихтисослашган спортчилдарга 27 кг га тенг. Спорт малакаси, тажриба ортиши билан спортчи мушаклари гуруҳнинг мутлақ ва тегишли кучи ҳам ортади. Куч йўналишидаги тизимли машғулотлар куч тайёргарлиги спецификасини ҳар бир спорт турида шакллантиради.

Куч тайёргарлигининг самарадорлиги кўп жиҳатдан овқатланиш характериға боғлиқ. Шундай фикр мавжудки, мушакларнинг гипертрофиясига 1кг вазн учун организмға бир кунда камида 1 грамм оқсил тушиши лозим. Албатта, шуғулланувчининг овқатланиши фақат оқсилдан иборат бўлиши керак эмас. Овқатланишда оқсиллар, ёғлар, углеводлар қуйидаги фоиз кўринишида бўлитши лозим : 14:30:56. Шунда ҳам ҳайвонлар оқсилли (гўшт, балиқ, сут, тухум ) овқат таркибида умумий оқсилларнинг камида 50 % ини ташкил қилиши ва овқатланиш сони 5 мартадан кам бўлмаслиги керак. Ундан ташқари, мушаклар кучига организмға минерал баланси ҳам таъсир кўрсатади. Айниқса, организмдаги калий ионларининг тўйинганлиги катта аҳамиятға эгадир, улар асаб тўқималари бўйлаб ҳиссиёт ва ҳаяжонланиш жараёнида қатнашади. Шунингдек, мушаклар бушашишида “жавобгар” натрий ҳам катта аҳамиятға эга.

Куч тайёргарлигида парҳез асоси овқат ҳам, лекин витаминларға бойлиги ҳисобланади, чунки витаминлар мушак массаси ривожланишини тезлаштиради. Оғир куч тайёргарлиги даврида, спорт саралаш шароитларида ва мусобақалар жараёнида юқори биологик озуқаларни ишлатиш ҳам жуда зарурдир.

Тана оғирлигининг асосий компонентлари мушак, суяк ва ёғ тўқималари ҳисобланади. Уларнинг мутаносиблиги кўп жиҳатдан ҳаракат ҳолатлари ва овқатланиш шарт-шароитларига боғлиқ.

#### Тана оғирлиги таркиби ( % )

Контингент	Тана оғирлигининг асосий компонентлари		
	мушакли	суякли	ёғли
Гимнастикачилар	52,7	17,8	9,5
Волейболчилар	52,6	16,8	10,8
Ярим енгил вазн тоифали оғир атлетикачилар	47,9	18	9,9
Иккинчи оғир вазн тоифали оғир атлетикачилар	44,5	14,3	12,2
Спорт билан шуғулланмайдиганлар	42	18	12

Спортчи танаси таркибининг таҳлили шуни кўрсатадики, спорт тажрибасининг ошиши билан ёғ компонентининг сони камаёди, мушак оғирлигининг сони эса кўпаяди. Спортчи тайёргарлиги жараёнида кўпинча тана оғирлигининг сони эса кўпаяди. Спортчи тайёргарлиги жараёнида кўпинча тана оғирлиги ва унинг компонентларини назорат қилиш зарурати туғилади. Тана оғирлигини назорат

қилишнинг воситалари- жисмоний машқлар ва овқатланиш режими ҳисобланади. Шуларга монанд бажариладиган жисмоний машқлар танада қувватни сезиларли ҳаракатга келтиради.

Умумий оғирликнинг камайишидан шундай хулосага келиш мумкинки, ёғ қатламлари камайиб, тананинг ортиқча оғирлиги ошмоқда. Ёғ тўқималари танада нотекис ривожланади. Тўқималар сони 13 ёшгача юқори суръатда ўсади, 20 ёшга етиб уларнинг сони барқарорлашади. Яна бир омил ҳам мавжудки, бу шаклланган ёғ тўқималарнинг анча мураккаб парчаланишидир. Ҳатто кам овқатланиш туфайли анча вазн йўқотилган тақдирда ҳам, ёғ тўқималарнинг ҳажми камайиши мумкин, лекин уларнинг сони ўзгармайди.

Калория организмнинг талабидаги қувватдан ошиб кетса семириш юзага келади. Демак, семиришга қарши энг самарали восита овқат калориясининг камайтирилиши ёки қувват кетишининг ошиши бўлади. Овқатни чегараланган меъёрда ейиш ёғ массасининг камайишига ва шу билан биргаликда умумий тана оғирлигини 45%гача камайишига олиб келади.

Жисмоний машқларнинг кам овқат ейишдан фойдали томони шундан иборатки, жисмоний машқларни бижарганда оқсил камаймайди, ёғи бўлмайдиган тўқималар массаси камаймайди, яъни жисмоний юклама организмни салбий балансдан сақлайди

Мабодо иложи борича кам вақт ичида вазн камайтириш лозим бўлганда, жисмоний машқлар билан биргаликда овқатни кам миқдорда истемол қилиш лозим.

Тажрибаларда шу нарса аниқланганки, ҳафтасига 40 дақиқадан 3 марта бажарилган машқлар 6 ой мобайнида ортиқча вазн сезиларли даражада ошиб, тери-ёғ қатламлари ҳажми ва оғирлиги камаяр экан. 4 ой мобайнида 3 дақиқадан ҳафтасига 3 марта югуриш машқлари ёғ тўқимасини 23,7 дан 20 кг га камайтиради ва тўқима массаси ўзгаришсиз қолади. 30 дақиқадан ҳафтасига 2-3 марта 3-2 йил мобайнида секин югуриш оғирликни 6 % га камайтиришга ёрдам беради, ёғ тўқималарини 20 % га оширади.

## **JISMONIY TARBIYA VA SPORT XALQNING UMUMIY MADANIYATINING AJRALMAS QISMI.**

10.53885/edinres.2021.25.68.034

*Djuraeva Maxasti Zokir qizi*  
*Buxoro davlat universitetining*  
*Pedagogika Instituti Jismoniy*  
*madaniyat nazariyasi va uslubiyoti*  
*kafedrasi o'qituvchisi*  
**Sayiddinova Latofat Sharofiddin qizi**  
*Buxoro davlat universitetining*  
*Pedagogika Instituti 1-bosqich talabasi*

**Аннотация:** Asosan ushbu maqolada Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O'zbekiston Respublikasi rivojlangan davlatlar qatoriga qo'shish, sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirish, aholi faqatgina so'zda emas, balki amalda o'z salomatliklarini qadrlashlari hamda uni milliy qadriyat sifatida asrab-avaylashlari zarurligi ta'kidlanadi.

**Аннотация:** В основном в данной статье перспективы развития физической культуры и спорта включают включение Республики Узбекистан в список развитых стран, формирование здорового образа жизни, чтобы население дорожило своим здоровьем не только на словах, но и в мире. дела и сохранить его как национальную ценность.

**Annotation:** Basically, in this article, the prospects for the development of physical culture and sports include the inclusion of the Republic of Uzbekistan in the list of developed countries, the formation of a healthy lifestyle, so that the population values their health not only in words, but also in the world. business and preserve it as a national value.

Kalit so'zlari: Sog'lom turmush tarzi, jismoniy tayyorgarlik, an'anaviy , sport, ma'naviy kamolot.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, традиции, спорт, духовная зрелость.

Key words: Healthy lifestyle, physical training, traditional, sports, spiritual maturity.

Mamlakatimiz rivjlanish ostonasiga qadam qo'yar ekan, mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishni, aholining, ayniqsa o'quvchi yoshlarning bo'sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarining ta'minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelinmoqda. O'zbekistonning davlat siyosati mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada yuksalish, rivojlanishi sog'lom avlod ham jismonan va ma'naviy kamolot ruhida tabiiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi. Shuningdek, qachonki sport sohasiga bo'lgan qiziqishi yoshlar o'rtasida ilg'or sura olsak, jamiyatda sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlagan bo'lamiz.

Bugundan tashqari ya'niki milliy g'oya asosida ulg'ayib kelayotgan yosh avlodning ma'naviy-ma'rifiy tarbiyasi, shubhasiz jismoniy va psixik salomatlikni, sog'lom turmush tarzi asoslarini gumanizm g'oyalarini tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari uning shakllari hamda usublaridan foydalanish ustuvor maqsadlardan biriga aylanishi, o'ylangan rejalar amalga oshishiga sababchi bo'ladi.

Bolalar va o'smirlar sport turini rivojlantirish uchun majburiy jismoniy ta'lim tizimida o'smirlarning yuqori salomatlik darajasida hamda bazaviy jismoniy tayyorgarligi texnologiyalardan foydalanish, ayniqsa sport sohasida iqtidorlilarni aniqlash va ular iqtidorini rivojlantirishning yanada mukammal uslublaridan foydalanish, sport turlarini individual tarzda tanlashda hamda uni albatta milliy qadriyat sifatida asrab-avaylash albatta alohida o'rin kasb etadi.

Hozirgi paytda jahonda yirik miqyosda aholini sport – sog'lomlashtirish harakatini yaratishda bo'lgan ehtiyoj shakllanadi. Masalan, Prezidentimizning yoki bo'lmasa turli xil davlat prezidentlarining maxsus dasturlar ishlab chiqish va ularning amaliyotda joriy qilinishi unng isboti bo'lib xizmat qiladi. O'zbekistonda ham vazifalarni amalga oshirishdafaol va albatta maqsadli ishlar olib borilmoqda.

Prezidentimizning 2017-2021-yillarda O'zbekistonning rivojlanishi uchun beshta ustivor yo'nalishi bo'yicha harakatlar strategiyasini tasdiqladi. Sport sohasida chiqarilayotgan qarorlar ham shular jumlasidandir.

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat raisi R.Quronov O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi raisi A.Sultonov va boshqalar mamlakatimizda istiqloq yillarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish yoshlar salomatligini mustahkamlash, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, iqtidor va salohiyatini yuzaga chiqarishga qaratilayotgan doimiy e'tibor o'z samaralarini berib kelayotganini ta'kidladi. Birinchi prezidentimiz I.A.Karimov tashabbusi bilan mamlakatimizda O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining tashkil etilishi va ta'lim tizimida uch bosqichli uzluksiz sport musobaqalarini – “Umid nihollari” , “Barkamol avlod” va “Universiada” musobaqalarining joriy qilinishi yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, shahar va qishloqlarda zamonaviy sport majmualari bolalar va o'smirlar sport maktablarini barpo etish, ularni albatta zarur jihozlar bilan yoshlarning sport bilan shug'ullanishi o'z salohiyatini namoyon etishi uchun zarur barcha sharoit va imkoniyatlarni yaratishda muhim ahamiyat kasb etadi.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturida jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalarida va sport

klublari faoliyatini yaxshilash olimpiya milliy va boshqa sport turlari kesimida reyting baholash tizimini joriy etilganligi ham ular faoliyatini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish uchun alohida asos bo'lib xizmat qiladi. Shu dastur doirasida ham 201-2021-yillarda jami 995,2 milliard so'mdan ziyod mablag' sarflanishi nazarda tutilib amalga oshirilmoqda. Shundan 706,2milliard so'mdan ortiq qismi 167 ta sport inshooti, jumladan 90 ta sport majmuasi, 77 ta suzish havzasini qurish, rekonstruksiya qilish va kapital ta'mirlash jihozlash va qayta jihozlashga yo'naltirish ishlari amalga oshirilmoqda. Mana shunday qarorlar amalda o'z ifodasini topar ekan, yosh avlodning sportga bo'lgan qiziqishini amalda oshirish uchun birinchi qadam desak yangilishmagan bo'lamiz. Davlatimiz rahbari tomonidan sport sohasida olib borilayotgan islohotlar mazmuni shundan iboratki, mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish, yosh avlodni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalash, voyaga yetkazish, xalqaro sport maydonlarida madhiyamiz baralla yangragan holda vatanimiz sharafini munosib himoya qilishga qodir kelajagi buyuk yoshlarni kamol toptirish vazifasi yotadi. Asosan, jismoniy tarbiya va sport sohasi vakillarining jismoniy va ma'naviy kamolotining muhim omili sifatida mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining ustuvor yo'nalishiga aylanmoqda. Jismoniy tarbiya jarayonida har bir o'quvchining salomatlik holati jismoniy tayyorgarligi va ehtiyojlarini qat'iy e'tiborga olish zarur. Bu talablarning buzilishi salomatlikka putur yetkazadi, mashg'ulotlar samarasini kamaytiradi. Jismoniy tarbiya o'quvchilar organizmiga o'z tanasiga nisbatan noto'g'ri munosabatda bo'luvchi, irodaviy va axloqiy sifatlarni tarbiyalashda ko'maklashuvchi sog'liqni mustahkamlashga bo'lgan ehtiyoj shakllantiruvchi yagona o'quv jarayondir.

Maqsadli jismoniy tarbiya jarayoni o'quv mashg'ulotlari jarayoninig maqsadli rejalashtirishga bog'liq. O'quvchilarga asosan jismoniy tarbiya va sportga ijobiy munosabatni shakllantirish o'quv jarayonini samarali tashkil qilinishida va aniq qo'yilgan pedagogik vazifalarga yondashadi.

So'z oxirini birinchi prezidentimiz I.A. Karimovning so'zlari bilan tugatmoqlikni lozim deb topdik. "Hech bir narsa mamlakatni sport kabi mashhur qila olmaydi"-bu so'zlar vaqt o'tsa hamki o'z qudratini yo'qotgan emas.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. Rasulovna, S. N. (2021). THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 2(04), 306-312.
2. Rasulovna, S. N. (2021). STAGES OF MODELING AND AGE INDICATORS IN THE OPTIMIZATION OF THE PROCESS OF SPORTS ACTIVITIES. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 2(05), 75-86.
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizkultury-v-formirovanii-zdorovyh-privyчек-u-molodyh-lyudey>
4. <https://scienceproblems.ru/images/PDF/2021/63/pn-4-63-a.pdf#page=64>

#### **QUDRATLI YURTNING FARZANDLARI SOG'LOM BO'LADI**

10.53885/edinres.2021.77.48.035

**A.T.Gulboyev**

**Bux.DU Pedagogika kafedrası dotsenti**

Har qanday insonning eng mo'tabar orzusi, astoydil intilgan asosiy maqsadi — sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash, har tomonlama komil insonni voyaga yetkazishdan iborat. Darhaqiqat, sog'lom avlod deganda nimani tasavvur qilamiz? Sog'lom avlod g'oyasi orqali biz oldimizga qanday maqsadlarni qo'yamiz?

Sog'lom avlod deganda, eng avvalo, sog'lom naslni, faqat jismonan baquvvat, shu bilan birga ruhi, fikri sog'lom, imon-e'tiqodi butun, bilimli, ma'naviyati yuksak, mard va jasur, Vatanparvar avlodni tushunamiz. Bu davlatni faqatgina sog'lom millat, sog'lom avlodgina qura oladi.

CHunki sog'lom avlod orzusi ajdodlarimizdan bizga o'tib kelayotgan, qon-qonimizga singib ketgan muqaddas intilishdir. Agar ota-bobolarimizning turmush tarziga, tafakkuriga nazar solsak, ular nasl-nasabi, etti pushtining tozaligiga, avlodning sog'lig'iga juda katta e'tibor berganini ko'ramiz.

Ammo sog'lom avlod tarbiyasi oson ish emas. U har bir inson, har bir oila, butun jamiyatdan jiddiy e'tibor va uzluksiz mehnat talab qiladi.

Vatan uchun, o'z farzandlari va kelgusi nasllar uchun har bir kishi savobli ishlar qilib ulgurishi kerak. Olijanob xalqimizning ezgu tasavvur va tushunchasiga ko'ra, har bir odam dunyoga kelib, uchta xayrli ishni ado etishi lozim.

Birinchisi, sog'lom va oqil farzand tarbiyalab voyaga etkazish. Ikkinchisi, o'z oilasi, farzandlari uchun imorat qurish. Uchinchisi, kelajakni o'ylab, yaxshi niyat bilan daraxt o'tqazish.

CHunki bu insoniy intilishlarda millatimizning barkamol avlod haqidagi orzu-umidlari aks etadi.

O'zbekning hamma orzu-havaslari, hayoti mazmunida farzandlarining kelajagi, baxtu saodati bilan bog'liq maqsadlarni ko'ramiz.

Sohibqiron Amir Temur bobomiz «Askarlari baquvvat el qudratli bo'lur, qudratli elning askarlari baquvvat bo'lur» degan. SHu fikrni davom etgarib, I.Karimov «Farzandlari sog'lom yurt qudratli bo'ladi, qudratli yurtning farzandlari sog'lom bo'ladi» deb aytganlar.

Agar farzand sog'lom, oqil, imon-e'tiqodli bo'lsa, ota-onasiga faqat rahmat keltiradi, odamlarga naf keltiradi, el-yurt nazaridan hech qachon qolmaydi.

Sog'lom avlod tarbiyasi har bir inson, har bir oila, butun jamiyatdan jiddiy e'tibor va mehnat talab kiladi. Sog'lom ruh va sog'lom tanaga ega kishilardan sog'lom fikr chiqishi tabiiydir. Keng fikrli, o'tkir zehni va iste'dodli kishilar daho ataladilar.

Daholar, ya'ni komil insonlar yaratgan asarlar, kashfiyotlar, ezgu ishlar butun insoniyatga tegishli bo'ladi va ular o'z sohalaridagi etuk ishlari bilan dunyo taraqqiyotiga ta'sir ko'rsata oladilar.

Ota-bobolarimiz, momolarimizning biz uchun ibratli jihatlaridan biri ularning o'ta ishchan, mehnatsevar bo'lganligidir. Ajdodlarimiz farovon va to'kin turmush sirini halol mehnatda deb bilganlar. Farzandlarini ham mehnat qilishga, peshona teri evaziga kun kechirishga undaganlar.

Inson bu dunyoda yasharkan, nimalargadir erishishga, nimalarnidir topishga intiladi. Kimdir baxt izlaydi, kimdir esa taxt. Kimdir boylik izlaydi, yana kimdir shon-shuhrat.

Albatta, bu har kimning o'zi istagan yashash uchun kurash yo'lidir: Biroq kishilar harakatlari davomida nimadir topmoq istaydi-yu, yo'qotishlarga ham duch keladi.

Ro'zg'ordagi tinchlik-osoyishtalik asosan ota-onasining o'zaro munosabatiga bog'liq. Ota-ona inoq bo'lsa, bu o'z-o'zidan bolalarga ibrat vazifasini o'taydi, ahil oilada voyaga etgan yoshlar ham ota-onalari kabi shirin hayot kechirishadi.

Oila jamiyatning asosi. Oila sog'lom bo'lsa, millat ham sog'lom bo'ladi. Kelgusi avlodning sog'ligi, jismoniy va ruhiy barkamol bo'lishiga ham oilada poydevor qo'yiladi. Xalqimiz odatiga ko'ra, har bir inson o'z umri davomida uchta xayrli ishni amalga oshirishi kerak, ya'ni sog'lom va barkamol farzand tarbiyalash, oilasi uchun boshpana qurish hamda yaxshi niyat bilan ko'chat o'tqazishdek burch qon-qonimizga singib ketgan.

Har bir ota-ona farzandi komil bo'lib voyaga etishini, Vatani oldidagi burchini munosib bajarishini orzu qiladi. Ma'naviy barkamollikning ilk bosqichi esa yuqori darajdagi jismoniy madaniyat va sportga e'tibor bilan boshlanadi.

Prezidentimiz I.Karimovning quyidagi so'zlarida buni yanada chuqurroq anglab etish mumkin: «Sport orqali bolaning dunyoqarashi o'zgaradi. Kecha ko'chada nima qilishini bilmay yurgan bola biron-bir hunar o'rganib ish, sport mashg'ulotlari bilan band bo'lsa, ota-onasiga ham boshqacha ko'z bilan qaraydi. Oilada mehr-oqibat, ahllik kuchayadi. Ayniqsa, o'g'il bolalar sport maydonlarida mardlik maktabini o'taydi».

Barkamol avlodni tarbiyalash va voyaga etkazish uchun avvalo ularda sportga bo'lgan mehr-muhabbatni shakllantirish lozimligi bugun barchaga ma'lum va bu ezgu maqsadlar yo'lida Prezidentimiz barcha imkoniyatlarni yaratib bermoqda.

Ijtimoiy hayotning barcha jabhalarida tub isloxotlar amalga oshirilayotgan hozirgi davrga kelib cog'lom avlodni voyaga etkazishda sport va jismoniy tarbiya yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Mustaqil O'zbekistonimizning kelajagi bo'lgan yoshlarga keng imkoniyatlar, sharoitlar yaratib berish, ularga to'g'ri yo'l ko'rsatish, manaviyatli, jismoniy baquvvat qilib tarbiyalash bugungi kunning dolzarb muommolari hisoblanadi. Xalqimizning jismonan barkamol, baquvvat, oilasi, farzandlariga mehr ko'rsatadigan kerak bo'lsa, el-yurt, millat ozodligi yo'lida jon olib, jon berishga qodir fidoiy farzandlarini sanab sanog'iga etib bo'lmaydi. Dostonlarimizdan o'rin olgan Alpomish, Barchinoy, To'maris, Farhod kabi jasur qahramonlarimiz milliy g'ururimizga aylanib ulgurishgan. Albatta, bunday alp qomat yigit-qizlar birdaniga o'z-o'zlaridan baquvvat, jasur bo'lib qolmaydilar. Mutaxasislarning fikricha, insondagi jasurlik, mardlik tug'ma xarakterga ega bo'lishi mumkin. Lekin, kuchlilik, tezlik, chidamlilik kabi sifatlar mashqlar orqali tarbiyalanishi tadqiqotlarda ko'rsatib o'tilgan. Jahonga mashhur buyuk davlat arboblari va sarkardalar Jaloliddin Manguberdi, Amir Temur, Bobur, Mirzo Ulug'bek nafaqat o'zlari pahlavonlik, mardlik, adolatparvarlik, insonparvarlik, ilm-fan bobida o'rnak bo'lganlar, balki o'z askarlari, bo'lajak el-yurt himoyachilarini yoshlikdan tarbiyalab borish kerakligiga alohida e'tibor qaratganlar.

Bashariyat sivilizatsiyasi va uning porloq kelajagiga beqiyos hissa ko'shgan Beruniy, Ibn Sino, Forobiy, Navoiy kabi ko'pdan-ko'p olimu-allomalarimiz hamda din ilmida dong taratgan olamga mashhur Al-Buxoriy, N.Kubro, A.YAssaviylar ham yoshlarga ma'naviy va jismoniy tarbiya bo'yicha saboq berish kerakligini ta'kidlaganlar. O'zbekiston Respublikasi Xalq talimi vazirligi xuzuridagi bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi mamlakatimizning barcha xududlarida, birinchi navbatda qishloq joylarida bolalar jismoniy tarbiya va sportning moddiy bazasini shakllantirish va mustahkamlash, umumtalim maktablari qoshida va aholi yashash joylarida zamonaviy bolalar sport komplekslari tarmog'ini barpo etish, ularni zamonaviy sport uskunalari, hamda anjomlari bilan jihozlash, ulardan samarali foydalanishni ta'minlashning asosiy faoliyat yo'nalishlaridan biri bo'lib xizmat qiladi. SHu nuqtai-nazardan qaraganda, jismoniy va ma'naviy jihatdan etuk avlodni tarbiyalash bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatining asosiy maqsadidir. Bugun bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyati joylarda qanday samara berayapti degan savolga aynan qishloq maktablarida yoshlarni sportga jalb qilish masalasi nazaridan baho berilishi kerak. Xaqiqatdan ham sportning inson va oila hayotidagi roli, uning jismoniy sog'lomlikning asosi ekanligi, hayotga mustaqil qadam tashlayotgan yoshlarga o'z qobiliyat va iste'dodini ro'yobga chiqarishdagi ahamiyati kattadir.

O'tgan vaqt mobaynida jamg'arma o'z oldiga qo'ygan maqsad va vazifalarning ahamiyatini nafaqat joylarda sportni rivojlantirish timsolida, balki muayyan ijtimoiy muammolarni hal etish yosh avlodni komil insonlar etib tarbiyalash farzandlarimizning imon irodasini mustahkamlash, mustaqil dunyo qarashini shakllantirish, ularning dunyoqarashida vatanga sadoqat va el-yurtga mehr-muhabbat tuyg'ularini qaror toptirishdek yuksak maqsadlarimizni ro'yobga chiqarishda ko'maklashib turibdi. Sport farzandlarimizning xarakterini toblaydi, qalbida o'z xalqi, yurti bilan faxrlanish tuyg'ularini shakllantiradi. Sportga yoshlikdan ixlos qo'yib, uning sir-asrorlarini o'rganish, mashaqqatli mashg'ulotlarda o'zini chiniqtirish, irodasini toblash, mardlik va matonat, o'z-o'zini engish,

o'z oldiga qo'ygan maqsadlarga erishish uchun bor kuch-g'ayratini safarbar etish kabi xususiyatlarni kamol toptirishda boalar sportini rivojlantirish millionlab yoshlarimiz uchun imkoniyatlar ochmoqda.

Sog'lomlashtirishga yo'naltirish prinsiplari bolalar sog'lig'ini mustahkamlashga qaratilgan vazifani bajarishdan iboratdir. SHu munosabat bilan jismoniy mashqlarni tanlash vaqtida profilaktika maqsadida emas, bola organizmini har tomonlama sog'lomlashtirish, ayniqsa uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish maqsadi nazarda tutiladi. Bu vazifalar boladagi ijobiy his-xayajon va hayotdan zavqlanish tuyg'ularini qo'llab-quvvatlash tadbirlari bilan birga qo'shib olib boriladi. SHunday ekan, yuqoridagi fikrlarni jamlab, xulosa qiladigan bo'lsak, barchamiz sport sohasini, jumladan bolalar sportini rivojlantirishga o'z hissamizni doimiy ravishda qo'shib, sog'lom kelajak poydevorini yaratish maqsadida birlashib harakat qilmog'imiz kerak. CHunki, kelajak avlodimiz sog'ligi yo'lidagi ishlarimiz rivojini yanada kamol toptirish uchun barchamiz birdek ma'sulmiz.

## TA'LIM JARAYONINI TASHKIL ETISHDA BASKETBOL SPORTINING INTERAKTIV BAZAVIY TA'LIM TEXNOLOGIYALARI

10.53885/edinres.2021.23.77.040

*Farmonov O'tkir Alimovich*

**BuxDU katta o'qituvchisi**

**"Fakultetlararo jismoniy madaniyatva sport" kafedراسي.**

**[Farmonov\\_2017@mail.ru](mailto:Farmonov_2017@mail.ru) sot: 90.710-35-39**

## ИНТЕРАКТИВНЫЕ БАЗОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ БАСКЕТБОЛЬНОГО ВИДА СПОРТА В ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**Фармонов Уткир Алимович старший преподаватель БухДУ  
кафедрой «Межфакультетская физическая культура и спорт».**

**[Farmonov\\_2017@mail.ru](mailto:Farmonov_2017@mail.ru) сот: 90.710-35-39**

## INTERACTIVE BASIC EDUCATIONAL TECHNOLOGIES OF BASKETBALL SPORTS IN THE ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS

**Farmonov Utkir Alimovich senior lecturer at  
the Department of "Interfaculty physical culture and sport".**

**[Farmonov\\_2017@mail.ru](mailto:Farmonov_2017@mail.ru) sot: 90.710-35-39**

**Annotatsiya:** *ishda professor-o'qituvchilarning basketbol va talabalar uchun interaktiv ta'lim shakllarini o'quv jarayonida qo'llash imkoniyati bo'yicha so'rovnomalarini tahlil qilish ko'zda tutilgan*

**Аннотация:** *работа предусматривает анализ анкет профессорско-преподавательского состава о баскетболе и возможности использования интерактивных форм обучения студентов в учебном процессе*

**Annotation:** *the work provides an analysis of the questionnaires of the teaching staff about basketball and the possibility of using interactive forms of teaching students in the educational process*

**Kalit so'zlar:** *basketbol, interaktiv shakllar va o'qitish usullari.*

**Ключевые слова:** *баскетбол, интерактивные формы и методы обучения.*

**Keywords:** *basketball, interactive forms and teaching methods.*

Interaktiv ta'lim shakllari va usullari davlat ta'limining shakli quyidagilarni amalga oshirishda o'quv jarayonining ajralmas qismidir, chunki ular innovatsiya hisoblanadi va o'quvchilarning bilim faoliyatini faollashtirishga, o'quv materiallarini mustaqil tushunishga yordam beradi. Interaktiv ta'lim usullarining asosiy turlari quyidagilardan iborat:

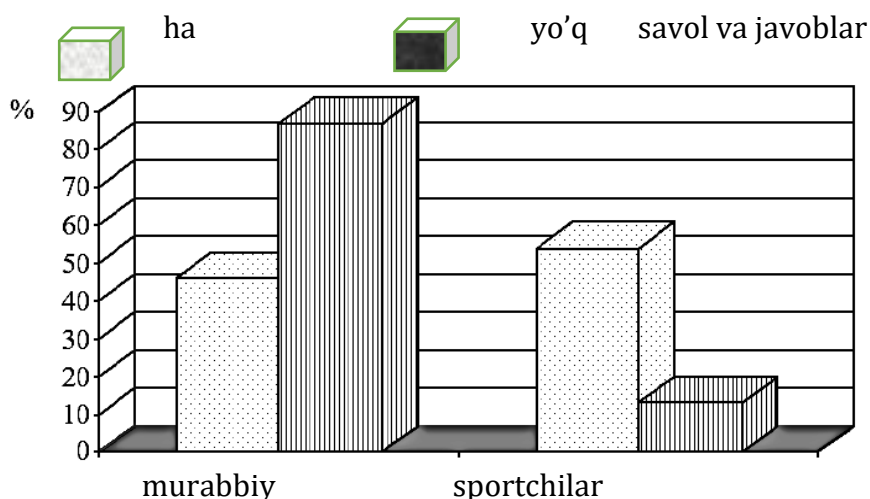
- o'qitishning faol shakllari (ma'ruzalar, munozaralar, ma'ruzalar konferentsiyalar, miya bo'roni, talabalarning tezislari va ijodiy ishlari tanlovi);

- ta'limni rivojlantirish usuli;
- o'quv jarayonining shaxsiy yo'naltirilganligiga asoslangan texnologiyalar;
- muammoli ta'lim;
- loyiha o'qitish usullari;
- treningda tadqiqot usullari;
- o'yin uslublarini o'rganishda foydalanish texnologiyasi;
- hamkorlik bo'yicha trening (jamoalar, guruh ishi);
- axborot-kommunikatsiya texnologiyalari.

Keling, miya bo'roni, biznes o'yinlari, rol o'yinlari, simulyatsiya o'yinlari (o'yin simulyatsiyasi), munozaralar, muayyan vaziyatlarni tahlil qilaylik. Interaktiv ta'lim usullarini tahlil qilib, biz ularning ta'lim faoliyatida shaxsni o'z - o'zini anglash uchun shart bo'lib, basketbol uchun muhim omili-hamkorlikdir [1; 2].

Bugungi kunda o'quv-mashg'ulot jarayonini amaliyotga joriy etish ta'limning yangi shakllari va usullari faqat texnik vositalardan keng foydalanish bilan amalga oshirilishi mumkin. O'quv mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishni oshirishga yordam beradigan eng samarali vositalar zamonaviy yoshlar uchun kompyuter texnologiyalari bo'lib, ular qidiruv faoliyatini rivojlantirish va sportchilarning intellektual salohiyatini oshirishga yordam beradi. Basketbol bo'yicha o'quv jarayonida kompyuter texnologiyalari bilimidan kam foydalanish sabablarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, eng muhim omillar respondentlarning kompyuter tayyorgarligining past darajasi (36,0%-43,8%) va ushbu bilimlarni o'quv-mashg'ulot jarayonida (22,0% -21,3%) amalga oshirish imkoniyati mavjud emas. Qizig'i shundaki, respondentlarning aksariyati (93,3% -98,4%) basketbol bo'yicha o'quv jarayonida kompyuter texnologiyasidan foydalanish imkoniyati haqida deyarli hech narsa bilmasligini ko'rsatmoqda. Kompyuterdan foydalanish imkoniyati haqida ma'lumot berish kerak texnologiya nafaqat sportchilar, balki murabbiylar tomonidan ham ma'lum emas [3].

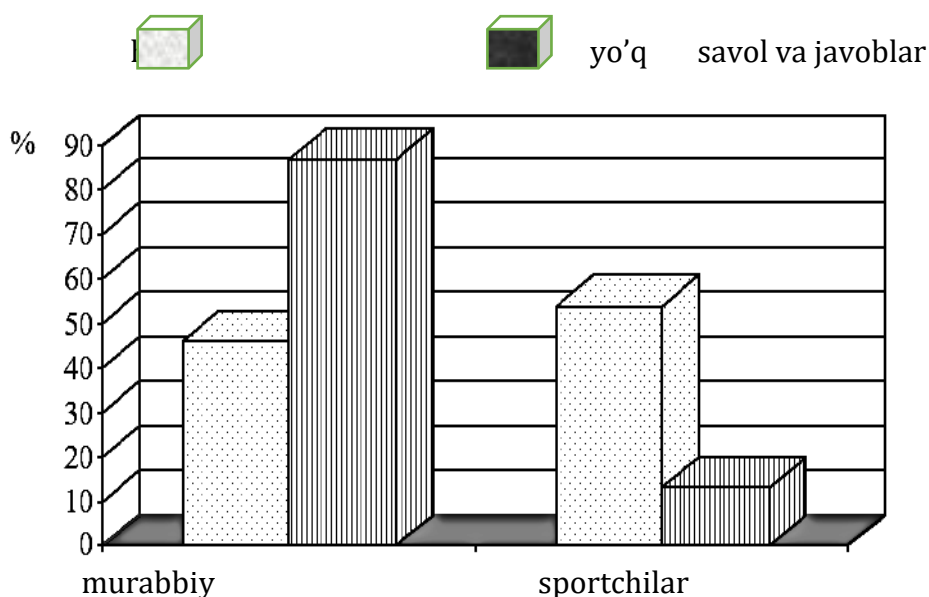
Bu yerda so'rovnomalardan ayrim diagnostika materiallari mavjud. Savolga: "Sizning fikringizcha, tarmoq texnologiyasini qo'llash kerakmi pedagogik hamkorlikni amalga oshirish uchun elektron resurslar ta'lim jarayoni?" 46% murabbiylar ha deb javob berishdi, elektron resurslar va ta'lim texnologiyalaridan foydalanish kerak, murabbiylarning 54% salbiy javob berdi. Basketbolchilar mutlaqo teskari natijaga ega - 87% - ha, 13% - yo'q (rasm-1)



**Rasm-1. Savolga murabbiylar va sportchilarning javoblarini tahlil qilish elektron resurslardan foydalanish imkoniyati haqida**

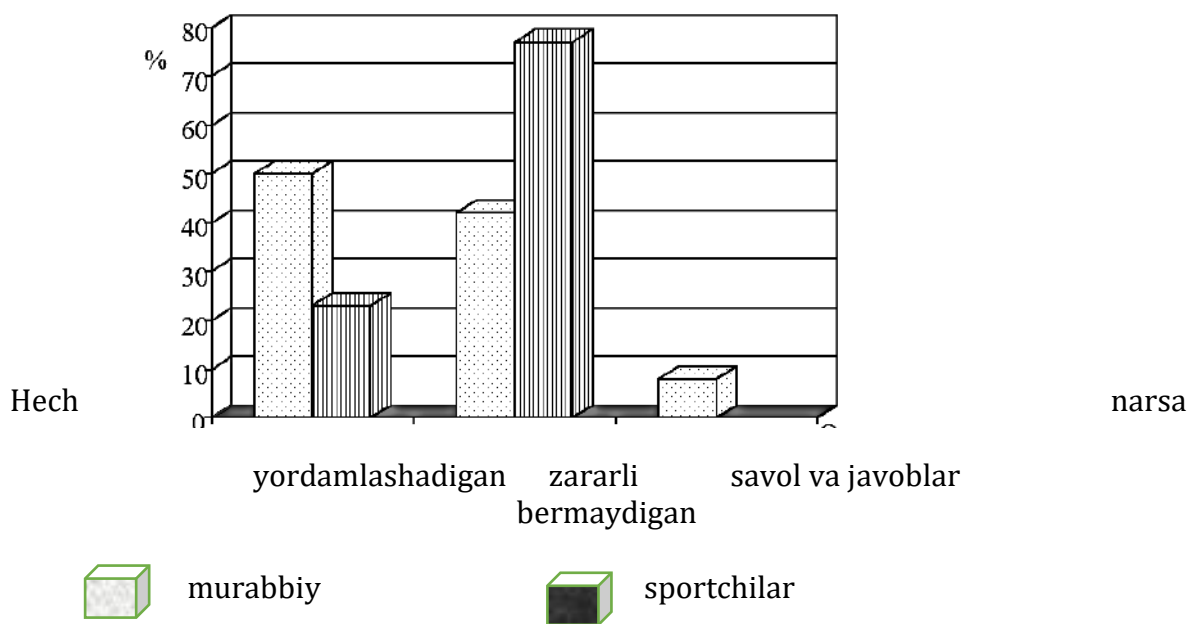
Ikkinchi savol natijalari birinchi natijalar bilan bir xil: 50% murabbiylar kompyuter texnologiyalari hech narsa bermayapti, deb hisoblashadi, 23% sportchilar ham ishonishadi; 42% trenerlar texnologiya o'zaro muloqot qilishda yordam beradi (bu, asosan, yaqinda o'zlari talabalar bo'lgan murabbiylarning yosh kontingenti) va faqat 8% texnologiyalarning

zararlanishini qayd etadi. Asosiy vazndagi sportchilar kompyuter texnologiyalaridan ijobiy foydalanish imkoniyatlariga ega (rasm- 2).

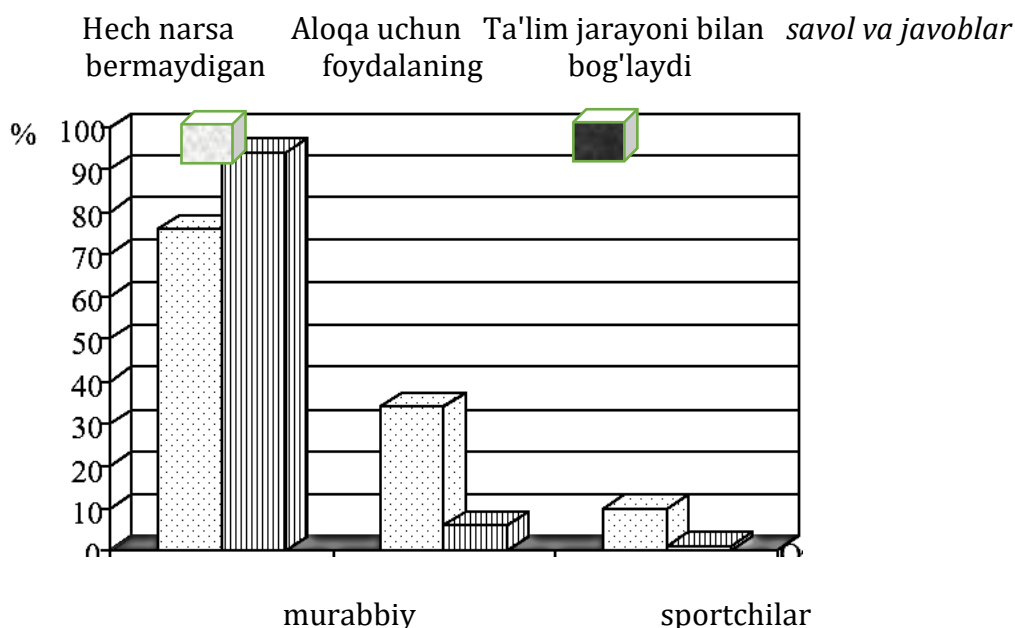


**Rasm- 2. Savolga murabbiylar va sportchilarning javoblarini tahlil qilish kompyuter texnologiyasidan foydalanishning foydasi haqida**

Uchinchi va to'rtinchi savollarga murabbiylar va sportchilar taxminan bir xil javob berishdi – 76% ta'lim sohasidagi o'zaro hamkorlik texnologiyalari haqida hech narsa bilishmaydi, 34% ta'lim forumlaridan foydalanadi, virtual makonda muloqot qilish uchun suhbatlashadi, lekin faqat 10% ularni o'quv jarayoni bilan bog'laydi (rasm 3, 4)



**Rasm- 3. Savolga murabbiylar va sportchilarning javoblarini tahlil qilish kompyuter texnologiyalarini qo'llash bo'yicha bilimlar haqida**



**Rasm- 4. Savolga murabbiylar va sportchilarning javoblarini tahlil qilish ta'lim sohasidagi o'zaro hamkorlik texnologiyalarini bilish**

So'rovda qatnashgan murabbiylar va sportchilarning 94% da tajriba yo'q, istisno elektron pochta, 97% o'z xizmatlaridan foydalanadi. Serverda ta'lim resurslarini joylashtirish uchun respondentlarning asosiy qismi mutaxassislar xizmatlaridan foydalanadi [4]. Shunday qilib, olib borilgan tadqiqotlar bizni kompyuter texnologiyalarini joriy etish, elektron resurslarni ishlab chiqish va qo'llash basketbol bo'yicha o'qituvchilarni o'z faoliyatining yangi yo'nalishini o'z ichiga oladi. Shunday qilib, ushbu yangi faoliyat turi resurs ta'minotining barcha kanallari bilan jihozlangan bo'lishi kerak: iqtisodiy, axborot, moddiy-texnik va ilmiy metod.

#### **Adabiyotlar ro'yxati**

- 1.L.B.Andryushenko Basketbolchilarni texnik va taktik tayyorlash universitetdagi raqobat faoliyati [matn] / L. B. Andryushenko [va boshq.]. TR-bosma, 2015. – 170 b
2. S.Yu.Vit'ko Jismoniy tarbiya taraqqiyotning asosi sifatida, texnologik taraqqiyot sharoitida insonni takomillashtirish va uyg'unlashtirish [matn]/ S.Yu.Vit'ko [va boshq.] ilmiy tadqiqotlarning dolzarb yo'nalishlari: nazariyadan amaliyotga: VII xalqaro ilmiy-amaliy konferentsiya materiallari. – Cheboksary: CNS "Interaktiv plus", 2016. – №1 (7). - P.103-106 b.
3. A.G.Burov talabalar sport klubini boshqarish modelini loyihalash (G. V. Plexanov nomidagi REU misolida) [matn] / A.G. Burov / / Iqtisodiyot va tadbirkorlik.– №12-4 (53-4). - P.712-716 b.
4. Yu.V.Podoruev otishni o'rganish texnikasining vosita belgilarini tuzatish dzyudo va uning shakllanish xususiyatlari erta mutaxassislik sharoitida: Dis. .... ped. fanlar. nomzod. – Krasnodar 2009. – P. 181.

#### **BARKAMOL SHAXS TARBIYASIDA SPORTNING O'RNI**

10.53885/edinres.2021.72.62.041

**Elibaeva L.S.**  
**BuxDU katta o'qituvchi**

Jismoniy tarbiya va sportga mehr uyg'otish bolalikdan boshlanadi. Sog'lom avlod – sog'lom yurt demakdir. Jismoniy tarbiyaning maqsadi – o'quvchilar tanasidagi barcha a'zolari sog'lom o'sishini ta'minlash barobarida ularni aqliy va jismoniy mehnatga, shuningdek, Vatan mudofaasiga tayyorlash yotadi. Abdulla Avloniyning fikricha, sog'lom

fikr, yaxshi axloq va ilm-ma'rifatga ega bo'lmoq, uchun badanni tarbiya qilish zarurdir. Jismoniy tarbiya kishilarga katta ta'sir ko'rsatib, salomatligini mustahkamlaydi, ishlash qobiliyatini oshiradi, uzoq umr ko'rishga yordam beradi. Sport - har qanday yoshda ham qaddi-qomatni tarbiya qilish, kuch-quvvatni saqlab turishning vositasi hisoblanadi.

Sog'lom avlod deganda ham jismoniy, ham ma'naviy yetuk, bardam, har ishga qodir, ilg'or madaniyatli kishilarni ko'zda tutiladi. Shunday noyob fazilatlarga ega avlodni tarbiyalab voyaga yetkazayotgan xalq, kelajakka ochiq ko'z, yorug' yuz, katta ishonch bilan qaraydi.

Bugun mustaqil mamlakatimizda, respublikamiz sportini jahonga ko'z-ko'z qilayotgan vatandoshlarimiz ham kundan-kunga ko'paymoqdalar. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga, shu bilan birga sog'lom avlodni shakllantirishga to'laqonli zamin yaratildi. Sog'lom bola ota-onaning quvonchi. O'z farzandining sihat-salomat, baquvvat, chidamli, chiniqqan bo'lishini orzu qilmaydigan birorta ham ota-ona bo'lmasa kerak dunyoda! Bola o'z-o'zidan sihat-salomat, baquvvat, chidamli, chiniqqan bo'la olmaydi. O'sayotgan organizmda tashqi muhitning o'zgarayotgan sharoitlariga o'z vaqtida moslasha olishni o'rganishni ishlab chiqish kerak, bolani shamollashdan qo'rqmaydigan, har qanday ob-havoda sayr qiladigan qilib tarbiyalash lozim. Chiniqqan bolalar issiq va sovuqni oson ko'taradilar, shamollash kasalliklariga, o'pka yallig'lanishiga ancha kam chalinadilar, raxit bilan og'rimaydilar. Chiniqqan ta'sirida yurak baquvvat bo'ladi, nafas organlari va asab tizimi faoliyati, moddalar almashinuvi yaxshilanadi.

Oilada bolalarga jismoniy tarbiya berishning oddiy (ertalabki gimnastika) hamda murakkab (sportning tanlangan turlari bo'yicha mashg'ulot) shakllari mavjud. Oilada bolalarni jismoniy tarbiyasini to'g'ri va samarali tashkil etish uchun mashqlarning quyidagi shakllaridan foydalanishni tavsiya qilinadi.

1. Ertalabki gimnastika
2. Ertalabki maxsus gimnastika
3. Jismoniy daqiqalar
4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari
5. Musobaqalarga qatnashish
6. Sayr
7. Chiniqtiruvchi mashqlar
8. Gigena
9. Harakatli o'yinlar
10. Sport o'yinlari

Ko'rsatilgan mashg'ulotlarning qaysi shakllaridan foydalanish, bolaning sog'ligi, yosh hamda individual xususiyatlari, jismoniy tayyorgarligi hamda moyiligga bog'liq holda olib borilishi lozim.

**Ertalabki gimnastika:** Ota-onalar kunning dastlabki qismini ertalabki gimnastikadan boshlashlari zarur. Bundan ko'zlangan maqsad bolaning uyqu holatidan bardamlik holatiga o'tishini ta'minlash, organizmning nerv hamda muskul tizimining ishchanligini oshirish, kun davomida uning tetikligini saqlash imkoniyatini oshirishdan iborat. Ertalabki mashqlarni boshlashdan oldin xonaning gigienik holatiga e'tiborni qaratish lozim. Xona havosining musaffoligi, tozaligi va mo'tadil harorat jismoniy mashqlarining samarali va bola organizmi uchun foydali bo'lishiga xizmat qiladi. Ertalabki gimnastika mashg'ulotlarini 10-15 daqiqa davomida bajarish maqsadga muvofiq. Bu vaqt ichida 7-8 ta mashqlar bajarilib, barcha muskul guruhlari (qo'l, gavda, oyoq) ishtirok etishi ta'minlanadi. Yuqori samaraga erishish uchun albatta oilaning barcha a'zolari (ota-ona va bolalar) mashg'ulotlarni birgalikda doimiy bajarib borishlari zarur.

Ertalabki gimnastikaning asosiy tarkibiy qismlari quyidagilardan iborat bo'lishi lozim:

- A) Turgan joyda oyoq uchida yurish ( 1-1,5 daqiqa)
- B) Turgan joyda yengil yugurish ( 3-5 daqiqa)

V) Bo'yin, yelka va qo'l muskullari uchun mashqlar.

G) Gavda muskullari uchun mashqlar

D) Sakrash harakatlari va yurish.

Har bir mashqni kamida 10 marta takrorlash tavsiya etiladi.

Mashqlar bir maromda hamda engil nafas olish orqali bajariladi.

Bahor, yoz va kuz oylarida mashqlarni ochiq havoda, sport maydonchalarida o'tkazish mumkin. Jumladan, yugurish mashqlarining davomiyligi ochiq havoda 8-10 daqiqa davom etadi. Mashq bajarilgandan keyin 1-2 daqiqa yurish va umumiy harakatlantiruvchi mashqlar bajariladi.

So'ngra ertalabki maxsus gimnastika nafas olishni tartibga solish mashqlari bilan boshlanadi. Oilada ertalabki maxsus gimnastika maqshlarini bajarishda bolalarning yosh va individual xususiyatlari hisobga olinadi. Ilk yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tarbiyasida quyidagilarga e'tibor qaratiladi: bolaning sog'lig'ini mustahkamlash, ularning tana a'zolarini chiniqtirish, asosiy harakat turlarini rivojlantirish, bolalarni tetik tutuvchi, toliqishlarining oldini oluvchi harakatlarini rivojlantirish uchun shart-sharoit yaratish. Barmoqlarining mayda muskullarini rivojlantirish, yurish va harakat qilishning ayrim ko'nikmalarini rivojlantirish.

Maxsus gimnastika shakli sifatida quyidagilarni tavsiya etiladi:

**1. Emaklash.** Kerakli masofaga, o'rindiqlik va halqaning tagiga emaklash, 1m. uzunlikdagi zinaga kattalarning yordamida chiqish va undan tushish.

**2. Yurish.** Tayanchsiz to'g'ri yo'nalishda erda yotgan taxtacha ustidan, yo'lkachadan, qiya (10-15 sm yuqoriga ko'tarilgan) taxtachadan yurish, 10sm balandlikdagi sath ustiga chiqish va undan tushish. Pol, erdagi yoki 5-10sm balandlikda joylashgan arqon, xoda yoki taxtacha ustidan o'ta olish.

**3. Yugurish.** To'g'ri yo'nalishda yugurish.

**4. Sport anjomlaridan foydalanish** :Uncha katta bo'lmagan tepalikdan shar va koptokni dumalatish, uni oldinga, yuqoriga irg'itish.

Jismoniy daqiqalar odatda uy sharoitida 5-6 minut davom etib, statik yuklamani ko'taradigan mushaklar guruhiga yo'naltirilgan 4-5 ta mashqlarni amalga oshirish bilan yakunlanadi. Shuningdek, jismoniy daqiqalar tayanch-harakat tizimidagi toliqqan mushaklar holatini yaxshilash va funkstional holatini tiklashga qaratiladi.

**Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari** ota-onalar rahbarligi yoki mustqil tarzda bajarilib, ma'lum bir qoida, ko'rsatmaga asoslanishi shart emas. Ma'lum bir jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmasdan turib, darhol yugurib kelib uzoqlikka sakrash, 100 m ga yugurish yoki akrobatik mashqlarni bajarish tavsiya etilmaydi. Har qanday jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari 3 qismdan iborat.

1. Tayyorgarlik

2. Asosiy

3. Yakunlovchi

Tayyorgarlik bosqichida qon aylanish va nafas olish organlari hamda tayanch-harakat tizimini muvofiqlashtirishga yordam beradigan mashqlar amalga oshiriladi. Dastlabki tayyorgarlik vaqtida suyak bo'g'inlari, mushaklar va bog'lamlarning elastikligi hamda cho'ziluvchanligi o'zgarib, tana harorati oshadi.

Mashg'ulotlarning asosiy qismi bir qator vazifalarni hal etishga qaratiladi. Jumladan: kuch, chidamlilik, tezlik, epchillik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlar hamda yugurish texnikasi, yurish, sakrash, uloqtirish va boshqa ko'pgina harakat malakalari va ko'nikmalarini egallashga doir mashqlar bajariladi. Yakuniy qismdagi mashg'ulotlar organizmni tinch, ish oldi holatiga keltirishga qaratiladi. Bunga erkin yurish, sekin yugurish, bo'shashtiruvchi mashqlar yordam beradi.

Demak, jismoniy madaniyat va sport, bolalarning o'qish, mehnat va dam olish tartibotida katta o'rin egallaydi. Jismoniy tarbiya insonning aqliy, jismoniy, ruhiy

rivojlanishining uyg'unligi uchun zarur. Jismoniy tarbiya orqali milliy iftixor, g'urur kabi his-tuyg'ularni xalq hayotiga yanada ko'proq singdirishga yordam beradi va har tomonlama jismoniy tayyorgarlik uchun zarur imkoniyatlar yaratadi. Zero, sog'lom bola ota-onaning quvonchi.

#### **Adabiyotlar:**

1. Mirziyoev SH.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekistan davlatini birgalikda barpo etamiz. - Toshkent: O'zbekistan. 2017.
2. Ma'murov B.B. Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. T., «Turon Zamin Ziyos» 2014.
3. Usmonxo'jaev S.B., Aliev M.B., Sagdiev N.N. Bolalar va usmirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyoti. - T.: «ILM ZIYO» .2006
4. «Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya» Tuzuvchi- mualliflar: T.S.Usmonxo'jaev, S.T.Islomova. T.: «ILM ZIYO» .2006
5. «Maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy va kengaytirilgan jismoniy tarbiyasi». Tuzuvchi-mualliflar.: K.M.Maxkamjonov, M.Sh.Rasulova va boshq. T.: «ILM ZIYO» .2006
6. «Agar bolam sog'lom bo'lsin desangiz» D.Sharipova va boshq. (Ota-onalarga maktabgacha yoshdagi bolalarning gigienik tarbiyasi haqida) metodik qo'llanma. T.: 2006

#### **SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR.**

10.53885/edinres.2021.23.38.042

***O'roqova S.***  
**BuxDU o'qituvchi**

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish davlat siyosati darajasiga ko'tarilib, ayni vaqtda Respublikamizda jismoniy jihatdan yetuk, sog'lom avlodni tarbiyalash borasidagi tub islohotlar bosqichma-bosqich amalga oshirilib kelmoqda Inson dunyoga kelar ekan, baxtli bo'lishni orzu qiladi va unga intiladi. Baxt - keng qamrovli tushuncha bo'lib, inson hayotining mazmuni hisoblanadi. Insonning baxtli hayot kechirishini ta'minlovchi omil - bu uning sog'lom turmush tarzidir.

Turmush tarzining o'zi nima? Sog'lom turmush tarzi nosog'lom turmush tarzidan qanday xususiyatlariga ko'ra farq qiladi?

Turmush tarzi- bu insonning ma'lum maqsad asosida o'zining yashashi, hayot kechirishi uchun zarur bo'lgan turmush sharoitlarini o'zlashtirish usuli.

Turmush tarzini insonning ayrim odat, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish usuliga ko'ra sog'lom va nosog'lom turmush tarzi sifatida ikki guruhga ajratish mumkin.

Sog'lom turmush tarzi deganda quyidagilarni e'tiborga olish zarur:

- faol jismoniy harakat qilish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish;
- kun tartibini oqilona rejalashtirish va unga doimo amal qilish; jismonan va ruhan toliqishga yo'l qo'ymaslik; aqliy va jismoniy mehnatni gigienik talablar asosida to'g'ri rejalashtirish;

- to'g'ri va sifatli ovqatlanish;

- shaxsiy va umumiy gigiena talablariga rioya qilish;

- atrof-muhitni muhofaza qilish, ekologik madaniyatga erishish;

- yuqumli kasalliklar, jarohatlanish va baxtsiz hodisalarning ro'y berishini oldini olish;

- to'g'ri jinsiy tarbiya olish;

- psixogigiena talablari (haddan tashqari asabiylashish va hayojonlanishning oldini olish)ga amal qilish;

- zararli odatlarga berilmaslik (tamaki mahsulotlarini iste'mol qilmaslik, ichkilikbozlik va giyohvandlikka yo'l qo'ymaslik va h.k.).

YUqoridagi mezonlarga asoslanib, quyidagi to'xtamga kelish mumkin: sog'lom turmush tarzi – bu insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lish asosida hayotiy faoliyatni yo'lga qo'yish hamda salomatligini yuqori darajada bo'lishiga erishishni ta'minlovchi ijtimoiy hodisadir.

Sog'lom turmush tarzini belgilovchi asosiy ko'rsatkich va uni aniqlash mezonlari

*Turmush tarzi* – insonlarning o'zida ma'lum g'oyani ifoda etuvchi hamda turg'un, barqarorlik xususiyatga ega bo'lgan hayotiy faoliyatining muayyan shakli sanaladi.

Insonlarda sog'lom turmush tarzining qaror topishi, uning sog'lom turmush tarzi borasidagi asosiy nazariy bilim va ko'nikmalar bilan qurollanish darajasiga bog'liq.

Sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarining shakllanganlik darajasiga muvofiq ular: A, B, V tarzda guruhlariga ajratiladi.

A	B	V
Faol harakat qiladigan, turli mashqlar yordamida organizmni chiniq-tiradigan, ertalabki badantarbiya, shuningdek sport-ning muayyan turi bo'yicha maxsus sport sektsiyalarida doimiy shug'ullanadigan shaxs	Faol-harakat qiladigan, turli mashqlar yordamida organizmni chiniqtiradigan, shuningdek, faqat ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarini bajarish bilan chegaralangan shaxs	Sust harakatli, qulay sharoitga qarab chiniqish va badantarbiya mashqlarini bajaradigan yoki bajarishga loqayd shaxs
Kundalik rejimni oqilona rejalashtira oladigan va unga qat'iy rioya etadigan, shuningdek, kundalik rejim inson STT ko'nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyatga egaligi xususida batafsil tushunchaga ega shaxs	Kun tartibiga izchil ravishda rioya qilmaydigan shaxs	Kun tartibiga befarq qaraydigan shaxs
To'g'ri va sifatli ovqatlanish qoidalaridan xabardor va unga doimiy ravishda amal qiladigan shaxs	To'g'ri va sifatli ovqatlanish qoidalaridan xabardor, biroq unga izchil ravishda amal qilmaydigan shaxs	To'g'ri va sifatli ovqatlanish qoidalari haqida etarli darajada tushunchalarga ega bo'lmagan shaxs
SHaxsiy va umumiy gigiena qoidalari borasida to'la ma'lumotga ega hamda ushbu qoidalarga qat'iy amal qiladigan shaxs	SHaxsiy va umumiy gigiena qoidalari haqida etarli darajada tushunchalarga ega bo'lgan, biroq unga ayrim hollardagina amal qiladigan shaxs	SHaxsiy va umumiy gigiena, uning qoidalariga amal qilish shartlari haqida muayyan tushunchalarga ega, biroq mazkur qoidalarga mutlaqo amal qilmaydigan shaxs
SHaxsda STT ko'nikmalarining shakllanishida atrof-muhitning muhim ekanligi, shu bois uni muhofaza qilish zarurligi borasidagi tushunchalari etarli bo'lgan hamda bu yo'lda o'zi ham amaliy faoliyat olib boradigan shaxs	Atrof-muhitning inson salomatligini saqlashdagi muhim o'rni haqidagi tushunchaga ega, biroq atrof-muhit muhofazasini ta'minlash yo'lida amaliy faoliyat olib bormagan, ayni vaqtda ana shunday harakatni tashkil etishni rejalashtirgan shaxs	Inson hayoti va uning salomatligini saqlashda atrof-muhitning beqiyos ekanligi haqida muayyan tasavvurga ega bo'lmagan yoki uni anglashni istamaydigan shaxs

Turli xildagi jarohatlanish va baxtsiz hodisa-lardan saqlanish qoidalaridan xabardor hamda favqulodda vaziyat-larda birinchi tibbiy yordamni ko'rsata oladigan shaxs	To'satdan ro'y beradigan hodisalar haqida etarli darajada tushuncha-larga va shunday vaziyatlarda amaliy yordam ko'rsatish huquqiga ega bo'lmagan shaxs	Turli xildagi jarohatlanish va baxtsiz hodisalar ro'y berganda jabrlanuvchiga birinchi tibbiy yordamni ko'rsatish borasida muayyan ma'lumotga ega bo'lmagan shaxs
Zararli odatlarning inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi haqida tasavvurga ega, tamaki mahsulot-larini chekmaydigan, spirtli ichimlik va giyohvand moddalarni iste'mol qilmaydigan shaxs	Zararli odatlarning inson salomatligiga ta'siri borasida tushunchalari etarli bo'lmagan, tamaki va spirtli ichimliklarni iste'mol qilmaydigan shaxs	Zararli odatlar va uning inson salomatligiga salbiy ta'siri xususida muayyan tushunchalarga ega bo'lmagan hamda ma'lum zararli odatlarni o'zlashtirgan shaxs

Kun tartibi – inson tomonidan tashkil etiladigan turli faoliyat: mehnat qilish, dam olish, ovqatlanish, faol harakat qilish, sport bilan shug'ullanish va hokazolarning ma'lum vaqtlarda tartib bilan ketma-ket bajarilishidir. Tabiiyki, kun tartibi hamma uchun bir xil bo'la olmaydi. U kishining yoshi, kasbi, sog'ligi, ish qobiliyati va turmush sharoitiga qarab belgilanadi. Biroq, barchaning bajarishi zarur bo'lgan umumiy talablar borki, bularga quyidagilar: kun tartibida aqliy hamda jismoniy mehnatning mutanosibligiga erishish, mehnatning o'z vaqtida dam olish bilan almashtirilib turishi, vaqtda ovqatlanish, barvaqt uyquga yotish va o'rindan turishga odatlanish kabi harakatlar kiradi. Kun tartibi insonning butun umri davomida amal qilinishi talab etiladigan murakkab jarayon. Insonning sog'lom yoki nosog'lom turmush tarziga ega bo'lishi ham kun tartibining to'g'ri yoki noto'g'ri uyushtirilishiga bog'liq.

To'g'ri, oqilona uyushtirilgan kun tartibi organizmning har tomonlama

-to'g'ri rivojlanishi;

-irodaning mustahkamlanishi;

-mehnat unumdorligining oshishi, ishchanlik qobiliyatining uzoq vaqt saqlanishi;

-kasallanishning oldini olishi (va hokazo)ga ijobiy ta'sirini ko'rsatadi.

Aksariyat bolalar vaqtlarini noto'g'ri o'tkazadilar, natijada ular doimiy ravishda vaqt tanqisligidan aziyat chekadilar, har bir ishni shoshilib bajaradilar, ovqatni yaxshi chaynamay iste'mol qiladilar, uyquga kech yotadilar, ertalab barvaqt turmaydilar va toza havoda sayr qilish o'rniga 5-6 soatlab televizor ko'radilar. Bunday bolalar kun tartibi borasida tushunchalarga ega emasliklari yoki noto'g'ri tuzilgan kun tartibiga amal qilishlarini e'tirof etadilar.

Biroq qat'iy aytish mumkinki, har bir o'quvchi kun tartibiga amal qilsa, uyqu, mehnat, ovqatlanish, televizor ko'rish, sport bilan shug'ullanish, dars tayyorlash, shuningdek, o'y ishlarini bajarishga yordamlashish uchun ham vaqt topa oladi. Faqatgina kundalik faoliyatni to'g'ri rejalashtira olishi lozim.

Kun tartibini tuzishda quyidagi qoidalarga amal qilish tavsiya qilinadi:

-turli faoliyatni tashkil etish vaqti, ularning eng ma'qul davomiyligi, bir-biri bilan navbatlashuvi va vaqtini aniqlash;

-dam olish vaqtini iloji boricha ochiq havoda o'tkazish;

-o'z vaqtida sifatli ovqatlanish;

-to'laqonli uyqu, gigienik madaniyatning shakllanishi.

Inson uzoq va tinch hayot kechirish maqsadida sog'lom, tetik va baquvvat bo'lishi, o'z yoshligi, husni hamda ishchanlik qobiliyatini saqlashga harakat qiladi. Bunga erishishning asosiy omillaridan biri - jismoniy harakat sanaladi.

A.Avloniyning «Badanning salomat va quvvatli bo'lmog'i insonga eng kerakli narsadir. Chunki o'qimoq, o'qitmoq, o'rganmoq va o'rgatmoq uchun insonga kuchli, kasalsiz jasad lozimdir» degan qarashlari jismoniy tarbiya insonning sog'lom turmush kechirishida asosiy omil ekanligini asoslovchi dalildir.

#### **Adabiyotlar :**

1.Mirziyoyev SH.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. T. - Toshkent:O'zbekistan.. 2017.

2.Mirziyoyev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. - Toshkent: O'zbekistan. 2017.

3.Ma'murov B.B. Bolalalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.Toshkent,2014

4.Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари — Тошкент., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти. 2005 йил - 238 бет

5.Гончарова О.В. Ёш спортчиларни жисмоний қобилиятини ривожлантириш .Тошкент., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти. 2005 йил - 171 бет

### **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

10.53885/edinres.2021.17.43.051

**Баймуродов Раджаб Сайфитдинович**

*Бухарский государственный университет,  
Бухара, Узбекистан,*

**Бахшуллаева Малохат**

*Бухарский государственный университет,  
Бухара, Узбекистан,*

**Жамилова Гульчехра**

*Бухарский государственный университет,  
Бухара, Узбекистан*

**Аннотация:** В статье изложено что о укреплении здоровья, необходимо с детства закалять свой организм, соблюдать основные положения и требования личной и общественной гигиены, многих других составляющих здоровья. Особое место в структуре оздоровительных мероприятий, осуществляемых в системе народного образования, занимает двигательный режим - физическая культура, спорт, активный досуг

**Аннотация:** Maqolada, salomatlikni mustahkamlash uchun bolalikdan o'z tanangizni tinchlantirish, shaxsiy va jamoat gigienasining asosiy qoidalari va talablariga va sog'likning boshqa ko'plab tarkibiy qismlariga rioya qilish kerak. Xalq ta'limi tizimida o'tkaziladigan ko'ngilochar tadbirlar tarkibida motorli rejim - jismoniy madaniyat, sport, faol dam olish alohida o'rin tutadi.

**Аннотация:**The article states that about health promotion, it is necessary to temper your body from childhood, to comply with the basic provisions and requirements of personal and public hygiene, and many other components of health. A special place in the structure of recreational activities carried out in the system of public education is occupied by the motor regime - physical culture, sports, active leisure

**Ключевые слова:** двигательный режим, физическая культура, спорт, активный досуг, самочувствие и работоспособность

Здоровье - самый драгоценный дар, который человек получает от природы. Но чтобы укрепить его, необходимо с детства закалять свой организм, соблюдать основные положения и требования личной и общественной гигиены, многих других слагаемых здоровья.

Особое место в структуре оздоровительных мероприятий, осуществляемых в системе народного образования, занимает двигательный режим — физическая культура, спорт, активный досуг. И это понятно! Известно, например, благотворное влияние на организм детей такого популярного вида спорта, как плавание. Систематические тренировки на «голубых дорожках» улучшают функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем детей и подростков, способствуют совершенствованию координации движений, деятельности внутренних органов, т. е. позволяют существенно укрепить здоровье, улучшить самочувствие и работоспособность учащихся.

Уместно особо подчеркнуть, что травмоопасность физических упражнений далеко не всегда вполне очевидна. Возьмем хотя бы притягательный для молодежи любительский бокс. Казалось бы, сам характер единоборства на ринге — удары кулаками (пусть даже и в перчатках) по туловищу и голове соперника — обуславливает негативный потенциал в отношении здоровья спортсменов. Между тем, по наблюдениям европейских страховых агентов, бокс по уровню травматизма занимает среди различных видов спорта лишь 15—16-е место. В «лидерах» же оказались легкая атлетика, теннис, настольный теннис и кегли.

В содержание физкультурного комплекса «Алпомиш» и «Барчиной» аргументированно включены вопросы, напрямую связанные с обеспечением необходимых мер безопасности и предупреждением несчастных случаев. Важность их очевидна, ведь речь идет о главном — сохранении жизни и здоровья людей. Учителям физической культуры, классным руководителям, наставникам спортивных секций, родителям учащихся — всем, кто причастен к воспитанию подрастающего поколения, необходимо настойчиво и квалифицированно разъяснять школьникам основные положения соответствующих требований комплекса «Алпомиш» и «Барчиной», воспитывать у них устойчивую привычку к соблюдению этих правил и рекомендаций.

Заповеди физкультурного благополучия — тема многосторонняя. Сегодня мы размещаем о гигиенических аспектах занятий физическими упражнениями.

**Искусство быть здоровым.** Утонуть, как известно, можно и в блюдце с чаем. Не случайно поэтому в любом деле есть особый кодекс безопасности, сводящий уровень риска к минимуму. Комплекс таких мероприятий разработан и в сфере физической культуры.

Первостепенная заповедь — систематический медицинский осмотр. Врачебное заключение о допуске к занятиям любимым видом спорта имеет основополагающее значение. И дело не только в том, что в организме могут быть скрытые отклонения от нормы. Допустим, что вполне здоровый подросток принял решение заняться плаванием. В этом случае даже самые незначительные повреждения зубов доставят ему немало неприятностей во время нахождения в прохладной воде. А некоторые абсолютно здоровые люди плохо переносят попадание воды в уши: капли жидкости вызывают раздражение вестибулярного анализатора. Вот почему, Прежде чем приступить к любым тренировочным занятиям, следует обязательно получить «добро» медиков. И в дальнейшем, естественно, не порывать с ними дружбу, посещать школьный врачебный кабинет либо поликлинику не реже двух раз в год.

Другое правило — четкое соблюдение главных законов физического воспитания. Безрассудно, к примеру, приобщаться к закаливанию путем «моржевания», познавать азы легкой атлетики в марафонском пробеге, подниматься на вишку для прыжков в воду, не умея плавать. В каждом деле надо соблюдать логическую последовательность и преемственность. Новый элемент, более сложное упражнение должно опираться на уже достигнутое, прочно усвоенное. Темп и ритм можно увеличивать лишь без перегрузки организма. А начинать физкультурные занятия следует непременно с малых объемов. Более того: лучше тренироваться 3—4 раза в неделю по 15 мин., чем один раз по часу. Нерегулярными занятиями многого не добьешься!

Перед физическими упражнениями необходимо позаботиться о надлежащей экипировке — одежде, обуви, защитном снаряжении. Все компоненты спортивной формы должны быть подогнаны по фигуре, чистыми, опрятными. Пренебрегать специальными средствами безопасности совершенно недопустимо. Никому не нужна бравада, переоценка своего спортивного мастерства, ошибочная убежденность в том, что страховочное оснащение тяжело и неудобно, что оно создает впечатление отсутствия истинного мужества, провоцируют юных физкультурников на трагические поступки. Велосипедисты, например, иногда вместо шлема надевают на голову лишь легкую кепочку. В то же время скорости на отдельных участках трассы достигают 40 км/час. В таком случае удар головой о землю при случайном падении неизбежно приведет к тяжелой травме, а то и к смерти. Защитный шлем же уменьшает силу удара в 3—5 раз.

Следующее правило — качественная разминка. И это не унылая формальность, как часто кажется ребятам. Подготовительные упражнения, мысленное представление структуры предстоящих движений помогают привести в оптимальное состояние нервную систему, активизировать дыхание и кровообращение, «прогреть» мышцы и «прокрутить» суставы. Человек начинает лучше ориентироваться в пространстве, его движения становятся более четкими, экономными, внутренние органы и системы обретают способность выдерживать самый «жесткий» режим физических и нервно-эмоциональных нагрузок. Если же включиться в занятие и тем более принять старт без разминки — быть беде! Школьник как бы заранее обрекает себя на ссадины, ушибы, повреждения мышц и сухожилий, более серьезные травмы.

Во время уроков, секционных занятий важно быть предельно собранным, внимательным и осмотрительным. В каждом виде спорта есть особые приемы самостраховки, пренебрегать которыми не следует. Типичный случай — внезапное падение. Нерасторопный ученик падает расслабленно, судорожно пытается как-нибудь удержаться на ногах, хаотично размахивая руками. Последствия — тяжелые ушибы, переломы костей, сотрясение мозга. Опытные спортсмены в подобных ситуациях прежде всего не теряют самообладание, контроль над своими действиями. Мгновенно оценив обстановку, они быстро приседают, группируются, прижимают к груди голову, напрягают мышцы и мягко перекатываются на бок, не пытаясь упереться о землю руками. Если предстоит падение на грудь, они пружинисто приземляются на обе руки либо делают кувырок вперед. Главное — не бояться, действовать смело и решительно!

Физическая культура и спорт в школе подчинены благородной цели — всесторонне укрепить здоровье учащихся, максимально повысить их двигательный потенциал. Однако неправильная организация и методика занятий (особенно самостоятельных) приводит к перегрузке, превышению реальных возможностей детей. Так возникают ситуации, когда здоровью угрожает серьезная опасность. Известно, что при физических упражнениях постепенно

развивается утомление - физиологическая реакция на нагрузку. Обусловлено оно истощением энергетических и нервных ресурсов человека. В период восстановления после нагрузки функции организма возвращаются к исходному рубежу, благодаря регулярным тренировкам система жизнеобеспечения переводится на новый, более высокий уровень. Специалисты называют такое явление суперкомпенсацией.

Может, однако, произойти так, что начинающие физкультурники перед очередным занятием не успеют, как говорится, войти в форму. Значит, новой нагрузкой организм будет выведен из нормального баланса и возникнет переутомление. Характерные его признаки - неудовлетворительное самочувствие, обостренное ощущение усталости, непривычный пульс, нарушения аппетита и сна. Систематическое переутомление неизбежно приведет к резкому ухудшению здоровья, заболеваниям. Избежать этого помогают четкое планирование физической деятельности и повседневный контроль за самочувствием.

Много опасностей таит в себе и перетренировка. Длительные интенсивные нагрузки, неоправданно малое время для восстановления сил, слишком частые выступления в ответственных соревнованиях, конфликтные ситуации могут стать причиной раздражительности, обидчивости, плохого сна, потери аппетита, одышки и сердцебиения после простейших упражнений, болей в груди, животе, мышцах. У мальчиков и девочек появляется отвращение к занятиям спортом, они всячески избегают физических нагрузок.

Занятия физической культурой и спортом после таких кризисов можно возобновить только после дополнительного медицинского обследования, под строгим контролем врача и тренера. И восстановить прежний уровень мастерства будет гораздо сложнее, нежели при рациональном тренировочном процессе.

Нельзя не упомянуть и еще об одной проблеме, возникающей при занятиях физической культурой и спортом. Бывает, что ученик ощущает характерные признаки начинающейся болезни: озноб, головную боль, повышенную температуру тела, слабость. Но ложный стыд перед сверстниками вынуждает его надеть спортивную форму и в полном объеме выполнить программу урока, тренировки спортивной секции, принять участие в соревнованиях. Это наносит вред здоровью, значительно усложняет лечение болезни и может привести к опасным осложнениям. Альтернативы нет: при любых недомоганиях физические нагрузки категорически запрещаются. Да и после исцеления выходу на спортивную площадку должен непременно предшествовать врачебный осмотр. Хорошее самочувствие вовсе не означает, что организм восстановил свои силы и опасность полностью миновала. Главный тезис и медицины, и физической культуры — укреплять здоровье, а не разрушать его!

Естественно также, что все виды занятий физической культурой и спортом несовместимы с употреблением алкоголя, наркотических средств, курением.

**Гарантия безопасности.** Одно из слагаемых успешных занятий физической культурой и спортом — рациональный подбор и надежность применяемого инвентаря и оборудования.

Травматизм в спортивном зале возникает нередко при отсутствии защитных приспособлений, перегрузке помещения, нерациональной методике занятий, обилии в помещении посторонних предметов. Для предупреждения несчастных случаев радиаторы парового отопления, трубы, провода, растяжки надо обязательно закрывать решетками или щитами. Пол не должен быть скользким. На окна и светильники устанавливают сетки, решетки либо прозрачные щиты, предохраняющие их от ударов мяча. В спортивном зале

необходимо иметь укомплектованную аптечку и плевательницу с дезинфицирующим раствором, «Рабочий» инвентарь протирают влажной ветошью за 10—15 мин. до начала упражнений.

Аналогичные требования предъявляются и к домашнему «стадиону». Следует освободить площадь для занятий от лишних вещей, убедиться, что выполнение упражнений не будет мешать другим членам семьи; нужно также удобно расположить спортивный инвентарь, и обязательно проветрить помещение,

Правила безопасности существуют и для занятий на свежем воздухе. Дорожки для бега на короткие дистанции, например, размечают с таким расчетом, чтобы после финиша в запасе имелось не менее 10—15 м свободного пространства. Иначе бегун не успеет своевременно «погасить» скорость. Эти же трассы можно использовать для разбега во время состязаний по прыжкам. Прыжковую яму располагают в этом случае не за линией финиша в беге, а наоборот, в районе старта. Заметим, что заполняется она исключительно чистым песком, без примесей. Сектор для метаний оборудуется с учетом того, чтобы снаряд — мяч или граната — не нанес кому-либо травму и не испортил покрытия соседних площадок.

Все элементы гимнастического городка и полосы препятствий тщательно шлифуются, покрываются водоупорной краской. Повышенное внимание — местам сочленений конструкций. В них не должно быть окалины электросварки, торчащих шляпок гвоздей и шурупов, щелей — всего, что может стать причиной травмы. Диаметр металлических труб должен быть не менее 30 мм.

Продольные оси игровых площадок желательно ориентировать в меридиональном направлении — с севера на юг. Допустимые отклонения не более +20°. Но там, где дуют сильные постоянные ветры, продольную ось площадки лучше располагать перпендикулярно главенствующему направлению ветра. Важно, чтобы поверхность площадок обеспечивала быстрый сток воды после дождя. Достигается это однородностью покрытия всего спортивного комплекса и небольшим уклоном его поверхности от центра к краям. Еще одно условие — своевременный уход за площадками: выравнивание поверхности, очистка от мусора, листьев, снега, удаление посторонних предметов, летом — регулярная поливка.

Особый вопрос — о выборе мест для занятий водными видами спорта. На морском побережье, пруду, озере, реке или водохранилище используют берег, наиболее полого опускающийся к воде. Подход к ней должен быть свободен от зарослей осоки, камыша, водорослей; дно — твердым, глубина — увеличиваться постепенно. Перед заплывом, а тем более перед играми и прыжками в воду нужно убедиться, что поверхность дна свободна от камней, коряг, прочих опасных предметов.

Нельзя устраивать купание вблизи стока грязной воды, водопоя животных, судовых причалов, мест, где стирают белье. Контрольные зоны санитарной безопасности таковы: на реке «голубая арена» должна быть удалена от ближайшего источника загрязнения не менее, чем на 100 м выше или на 500—600 м ниже по течению; на водоеме с непроточной водой — не менее, чем на 200 м. Для неумеющих плавать глубина водоема не должна превышать 1 м. А для прыжков в воду этот показатель зависит от высоты вышки либо трамплина: для 3-метровой вышки и трамплина — не менее 3 м; для 5-метровой — не менее 4 м; для 10-метровой — не менее 5 м.

Перед посещением искусственного плавательного бассейна учащимся полезно познакомиться со следующей информацией. Существующие

нормы допускают плавание на одной дорожке 50-метрового бассейна не более 15, а в 25-метровой ванне — не более 10 человек. Если дорожки натянуты поперек бассейна, предельное количество пловцов определяется из расчета один на каждый метр длины дорожки. На дне бассейна темным кафелем выложена полоса, разделяющая дорожку пополам (а не разграничительная линия между дорожками, как думают некоторые ребята). В обоих концах она имеет Т-образную риску, от которой до бортика бассейна ровно 2 м.

При оценке глубины водоема надо быть предельно внимательным, из-за преломления световых лучей поверхностью воды глубина всегда кажется меньше, чем на самом деле. Стоя на бортике высотой всего 30 см, человек ростом 170 см воспринимает предмет, погруженный на 50 см, как: на первой дорожке — на глубине 45 см, на второй — на глубине 30 см, на третьей — 22 см. Кажущаяся мелкота для новичка может стать причиной несчастья.

Понятно, что в каждом виде спорта существуют специфические «изюминки», помогающие сохранять здоровье и избегать повреждений. Но это требует уже особого разговора.

#### **Использованная литература:**

1. **«ҲОЗИРГИ ТАРАҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР»**, **«ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ»**. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С., Бахшуллаева М.«Ўқувчи-ёшларнинг кун тартибида жисмоний машқлар», 121-125 бет.

2. **«ҲОЗИРГИ ТАРАҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР»**, **«ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ»**. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Жамилова Г., Баймурадов Р.С.«Мақтабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ўзига хослиги», 271-274 бет.

3. **«ҲОЗИРГИ ТАРАҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР»**, **«ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ»**. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С. «Ёш волейболчиларнинг чидамкорлигини инновацион технологиялар ва ҳаракатли ўйинларни қўллаб ошириш», 607-610 бет.

4. **«ҲОЗИРГИ ТАРАҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР»**, **«ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ»**. Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Файзиев Я.З., Сатторов М.Э.«Адаптив жисмоний маданият усуллари», 690-693бет.

5.**INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM**, part 1, December 2020, COLLETIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25<sup>th</sup> Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчеҳра «Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста», стр 37-45.

6.**SCIENCE AND EDUCATION**, SCIENTIFIC, ISSN 2181-0842, VOLUME 1,ISSUE 9, Desember 2020, Раджаб Сайфитдинович Баймурадов, Малохат Бахшуллаева, Гульчеҳра Жамилова «Индивидуальная работа-залог успеха в работе учителя» стр.452-458.

7.**AJMR:Asian Journal of Multidimensional Research** (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal ) ISSN 2278-4853, Vol 9, Issue 11,November, 2020, Impact Factor: SJIF 2020,= 6.882, Baymuradov Radjab Sayfitdinovich «THE ROLE OF A MENTOR IN THE FORMATION OF A YOUNG PHYSICAL TRAINER».

8.«МОЛОДОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ» Сборник статей по материалам CL XXXVII международной научно-практической конференции № 40 (187) Октябрь 2020г, Бахшуллаева М., Баймурадов Р.С., Попов В.А. «Развитие силы в подготовке метателей копья» стр.30-34.

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT, SOG`LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA ASOSIY VOSITA.**

10.53885/edinres.2021.72.67.063

**Buxoro Davlat universiteti "Fakultetlar aro jismoniy tarbiya va sport" kafedrası o`qituvchisi**

***Qurbonov Shuhrat Qo`ldoshvich.***

**Buxoro Davlat universiteti "Fakultetlar aro jismoniy tarbiya va sport" kafedrası o`qituvchisi**

***Shoximov Jonibek Jalolovich***

**Аnnотatsiya.**

Maqolada, jismoniy tarbiya orqali salomatlikni saqlash va sog`lom turmush tarzini shakillantirish qay yo`llar bilan olib boriladi. Buning uchun qanday kun tartibidan foydalanish lozim va unga amal qilish vaqtlari aytib o`tilgan, ko`rsatilgan.

**Tayanch tushunchalar:** Salomatlik, Geradot, Aristotel, "Avesto", "Alpomish", "Go`ro`g`li", "Shoxnoma", "Ramayana", Abu Ali ibn Sino, Tozalik, Parhez, Badantarbiya.

**Аннотация.**

В статье рассказывается, как сохранить здоровье и вести здоровый образ жизни с помощью физической культуры. Указывается, какую повестку дня следует использовать для этой цели и когда ее следует выполнять.

**Ключевые слова:** Здоровье, Геродот, Аристотель, Авесто, Алпомиш, Гороглы, Шахнаме, Рамаяна, Абу Али ибн Сино, Чистота, Диета, Физическое воспитание.

**Annotation.**

The article describes how to maintain health and lead a healthy lifestyle through physical education. It is indicated what agenda should be used for this purpose and when it should be followed.

**Key words:** Health, Heradot, Aristotle, "Avesto", "Alpomish", "Gorogly", "Shahnameh", "Ramayana", Abu Ali ibn Sino, Purity, Diet, Physical Education.

Sog`lom turmush kechirish, sog`lom turmush tarzini shakillantirishda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati katta. Bu borada A.K.Atoyev, G.I.Bagdanov, V.I.Guluxov, N.I.Muxammedov, M.T.Toirov va boshqa olimlarning tadqiqotlarida tavsiyalar berilgan. "Chunonchi, taraqqiy etgan mamlakatlarda sog`lomlashtirishga asosan jismoniy tarbiya va sport omillari bilan erishayotgani hech kimga sir emas. Demak, biz ham o`sib kelayotgan yosh avlodni jimongan har tomonlama uyg`un kamol toptirish muqaddas burchimizdir"

I.I.Pavlov jismoniy harakatning inson salomatligiga ta`siri, insonni tashqi muhit bilan chambarchas bog`langan deb tavsiflaydi. Jinmoniy mashg`ulot yoki bu muskullar guruxiga ta`sir qilmay, butun organizimga ta`sirini ko`rsatadi. Modda almashinuvi yaxshilanadi, to`qimalar oziq moddalarni yaxshi o`zlashtiradi, parchalangan moddalarni organizmdan tezroq chiqarib tashlaydi. Yurak chiniqadi va yanada chidamli bo`ladi. Shu sababli jismoniy harakat bilan shug`ullanuvchilar tetik, ruhah yengil, quvatga to`lgan, kayfiyati baland, dili ravshan bo`ladi. Bolalik davridan boshlangan chiniqish mashg`ulotlari ayniqsa foydalidir.

Respublikada "Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida" qonunning qabul qilinish, "Sog`lom avlod uchun" ordenining ta`sis etilishi sportni takomillashtirilishida ilk poydevor

bo`ladi. Vatanimiz sha`nini munosib himoya qila olidigan sog`lom, baquvvat, irodali, chiniqqan, mahoratli yoshlarni tarbiyalash haqida g`amxo`rlik qilishmoqda. Jismoniy tarbiya jarayonida sog`lomlashtirishgina emas, balki, ta`lim va tarbiya vazifalari ham amalga oshiriladi.

Yer kurrasidagi barcha insonlar o`z salomatligini o`ylash, bolalarini jismoniy barkamol qilib o`stirish, sog`lom turmush kechirish, uzoq umur ko`rish orzu istagida yashaydi. Qadimgi yunon olimlari Geradot, Aristotel va boshqalar salomatlikni tiklash, uni mustaxkamlashda bir qator dorivorlarni tavsiya etish bilan birgalikda, faol harakatlar, ochiq havoda jismoniy mashqlar bajarish kerakligini amalda o`zlari isbotlagan. Salomatlikni yaxshiklash, jangovor tayyorgarlikni tarbiyalash "Avesto" (2700-avvalgi kitob), "Alpomish", "Go`ro`g`li", "Shohnoma", "Romayana" va boshqa dostonlar, tarixiy ma`nbalarda to`la ifodasini topadi. Buyuk sarkarda Amur Temur, davlat arboblari Husayn Boyqaro, Sulton Mirzo Ulug`bek, Alisher Navoiy va boshqalarning ham jismoniy tarbiya mashqlari bilan amaliy ravishda muntazam shug`ullanganliklari haqda ularning bitgan kitoblari ham dalolat beradi.

Donishmand xalqimiz "Sog`lom tanda-sog` aqil", "Yuz yil xastalik azobida yashaguncha, bir kun roxatda yasha" kabi maqollarni bejiz yaratmagan.

Sog`lom turmush tarzini asoasiy sabablari quyidagilar:

- Sog`lig`ingizni mustahkamlang va immunitetni oshiring.
- Stres va tushkunlikdan xolos bo`ling.
- Jismoniy va ruhiy salomatlik bilan juda keksa yoshgacha yashang.
- Bollalar va boshqalar uchun to`g`ri o`rnak ko`rsating.
- Farzandlarning to`g`ri rivojlanishi va salomatlik.
- Har kun ertalab kuch va g`ayrat bilan uyg`onish.
- Har yangi kunda xursand bo`lib va doimo yaxshi kayfiyatda bo`lish.

Masalan: Sog`lom turmush tarzi uchun kun tartibini tuzadigan bo`lsak, bunda rejim sog`lom turmush tarzining zaruriy shartidir. Taxminiy kunlik tartib quyidagicha ko`rinish mumkin:

- 6.30-7.00- Ko`taring, bir stakan suv iching.
- 7.30-8.00- Nonushta.
- 8.00-10.00- maksimal faoliyat vaqti. Sport bilan shug`ullanishingiz, keyin esa dam olishingiz, SPA markaziga yoki kosmitologga tashrif buyirishingiz mumkin.
- 10.00-11.00- tana imkon qadar ishlashga tayyor.
- 11.00- kech tushlik.
- 14.00- tushlik.
- 14.30-16.00- global muammolarni hal qilish uchun qulay vaqt. Miya faoliyati ijodiy shaxslar va aqliy ishchilar orasida eng yuqori nuqtaga yetadi.
- 16.00-17.00- tusgdan keyin choy.
- 17.00-18.00- muzokaralar, ish uchrashuvlari yoki ishchilar bilan ertangi kun uchun ish rejasi muxokama qilish vaqti.
- 18.00-19.00- uyga qaytish.
- 19.00- kechgi ovqat.
- 19.30- 20.00- inson organizmiga etibor berish (hammom yoki dush olish, teriga turli oziqlovchi niqoblar surish va xo`kazo.)
- 22.00-22.30- yotishga tayyorgarlik va o`sishtan iborat.

Buyuk mutaffakkir Abu Ali ibn Sino o`z davrida badantarbiya bilan tana salomatligini yaxshilash va mustaxkamlash, kasallikning oldini olish va undan foriq bo`lish va boshqa hollardan keng foydalanish masalasini ko`p marta uqtirgan hamda asarlarida ifodalagan.

Shuning uchun Abu Ali ibn Sino "Kishi salomatligida yugurmasa, kassaligida albatta yuguradi" yoki mashqlar bilan mo`tadil shug`ullangan kishi hech qachon dori-darmon ichishga hojat qolmaydi – deb bejiz aytmagan. Yoki "Men qoldirib ketayotgan zo`r

tabiblardan biri – tozalik, ikkinchisi – parhez, uchinchisi – badantarbiya, qolganlari – mijoz bilan kayfiyatdir” – dedi. Jismoniy tarbiya sog`liqni mustaxkamlash, yuqori ish qobiliyatga erishishga, hayotiy muhim harakat o`quv va malakalarni egallashga yo`llangan. U odamni unumli mehnat qilishda tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Jismoniu hususiyatlardan tashqari, bu vaqtda qimmatli ruhiy xususiyatlar ham rivojlanadi. Ular bilan uy sharoitida, maktabda, bollalar sport maktablarida shug`ullanadilar. Turli yoshda jismoniy tarbiya turli xil vazifalarga ega.

Shunday qilib, ilmiy adabiyotlarda va hayotda aniq ishonchli misollar insonning o`z sog`lig`ini saqlashdagi ulkan rolga ishonch hosil qilish imkonini beradi: yomon odatlarga nisbatan salbiy munosabat ko`nikmalarni rivojlantirish. Tvsiyalar beshta asosiy xaf omiliga tegishli: chekish, yomon ovqatlanish, spirtli ichimliklar istemol qilish, kam harakat va semirish. Ushbu xaf omillardan biri yoki bir nechta bo`lgan odam, boshqa odamlarga qaraganda diabet, yurak –qon tomir va ruhiy kasalliklarga juda moyil.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. Sh.Q.Qurbonov, Yodgorov.K. Yosh basketbolchilarni jismoniy tayyorlash va unig ahamiyati. Xalq ta`limi jurnali. 2020 may-iyun. 3-son. 66-68 betlar.
2. Sh.Q.Qurbonov. Oliy ta`lim muassasalarida gimnasyika va uni o`qitish metodikasi. Uslubiy qo`llanma 2020-й 08.05. 64 bet
3. Sh.Q.Qurbonov, N.R.Sobirova, S.S.Abdueva. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12. International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). 2020
4. Balsevich V.K. Jismoniy madaniyat hamma uchun va hamma uchun. - M.: FiS, 1988. - 208 p.
5. Berezin I.P., Dergachev Yu.V. Sog`liqni saqlash maktabi. - SPb, 2001 yil.
6. Grinenko M.F., Efimova T.Ya. Siz qancha harakat qilishingiz kerak? - M.: Bilim. Ser.: Jismoniy madaniyat va sog`liqni saqlash, № 2, 1985. - 63 p.
7. N.R.Sobirova. Sport va harakatli o`yinlarni `qitish metodikasi (Futbol). Uslubiy qo`llanma 2020-й 08.05. 88 bet
8. H.P.Sobirova. Психология здоровья. Понятия и теория. Психология XXI столетия, 18-20 марта 2020 г.

#### **MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA BOLALAR SALOMATLIGINI MUHOFAZA QILUVCHI MUHITNI SHAKLLANTIRISHNING ASOSLARI**

10.53885/edinres.2021.72.40.066

**Buxoro pedagogika kolleji o`qituvchilari :  
Murodov F.O.,Husenova S.S.**

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sog`lomlashtirish, inson salomatligini muhofaza qilish kabi sohalarda amalga oshirilayotgan islohotlar ta'limni, kadrlar tayyorlash tizimini tubdan yangilash va rivojlantirishni talab etadi. Shu boisdan ta'lim tizimini zamon talablari darajasida va erishilgan tajribalar asosida rivojlantirish orqali yosh avlodni jamiyat hayotida faol ishtirok etadigan, har tomonlama yetuk va yuksak ma'naviyatli qilib tarbiyalash davlatimizning eng ustuvor yo`nalishlaridan hisoblanadi.

Bugungi kunda maktabgacha ta`lim tashkilotlarida ilk yoshdan boshlab to maktab yoshiga yetgunga qadar bolalarni jismoniy rivojlantirish, bola hayotini muhofaza qilish, sog`lig`ini yaxshilash, mustahkamlash, har tomonlama sog`lom, baquvvat, chiniqqan, o`z harakatini yaxshi boshqara oladigan, jismoniy tarbiya va sport mashqlarini sevadigan, maktabdagi o`qishga kelgusidagi faol ijodiy faoliyatga nisbatan qobiliyatli bola shaxsini shakllantirish asosiy vazifalardan biridir.

Maktabgacha ta`lim muassasalariga tarbiyachilari bolalar jismoniy tarbiyasini bilish muhim ahamiyat kasb etadi. Bolalar jismoniy tarbiyasining maqsadi yoshlarni ma'naviy

yetuk, axloqli, e'tiqodli, izlanuvchan milliy qadriyatlar va iqtidorli sportchi va mutaxassis qilib tarbiyalashdan iboratdir. Bo'lajak mutaxassislar bolalar jismoniy tarbiyasining asoslari haqida bilishi, maktabgacha yoshdagi bolalar bilan badantarbiyani tashkil etishni va o'tkazish, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish, sayr, harakatli o'yinlar tashkil etish va o'tkazish, ochiq havodagi jismoniy mashqlarni tashkil etish hamda o'tkazish, xatti-harakatlarini baholay olishni o'rganishlari lozim. Bolalar jismoniy tarbiyasini o'rgatish jarayonida talabalarda kasbga nisbatan qat'iy barqaror qiziqish va muhabbatni uyg'otish, bolalarga g'amxo'rlik bilan munosabatda bo'lishlarini, bolalar bilan ishlashda yangi innovatsion ta'lim texnologiyalari va ilg'or xorijiy tajribalar foydalanish bo'yicha bilimlar beriladi. Bunda bo'lajak tarbiyachilar MTT tarbiyalanuvchilariga "Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yilgan Davlat talablari", "Ilk qadam" Davlat dasturi, "Bola huquqlari to'g'risidagi konvensiya" va "Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim" bo'yicha yangi innovatsion ta'lim texnologiyalari va metodlari asosida bilim berishni o'rganadilar.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar salomatlikni muhofaza qiluvchi muhitni shakllantirishning konseptual asoslari sog'likning yaxlit kompleks, lekin ko'p qirrali tabiiy holat ekanligi, salomatlikning genetik asoslari aniq bir ijtimoiy-iqtisodiy muhitda rivojlanishi, salomatlik inson tomonidan ma'lum bir ijtimoiy vazifalarni bajarishi uchun zarur bo'lgan tabiiy asos ekanligi bilan bog'liq.

Inson salomatligi uning tabiiy-ijtimoiy kuchi sifatida, individual-yosh xususiyatlariga ko'ra somatik (fiziologik), psixologik, siyosiy-ijtimoiy, axloqiy va ta'lim-tarbiya tarkibiy qismlarini o'zida mujassamlashtiradi. Aynan shu qismlarga sog'liqni shakllantiruvchi va uni rivojlantiruvchi asos kabi qarash o'ziga xos konseptual yondoshish bo'ladi. Unda axloqiy, ruhiy, pedagogik komponentlar tashqi himoyaning ustuvor vositasi bo'lib, insonda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantiradi. Ular sog'liqni saqlash va organizm psixofiziologik imkoniyatlarini rivojlantirishga safarbar etuvchi kuch sifatida maydonga chiqadi. Shu sababli ham maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar salomatligini muhofaza qilish va uni rivojlantirishda ularga individual yondashuv orqali salomatlikni muhofaza qiluvchi muhitni shakllantirish konseptual asoslarining amaliyigi birlamchi talablardan hisoblanadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar salomatligini muhofaza qiluvchi muhitni shakllantirishning konseptual asoslari ilmiylik, tabiiylik, anglanganlik, faol harakat, aniq samaradorlik va yuqoriga qarab o'suvchanlik kabi yondashuv orqali amaliyotga joriy etilsa, u o'z maqsadiga erishadi. Aynan shu jihatlardan kelib chiqqan holda unga xos bo'lgan xarakteristik jihatlarni quyidagicha ifodalash mumkin bo'ladi:

- salomatlikni muhofaza qilishning sog'lik qadr-qimmatini, sog'lom turmush tarzi va shaxs madaniyatini anglashga yo'naltirilganligi;
- salomatlikni muhofaza qilish asoslarining dogma (qotib qolgan g'oya) bo'lmay, doim ijodiy yangilanib borishi va unda tarbiyachi va tarbiyalanuvchilar uchun birgalikda faoliyat olib borishlarida tanlash imkoniyatining keng mavjudligi;
- salomatlikni muhofaza qilish kontseptsiyasi ishni yangi texnologiyalar asosida tashkil etilishining qulaylik imkoniga ega ekanligi;
- salomatlikni muhofaza qilish kontsepsiyasini amalga oshirishda tarbiyachilarning o'z bilim-tajribalarini va tarbiyalanuvchilarning o'z istak-intilishlarini to'liq namoyish etishlariga imkoniyatning kattaligi;
- maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarga individual yondashuv orqali salomatlikni muhofaza qiluvchi muhitni shakllantirish kontsepsiyasi asoslaridan kelib chiqqan holda ushbu jarayonning tarbiyachi va hatto tarbiyalanuvchining o'zlari uchun ham juda qiziqarli bo'lishi, unda "bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun" guruh tarbiyalanuvchilari yaxlit jamosining shakllanishi istiqbolining mavjudligi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarga individual yondashuv orqali salomatlikni muhofaza qiluvchi muhitni shakllantirishning konseptual asoslari boshqa

barcha ilmiy, nazariy va amaliy kontsepsiyalar singari bir necha yo`nalishdagi g`oyalarni o`zida mujassamlashtirgan bo`lib, hajmi jihatdan juda keng ko`lamli, mazmun-mohiyati jihatdan juda mukammal bir tizimdir.

## **4-ШЎЪБА: АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ**

### **ТАЛАБАЛАР ОРГАНИЗМИНИНГ АДАПТИВ МОСЛАШУВЧАНЛИГИ ВА САЛОМАТЛИК ЗАХИРАЛАРИНИНГ ЎЗГАРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ**

10.53885/edinres.2021.32.52.031

**Шукуров Раҳим Салимович**

Бухоро давлат университети

Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти  
кафедраси профессори

**Аннотация:** Мақолада “Жисмоний маданият” таълим йўналиши талабалари организмининг тартибга солиш механизмлари ўрганилган. Танлов (Электив) курс талабаларининг индивидуал адаптив салоҳияти қийматларини статистик таҳлил қилиш асосида мослашувчанликнинг чегаравий ҳолати, саломатлик захиралари ўзгаришининг ўзига хос хусусиятлари аниқланган, хулоса ва тавсиялар келирилган.

**Калит сўзлар:** MOODLE масофавий таълим платформаси, адаптация, функционал ўзгаришлар индекси (ФЎИ), пульс частотаси, систолик қон (юқори) босими, диастолик (қуйи) қон босими.

### **ОСОБЕННОСТИ СТЕПЕНИ ИЗМЕНЕНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ И АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ**

Шукуров Раҳим Салимович профессор кафедрасы Теории и методики физической культуры Бухарского государственного университета

Elektron pochta: r.shukurov1985@mail.ru тел.: (99891) 418 01 17

**Аннотация:** Работа посвящена изучению регуляторных механизмов организма студентов направления образования «Физическая культура». На основе статистического анализа значений индивидуального адаптационного потенциала студентов элективного курса, определены граничное состояния адаптационной возможностей и приспособляемость, особенности степени изменения резервов здоровья, приведены выводы и рекомендации.

**Ключевые слова:** Платформа дистанционного обучения MOODLE, адаптация, индекс функциональных изменений (ИФИ), частота пульса, систолическое (верхнее) артериальное давление, диастолическое (нижнее) артериальное давление.

### **FEATURES OF THE DEGREE OF CHANGE OF HEALTH RESERVES AND ADAPTATION OF THE STUDENTS 'BODY**

Shukurov Rahim Salimovich Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture, Bukhara State University

Elektron pochta: r.shukurov1985@mail.ru tel.: (99891) 418 01 17

**Annotation:** The article analyzes the regulatory mechanisms of the organism of students of the direction of education "Physical culture". Based on the statistical analysis of the values of the individual adaptive potential of elective course students, the boundary state of adaptive capabilities and adaptability, the peculiarities of the degree of change in health reserves, are determined, conclusions and recommendations are given.

**Key words:** MOODLE distance learning platform, adaptation, functional change index (IFI), pulse rate, systolic (upper) blood pressure, diastolic (lower) blood pressure.

**Долзарблиги.** Олий ўқув юртларининг таълим ва тарбия жараёнида мустақил, ташаббускор, ижодий ва соғлом шахс сифатларини шакллантириш муҳитини яратиш давлат дастурларининг устувор вазифалари қаторида ўрин олган.

Хусусан дунёда кечаётган глобаллашув даврининг экологик, иқтисодий ва ахборот оқими таъсирида ўзгараётган талабанинг ҳаёти ўзининг фавқуллодда ва синовли вазиятлари сабабли кўпинча стресс, асабий таранглик ҳолатларини бошдан кечиради. Замонавий илмий-технологик тараққиёт, глобаллашув шароитида инсониятнинг доимий стрессли таъсирларни (ишлаб чиқариш, ижтимоий, психо-эмоционал ва бошқаларни) бошидан кечираётган бир даврда: организм имкониятларини мақбуллаштириш; атроф-муҳит шароитларига доимий мослаштириб бориш; организмнинг функционаллик даражасида алоҳида тизим ва тартибга солиш механизмларини мувофиқлаштириш мумкин бўлган динамик тизими сифатида қаралиши керак [10].

Кескин ўзгарувчан ташқи муҳит шароитларга мослашиш, ёки адаптация (Adaptatio – лотин тилидан олинган бўлиб организмнинг эволюция жараёнида ташқи муҳит шароитига мослашуви) - организмнинг функционал ресурсларининг сарфланиши эвазига, яъни муайян "биосоциал тўлов" (жисмоний фаоллик) туфайли амалга оширилади. Организм ўзининг ҳаётий ресурсларини сарфлаши билан бирга уларни доимий равишда тўлдириб боради, шу жумладан дам олиш ва уйқу пайтида. Организм ва унинг алоҳида тизимларининг функционал захираларини сарфлаши ва тиклаши доимий ҳаётий жараёнидир. Адаптация тирик материянинг асосий хусусиятларидан бири сифатида ҳаётнинг ички ва ташқи зиддиятларини ҳал қилишнинг натижаси ва воситасидир, у ўзаро тўқнашув ва ўзаро ўтиш ҳодисаси туфайли саломатлик ва касаллик ёқасида мавжуд бўлиб фаоллашади. Ҳозирги даврда мослашув учун "тўлов", "биосоциал бюджет" дан ташқарига чиққанлиги сабабли организмнинг тобора кўпроқ ҳаракатлар (профилактик амаллар) га эҳтиёжни ошиб бориши ва мослашув механизм функцияларининг бузилишига олиб келиши эътироф этилмоқда. Организмнинг мослашуви нафақат биологик, балки ижтимоий характерга эга ва баъзида меъёрга нисбатан салбий оғишлар, у ёки бу келишмовчилик эвазига намоён бўладиган ҳодиса [1,2].

Организмнинг ёки унинг айрим тизимларининг функционаллик даражасига эришиш мутлоқ унинг тартибга солиш ва бошқарув механизмлари орқали таъминланади. Организмнинг захиравий сафарбарлиги унинг тартибга солиш тизимлари фаолиятининг даражавий ўзгаришлари натижасида юзага келади, хусусан, бу вегетатив асаб тизимидаги симпатик бўлимининг кучайиши билан боғлиқ. Организм, доимо атроф-муҳит билан барқарор мувозанатга эришиш учун функционал захиранинг етишмовчилигини бошдан кечираётган ҳолларда, вегетатив мувозанатнинг "адренергик" механизмларнинг устунлиги томон силжиши ва шунга мос равишда ўзгарувчи функционал таранглик ҳолати билан характерланади [3].

Организмнинг функционал зўриқиш ҳолатида унинг барча асосий функциялари нормал чегарадан ташқарига чиқмайди, яъни функционал захира харажатлари фақат тизимлар (қон айланиш, нафас олиш) ва органларнинг нормал ишлаш даражасини таъминлаш учун сафарбар этилади. Умумий мослашув синдромининг турли даражали таранглик кўринишида намоён бўладиган ушбу шарт "донозологик" ҳолат деб номланади (Баевский Р. М., Берсенева А. П., Берсенев Е. Ю., Лучицкая Е. С., Слепченкова И. Н., Черникова А. Г. 2021) [3].

Олий таълим муассасаларида талабалар контингенти 19-28 ёшга тўғри келади. Ушбу контингент билан машғулотларни ташкил қилиш ва ўтказишда уларнинг ёшига боғлиқ морфо-функционал ва психологик хусусиятларини ҳисобга олиш керак.

Тиббий ва биологик тадқиқот натижаларига кўра, тана узунлигининг ўсиши тўхташи билан организмнинг морфофункционал ривожланиши давом этади: асосан тана вазни, кўкрак қафасининг айланаси ва экскурсияси, ўпканинг тириклик сиғими,

мушаклар кучи ва жисмоний ишчанликнинг ривожланиш тенденцияси мавжуд. Талаба ёшлар организмнинг шаклланиш даври якуни, тананинг етарлича юқори пластиклиги, жисмоний юкламаларга мослашиш – ушбу биологик ривожланиш даврининг асосий хусусиятларини акс этади.

Талабалар организмнинг жисмоний ривожланишини оптималлаштириш уларнинг сустлашган мотор қобилиятлари ва морфофункционал кўрсаткичларини оширишга қаратилган бўлиши керак: тана вазнини (бўйга нисбатан) тартибга солиш, ўпканинг тириклик сифimini ошириш, функционал ўзгаришлар индексининг (ФЎИ) пасайиши, гавданинг вертикал (осанка) ҳолатини яхшилаш ва бошқалар.

Электив курс доирасида ўтказилган (Шукуров Р.С., 2021 й.) сўровнома натижаларига кўра, талаба ёшлар контингентининг жисмоний тарбия ва спорт воситалари, соғлом турмуш маданият асосларига бўлган муносабат ўзгаришлари ўрганилган (<https://docs.google.com/forms>). Кузатув остидаги талабаларнинг жисмоний тарбия ва спорт воситалари билан мустақил шуғулланиш, ўзини-ўзи ривожлантириш, бошқариш ва назорат қилишга табиий эҳтиёж кўникмаларининг шаклланмаганлиги оқибатида, уларнинг олий таълим муҳитига адаптив мослашувчанлигини чегаралайди [5].

Талабалар билан ҳаётнинг дастлабки 25 йилида тўпланган жисмоний имкониятларнинг доимий равишда сақланиб турилиши кераклиги ва бу ёшдаги саломатлик захираларини мақсадли сарфлаш, жисмоний салоҳиятини етарлича юқори даражада сақлаб бориш, бошқариш ва назорат қилишга масъулиятсиз муносабат асоратлари тўғрисида тушунтириш ишларини олиб бориш талаб этилади.

Ўрганилган манбаларга асосланиб айтиш жоизким, талабалар организмда юз бераётган турли функционал (адаптив) бузилишлар, мослашув механизмларининг зўриқиш ҳолатларини тадқиқ этиш нафақат тиббий-биологик балки, ўз ечимини кутаётган педагогик муаммо бўлиб ҳисобланади ва замонавий ахборот технологик таълимни амалда қўллашни тақозо этади [8,9,10].

Таълим йўналишлари ўқув режасининг янги элементи сифатида электив фан соҳалари - талабаларнинг индивидуал қизиқишини рағбатлантиришга мўлжалланган таълим технологияси бўлиб ҳисобланади. Электив курсларни ўқув режа фанларига ёки ундан ташқаридаги мавзуларга йўналтириш мумкин. Муаллифлик тажрибаларидан маълумки, электив курслар асосан учта вазифани бажаришга мўлжалланган [4,9]:

1. Касбий соҳа фанларини чуқур ўзлаштириш.
2. Ўқув режада тақсимот соатлари етарли бўлмаган фанларни ўзлаштириш.
3. Касбий соҳанинг инсон фаолияти (маданият) билан боғлиқликдаги қизиқишларини қондириш.

Электив фан соҳасига 25 ва ундан кўп талаба электрон рўйхатдан ўтса, ёки хохловчилар сони кўпайганда юқори баллга эга бўлган талабалар ҳисобидан фаолият бошланади. Ўзининг қизиқишига муносиб умумкасбий ва ихтисослик фанлар таркибидан танланган фан соҳаси асосида талаба ўзининг касбий соҳаси бўйича фан қонуниятларини чуқур ўзлаштириши, турдош соҳалар бўйича қўшимча компетентлик сифатларига эга бўлиши натижасида таълим бозорида рақобатбардошлик имкониятини оширишга қаратилган.

Таълим муассасаларида амалга оширилган электив курс тажрибалари асосан иккинчи семестрдан бошланиб қолган ўқув йилларида режалаштирилган. Электив курсларга танлов эълон қилинадиган давр: ёзги семетр учун 15-30 декабр, қишки семетр учун 15-30 апрел ойлари.

Олий таълимнинг бошқа таълим дастурлари қаторида “электив курс”ларни “Жисмоний маданият” таълим йўналишида жорий этишнинг шартли ва шартсиз

томонлари мавжуд. Олий таълим жараёнида ташкил этиладиган ахборот технологияли таълимнинг электив фан соҳаси, аксарият таълимга оид глобаллашув муаммоларини замонавий ҳал этиш шарт-шароитлари яратилади: индивидуал ёндашув, даражавий фарқлаш (баҳолаш), ўзлаштиришга бўлган ижобий мотивацияни ҳосил қилиш, умумкасбий ва ихтисослик фанларини чуқур ўзлаштириш.

Бухоро давлат университетидега ўтказилган махсус экспериментал тадқиқот ишлари жисмоний маданият факултетининг жисмоний маданият таълим йўналиши 2-курс талабаларининг ихтиёрий танловига асосан амалга оширилди.

**Тадқиқот мақсади:** Электив курс талабаларида адаптив салоҳиятининг чегаравий ҳолати ва унга мувофиқ мослашувчанлик имконияти, яъни организмда кечадиган функционал ўзгаришларни тажрибавий ўрганишдан иборат.

Аниқланган педагогик муаммо ечими сифатида “Турон кураши ва уни ўқитиш методика”си фанидан “ЭЛЕКТИВ КУРС” ресурслари MOODLE (<http://213.230.96.51:8072/mod/resource/view.php?id=392949>) масофавий таълим платформасида фан ўқитувчисининг логин/пароли орқали жойлаштирилди, ўқув гуруҳларида назарий (масофавий) ва амалий (анъанавий) машғулотлар фан дастури ва ишчи-ўқув дастур асосида ташкил этилди. Ишлаб чиқилган электрон ресурслар уч бўлимдан иборат:

1. Назарий машғулотлар (Электрон маъруза матни, назорт саволлари, тестлар, глоссарий, электрон ҳаволалар).

2. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик (Амалий).

3. Турон кураши техникаси (Амалий).

Электив курс жараёнида (сессия бошида ва охирида) шакллантирилган асосий экспериментал гуруҳ талабалари организмнинг адаптив (функционал) салоҳият кўрсаткичлари амалий машғулотлар таркибида ўлчов ишлари амалга оширилди (<https://telegra.ph/JISMONIY-MADANIYAT-NAZARIYASI-VA-USLUBIYOTI-KAFEDRASINING-HAMKORLIKDAGI-ILMIY-FAOLIYAT-TAJRIBALARI-02-16>.)

**Тадқиқотни ташкил этилиши.** Тадқиқотнинг шакллантирувчи босқичида педагогик тажриба усули қўлланилган бўлиб, у электив курс талабаларидан иборат асосий экспериментал гуруҳни ташкил этишни тақозо этди. Соғломлаштириш машғулотлари билан шуғулланадиган электив курс талабалари организмнинг функционал ўзгаришларини текшириш учун, индивидуал саломатлик даражасини экспресс баҳолаш мезони қўлланилди (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

**Организмнинг функционал ўзгаришлари бўйича умумий баҳолаш мезонлари**

№	ФЎИ мезонлари	Қон айланиш тизимининг мослашувчанлигини баҳолаш мезонлари
1	2.1 ва ундан паст	қониқарли мослашиш
2	2,11 – 3,20	мослашув механизмларининг зўриқиши
3	3.21 - 4.30	қониқарсиз мослашиш
4	4.31 ва ундан юқори	мослашув механизмларининг бузилиши

ФЎИ шу жиҳати билан аҳамиятлики, анъанавий равишда ўлчанадиган бир дақиқали юрак уриш частотаси, қон босими (юқори ва қуйи), тана вазни ва бўй ўлчамлари - интеграл кўрсаткичлар қийматини ўзгартиради, бу организмнинг функционал ҳолатидаги силжиш йўналишини яққол кўрсата оладиган ва баҳолаш имкониятига эга усул. Функционал ўзгаришлар индекси (ФЎИ) нинг ишончилиги ва ахборотлиги ўтказилган оммавий текширувларда тажрибавий асосланган [2].

Электив курс талабаларининг тажриба боши (n=63) ва охири (n=60)да жисмоний саломатлик (адаптив салоҳият) ҳолатининг даражавий ўзгариш хусусиятларини тадқиқ этиш учун тинч ҳолатда томир уриш частотаси, систолик (юқори) ва диастолик (қуйи) қон босими, вазн, бўй кўсаткичлари умумқабул қилинган методик талабларда қайд этилди.

**Тадқиқот усуллари.** Тажриба боши ва охирида талабаларнинг жисмоний саломатлик ҳолати, организмнинг функционал ўзгаришлар индексини ҳисоблаш (Г.Л. Апанасенко, 1988) формуласида амалга оширилди (Excel дастурида):

$$ФЎИ = 0,011 \cdot ПЧ + 0,014 \cdot СҚБ + 0,008 \cdot ДҚБ + 0,014 \cdot Ё + 0,009 \cdot В - (0,009 \cdot Б + 0,27).$$

Бунда – ПЧ (пулс частотаси - бир дақиқали юрак қисқариш сони), СҚБ (систолик қон босими) ва ДҚБ (диастолик қон босими), В (вазни), Ё (Ёши) ўлчаш натижаларининг вариацияси ва тебранувчанлик мезонларининг асосий статистик характеристикалари аниқланди, булар:

- ўртача арифметик катталиқ -  $\bar{X}$  ;
- дисперсия -  $\sigma^2$ ;
- вариация коэффиценти -  $V$ ;
- фарқлар бўйича хатолик (студент мезони) – $t$ ;
- функционал ўзгаришлар индекси – адаптив салоҳият (АС).

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида асосан  $\alpha=0,1$  ва  $\alpha=0,05$  аҳамият даражаси етарли деб ҳисобланади, жиддий хулосаларда  $\alpha=0,01$  ёки  $\alpha=0,001$  аҳамият даражалари тавсия этилади.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси:** “Турон кураши ва уни ўқитиш методикаси” фанидан Соғлом турмуш маданияти (СТМ) номли электив курс – педагогика таълим соҳасида шахсни ҳар томонлама ривожлантиришнинг муҳим компоненти сифатида, жумладан талабаларнинг олий таълим муҳитига функционал мослашувчанлик ҳолатини баҳолаш юзасидан ўтказилган тадқиқот натижалари қуйидагиларни ташкил этди (2-жадвалга қаранг).

2-жадвал

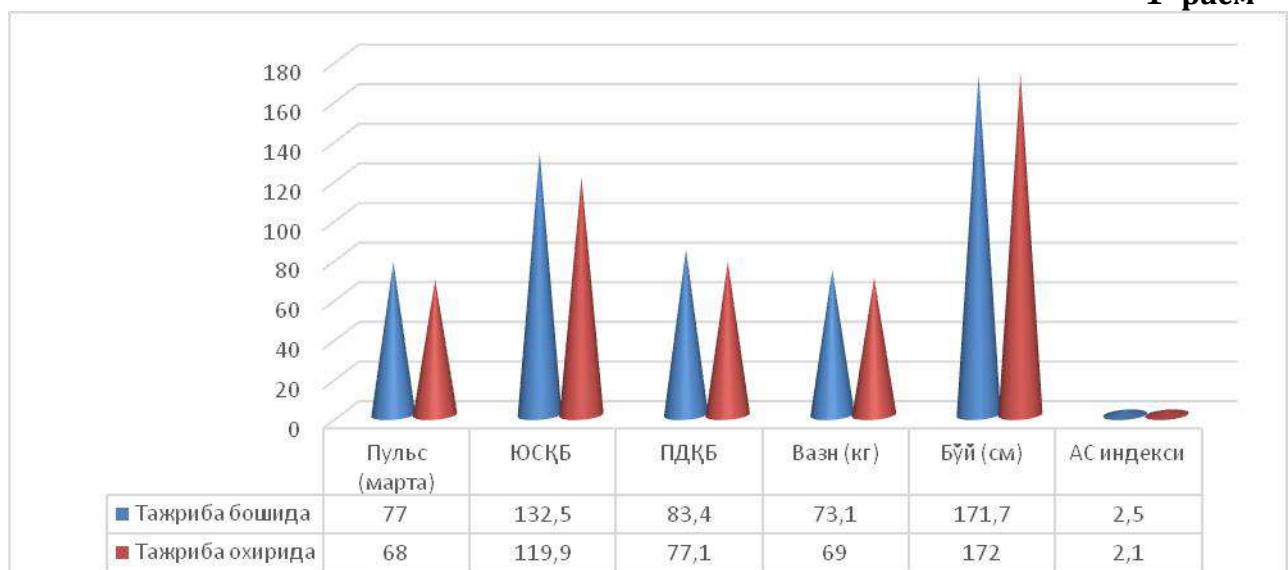
**Электив курс талабаларининг функционал хусусиятларининг педагогик тажриба давомида ўзгариши**

№	Назорат синовлари ва ўлчов бирликлари	Тажриба бошида n=63		Тажриба охирида n=60		Фарқи	Нисбий ўсиш, %	t	p
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%				
1	Тинч ҳолатда юрак томир қисқариши сони (бир дақиқали, марта)	77,0 ± 4,59	5,9	68,3 ± 5,8	8,5	8,7	12,7	2,67	P < 0.05
2	Систолик (юқори) қон босими (симоб устуни мм)	132,5 ± 8,21	8,0	119,9 ± 5,67	4,7	11,6	10,5	3,37	P < 0.05
3	Диастолик (қуйи) қон	83,4 ± 8,26	9,9	77,1 ± 5,17	6,7	6,3	8,1	1,72	P < 0.1

	босими (симоб устуни мм.)								
4	Вазн ўлчами (кг.)	73,1 ± 9,78	17.1	68,9 ±6,16	8,9	3,2	4.9	1,04	P < 0.1
5	Бўй ўлчами (см.)	171,7 ± 7,04	8,9	172,0 ± 6,9	4,9	0,3	1,7	0,09	P > 0.1

Қайд этилган кўрсаткичлар асосида (тажриба боши ва охирида) талабалар организмнинг адаптив салоҳиятининг чегаравий ҳолати ва унга мувофиқ функционал мослашувчанлик имкониятларининг ўзгариш хусусиятлари статистик таҳлил қилинди (**1- расмга қаранг**).

**1- расм**



**1- расм. Электив курс талабаларида функционал мослашувчанлик натижаларининг ўзгариши.**

**1. Тинч ҳолатда юрак томир қисқариш сони** – тажриба боши ва охирида  $77,0 \pm 4,59$  см. ва  $68,3 \pm 5,8$  см., тенг бўлган натижа билан ўртача пульс шиддатининг 12,7% га камайиши билан ёшга хос меъёр кўрсаткичларига мувофиқлашди. Ўлчаш натижаларининг тебранувчанлиги ҳар икки ҳолатда 5,9 % ва 8,5 % вариация коэффицентининг кичик қийматига тенг. Дастлабки натижаларни тажриба охири билан қиёсий таҳлил қилинганда 12,7 % га ижобий ўзгарганлиги билан статистик ( $P < 0.05$ ) ишончли фарқ аниқланди.

**2. Юқори систолик қон босими** – тажриба боши ва охирида  $132,5 \pm 8,21$  мм. симоб устуни ва  $119,9 \pm 5,67$  мм. симоб устунига тенг бўлган натижа билан ўртача систолик босимнинг 10,5 % га камайиши билан ёшга хос меъёр кўрсаткичларига мувофиқлашди. Ўлчаш натижаларининг тебранувчанлиги 8,0 % ва 4,7 % вариация коэффицентининг кичик қийматига тенг. Натижалар қиёсий таҳлил қилинганда ( $P < 0.05$ ) ишончли статистик фарқ борлиги аниқланди.

**3. Пастки диастолик қон босими** – тажриба боши ва охирида  $83,4 \pm 8,26$  мм. симоб устуни, ва  $77,1 \pm 5,16$  мм. симоб устунига тенг бўлган натижа билан ўртача диастолик босимнинг 8,1% га камайиши кузатилди. Ўлчаш натижаларининг тебранувчанлиги 9,9 % ва 6,7 % вариация коэффицентининг кичик қийматига тенг.

Натижалар қиёсий таҳлил қилинганда 8,1 % билан ( $P < 0.1$ ) статистик тенденция даражали фарқ аниқланди.

**4. Вазн ўлчами** – тажриба боши ва охирида  $73,1 \pm 9,78$  кг., ва  $69,0 \pm 6,16$  кг., га тенг бўлган натижа билан ўртача вазн қийматининг 1,7 % га камайиши кузатилди. Ўлчаш натижаларининг тебранувчанлиги 8,9 % ва 4,9% вариация коэффициентининг кичик қийматига тенг. Натижалар қиёсий таҳлил қилинганда 4,9% билан ( $P < 0.1$ ) статистик тенденция даражали фарқ аниқланди.

**5. Бўй ўлчами** – тажриба боши ва охирида  $171,7 \pm 7,04$  см., ва  $172,0 \pm 6,9$  см.га тенг бўлган натижа билан ўртача бўй қийматининг 0,3 см. га ўзгариши кузатилди. Ўлчаш натижаларининг тебранувчанлиги ҳар икки ҳолатда 8,9 % ва 4,9 % вариация коэффициентининг кичик қийматига тенг. Сессия даврида бўй ўлчамлари кўрсаткичлари орасида статистик фарқ ( $P > 0.1$ ) кузатилмади.

Адаптив салоҳият индексини ҳисоблаш мақсадида ўтказилган қиёсий статистик таҳлилга асосланиб электив курс талабаларининг пульс частотаси, юқори ва қуйи қон босими, вазн, бўй кўрсаткичларининг тажриба охирида ёшга хос умумқабул қилинган меъёр талабларига мослашгани аниқланди [3].

Тажриба бошида ва охирида ҳисобланган пульс, юқори ва қуйи қон босими, вазн, бўй кўрсаткичлар (индивидуал ва гуруҳда) асосида функционал ўзгаришлар (адаптив салоҳият) индекси қуйидаги формула билан ҳисобланди:

Функционал ўзгаришлар индекси =  $0,011 \cdot 68,3$  (ПЧ) +  $0,014 \cdot 119,9$  (СҚБ) +  $0,008 \cdot 77,1$  (ДҚБ) +  $0,014 \cdot 20$  (Ё) +  $0,009 \cdot 69,0$  (В) - ( $0,009 \cdot 172,0$  (Б) +  $0,27$ ) = 2,1.

Демак: тажриба охирида электив курс талабалари организмнинг функционал ўзгаришлар индекси 2,1 баҳолаш мезонига мувофиқ қониқарли мослашувнинг чегаравий ҳолатига томон ижобий силжиш билан характерланади (**2-расмга қаранг**).

2-расм



2 - расм. Электив курс талабаларида адаптив салоҳият индексининг ўзгариши

Тажриба бошида 63 нафар электив курс талабалари адаптив салоҳиятининг ўртача арифметик  $2,5 \pm 0,22$  индекси билан организмдаги мослашув механизмларининг зўриқиш ҳолати аниқланди.

Тажриба бошида 7% қониқарли мослашув ва 93 % мослашув механизмининг зўриқиши кузатилди (**3-расмга қаранг**).

**3-расм**



**3 - расм. Электив курс талабалари организмнинг чегаравий функционал ўзгаришлар нисбати.**

Ўқув сессия даврида махсус ташкил этилган электив курс машғулот воситалари ва методлари самарасида талабалар организмнинг функционал ҳолатида қониқарли мослашув чегарасига қараб ижобий силжиш тенденцияси намоён бўлди (**3 а-расмга қаранг**).

**3 а-расм**



**3 а- расм. Электив курс талабалари организмнинг чегаравий функционал ўзгаришлар нисбати.**

Адаптив салоҳият тажриба охирида  $2,1 \pm 0,13$  индексни ташкил этди. Ҳар икки ҳолатда ўлчаш натижаларининг тебранувчанлиги 8,9 % ва 6,2 % вариация коэффициентининг кичик қийматига тенг. Тажриба боши ва охирида натижалар қиёсий таҳлил қилинганда 0,4 индекс (ФЎИ) қиймати билан фарқланиш ҳосил бўлди.

Талабаларнинг функционал ўзгаришлар индексини қиёсий таҳлили организмнинг мослашув механизмларининг зўриқиш ҳолати билан характерлансада, тажриба охирида синалувчилар гуруҳининг ички ўзгариш хусусиятига кўра ижобий силжиш тенденцияси аниқланди: 60 нафардан 46% талабаларнинг олдинги мослашув механизмларининг зўриқиш чегарасидан қониқарли мослашувнинг хавфсиз чегарасига ўзгарганлиги, қолган 54 %

талабаларда қисман хавфли чегара (функционал зўриқиш) қайд этилди (2- расмга қаранг). Барча параметрлар бўйича ҳосил бўлган статистик қийматлар асосида нисбий хусусиятлар - индексларни ҳисоблаш ва умумий баҳолаш орқали ҳар бир талабанинг жисмоний саломатлик ҳолатини тавсифлашга имкон яратилди.

### Хулоса

1. Ўрганилган илғор тажрибалар негизида қуйидаги концептуал ёндашувлар илгари сурилмоқда: Талабанинг тезкор вазият, прагматик шарт-шароитлар билан боғлиқлигидан ўзини-ўзи бошқара олувчи ва саломатлигини назорат қилувчи субъект даражасига ўзгартириш, белгиланган вақтдан унумли фойдаланиш, ўзининг ҳаётий фаолиятини режалаштириш ва ташкиллаштиришга қараб олий таълим стратегиясини йўналтириш.

2. Олий таълим тизимининг таълимий-тарбиявий хусусиятига кўра талабалик даврида шаклландирган билим, кўникма ва малакалар, одатлар, қарашлар каби индивидуал хулқ-атвор, маданият соҳиби - кейинчалик инсоннинг фаолиятли ёндашувига асос бўла олади. Шу сабабли касбий тайёргарлик билан бир қаторда соғлом турмуш маданиятини мустаҳкамлашга қаратилган ахборот технологияли таълим турларини кенг жорий этиш.

3. Турон кураши ва уни ўқитиш методикаси фанидан “соғлом турмуш маданияти” номли ЭЛЕКТИВ КУРС - талабаларда соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг муҳим компоненти ва фан соҳаси сифатида жисмоний маданият таълим йўналишининг ўқув-тарбиявий тизимида тадбиқ этиш ва амалда самарали технологик воситалиги исботланди. “Турон кураши ва уни ўқитиш методикаси” таяч фан соҳасининг ижтимоий-маданий, амалий ва валеологик қадриятлари ва бошқа мутахассислик фанларини интеграциялаштириш ва талабаларда соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришга имкон ярата оладиган ахборот технологияли таълим модели бўлиб ҳисобланади.

4. Талабалар организмнинг функционал ўлчовлари бўйича қайд этилган кўрсаткичлари асосида организмнинг адаптив салоҳиятининг чегаравий ҳолати ва унга мувофиқ талабаларнинг олий таълим муҳитига мослашувчанлик имконияти, яъни саломатлик захираларининг даражавий ўзгариш хусусиятларига кўра тажриба охирида электив курс талабалари организмнинг функционал ўзгаришлар индекси 2,1 баҳолаш (Г.Л. Апанасенко 2011) мезонига мувофиқ қониқарли мослашувнинг чегаравий ҳолатига томон ишончли силжиш билан характерланади.

### Адабиётлар

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Индивидуальное здоровье: теория и практика, - Киев, Медкнига, 2011, 108 с.

2. Апанасенко Г.Л. Диагностика индивидуального здоровья. Валеология. 2003. № 3. С. 27. Гигиена и санитария. 2003. № 2. С. 55.

3.Баевский Р. М., Берсенева А. П., Берсенов Е. Ю., Лучицкая Е. С., Слепченкова И. Н., Черникова А. Г. Оценка уровня здоровья при исследовании практически здоровых людей. Методическое руководство. М., Фирма "Слово", 2009, 100 с. (<https://www.google.com/search>).

4. Кадиров Р.Х., Проблемы и пути активизации самостоятельной работы студентов в системе образовательной платформе moodl. Бухду, Халқаро илмий-амалий анжуман 6-7 май 2020. 310-315 стр.

5. Меерсон Ф.З. Формирование фиксации и воспроизведения временных связей в условиях адаптации к физическим нагрузкам / Ф.З.Меерсон, В.М.Боев, Р.И.Кругликов и др.// Журнал высшей нервной деятельности, 1983. № 5. - С. 847 - 852.

6.Хамраев И.Т., Курбанов Д.И., Тураев М.М. [ПРИНЦИПЫ СОВРЕМЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ](#)// Scientific Journal Impact Factor. №2. 2021.Стр 899-

907. <https://cyberleninka.ru/article/n/printsipy-sovremennoy-pedagogicheskoy-podgotovki>.

7. <https://www.livelib.ru/book/1000668762-novye-pedagogicheskie-i-informatsionnye-tehnologii-v-sisteme-obrazovaniya>. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования.

8. <http://www.psychiatry.ru/stat/145>. Психология рефлексии: проблемы и исследования.

## ТАЛАБА-ЁШЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИНГ ЎРНИ

10.53885/edinres.2021.58.85.011

*Yuldashov A.A.*

**Аннотация:** Мақолада ёшларнинг соғлом турмуш тарзига, жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишга муносабатлари очиб берилди. Спортга муносабатига кўра талабалар турларга ажратилади.

**Калит сўзлар:** қадриятлар, соғлик, соғлом турмуш тарзи, жисмоний маданият, спорт, талаба-ёшлар.

Бугунги кунда жамиятнинг бўлажак мутахассисларнинг соғломлиги ва жисмоний тайергарлиги ҳолатига талаблар ошиб бормоқда. Бу борада соғлом турмуш тарзининг муҳимлиги ва жисмоний маданият ва спорт билан мунтазам шуғулланиш эҳтиёжларини шакллантиришнинг муҳимлиги ҳақидаги фикрларни мустаҳкамлаш борасида талаба-ёшлар орасида олиб бориладиган ишлар алоҳида аҳамият касб этмоқда. Шунини таъкидлаш жоизки, Ўзбекистондаги барча олий ўқув юртлирида уларнинг ихтисослашуви туфайли, жисмоний тарбия етакчи йўналиш ҳисобланмайди. Шунинг учун еш авлод учун соғликнинг қадр-қимматлиги ва спортнинг омдалаштирилишининг роли ва аҳамияти қайта кўриб чиқилмоғи зарур.

Замонавий жамиятимиз муҳим ижтимоий-иқтисодий ва сиесий ўзгаришлар жараенида бўлиб, бу ўзгаришлар кишиларнинг психологиясини, қадриятлар тизимини, ҳатти-ҳаракатларини ҳам ўзгартиради. Еш авлод жамият ижтимоий тузилмасининг фаол ва таъсирга берилувчан компоненти сифатида бу ўзгаришларга кўп даражада дучор [1, б.7] бўлади. Бундай ўзгарувчан вазиятга қарамай, ижтимоий қадриятлар ўзгармай қолади, ва уларнинг аҳамияти пасаймайди. Бундай қадриятлардан бири жисмоний маданият ва спортдир.

Жисмоний маданият ва спорт физиология, педагогика, психология, медицина, сиесатшунослик, социология томонидан ўрганилади. Ижтимоий билимлар жисмоний маданият ва спортни объектив амал қилаётган ва реал мавжуд бўлган ижтмоий феномен, турмуш тарзи, ижтимоийлашув воситаси, қадрият сифатида кўриб чиқадилар. Жисмоний маданият назарияси ва амалиети нуқтаи назаридан “жисмоний маданият ва спорт” деганда биз ўз соғлигини мустаҳкамлашга, жисмоний ва маънавий қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган фаолиятни, жисмоний тарбия йўли билан юқори натижаларга эришиш, бу натижаларни ҳар томонлама юксалтириш, рақобатчилик шароитларида жисмоний кучни намойиш этишни талаб қилувчи мусобақа фаолиятини, жисмоний машқлар ва гимнастикани тушунамиз.

Бугунги кунда талаба-ёшларда мунтазам равишда жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланиш эҳтиёжларини шакллантириш муҳим аҳамият касб этмоқда, чунки бўлажак мутахассислар нафақат билимли ва малакали, балки шу билан бирга соғлом ва жисмонан тайерланган бўлишлари керак. Ешларни жисмоний маданият билан шуғулланишга қатнаштириш бўйича тадбирларни амалга ошириш учун уларнинг соғлом турмуш тарзи ва спортга муносабатларини ўрганиш керак. Шу

мақсадда Гулистон давлат университети талабалари орасида анкета-сўров ўтказиб, олинган маълумотларни умумлаштиришга ҳаракат қилдик. Сўров натижасида аён бўлганидек, 65% талабалар учун саломатлик катта қадрият саналади, бироқ, бу қадриятни устувор деб белгилаган респондентлардан 36%и спорт билан шуғулланар экан, қолган 64% талабалар спортда фаолликни намойиш қилмайдилар. Яъни, ёшлар саломатлик ва спорт ўртасида ҳеч қандай боғлиқликни кўрмайдилар. Вахоланки, жисмоний маданият ва спорт саломатликни мустақкамлашнинг энг самарали усули ҳисобланади.

Етарлича талабалар учун яхши қадди-қомат ҳаётдаги муҳим омил ҳисобланади (33,3%). 76% талабалар соғлом турмуш тарзига риоя қилаётганини тахмин қиладилар, улардан 53,8% спорт билан шуғулланади, 46,2% эса жисмоний фаолликни намойиш қилмайдилар. Яъни, талабалар саломатликнинг, жисмоний тайергарликнинг ҳаётини фаолиятдаги аҳамиятини тушунсаларда, амалда натижага эришиш учун ҳеч қандай куч сарфламайдилар. Бунинг сабаби бир қатор объектив ва субъектив омиллар билан боғлиқ.

Объектив омиллар: жамиятнинг ижтимоий табақаланиши (даромади кам бўлган ёшлар спорт билан шуғулланиш қимматга тушади, деб, умуман шуғулланмайдилар еки тўлақонли шуғулланмайдилар); қўйи курсларда ўқиётган талабалар учун жисмоний маданият университетдаги ўқув фани ҳисобланади, холос. Субъектив омиллар: ёшлар жисмоний маданият ва спорт масалаларида етарлича билимларга эга эмас, унинг функциялари ва ахлоқий қадрини етарлича баҳоламайдилар; шахсий сифатлар (дангасалиқ, иродасизлик ва б.); оилада спорт билан боғланган анъаналарнинг йўқлиги.

Бизнинг фикримизча, спорт билан шуғулланишга тўсқинлик қилаётган омиллардан бири – бу замонавий спортнинг қимматлигидир. Яъни, бугун спортчи бўлиш қимматга тушмоқда, фитнес-клублар ва спортзалларга кириш қиммат, спорт инвентари ва анжомларининг нархи баланд, мусобақаларга бориш одатда қисман спортчи томонидан тўланади ва ҳқ. Бунда албатта биз ҳаваскор спортчиларни ва оддий спортчиларни назарда тутамиз, чунки Ватанимиз обрўсини кўтараётган профессионал спортчиларимиз, чемпионларимиз бундан истисно, улар молиявий қийинчиликларга учрамайдилар, одатда барча ҳаражатлар аниқ спорт тури федерацияси томонидан қопланади.

Талаба-ёшларнинг фикрича, бугунги кунда спорт билан шуғулланиш нуфузли, даромадли, модали (расм) ҳисобланади, унча қиммат эмас, ҳаммага ҳам керак эмас, аеллардан кўра эркакларга хос, спорт билан шуғулланиш ҳаваскорларга хос, халқаро даражадаги мусобақаларга қатнашувчи спортчилар учун эса касбга хос саналади. Бироқ, шу нарса ҳам аёнки, ҳозирги талаба-ёшларнинг аксарияти спорт билан шуғулланиш жуда ҳам зарур эмас, деб ҳисоблашади. Спортдаги фаоллик талаба-ёшларнинг ижтимоий шароитлари, атрофдаги муҳим ва атрофдаги кишиларга ҳам боғлиқ бўлади. Агар оилада спорт анъаналари мавжуд бўлса, оиланинг еш аъзолари ҳам спорт билан шуғулланади.

Ўтказган анкета-сўровларимиз талабаларнинг жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишга муносабатига нисбатан қуйидаги типологиясини ишлаб чиқишга ердам берди: спортчи-профессионал (7%), спортчи-ҳаваскор (44%), ўзини кўз-кўз қилиш учун (хўжа кўрсинга) спортчи (12%), “шунчаки” спортчи (15%), «қўмсовчи» спортчи (22%). Мазкур тасниф жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишга нисбатан талабаларнинг асосий турларини акс эттиради.

Шу тариқа, талабаларнинг қадриятлари тизимида жисмоний маданият ва спортнинг ўрни ва ролини аниқланиб, сўралган ёшларнинг кўпчилиги учун ҳаётдаги энг муҳим қадрият соғлиқ эканлиги аниқланди. Аммо, жисмоний маданият ва спорт қадриятлар рўйхатида охириги ўринлардан бирини эгалламоқда. Айримлар учун

спорт муҳим роль ўйнаб, ҳаётнинг услуги ва шакли ҳисобланади; бошқалар учун – соғлиқни мустаҳкамлаш ва яхши қадди-қоматни сақлаб туришнинг усули; учинчилар учун эса – бўш вақтни ўтказишнинг яхши шакли ва ақлий чарчоқни бартараф қилиш усули ҳисобланади. Спорт фаолиятининг хилма-хил ролларига қарамай, спорт билан шуғулланишга тавсиялар ўзгармайди, чунки спорт – бу ҳаракатдир, ҳаракат эса – бу ҳаётдир!

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ**

10.53885/edinres.2021.43.74.013

*И.И.Саидов*

**преподаватель кафедры теории и  
методики физического воспитания**

**Бухарский государственный университет**

*О.Ю.Толибова*

**Учитель начальных классов 13-школы г. Бухары**

**Abstract** In article the factors influencing a state of health of adolescents are surveyed. The basic components of health - somatic, mental, physical and moral are certain. Materials of experiment testify that among pupils the negative or indifferent attitude to questions of physical training prevails. Criteria which should be used in work on physical training of rising generation are offered.

**Key words:** Health, healthy lifestyle, physical activity, spiritual and social well-being, individual human health, physical culture, somatic component, physical component, mental component, moral.

**Аннотация.** В статье рассматриваются факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Определены основные компоненты здоровья соматический, психический, физический и нравственный. Предлагаются критерии, которые следует использовать в работе по физическому воспитанию подрастающего поколения.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность, духовное и социальное благополучия, индивидуальное здоровье человека, физическая культура, соматический компонент, физический компонент, психический компонент, нравственный компонент.

Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас как никогда актуальны основы формирования здорового образа жизни в учебно-воспитательном процессе. Цель использования основных факторов формирования здорового образа жизни в процессе обучения – обеспечит школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания [1,2].

Осуществление этой цели напрямую зависит от следующих факторов .приоритеты учебно – воспитательного процесса:

1. Организация рационального учебного процесса;
2. Рациональная организация двигательной активности учащихся;
3. Система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Прежде чем рассматривать основы формирования здорового образа жизни, необходимо уточнить, какие элементы учебного процесса могут оказывать отрицательные воздействия на здоровье детей. Это в первую очередь: большое

количество предметов в расписании; большой объем и сложность учебного материала; неадекватные методы обучения; стрессовые ситуации контроля; боязнь ошибки; боязнь отметок. Внимательный учитель всегда заметит внешние признаки усталости ученика. Сохранение здоровья ребенка начинается с организации всего учебно-воспитательного процесса. Так, влияние на здоровье школьников оказывают и многие внутри-школьные факторы [1,2,5 ]:

- снижение двигательной активности;
- увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;
- нарушение зрения, осанки; ухудшение нервно-психического здоровья;
- стрессовая педагогическая тактика; несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей; провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса; функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля; отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа-жизни.

Поэтому именно на данном этапе необходим тщательный и комплексный научный подход к внедрению знаний о формировании здорового образа и использование эффективных разнообразных форм их организации в образовательном процессе. Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Существует множество определений понятия «здоровье», смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов. По определению, принятому в сентябре 1948 г. Всемирной Организацией Здравоохранения: «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [3,4].

С физиологической точки зрения, определяющими являются следующие формулировки:

- индивидуальное здоровье человека - естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций (Г.З. Демченкова, Н.Л. Полонский);
- здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функцио-нальных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность;
- индивидуальное здоровье человека - это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма;
- здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни [В.П. Казначеев, 2006], [И.И. Брехман, 2002].

Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних и внутренних факторов [ 3]:

- признаки индивидуального здоровья: специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;

- показатели роста и развития; текущее функциональное состояние и потенциал организма и личности;
- наличие и уровень какого - либо заболевания или дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

В связи с этим целостный взгляд на индивидуальное здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной модели, в которой выделены взаимосвязи различных его компонентов и представлена их иерархия:

- соматический компонент;
- физический компонент;
- психический компонент;
- нравственный компонент.

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье, определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, 48 прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих морально-нравственному, правовому образу жизни.

Для изучения состояния вопроса об отношении к здоровому образу жизни нами была разработана анкета и проведено анкетирование как среди учащейся молодежи, так и среди учителей физической культуры с целью определить отношение респондентов к здоровому образу жизни.

Анализ ответов показал, что 70% учащихся, причем одинаково как младших, так и старших школьников не могут дать характеристику здоровому образу жизни. Только 42% учащихся смогли объяснить отрицательные последствия табачной и алкогольной зависимости на организм. Только 50% педагогов используют на своих уроках плакаты, рисунки, схемы и другой дополнительный наглядный материал для формирования негативного отношения к вредным привычкам и формированию правильного осознания учащимися здорового образа жизни; теоретические сведения о пользе физической культуры и спорта на уроках дают 32% учителей, 18% педагогов не считают важным тратить время на теоретические сведения; по вопросам здорового образа жизни в свободное от учебных занятий времени беседуют со своими воспитанниками 40% учителей. Анкетирование старшеклассников показало следующие результаты: 70% выпускников думают, что занятия физическими упражнениями помогут им чувствовать себя уверенно в дальнейшей жизни, 20% (среди них большая часть девушек) так не считают. 88 % школьников считают, что внешний вид, состояние здоровья, здоровый образ жизни повлияют на успех в работе и на продвижение по службе, 9 % школьников говорят - эти факторы не важны. Если бы нынешние школьники были руководителями предприятий, то физически слабого работника не взяли бы на работу 32% школьников-«руководителей», 25% согласны иметь в штате таких людей, 26% важен тип предприятия и содержание его работы, 15% старшеклассников считают хорошее здоровье фундаментом хорошей работоспособности и залогом крепкой семьи. В свободное от учебы время в спортивных секциях занимаются 17% выпускников и 68% пятиклассников, родители поддерживают такие занятия в 18 и

70% случаев соответственно. Старшеклассники пропускают уроки физкультуры без уважительной причины гораздо чаще (36 против 5%), чем пятиклассники.

Данные опроса в очередной раз подтверждают исследования многих авторов о негативном или безразличном отношении к урокам физической культуры с увеличением возраста учащихся. 49 Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого. Здоровый образ жизни - это знание правил санитарии, гигиены жилищ и экологии, строгое соблюдение гигиены тела, приобщение к физкультуре и спорту, гигиена физического и умственного труда, гигиена личной жизни. Это четкие знания о вредных факторах и привычках (курение, алкоголь) и сознательно негативное отношение к ним. И легче всего формировать фундаментальные знания о здоровом образе жизни с самых ранних лет.

Одно из ведущих мест, в формировании здорового стиля жизни школьников играет потребностно-мотивационная сфера, позволяющая им включаться в процесс познания и формирования здоровья, для чего необходимо создание определенных условий:

- обеспечение квалифицированными специалистами, грамотными в области психологии, педагогики и спорта;

- внедрение инновационных подходов в методике преподавания физической культуры с неперменным учетом физиологических и психических качеств каждого обучающегося, с акцентом на здоровьесберегающих технологиях, сотрудничестве с психологической службой, медицинскими работниками.

Использование основных критериев формирования здорового образа жизни в образовательном процессе приведет к снижению показателей заболеваемости учащейся молодежи, улучшению психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщит родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим критерии формирования здорового образа жизни, станет легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и открывается простор для педагогического творчества. Кроме того, следует максимально разнообразить программу занятий, отмечая, какой аспект наиболее заинтересует каждого из детей, и в дальнейшем стараться стимулировать их индивидуальные интересы, чаще использовать на уроках те формы и средства общения, которые вызывают у учеников наименьшее число отрицательных реакций, ценное на наш взгляд замечание состоит в следующем: больше использовать речевые средства общения и среди них - словесный метод (общения), а не только опознавательные сигналы [5].

Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение трех проблем:

1. Изменение мировоззрения учителя, его отношения к себе, своему жизненному опыту.

2. Изменение отношения учителя к учащимся. Педагог должен полностью принимать ученика таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности.

3. Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Необходимо научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Цель вышеперечисленных рекомендаций состоит в разработке личностно-ориентированных физкультурно-оздоровительных мероприятий, обеспечивающих

формирование здоровьесохранных компонентов развития личности ребенка, осознанию им необходимости самосохранности как в физическом, так и психологическом плане, а также способствовать развитию и положительному стимулированию к занятиям спортом.

#### **Список рекомендуемой литературы**

1. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Boshlang'ich ta'lim. "Ta'lim taraqqiyoti" jurnali. –Toshkent. 1999. 7 – maxsus son. – 71-135-betlar. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va takomillashtirilgan o'quv dasturi. // "Boshlang'ich ta'lim" jurnali. –Toshkent. 2005. 5-son.

2. Бошланғич таълим концепцияси. Тузувчилар: Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф ва б. "Бошланғич таълим" журнали. 1998. 6- сон -12-18 бетлар.

3. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 2002,207 с.

4. Казначеев В.П. Основание формирования программы общей и частной валеологии // Валеология. 2006, №4, с. 75-82.

5. Шарипова ДД. и др. Формирование здорового образа жизни: учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. - Ташкент: Лидер Пресс, 2005. - 180 с.

#### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА** 10.53885/edinres.2021.92.49.025

**М.М.Тураев**

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

#### **CONTENTS OF THE PROCESS OF ORGANIZATION HEALTH FACILITIES FOR ELDERLY**

**M. M. Turayev**

*Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan*

#### **KEKSA YOSHDAGI KISHILAR UCHUN SOG'LOMLASHTIRISH MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH JARAYONI**

**M. M. Turayev**

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются проблемы старения организма и его устранения при помощи физических упражнений, о подборе физических упражнений и оптимальной нагрузки для людей пожилого возраста.

**Ключевые слова:** физическая активность, пожилой возраст, активное движение, физическое упражнение, нагрузка, занятия.

**Annotation:** This article discusses the problems of aging of the body and its elimination with the help of physical exercises, the selection of physical exercises and the optimal load for the elderly.

**Key words:** physical activity, old age, active movement, physical exercise, load, classes.

**Аннотация:** Ushbu maqolada tananing qarishi va uni jismoniy mashqlar yordamida bartaraf etish muammolari, jismoniy mashqlarni tanlash va keksa yoshdagi insonlar uchun maqbul yuklanish muhokama qilinadi.

**Kalit so'zlar:** jismoniy faollik, qarilik, faol harakat, jismoniy mashqlar, yuk, sinflar.

В последние годы число людей пожилого возраста в экономически развитых странах увеличивается в результате повышения уровня жизни и достижений в области социальной защиты. В результате проблемы старения и старости

становятся социальной проблемой международного значения. В данном случае старение понимается как процесс, старость как его результат.

Действия, мышечная активность, физическая активность играют важную роль в развитии человеческого тела, ведь его выживание и образ жизни напрямую требуют активных движений. Такая связь была неотъемлемой частью жизни с момента зарождения человека и эволюционно укреплялась.

Таким образом, движение стало необходимостью для нормального функционирования всех внешних и внутренних органов, а не только для жизни (поиск пищи, защита от врага, защита от неблагоприятных факторов и т. д.). В современных условиях быстрое развитие техники, все более широкое использование автоматизации и механизации в повседневной жизни, существенно ограничили непосредственное передвижение человека.

При ограничении активных движений нарушается нормальное функционирование всех органов в организме, потому что они выполняют свои функции в полном объеме, преимущественно в загруженной среде. Поэтому совершенно необходимо, чтобы физическая активность и спорт стали неотъемлемой частью повседневной жизни. Другими словами, при таком образе жизни естественная потребность всех органов и систем человеческого тела в движении должна дополняться дополнительной деятельностью или занятиями физической культурой и спортом [1].

Активный образ жизни гарантирует, что человеческий организм менее подвержен болезням и легко и быстро выздоравливает после болезни. В жизни есть много ярких примеров этого. Известно, что образ жизни наших предков был связан с постоянными физическими нагрузками.

Обычные физические упражнения - один из ключевых инструментов, позволяющих людям среднего и пожилого возраста оставаться здоровыми и вести осмысленную и безмятежную жизнь.

Активное движение у таких людей положительно сказывается на обмене веществ, обмене веществ и энергии в системе кровообращения, дыхании, секреторных органах, железах внутренней секреции. Конечно, в пожилом возрасте физическая активность должна выполняться с учетом возраста, иначе она не принесет пользы. (По мере того, как вы становитесь старше, экономия энергии от физической активности уменьшается, поэтому пожилые люди, как правило, тратят меньше энергии на работу и быстрее устают. Если в возрасте 18-20 лет юноши поднимали вес (штангу) до усталости на 230 кг работы, то пожилые люди в результате выполняют работу всего лишь на 142 кг [2].

Частота сердечных сокращений и дыхательная функция менее выражены, когда пожилые люди тренируются по максимуму. Максимальная нагрузка на велоэргометре увеличивает потребление кислорода молодым организмом до 4,4 л / мин, в то время как у пожилых этот показатель составляет 2,1-2,5 л / мин. У них нет высокой частоты сердечных сокращений. Один исследователь измерил частоту сердечных сокращений с максимальной производительностью и провел эксперимент на себе в возрасте от 36 до 70 лет. Результаты показали, что в возрасте 36 лет частота пульса должна была составить 172 в результате максимальной производительности, а к 70 годам такая нагрузка должна была достичь 150 ударов в минуту.

Основная причина неэффективности физических нагрузок у пожилых людей - снижение функционального состояния дыхательной системы в сердечно-сосудистой системе.

По мере того как человек начинает стареть, период восстановления будет дольше после завершения физической активности. В них рекомендуется слегка помассировать тело после работы, чтобы ускорить период восстановления.

Лучшее физическое упражнение для пожилых людей - это циклическая работа средней интенсивности (легкая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание и т. д.). Такие движения снова укрепляют опорно-двигательные суставы и обеспечивают их бесперебойную работу. В этом возрасте следует избегать статических нагрузок (поднятие тяжестей, длительное нахождение в любом неудобном положении).

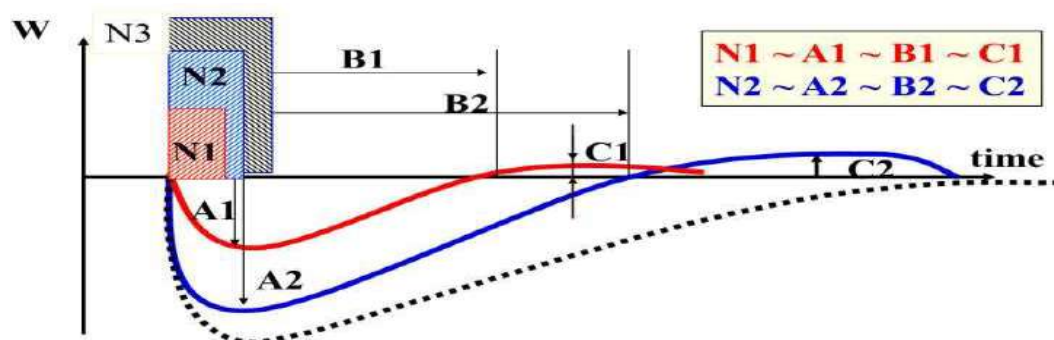
Физические упражнения, выполняемые пожилыми людьми, должны соответствовать их возрасту и другим характеристикам. Когда это будет сделано, их сердечно-сосудистая система, дыхательная система и обмен веществ улучшатся.

Для пожилых людей развитие мускулов, расширение их силы и качества, участие в различных соревнованиях и марафонах не так уж и сложно, но когда они понимают, что главное богатство жизни - это здоровье, им хочется активности, хорошего настроения, профилактики усталость.

Принимая во внимание индивидуальные особенности пожилых людей, их безопасность в лечебно-профилактических мероприятиях должна учитывать уровень интенсивности физических нагрузок, а также профилактику травм.

Интенсивность нагрузки зависит от активности физических показателей (скорость бега, сокращение мышц в силовых упражнениях) или функционирования исполнительной (нервно-мышечной системы) системы (сердечно-сосудистой, нейроэндокринной).

То есть физиологические функции, отвечающие за отдых в организме, являются биохимическими.



Оценочное отношение нагрузки во время занятий

Нагрузка N1 для пожилых людей, нагрузка N2 для обучаемых и высокая нагрузка (пунктирная линия) в специально обученной зоне в течение определенного периода времени.

Видно, что после снижения активности при индивидуальной оптимальной нагрузке начинается фаза высокой активности.

Если во время тренировки увеличить оптимальное значение нагрузки, то возможности организма будут ограничены, что приведет к двум неприятным ситуациям.

А) Период восстановления организма продлевается. Это нарушение физиологических функций приводит к снижению способности центральной нервной системы, что в свою очередь, представляет прямую угрозу для организма.

Б) Если организм, который еще не восстановился, подвергается дальнейшим физическим нагрузкам, период утомления удлиняется, происходит постоянное ухудшение функций организма, то есть чрезмерная утомляемость, что чрезвычайно опасно для пожилых людей [3].

Таким образом, исходя из приведенных выше соображений, можно отметить, что несоблюдение принципов, изложенных в физическом воспитании, может привести к чрезмерной утомляемости, особенно у пожилых людей, и поставить под угрозу их жизнь. Напротив, хорошо организованная и хорошо задокументированная физическая подготовка освежает и закаляет человека, обеспечивает основу для долголетия, одновременно защищая здоровье пожилых людей.

После 60 лет необходимо сократить масштабные упражнения, отказаться от длительных, быстрых и энергоемких упражнений. Не рекомендуется выполнять статические упражнения, часто использующие силу, а также упражнения, связанные с свисанием и толчками с опущенной головой.

Проводить занятия в группах 2-3 раза в неделю. Желательно по очереди находиться в здании на свежем воздухе. Норма физических нагрузок, особенно для людей с ограниченными возможностями, определяется на основании врачебного наблюдения. Пожилым людям, особенно пожилым людям, следует постепенно увеличивать и уменьшать нагрузку, предпочтительно использовать дыхательную гимнастику и упражнения на расслабление.

В условиях модернизации общества сама жизнь требует защиты образа жизни пожилых людей, их деятельности, жизненных потребностей, интересов, установок, целей, ценностей, а также здоровья, которое является главным критерием деятельности. Этого можно достичь за счет создания системы специальных физических упражнений и тренировок, направленных на восстановление здоровья и благополучия наших пожилых людей с учетом местных условий и нашего национального менталитета.

#### **Литература:**

1. Альперович В. Проблемы старения: демография, психология, социология. М.:Астрель. АСТ, 2004.-352стр. <https://search.rsl.ru/ru/record/01002465361>

2. Анцыферова Л.И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости.//Психол.Ж.-2001.т-22,№3. стр-15. <https://studfile.net/preview/2429395/page:21/>

3. Курбонов Ш., Курбонов А. “Жисмоний машкларнинг физиологик асослари” Тошкент “УАЖБНТ” Маркази. 2003. <http://www.inp.uz/uz/node/438>

## **YENGIL ATLETIKA – AHOLI SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH VA OLIMPIYA HARAKATINING ASOSIY BO’G’INI SIFATIDA**

**Usmonov Alisher Sharifovich**

*Buxoro davlat universiteti “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasi o’qituvchisi.*

**Ibodov Dunyo**

*Buxoro davlat universiteti 2-kurs talabasi.*

### **Легкая атлетика как ключевое звено в улучшении здоровья населения и олимпийского движения.**

10.53885/edinres.2021.46.57.028

Усмонов Алишер Шарифович

Преподаватель межфакультетского факультета физической культуры и спорта Бухарского государственного университета.

### **Athletics as a key link in improving the health of the population and the Olympic movement**

**Annotatsiya.** Maqolada yengil atletikaning aholi salomatligi mustahkamlashdagi o'rni va olimpiya va paralimpiya musobaqalarida erishilgan yutuqlar va sportda yangi texnologiyalarning qo'llanilishi yoritilgan.

**Аннотация.** В статье рассматривается роль легкой атлетики в улучшении здоровья населения, а также достижения Олимпийских и Паралимпийских игр и использование новых технологий в спорте.

**Annotation.** The article discusses the role of athletics in improving the health of the population and the achievements of the Olympic and Paralympic Games and the use of new technologies in sports.

**Kalit so'zlar:** yengil atletika, sog'lom turmush madaniyati, jismoniy faollik, paralimpiya o'yinlari, sportda yangi texnologiyalar.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, здоровый образ жизни, физическая активность, Паралимпийские игры, новые технологии в спорте.

**Keywords:** athletics, healthy lifestyle, physical activity, Paralympic Games, new technologies in sports.

Jismoniy tarbiya va sport yosh avlod shaxsining jismoniy-axloqiy, ma'naviy-huquqiy sifatlarini rivojlantirish muammosi milliy-tarixiy ildizlarga ega bo'lgan qudrat sifatida milliy urf-odatlar, an'analar, qadriyatlarda o'z ifodasini topgan. Shu boisdan mamlakatimizda demokratik o'zgarishlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyati asoslarini shakllantirish jadal sur'atlar bilan borayotgan hozirgi davrda yoshlarimizni ham ma'naviy, ham jismoniy, ham axloqiy jihatdan kamolotga yetkazish masalasi respublikamizda ustuvor vazifa qilib belgilangan.

Bugungi kunda olimpiya harakati jadal rivojlanib borayotgan bir davrda yengil atletika sport turini rivojlantirishga ham davlat tomonidan alohida e'tibor qaratilmoqda. Dunyoning ko'pgina davlatlari tajribasi shuni ko'rsatadiki, yengil atletika sport turlarini rivojlantirish aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishga, salomatlikni muhofaza qilishga xizmat qilmoqda.

Inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatayotgan omillar kun, soat sayin ortib bormoqda. ... Yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari bilan shug'ullangan har bir insonning butun organizmidagi a'zo va tizimlarining ishi yaxshilanadi, buzilgan faoliyatlar tiklanadi, aqliy va jismoniy faollik oshadi. Yengil atletikaning yurish va yugurish mashqlar bilan muntazam shug'ullanish natijasida suyaklar tuzilmasi mustahkamlanadi, bo'g'imlar harakatchan bo'ladi, mushak kuchini oshirib, modda almashinuvi yaxshilanadi.

Yengil atletika — sportning eng ommaviy turlaridan biri. Turli masofalarga yugurish, sportcha yurish, sakrash (balandlikka, uzunlikka, uch hatlab, langarcho'p bilan), uloqtirish (nayza, lappak, bosqon), yadro irg'itish, ko'pkurash (o'nkurash, yettikurash) mashqlarini o'z ichiga oladi. Yengil atletikada 50 dan ziyod mashq bor, ulardan 48 tasi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan (2000 yilgi Sidney olimpiadasida erkaklar Yengil atletikaning 23, ayollar 20 turida musobaqalashishdi). Bundan tashqari, Yengil atletika zamonaviy beshkurash va triatlon sport turlarining bir mashqini tashkil etadi, barcha sport turlarining mashg'ulot, ta'lim muassasalarining o'quv, harbiy-tayyorgarlik, salomatlik mashqlari, o'quvchi-yoshlarning «Alpomish» va «Barchinoy» sport sinovlari dasturidan joy olgan. Gomerning «Iliada», Ibn Sinoning «Tib qonunlari» va boshqa kitoblarda Yengil atletika mashqlariga oid ma'lumotlar uchraydi.

O'zbekistonda Yengil atletikaga qiziqish 1885 yilda Marg'ilonda shu turga moslashtirilgan o'yingoh barpo etilgandan keyin kuchaydi. Toshkentda 1902 yildan Yengil

atletika musobaqalari, 1919 yildan mamlakat birinchiliklari, 1927 yildan spartakiada o'tkazila boshlagan. O'zbekistonda 135 mingdan ziyod kishi 140 dan ortiq murabbiy qo'l ostida Yengil atletika bilan shug'ullanadi, murabbiylardan 3 nafari O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi, 10 nafari O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustozlari unvoniga ega (2001). O'zbekistonlik Yengil atletikachilar 1952 yildan Olimpiada o'yinlarida qatnashadi.

Olimpiadalarda Marina Shmonina (4x100 m ga estafetali yugurish, 1992) oltin, Rodion Gataulin (langarcho'p bilan sakrash, 1988) kumush medalni qo'lga kiritgan, Ramil G'aniev (o'ntkurash, 1996) 8-o'rinni egallagan. Oleg Ryaxovskiy (uch xatlab sakrash), Roza Babich (200 m ga to'siqlar osha yugurish) va Tatyana Biryulina (nayza uloqtirish) jahon rekordini yangilagan. Ashur Normurodov (uzok, masofaga yugurish) uch marta sobiq Ittifoq chempioni bo'lgan (1967— 69). Osiyo o'yinlarida 1994 yilda Svetlana Munkova (balandlikka sakrash), Ramil G'aniev (o'ntkurash), Oksana Yarigina (nayza uloqtirish), 1998 yilda Oleg Veretelnikov (o'ntkurash), Sergey Voynov (nayza uloqtirish) oltin medal bilan taqdirlangan Yengil atletika AQSh, Buyuk Britaniya, Germaniya, Kuba, Xitoy kabi mamlakatlarda yaxshi rivojlangan.

Tokioda bo'lib o'tgan olimpiya va paralamiya "Tokio - 2020" o'yinlarida hamyurtlarimizning yengil atletika sport turidan qo'shgan hissalarini beqiyos bo'ldi.

Jumladan, medallar uchun kurashda qatnashgan hamyurtimiz Nurxon Qurbonova yengil atletikaning nayza uloqtirish turi bo'yicha 18.38 metr natija bilan shaxsiy rekordini yangiladi. Bu natija sportchimizga kumush medalni taqdim etdi.

Nurxon Qurbonova bundan avvalroq Tokio-2020 yozgi Paralimpiya o'yinlarida yadro uloqtirish bo'yicha bronza medalini qo'lga kiritgan edi.

Yana bir hamyurtimiz Yorqinbek Odilov yadro uloqtirish turi bo'yicha 11.71 metr natija ko'rsatdi. Aytish kerakki, bu uning yadro uloqtirishdagi shaxsiy rekordi sifatida qayd etildi.

Biroq ushbu natija yakunda medallar uchun kamlik qildi. Yorqinbek Odilov finalni 9-o'rinda yakunladi.

Paralimpiya musobaqalarda ishtirok etgan ishtirok etgan hamyurtimiz Safiya Burxonova F12 klassida ayollar o'rtasida yadro uloqtirish turi bo'yicha 14.78 metr natija bilan oltin medalni qo'lga kiritdi. Ta'kidlash kerakki, bu mavsumdagi eng yaxshi natija sifatida ham qayd etildi.

Safiya Burxonova Rio-2016 yozgi Paralimpiya o'yinlarida kumush medalini qo'lga kiritgan edi.

Quvonarlisi, unda ishtirok etgan hamyurtimiz Husniddin Norbekov yadro uloqtirish bo'yicha 16.13 metr natija bilan oltin medalni qo'lga kiritdi.

Paralimpiya musobaqalarida yengil atletikachi hamyurtimiz Mohigul Hamdamova ham ishtirok etdi. Afsuski, sportchimiz yadro uloqtirish bo'yicha 8.42 metr natija bilan 9-o'rinni egalladi. Bu borada oltin medal jazoirlilik Safiya Jalilga nasib etdi. U 11.29 metr natija bilan jahon rekordini o'rnatgan holda 1-o'rinni egalladi.

Eslatib o'tamiz, Mohigul Hamdamova para yengil atletikaning disk uloqtirish turida F57 klassida oltin medalga sazovor bo'lgan edi.

T37 klassida 100 metrga yugurish bo'yicha startga chiqqan hamyurtimiz Sabina Suxanova 14.20 soniya vaqt bilan marraga 7-o'rinda yetib keldi va musobaqa medallaridan quruq qoldi. Bu yo'nalishda 13.00 soniya natija qayd etgan xitoylik sportchi jahon rekordini yangilagan holda oltin medalga sazovor bo'ldi.

Bulardan tashqari zamonaviy sportda mashg'ulot va musobaqa jarayonida sportchining jismoniy holatini aniqlab turuvchi texnologiyalar keng qo'llanilmoqda. Yengil atletikachilar uchun soatga yoki oyoq kiyimiga o'rnatilgan kardiograf va akseleometrlar. Tennischilar uchun tennis raketkasiga o'rnatilgan zarba kuchini va yo'nalishni ko'rsatadigan qurilmalar. Hozirda barcha sport turlarida qo'llanayotgan pulsometrlar bularga misol bo'la oladi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, hozirgi davrda sportchilarning tayyorgarlik jarayonlari rivojlanib va mukammallashib borayapti. Yangi texnologiyalarning kirib kelishi sportda juda katta o'zgarishlarga olib keldi. Hozirgi davr sporti qadimgi Gretsiyadagi sportdan juda katta farq qiladi. Sportchilarning ko'rsatadigan natijalari faqatgina jismoniy tayyorgarlik bog'liq bo'lmay qoldi. Oxirgi yuz yillikda qilingan ixtirolar sport sohasida yangi zamoniy chizgilarni qoldirdi. Hozirda bunday qurilmalarga shunchalik darajada o'rganib qolganmizki millimetr va millisekundlarni hisoblaydigan qurilmalarning sportda ishlatilishiga oddiy holat deb qaraymiz. Bu faqatgina televideniya yoki sport musobaqalarini namoyish qilishgina emas balki sportchilar va murabbiylar uchun sport mashg'ulotlarini samarali boshqarish va mashqlar texnikasini yaxshi o'zlashtirish uchun yaratilgan kompyuter programmalari faol rivojlanib borayapti.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. <http://sport.ziyonet.uz/uzc/kinds/14>
2. <https://olamsport.com/uz/?type=13>
3. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 11. – С. 99-103.
4. Sharifovich U. A. Athletics-The queen of sports impact athletics on the functional and physical state of man //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 11. – С. 112-115.

#### **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

10.53885/edinres.2021.22.60.033

**Я.З.Файзиев**

*Преподаватель*

*Бухарский государственный университет*

*Бухара, Узбекистан*

**Д.Я.Зиёев**

*Студент 3 го курса*

*Направления общая профлактика*

*Бухарский государственный медицинский институт*

*Бухара, Узбекистан*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрено индивидуальные занятия для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, двигательной активности, физическая подготовленность.

**Актуальность.** Особую актуальность данная проблема приобретает в связи с внедрением в нашу повседневную жизнь достижений научно-технического прогресса. (компьютеризация, ДВД, СД и т.д.)

**Целью** работы является научное обоснование эффективных и допустимых методик коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

**Объект** исследования: детей дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Формирование здорового поколения – одно из главных стратегических задач развития страны.

Для «создания необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования планируется:

- провести оптимизацию учебной, психологической и физической нагрузки и создать в образовательных учреждениях условия для сохранения и укрепления здоровья детей, в том числе за счет.

- повышение удельного веса и качества занятий физической культурой;
- организации мониторинга состояния здоровья детей;
- улучшения организации питания в образовательных учреждениях».

Какие же факторы влияют на здоровье ребенка?

Как было сказано выше, здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от уровня развития здравоохранения и образования, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Поэтому здоровье ребенка должно оцениваться в единстве с окружающей средой и адаптационными возможностями организма.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, образовательное учреждение, т.е. вторая семья, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, - социальные структуры, которые, в основном, определяют уровень здоровья детей.

Поэтому необходим поиск новых подходов к оздоровлению, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий.

Сегодня модным стало слово гиподинамия. Многие понимают его упрощенно – как недостаток движения. Но это не совсем верно. Гиподинамия – своеобразная болезнь, определения которой звучит довольно угрожающе: «Нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности».

Движение необходимо ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. количество движений, производящих ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением. Так, по данным большинства исследований, 30 – 40 % детей имеют избыточный вес. У таких детей чаще регистрируются травмы, в 3 – 5 раз выше заболеваемость ОРВИ.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависят от двигательной активности.

О формах общения взрослых с детьми дошкольного возраста, особенно когда речь идет о формировании правильного отношения к своему здоровью у ребенка, необходимо рассказать более подробно, так как способы «прямого» воздействия часто не дают эффекта. Одним из способов опосредованного воздействия является

использование любимых игрушек. Следуя правилам игры, ребенок должен помогать игрушке осуществлять все нужные действия: например, вовремя вставать утром, делать зарядку, умываться, правильно принимать пищу, одеваться на прогулку, вовремя ложиться спать, убирать со стола. Это все найдет свое отражение в дидактических играх.

Формирование у ребенка навыков безопасного для жизни и здоровья поведения должно строиться на воспитании тех или иных привычек. Привычка – это поведение, образ действий, ставшие для кого-либо в жизни обычными, постоянными. Следует отметить, что привычка чаще всего формируется на основе навыка (навык – это усвоенный, доведенный до автоматизма способ действия). Например, если ребенок научился хорошо кататься на коньках или на лыжах, то он с удовольствием будет проводить на коньках или лыжах свой досуг.

Особо следует подчеркнуть, что они воспитываются не столько словами, сколько делами. Каждое указание взрослых на необходимость выполнения того или иного действия должно сопровождаться объяснениями, почему его нужно выполнить. Все объяснения должны быть как можно более доступны и понятны ребенку. Для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого. Но хвалить следует только на первых порах, когда идет формирование привычки.

Сложно сформировать привычку выполнять утреннюю зарядку у детей. Следует помнить, что необходимо, чтобы ребенок обязательно хорошо выспался, чтобы в комнате не было холодно, а упражнения не были трудными.

Влияние двигательной активности на здоровье детей.

В последние десятилетия все большее внимание ученых привлекает проблема детских стрессов, которые влекут за собой различные нервные расстройства и повышенную заболеваемость.

Детские стрессы – это следствие дефицита положительных эмоций у ребенка и отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском учреждении из-за «заорганизованности» воспитательно-образовательного процесса, отсутствия гибких режимов дня и рационального чередования умственной нагрузки с физическими упражнениями, отдыхам и т.д.

Ранее начало обучения (с 6 лет) на фоне функциональной незрелости и неготовности отдельных детей к школе также приводит к чрезмерному нарастанию психоэмоциональных и физических нагрузок. Известный физиолог Н.М. Щелованов писал: «Эмоции не только составляют наиболее ценное психологическое содержание жизни ребенка, но и имеют важные физиологические значения в жизнедеятельности организма». Таким образом, детские стрессы нарушают нормальное течение физиологических процессов, что неизбежно ведет к ухудшению здоровья ребенка, так как физическое воспитание неразрывно связано с психическим развитием ребенка. «Психика формируется в движении». Кроме того, нарушена структура полноценного питания детей.

Дети, как известно, продукт своей среды – она формирует их сознание, привычки. Природой предусмотрено, что молодые существа изучают мир прежде всего через опыт и поведение своих родителей. Именно родители прививают детям стратегии выживания, закладывают, скажем так, рабочие программы.

Основными задачами по охране здоровья и физическому развитию детей являются:

создание условий для целесообразной двигательной активности и закаливания детского организма;

воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня;

формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

развитие физических и нравственно – волевых качеств личности;

формирование доступных первоначальных представлений и знаний об организме человека, влиянии физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;

воспитание потребности в здоровом образе жизни, в двигательной деятельности.

Основные требования Госстандарта – критерии оценки содержания и методов физического воспитания, реализуемых в дошкольном образовательном учреждении:

Педагоги ДОУ создают условия для различных видов двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

В организации физкультурных занятий и в подвижных играх педагоги реализуют индивидуальный подход к детям:

формируют подгруппы детей на основе состояния их здоровья и темпов физического развития;

внимательно наблюдают за самочувствием каждого ребенка на занятиях;

варьируют нагрузку и содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка и т.д.

Педагоги ДОУ способствуют становлению у детей ценностей здорового образа жизни:

развивают навыки личной гигиены;

формируют элементарные представления о полезности и целесообразности физической активности и личной гигиены и т.д.

Педагоги ДОУ создают условия для творческого самовыражения детей в процессе физической активности.

Педагоги используют разнообразные формы организации физической активности детей.

Особое значение придается гигиене учебного процесса. Во время учебных занятий главной причиной утомления детей является относительно однообразная деятельность, при которой отсутствует необходимая физическая активность, а отдельные группы мышц, обеспечивающие поддержание позы тела при сидении, испытывают чрезмерные напряжения. Поэтому так необходимо строгое выполнение методических рекомендаций «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».

Гармоническому физическому и полноценному психическому развитию ребенка способствует режим дня.

Режим дня детей предусматривает их разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, с учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Такой режим дня обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дает возможность педагогом раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

Ежедневно во всех дошкольных группах должно быть предусмотрено несколько форм физического воспитания детей: утренняя гимнастика на воздухе или в зале, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, закаливающие процедуры, занятия физкультурой и плаванием при наличии бассейна, что позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня, рационально распределить интеллектуальную нагрузку дошкольников.

## **Выводы**

Совокупность разнообразных форм физического воспитания в дошкольных учреждениях создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Одной из таких форм являются физкультурно-оздоровительные мероприятия, включающие утреннюю гимнастику, физкультурные минутки и закаливающие процедуры. Ежедневные проведения утренней гимнастики обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов - зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

Регулярные проведения физических упражнений на свежем воздухе с последующими водными процедурами способствуют закаливанию детского организма, вырабатывает стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды (перегревание, ветер, дождь и др.), а также введение в комплексы упражнений корригирующего характера способствует формированию свода стопы и правильной осанки.

## **Список литературы**

1. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. Пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.- 144 с.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 272 с.
3. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 415 с.
4. Наш «взрослый» детский сад: Кн. Для воспитателя дет. Сада: Из опыта работы / К.П. Изергина, Л.С.Преснякова и др. – М.: Просвещение, 1991. – 192 с.
5. Правосудов В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 415 с.
6. Спок Б. Ребенок и уход за ним. – М.: Знание, 1990. – 192 с.
7. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. // Дошкольное воспитание. – 2003.-№8.- С.59-62.
8. Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5-8 лет. / Художник Е.А.Фоничева. – Ярославль.: Академия развития, Академия Холдинг, 2003. – 144 с.
9. Физическое воспитание дошкольников с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата. // Дошкольное воспитание. – 2003.- №4. – С.28-33.
10. Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://referat.ru/>

## **ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

10.53885/edinres.2021.73.60.046

**Р.А.Хасанов**

*Старший преподаватель*

*Бухарский государственный университет*

*Бухара, Узбекистан*

**Д.Зиёев**

*Студент 3 го курса Бухарский медицинский институт*

*Бухара, Узбекистан*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрено целенаправленный процесс формирования у человека эстетического отношения к действительности.

**Ключевые слова:** эстетика, восприятие, физическая подготовленность, духовной культуры человечества.

**Актуальность.** На сегодняшний день одним из популярных средств, используемых с целью оздоровления, является физическая подготовленность человека. Прекрасное в жизни — и средство и результат эстетического воспитания. Оно концентрируется в искусстве, художественной литературе, неразрывно связано с природой, общественной и трудовой деятельностью, бытом людей, их взаимоотношениями. Система эстетического воспитания в целом использует все эстетические явления действительности. Особое значение при этом придается восприятию и пониманию прекрасного в трудовой деятельности, развитию у человека способности вносить красоту в процесс и результаты труда.

Эстетическое воспитание – целенаправленный процесс формирования у человека эстетического отношения к действительности. Это отношение с возникновением человеческого общества развивалось вместе с ним, воплощаясь в сфере материальной и духовной деятельности людей. Оно связано с восприятием и пониманием ими [прекрасного](#) в действительности, наслаждением им, эстетическим творчеством человека.

В системе общего воспитания, являясь ее составной частью, эстетическое воспитание подчинено всестороннему развитию личности. Учения об [искусстве](#) как форме проявления духовной культуры человечества эстетическое воспитание утверждает в людях эстетический идеал, понимание прекрасного, развивает эстетический вкус, творческие способности вносить прекрасное в жизнь.

**Цель исследования.** Подготовка человека к восприятию прекрасного в искусстве, литературе, в жизни, наслаждению им, правильная его оценка — одна из важнейших задач эстетического воспитания.

**Методы и организация исследования.** В обществе создаются необходимые условия для ее решения, т. к. здесь успешно идут процессы обогащения искусства знанием жизни и дальнейшего приобщения к ценностям культуры. Важнейшей частью эстетического воспитания является спортивное воспитание и воспитание средствами физической культуры.

Известные деятели искусства - артист Чирков и кинодраматург Полонский заметили однажды, что современный спорт "взял на себя часть огромной ответственности за воспитание человека, "конструирование" личности, нравственности, доброты, честности, товарищества". "И здесь у спорта, - по их мнению, - может быть не меньше возможностей, чем у просвещения и искусства".

Эта оценка спорта в полной мере относится и к возможности его влияния на эстетическую культуру.

Спорт - сфера, в которой в различных формах выступают основные эстетические ценности.

К их числу, прежде всего, относится красота.

Чаще всего красоту связывают с гармонией, под которой понимается стройное сочетание, согласованность, слаженность, взаимное соответствие разных качеств, предметов, явлений, частей целого.

Красота, в том числе и в области спорта, – это прежде всего совершенная форма, которая наилучшим способом выражает содержание, способствует эффективному выполнению определенных функций, имеющих позитивное личностное и социальное значение.

В этом плане, например, высокое техническое мастерство спортсмена является важным, но не единственным условием эстетической оценки его действий. Для того, чтобы можно было говорить о красоте этих действий, их обязательно необходимо сопоставить с теми задачами, для решения которых они предпринимались. Техническое мастерство в действиях спортсмена должно быть неразрывно связано с их целесообразностью. В противном случае нарушается важный эстетический принцип единства формы и содержания и получается не "красивая игра", а "игра на красоту".

Еще Ф. Бэкон писал: "В деле красоты отдают предпочтение красивым формам перед красивым цветом и красотой движений лица и всего тела - даже перед красотой форм". Этот взгляд, безусловно, справедлив, прежде всего, по отношению к таким видам спорта, как легкая атлетика, плавание и т.п. Применительно к игровым видам спорта он нуждается в определенной коррекции.

Главным содержанием игровых видов спорта является борьба двух команд, имеющих в своем составе по несколько спортсменов. Характерной чертой этой борьбы для большинства игровых видов спорта является непосредственное физическое противостояние соперников. В связи с этим здесь можно рассматривать красоту действий отдельных спортсменов, той или другой команды, а также красоту игры в целом. Эти объекты рассмотрения, в свою очередь, могут быть разделены на составляющие элементы. Так, в действиях спортсмена может быть выделена физическая и интеллектуальная активность, которые находят свое проявление в техническом и тактическом мастерстве. Весьма односторонне было бы связывать красоту спорта только с действиями спортсменов и потому, что она проявляется во всей совокупности спортивных отношений: в деятельности тренера, спортивных организаций, когда содержание их деятельности направлено на действительное обеспечение оптимальных условий для раскрытия в спорте творческих потенций человека.

**Результаты исследования.** Таким образом, спорт действительно предоставляет огромные возможности самим спортсменам и зрителям для созерцания разнообразных эстетических ценностей, для наслаждения ими. В этом отношении спорт не только не уступает другим сферам жизнедеятельности, но порой и превосходит их.

Занятия отдельными видами спорта, системами физических упражнений могут способствовать развитию определенных органов и систем организма. С помощью подобранных физических упражнений можно улучшить многие показатели физического развития (массу тела, окружности грудной клетки, жизненную емкость легких и т.д.).

#### Литература:

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учеб. для вузов физ. культуры. - Ростов н/Д: Феникс, 2002, С. 95-106.
2. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 192с.
3. Умаров Д.Х., Умаров М.Н., Эштаев А.К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики». Учебное пособие. Ташкент, 2006. -204 с.
4. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой //Теория и практика физической культуры, 2002, № 6, С. 15-17.

## РОЛЬ ТВОРЧЕСКОГО ПОДХОДА К ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

10.53885/edinres.2021.52.51.048

*Баймурадов Раджаб Сайфитдинович*

*Бухарский государственный университет,  
Бухара, Узбекистан,*

*Тухтамурадова Нодира Абдужаббаровна*

*Бухарский инженерно-технологический институт  
Бухара, Узбекистан,*

**Аннотация:** В статье изложено что педагогический труд — дело прежде всего творческое. Не секрет, что исследовательское, поисковое начало присуще и повседневной педагогической работе учителя физической культуры. Это он благодаря высокому профессионализму и глубоким знаниям добивается средствами своего учебного предмета, чтобы школьники росли всесторонне развитыми людьми.

**Аннотация:** Maqolada pedagogik ish birinchi navbatda ijodiy masala ekanligi aytilgan. Hech kimga sir emaski, izlanish, izlanish printsipli jismoniy madaniyat o'qituvchisining kundalik pedagogik ishiga xosdir. Aynan u o'zining yuqori professionalligi va chuqur bilimi tufayli maktab o'quvchilari har tomonlama rivojlangan insonlar bo'lib voyaga etishlari uchun o'z o'quv fanining vositalariga erishadi.

**Аннотация:** The article states that pedagogical work is primarily a creative matter. It is no secret that the research, search principle is also inherent in the everyday pedagogical work of a physical education teacher. It is he who, thanks to his high professionalism and deep knowledge, achieves the means of his own academic subject so that schoolchildren grow up as comprehensively developed people.

**Ключевые слова:** тест-ориентир, дидактический направленность, нестандартные ситуации. урочные и внеклассные формы учебно-воспитательной работы.

Сегодня нет смысла убеждать кого-либо в том, что педагогический труд - дело прежде всего творческое. Не секрет, что исследовательское, поисковое начало присуще и повседневной педагогической работе учителя физической культуры. Это он благодаря высокому профессионализму и глубоким знаниям добивается средствами своего учебного предмета, чтобы школьники росли всесторонне развитыми людьми, двигательная активность которых, по меткому определению выдающегося русского ученого П. Ф. Лесгафта, существенным образом озарялась бы мыслью.

Согласитесь, что не где-нибудь, а именно в школьных спортивных залах, на открытых площадках и пришкольных стадионах начинается все то, что затем не только глубоко заботит и радуется всех нас, причастных и укреплению здоровья подрастающего поколения, его физической закалке, но и порой огорчает и тревожит.

Например при проведении занятий по легкой атлетике нужно умело использовать широкий набор подводящих и специальных упражнений, добиваясь от занимающихся четкого освоения двигательных действий в каждой фазе прыжка.

При этом ученики с особым старанием должны выполнять упражнение-тест. Развернутой через всю площадку шеренгой учащиеся с двух шагов разбега осуществляют на размеченном 18-метровом отрезке серию многоскоков. Каждый должен преодолеть отрезок за возможно малое количество прыжков. При этом педагог должен объявит, что тот, кому удастся преодолеть 18 м за 9 прыжков, приступив к прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги», сможет приземлиться за отметкой 3 м 80 см, а у тех, кто выполнит задание за 8 прыжков, появится реальная возможность показать результат в пределах 4 м 20 см, за 7 прыжков - 4 м 50 см, за 6 прыжков- 5 метров и т. д.

И хотя каждый тест-ориентир, как показывает практика, имеет допуск плюс-минус 10 см, выполняя прыжки в длину, как правило, полностью подтверждает «прогнозы». Тестом может быть любое упражнение - эту мысль утверждает наука о физическом воспитании. По всей вероятности, это так. Но учителю физической культуры в первую очередь нужны тесты, которые разрушали бы существующее кое-где мнение о том, что обучающимся, когда они выполняют физические упражнения, не следует вникать в процессы, происходящие в их организме, что стоит во всем положиться на учителя и успех будет обеспечен. Современному педагогу нужны тесты, помогающие не просто проверять уровень физической подготовленности учеников, а тесты - ориентиры, позволяющие обучать занятиям физической культурой, как творческому процессу, в ходе которого формируется мышление учащихся, развивается умение находить нешаблонные решения в нестандартных ситуациях.

Тесты - ориентиры своей четкой дидактической направленностью, которая позволяет открывать перед каждым учащимся перспективу развития своих физических способностей, дает ему возможность быть уверенным, что, выполняя определенные двигательные действия в заданной учителем последовательности, он непременно подготовит себя к успешному овладению другим, более сложным упражнением. Тесты, согласно шкале дидактических оценок, выше тех, что рекомендованы в учебной программе, так как четко ориентируют школьников на поступательное продвижение в своем физическом развитии, показывают то, к чему занимающийся должен стремиться сегодня, завтра, через неделю. И именно такую работу педагога можно, на наш взгляд, назвать творческой.

Нельзя перейти на качественно новый уровень управления физическим воспитанием учащихся, не разрабатывая и не совершенствуя арсенал надежных показателей, помогающих существенным образом контролировать и сопоставлять различные степени формирования двигательных умений и навыков, уровни развития физических качеств.

Практика методики управления учебным процессом на уроке физической культуры при помощи оценки физической подготовленности учащихся (по специально разработанным таблицам), - применения этой методики позволяет трудиться в течение всего учебного года с открытыми глазами, задолго до конца каждой четверти определять готовность каждого учащегося к сдаче учебных нормативов и норм комплекса «Алпомиш», «Барчиной». Тестирование дает возможность педагогу работать на школьников с конкретной физической подготовкой, с конкретной степенью усвоения учебного материала, с конкретной корректировкой своих учебных планов».

Высока ответственность учителя физической культуры перед нашим обществом. В перечне его повседневных забот подготовка крепких, закаленных юношей-старшеклассников к воинской службе по праву занимает одно из ведущих мест. Лучшие школьные педагоги находятся в неустанном поиске наиболее рациональных путей решения данной важнейшей задачи. Эти пути пролегают через самые разнообразные стороны деятельности педагогов. Например, многие творчески работающие учителя физической культуры не мыслят продвижения своих воспитанников вверх по лестнице физического совершенствования без постоянного укрепления учебно - материальной базы. С помощью шефствующих предприятий на территории школы они создают тренажерные комплексы, полосы препятствий, игровые площадки, тир. Несомненно, такие учителя достойны всяческой похвалы за то, что, не дожидаясь того времени, когда центр забот о народном образовании наконец-то переместится в школу, сами привлекают на пользу школы местные организации и их ресурсы. Созданные же общими усилиями добротные школьные спортивные базы помогают не только готовить юношей к службе в Вооруженных Силах Республики Узбекистан, но и

способствуют осуществлению многих других насущных задач школы: укреплению здоровья учащихся, приобщению их к систематическим занятиям физическими упражнениями, повышению качества урочных и внеклассных форм учебно-воспитательной работы.

Однако как бы ни ярок был творческий запал того или иного отдельно взятого учителя физической культуры, каждый работник народного образования должен понимать, что школьная реформа не может успешно продвигаться вперед лишь усилиями одиночек, как бы инициативны и способны они ни были. Перестройка школьного механизма, выработка новых подходов в физическом воспитании подрастающего поколения крайне нуждаются, чтобы также инициативно действовали школьные педагогические советы, родительская общественность, общественные организации. Они обязаны смело брать на себя решение коренных вопросов улучшения физической подготовки выпускников школы к жизни, труду, к службе в рядах Вооруженных Силах Республики Узбекистан. Творческие же импульсы учителей физической культуры должны передаваться коллегам по школе, активистам совета коллектива физической культуры, школьному самоуправлению, родительскому активу, представителям базовых предприятий.

Когда мы говорим, что общеобразовательная школа должна осуществлять единый для всех физкультурно-оздоровительный режим, это, в первую очередь, свидетельствует о нашем твердом намерении сделать предмет «Физическая культура» основой, краеугольным камнем здорового образа жизни школьников. Можно назвать немало имен педагогов Бухарской области, которые своим творческим отношением к делу заслужили всенародную признательность.

Развитию физических способностей подчинена у него кроме учебной внеклассная кружковая и секционная работа, причем каждый школьный физкультурный или спортивный кружок трансформируется во времени с учетом прохождения комплексной программы, текущих учебных тем, а также интересов детей.

Психологи утверждают, что в одно и то же время у большинства школьников младшего, да и среднего возраста может проявиться интерес сразу к нескольким видам спорта. Как здесь быть! Не может же школа, тем более сельская, иметь с учетом быстро меняющихся пожеланий детей сразу 6-8 секций. «А к этому и не следует стремиться». Если ученики из младших классов приходят в школьный спортивный зал, заранее зная, что никто их не упрекнет за то, что им сегодня захотелось вдруг поиграть в мини-баскетбол или пионербол. «Пожалуйста», - должен ответить на их просьбу учитель и после необходимой разминки дать возможность ребятам поиграть с мячом. Школа мяча, - залог успешного развития ручной ловкости, так необходимой детям для овладения школой письма и других важных умений.

-Со стороны можно услышать возражения: а надо ли давать такую свободу детям, стоит ли так раскрепощать учителя! Есть стабильный, утвержденный на год план секционных мероприятий - вот и извольте по нему работать! Ведь в таких условиях проверяющим очень трудно проконтролировать деятельность учителя физической культуры!

Что можно ответить на эти вопросы! Очень нужны нам всем эксперименты, позволяющие педагогическим коллективам вести творческие поиски в разных направлениях и отделах школьных дисциплин, в том числе и в физическом воспитании школьников, по предмету «Физическая культура».

Например нужно провести эксперимент «Два плюс два». Суть его в том, что к двум урокам физической культуры прибавить еще два урока за счет времени продленного дня и так называемых спортивных часов. Эксперимент рассчитан на сравнительно продолжительный период, при проведении данного эксперимента в

школе станут ли больше учителя физической культуры: двое трудятся в учебном дне, двое — после обеда, в продленном. Вчетвером легче решаются многие вопросы преемственности, обмена опытом работы, совместного планирования всего общешкольного физкультурно-оздоровительного режима. Богаче станет содержание внеклассных и внешкольных спортивно-массовых мероприятий. И еще одно существенное преимущество улучшается здоровья школьников.

Все времена наша медицинская общественность все больше и чаще напоминает учителям общеобразовательных школ о негативных процессах, вызванных хроническим дефицитом двигательной активности школьников, прогрессирующей гипокинезией, тормозящей физическое развитие детского организма, грозящей всеобщей бедой — ухудшением здоровья подрастающего поколения. Согласимся, что реакция школы, педагогических коллективов на все эти тревожные сигналы была неоправданно замедленной, с постоянными ссылками на то, что хорошей организации физического воспитания детей необходим весомый материальный стимул, что нужно во всех классах прибавить хотя бы по одному дополнительному уроку физической культуры.

Все правильно, без материального задела, без укрепления школьных баз здоровья многих проблем не решить. Однако учителя физической культуры должны быть инициативными, творчески мыслящими.

О новаторстве, особенно педагогическом, сегодня говорится достаточно много. Новаторство учителя многогранно и многообещающе. Представьте на короткое мгновение, что все школы страны действуют по такой рекомендации. Вот какая из этого вырисовывается картина: где бы ни застал звонок на удлиненную перемену того или иного учителя, воспитателя, членов обслуживающего персонала школы, включая административный, они обязаны выйти вместе со всеми детьми на школьную площадку, стадион и дружно участвовать в оздоровительных мероприятиях. «Таким образом,— мы дарим еще несколько десятков минут общению с учащимися, в том числе с детьми своего класса, да и сами не окажемся в накладе: двигательная активность и у нас, педагогов, тоже низкая, а здесь мы даем себе разрядку».

Сегодня постановка всего дела физического воспитания учащихся нуждается в серьезных коррективах, которые должны определяться в школах, рождаться по инициативе самих педагогических коллективов и ими же утверждаться в школьной жизни. Надо, например, взять за правило установку на то, чтобы учительская молодежь не обходила стороной школьные игровые площадки и чтобы ее отчеты о повышении профессионального мастерства перед старшими коллегами и товарищами завершались сообщениями о личном вкладе в укрепление физкультурных традиций общешкольного спортивного коллектива

И, конечно же, школам, прокладывающим курс к новому, нужно обеспечивать режим наибольшего благоприятствования, давать возможность для проявления творчества.

Творческого переосмысления требуют различные стороны физического воспитания учащихся общеобразовательных школ, в том числе и организация соревнований среди школьников. Нет нужды скрывать, что здесь у нас еще много показухи, очковтирательства и бюрократизма. Выбрав такую серьезную и злободневную тему, какой является творчество учителя физической культуры, мы стремимся показать не только позитивные начала в его развитии. И коль речь идет о педагогических кадрах, не будем скрывать, что в учительской среде, к сожалению, есть еще немало слабых педагогов, с недостаточной для обучения детей собственной двигательной подготовленностью, не владеющих теми элементами, которые предусмотрены учебной программой для овладения учащимися, не имеющих необходимых теоретических знаний. Гласность позволяет нам по-новому взглянуть на эти факты: не в них ли истоки многих негативных явлений, которые характерны для

современного состояния физического воспитания в школах. Решительное слово здесь принадлежит институтам усовершенствования учителей, кабинетам физического воспитания, призванным обогащать каждого учителя современными знаниями педагогики и психологии, на курсах переподготовки вооружать их передовым опытом, повышать профессиональное мастерство.

Пожалуй, мы еще никогда так настойчиво не ратовали за распространение передового учительского опыта по организации физического воспитания учащихся, как в сегодняшние дни глубокой перестройки общеобразовательных школ. К мастеру-учителю должны идти учиться не только коллеги из близлежащих школ, а также должны к нему идти посоветоваться и издалека, чтобы перенять педагогику общения, позаимствовать методическую новинку, разнообразие и разновариантность учебных средств и приемов обучения. И в этом обмене опытом нет ничего удивительного, поскольку каждая из общающихся сторон учится в нем большей свободой творческой мысли.

Особая дружба должна связать учителей физической культуры с факультетами физической культуры. Студенты этого учебного заведения должны в течение всего обучения пройти педагогическую практику в одной же итой школе.

Кроме того профессорско - преподавательский состав и магистры которые ведет научно-исследовательские работы должны провести свои работы в этой же школе, проверят здесь актуальность и правильность своих научно-исследовательских работ, особенно касающихся физического воспитания юношей-старшеклассников.

Всех творчески работающих педагогов отличает любовь к детям, глубокое знание своего предмета, владение методикой его преподавания, аналитический и конструктивный взгляд на решение различных вопросов, связанных с интенсификацией учебного процесса. Их опыт требует своевременного изучения, обобщения и распространения. Ведущее место в расширении поискового содружества учителей физической культуры, работающих в общеобразовательных школах страны, как мы уже говорили, принадлежит кабинетам физического воспитания городских, областных, краевых и республиканских институтов усовершенствования учителей. Именно они призваны стоять у истоков формирования у учителей физической культуры творческого почерка, исследовательской «жилки».

Широк аспект деятельности сотрудников кабинетов физического воспитания ИУУ. Так, с помощью кабинета должны готовить и выпускать методические пособия для учителей городских и сельских школ. Большое внимание должны уделять сооружению в школах учебно-спортивных баз, оснащению их нестандартным спортивным оборудованием и инвентарем. Под особый контроль надо взять работу начинающих учителей, методику проведения в школах переводных экзаменов по физической культуре. Работники кабинета физического воспитания института усовершенствования учителей повсеместно должны помогать коллегам организовывать и проводить дни здоровья и спорта, единые внутришкольные спартакиады.

Понятию «педагогическое творчество» всегда сопутствуют слова «поиск», «вдохновением», «подвижничество». Именно такими гранями отменен труд современного учителя физической культуры. И мы должны быть уверены, что конечный итог его воспитательных усилий выльется не в количество завоеванных учащимися победных вымпелов и призов, а приведет к выработке у молодежи правильной жизненной позиции, готовности к высокопроизводительному труду и, если потребуется, к защите Отечества.

#### **Использованная литература:**

**1. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ».** Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани

материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С., Бахшуллаева М.«Ўқувчи-ёшларнинг кун тартибида жисмоний машқлар», 121-125 бет.

**2. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ».** Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Жамилова Г., Баймурадов Р.С.«Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ўзига хослиги», 271-274 бет.

**3. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ».** Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Баймурадов Р.С. «Ёш волейболчиларнинг чидамкорлигини инновацион технологиялар ва ҳаракатли ўйинларни қўллаб ошириш», 607-610 бет.

**4. «ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР», «ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ».** Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, Файзиев Я.З., Сатторов М.Э.«Адаптив жисмоний маданият усуллари», 690-693бет.

**5.INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM**, part 1, December 2020, COLLETIONS OF SCIENTIFIC WORKS Washington USA 25<sup>th</sup> Desember 2020, Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчеҳра «Роль учителя-наставника в становлении молодого специалиста», стр 37-45.

**6.SCIENCE AND EDUCATION**, SCIENTIFIC, ISSN 2181-0842, VOLUME 1,ISSUE 9, Desember 2020, Раджаб Сайфитдинович Баймурадов, Малохат Бахшуллаева, Гульчеҳра Жамилова «Индивидуальная работа-залог успеха в работе учителя» стр.452-458.

**7.AJMR:Asian Journal of Multidimensional Research** (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal ) ISSN 2278-4853, Vol 9, Issue 11,November, 2020, Impact Factor: SJIF 2020,= 6.882, Baymuradov Radjab Sayfitdinovich «THE ROLE OF A MENTOR IN THE FORMATION OF A YOUNG PHYSICAL TRAINER».

**8.«МОЛОДОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ »** Сборник статей по материалам CL XXXVII международной научно-практической конференции № 40 (187) Октябрь 2020г, Бахшуллаева М., Баймурадов Р.С., Попов В.А. «Развитие силы в подготовке метателей копья» стр.30-34.

## **АДАПТИВ ҲАРАКАТГА КЕЛТИРУВЧИ РЕКРЕАЦИЯ ВА РЕАБИЛИТАЦИЯ ШАКЛЛАРИ**

10.53885/edinres.2021.96.29.052

**Я.З.Файзиев**

*“Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси” ўқитувчиси*

*Бухоро давлат университети Бухоро, Ўзбекистон*

**МЭ.Сатторов**

*Бухоро давлат университетининг Педагогика институти Бухоро, Ўзбекистон*

**Аннотация:** Адаптив жисмоний маданиятнинг тури бўлиб, у имконияти чекланган кишиларда дунёқарашни, гедонизм фалсафий қарашларини шакллантириш, рекреацион фаолиятнинг асосий приёмлари, йўллари, восита ва методларининг улар томонидан ўзлаштирилиши ҳисобига шахснинг дам олиш, бўш

вақтини кўнгилли, қизиқарли ўтказиш, фаолият турини алмаштириш эҳтиёжларини қондира олади.

**Калит сўзлар:** Абилитация, адаптация, адаптив, адаптив жисмоний маданият

**Мавзунинг долзарблиги.** Адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация – адаптив жисмоний маданиятнинг саломатлиги меъёрда бўлмаган шахслар (жумладан, ногиронлар) дам олиш, кўнгилочарлик, бўш вақтни қизиқарли ўтказиш, фаолият турини ўзгартириш, ҳузур қилиш, мулоқотда бўлишга бўлган эҳтиёжларини қондиришга имкон берадиган таркибий қисми (тури).

Адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация мазмуни ногирон шахс бирон-бир фаолият турли (меҳнат, ўқиш, спорт ва б.) давомида толиқишнинг олдини олиш, кўнгилочарликлар, бўш вақтни қизиқарли ўтказиш ва умуман соғломлаштириш, кондичияни яхшилаш, ҳузурланиш орқали ёки ҳузурланиш билан ҳаётий кучга эгалик (чидамлилик, бардошлилик) даражасини оширишга сарфлайдиган жисмоний кучларни фаоллаштириш, қўллаб-қувватлаш ва тиклашга йўналтирилади.

Адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреациядан энг катта самарани профилактик тиббиёт соғломлаштирувчи технологиялари билан таъминлаган ҳолда кутиш мумкин бўлиб, унинг асосий ғояси машғулот воситалари, шакллари ва усуллари танлаш борасида тўлиқ эркинлик ҳисобига шуғулланувчилар учун психологик қулайлик ва қизиқишни таъминлашдан иборат.

**Тадқиқот мақсади.** Адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреациянинг асосий мақсади ногирон шахсга гедонизм фалсафасини (тамойилини) тарғиб қилган Эпикурнинг тарих синовларидан ўтган дунёқарашларини синдиришдан, ногирон шахснинг рекреация усуллари ўзлаштиришидан иборат.

**Тадқиқот методлари.** Унга хос жиҳатлар ҳамкорлар ва воситаларни танлаш эркинлиги, бошқа фаолият турларига ўтиш, алоқалар кенглиги, ўзини-ўзи бошқариш, ўйин фаолияти, ҳаракатлардан ҳузурланиш ҳисобланади.

Ногиронлар учун адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация бу - нафақат биологик жиҳатдан оқланган, эмоционал ҳолатни, соғлиқ ва ишга лпёқтликликни қўллаб-қувватлайдиган ўзини-ўзи тартибга соладиган ҳаракат фаоллиги, балки ёпиқ маконни бартараф қилиш усули, руҳий ҳимоя, мулоқот қилиш имконияти, шахсий манфаатларни қондириш, машғулот тури ва шаклини танлаш истагини қондириш ҳисобланади.

Орттирилган ногиронлик ёки оғир касаллик ҳолатларида адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация стрессни йўқотиш (бартараф қилиш) ва адаптив жисмоний маданиятда (адаптив жисмоний тарбиялаш, адаптив спорт ва б.) иштирок эттириш йўналишида биринчи босқич, биринчи қадам бўлиши мумкин ва лозимдир.

Соф атамаларга хос англашилвочиликларга йўл қўймаслик учун, таъкидлаш жоизки, жисмоний маданият институтлари учун ўқув қўлланмада Л.П. Матвеев жисмоний маданиятнинг ушбу тури унга гигиеник (кундалик турмуш режими доирасида) жисмоний маданиятни қўшган ҳолда шароитга оид деб аталади.

Саломатлиги заифлашган кишининг (жумладан, ногирон шахснинг) дам олиш, кўнгилочарлик, бўш вақтни қизиқарли ўтказиш, фаолият турини алмаштириш, ҳузур олиш, жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида мулоқот қилиш эҳтиёжларини қондиришга йўналтирилган адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация турли ташкилот ва муассасалар томонидан амалга оширилади.

Уларнинг барчаси шартли равишда иккита йирик гуруҳга ажратилиши мумкин:

1) адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация асосий фаолият йўналиши ҳисобланган муассаса ва ташкилотлар;

2) адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация қўшимча фаолият йўналиши сифатида иштирок этадиган, асосий фаолият йўналиши адаптив жисмоний тарбия, адаптив спорт, жисмоний реабилитация ҳисобланган муассаса ва ташкилотлар.

Биринчи гуруҳдаги муассаса ва ташкилотлар қаторига ўз фаолиятини дам олиш, кўнгилочарликлар, бўш вақтни қизиқарли ўтказиш ва ҳ.к. мақсадларда жисмоний машқлар билан машғулот ўтказишга қаратадиган ногиронлар жисмоний маданият-спорт клублари киради. Бу бюджет томонидан молиялаштирилмайдиган, вақти-вақти билан пул дотациялари оладиган жамоат ташкилотларидир.

Худди шу гуруҳ таркибига аквапарклар, боулинг-клублар (марказлар), бильярд заллари, аттракционлар, рекреация парклари ва бошқалар ҳам киради. Қоидага кўра, бу тижорат ташкилотлари ҳисобланади. Уларнинг айримларида соғлиғи меъёрда бўлмаган шахслар, жумладан, ногиронлар учун гуруҳлар кўзда тутилади. Бундай гуруҳлар билан адаптив жисмоний маданият бўйича мутахассислар (инструкторлар, ўқитувчилар, мураббийлар, услубчи инструкторлар ва б.) ишлаши лозим. Бундай гуруҳларда тўловлар имтиёзли шартларда амалга оширилади.

Адаптив-рекреацион характердаги тадбирлар ўтказадиган муассаса ва ташкилотларнинг иккинчи гуруҳи таркибига қуйидагилар киритилади:

- ривожланишда меъёрдан четлашиш кузатиладиган болалар учун белгиланган тартибда тасдиқланган дастурлар бўйича адаптив жисмоний тарбия дарсларидан ташқари ўқув дарси режасида жисмоний маданият-соғломлаштириш тадбирлари: ўқув машғулотларигача гимнастика, жисмоний маданият дақиқалари, жисмоний маданият паузалари, куннинг иккинчи ярмида қўшимча (жумладан, рекреацион характердаги) машғулотлар; спорт байрамлари ва бошқалар кўзда тутилган ихтисослашган таълим муассасалари;

- адаптив спорт билан ўқув-машқ машғулотларидан ташқари адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация бўйича машғулотлар ҳам ўтказиладиган адаптив жисмоний маданият соҳасида болалар қўшимча таълим муассасалари;

- жисмоний реабилитация, даволашга оид жисмоний маданият, шунингдек, адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация бўйича машғулотлар амалга ошириладиган реабилитация марказлари, соғлиқни сақлаш ва ижтимоий таъминот тизимидаги даволаш-профилактика муассасалари.

Бундай рекреацион машғулотлар адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация бўйича малака ошириш курслари ўтгандан сўнг даволашга оид жисмоний маданият бўйича мутахассислар томонидан амалга оширилиши лозим.

Доимий равишда фаолият кўрсатадиган ташкилот ва муассасалардан ташқари, адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация вақтинчалик ишлайдиган структураларда ҳам амалга оширилади. Бундай структуралар қаторига ногирон болалар ва уларнинг соғлом тенгдошлари (ака-укалари, опа-сингиллари, яқин дўстлари ва б.) учун ёзги ва қишки соғломлаштириш лагерларини киритиш мумкин.

Ёзги ва қишки лагерларда кун тартибида рекреация тадбирларига катта эътибор қаратилади. Тоза ҳаво, сув ҳавзаси (ёзда), табиат дам олиш, турли ҳаракатлар, ўйинлар, эстафеталар, «қувноқ стартлар», турли саҳналаштирилган томошалардан қониқиш ҳиссини олиш учун ажойиб муҳит вужудга келтиради.

Ёзги ва қишки соғломлаштириш лагерлари ходимларининг штатлар рўйхатида адаптив (даволашга оид) жисмоний маданият бўйича мутахассис учун албатта ставка ажратилган бўлиши лозим бўлиб, унинг вазифалари қаторига ногирон болалар билан рекреацион машғулотлар ташкил қилиш (жумладан, мустақил машғулотлар ташкил қилиш) ҳам киради.

Ногирон болалар ва уларнинг тенгдошларини битта гуруҳга бирлаштириш ривожланишда меъёрдан четлашиш кузатиладиган болаларнинг ижтимоийлашуви,

уларнинг жамиятга интеграциялашуви учун қулай шароитлар яратади, психологик комплексларни бартараф этишга хизмат қилади.

**Адаптив жисмоний реабилитация** – адаптив жисмоний маданиятнинг саломатлиги меъёрда бўлмаган шахснинг даволаниш, вақтинчалик йўқотилган функцияларни тиклаш (асосий касаллик, масалан, ногиронлик сабабчиси саналган касаллик туфайли узоқ муддатга ёки умрбод йўқотилган функциялардан ташқари) эҳтиёжларини қондиришга имкон берадиган таркибий қисми (тури).

**Хулоса.** Адаптив жисмоний реабилитациянинг асосий мақсади ногиронларнинг у ёки бу касалликка мос руҳий реакциясини шакллантириш, уларни организмнинг тезроқ тикланишини рағбатлантирадиган табиий, экологик жиҳатдан оқланган воситалардан фойдаланишга; мос келувчи жисмоний машқлар комплекси, гидровибромассаж ва ўзини уқалаш усуллари, чиниқтирувчи ва термик жараёнлар ва бошқа воситалардан (Су-Джок акупунктура ва ҳ.к.) фойдаланиш кўникмаларини ўрганишга йўналтириш ҳисобланади.

#### **Адабиётлар**

1. Джозеф Винник (Joseph Winnick). Адаптивное физическое воспитание и спорт (Adapted Physical Education and Sport). – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 608 с.
2. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иқтисодиёт, 2014. – 84 с.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т.1. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2005. – 296 с.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2007. – 448 с.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под общ.ред. Л.В.Шапковой. – М.: Сов.спорт, 2007. – 608 с.

### **11-13 Ёшли боксчиларнинг спорт мотивацияси**

10.53885/edinres.2021.15.41.053

**“ЎзДЖТСУ-БГУФК” 2-босқич магистранти  
Ж.М.Эргашев**

Жахонда барча спорта турларида рақобатнинг кескин ортиб бориши кузатилиб турган айти дамда, барча спорт турлари қатори бокс спорт турида ҳам муросасиз рақобат кузатилмоқда. Рақобат давом этаётганлиги эса соҳа мутахасислари олдида аввало аҳоли саломатлигини мустахкамлаш, аҳоли генафондини яхшилаш ва албатта рақобатбардош, халқаро ареналарда юртимиз шарафини муносиб ҳимоя қила оладигин руҳам ва жисмонан бақувват, миллий терма жамоа таркибига кира олиш имкониятига эга спорчиларни етказиб беришдек вазифаларни юкламоқда.

Албатта ушбу вазифаларни амалга оширишда зарур имкониятларни яратиб беришда ҳукуматимиз томонидан қаратилаётган этиборни ҳам алоҳида такидлаш зарур. Хусусан, Ўзбекистон республикаси президентининг Боксни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисидаги, ПҚ-5099 сонли 29.04.2021 йилдаги қарори бунга яққол далилдир.

Ушбу қарорда мамлакатимизда ёшларнинг боксга бўлган оммавий қизиқишини инобатга олиб, иқтидорли спортчиларни аниқлаш, танлаш ва саралаш (селекция) тизимини янада такомиллаштириш, соҳа мутахасисларини тайёрлаш ва уларнинг моддий рағбатлантирилишини яхшилаш, шунингдек, ўзбек боксининг дунёдаги етакчилигини сақлаб қолиш ва давом эттириш мақсадида бир қатор масалалар ўз ечимини топган.

Келажак авлодни спортга бўлган қизиқишини шунингдек, болаларнинг спортга бўлган интилишларини янада қўллаб қувватлаш борасидаги кенг қўламли

ислоҳатлар амалга оширилди. Ёшларни спортга кенг жалб қилиш юзасидан ҳукуматимиз томонидан олиб борилаётган тарғибот ва ташвиқот ишлари ўз самарасини беряпти деб ҳеч иккиланишларсиз айта оламиз ва бунга жавобан юртдошларимиз томонидан, баркамол етук келажак авлодни тарбиялашда ва вояга еташишда спортнинг ўрни беқиёслигини, бугунги кунга келиб аҳолимиз тўла тушуниб етди десак муболаға бўлмайди.

Олиб бориладиган ислоҳатларга қарамасдан саҳаларда баъзи бир камчиликлар кўзга ташланиб тургани ҳам айтилиши ҳақиқатдир. Р.А.Пилоян,[1984]; А.В.Радиононов,[2008]; А.Н.Блеер,[2009]; З.Г.Гаппаров,[2010]; С.С.Тажиббаев,[2017] УсманходжаевТ.С.[2018]; томонидан спорт мотивациясини ривожлантириш ва шакллантириш юзасидан кўпгина ишлар амалга оширилган. Ўтказилган тадқиқот ишларида спорт мотивациясини шакллантириш ва ривожлантириш бўйича ҳаракатли ўйинларни таъсири етарли даражада ўрганилмаганлиги тадқиқот ишимизнинг долзарблигини белгилаб беради.

Ҳозирги кунда бокс спортининг энг долзарб муаммоларидан бири, бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчиларнинг психологик тайёргарлик ҳолатларига етарли даражада эътибор берилмаслиги, боксчиларнинг юқори натижаларни қайд этишига тўққинлик қилаётган долзарб муаммолардан биридир.

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчиларнинг психологик ҳолатларига етарли даражада эътибор берилмаслиги ва болаларнинг фикрлари билан қизиқиб кўрмаслик баъзи ҳолларда контингентни кескин даражада тушиб кетишига сабаб бўляпти десак муболаға бўлмайди.

Ушбу ҳолат эса соҳа мутахасислари ва тадқиқотчи мутахасислар олдида боксчиларнинг психологик тайёргарлигини аниқлашда замонавий, талаб даражасидаги технологияларни ишлаб чиқиш ва амалиётга кенг тадбиқ этишдек вазифани юклайди.

11-13 ёшли бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи спортчиларга “Сиз машғулот жараёнини боришидан қониқаяпсизми” деб берилган саволга респондентларимизнинг 65,2%и ўзлари айтган фикрларига қатъий ишонч билан, “ҳа тўғри мен машғулотлар, ва унда берилаётган юкламаладан мамнунман” дея фикрларини айтиб ўтишди. 21,7% машғулот жараёнини боришидан қониқмаётганлигини, 13,04%и эса ўзлари айтган фикрларига унчалик ишонч билан бўлмасда машғулотлардан қониқаятганлигини айтиб ўтишди.

Тадқиқотда иштирок этаётган респондентларимизга Анкета сўровномасидан, тақдим этилган кейинги савол қуйдагича эди. “Сиз машғулот усулларида айрим нарсаларни ўзгартиришни истайсизми?”. Бу саволга ҳам барча иштирокчилар турлича жавоб беришди. Қуйида берилган жавобларни таҳлил қиламиз.

34,78%ли натижа кўрсаткич “йўқ машғулот жараёнидаги усул ва воситаларга ҳеч қандай ўзгартириш киритиш керак эмас” деган бўлса, 39,13%и эса ўз фикрларига қатъий ишончсизлик билан “ҳа шундайга” ўхшайди деб айтиб ўтишди.

17,39% иштирокчилар машғулотлар жараёнидаги баъзи бир қисмларни ўзгартирилишини тўғри деб билсалар, 8,69% бошланғич тайёргарлик босқичидаги спортчилар машғулотлар жараёнидаги айрим қисмларга ўзгартириш киритиш орқали натижаларни янада оширишларига этишиш мумкинлигини такидлаганлар.

11-13 ёшли бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи боксчиларга “Сиз бу мавсумда муваффақият қозонишингизга ишонасизми?” деб берилган анкета сўровномасидаги саволга қуйдагича жавоб беришди (1-жадвалга қаранг).

Бу мавсумда муваффақият қозонишларига юқори натижа қайт этишларига тўла ишонишмаганлар сони фоизлар кесимида ҳисобланганда 17,39%ни ташкил қилади.

17,39% иштирокчилар машғулотлар жараёнидаги айрим қисмларни ўзгартирилишини тўғри деб билсалар, 8,69% 11-13 ёшли бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи боксчиларга машғулотлар жараёнидаги айрим қисмларга ўзгартириш киритиш орқали натижаларни янада оширишларига ишонишларини такидлаган.

11-13 ёшли бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи боксчиларга тақдим этилган навбатдаги яъни, “Сиз бу мавсумда муваффақият қозонишингизга ишонасизми?” деб берилган саволга қуйдагича жавоб беришди. Бу мавсумда муваффақият қозонишларига тўла ишонишмаганлар ва эришишлари кутилаётган натижага ишончсизликда бўлганлар 17,39%ни ташкил қилди.

Муваффақият қозонишларига ва юқори натижаларни қайт қилишларига умид қилаётганлар кўрсаткичи, 30,43%ни ташкил қилган бўлса, муваффақият қозонишларига ишончлари комил, қаттият билан жавоб берганлар сони аксарият қисимини яъни 52,17%ни ташкил қилди.

Боксчилардан машғулот жараёнида “ўзингизни ҳар тарафлама фаолман деб ҳисоблайсизми?” мазмунидаги саволга олинган жавоблар фоизлар ҳисобида қуйдагича бўлди.

Боксчилар тамонидан бизга тақдим этилган жавобларни таҳлил қилиб шу нарсани кузатиш мумкинки, машғулот жараёнида ўзларини фаол эмаслигини такидлаганлар ҳам бўлди ва булар, 13,04%ни, машғулот жараёнида ўзларининг фаол ёки фаол эмасликлари ҳақида аниқ бир тўхтамга келаолмаганлар 17,39%ни ташкил қилган бўлса, машғулот жараёнида “мен фаолман” деб жавоб берганлар ҳам топилди ва бу шуғулланувчилар фози, 39,13%ни ташкил қилдилар. Бу масалани салбий тарафлари ҳам аниқланди, ва бу салбий жихати шундан иборатки, машғулот жараёнида ўзларини ҳар тарафлама фаолман деб ҳисоблайдиганлар нисбатан кам, яъни 30,39%га тушганликларини кўришимиз мумкин.

11-13 ёшли бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи боксчиларга “Сиз машғулот жараёнинг боришидан қониқаяпсизми?” деб берилган саволга респондентларимизнинг 21% машғулот жараёнинг боришидан қониқмаётганлигини, 25%ни ўзлари айтган фикрларига қатъий ишонч билан “Ҳа тўғри мен машғулотлар, ва унда берилаётган юкламаладан мамнунман” дея фикрларини айтиб ўтишди. 13,%ни эса ўзлари айтган фикрларига унчалик ишонч билан бўлмасда машғулотлардан қониқмаётганлигини айтиб ўтишди.

Анкета сўровномамиздаги, 11-13 ёшли бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи боксчиларга тақдим этилган кейинги савол қуйдагича эди. “Сиз машғулот усулларида айрим нарсаларни ўзгартиришни истайсизми?”. Бу саволга ҳам спортчилар турлича жавоб беришди.

#### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати**

1. Блеер А.Н. Психологические механизмы формирования активности единоборца. Материал в Международной научно – практической конференции психологов физической культуры и спорта. «Рудиковские чтения» 2-5 июня. М.: 2009. с. 54.

2. Гаппаров.З.Г. Якка курашчиларни психологик таёрлаш ( Эркин кураш мисолида) Тошкент 2010. 143.

3. Пилоян.Р.А.Мотивация спортивной деятельности. М.: ФиС, 1984. с. 13-14.

4. Радионов. А.В. Практика психологии спорта. – Ташкент: Лидер – пресс, 2008.

5. Тажибаев С.С. Ёш боксчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси. Пед...фан.бўй.фал.док.диссертацияси.-Тошкент, 2017, 160 б.

6. УсманходжаевТ.С. Sport va Harakatli O'yinlar (Спорт и подвижные игры). Учебник. Ташкент: Чулпан. 2018.

## BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARI BILAN OLIB BORILADIGAN SPORT ISHLARINING PEDAGOGIK ASOSLARI

10.53885/edinres.2021.60.64.055

**Z.Sh.Yusupova**

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

**A.T.Temirov**

*Buxoro davlat universiteti, talaba Buxoro, O'zbekiston*

*Pedagogical bases of sports work with primary school swimmers*

**Z.Sh.Yusupova**

*Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan*

**A.T.Temirov**

*Bukhara State University, student Bukhara, Uzbekistan*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarini o'yinlar yordamida jismonan rivojlantirishning o'ziga xos yo'llari hamda vazifalari ochib berilgan.

**Kalit so'zlar:** boshlang'ich ta'lim, sport, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy sifatlari.

**Аннотация:** В данной статье разъясняются конкретные способы и задачи физического развития младших школьников с помощью игр.

**Ключевые слова:** начальное образование, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физические качества.

**Annotation:** The article explains the specific methods and tasks of physical development of young school students with the help of games.

**Key words:** primary education, sports, physical education, physical development, physical qualities.

O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida sport o'quvchilarning har tomonlama jismoniy tarbiyasining asosiy vosita va metodlari sifatida qaraladi. Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasida ham sport katta o'rinni egallaydi. Sport jismoniy tarbiya vositasi sifatida bolalarning sog'ligini mustahkamlash uchun katta imkoniyatlarga egadir. To'g'ri tashkil etilgan sport mashg'ulotlari markaziy nerv tizimini (MNT) takomillashtirishga, o'pka, yurak tomiri tizimining ishlarini yaxshilashga, muskul hajmining, qon tarkibining, modda almashuvining yaxshilanishiga imkon yaratadi.

Sport bilan shug'ullanish jarayonida tarbiyaviy masalalarning bir qatorini va eng avvalo ijobiy axloqiy va irodalilikni tarbiyalashni hal etish uchun sharoitlar yaratiladi. Ilmiy kuzatishlar, amaliy tajribalar shu narsani ko'rsatadiki, to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar bolalarni umumta'lim fanlari bo'yicha o'zlashtirishni yaxshilashga imkon beradi, bolalarni mehnatga o'rgatadi, irodali xarakterni tarbiyalaydi, axloq madaniyati, intizomini oshiradi va xarakterining boshqa ijobiy tomonlarini tarbiyalaydi. Bolalik davrida sport bilan o'z vaqtida shug'ullanish sport ustalari o'rinbosarlarini yetishtirishga imkon beradi. Bularning hammasi sportni o'quvchilarni jismoniy tarbiyasining almashtirib bo'lmaydigan vositasi bo'lib qolishiga olib keladi.

Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyada sport elementlari bolalarning o'quv mashg'ulotlarda maktabdan tashqarida va kundalik hayotida o'z o'rnini egallaydi. Bu mashg'ulotlar: a) ayrim sport turlarining sport texnikasini egallashda; b) bolalarni uzoq vaqt bir tizimda trenirovka talab etmaydigan oddiy sport musobaqalarda qatnashishga olib keladi.

Sport elementlari maktab dasturiga kiritilgan. Bolalar darsda gimnastika mashqlarining, yengil atletikaning, voleybol, basketbol, badiiy gimnastika, milliy kurash, suzishning texnik asoslarini o'rganadilar. O'quv normalarini topshirish sport musobaqalari

shaklida o'tkaziladi. Umumiy olganda jismoniy mashqlarni bajarishning ixtiyoriy ko'rinishiga (ertalabki gigiyenik gimnastika, quvnoq daqiqa va boshqalar) musobaqa elementlarining kiritilishi mashg'ulotning qiziqarli (emotsional) o'tishiga ko'maklashadi, mashqlarni yaxshiroq sifatli bajarilishiga imkon yaratiladi. Musobaqalar, mashq texnikasini o'rganish guruh jamoalar yig'ilishlarida, sog'lomlashtirish kunlarini, maktabda jismoniy tarbiya bayramlarini o'tkazishda amalga oshirilishi mumkin. Maktabdan tashqari musobaqalarda, turar joylarda, mahallalarda parklarda eng yaxshi yuguruvchilar, balandlikka sakrovchilar, irg'ituvchilar, suzuvchilar musobaqasi keng o'tkaziladi.

Bolalar bilan olib boriladigan sport ishlarida 2 yo'nalishni ajratishimiz mumkin: 1) sport elementlarining jismoniy tarbiyada qo'llanilishi - sportga bo'lgan qiziqish va yaqinlashishni dastlabki bosqichidir; 2) sportning ayrim turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlari. Sportning ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlari yuqori malakali yosh sportchilarni ommaviy sport ishlarining tashkilotchilarini, sport bo'yicha jamoatchi hakam, instruktorlari tayyorlashga qaratilgan. Sportning ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlari BO'SM maktab jamoasining sport seksiyalarida o'tkaziladi. Uning vazifasi shundan iboratki, bolalar sistemali mashq o'tkazadilar, sportning tanlab olingan turi, texnikasi va taktikasini egallaydilar, sport musobaqalarida qatnashadilar, jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradilar.

Bolalar bilan olib boriladigan sport mashg'ulotning xususiyatlari.

1. Bolalar bilan o'tkazilayotgan mashg'ulotlarida koordinatsion qobiliyatlariga ko'ra texnik va taktik ko'nikmalarni (gimnastika, akrobatika, figurali uchish, sport o'yinlari, yengil atletika va h.k)ni murakkab bo'lgan ko'p miqdorini egallash ustida uzoq davom etuvchi ishlarini talab qiluvchi sport turlariga qaratilish kerak.

Texnika va taktika bilan bog'liqligi bolalar yuqori natijalarga erishish uchun yetuk emas, lekin o'smirlar ma'lum yoshga yetganlarida, ularni yuqori natijalarga olib chiqish mumkin bo'lgandagi vaqtiga murakkab texnikani egallashda bolalar organizmi eng yaxshi holda hisoblanadi. Ular texnikani mukammal egallashlari lozim. Shundagina butun olib borilayotgan ish maxsus tayyorgarlikka qaratiladi. Agar Latinina, Isxakova, ter-Avanesyan, Dumbadze va boshqalarning sport tarjimaiy holiga nazar tashlasak, ular o'smirlik davriga kelib yuqori natijalarga erishganlar. Olimpiya o'yinlarining terma komandasiga kirgan ko'pgina sportchilar juda yosh edilar, dunyo miqyosida yuqori natija ko'rsatish uchun kamida 7-8 yil mobaynida tayyorgarlik kerak. Sport sohasidagi ishlarining staji esa 7-8 yilga teng. Terma komandamizdagi sportchilarning 70% i 20-21 yoshlilardir.

2. Yosh bolalar bilan ish olib borilayotganda muhim maxsus bilim va ko'nikmalarni talab etiladigan sport turlari (alpinizm, motto va avtoturlari) qo'llanilmaydi.

3. Sport turi bo'yicha mashg'ulotni boshlash har xildir. Shuning uchun biz sport bilan mashg'ulotlarni erta boshlash haqida emas, balki sportning har bir turida o'z vaqtida boshlash to'grisida gapiramiz. Ba'zan sport bilan erta shug'ullanish sog'liqqa zarar yetkazib, sport texnik natijalarini o'sishini to'xtatadi, chegaralaydi. Sportning bu turlari hammadan ko'proq chidamlilikni, kuchni talab etadi (boks, shtanga, uzoq va o'rta masofaga yugurish).

Oxirgi yillarda bolalarning sevimli o'yinlaridan biri rolikli konkida uchish bo'lib qoldi va ommaviy holda ko'chalarda turar joylarda mustaqil shug'ullanadilar. Agarda rolikli konkida yugurishni sport turi sifatida maktablarda to'garak tashkil qilinsa, unga qabul qilishni 9-10 yoshdan oldin boshlash maqsadga muvofiq emas, chunki kichik yoshdagi bolalar yugurish texnikasini egallashga tayyor emas, oyoqlarning bo'sh muskullarni bukulish hollarini saqlay olmaydi va to'g'ri oyoqda yuguradilar, ya'ni noto'g'ri texnikani egallaydilar. Ammo sportdagi kelgusi muvaffaqiyatlarining fundamenti bolalik va o'smirlik sportida qo'yila boshlanadi. Sport tarjimaiy hol ko'p yillik kuzatishlar tahlili sportning ayrim turlari bilan mashg'ulotni boshlash uning xususiyatiga bog'liqligini ko'rsatadi. Masalan, 7-8 yoshda suzish va figurali uchish bilan 8-9 yoshda tog changi sporti, suvga

sakrash, tennis bilan; 9-10 yoshda; 7-8 b.gimnastika, 8-9 yoshda akrobatika, sport gimnastika; 7-8 - (qizlar), 10-11 yoshda - futbol, xokkey, qo'l to'pi, voleybol, basketbol; 11-12 yoshida- yengil atletika, chang'i musobaqasi, velosiped, suv to'pi, 12-14 yoshda - boks va hokazo bilan shug'ullanish mumkin (bu ma'lumotlarni aniqlash kerak, chunki hozirgi davrda yil sari milliy terma komandada qatnashuvchilarning yoshi kichrayib bormoqda), demak sport turlari bo'yicha shugullanishni ancha oldin boshlayaptilar. Eng yuqori muvaffaqiyatlar 25 yoshda erishiladi, lekin yildan yilga yoshi kamayib bormoqda, hozirgi gimnastikada 13-14 yoshlik chempionlar bor.

4. Katta yoshdagi bilan taqqoslanganda mashqlarning bajarishning texnik shartlari o'zgarimoqda: snaryadlar o'lchami, kamaymoqda, shakli o'zgarimoqda, maydon o'lchami ham kamaymoqda, masofalar qisqarmoqda, mashqlarni bajarish yengillashmoqda. Kichik yoshdagi bolalar va o'smirlarning yutuqlariga beriladigan baholar kamaymoqda. Ko'p yil davomida bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazish uchun inventoirlarning maxsus standartlarini ishlab chiqmoqda.

5. Mashg'ulotlar kattalarga nisbatan umumiy jismoniy tayyorgarlikning kengroq bazasida o'tkazilishi lozim. Ular mazmun jihatdan turlicha bo'lishi kerak. Mashqlarni faqat maxsus turidan tanlanishiga chek qo'yish kerak (bir tomonlama spetsifika), chunki bu yuklamaning ortib ketishiga olib keladi. Ayrim hollarda sportchi bo'yi o'sishining to'xtab qolishi, umumiy jismoniy rivojlantirishning yetarli bo'lmaganiga bog'liqdir.

Shu narsa xarakterliki, AQSH terma komandasida faqat b/bol bilan shug'ullanadigan birorta ham o'yinchi yo'q edi. Hamma o'yinchilar sportning yana 9 turi bilan shug'ullanadilar. Lekin b/bol bo'yicha o'smirlarga qo'yilgan talab shundaki, har bir b/bolchi Amerika f/boli, beysbol, tennis, suzish va yengil atletikaning ayrim turlari bo'yicha maktab terma komandasida bo'lish kerak. Bizning terma komanda-mizdagi ko'pgina o'yinchilar sportning boshqa turlari bilan shug'ullanmaydilar.

6. O'zbekistonda yosh bo'yicha bolalar va o'smirlar musobaqalarning tizimi ishlab chiqilgan:

9-10 maktab bo'yicha -1 bosqich

11-12 maktab bo'yicha-1 bosqich

13-14 tuman, shahar, vil.miqyosida - II bosqich

15-16 viloyat, respublikasi miqyosida - III bosqich

17-18 viloyat, respublikasi miqyosida - III bosqich

7. O'quvchining yoshi qancha kichik bo'lsa, musobaqa masshtabi shuncha kichik bo'ladi (Sog'liqni saqlash, jismoniy va psixologik yukla maning ortishi), chunki musobaqalar qancha yiriklashsa, talab va hayajonlanish shuncha katta bo'ladi.

8. Sport turlari bo'yicha har bir yoshda musobaqalar soni o'atilgan. Masalan: 11-12 yoshlilar uchun gimnastikadan (5-6) umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha (2 ta) klassifikatsiya 13-14 yoshidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha (5-6), (4) klassifikatsiya - yengil atletika va hokazo.

#### **XULOSA**

Yosh avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati beqiyos. Xususan boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasida ham sport katta o'rinni egallaydi. Sport jismoniy tarbiya vositasi sifatida bolalarning sog'ligini mustahkamlaydi. Bu imkoniyatlarni amalga oshirishda jismoniy tarbiyaning sinfdan hamda maktabdan tashqari shakllarining o'ziga xos maqsad, vazifalari borki unga ko'ra sport to'garaklarini tashkil etish va tizimli joriy etish o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishlarini oshishiga shuningdek jismoniy jihatdan kamol topishida xizmat qiladi.

#### **Adabiyotlar ro'yxati**

1. Юсупова Зулфизар Шариповна Методы организации физической подготовки в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки. ISSN 2542-

- 0801(online) ISSN 2413-7081-(print)ГОСТ 7.56-2002. – 2020. – №. 09 (54) ст.46-48
2. Yusupova Zulfizar Sharipovna, Shukurov Rahim Salimovich, Akramova Gulxayo Sharipovna (scopus) The features of the psychological preparation process of turon figrtersto competitions // International Journal of psychosocial, vol 24, ISSUE 06, 2020 ISSN:1475-7192 ст.3076-3083
  3. Юсупова З.Ш. АCADEMY научно-методический журнал Принципы и методы организации физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных учреждениях. ISSN 2412-8236 ГОСТ 7.56-2002 ст.96-99
  4. Юсупова З.Ш. Ученый XXI века международный научный журнал Требования к выполнению упражнений на уроках физкультуры. УДК 37. ISSN 2410-3586
  5. Yusupova Zulfizar Rakhimova Laylo Methods for determining the degree of physical fitness USA International Conference SCIENTIFIC RESEARCHES FOR DEVELOPMENT FUTURE March 28, 2020, New York, ст.76-79
  6. Abdullayev Sh.Dj. Yusupova Z.Sh. Бухоро Давлат Университети Илмий ахбороти THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROCESS OF RECOVERY OF THE ABILITY OF INDIVIDUAL WRESTLERS TO WORK IN THE POST-COMPETITION STAGE 2020/6(82) ст. 271-276
  7. Юсупова З.Ш. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ. Проблемы науки №2(61)2021. ISSN 2413-2101(гост) ISSN 2542-078X(онлайн)

**BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINI INOBATGA OLGAN HOLDA TA'LIM TARBIYA JARAYONINI TASHKIL ETISH**

10.53885/edinres.2021.39.22.056

**Z.Sh.Yusupova**

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

**A.Y.Temirov**

*Buxoro davlat universiteti, talaba Buxoro, O'zbekiston*

Организация учебного процесса с учетом психологических особенностей младших школьников

**З.Ш.Юсупова**

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

**А.Ю.Темиров**

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

*Organization of the educational process taking into account the psychological characteristics of younger students*

**Z.Sh.Yusupova**

*Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan*

**A.Y.Temirov**

*Bukhara State University, student Bukhara, Uzbekistan*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarini o'yinlar yordamida jismonan rivojlantirishning o'ziga xos yo'llari hamda vazifalari ochib berilgan.

**Kalit so'zlar:** boshlang'ich ta'lim, sport, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy sifatlar.

**Аннотация:** В данной статье разъясняются конкретные способы и задачи физического развития младших школьников с помощью игр.

**Ключевые слова:** начальное образование, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физические качества.

**Annotation:** The article explains the specific methods and tasks of physical development of young school students with the help of games.

**Key words:** primary education, sports, physical education, physical development, physical qualities.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchi-yoshlar va bolaning yosh xususiyatlari va psixik jarayonlari, shaxs xususiyatlarining rivojlanishini farqlash, psixik jarayonlar (diqqat, nutq, sezgilar, idrok, xayol, xotira, tafakkur, hissiyot va boshqalar), psixik holatlar (emotsiyalar, hayratlanish, ishonchlilik, ijodiy ruhlanish, e'tiqodlilik, apatiya, qiziquvchanlik, bardamlilik, tetiklik) va shaxs xususiyatlarini (temperament, qobiliyat, iqtidor, mas'uliyat xarakter) jismoniy tarbiya va sport bilan bog'lay olish lozim. Mash-g'ulot jarayoni, uning ta'siri, musobaqa davrida, musobaqadan so'nggi, davr, jamoa orasidagi munosabat holatlarining shakllanishi ahamiyatini bilishi lozim.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisining faoliyat turidan qat'iy nazar faoliyat tarkibiy qismi, odatda, bir xil his etish va idrok qilishlar bilan bog'liq bo'lgan perseptiv (masalan o'quvchilarni kuzatish), ma'lumotni eslab qolish va qaytatiklash bilan bog'liq. Bo'lgan mnemik, faoliyat jarayonida yuzaga keladigan vazifani hal etish bilan bog'liq bo'lgan fikrlovchi, tasavvur qilish, yangi mashqlarni o'ylab o'quvchi faoliyatiga ta'sir qilish alohida o'rinni egallaydigan harakatlantiruvchi tarkibiy qismlarga ajratiladi.

Faoliyat bir qancha bosqichlarda amalga oshiriladi, tayyorlanish bosqichi, rejani bajarish (asosiy bosqich) bosqich va erishilganlikni baholash bosqichi (yakunlovchi bosqich).

Birinchi bosqichda jismoniy tarbiya o'qituvchisi juda katta hajmda ish bajaradi. Reja bo'yicha konspekt tuzadi, ularga tayyorlanadi, joylarni (zalni, suv havzasini, sport maydonini, stadionni) tayyorlaydi. Darsga oid bo'lgan barcha sport anjomlarini, qurollarini tayyorlaydi. Bu bosqichga faoliyatni yanada muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun o'quvchilarga qulay bo'lgan sharoitlarni yaratish va jismoniy tarbiya o'qituvchisining psixologik tayyorlanganligi kiradi.

Ikkinchi bosqichda o'quvchilarni (shug'ullanuvchilarni) nazorat qilish, ularni tarbiyalash (axloqiy, aqliy, estetik, mehnat vazifalarini tarbiyalash jihatidan), tartib saqlash, ularni jarohatlanishdan saqlash va hokazolar kiradi. Belgilangan ishlarni amaliy tatbiq qilish, o'quvchilar harakatlari, intizomini nazorat qilish, dars boshida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni bartaraf etish, vaziyat o'zgarishiga ko'ra dars rejasini to'g'rilash bilan bog'liq. Bu bosqichda chetda qolgan o'quvchilar o'rtasidagi e'tiborni doimo taqsimlash va olib o'tish jismoniy jarohatlanishga olib keladigan vaziyatining oldini olishga ko'ra o'qituvchining sergakligi bilan shartlanadigan o'qituvchi psixik kuchlanishi bilan tavsiflanadi, boshqacha qilib aytganda, jismoniy tarbiya o'qituvchisiga nafaqat psixik jihatdan, balki jismoniy jihatdan ham jismoniy yuklanish tushadi.

Uchinchi bosqich (yakunlovchi bosqich) unda o'tkazilgan darsdagi yutuq va kamchiliklarga baho beriladi. Erishilgan natijalar baholanadi, jismoniy tarbiya o'qituvchisini faoliyati funksiyasi jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalarining kelib chiqishi lozim. Faoliyatni qayta bajarishda rejaga to'g'rilashlarni kiritish bilan bog'liq, o'tilgan darsning to'liq tahlili, ba'zi bir noto'g'ri dalillarni umumlashtirish, ilmiy uslubiy adabiyotda yuzaga kelgan savollarda javob qidirishni talab qiladi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisining asosiy maqsadi ularning garmonik shakllanishiga va jamiyatga sadoqatli, vatanparvar bo'lib yetishishiga yordam berishdir. Shuningdek tarbiyaviy, ilmiy, tashkiliy, rahbarlik, loyihalashtirish, ma'muriy-xo'jalik funksiyalarni ham bajarishga to'g'ri keladi.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasining maqsadi - Mustaqil Vatanga barkamol rivojlangan va sodiq bo'lgan shaxsni shakllantirishga yordam berish bo'lib, bu maqsadga o'quvchilar ta'lim-tarbiyasi jarayonida erishiladi. Umumiy vazifalarda ochib beriladi va aniqlashtiriladi.

Shuningdek, ta'limiy, tarbiyaviy, sog'omlashtirish vazifalari qo'yiladi. Bu vazifalarni hal etishda boshqalari hisobiga birini ustun qo'yishga yo'l qo'ymaslik kerak. Ba'zida sport yo'nalishiga ega bo'lgan o'qituvchilar tarbiyaviy va umumta'lim vazifalarini unutib, asosiy e'tiborni o'quvchilar jismoniy rivojlanishiga beradilar. Boshqa holda ikki tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari aziyat chekadi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faoliyati sharoitlari xususiyati jismoniy mashqlarni ko'rsatish va jismoniy mashqlarni bajarishda o'quvchilarning xavfsizligini ta'minlash hamda ochiq havoda, safarlarda o'tkaziladigan mashg'ulotlarda o'quvchilar o'quvchilar bilan birgalikda harakatlanish zaruriyatidan iborat. Bu kunda bir qancha darslarning mavjudligi jismoniy tarbiya o'qituvchisi uchun katta jismoniy yuklama-ni yaratadi. O'qituvchi butun kun davomida oyoqda tik turishi, harakat-da bo'lishi oyoq va qadni rostlovchilarga yuklama yaratishini hisobga olish kerak. Yosh o'tgan sari jismoniy konditsiyalar yomonlashishini e'tiborga olgan holda jismoniy tarbiya darslarida jismoniy tarbiya o'qituvchilari bilan sinaladigan jismoniy yuklama pedagogik faoliyatining amalga oshirilishini qiyinlashtiradigan omillaridan biri bo'lishi muqarrar. Ayniqsa bu erkak o'qituvchilar jismoniy qobiliyatlari darajasiga qaraganda kam bo'lgan ayol o'qituvchilariga tegishli.

Pedagogik faoliyat pedagogik vazifalarning uzluksiz hal qilinishini bildiradi. Ularni hal qilish - mazkur pedagogik vaziyatga, pedagogik maqsadga erishishini mos usulini topishdir. Sababi o'qituvchi va o'quvchi e'tiborliligi, o'quv materialiga bo'lgan munosabati, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi munosabat hamda o'quvchilar o'zi o'rtasidagi munosabat bilan ish ko'radi. Shuning uchun bir marta va har doim tekshirilgan maqsadga erishishi usuli bilan ishlash ko'p holda qulaydir. Har doim muntazam ravishda maqsadga erishishi usullarini almashtirish, mazkur pedagogik vaziyat uchun eng yaxshi usul tanlash kerak.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi avvalo bolalarni o'rab turgan ijtimoiy muhit tengdoshlari va kattalar o'rtasida bo'ladigan munosabatlarni birinchi kundan boshlab o'rgatib boradi. O'qituvchi bir sinfning o'zida turli xil va individual tafovutlarga duch keladi. Bular o'qituvchi o'quvchilarning temperament tiplari, xatti-harakatlari (ko'nikma malakalari), o'quv materiallarini o'quvchilar tomonidan qanday eslab qolishi, qanday o'zlashtirayotganliklarini, sport musobaqalari, sport bayramlari hamda estafetalarda qanday faollik ko'rsatayotganliklarini (boshqa ish shakllarida) bilishidan iboratdir.

Yana shuni aytish kerakki, o'rgatish jarayonida mashqlarni qismlarga bo'lib o'rgatishdan ko'ra, soddalashtirilgan holda butunlay o'rgatish metodini qo'llash maqsadga muvofiqdir. Masalan: yugurib kelib uzunlikka sakrash (echki bolasiga (uloqchaga o'xshab) sakrash), yugurib kelib balandlikka sakrash (ariqdan sakrab o'tishga o'xshab). Jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim jarayoni kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning ixtiyoriy, barqaror, mustahkam, kuchli, to'planuvchan, taqsimlanuvchan, faol, ongli diqqatini rivojlantirishga qulay shart-sharoit yaratadi. Bilim olish uchun mustaqil aqliy mehnat qilish (u yoki bu mashqlarni, elementlarni bajarishi), mashqlarni takrorlashi, irodaviy zo'r berishda ixtiyoriy, ongli diqqat tarkib topadi. Shuningdek, uning eng zarur xususiyatlari takomillashadi, bu esa ongli boshqarish imkoniyatini beradi.

### **XULOSA**

Yosh avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati beqiyos. Xususan boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasida ham sport katta o'rinni egallaydi. Sport jismoniy tarbiya vositasi sifatida bolalarning sog'ligini mustahkamlaydi. Bu imkoniyatlarni amalga oshirishda jismoniy tarbiyaning sinfdan hamda maktabdan tashqari shakllarining o'ziga xos maqsad, vazifalari borki unga ko'ra sport to'garaklarini tashkil etish va tizimli joriy etish o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishlarini oshishiga shuningdek jismoniy jihatdan kamol topishida xizmat qiladi.

### **Adabiyotlar ro'yxati**

8. Юсупова Зулфизар Шариповна Методы организации физической подготовки в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки. ISSN 2542-

- 0801(online) ISSN 2413-7081-(print)ГОСТ 7.56-2002. – 2020. – №. 09 (54) ст.46-48
9. Yusupova Zulfizar Sharipovna, Shukurov Rahim Salimovich, Akramova Gulxayo Sharipovna (scopus) The features of the psychological preparation process of turon firgtersto competitions // International Journal of psychosocial, vol 24, ISSUE 06, 2020 ISSN:1475-7192 ст.3076-3083
  10. Юсупова З.Ш. АCADEMY научно-методический журнал Принципы и методы организации физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных учреждениях. ISSN 2412-8236 ГОСТ 7.56-2002 ст.96-99
  11. Юсупова З.Ш. Ученый XXI века международный научный журнал Требования к выполнению упражнений на уроках физкультуры. УДК 37. ISSN 2410-3586
  12. Yusupova Zulfizar Rakhimova Laylo Methods for determining the degree of physical fitness USA International Conference SCIENTIFIC RESEARCHES FOR DEVELOPMENT FUTURE March 28, 2020, New York, ст.76-79
  13. Abdullayev Sh.Dj. Yusupova Z.Sh. Бухоро Давлат Университети Илмий ахбороти THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROCESS OF RECOVERY OF THE ABILITY OF INDIVIDUAL WRESTLERS TO WORK IN THE POST-COMPETITION STAGE 2020/6(82) ст. 271-276
  14. Юсупова З.Ш. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ. Проблемы науки №2(61)2021. ISSN 2413-2101(гост) ISSN 2542-078X(онлайн)

**МОДЕЛИРОВАНИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО -  
ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПОЖАРНЫХ НА  
ОСНОВЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ГАЗОДЫМОЗАЩИТНОЙ  
СЛУЖБЫ МЧС РФ**

10.53885/edinres.2021.40.76.059

*Иванков Ч.Т. д.п.н, профессор,  
Сигов М.В. соискатель*

**Московский педагогический государственный университет**

**Ключевые слова:** технология, учебно-тренировочный процесс, профессионально-прикладная физическая подготовка, физическая подготовленность, модельные–ситуационные характеристики, пожарно - технические действия, личный состав пожарных подразделений, газодымозащитная служба, сотрудники МЧС

**Актуальность.** В настоящее время профессионально - прикладная физическая подготовка всё более значительное влияние оказывает на повседневную жизнь современного специалиста в виде оздоровительных и прикладных систем самозащиты для людей разного возраста. О положительном воздействии профессионально - прикладной физической подготовки на состояние здоровье и физическую подготовленность пожарных газодымозащитной службы МЧС РФ, также отмечалось в научных исследованиях пожарной безопасности последних лет(3,5,7). Газодымозащитная служба (ГДЗС) – это специальная служба пожарной охраны, организуемая в органах управления, подразделениях ГПС, пожарно-технических учебных заведениях МЧС России для ведения действий по тушению пожаров в непригодной для дыхания среде. Газодымозащитники – это люди, для которых основной задачей является работать в тех условиях, которые считаются не просто опасными, а смертельно опасными при спасении людей, тушения пожаров, ликвидации последствий аварий и стихийных бедствий. Они – последняя надежда тех, кто оказался в огненном плену. Рядом авторов проведены исследования

профессионально- прикладной физической подготовки как средства физического воспитания в МЧС РФ пожарно – технического профиля. Однако на сегодняшний день мало работ о комплексном влиянии профессионально прикладной физической подготовки на физическую подготовленность личного состава пожарных подразделений и сотрудников МЧС РФ, и практически нет работ о рациональном использовании профессионально - прикладной физической подготовки в учебном процессе в сочетании с другими программными видами , входящими в обязательный раздел физической подготовки специалистов пожарно - технического профиля газодымозащитной службы МЧС РФ. В связи с этим разработка и научное обоснование методики обучения специальным упражнениям профессионально - прикладной физической подготовки, ведущие к увеличению уровня функционального состояния организма может и должна в дальнейшем повысить эффективность учебно-тренировочных занятий и таким образом способствовать совершенствованию физической подготовки специалистов пожарно - технического профиля газодымозащитной службы МЧС РФ. Решение данной проблемы обусловило выбор нашей темы и направления исследования.

**Цель исследования.** Совершенствование физической подготовленности специалистов газодымозащитной службы МЧС РФ на основе рационального использования специальных упражнений профессионально прикладной физической подготовки в сочетании с другими программными дисциплинами. В соответствии с целью исследования в работе были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить особенности физической подготовки и уровень физической подготовленности личного состава пожарных подразделений;
2. Выявить положительное воздействие средств и методов профессионально - прикладной физической подготовки газодымозащитной службы на организм личного состава пожарных подразделений;
3. Разработать и обосновать методику рационального использования специальных упражнений профессионально - прикладной физической подготовки газодымозащитной службы специалистов пожарно - технического профиля.

**Объект исследования** – процесс физической подготовки газодымозащитной службы специалистов пожарно- технического профиля МЧС России;

**Предмет исследования** – методы рационального использования специальных упражнений профессионально- прикладной физической подготовки газодымозащитной службы специалистов пожарно- технического профиля МЧС РФ. Практическая значимость полученных результатов состоит в разработке практических и методических рекомендаций по систематизации и использованию различных технических действий профессионально- прикладной физической подготовки газодымозащитной службы специалистов пожарно- технического профиля в сочетании с другими программными дисциплинами физической подготовки. Разработанная программа физической подготовки газодымозащитной службы специалистов пожарно- технического профиля МЧС РФ - может служить ориентиром и теоретической основой для совершенствования учебно - технического процесса физической подготовки сотрудников МЧС РФ . Результаты исследования внедрены в учебно-технический процесс физической подготовки личного состава пожарных подразделений Московского гарнизона.

**Результаты исследования.** Анализ показателей результатов исследований последних лет в области физической подготовки показал, что в работе была применена принципиально отличающаяся методика использования модельно-ситуационных характеристик профессионально - прикладной физической подготовки газодымо – защитной службы, позволившая решать поставленные перед

исследованием задачи и направить полученные результаты на повышение физической подготовленности личного состава пожарных подразделений и сотрудников МЧС РФ.

Исследование проводилось с личным составом пожарных подразделений г. Москвы на учебных занятиях по газодымозащитной службе, где использовались модельно-ситуационные характеристики специальных упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. Условием педагогического эксперимента стало то, что в экспериментальной группе на каждом практическом занятии отводилось 25% от общего времени занятия на комплекс специальных упражнений профессионально-прикладной физической подготовки газодымозащитной службы и 75% на выполнение базового обязательного компонента программы физической подготовки. Выделенное время на этот раздел компенсировалось заменой выполнения традиционных средств физической подготовленности на элементы газодымозащитной службы профессионально-прикладной физической подготовки в каждой части занятий. Полученные результаты основного педагогического эксперимента в отношении достоверного прироста большинства параметров физической подготовленности сотрудников МЧС РФ экспериментальной группы доказали, что оптимальное сочетание специальных упражнений газодымозащитной службы профессионально-прикладной физической подготовки с программными дисциплинами оказывает положительное воздействие на развитие основных физических качеств и пожарно – технических действий, обеспечивает существенное повышение уровня функционального состояния и физической работоспособности сотрудников МЧС РФ. Применение модельно-ситуационных характеристик специальных упражнений газодымозащитной службы профессионально-прикладной физической подготовки в системе учебно - тренировочного процесса позволило получить статистически достоверные сдвиги в показателях физической подготовленности в экспериментальной группе, требующих проявления быстроты, общей выносливости, координации и силы. В завершающей стадии педагогического эксперимента полученные результаты достоверно повысились: по общей выносливости ( $t=3,44$  при  $P<0,05$  у личного состава пожарных подразделений ЭГ и на  $t=3,20$  при  $P<0,01$  и сотрудников МЧС РФ КГ); по силовой выносливости ( $t=2,39$  при  $P<0,05$  у личного состава пожарных подразделений ЭГ и на  $t=2,42$  при  $P<0,01$  у сотрудников МЧС РФ КГ); по силовым качествам ( $t= 3,20$  при  $P<0,05$  у личного состава пожарных ЭГ и  $t=2,39$  при  $P<0,01$ , у сотрудников МЧС РФ КГ); по скоростно-силовым качествам ( $t=1,90$  при  $P<0,1$  у сотрудников МЧС РФ КГ,  $t=2,34$  при  $P<0,05$  у личного состава пожарных МЧС РФ ЭГ по координации ( $t=2,07$  при  $P<0,10$  у сотрудников МЧС РФ КГ и  $t=2,13$  при  $P<0,05$  у личного состава пожарных ЭГ). Физическое развитие испытуемых экспериментальной и контрольной групп под влиянием различных средств физической подготовки специальных упражнений газодымозащитной службы улучшились. Существенные различия обнаружены в показателях экскурсии грудной клетки ( $t=3,88$  при  $P<0,01$  у личного состава пожарных МЧС РФ ЭГ и  $t=2,50$  при  $P<0,05$  у сотрудников МЧС РФ КГ и жизненной ёмкости лёгких (ЖЁЛ) ( $t=3,10$  при  $P<0,01$  у сотрудников МЧС РФ КГ и  $t=3,97$  при  $P<0,001$  у личного состава пожарных ЭГ в пользу испытуемых экспериментальной группы, что подтверждает эффективное воздействие специальных упражнений газодымозащитной службы профессионально-прикладной физической подготовки оздоровительного характера на состояние физического развития испытуемых сотрудников МЧС РФ и личного состава пожарных подразделений. Сравнительная оценка эффективности построения учебно-тренировочного процесса на показатели деятельности функциональных систем организма занимающихся и состояния их здоровья

показала, что у личного состава пожарных подразделений и сотрудников МЧС РФ существенно повысился уровень работоспособности ( $t=2,57$  при  $P<0,05$  личного состава пожарных подразделений и  $t=2,32$  при  $P<0,05$  у сотрудников МЧС РФ КГ) показатель восстанавливаемости частоты сердечных сокращений (Индекс Руфье) ( $t=2,32$  при  $P<0,05$  у личного состава пожарных подразделений ЭГ и на  $t=5,14$  при  $P<0,001$  у сотрудников МЧС РФ КГ. интегральный показатель аэробной работоспособности МПК  $t=2,85$  при  $P<0,05$  у личного состава пожарных подразделений и ( $t=2,23$  при  $P<0,05$ ) ( $t=2,23$  при  $P<0,05$ ) у сотрудников МЧС РФ КГ. В отличие от контрольной группы, где наблюдалось понижение уровня работоспособности у сотрудников МЧС РФ КГ ( $t=2,23$  при  $P<0,05$ ) и не было обнаружено достоверных различий по остальным показателям. Оценка физической работоспособности, проведенная на основании PWC170, свидетельствует о хорошем состоянии сердечно-сосудистой системы у испытуемых личного состава пожарных подразделений и сотрудников МЧС РФ. В специальных упражнениях профессионально-прикладной-газодымозащитной службы физической подготовки содержится достаточный уровень психологической адаптации. На основе метода цветочных выборов (теста Люшера) выявлено, что в процессе учебных занятий понижается состояние тревожности (у личного состава пожарных подразделений в ЭГ –  $20,0\pm 3,26$ ;  $29,1\pm 5,99$ ; при  $P<0,05$  и у сотрудников МЧС РФ КГ –  $20,0\pm 1,85$ ; ЭГ –  $24,5\pm 4,71$ ; при  $P<0,05$ ), повышается активность (у личного состава пожарных подразделений ЭГ –  $53,5\pm 1,69$ ; КГ –  $47,5\pm 1,94$ ; при  $P<0,05$ ) и психологическая работоспособность (у личного состава пожарных подразделений ЭГ –  $79,6\pm 3,60$ ; КГ –  $62,0\pm 3,03$ ; при  $P<0,01$  у сотрудников МЧС РФ КГ –  $69,7\pm 3,38$  при  $P<0,05$ ).

Анализ результатов позволяет сделать вывод о направленности разработанной программы к улучшению психологического и эмоционального состояния личного состава пожарных подразделений и сотрудников МЧС РФ, что обусловлено применением специальных упражнений профессионально-прикладной физической подготовки газодымозащитной службы в сочетании с программными дисциплинами воздействия на личный состав пожарных подразделений и сотрудников МЧС РФ в различных периодах учебного процесса.

#### **Выводы**

1. Выявлены особенности физической подготовки и уровень физической подготовленности личного состава пожарных подразделений;

2. Определены положительные воздействия средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки газодымозащитной службы на организм личного состава пожарных подразделений;

3. По результатам проведенного педагогического исследования разработаны и обоснованы методы рационального использования специальных упражнений профессионально-прикладной физической подготовки личного состава пожарных подразделений газодымозащитной службы: так, экспериментальная группа затратила меньше времени на овладение пожарно-техническими действиями на 16,5%, тактическими действиями – на 14,5%, на развитие других способностей и психомоторных качеств – на 11,5%.

#### **Литература**

1. Динаев Б.М. Физическая подготовка курсантов академии государственной противопожарной службы МЧС РФ средствами единоборств // Материалы докладов 5-ой научно-методической конференции ПИФК МГПУ.- Апрель. -М.:2006 с.36-37

2. Муравицкий А.И. Инновационная методика воспитания физических качеств спасателей и пожарных в процессе профессионально-прикладной подготовки. Автореф. дис канд. пед. наук. – Смоленск, 2005.-19с.

3.Методические рекомендации по пожарно-строевой подготовке», утверждённые заместителем Министра Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий генерал-полковником внутренней службы Серебрянниковым Е.А., 2005г

4.Назаров Ю.Н. Педагогические основы формирования профессиональных качеств у сотрудников ОМОН средствами и методами физической подготовки. - М.: АУ МВД РФ, 2001.- 24 с.

5.Наставление по организации профессиональной подготовки рядового и начальствующего состава органов внутренних дел РСФСР. Приложение к приказу МВД РСФСР от 10 июля 1991 г. № 110. -22с.

6. Наставление по физической подготовке (НФП-96) сотрудников внутренних дел. Утверждено приказом МВД РФ от 29 июля 1996 г. № 412. -М., 1996.-202с.

7.Наставление по физической подготовке и спорту в ВС РФ (НФП-2001).Введено в действие приказом МО РФ от 31 декабря 2000 г. №361. - М.:РИД ГШ ВС РФ. - 2001. – 170 с.

8.Научно-практический комментарий к Федеральному закону «Об аварийно-спасательных формированиях и статусе спасателей» / Под общ.ред. А.П. Москалец. - М.: МЧС России, 1999. - 434 с.

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23.12.2014 №1110-н «Об утверждении Правил по охране труда в подразделениях ФПС ГПС».

10.Шалагинов В. Д. «Формирование ритмической структуры бега в соревновательных дисциплинах пожарно-спасательного спорта» Автореф. дис канд. пед. наук. – Москва., 2021.

## **МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ШАХМАТГА ТАЙЁРЛАШНИНГ ШАКЛЛАРИ**

10.53885/edinres.2021.44.19.065

**М.Х.Тошев**

БухДУ таянч докторанти

**Ўзбекистон Республикасида амалга оширилаётган иқтисодий, сиёсий, маънавий, мафкуравий, маданий ислохотлар жараёни таълим-тарбия тизимида ҳам жиддий ўзгаришларни амалга оширишни тақозо этмоқда.**

Айниқса, мактаб ўқувчиларини шахматга тайёрлашнинг бир неча шакллари мавжуд.

1. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларга шахмат ўйинларини ўргатиш  
2. Спорт тўғрисида шахмат ўйинларига ўқувчиларни ўргатиш ва тайёрлаш

3. Дарсдан ташқари вақтларда оммавий тадбирлар орқали шахматни тарғиб қилиш.

Бу борада қуйидаги Президент фармонлари шахматни халқимиз, айниқса, ёшлар орасида оммавийлашувига методологик пойдевор бўлади. Жумладан, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 6 ноябрдаги “Ўзбекистоннинг янги тараққиёт даврида таълим-тарбия ва илм-фан соҳаларини ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ҳамда Президентининг 2021 йил 14 январдаги “Шахматни янада ривожлантириш ва оммавийлаштириш ҳамда шахматчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш чора тадбирлари тўғрисида” Фармонида белгиланган вазифаларни бажариш мақсадида Бухоро Давлат университети жисмоний маданият факультетининг Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport

kafedrası o'qituvchilari 2020-2021 ўқув йилидан бошлаб, Buxoro tumani 31 - umum ta'lim maktabida ўқув-методик, маънавий-маърифий ҳамда спорт соҳаларида қатор ҳамкорлик тадбирларини амалга ошириб келмоқдалар. Навбатдаги "Чемпионлар орамизда" тадбири 2021 yil 15 - sentyabr sanasida sportning shaxmat turini оммалаштиришга бағишланди.

Унда мактабнинг 3 синфидан бошлаб, 9 синфлари ўқувчилари ўртасида бир неча босқичда ташкил этилди. Musobaqada 1 – o'rinni umum ta'lim maktabining 6 - "v" sinf o'quvchisi To'xtamurodov Firdavs, 2 – o'rinni 3 – "A" sinf o'quvchisi Xalilov Mironshoh, 3 – o'rinni 6-"A" sinf o'quvchisi Hasanov Shoxruhlar эгаллашди. Ғолиблар ҳомийлар томонидан эсдалик совғалари билан тақдирланди.

Shunday shaxmat musobaqalari tez – tez o'tkazilib kelinishi har bir o'quvchida intellektual qobiliyatini rivojlanib, o'ziga ishonch va ruhiy tetikligi ijobiy tomonga o'zgarib boradi, hamda shaxmat bilan shug'ullanadigan o'quvchilarning dunyo qarashi ijobiy fikirlashi juda keng bo'ladi.

### **КЕКСА ЁШДАГИ КИШИЛАР ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИНГ ПЕДАГОГИК ПРОФИЛАКТИКАСИ**

10.53885/edinres.2021.80.45.067

*Иноятов Абдулло Шодиевич*

Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти, п.ф.н.

*Хусенов Нодир Нуриддинович*

Бухоро давлат университетининг 2-босқич магистранти, 90 614 40 77

[nodirhusenov19890512@gmail.com](mailto:nodirhusenov19890512@gmail.com)

**Аннотация:** Мақолада кекса ёшдаги кишиларнинг юрак ва қон томирлари функцияларининг педагогик прафилактика жараёнлари тадқиқ этилган. Кекса ёшдаги кишилар организмнинг функционал ўзгаришлар индекси (ФЎИ)га кўра даражавий баҳолаш, тадқиқот кўрсаткичларининг статистик таҳлил усулларини қўллаш орқали профилактик воситалар таркиби аниқланган.

**Калит сўзлар:** Педагогик диагностика, адаптивлик, функционал ўзгаришлар индекси (ФЎИ), пулс частотаси, систолик қон босими, диастолик қон босими, гомеостаз, донозология, организмнинг преморбит ҳолати.

### **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЦ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

Научный руководитель Иноятов Абдулло Шодиевич доцент кафедры Теории и методики физической культуры

Хусенов Нодир Нуриддинович

Магистрант 2 курса Бухарского государственного университета,

90 614 40 77

[nodirhusenov19890512@gmail.com](mailto:nodirhusenov19890512@gmail.com)

**Аннотация:** В статье рассматриваются процессы педагогической профилактики функции сердечно-сосудистой системы у пожилых людей. Состав профилактических средств определялся с использованием методов статистического анализа показателей исследования, оценки уровня индекса функциональных изменений (ИФИ) в организме пожилых людей.

**Ключевые слова:** Педагогическая диагностика, адаптация, индекс функциональных изменений (ИФИ), частота пульса, систолическое артериальное давление, диастолическое артериальное давление, гомеостаз, донозология, преморбидное состояние организма.

## PEDAGOGICAL PREVENTION OF FUNCTIONAL STATE OF ELDERLY PERSONS

Scientific adviser Inoyatov Abdullo Shodievich Associate Professor of the Department  
of Theory and Methods of Physical Culture  
Khusenov Nodir Nuriddinovich

2nd year undergraduate student of Bukhara State University,

90 614 40 77

nodirhusenov19890512@gmail.com

**Annotation:** The article discusses the processes of pedagogical prevention of the function of the cardiovascular system in the elderly. The composition of prophylactic agents was determined using the methods of statistical analysis of research indicators, assessing the level of the index of functional changes (IFI) in the body of the elderly.

**Key words:** Pedagogical diagnostics, adaptation, index of functional changes (IFI), pulse rate, systolic blood pressure, diastolic blood pressure, homeostasis, prenosology, premorbid state of the body.

**Кириш.** БМТ томонидан глобаллашув шароитида кексалар саломатлигини муҳофаза қилиш ва уларнинг ижтимоий ҳаётда тўлақонли иштирокини таъминлаш борасида олиб борилаётган ишлар диққатга сазовордир. Дунёнинг ривожланган давлатларида инсонлар ҳаётини узайтириш бўйича кўплаб илмий тадқиқот ишлари олиб борилмоқда. Хусусан, АҚШнинг Миллий геронтология марказида кексалар саломатлигини сақлаш, ижтимоий ҳимоялаш мақсадида уларни қўллаб-қувватлаш, қариликни фаоллик билан ўтказишга қаратилган илмий тадқиқот ишлари амалга оширилган [1].

Бугунги кунда республикада ижтимоий соҳани ривожлантириш ва аҳолининг ҳаёт сифатини янада ошириш, жумладан, кексаларни ижтимоий ҳимоя қилиш ва турмуш даражасини янада яхшилашга алоҳида эътибор қаратилган [1,2].

Хорижлик олим ва олималар томонидан Н. А. Хоркина, А.В Филиппова жисмоний тарбия воситаларининг кекса одамлар учун қўйидаги фойдали томонлари таҳлил қилинган [6].

Е.В. Филиппова (2015, 67 бет) кекса одамларнинг саломатлик ҳолати ва ижтимоий муносабатлари ўртасидаги алоқадорлик ўрганилган. Қаришнинг асосий гипотезалари таҳлил қилиниб, умр кўриш давомийлигини белгиловчи омиллар аниқланган [4].

А.Ш. Иноятлов томонидан Бухоро вилояти “Нуроний” жамғармаси билан ҳамкорликда маҳаллий шароит ҳамда миллий менталитетимиздан келиб чиққан ҳолда, “Кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи индивидуал дастурлар тузиш технологияси” тизими ишлаб чиқилган ва амалда ижобий натижалар қўлга киритилган [1].

Ўрганилган манбаалар мазмунида - қарилик ёш даврига хос психофизиологик ўзгаришлар, спорт ва соғломлаштириш тадбирларини ташкил этиш, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашдаги ўрни ва аҳамияти, кексалик даврида жисмоний фаоллик режимининг асосий принциплари, шунингдек, соғлиқни сақлаш билан боғлиқ тадбирларни ташкил қилишнинг мавжуд иш тажрибалари таҳлил қилинган. Аммо адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики, мамлакатимизда кекса ёшдагилар саломатлигининг педагогик профилактикаси, организмнинг функционал ўзгаришларини даражавий баҳолаш, педагогик восита ва машғулот шакллари самарадорлигини ўрганишга қаратилган тадқиқотлар деярли ўтказилмаган.

**Тадқиқот мақсади:** Кекса ёшдагилар юрак-қон томир тизимининг функционаллик даражасини баҳолаш ва педагогик профилактика воситалар самарадорлигини ўрганиш.

**Тадқиқот вазифалари:**

1.Тадқиқот гуруҳи иштирокчиларининг функционал ўзгаришлари индекси (ФЎИ) ўлчови бўйича организмнинг адаптив мослашувчанлик хусусиятларини ўрганиш.

2.Адаптив мослашувчанлик хусусиятларига кўра профилактик жисмоний тарбия воситаларини аниқлаш.

Организмининг жорий ҳолатини фақат, атроф муҳит шарт-шароитларига адаптив мослашув даражасига кўра баҳолаш мумкин, жумладан адаптацион механизмларининг кучланиши, қониқарсиз мослашув ва адаптив бузилишлар мисол бўла олади. Адаптив даража - ташқи муҳит таъсирига организмнинг тезкор жавоб реакцияси кўринишида баҳолашнинг прогностик (башоратли) компонентини изоҳлайди. Организмнинг жорий ҳолати бу ташқи муҳит ва организм ўртасидаги ўзига хос шакланган баланс (мувозанат) хизмати бўлиб ҳисобланади.

Жисмоний саломатлик даражасини аниқлаш учун амалий ва ахборотлилик аҳамиятига кўра – шахснинг биоэнергетик захираларига асосланган индивидуал саломатлик даражасини экспрес баҳолаш (Г.Л. Апанасенко, 1988) методикаси аҳолини кенг қатламлари ўртасида организмнинг мослашувчалик механизмларини ўрганишда қулай усул бўлиб ҳисобланади.Ушбу методикада педагогик профилактик текширувлар орқали олинган асосий морфологик ва функционал кўрсаткичларга (бўйи, вазни, юрак уриши, қон босими) мувофиқ нисбий хусусиятлар - индексларни ҳисоблаш ва шу асосда саломатликни баҳолашнинг қиёсий-меъёрий талаб кўрсаткич (паст, ўртача даражадан паст, ўртача, ўртача даражадан юқори, юқори) ларининг ишончлилиги ва ахборотлик мезонлари тажрибавий тасдиқланган. Организмнинг гомеостатик тизими - юрак-қон томир тизимининг функционаллик даражасини баҳолаш учун махсус индекс - функционал ўзгаришлар индекси (ФЎИ) ишлаб чиқилган [5].

Юқоридаги методика қон айланиш тизимининг адаптив салоҳияти (потенциал)ни ҳисоблаш усули (Р.М. Баевский, 1987) “донозологик диагностика”да қўлланилиб келинган бўлиб, организмтизимларининг меъёрий ва патологияси билан чегарадош функционал ҳолатларни аниқлашга қаратилган. У қуйидаги формула ёрдамида балларда ҳисобланади:

$$\text{ФЎИ} = 0,011 \cdot \text{ПЧ} + 0,014 \cdot \text{СҚБ} + 0,008 \cdot \text{ДҚБ} + 0,014 \cdot \text{Ё} + 0,009 \cdot \text{В} - (0,009 \cdot \text{Б} + 0,27).$$

Бу ерда: Ё - ёши, йиллари; В - тана вазни, кг; Б - бўйи, см; СҚБ - систолик қон босими, мм. симоб устуни; ДҚБ - диастолик қон босими, мм симоб устуни; ПЧ – пулс частотаси 1 дақиқада.

**Тадқиқот натижалари ва уларни муҳокама қилиш.** Бухоро шаҳар “Чорбахосса” маҳалласида истиқомад қилувчи, тиббиёт хулосасига кўра сурункали касалликлари кузатилмаган 55 ёшдан 72 ёшгача бўлган йигирма (8 нафар аёл, 12 нафар эркак) кекса ёшдаги кишиларлардан таркиб топган тажриба гуруҳи танлаб олинди. 2020 йил октябр ойидан, 2021 йил март ойигача бўлган 6 ойлик муддатда кузатувда бўлдилар. Уларнинг яшаш шароити, овқатланиш ва кун тартиби, олдин ва ҳозирги иш фаолиятлари ўрганилди. Тажриба гуруҳидаги кекса ёшдаги кишиларнинг функционал имкониятларини аниқлаш мақсадида организмнинг тинч ҳолатида, уларнинг ёши, тана вазни, бўйи, СҚБ (систолик қон босими), ДҚБ (диастолик қон босими), ПЧ(пулс частотаси) кўрсаткичлари куннинг биринчи ярмида қайд этилди. Қайд этилган кўрсаткичлар асосида организмнинг адаптив

салоҳиятининг чегаравий ҳолати ва унга мувофиқ мослашувчанлик имконияти, яъни саломатлик захираларининг даражавий хусусиятлари статистик таҳлил қилинди (2-жадвалга қаранг).

2-жадвал

**Тадқиқот иштирокчилари организмнинг функционал ўзгариш индекси кўрсаткичлари бўйича статистик таҳлил натижалари**

Функционал ўлчовлари (ўлчов бирликлари)	Тажриба бошида n=20		Тажриба охирида n=20		Фарқи	%	t	p
	$\bar{X} \pm \Omega$	V%	$\bar{X} \pm \Omega$	V%				
Тинч ҳолатда пулс частотаси (бир дақиқали, марта)	77,5± 2,5	3,3	72,9± 1,1	1,5	4,6	94,0	7,4	P<0.01
Юқори систолик босим (симоб устуни мл.)	144,7±7,3	5,0	130,0±3,9	3,0	14,7	89,7	7,9	P<0.01
Қуйи диастолик босим (симоб устуни мл.)	100,7±10,1	10,0	86,0 ± 5,5	6,4	14,8	85,4	5,7	P<0.01
Вазн (кг.)	86,0±11,5	13,4	77,2±8,2	10,7	8,8	89,7	2,7	P<0.05
Бўй (см.)	172,9±8,5	4,9	172,9±8,5	4,9	0	100	0,0	P>0.1
Адаптив салоҳият индекси (формула)	3,5±0,1	3,9	3,1 ± 0,1	3,2	0,4	88,5	11,5	P<0.01

Тажриба бошида (1) ва охирида (2) кекса ёшдаги кишилар организмнинг индивидуал кўрсаткичлари бўйича статистик (ўрача арифметика, ўртача квадратик фарқланиш, вариация коэффициенти, адаптив салоҳият индекси) ҳисоблаш ишлари амалга оширилди:

Студент мезони (**t**) билан ҳисобланганганда P<0.01 юқори даражавий аҳамиятли статистик фарқ билан АСИ ининг меъёр талабларига яқинлашгани аниқланди.

Тадқиқот гуруҳи иштирокчиларининг функционал ўзгаришлари бўйича адаптив салоҳият индекси натижалари таҳлил қилинганда тажриба бошида: - адаптив салоҳият индекс кўрсаткичи 3,5±0,1 ва ҳар кунлик 30-дақиқадан ошмаган ҳолда мустақил машғулот ўташ (6 ой) давридан кейин тажриба охирида: 3,1 ± 0,1 қийматга тенглашди. Дастлабки ўлчов натижаларининг аксариятида “Қониқарсиз мослашиш” аниқланган бўлсада, соғломлаштириш машғулот давридан кейин қисман “мослашув механизмларининг зўриқиши” томон ижобий силжиш тенденцияси кузатилди.

Одатий иш юкламаларига жавобан организмнинг адаптив имкониятининг пасайиши билан вақтинчалик қониқарсиз мослашишнинг функционал таранглик ҳолати юзага келади. Аста-секин, адекват профилактика чоралари қўлланилмаган тақдирда, функционал қониқарсиз мослашиши аниқ, кейинчалик эса кескин ифода этиладиган ҳолатга айланади. Агар юкларнинг ноодатийлиги, ёки организмнинг

адаптив имкониятлари сезиларли даражада пасайиши (масалан, касаллик) сабабли етарли даражада тикланмаган бўлса, қониқарсиз мослашишнинг кескин ўсиши ва тартибга солувчи механизмларнинг ҳаддан ташқари қониқарсиз мослашиш ҳолатига олиб келади. Бундай вазиятда, касбий касалликларнинг дастлабки босқичи сифатида “преморбид” ҳолати (касалликдан олдинги ва касаллик ривожланишига моиллик ҳолати, организмнинг ҳимоя ва мослашув кучларида зўриқиш, ёки заифлик (мисол: кам ҳаракат, ташқи таъсирлар)) юзага чиқади. Аммо анъанавий касбий патология деярли “преморбид” ҳолатларнинг иккинчи босқичидан бошланади, бу ерда гомеостаз ҳолатидан безовта бўлган баъзи органлар ва тизимларида ўзига хос ўзгаришларнинг бошланганлигига ишора беради. Шу билан бирга, компенсаторли механизмларнинг хусусиятига кўра касаллик унчалик намоён бўлмаслиги билан компенсаторли характерга эгалиги маълум бўлади. Айнан шундай ҳолатларда педагогик воситаларнинг профилактик аҳамияти юқори.

Тананинг қаришини тезлашиши ва секинлашувига таъсир қилувчи энг муҳим омил, айниқса кексалик даврида, инсоннинг ўз фаолияти ва энг аввало унинг жисмоний ва ижтимоий фаоллигини таъминловчи жисмоний маданиятига боғлиқ [3].

Юрак-қон-томир ва нафас олиш, таянч-ҳаракат тизимини машқ қилдириш, юқумли касалликлар ва депрессия хавфини камайтириш учун қуйидаги жисмоний машқ хусусиятларини эътиборга олиш тавсия этилади:

1. Жисмоний фаоллик - биринчилардан бўлиб юрак-қон томир тизимига таъсир кўрсата олувчи муҳим омил бўлиб ҳисобланади. Юрак томирларида қон оқимининг кўпайиши бу юрак мушакларининг озиқланишини яхшилади ва оксидланиш – қайта тикланиш жараёнларини рағбатлантиради. Бу юракнинг тежамкор фаолияти билан тинч ҳолатда унинг қисқариши камроқ бўлади ва дам олишга кўпроқ вақт ҳосил бўлади.

2. Жисмоний машқлар капилляр қон томирларни фаоллаштиради. Бунда қон айланишида тўлиқ иштирок этмайдиган ёпилган майда томирлар очилиб, қоннинг катта ҳажмини ўтказиш имкониятига эга бўлади. Буларнинг барчаси қондан кислород ва озуқа моддаларининг орган ва ҳужайраларига етиб боришини, шунингдек ҳужайрадан метаболик ҳосилалар қон оқимига чиқишини осонлаштиради. Натижада: суяк тизимини мустаҳкамлайди; депрессияга мойилликни пасайтиради, уйқуни яхшилади; овқат ҳазм қилиш жараёни яхшиланади; жисмоний ва интеллектуал кўрсаткичлар ошади; юрак хасталиги хавфи камаяди; қариш жараёнлари секинлашади; иммунитет тизимининг ҳолати яхшиланади.

3. Кекса ёшда юрак, нафас олиш, таянч ҳаракат аппаратлари, асаб ва бошқа барча тизимларнинг фаолиятида табиий регрессив ўзгаришлар юз беради. Кекса ёшдагилар учун стрессдан кейин умумий ҳолатни қайта тикланиш тезлигини ҳисобга олган ҳолда жисмоний тарбия машқлари (жисмоний юклама) энгилроқ ва шикастланиш эҳтимолидан ҳоли бўлиши керак. Организмга юқори талаб қўйилмайдиган ва осон меъёрландиган жисмоний машқларга аҳамият қаратилади. Умумий чидамлик, эгилувчанлик ва координацион (ҳаракатларни мувофиқлаштириш) ҳаракат амалларини ривожлантиришга эътибор берилади. Куч ва тезкорлик машқларини бажариш кўп ҳам шарт эмас. Аста-секин машғулотларга ўртача шиддат билан меъёрланган юриш, югуриш, велосипед, сузиш ва бошқаларни киритиш. Агар ушбу машқ цикларида ва ҳар кунлик камида 10 дақиқа давомида бажарилса, энг самарали таъсир хусусиятлари намоён бўлиб, организмнинг адаптив мослашувчанлик механизмларида ижобий силжиш намоён бўлади. Соғломлаштириш машғулотлари давомида ўз-ўзини бошқариш ва тиббий назоратга эътибор бериш муҳим.

4. Ўз-ўзини бошқариш: саломатлик, уйқу, иштаҳа, пулс, вазн, нафас олишнинг субъектив баҳоланишига асосланган. Бунга албатта ҳар кунлик амал қилиб бориш билан одат қилиш мумкин. Дастлабки, машғулотларни бошлашга қарор қилганлар, машғулотнинг дастлабки кунларида мушакларда оғриқ, чарчоқ, сустлик табиий кечувчи жараён бўлиб ҳисобланади, шу сабабли машқларини тўхтатмаслик керак.

5. Энг самарали соғломлаштирувчи машғулот турлари қуйидагилар: эрталабки гигиеник гимнастика, даволаш гимнастикаси, меъёрланган юриш (аста-секин югуришга ўтиш), пиёда сайр. Машғулот шакллариининг ҳар бири ўзига хос хусусиятларга ва вазифаларга эга. Соғломлаштирувчи машғулот терапияси билан мустақил шуғулланиш мумкинлиги - шифокор ёки инструктор-методист томонидан белгиланади.

Соғломлаштирувчи машғулотларга рухсат этилганлар томонидан қуйидаги "хавфсизлик чоралари" ни ўзлаштириш ва амал қилиш талаб этилади:

1. Жисмоний машқларни тўғри бажаришни ўрганиш, машқ меъёрларига амал қилиш, соғломлаштирувчи машқлардан иборат машғулот тизимини шакллантириш. Биринчидан, нафас олиш машқлари ва кичик мушак гуруҳлари ва бўғимлари учун машқлар воситасида организмни асосий машқларга тайёрлаш. Кейин етарли ва оптимал жисмоний ва эмоционал юклама бериш ва машғулот охирида организмни дастлабки ҳолатда қайтариш. Машғулот давомида тўғри нафас олиш ва ҳаракат қилиш муҳимдир.

2. Аста-секин "оддийдан мураккабга" ва "камроқдан кўпга" ўтиш, жисмоний машқларни мураккаблаштирамасдан, уларнинг ҳажмини ва шиддатини аста-секин ошириш мумкин (пулс кўрсаткичининг дастлабки ҳолатга қайтишига қараб).

3. Организмнинг жисмоний ва функционал имкониятларини доимий равишда ривожлантириш, машғулотлар натижасида ўзлаштирилган машқларни мустақамлаш васаломатликни яхши даражада қўллаб-қувватлайдиган машғулотларни кескин тўхтатиш тавсия этилмайди.

4. Ҳар қандай вақтда шуғулланиш мумкин, фақат тушликдан кейин эмас. Овқатлангандан сўнг, одам бироз бўшашади, қорин билан ҳаракат қилиш қийинлашади, шунинг учун бу вақтдаги машғулотлар фойда келтирмайди.

5. Кекса ёшдаги кишилар учун мустақил бажариш мумкин бўлган умум-ривожлантирувчи машқлар:

- оёқларни елка кенглигида ва қўлларни белда, бурун орқали нафас олиб, оғиздан чиқариш (20 сония);

- д.х., юриш, дастлаб секин, сўнгра аста-секин тезлашади ва машқлар охирида яна секинлашади, нафас олиш ва қўллар бўш қўйиш (2 дақиқа);

- д.х., оёқлар елка кенглигида, оёқ учида гавдани ҳамда қўлларни ён томондан юқорига нафас олиш билан биргаликда кўтариш, нафасни чиқариш билан бирга қўлларни пастга тушириш (2-5 марта);

- д.х., оёқларни елка кенглигида, қўлларни белда, секин бошни олдинга ва орқага айлантириш (1 дақиқа);

- д.х., қўлларни "қайчи" симон ҳаракатланириш, қулочларни ён томонга ёйганда - нафас олиш, қулочларни ёпганда - нафасни чиқариш (2-5 марта);

- д.х., оёқларни елка кенглигида, қўлларни белда, елкалар билан бирга олдинга, нафас олган ҳолда ва орқага нафасни чиқарган ҳолда айлантириш (ҳар томонга 2-5 марта);

- д.х., олдинги машқга ўхшаш, фақат қўлларни тўғрига чўзган ҳолда айланма ҳаракат қилиш (ҳар томонга 2-5 марта);

- д.х., оёқларни елка кенглигида, қўлларни белда, нафас олиш билан бирга танани ўнгга ва нафасни чиқарганда чапга буриш (ҳар томонга 2-5 марта);

- д.х., оёқлар елка кенглигида, қўллар белда, тиззани букиб, оёқни кўтариш ва бир вақтнинг ўзида нафас олиб қўлларни карама-қарши томонга кўтариш, дастлабки ҳолатда нафас чиқариб қайтиш (ҳар томонга 2-5 марта) ;

- д.х., оёқлар елка кенглигида, нафас олиб, гавдани олдинга эгиш, қўлларни бош устида ер текслигида чўзиш (ҳар томонга 2-5 марта);

- д.х., ерга ўтириб оёқларни олдинга чўзиб нафас олиш, олдинга эгилиб қўллар билан оёқ учига теккизиш ва нафас чиқариш (ҳар томонга 2-5 марта);

- д.х., тўшакда ётган ҳолда нафас олиш, букилган оёқларни қорин томон тортиб нафас чиқариш, нафас олиш билан оёқларни орасини очиш, нафас чиқариш билан оёқларни йиғиш ва нафас чиқариш билан оёқларни чўзиш (2-3 марта),

- д.х., стул орқасида, оёқларни жуфтлаш, турган ҳолда нафас олиб ўтириш ва нафас олиб туриш (2-5 марта);

- д.х., хар хил тезликда ва хар хил баландликда тиззаларни кўтариб юриш (2 дақиқа);

- д.х., оёқлар елка кенглигида, оёқ учига кўтарилиб нафас олиб қўлларни юқорига чўзиш, пастга нафас чиқариб қўлларни тушириш( 2-5 марта)

Машғулотларни бошлаш учун аввал ушбу машқларни энг кам ҳажми ва шиддатига кўра такрорлаш, такрорий сонини аста-секин 20 мартага етказиш керак. Ёшга нисбатан, олдинги ва ҳозирги меҳнат тажрибаси, организмнинг ҳолати ва имкониятларига, жисмоний тайёргарлик даражаларига, инсоннинг индивидуал хусусиятларига қараб такрорланишлар сони ва умуман олганда юкломнинг шиддати ва давомийлиги белгиланади [3].

**Хулоса:** 55 ёшдан 72 ёшгача бўлган йигирма нафар кекса ёшдаги кишиларнинг функционал имкониятлари: организмнинг тинч ҳолатида, тана вазни, бўйи, СҚБ (систолик қон босими), ДҚБ (диастолик қон босими), ПЧ (пулс частотаси) тажриба боши ва охиридаги кўрсаткичлар ўртасида ишончли ( $P<0.01$ ) фарқ аниқланди. Тадқиқот даврида ўтказилган соғломлаштириш машғулотлари самарасида кекса ёшдагилар организмнинг адаптив салоҳиятининг чегаравий ҳолати ва унга мувофиқ мослашувчанлик имконияти, яъни саломатлик захираларининг даражавий хусусиятларининг ижобий ўсиш фарқи 83% ташкил этди. Демак, ёшга хос соғломлаштирувчи жисмоний фаол машқлар билан шуғулланиш орқали кекса ёшдагилар организмнинг жисмоний фаолликка адаптив мослашувчанлигини ва ижобий функционал силжишлари тажрибавий асосланди.

#### **Адабиётлар рўйхати**

1. Иноятов А.Ш. Кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи йўналишдаги индивидуал дастурларни тузиш методикаси. Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси - Чирчиқ: 2019. – 137 б.

2. Kadirov R.X. RESEARCH DEVELOPMENT TRENDS ACTIVITIES IN UNIVERSITIES. INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION OF THE YOUNGER GENERATION Published by Research Support Center Section 1: New content of education in physical culture. <https://doi.org/10.47100/v1i1>.

3. Мотовилова С.Г. Физическая активность в пожилом возрасте. Заведующий отделом общественного здоровья. 28-31-56.

URL: <http://mogilev.gov.by/zdorovye-goroda-i-poselki/37394-fizicheskaya-aktivnost-v-pozhilom-vozhraste.html>

4. Salieva Z. T. Pedagogika oliy taʼlim muassasalari talabalarining maʼnaviy madaniyatini rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish: Ped.f.d., diss. avtoreferat - Toshkent: 2017. – 66 б.

5. Филиппова Е.В. Содержание оздоровительных занятий с пожилыми людьми на основе использования средств спортивного туризма: диссертация... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Филиппова Елена Владимировна; [Место защиты:

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма ([www.kgufkst.ru](http://www.kgufkst.ru))].- Краснодар,2015.- 151 с. URL: <http://www.dslib.net/fiz-vospitanie/soderzhanie-ozdorovitelnyh-zanjatij-s-pozhilymi-ljudmi-na-osnove-ispolzovanija.html>

6. Хоркина Н.А., Филиппова А.В. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ КАК ОБЪЕКТ УПРАВЛЯЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ГОСУДАРСТВА, 2015.

URL:<http://file:///C:/Users/User/AppData/Local/Microsoft/Windows/>

# 5-ШЎЪБА: ҚАДРИЯТЛИ ЁНДАШУВ АСОСИДА ЎҚУВЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

## QADRIYATLI YONDASHUV-BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH VOSITASI SIFATIDA

10.53885/edinres.2021.84.48.006

*Davronov N.I.*

Buxoro davlat universiteti "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti kafedrası katta  
o'qituvchisi

## АКСИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания  
Бухарского государственного университета

## AXIOLOGICAL APPROACH AS A MEANS OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN STUDENTS OF ELEMENTARY CLASSES

Senior Lecturer of the Department of Theory and Methods of Physical Education,  
Bukhara State University

**Annotatsiya:** maqolada yosh avlodning ta'lim-tarbiyasi jarayonida qadriyatlarining o'рни, mohiyati va mazmuni hamda boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda qadriyatli yondashuvning vosita sifatidagi ahamiyati yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** qadriyat, qadriyatli yondashuv, ta'lim, tarbiya, jarayon, jismoniy sifatlar, rivojlanish, barkamol shaxs.

**Аннотация:** В статье рассматриваются роль, сущность и содержание ценностей в образовательном процессе подрастающего поколения и значение ценностного подхода как инструмента в развитии физических качеств у младших школьников.

**Ключевые слова:** ценность, ценностный подход, образование, воспитание, процесс, физические качества, развитие, целостная личность.

**Annotation:** The article discusses the role, essence and content of values in the educational process of the younger generation and the importance of a valuable approach as a tool in the development of physical qualities in primary school students.

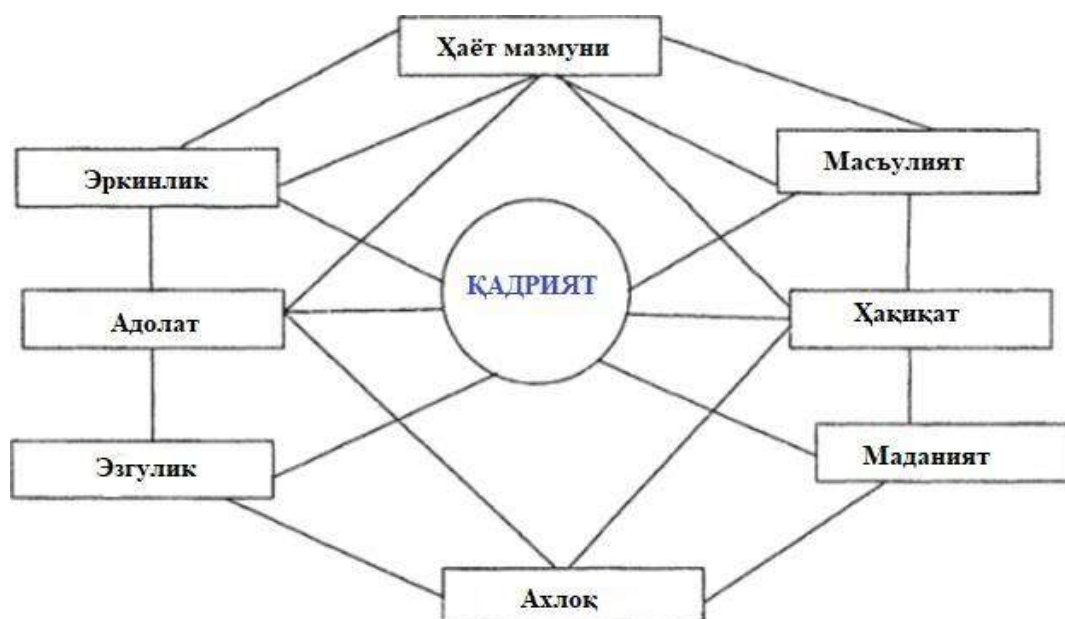
**Keywords:** value, value approach, education, upbringing, process, physical qualities, development, holistic personality.

Qadriyatlarining mohiyati, mazmuni, namoyon bo'lish shakllari bilan bog'liq muammolarning tahlili uzoq tarixga ega. Kishilar qadim zamonlardan o'zlarini o'rab turgan olam, undagi narsa, voqea va hodisalar, odamlar o'rtasidagi munosabatlarga baho berganlar, ularning qadri to'g'risida fikr yuritganlar. Zamonlar o'tishi, jamiyat rivoji davomida bu boradagi muammolar ko'paygan, ularni hal qilishning ahamiyati ortavergan. Qadriyatlar mavzusi bir qator dunyoqarashlarning asosida yotgan, ularning markaziy qismini tashkil qilgan.[1].

Qadriyatlar muayyan jamiyat va sinfga mansub kishilar turmushi va madaniyatining haqiqiy yoki ideal ne'matlari bo'lgan tabiat va jamiyat hodisalarining mohiyati yoki hodisaning bir jihati. Bu ne'matlarning qadriyatlar deyilishiga sabab – kishilar ularni qadrlaydilar, chunki bu qadriyatlar ularning shaxsiy va ijtimoiy turmushini boyitadi. SHuning uchun ham kishilar o'z tasarruflaridagi qadriyatlarni himoya qiladilar va o'zlarini uchun maqsad yoki ideal qadriyatlarni amalga oshirishga intiladilar.[2].

Qadriyat – voqelikdagi muayyan hodisalarning umuminsoniy, ijtimoiy – axloqiy, madaniy-ma'naviy ahamiyatini ko'rsatish uchun qullaniladigan falsafiy – sotsiologik va

akseologik tushuncha. Jamiyat, inson va insoniyat uchun ahamiyatli bo'lgan barcha narsa, hodisa va voqealar: erkinlik, ezgulik, tenglik, tinchlik, haqiqat, ma'rifat, madaniyat, moddiy va ma'naviy boyliklar, obida- yodgorlik, go'zallik axloqiy xislat hamda fazilatlar, an'ana, urf-odat, udum va boshqalar hisoblanadi



**1-rasm Qadriyat tushunchasi mazmuni**

Bizning fikrimizcha qadriyat deyilganda, inson, millat jamiyat uchun ahamiyatli bulgan, ayrim shaxs, millat, elat yoki ijtimoiy guruhlarining ma'naviy-madaniy ehtiyojlari evolyusiyasi davomida vujudga kelgan, o'z manfaatlari va maqsadlari uchun xizmat qiladigan barcha moddiy va ma'naviy boyliklar majmuini tushunamiz.[3]

Yuqoridagi qadriyatlar tizimi mohiyati va ularning inson hayoti va faoliyatidagi o'rni hamda ahamiyati nuqtai nazaridan tahlil qiladigan bo'lsak, iqtisodiy, siyosiy, ma'naviy faoliyat va jarayonlarning jamiyat xamda ijtimoiy sub'ektlar uchun ahamiyati, hayotning turli qirralarini aks etgiradigan muammolar xamda ularning echimlarini ifodalaydigan qarashlar, g'oyalar, ta'limotlar, talab va ehtiyojlarning real jarayonlar uchun qadr-qimmatini aniqlash **qadriyatli yondashuv** mazmunini tashkil etadi.

Yoshlarni har tomonlama jismoniy baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bu muammoni umumta'lim maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasini tashkiliy va pedagogik jarayonlar bilan birga bir-biriga bog'lab kelgan uzviylikda ko'rib chiqish lozimligini keltirib chiqaradi, bunda qadriyatli yondashuvning ahamiyati katta.[4].

Yosh avlodning jismoniy qobiliyatini har tomonlama rivojlantirish tarbiyaning ajralmas qismi bo'lgan jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiyaning maqsadi jamiyatning sog'lom, xushchaqchaq, har tomonlama jismoniy rivojlangan, mehnat va Vatan himoyasiga tayyor turgan yoshlarni tarbiyalashdan iborat uzoq muddatli, uyushtirilgan pedagogik jarayondir.

Tadqiqotlarimiz ko'rsatishicha, optimal harakatlanish bolalarning jismoniy rivojlanishi va qobiliyatining oshishi uchun katta imkon beradi.[5].

O'quvchilarda jismoniy sifatarni har tomonlama rivojlantirish, ularning milliy qadriyatlarga e'tiborini oshirish, ma'naviy, axloqiy fazilatlarini tarkib toptirish uchun kichik maktab yoshi eng qulay davr hisoblanadi. O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, shaxsning jismoniy shakllanishi va jismoniy tayyorgarlik dinamikasi o'quvchining mehnat qilish layoqati va izchil bajariladigan jismoniy mashqlarning xususiyatiga bog'liqdir.

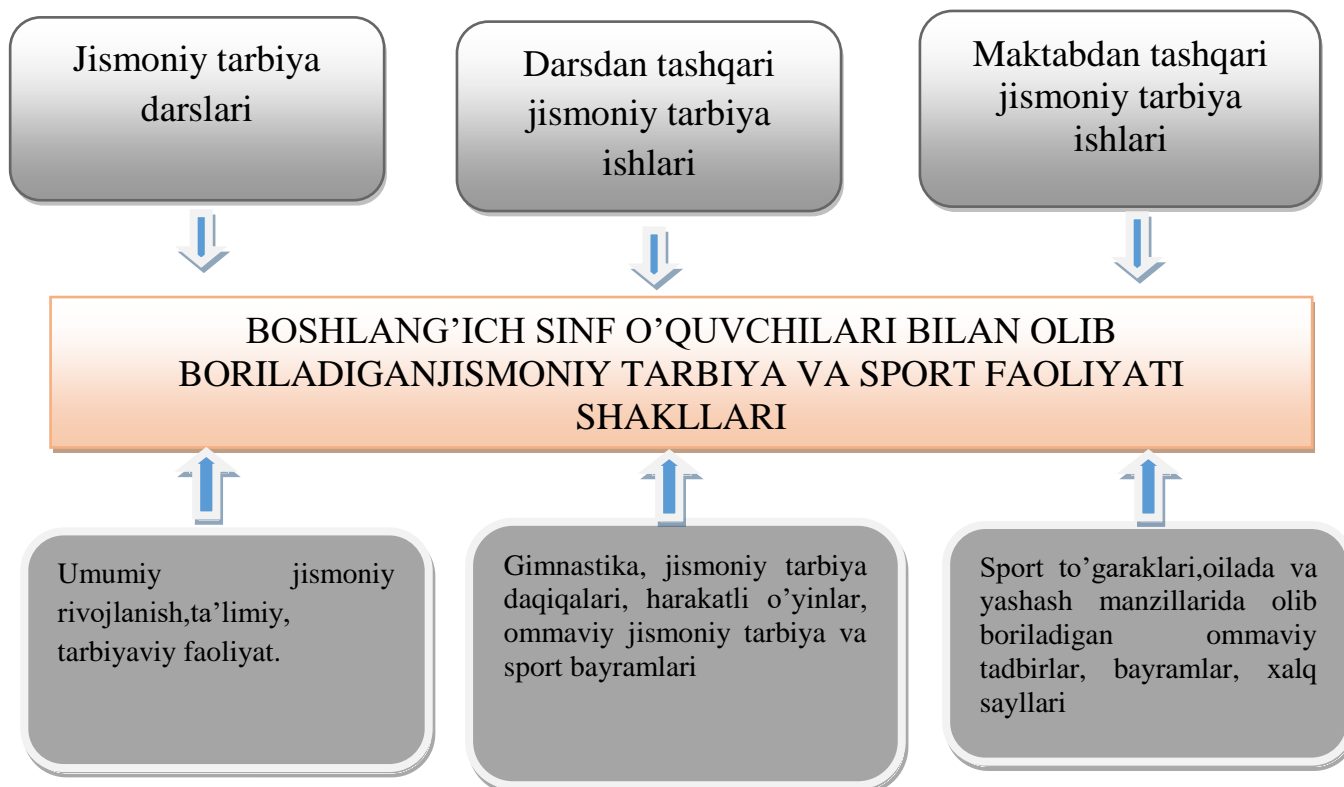
Jismoniy sifatlarga (kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik, chaqqonlik) tegishli.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasi va ularda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda sog'lomlashtirish, ta'lim berish va tarbiya berish vazifalarini amalga oshirish ko'zda tutiladi. Qadriyatli yondashuv asosida bu vazifalarni yaxlit holda bajarish imkoniyatlari kengayadi.[7].

Mamlakatimizda aholi sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yosh avlodni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratilmoqda. Sport musobaqalari va tadbirlari orqali yoshlarga milliy qadriyatlarni singdirish, o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat kabi tuyg'ulari singdirib boriladi. Mamlakatimizda aholi jismoniy madaniyatini oshirish borasida ko'plab amaliy ishlar qilinmoqda va bunga davlat masalasi sifatida qaraladi. Bu borada O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyun PQ-3031-son «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori alohida ahamiyatga ega bo'lib, qarorda asosan jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining yil davomida o'tkaziladigan dasturi ishlab chiqildi. Dasturning 4-bandida umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilari o'rtasida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya va sport tadbirlar rejasi ham ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi.

Tahlillarimiz jarayonida qadriyatli yondashuv asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilari bilan tashkil etiladigan jismoniy tarbiya va sport faoliyati asosan quyidagi yo'nalishlarda olib borilishi aniqlandi:

- jismoniy tarbiya darslari;
- darsdan tashqari jismoniy tarbiya ishlari;
- maktabdan tashqari jismoniy tarbiya ishlari.



**2-rasm. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish shakllari**

Jismoniy tarbiya darsi umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilar jismoniy tarbiyasining eng asosiysi hisoblanadi. Chunki dars qonun qoidalar asosida o'tkaziladi va

nazorati olib boriladi.[8]. Darsdan tashqari ishlarga darsgacha gimnastika mashqlari, jismoniy tarbiya daqiqalari, katta tanaffuslardagi uyushtiriladigan harakatli o'yinlar, ommaviy jismoniy tarbiya va sport bayramlari kiradi. Maktabdan tashqari ishlarga bolalar va o'smirlar sport maktabi sport to'garaklari, ko'rik-tanlovlar, ommaviy tadbirlar, sport musobaqalarini uyushtirish, hasharlarda, mehnat jarayonida ishtirok etish, bayram tantanalarida ishtirok etish, jamiyatning turli sohalarida muvafaqiyatga erishgan taniqli insonlar bilan uchrashuvlar tashkil qilish, davra suhbatlari, bahs-munozara, seminar-treninglar tashkil etish kabi shakllarni kiritamiz.[9].

Xulosa qilibaytganda milliy qadriyatlarining pedagogik, ijtimoiy-psixologik jihatlarini o'rganish va shu asosda boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish va yoshlarni tarbiyalash amaliyotiga joriy qilish o'z madaniyatimiz va ma'naviy boyliklarimizning yuksaklikka ko'tarilishida asosiy vositalardan biri hisoblanadi.

#### **Adabiyotlar:**

1. Achilov A.M. Akramov J.A. Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. 2004 y. Toshkent.

2. Davronov N. I. DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN IN THE HERITAGE OF OUR ANCESTORS //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020. – T. 8. – №. 3.

3. Давронов Н. И. ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ПОДРОСТКОВ НА ОСНОВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА //EUROPEAN RESEARCH. – 2018. – С. 132-134.

4. Ismoilovich D. N. National folk games a means of development of physical attitudes in primary school students //Middle European Scientific Bulletin. – 2021. – T. 12. – С. 166-169.

5. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки.№9 (57), 2020. С. 81-83.

6. Мухитдинова Н.М. Механизм инеллектуального развития у детей дошкольного возраста с помощью спортивных игр //Academy. 2019. С.92-93.

7. Тураев М.М., Баймурадов Р.С., Файзиев Я.З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах/ / Педагогическое образование и наука. № 3, 2020. С. 132-135.

8. Тураев М.М. МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИХ ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ// Проблемы науки.2021.24.02. стр35-37// <https://scienceproblems.ru/images/PDF/2021/61/pn-2-61-.pdf#page=36>

9. Давронов И. Э., Кулдашева З. Х. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ //Паёмномаи фарханг. – 2017. – №. 2. – С. 86-89.

#### **IBN-SINO TA'LIMOTIDA JISMONIY TARBIYA MAZMUNI**

10.53885/edinres.2021.61.33.009

**Q.Q.Qobiljonov**

**Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedراسи o'qituvchisi**

**J.R.Jo'rayev**

**Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedراسи o'qituvchisi**

#### **ANNOTATSIYA**

Mazkur maqola qomusiy olim, mutafakkir, tib olamining sultoni Abu Ali ibn Sinoning inson, uning jismoniy va ruhiy kamoloti hamda kamolotga erishish omillari borasidagi g'oyalariga bag'ishlangan. Maqolani yozishda Ibn Sinoning falsafiy g'oyalaridan ham foydalanilgan. Xulosa qismida yakuniy g'oyalar ham keltirilgan

Kalit soʻzlar: Inson, jismoniy sogʻlom inson, ruhiy salomatlik va ruhiy-maʼnaviy kamolot.

#### АННОТАЦИЯ

Статья посвящена идеям ученого-энциклопедиста, мыслителя, султана медицинского мира Абу Али ибн Сины о человеке, его физическом и умственном совершенстве и факторах совершенствования. При написании статьи также были использованы философские идеи Ибн Сины. В заключительном разделе также представлены окончательные идеи.

Ключевые слова: человек, физически здоровый человек, психическое здоровье и духовная зрелость.

#### ABSTRACT

This article is devoted to Avicenna's ideas about the physical and spiritual perfection of man and his path to reaching the top. Avicenna's philosophical ideas were also used in writing the article. Final ideas are also given in the conclusion

Keywords: human, physically healthy man, mental health and spiritual maturity

Abu Ali ibn Sino buyuk qomusiy olim sifatida tibbiyot, riyoziet (matematika), falakiyot, fizika, kimyo, biologiya, dorishunoslik, ruhshunoslik, fiziologiya, filologiya, falsafa, axloq, estetika va badantarbiya kabi koʻplab fanlarning etuk bilimdoni boʻlib, ushbu fanlarning rivojiga ulkan hissa qoʻshgan allomadir. Uning aql zakovati, yaratgan asarlari Oʻrta Osiyodagina emas, balki SHarq va Gʻarbiy Ovrupo mamlakatlarida hozirgi kungacha ahamiyatini yoʻqotmagan holda, hurmat bilan tilga olinadi.

Ibn Sinoning bizgacha etib kelgan 242 dan 60 tasi falsafa, ilohiyot va tasavvufga tegishli, 43 tasi tabobatga oid, 19 tasi mantiqqa, 26 tasi ruhshunoslikka, 23 tasi tibbiyot ilmiga, 7 tasi astronomiyaga, 1 tasi matematika, 1 tasi muzikaga, 2 tasi kimyoga, 9 tasi etikaga, 4 tasi adabiyotga va 8 tasi boshqa olimlar bilan ilmiy yozishmalarga bagʻishlangan asarlari ichida «**Dafʼ al maddor al kulliya an al abdon al-insoniya...**» (Inson badaniga etishgan barcha zararlarni yoʻqotish...), shuningdek **Risola fi hifz as-sihha** (Sogʻliqni saqlash haqida risola) asarlarida badantarbiya, shaxsiy gigiena va parhez masalalari yoritilgan boʻlib, bu risolalar 1547 yilda lotin tilida nashr etilgan, arabchasi 1837 yilda Qohirada bosilgan edi. Oʻzbek tiliga qilingan tarjimasini 1978 yilda

Badan tarbiyasi inson hayotida katta ahamiyatga ega. Birinchidan, hayotda har kimning mukammal sogʻ salomatlikka, kuch quvvatli badanga ega boʻlish ehtiyoji bor. Ikkinchidan, badan sogʻligʻi fikr va axloqning ham sogʻligʻini taʼmin etadi. Quvvatli badanning fikr va axloq uzra taʼsiri oshkordir. Fikr va axloq bilan mijoz va sogʻlomlik uzviy bogʻliq.

Badan tarbiyasining maqsadi har tomonlama jismonan chiniquqan, sof fikrli, mard, sabotli, qatʼiyatli, Vatanni himoya qila oladigan shaxslarni kamol toptirishdan iborat.

Ibn Sino Tibning amaliy qismini ikkiga boʻladi. Birinchi qism sogʻlom gavdalarning tadbirini bilish, bu sogʻlikni saqlashga talluqli boʻlgani uchun uni sogʻliqni saqlash ilmi deb ataydi. Sogʻliqni saqlashda esa asosiy ettita narsani moʻtadil qilish lozim deya taʼkidlaydi. Bular: **mizojni moʻtadil qilish, eyiladigan va ichiladigan narsalarni tanlash, gavdani chiqindidan tozalash, toʻgʻri tuzilishini saqlash, burunga tortiladigan havoni etarli va yaxshi qilish, kiyimli narsalarni yaxshilash, jismoniy va ruhiy harakatlarni moʻtadil qilish**; shu harakatlar jumlasiga maʼlum darajada uyqu va uygʻoqlik ham kiradi.

Tana aʼzolarining moʻtadil faoliyati uchun harakat juda zaruriydir. Buyuk hakim: «Badan tarbiya — sogʻliqni saqlashda ulugʻvor usuldir», deydi, bu fikr: «Kimki qilsa harakat — sogʻligʻida barakat boʻladi» degan naqlni eslatadi.

Qadimda xalqimiz badan tarbiyani riyozat deb atashgan. Abu Ali ibn Sino «Tibbiy doston» («Urjuza») asarida ham riyozat — badan tarbiyasi haqida toʻxtalib, uning bir necha xillari boʻlishi, bu jismoniy mashklar bilan oʻrtacha shugʻullanish sogʻliqqa foydali ekanligini bunday taʼriflaydi:

***Bilsang riyozat turlari necha necha  
SHarofatli bo'lur esa u o'rtacha.  
To'g'ri va mo'tadil bo'lib o'sgan badan,  
Kir chir ila chiqindidan qutular tan.»***

Olim yana, jismoniy mashqsiz yurish badanda yomon xultlarning yig'ilishiga sabab bo'lishini alohida uqtirib bunday deb yozadi:

***«Riyozatsiz yotishdan ko'p topma rohat,  
Bu rohatdan topolmassan hech manfaat.  
Jim yotsang iflos xult- la to'lar badan,  
G'izocha hech hozirlanmas biror maskan».***

Alloma sog'liqni saqlashning asosiy tadbiri sifatida badantarbiyani e'tirof etgan holda uning quyidagi turlarini ko'rsatadi : o'zaro tortishish, musht bilan turtishish, yoydan o'q otish, tez yurish, nayza otish, yuqoridagi bir narsaga irg'ib osilish, bir oyog'ida sakrash, qilichbozlik va nayzabozlik, otda yurish, ikki qo'lini silkitish.

Badantarbiya bilan shug'ullanuvchi avvalo ichidagi va qovug'idagi chiqindilarni chiqarib tashlashi, keyin harakat qilishi kerak. O'z gavdasini tayyorlash uchun oldin gavdani qattiq mato bilan ishqalashi kerak, bundan uning tabiati uyg'onib, terisining teshiklari kengayadi. undan keyin chuchuk moy bilan gavdani ishqalab, asta-sekin uncha kuchli bo'lmagan uqalashga o'tiladi. Bunga qo'llar bilan tananing turli bo'laklarini ko'p marta ezish va barcha mushaklarni ezish bilan erishiladi. keyin uqalashni tamomlab, badantarbiyaga kirishiladi.

Bolaning salomatligi u yashaydigan muhit sharoitiga chambarchas bog'liq ekanligi bugungi kunda hech kimga sir emas. Bola salomatligiga ta'sir etuvchi omillar tib ilmining bilimdoni buyuk **Ibn Sinoning "Risola fi xifa as-sihha"**-asarida xam o'z aksini topgan bo'lib unda salomatlikning asosiy garovi sifatida shaxsiy gigiena qoidalari bayon qilingan.

Ibn Sinoning ekologik qarashlari, ekologik taffakur va amaliyot tarixidagi buyuk meros xisoblanadi. Uning "Tib qonunlari" kitobida ekologik qarashlar xam o'z ifodasini topgan. Kasalliklarni kelib-chiqishi, oldinini olish, davolashga doir maslaxatlar, inson salomatligining atrof- muhimdagi omillarga bog'likligi xaqidan fikrlar Abu Ali Ibn Sino ijodiga singib ketgan.

Uning ta'kidlashiga: inson salomatligi atrofimizni o'rab turgan xavoning tarkibiga bog'liq, chunki xavo gavdamizni va ruximizning tarkibiga kirgan to'rt asosiy unsurning biridir. Havo mu'tadil va sof bo'lib, unda ruhning mijoziga teskari yot bir moddalar aralashmaganida u sog'liq uchun yaroqli bo'ladi, aks holda esa kasallik manbasidir.

Fan va texnik taraqqiy etgan xozirgi zamonda havosi nafas olish uchun butunlay yaroqsiz holatga kelib qolgan joylar ham mavjudligi kasalliklarning yangi turlarini rivojlanib borishiga sabab bo'lmoqda.

YOshlarni xar tomonlama barkamol va etuk qilib tarbiyalashda barcha ekologik va ijtimoiy tadbirlar turkumiga kiradigan jismoniy tarbiyaning xam ahamiyati katta.

Ibn Sino ta'limoticha bolaning salomatligi ko'p jixatdan ota-ona sog'ligiga bog'liq bo'lib, u o'sayotgan va rivojlanayotgan muhit xam o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Bola organizmi mayin, yangi niholdek egiladi, o'zgarib turadi. Ma'lum sharoitlarda yomon tug'ma xususiyatlar yuzaga chiqmay qolishi va jiddiy kasalliklar manbai bo'lishi ham mumkin. Xuddi shu kabi yaxshi kurtaklar yo rivojlanishi va takomillashini yoki so'nib, yo'q bo'lib ketishi mumkin.

Ibn Sinoning aytishicha odam yorug' dunyoga chidamlilik, bardoshlik "tayyor" moslashuvchanlik mexanizmlarning ma'lum jamg'armasi bilan keladi. Buni sehrgar saxiy tabiat har bir bo'lajak farzandga ato etgan tuhfa, deb hisoblash mumkin. Biroq ana shu tabiat in'omini saqlash uchun undan bilib, oqillik bilan foydalanish kerak.

Masalan, chaqaloqda issiqlikni idora etadigan tabiiy mexanizmlar juda takomiliga etgan bo'ladi. Sovuqda javoban organizmda issiqlik berilishining tezda kamayishiga, isib

ketishga javoban esa uning oshishiga imkon beradigan reaksiyalarning murakkab zanjiri paydo bo'ladi.

Ibn Sino inson kamolotida jismoniy tarbiyaning muhim ahamiyatini ham nazariy, ham amaliy jihatdan tahlil etadi.

Ibn Sinogacha insonning kamolga etishida jismoniy tarbiyaning ta'siri haqida bir butun, yaxlit, ta'limot yoritilmagan edi. Ibn Sino birinchi bo'lib jismoniy tarbiyaning ilmiy pedagogik jihatdan bir butun tizimini yaratdi.

Jismoniy mashqlar, to'g'ri ovqatlanish, uyqu, badanni toza tutish tartibiga rioya etish inson sog'lig'ini saqlashda muhim omillardan ekanligini ham ilmiy ham amaliy jihatdan asosladi.

Ko'rinib turibdiki, alloma naslning sog'ligi, jamiyat a'zolarining sog'lom turmush tarzi jamiyatning ravon osuda hayoti, farovon turmushini ta'minlashga xizmat qilishini nazarda tutib, inson salomatligini saqlash hamda tiklash borasidagi o'z qimmatli fikr va qarashlarini o'lmas va betakror asarlarida ifoda etgan.

Respublikamizda qabul qilingan "Sog'liqni saqlash tizimini isloh qilish" to'g'risidagi dastur, "Sog'lom avlod" jamg'armasi va ordenining ta'sis etilishi, "Ona va bola" markazlarining tashkil etilishi, "Yoshlar yili", "Barkamol avlod", "Yoshlarni qo'llab quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash", "Yoshlarni qo'llab quvvatlash hamda aholi salomatligini mustahkamlash" yillarining e'lon qilinishi Prezidentimiz va Respublika rahbariyatining bu sohaga bo'lgan e'tiborlarining naqadar katta ekanligini ko'rsatadi.

Kelajakda ham jismonan, ham ma'nan sog'lom avlodni voyaga etkazish masalasida ajdodlarimizning qarashlari va faoliyati ma'naviy asoslardan biri bo'lib xizmat qilishi, shuningdek, ulardan foydalanish islohotlarni yanada samaraliroq borishi va o'tkazilishiga yordam berishi shubhasizdir.

#### **Adabiyotlar:**

1. Ibn,Sina.(1316)Traktat o lyubvi.Tegeran.
2. Ibn,Sino.(1983) Tib qonunlari.Fan.
3. РахимовБ,М.(2004).Антропология Ибн Сины. Душанбе.
4. Саидов,Н.(2008).Человек, его сущность и сущностные силы в философии Аристотеля и Ибн Сины.Душанбе:Ирфон.
6. К.К.Кобилжонов идея совершенной личности в трудах мыслителей востока <https://elibrary.ru/item.asp?id=43313746>

## **BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARI BILAN OLIB BORILADIGAN SPORT ISHLARINING PEDAGOGIK ASOSLARI**

10.53885/edinres.2021.69.93.012

**Z.Sh.Yusupova**

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

*Педагогические основы спортивной работы с пловцами младших классов*

**З.Ш.Юсупова**

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

*Pedagogical bases of sports work with primary school swimmers*

**Z.Sh.Yusupova**

*Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarini o'yinlar yordamida jismonan rivojlantirishning o'ziga xos yo'llari hamda vazifalari ochib berilgan.

**Kalit so'zlar:** boshlang'ich ta'lim, sport, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy sifatlar.

**Аннотация:** В данной статье разъясняются конкретные способы и задачи физического развития младших школьников с помощью игр.

**Ключевые слова:** начальное образование, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физические качества.

**Annotation:** The article explains the specific methods and tasks of physical development of young school students with the help of games.

**Key words:** primary education, sports, physical education, physical development, physical qualities.

O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida sport o'quvchilarning har tomonlama jismoniy tarbiyasining asosiy vosita va metodlari sifatida qaraladi. Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasida ham sport katta o'rinni egallaydi. Sport jismoniy tarbiya vositasi sifatida bolalarning sog'ligini mustahkamlash uchun katta imkoniyatlarga egadir. To'g'ri tashkil etilgan sport mashg'ulotlari markaziy nerv tizimini (MNT) takomillashtirishga, o'pka, yurak tomiri tizimining ishlarini yaxshilashga, muskul hajmining, qon tarkibining, modda almashuvining yaxshilanishiga imkon yaratadi.

Sport bilan shug'ullanish jarayonida tarbiyaviy masalalarning bir qatorini va eng avvalo ijobiy axloqiy va irodalilikni tarbiyalashni hal etish uchun sharoitlar yaratiladi. Ilmiy kuzatishlar, amaliy tajribalar shu narsani ko'rsatadiki, to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar bolalarni umumta'lim fanlari bo'yicha o'zlashtirishni yaxshilashga imkon beradi, bolalarni mehnatga o'rgatadi, irodali xarakterni tarbiyalaydi, axloq madaniyati, intizomini oshiradi va xarakterining boshqa ijobiy tomonlarini tarbiyalaydi. Bolalik davrida sport bilan o'z vaqtida shug'ullanish sport ustalari o'rinbosarlarini yetishtirishga imkon beradi. Bularning hammasi sportni o'quvchilarni jismoniy tarbiyasining almashtirib bo'lmaydigan vositasi bo'lib qolishiga olib keladi.

Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyada sport elementlari bolalarning o'quv mashg'ulotlarda maktabdan tashqarida va kundalik hayotida o'z o'rnini egallaydi. Bu mashg'ulotlar: a) ayrim sport turlarining sport texnikasini egallashda; b) bolalarni uzoq vaqt bir tizimda trenirovka talab etmaydigan oddiy sport musobaqalarda qatnashishga olib keladi.

Sport elementlari maktab dasturiga kiritilgan. Bolalar darsda gimnastika mashqlarining, yengil atletikaning, voleybol, basketbol, badiiy gimnastika, milliy kurash, suzishning texnik asoslarini o'rganadilar. O'quv normalarini topshirish sport musobaqalari shaklida o'tkaziladi. Umumiy olganda jismoniy mashqlarni bajarishning ixtiyoriy ko'rinishiga (ertalabki gigiyenik gimnastika, quvnoq daqiqa va boshqalar) musobaqa elementlarining kiritilishi mashg'ulotning qiziqarli (emotsional) o'tishiga ko'maklashadi, mashqlarni yaxshiroq sifatli bajarilishiga imkon yaratiladi. Musobaqalar, mashq texnikasini o'rganish guruh jamoalar yig'ilishlarida, sog'lomlashtirish kunlarini, maktabda jismoniy tarbiya bayramlarini o'tkazishda amalga oshirilishi mumkin. Maktabdan tashqari musobaqalarda, turar joylarda, mahallalarda parklarda eng yaxshi yuguruvchilar, balandlikka sakrovchilar, irg'ituvchilar, suzuvchilar musobaqasi keng o'tkaziladi.

Bolalar bilan olib boriladigan sport ishlarida 2 yo'nalishni ajratishimiz mumkin: 1) sport elementlarining jismoniy tarbiyada qo'llanilishi - sportga bo'lgan qiziqish va yaqinlashishni dastlabki bosqichidir; 2) sportning ayrim turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlari. Sportning ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlari yuqori malakali yosh sportchilarni ommaviy sport ishlarining tashkilotchilarini, sport bo'yicha jamoatchi hakam, instruktorlari tayyorlashga qaratilgan. Sportning ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlari BO'SM maktab jamoasining sport seksiyalarida o'tkaziladi. Uning vazifasi shundan iboratki, bolalar sistemali mashq o'tkazadilar, sportning tanlab olingan turi, texnikasi va taktikasini egallaydilar, sport musobaqalarida qatnashadilar, jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradilar.

Bolalar bilan olib boriladigan sport mashg'ulotning xususiyatlari.

1. Bolalar bilan o'tkazilayotgan mashg'ulotlarida koordinatsion qobiliyatlariga ko'ra texnik va taktik ko'nikmalarni (gimnastika, akrobatika, figurali uchish, sport o'yinlari, yengil atletika va h.k)ni murakkab bo'lgan ko'p miqdorini egallash ustida uzoq davom etuvchi ishlarini talab qiluvchi sport turlariga qaratilish kerak.

Texnika va taktika bilan bog'liqligi bolalar yuqori natijalarga erishish uchun yetuk emas, lekin o'smirlar ma'lum yoshga yetganlarida, ularni yuqori natijalarga olib chiqish mumkin bo'lgandagi vaqtiga murakkab texnikani egallashda bolalar organizmi eng yaxshi holda hisoblanadi. Ular texnikani mukammal egallashlari lozim. Shundagina butun olib borilayotgan ish maxsus tayyorgarlikka qaratiladi. Agar Latinina, Isxakova, ter-Avanesyan, Dumbadze va boshqalarning sport tarjimaiy holiga nazar tashlasak, ular o'smirlik davriga kelib yuqori natijalarga erishganlar. Olimpiya o'yinlarining terma komandasiga kirgan ko'pgina sportchilar juda yosh edilar, dunyo miqyosida yuqori natija ko'rsatish uchun kamida 7-8 yil mobaynida tayyorgarlik kerak. Sport sohasidagi ishlarining staji esa 7-8 yilga teng. Terma komandamizdagi sportchilarning 70% i 20-21 yoshlilardir.

4. Yosh bolalar bilan ish olib borilayotganda muhim maxsus bilim va ko'nikmalarni talab etiladigan sport turlari (alpinizm, motto va avtoturlari) qo'llanilmaydi.

5. Sport turi bo'yicha mashg'ulotni boshlash har xildir. Shuning uchun biz sport bilan mashg'ulotlarni erta boshlash haqida emas, balki sportning har bir turida o'z vaqtida boshlash to'grisida gapiramiz. Ba'zan sport bilan erta shug'ullanish sog'liqqa zarar yetkazib, sport texnik natijalarini o'sishini to'xtatadi, chegaralaydi. Sportning bu turlari hammadan ko'proq chidamlilikni, kuchni talab etadi (boks, shtanga, uzoq va o'rta masofaga yugurish).

Oxirgi yillarda bolalarning sevimli o'yinlaridan biri rolikli konkida uchish bo'lib qoldi va ommaviy holda ko'chalarda turar joylarda mustaqil shug'ullanadilar. Agarda rolikli konkida yugurishni sport turi sifatida maktablarda to'garak tashkil qilinsa, unga qabul qilishni 9-10 yoshdan oldin boshlash maqsadga muvofiq emas, chunki kichik yoshdagi bolalar yugurish texnikasini egallashga tayyor emas, oyoqlarning bo'sh muskullarni bukulish hollarini saqlay ololmaydi va to'g'ri oyoqda yuguradilar, ya'ni noto'g'ri texnikani egallaydilar. Ammo sportdagi kelgusi muvaffaqiyatlarining fundamenti bolalik va o'smirlik sportida qo'yila boshlanadi. Sport tarjimaiy hol ko'p yillik kuzatishlar tahlili sportning ayrim turlari bilan mashg'ulotni boshlash uning xususiyatiga bog'liqligini ko'rsatadi. Masalan, 7-8 yoshda suzish va figurali uchish bilan 8-9 yoshda tog changi sporti, suvga sakrash, tennis bilan; 9-10 yoshda; 7-8 b.gimnastika, 8-9 yoshda akrobatika, sport gimnastika; 7-8 - (qizlar), 10-11 yoshda - futbol, xokkey, qo'l to'pi, voleybol, basketbol; 11-12 yoshida- yengil atletika, chang'i musobaqasi, velosiped, suv to'pi, 12-14 yoshda - boks va hokazo bilan shug'ullanish mumkin (bu ma'lumotlarni aniqlash kerak, chunki hozirgi davrda yil sari milliy terma komandada qatnashuvchilarning yoshi kichrayib bormoqda), demak sport turlari bo'yicha shug'ullanishni ancha oldin boshlayaptilar. Eng yuqori muvaffaqiyatlar 25 yoshda erishiladi, lekin yildan yilga yoshi kamayib bormoqda, hozirgi gimnastikada 13-14 yoshlik chempionlar bor.

4. Katta yoshdagi bilan taqqoslanganda mashqlarning bajarishning texnik shartlari o'zgarmoqda: snaryadlar o'lchami, kamaymoqda, shakli o'zgarmoqda, maydon o'lchami ham kamaymoqda, masofalar qisqarmoqda, mashqlarni bajarish yengillashmoqda. Kichik yoshdagi bolalar va o'smilarning yutuqlariga beriladigan baholar kamaymoqda. Ko'p yil davomida bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazish uchun inventoarlarning maxsus standartlarini ishlab chiqmoqda.

5. Mashg'ulotlar kattalarga nisbatan umumiy jismoniy tayyorgarlikning kengroq bazasida o'tkazilishi lozim. Ular mazmun jihatdan turlicha bo'lishi kerak. Mashqlarni faqat maxsus turidan tanlanishiga chek qo'yish kerak (bir tomonlama spetsifika), chunki bu

yuklamaning ortib ketishiga olib keladi. Ayrim hollarda sportchi bo'yi o'sishining to'xtab qolishi, umumiy jismoniy rivojlantirishning yetarli bo'lmaganiga bog'liqdir.

Shu narsa xarakterliki, AQSH terma komandasida faqat b/bol bilan shug'ullanadigan birorta ham o'yinchi yo'q edi. Hamma o'yinchilar sportning yana 9 turi bilan shug'ullanadilar. Lekin b/bol bo'yicha o'smirlarga qo'yilgan talab shundaki, har bir b/bolchi Amerika f/boli, beysbol, tennis, suzish va yengil atletikaning ayrim turlari bo'yicha maktab terma komandasida bo'lish kerak. Bizning terma komanda-mizdagi ko'pgina o'yinchilar sportning boshqa turlari bilan shug'ullanmaydilar.

6. O'zbekistonda yosh bo'yicha bolalar va o'smirlar musobaqalarning tizimi ishlab chiqilgan:

9-10 maktab bo'yicha -1 bosqich

11-12 maktab bo'yicha-1 bosqich

13-14 tuman, shahar, vil.miqyosida - II bosqich

15-16 viloyat, respublikasi miqyosida - III bosqich

17-18 viloyat, respublikasi miqyosida - III bosqich

7. O'quvchining yoshi qancha kichik bo'lsa, musobaqa masshtabi shuncha kichik bo'ladi (Sog'liqni saqlash, jismoniy va psixologik yukla maning ortishi), chunki musobaqalar qancha yiriklashsa, talab va hayajonlanish shuncha katta bo'ladi.

8. Sport turlari bo'yicha har bir yoshda musobaqalar soni o'atilgan. Masalan: 11-12 yoshlilar uchun gimnastikadan (5-6) umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha (2 ta) klassifikatsiya 13-14 yoshidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha (5-6), (4) klassifikatsiya - yengil atletika va hokazo.

#### **XULOSA**

Yosh avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati beqiyos. Xususan boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasida ham sport katta o'rinni egallaydi. Sport jismoniy tarbiya vositasi sifatida bolalarning sog'ligini mustahkamlaydi. Bu imkoniyatlarni amalga oshirishda jismoniy tarbiyaning sinfdan hamda maktabdan tashqari shakllarining o'ziga xos maqsad, vazifalari borki unga ko'ra sport to'garaklarini tashkil etish va tizimli joriy etish o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishlarini oshishiga shuningdek jismoniy jihatdan kamol topishida xizmat qiladi.

#### **Adabiyotlar ro'yxati**

15. Юсупова Зулфизар Шариповна Методы организации физической подготовки в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки. ISSN 2542-0801(online) ISSN 2413-7081-(print)ГОСТ 7.56-2002. – 2020. – №. 09 (54) ст.46-48
16. Yusupova Zulfizar Sharipovna, Shukurov Rahim Salimovich, Akramova Gulxayo Sharipovna (scopus) The features of the psychological preparation process of turon figrtersto competitions // International Journal of psychosocial, vol 24, ISSUE 06, 2020 ISSN:1475-7192 ст.3076-3083
17. Юсупова З.Ш. АCADEMY научно-методический журнал Принципы и методы организации физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных учреждениях. ISSN 2412-8236 ГОСТ 7.56-2002ст.96-99
18. Юсупова З.Ш. Ученый XXI века международный научный журнал Требования к выполнению упражнений на уроках физкультуры. УДК 37. ISSN 2410-3586
19. Yusupova Zulfizar Rakhimova Laylo Methods for determining the degree of physical fitness USA International Conference SCIENTIFIC RESEARCHES FOR DEVELOPMENT FUTURE March 28, 2020, New York, ст.76-79
20. Abdullayev Sh.Dj. Yusupova Z.Sh. Бухоро Давлат Университети Илмий ахбороти THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROCESS OF RECOVERY OF THE ABILITY OF INDIVIDUAL WRESTLERS TO WORK IN THE POST-COMPETITION STAGE 2020/6(82) ст. 271-276

21. Юсупова З.Ш. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ. Проблемы науки №2(61)2021. ISSN 2413-2101(гост) ISSN 2542-078X(онлайн)

**МИЛЛИЙ КУРАШНИ ЎҚУВЧИНИНГ ШАХСИЙ СИФАТЛАРИНИ ШАКЛЛАНИШИГА  
ПСИХОЛОГИК ТАЪСИРЛАРИНИ ЎРГАНИШ**

*10.53885/edinres.2021.56.86.014*

**Э. Ю. Исломов**

Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон

**ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЛИЯНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ  
НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ**

Э. Ю. Исломов

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

**STUDY OF THE PSYCHOLOGICAL INFLUENCE OF THE NATIONAL STRUGGLE  
ON THE FORMATION OF PERSONAL QUALITIES OF STUDENTS**

E. Yu. Islomov

*Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan*

**Аннотация:** ушбу мақолада ўзбек курашининг ўқувчиларининг шахсий фазилатларини шакллантиришда психологик таъсири ўрганилади, олинган маълумотларнинг таҳлили берилган.

**Калит сўзлар:** ўзбек кураши, ўқувчи шахси, психологик сифатлар, шахс сифатларини шаклланиши.

**Аннотация.** В данной статье изучены психологическое влияние узбекского кураша на формирование личностных качеств учащихся, дан анализ полученных данных.

**Ключевые слова:** узбекская борьба, личность студента, психологические качества, формирование качеств личности.

**Annotation.** This article studies the psychological influence of the Uzbek kurash on the formation of personal qualities of students, an analysis of the data obtained is given.

**Key words:** Uzbek wrestling, student personality, psychological qualities, personality traits formation.

Психология фанида шахсни шаклланишида ва уларни баркамол қилиб тарбиялашда спорт турларининг ижобий таъсири ҳақида кўплаб психолог олимлар ўз тадқиқот ишларини олиб бориб, илмий жиҳатдан асослаб беришган. Ўқувчилар шахсини шакллантиришда мактаб дастуридаги ўқув фанлари, шу жумладан, жисмоний тарбия ва спорт турларининг таъсирини ўрганишга йуналтирилган илмий-тадқиқот ишлари кўпчиликни ташкил қилади. Бу йўналишда Ўзбекистонлик психолог олимлар Р.З.Гайнутдинов, З.Г.Гаффаров, Ф.Керимов ва бошқалар илмий изланишлар олиб боришган, лекин жисмоний тарбия ва спортнинг шахс шаклланишига кўрсатадиган таъсири етарлича очиб берилмаган, айниқса, ўзбек курашининг ўқувчилар шахсий сифатлари ва психологик хусусиятларини шакллантиришдаги аҳамияти психология фанида кам ўрганилган.

Ўзбек халқининг спорт тарихида миллий кураш алоҳида ўрин тутди. Барча шарқ яккакураши турларига ўхшаб, унинг ҳам ўзига хос тарихи бор.

Ўзбек халқи курашдан одамларни жисмонан чиниқтириш воситаси сифатида фойдаланган. Шундай қилиб, олим ва тарихчилар ўзбек халқи ҳаётида миллий кураш алоҳида ўрин тутганлигига гувоҳлик берадилар.

Қуйида ушбу тест ёрдамида ўтказилган тадқиқотимиз натижаларини изоҳлаб, унинг баъзи хусусиятларига қисқача тўхталиб ўтамиз (1 жалвал).

Асабийлик. Психологик луғат бўйича, “асабийлик-бу ҳиссий беқарор-лик, хавотирланиш, ўзига бўлган ҳурматнинг пастлиги, вегетатив бузилиши билан характерланадиган ҳолатдир”.

**1-жадвал Психодиагностик тест бўйича ўқувчиларнинг тадқиқот натижалари**

№	Индивидуал ва шахсий хислатлар	Яккакураш тури	
		Миллий кураш	Спорт билан шуғулланмайдиган ўқувчилар
1.	Асабийлик	13,9 <sup>***</sup> /17,5	17,0/17,2
2.	Руҳий тажанглик	11,8 <sup>*</sup> /14,8	15,6/15,8
3.	Руҳий азобланиш	12,1 <sup>***</sup> /12,9	13,1/13,3
4.	Виждонлилик	8,9/8,2	10,2/10,4
5.	Тўсқинлилик	7,9 <sup>***</sup> /9,0	9,1/9,3
6.	Умумий фаоллик	8,5/6,6	6,8/7,0
7.	Ҳадиксираш	6,9/9,6	9,4/9,6
8.	Дилкашлик	8,6/8,2	9,0/9,2
9.	Эстетик таъсирланиш	8,2/8,0	9,6/9,6
10.	Назокатлилик	5,3/6,0	6,2/6,2
11.	Руҳий тутуриқсизлик	9,8 <sup>***</sup> /11,4	12,1/12,1
12.	Ижтимоийсизлик	6,5/7,8	7,9/7,9
13.	Одамовилик	6,7/8,0	8,2/8,2
14.	Тортинчоқлик	7,9/9,0	9,2/9,2

Махражда ўқувчиларнинг спорт машғулотларидан олдинги кўрсаткичлари берилган.

Эслатма: \* –  $p \leq 0,05$

\*\* –  $p \leq 0,01$

\*\*\* –  $p \leq 0,001$

Ўзбек кураши билан шуғулланувчи ўқувчиларнинг тадқиқот натижаларига кўра, улар асабийлик бўйича ўртача кўрсаткичга эгадирлар. Бу эса шуни кўрсатадики, улар ҳар хил таъсирларга мос жавоб қайтара олиши мумкин ҳамда улар рақобатга ва мусобақаланишга мойилдир.

Шу билан бирга, уларни ҳиссий етук, ўзини ва бошқа одамларни объектив баҳолайди деб ҳисоблаш ҳам нотўғридир.

Бизнинг қўшимча кузатишларимиз шуни кўрсатмоқдаки, ўқувчилар шахслараро муносабатларда ҳар доим ҳам адекват баҳолашни намоён қила олмайдилар. Бизнинг назаримизда, буни ўқувчиларнинг ёш психологик хусусиятларига боғлиқлиги билан изоҳлаш мумкин. Бироқ спорт билан шуғулланмайдиган ўқувчиларнинг кўрсаткичларига нисбатан, ўқувчи-спортчиларнинг кўрсаткичлари асосида айтиш мумкинки, улар зарур пайтда қатъий ҳаракат қила оладилар. Улар фаол, ғайратли ва ташаббускордирлар.

Агарда назорат гуруҳидаги ўқувчилар (спорт билан шуғулланмайдиган) ҳақида гапирадиган бўлсак, “асабийлик” шкаласи бўйича уларнинг кўрсаткичлари юқори баҳога эгадир (17,0 балл). Бу эса уларнинг юқори хавотирли, қўзғалувчанлиги ва ташвишли эканлигидан далолат беради. Бу ҳолатни ҳам ёш психологик хусусиятларнинг намоён бўлиши билан изоҳлаш мумкин.

Ўзбек кураши билан шуғулланадиган ўқувчиларнинг кўрсаткичлари спорт билан шуғулланмайдиган ўқувчиларнинг кўрсаткичларидан ишончли даражада пастдир.

Виждонлилик - бизни назаримизда ижтимоий нормалар ва этика талабларига хурмат даражаси сифатида ўзини назорат қилиш, ҳалоллик ва умум-инсоний қадриятларни исботлашга интилиш билан бирлашиб кетади.

Бизнинг тадқиқотимизда виждонлилик кўрсаткичи спорт билан шуғулланмайдиган ўқувчиларда ҳам ўртадан юқори даражадаги баҳони кўрсат-моқда (10,2). Биз буни таълим, тарбия ва муҳитнинг бир қанча фактор-ларининг таъсири билан тушунтиришга мойилмиз. Фикримизча, бу фактор-лар барча ўқувчиларга бир хил таъсир кўрсатади. Шунга қарамай, ўзбек кураши билан шуғулланувчи ўқувчиларда “виждонлилик” кўрсаткичи анча юқори эканлигини таъкидлаб ўтишимиз лозим (жадвалга қаранг).

Тўсқинлилик - бу хулқ-атворни ижтимоийлашуви ва ўзини тута билиш даражасидир. Ушбу кўрсаткич спорт билан шуғулланмайдиган ўқувчиларда анча юқори (9,1) бўлиб, бу уларнинг ўзларини яхши назорат қила олмаслиги ва қизиққонлигидан далолат беради. Бизнингча, бу қизиқишларининг ижтимоийлашувини етишмаслиги, ўз ҳоҳиш-истакларини назорат қилмаслик ёки уни кейинга қолдиришни ҳоҳламаслик билан боғлиқдир.

Уларда ўткир аффектив кечинмаларга бўлган майл кучли ифодаланган. Кўзғалишга бўлган эҳтиёж ва ҳаяжонга келтирувчи ҳолатларда тоқат қилиб бўлмайдиган даражада сусткашлик қиладилар. Улар ўз хоҳишларини бевосита муомала жараёнида қониқтиришга ҳаракат қиладилар, буни натижаси ҳақида жиддий ўйламайдилар, ўйламасдан қизиққонлик билан ҳаракат қиладилар. Шунинг учун улар ўзларининг салбий тажрибаларидан керакли хулоса чиқармайдилар, шу характер асосида уларда кўп қийинчи-ликлар юзага келади.

Ўзбек кураши билан шуғулланувчи ўқувчиларнинг “тўсқинлилик” бўйича кўрсаткичлари уларнинг ижтимоий талабларга, ўзини тутишга, муомалада эҳтиёт бўлишга ҳаракат қилишидан далолат беради. Ўзбек кураши машғулотларининг ушбу омилга ижобий таъсир кўрсатишидан далолатдир.

Умумий фаоллик - яна айтиш жоизки, бизнинг тадқиқотимизда ўқувчи-спортчилардаги кўрсаткичлар спорт билан шуғулланмайдиган ўқувчиларга нисбатан яхши намоён бўлмоқда. Спортчи-ўқувчилар учун бу ҳолат “ақлли фаоллик”нинг намоён бўлиши билан характерлидир, умуман, бу улардаги ташаббускорлик, фаоллик, қўшимча вазифаларни бажаришдан қочиш ва бошқалар ҳақида гапириш ўринли эмас.

Бизнинг назаримизда, умумий фаолликда юқори баҳо ва паст баҳони намоён бўлиши ёқимсиз ҳолдир. Агарда баҳо юқори бўлса, унда ортиқча фаоллик баъзан “мияга ўтириб қолиши”, етакчиликка интилишда намоён бўлса, паст баҳода эса жавобгарликдан қочиш, ишдан бўйин товлаш ва бошқа хислатларда намоён бўлади.

Ҳадиксираш - бу ўзаро махсус муносабатларда ҳадиксираш, тортиниш ўлчови ҳисобланади.

Тадқиқот натижаларидан шуни кўриш мумкинки, ўқувчи-спортчилар орасида ўртача кўрсаткичлар устунлик қилади. Спорт билан шуғулланмай-диган ўқувчиларнинг кўрсаткичи эса уларнинг юқори баҳога мойиллигидан далолат беради (қатъиятсизлик, тортинчоқлик, ишончсизлик ва бошқалар). Улардаги мотив ва иккиланиш ўртасидаги кураш даври қарор қабул қилишнинг чўзилиб кетишига олиб келиши мумкин.

Дилкашлик. Тадқиқотимиз натижалари асосида айтиш мумкинки, ўзбек кураши билан шуғулланувчи ўқувчиларнинг мулоқот кенглиги ва дилкашлиги, одамлар билан муносабатга киришиш кўрсаткичи тахминан бир хил даражани

кўрсатмоқда. Гарчи уларнинг кўрсаткичлари орасида ишонч-лилик фарқи акс этиб турсада, уларни барчасининг кўрсаткичлари ўртача аҳамиятдан юқоридир.

Бизнинг назаримизда, бу ҳолат ўқувчиларга хос бўлган мулоқотга ин-тилиш, кўпроқ дўстлар ва танишлар орттириш, жамоада ишлаш ва дам олиш каби ҳолатлар ёш психологик хусусиятларнинг намоён бўлиши билан боғлиқдир.

Эстетик таъсирланиш - бу эстетик ва бадиий қадриятларга бўлган таъсирчанлик хиссидир.

Натижаларни маълумотлари бўйича кўришиб турибдики, бизнинг танловимизда ўқувчиларда ўртача аҳамиятли фактор яна устунлик қилмоқда, бу эса уларнинг орзу қилиши, тасаввури ва қизиқиши етарли даражада эканлигини билдиради. Бизнинг фикримизча, кураш билан шуғулланадиган ўқувчилар ўртасидаги аниқланган кўрсаткичларнинг ишончлилик фарқи уларнинг ўзига хослигидан далолат беради.

Назокатлилик - синалувчилардаги аёлларга хос бўлган хислатлар даражасини билдиради.

Шуни таъкидлаш жоизки, спорт билан шуғулланмайдиган ўқувчиларда “назокатлилик” фактори юқори кўрсаткичга эга. Улар кўпроқ ҳаяжон-ланишга, мулойим ва кўнгилчанликка мойилдирлар. Бундан ташқари, уларни хулқ-атворида жасурлик, қатъийлик ва журъат етишмайди.

Ўзбек кураши билан шуғулланувчи ўқувчиларда эса жасурлик, уддубуронлик, ўзини намоён қилишга ва қатъий, тез ҳаракат қилишга интилиш кўпроқ намоён бўлади.

Ижтимоийсизлик - бу шкала “виждонлилик” ва “тўсқинлилик” шкалаларидан ташкил топган.

Бир йўла бу шкала бўйича кўрсаткичлар ўзбек кураши билан шуғулланувчи ўқувчиларда ўртача даражада намоён бўлаётганлигини айтиб ўтиш лозим ва ишончлилик даражаси уларни кўрсаткичи билан спорт билан шуғулланмайдиган ўқувчиларнинг кўрсаткичлари орасидаги фарқ унча катта эмас. Шу билан бирга айтиш мумкинки, спорт ўқувчиларда ахлоқий-этик талаблар ва жамият қоидаларига риоя қилиш эҳтиёжларини шаклланишига ёрдам берар экан.

Бизнинг тадқиқотимизда қатнашган синалувчилардан – ўзбек кураши машғулотлари билан шуғулланувчи ўқувчиларнинг “тортинчоқлик” шкаласи бўйича кўрсаткичлари ўртача аҳамиятда устунлик қилади (жадвалга қаранг). Бу эса шуни кўрсатадики, улар бир меъёрга ақл билан фикр юритадилар, бошқа одамларга ноқулайлақ туғдирмасликка ҳаракат қиладилар, одамлар-даги тўғрилиқни ва самимийликни ёқтирадилар.

Шундай қилиб, В.М.Мельников ва Л.Т.Ямпольскийнинг психодиагностик тести ёрдамида ўқувчиларнинг индивидуал ва шахсий хислатларини ўрганиш учун ўтказилган тадқиқот натижалари қуйидаги хулосаларни чиқариш имконини беради:

1. Психодиагностик тести ёрдамида текширилган барча индивидуал ва шахсий хислатлар ўқувчиларнинг мавжуд хулқ-атворида таъсир кўрсатади, буни бизнинг кузатишларимиз натижалари ҳам тасдиқлаб турибди.

2. Ўзбек кураши машғулотлари билан фаол шуғулланиш виждонлилик, мулоқотлилик, умумий фаоллик ва бошқа хислатларни шаклланишига ижобий ёрдам беради.

Шу билан бирга, бу машғулотлар асабийлик, руҳий тажанглик, руҳий азобланиш, тортинчоқлик ва бошқаларнинг намоён бўлишини пасайишига ёрдам беради.

3. Ўзбек кураши машғулотларининг ўзига хос таъсири қуйидаги юқори даражадаги шкалаларнинг намоён бўлишида кўринади: руҳий тутуриқсизлик, ижтимоийсизлик, одамовилик ва тортинчоқлик.

4.Бизнинг экспериментал психологик тадқиқотимиз натижалари шуни кўрсатмоқдаки, шахс шаклланишини ўлчовчи барча параметрлар ўзбек кураши машғулоти билан фаол шуғулланмайдиган назорат гуруҳидаги ўқувчиларга нисбатан ижобий жиҳатдан аҳамиятли даражада намоён бўлди.

**Адабиётлар:**

1. Абдурасулов Р.А. Шарқ яккакураши ва шахс такомили. Монография.-Тошкент: Фан, 2008. 7,25 б.т.
2. Абдурасулов Р.А. Ўқувчи шахсини шакллантиришда спорт машғулоти ларининг ўрни. Монография.-Тошкент.: Фан ва технология. 2013. 12,7 б.т.
3. Абдурасулов Р.А. Ўқувчи-спортчиларнинг спорт интилиш-лари. //Халқ таълими журнали. 2009/2. -Б.62-65.(19.00.06; №17).
4. Гайнутдинов Р.З. К вопросу изучения некоторых личност-ных свойств студентов института физической культуры. / Теория и методика физического воспитания (сборник научных статей. ТГПИ им. Низами, том 160). -Ташкент. 1976. - С.127-132.
5. Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности.-М.: Просвещение. 1986. 319 с.

**BARKAMOL YOSHLAR TARBIYASIDA KO'PKARI SPORT MUSOBAQALARINING O'RNI**  
10.53885/edinres.2021.10.77.015

*Kurbanov Djurabek Ismatovich*  
**Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston**  
*Akramova Gulhayov Mexridin qizi*  
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston

**РОЛЬ КУПКАРЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В РАЗВИТИИ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ  
МОЛОДЕЖИ**

**Курбанов Джурабек Исмаатович**  
**Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан**  
**Акратова Гулхайё Мехриддин кизи**  
Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

**THE ROLE OF KUPKARI COMPETITIONS IN THE DEVELOPMENT OF  
HARMONIOUSLY DEVELOPED YOUTH**

**Kurbanov Djurabek Ismatovich**  
Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan  
**Akramova Gulhayov Mexridin qizi**  
**Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan**

**Kalit so'zlar:** Chavandoz, jo'mard, uloq, Ko'kbo'ri Kok-pari, Bo'zkashi, Kozlodranie.

**Anotatsiya**

Ko'pkari O'zbekistonda ko'pincha xalq sayllari, bayramlar va to'ylar munosabati bilan tantananing oxirgi kuni uyushtiriladi. Bunday musobaqalar yoshlarning kelajakda mard, epcil bo'lib voyaga etishlarida, ayniqsa, o'spirin chavandozlar uchun ko'pkari sirlarini o'rganishda tajriba maktabi vazifasini o'taydi.

**Ключевые слова:** Всадник, щедрый, коз, Кокбори Кок-пари, Бозкаши, Козлодрание.

**Аннотация**

В Узбекистане купкари часто отмечают в день государственных праздников, торжеств и свадеб. Такие соревнования служат экспериментальной школой для

молодых людей, которые в будущем вырастут храбрыми и ловкими, особенно для юных гонщиков, которые познают секреты купкари.

**Keywords:** Rider, generous, capricorn, Kokbori Kok-pari, Bozkashi, Kozlodranie.

#### **Annotation**

In Uzbekistan, Kupkari is often celebrated on the last day of public holidays, celebrations and weddings. Such competitions serve as an experimental school for young people to grow up brave and agile in the future, especially for young riders to learn the secrets of kupkari.

Ko'pkari ajdodlarimizning qadimiy va ommaviy tomoshalaridan biri. Musobaqa maydonida bedovlarning qahr bilan kishnashi, chavandozlarning vajohati, tomoshabinlarning yurak hovuchlab o'yinni kuzatishi, qariyalarning esonlik-omonlik tilab, fotihaga qo'l ko'tarishi, bakovullarning ovozi, bilimdonligi, voqealar rivojini o'z vaqtida ko'ra olishi – hamma-hammasi ko'pkarini chinakamiga san'at darajasiga ko'taradi, yuksak badiiy saviyadagi qiziqarli maydon tomoshasiga aylanishini ta'minlaydi. To'da-to'da otlarning pishqirishi, qamchining havoda aylanishi, "ha, halolla, azamat" deb hakamlarning og'iz yirib baqirishi, chor-atrofdagi son-sanoqsiz tomoshabinlarning olazarak ko'zlari bilan g'olib chavandozni qidirishi chavandozlarga ruh, maydonga ko'tarinkilik, vujudlarga his-hayajon, jo'shqinlik va o'zgacha tarovat bag'ishlaydi.

Qamchini etik qo'njiga tiqib olgan, yugan uchini egar boshiga ilib uloqqa uzalgan chavandozni hech kim shaxdidan qaytara olmaydi. Chunki, tanti, jo'mard bahodirlar o'z oriyatini elning g'ururiga bag'ishlaydilar. Otlari ham o'zlariga yarasha malakaga ega, o'ta chopqir, baquvvat, maydonga kirganda to'dani yorib o'tadigan, egasiga quloq soladigan, uning tilini tushunadigan, hiylalarini tezda anglashga qodir. Shuning uchun ham, uloqda chavandoz va ot bir-biriga monand ravishda bir maqsad sari harakat qilib, xalq olqishiga sazovor bo'ladi. Ko'pkarining mo'jizaviy qudrati ham ana shunda.

Ko'pkari o'yinlari vatanimizdan tashqari Qirg'iziston, Tojikiston, Turkmaniston, Qozog'iston, Afg'oniston, Pokiston, Mo'g'uliston va qisman Ozarbayjonda ham uyushtirilib kelinadi. Ular orasida eng ommalashgan ko'pkari (uloq) o'yini biz o'zbeklarda "Ko'pkari", "Uloq", "Ko'kbo'ri" deyilsa, qirg'izlarda "Kok-pari", forsiy tilda so'zlashuvchi qavmlarda "Bo'zkashi" (tortishish o'yini), rus xalqlarida esa "Kozlodranie" deb yuritiladi. [1]

Ko'pkari O'zbekistonda ko'pincha xalq sayllari, bayramlar va to'ylar munosabati bilan tantananing oxirgi kuni uyushtiriladi. Chavandozlar ko'pkari o'tkaziladigan qishloq tomon bir necha kun avval yo'lga tushadilar. Mehmon chavandozlar qo'nim topgan xonadonlarda tunning yarmigacha ko'pkari haqidagi ajoyib-g'aroyib afsonalar, latifalar, hazil-mutoyibalar avjiga chiqadi, musobaqada ishlatiladigan qoidalar va yangi atamalar haqida qizg'in bahslar bo'ladi. Olamdan o'tgan marhum ustoz chavandozlar esga olinadi, kuchli va tajribali chavandozlarning tantiligi, jo'mardligi maqtaladi, yaxshi otlarning hislatlariga tasannolar aytiladi. Mahalliy baxshilar ijrosida dostonlardan parchalar va termalar tinglanadi. Bu kabi suhbatlar maydonda har doim kamtarin, vazmin va asosiysi halol bo'lishga undaydi. Shu kuni otlarga ham alohida e'tibor beriladi. Mo'ljaldan ortiq suv yoki em berilmaydi, yomon ko'zlardan asraladi. Hech qachon qamchi bilan otning boshiga urilmaydi. Har bir chavandozning maxsus tayyorlangan kiyimlari: boshni qamchi yoki boshqa xavfli tasodifiy zarbalardan saqlaydigan telpagi, ustida po'stini, shimi, oyog'ida etigi, qo'lida qamchisi bo'ladi. To'yning oxirgi kuni xalqqa osh berilgandan so'ng chavandozlar ko'pkari o'tkaziladigan maydon tomon yo'l oladilar. Tomoshabinlar hammadan oldin bu yerga yetib kelib, o'zlariga qulay tepaliklardan joy olishadi va maydondagi o'z chavandozlarini har tomonlama qo'llab- quvvatlab, uloq uchun kurashda g'alabaga undaydilar. Toyponga hamma yig'ilgach, otlarni qizdirib olish uchun "qoqma" o'yini o'tkaziladi.[2]

Asosan yosh chavandozlar ishtirok etadigan bu ko'ha udumda qatnashchilar soniga qarab maydonga navbati bilan ikkita yoki uchta uloq tashlanadi. Yoshlar uni to'dadan ajratib olib chiqish uchun o'zlarining nimaga qodir ekanliklarini sinab ko'radilar. Ushbu vazifani uddalay olganlarga uloq sovrin sifatida beriladi. Bunday musobaqalar yoshlarning kelajakda mard, epchil bo'lib voyaga etishlarida, ayniqsa, o'spirin chavandozlar uchun ko'pkari sirlarini o'rganishda tajriba maktabi vazifasini o'taydi. "Qoqma" nihoyasiga etgach, otlar sovutiladi. Endi haqiqiy ko'pkariga gal keladi. Unda har qanday chavandoz ham qatnasha olmaydi. Chunki, ko'pkarining o'ziga yarasha yozilmagan, hamma uchun barobar bo'lgan qonunlari bor. Musobaqa boshlanishidan oldin bakovulboshi hammaga qarata; "g'irromlik qilmaysan, tag'in egarga bog'lab yoki o'g'rincha qayish o'tkazib uloqni qo'lga kiritaman deb o'tirma! Halol tashlashsang, zotini ayamayman! Zotiga ellik ming so'm pul va bitta qo'chqor qo'yildi" deb e'lon qiladi. So'ngra uloq olib kelinib, otlarga hidlatiladi. Uloqning havosi bor, otlarga shu havo madad beradi, bunday vaqtlarda otlar faqat g'alabaga intiladi, deyishadi. Chavandozlar to'dasidan uloqni olib chiqib ketish har kimga ham nasib etavermaydi. Tolotumda ot ustidan egilib, uloqni shahd bilan bir hamlada ko'tarib olish, boshqalar har qancha chiranib tortganda ham ularga bermay otga o'ng'arish, ustalik bilan uzangiga bekitib, taqimiga bosgan holda davradan ajratib olish uchun chavandoz butun borlig'i bilan harakat qiladiki, bu uzoq yillik tajriba, mahorat va hunardan darak beradi. G'alabaga ishtiyiqi baland bo'lgan mohir chavandozlar og'ir vaziyatlarda ham chayirlik qilib, chidam va shahd bilan o'zining xilma-xil usullarini, hunar va ilmlarini qo'llaydilar. O'yin so'nggida bakovulboshi rahbarligidagi hakamlar g'olib chavandozlarga sovrinlarni ulashadilar. Ko'pkarida sovringa echki, novvos, ho'kiz, tuya, ot, televizor, ayrim hollarda yengil avtomashina ham qo'yiladi. Ba'zi xonadonlar to'ylarida esa kalish, maxsi, etik, gazlama, kigiz, gilam, polos va shunga o'xshash mollar qo'yiladi.[3]

O'zbekistonda ko'pkarining "Uloq ayirish", "Mehmon keldi", "Qoralig'" ko'rinishlaridagi qoidalariga amal qilinadi. "Uloq ayirish" shartiga ko'ra, chavandoz bakovul tomonidan o'rtaga tashlangan uloqni to'dadan olib chiqib, oldindan belgilangan manzilga etkazib bersa, halol hisoblanadi va unga e'lon qilingan sovrinlar tantanali suratda topshiriladi. "Mehmon keldi" shartida sovrin uzoq-yaqindan kelgan mehmonlar, to'y egasining qarindoshlari va qadrdonlari tomonidan qo'yiladi. Bosh hakam uloqni davraga tashlaydi va otiga minib, chavandozlardan taxminan to'rt, besh yuz qadam narida qo'lga bayroq ushlab turadi. [4]

Qaysi chavandoz uloqni bayroqchagacha keltirib bersa, hakamlar boshlig'i "halol" deya bayroqchasini yuqoriga ko'taradi. Ko'pkarining so'nggida o'tkaziladigan "Qoralig'" sharti bo'yicha chavandoz uloqni naqd bayroq ushlab turgan bakovul otining oldingi oyog'i tagiga olib kelib tashlashi kerak. Bu chavandozlardan juda katta kuch, mahorat va tajriba talab qiladi. Qashqadaryo viloyatining Shahrisabz, Yakkabog', Chiroqchi tumanlari atroflarida XX asrning o'rtalarida Olovxon polvon, Egamberdi shoxa, Surxondaryoda To'ra qora, uzun O'lan kabilar Qo'ziboy chavandoz, Mavlon, Ro'ziqul, Alpon polvon, Otaqul, Ilyos kabilar shuhrat qozongan, katta obro'ga ega bo'lishgan. Keyinchalik, Xushvaqt, Jalol, Shuqur, Asad, Xurram, Omon dev ismli chavandozlar maydonga chiqishdi. Otabobolarimizning mardu-maydonlik, jasorat, epchillik kabi xislatlarini o'zida ifoda etuvchi qadimiy va hamisha navqiron ko'pkari musobaqalari yoshlarimizda jasurlik, botirlik, uddaburonlik, chaqqonlik, zukkolik, fahm-farosatlilik, aql idrok fazilatlarini kamol toptirishda "hayot maktabi" vazifasini o'taydi. Zero, ko'pkari chinakam oriyatli, g'ururli, shijoatli o'zbek yigitlarining mardonalik timsolidir.

#### **Adabiyotlar.**

1. The Importance Of Physical Education In Times Of Pandemics FI Qo'ziyeva, JR Abitova International Journal of Progressive Sciences and Technologies 25 (2), 119-122.

2. Тураев М.М., Баймурадов Р.С., Файзиев Я.З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах/ / Педагогическое образование и наука. № 3, 2020. С. 132-135.

3. Субъективно-динамические особенности ценностного отношения студентов к специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной» И.Т.Хамраев, Х.А.Батиров, Б.К.Ходжаев Инноватика физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, г. Москва 1/ 424-427

4. [Физическая культура в эпосе Алишера Навои](#). М.З.Джураева Педагогическое образование и наука, 2020 103-107.

## **ҲАРАКАТЛИ ҲИЙНЛАР ОРҚАЛИ ЁШ АВЛОДНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ**

10.53885/edinres.2021.42.53.017

**Қодиров Ш.Н**

Аннотация: Ушбу мақолада ҳаракатли ҳийнлар орқали ёш авлодни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш, жисмоний тарбия тизимида тутган ўрни ва таълим жараёнида ҳаракатли ҳийнлардан фойдаланиш масалалари ёритилган.

Калит сўзлар: восита, ҳаракатли ҳийнлар, соғлом, ёш авлод, жисмоний тарбия, жисмоний тайёргарлик.

Спорт ва жисмоний тарбияга эътибор кундан-кунга кучайиб бормоқда. Жисмоний тарбия олдида спортни халқимизнинг ҳаётига кўпроқ сингдириш; ёшларни мустақиллик руҳида тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг барча турли-туман шаклларида, жумладан, халқ миллий ҳийнларидан кенг фойдаланиш, инсонларнинг соғлигини яхшилаш ва уларни она-Ватан муҳофаазига тайёрлаш ва шу сингари катта вазибалар турибди. Халқимизнинг миллий ҳийнлари эса ана шу мақсадда жуда кенг қўлланилиб келинаётган муҳим жисмоний тарбия ва спорт воситаларидан биридир. Шунинг учун халқ миллий ҳийнларига эътиборни кучайтириш зарурияти янада яққол кўринмоқда.

Миллий халқ ҳийнлари ўқувчиларнинг халқимизнинг бир неча асрлик маданий бойликлари ҳақидаги тасавурларини кенгайтиради. Чунки миллий ҳаракатли ҳийнлар жисмоний тарбиянинг энг таъсирчан усулларида бўлиб, ўқувчиларда ақлий, ахлоқий ва нафосат тарбиясини биргаликда мувафақиятли амалга оширишда муҳим воситадир.

Шунинг учун болалар ҳийнларининг руҳи, табиати, иштирокчиларнинг ҳатти-ҳаракатлари каби жиҳатларига ҳам эътибор бериш зарур. Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясини қизиқарли ва фойдали ўтказиш учун миллий ҳийнлардан фойдаланишда ҳам худди шу хусусиятларга эътибор бериш керак.

Бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний тарбия дарсларида қадриятларга муҳаббат уйғотиш, халқ анъаналарини авайлаб-асрашга ўргатиш кўп жиҳатдан ўзбек халқ миллий ҳийнларидан унумли фойдалана билишга боғлиқ. Чунки миллий ҳийнлар орқали бола бир томондан жисмоний билимларни эгалласа, иккинчи томондан, уни жисмоний тарбияга қизиқтириш муҳим аҳамият касб этади.

Халқ ҳийнларига эътибор қаратиш Шарқ халқлари маданиятининг жуда кўп элементларини сақлаб қолишга ва улардан амалий фаолиятда фойдаланишга имконият туғдиради. Қадимги маҳаллий халқларимиз учун анъанавий миллий ҳийнлар ва миллий беллашувлар улар ҳаётининг ажралмас бир қисми бўлган, улар халқ маросимларида, расм-русумларда ва урф-одатларда мустақил бир соҳа

сифатида фаолият кўрсатиб келган, ҳаётларидан мустаҳкам ўрин олган. Жисмоний тарбиянинг бундай ўзига хос воситалари ёрдамида боболаримиз ўсиб келаётган авлодда чаққонлик, эпчиллик, кучлилиқ ва сабр-тоқат каби хусусиятларни шакллантирганлар. Фарзандларини ҳаёт қийинчиликлари ва табиатнинг қийинчиликлари нисбатан бардошли, бақувват қилиб тарбиялаганлар.

Ёш авлоднинг жисмоний жиҳатдан тўқис, соғлом, Ватан ҳимоясига тайёр бақувват тарзида ўсиб-улғайишидан халқ ҳам, жамият ҳам манфаатдор, Бунинг учун ўқувчилар жисмоний тарбия билан чуқур шуғулланишлари, турли миллий ўйинлардан фойдаланиш маҳоратини эгаллашлари керак бўлади. Бу эса ёш авлод тарбиясини янада кучайтириш, уларни ўз халқи, мустақил давлати ва жамият олдигаги бурчини ҳис этиш руҳида тарбиялашдек ғоят муҳим вазифалар билан боғлиқдир. Болаларда мактабда ўқий бошлаган биринчи кундан оқ меҳнатга муҳаббат, ишчанлик, бошланган ишини охирига етказиш, саботлилиқ хусусиятларини шакллантириш имкони яратилади. Бунда жисмоний тарбиянинг барча замонавий воситалари билан бирга ўзбек халқ миллий ўйинлари жуда қўл келади, чунки бу ўйинлар болаларни руҳий, жисмоний, маънавий жиҳатдан тарбиялашнинг барча жиҳатларини ўз ичига ола билади. Зеро, миллатнинг келажаги бўлган ёшларни соғлом, етук ва комил инсон қилиб тарбиялаш мустақил юртимиз келажагининг замини мустаҳкам бўлишига хизмат этади.

Жисмоний тарбия бола организмнинг ҳар томонлама гармоник ривожланиши, унинг бақувват, кучли бўлиб ўсишини таъминлайди. Соғлом танда соғ ақл деган мақол бежизга айтилмаган. Ўтмиш ота-боболаримиз танани чиниқтиришга ҳам алоҳида эътибор қаратишган ва бунинг учун болаларни жуда ёш чоғидан турли жисмоний машқларни маҳорат билан бажаришга ўргатишган. Масалан. Амир Темур ва темурий шаҳзодалар жисмоний куч қудратга етук, баҳодир кишилар булишган.

Соҳибқирон бундай улуғ салоҳиятга тинимсиз жисмоний машқлар билан шуғулланиш эвазига эришганлиги аниқ. Жисмоний чиниқишнинг воситалари эса куп. Ана шулардан бири халқ ўйинларидир. Халқ ўйинлари болаларда миллий ғурурни ўстириш билан бирга уларни жисмоний чиниқтиради. Маълум бир даврнинг ўзига хос хусусиятларихалқ ўйинларида ҳам ўз аксини топган. Бугунги кунда уларни ўрганиш, ўргатиш, яъни мазмун билан бойитиш бизнинг келажак олдига энг муҳим масъулиятли вазифаларимиздан бири ҳисобланади.

Халқ миллий ўйинлари болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда муҳим роль ўйнайди. Чунки ўйинлар ўқувчиларнинг қизиқишларини оширади, уларга завқ бағишлайди, иш қобилиятларининг тезроқ тикланишини таъминлайди. Ўйинлар туфайли болалар чарчашни унутадилар, машқларни диққат билан бажаришга ҳаракат қиладилар. Халқ миллий ўйинларининг барчаси болаларнинг организмларига яхлит таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳам ўйинларга умумий жисмоний таъсир кўрсатувчи машқ сифатида қараш лозим. Биронта ўйин йўқки, у айрим жисмоний сифатни ривожлантирувчи восита бўлиб ҳисобланмасин. Масалан, «Дўппи кийишда ким ғолиб?» миллий ўйинида фақат чаққон бўлибгина қолмай, балки эпчил, сезгир бўлишга ҳам даъват этилади.

Жисмоний тарбия тизимидаги барча соҳа ва босқичларнинг бирдан-бир ва ягона мақсади- инсонни тўғри яшашга тайёрлашдир. Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясининг вазифалари болаларнинг ёшига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда аниқланади, лекин бунда жисмоний маданиятнинг умумий мақсади кўздан қочирилмайди.

Мактабда бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясида соғломлаштириш, таълим бериш ва тарбия бериш вазифаларини амалга ошириш

кўзда тутилади. Халқ миллий ўйинлари орқали бу вазифаларни яхлит ҳолда бажариш имкониятлари кўпроқ кўринади. Шунинг учун педагоглар, жисмоний тарбия ўқитувчилари халқ миллий ўйинларидан дарсларда, дарслардан ташқари машғулотларда халқ миллий ўйинларидан кенг ва доимо фойдаланиш маҳоратини эгаллашлари лозим. Ана шундагина баркамол шахсни тарбиялашдек муҳим вазифалар мустақил давлатимизда тез ва осон бажарилиши кўзда тутилади.

Бизнинг ўзбек халқ миллий ўйинлари воситасида ёшли авлодни жисмоний ривожланиши масалаларига бағишланган мақоламизда. Болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги борасида ўйин келтирилган.

Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясида миллий ўйинлар орқали машғулотларни ташкил этишда, ўқувчиларнинг жисмоний фазилатларини ривожлантириш йўналишлари бўйича илмий тасдиқланган маълумотларни кўпайтириш миллий кадриятларимиз боғлиқ миллий ўйинларимизни ўқувчиларга миллийликни англаш йўлида хизмат қилмоғи даркор.

### **БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ**

10.53885/edinres.2021.52.18.018

**Абдуллаев Шухрат Джуматурдиевич**

Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон

**Курбанов Джурабек Исматович**

Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон

**Турсунов Миршод Шодиевич**

Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон

### **ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ГАРМОНИЧНОГО ПОКОЛЕНИЯ**

**Абдуллаев Шухрат Джуматурдиевич**

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

**Курбанов Джурабек Исматович**

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

**Турсунов Миршод Шодиевич**

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

### **FEATURES OF THE EDUCATION OF A HARMONIOUS GENERATION**

**Abdullayev Shuxrat Djumaturdiyevich**

Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan

**Kurbanov Djurabek Ismatovich**

Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan

**Tursunov Mirshod Shodievich**

Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan

**Аннотация.** Мақолада бугунги кундадолзарб муаммолардан ҳисобланган ёшлар тарбиясининг ўзига хос хусусиятлари илмий жиҳатдан таҳлил қилинди. Ҳамма даврларда ҳам тарбиячилар ёшларни ахлоқи ва одоби, иймони ва виждони, билими ҳамда малакасини давр талаблари ва эҳтиёжлари билан уйғунлаштириб шакллантиришга ҳаракат қилганлар. Шунга кўра, ҳар қандай тарбия жараёни охир-оқибат, ўз мақсад ва моҳиятига кўра ғоявий тарбия эканлиги ҳаётнинг ўзи исботламоқда.

**Калит сўзлар:** тарбия, миллий, таълим, оила, ёшлар, ватанпарварлик.

**Аннотация.** В статье рассмотрено научный анализ специфики воспитания молодежи, что является одной из самых актуальных проблем современности.

Педагоги во все времена пытались формировать мораль и этику, веру и совесть, знания и навыки молодых людей в соответствии с требованиями и потребностями времени. Соответственно, сама жизнь доказывает, что любой процесс воспитания есть, в конце концов, идеологическое воспитание по своей цели и сути.

**Ключевые слова:** воспитание, национальность, образование, семья, молодежь, патриотизм.

**Abstract.** The article deals with the scientific analysis of the specifics of the upbringing of young people, which is one of the most pressing problems of our time. Teachers at all times have tried to form morality and ethics, faith and conscience, knowledge and skills of young people in accordance with the requirements and needs of the time. Accordingly, life itself proves that any process of upbringing is, after all, ideological upbringing in its purpose and essence.

**Keywords:** upbringing, nationality, education, family, youth, patriotism.

Янгиланаётган Ўзбекистонда амалга оширилаётган барча соҳалардаги кенг қўламли ислоҳотлар, энг аввало, аҳолининг нафақат моддий, балки ижтимоий-маънавий эҳтиёжларини қондириш, шунинг баробарида, уларда том маънода юксак маънавиятли инсонларни тарбиялаш мақсади билан уйғунлашган. Давлат ижтимоий сиёсатининг жадал ривожланишида маънавий-ахлоқий институтлар роли ва аҳамияти муҳим ўрин тутишини «жамиятни янгилаш ва инсон манфаатларини рўёбга чиқариш борасида олиб борилаётган ислоҳотлар натижадорлигини таъминлашда муҳим омиллардан бири бўлган миллий ғоя ва мафкуравий-тарбиявий ишларнинг самарадорлигини янада ошириш» [2] га қўйилаётган талаблар исботлаб турибди. Шу боис, миллий тикланишдан – миллий юксалиш сари концепциясини ҳаётимизга тўлақонли жорий этилаётган мамлакатимиз тараққиётининг янги босқичида жамиятда маърифатли ёшларни тарбиялаш зарурлигини намоён этмоқда.

Муҳтарам Президентимиз Ш.Мирзиёев 2020 йил 24 январда Олий Мажлисга қилган Мурожаатномасида: “Нафақат ёшлар, балки бутун жамиятимиз аъзоларининг билими, савиясини ошириш учун аввало илм-маърифат, юксак маънавият керак. Илм йўқ жойда қоқоқлик, жаҳолат ва албатта, тўғри йўлдан адашиш бўлади. Шарқ донишмандлари айтганидек, «Энг катта бойлик – бу ақл-заковат ва илм, энг катта мерос – бу яхши тарбия, энг катта қашшоқлик – бу билимсизликдир!» – дея таъкидлайди [3].

Соғлом ғоявий тарбия эса – юксак дунёқараш ва эътиқод тарбиясини ҳам англатади. Шу ўринда тарбия ҳамда таълим берувчининг шахсий сифати ҳамда ўз ишига фидойилиги бу масалада ғоят муҳим эканлигини унитмаслик керак. Бу хусусда Ғаззолий шундай ёзади. «Шайхнинг (тарбиячининг) муридани тарбиялаш калити - ердан унган неъматнинг яхши ҳосил бермоғи учун деҳқон унинг атрофини бегона ўтлар, тиканлардан тозалагани каби бир ҳол» [6, 18-б.].

Ёшлар-бизнинг келажагимиз, эртанги кунимизнинг ҳал қилувчи кучи, ҳисобланади. Мамлакатимизда амалга оширилаётган ислоҳотлар замирида жисмоний соғлом, маънан етук, замонавий билимлар ва касб-ҳунарларни эгаллаган, мустақил ҳамда ижодий фикрлашга қодир, интеллектуал салоҳияти юксак ёш авлодга ғамхўрлик қилишдек эзгу мақсад мужассам. Зеро, жамиятимизни демократлаштириш, фуқаролик жамиятини қарор топтириш мақсадлари замирида, инсон ва унинг манфаатлари, юртимиз тараққиётининг таянчи ва суянчи бўлган ёшлар масаласи устивор масалалар қаторида туради.

Ўзбекистон Республикасининг Президенти Ш.М.Мирзиёев шундай дейди,- “Фарзанларимиз учун замонавий иш жойлари яратиш, уларнинг ҳаётда муносиб ўрин эгаллашини таъминлашга қаратилган ишларимизни янги босқичга кўтаришни

давринг ўзи тақазо этмоқда. Биз ёшларга доир давлат сиёсатини ҳеч оғишмасдан, қатъият билан давом эттирамиз. Нафақат давом эттирамиз, балки бу сиёсатни энг устувор вазирамиз сифатида бугун замон талаб қилаётган юксак даражага кўтарамиз.

Ёшларимизнинг мустақил фикрлайдиган юксак интеллектуал ва маънавий салоҳиятга эга бўлиб, дунё миқёсида ўз тенгдошларига ҳеч қайси соҳада бўш келмайдиган инсонлар бўлиб камол топиши, бахтли бўлиши учун давлатимиз ва жамиятимизнинг бор куч ва имкониятларини сафарбар этамиз” [4].

Бугунги замонавий ахборот-коммуникация технологиялари ривожланган асрда кимлардир бу технологияларни бунёдкорлик, илм-фан, тараққиёт йўлида фойдаланаётганлар бўлсалар, қайси бир ёшлар ижтимоий тармоқлар орқали қатор онги ўзига хос шаклланган, ўзининг мустақил фикрига, нуқтаи назарига эга бўлмаган ёшларни тўрға тушириш ва ўзининг салбий ниятларини, мақсадларини амалга ошириш йўлида фойдаланмоқдалар. Хусусан, биргина одноклассники сайтига кунига мамлакатимиздан икки миллионга яқин киши кирмоқда. Уларнинг аксарияти қисми эса ёшлар ҳисобланади. Бундай ўхшаш тармоқларнинг асосий мақсади эса ўқувчи ёшларимиз онгини, қалбини эгаллаш, маълум бир мамлакат ёки минтақадаги миллат ёки халқнинг онгига, унинг сезги-туйғуларига таъсир ўтказиш, уни ўз дунёқарашига бўйсундириш, маънавий жиҳатдан заиф ва тобе қилиш десак муболаға бўлмайди. Натижада, ёшлар ўртасида китоб ўқишдан кўра компьютер ўйинларининг олдида вақтини ўтказиш, мазмунан саёз бўлган турли хил жанрдаги фильмларни томоша қилиш одат тусига кириб бормоқда.

Оиладаги мавжуд муносабатлар таъсирида илк болаликдан ўз бурчига содиқлик, ватанпарварлик, қатъийлик, инсон қадр-қимматини англаш каби юксак инсоний хислатлар шакллана борди. Турмушдаги самимийлик, оқилона муносабатлар, илиқ психологик муҳит таъсири натижасида оила аъзолари камтарлик, самимийлик, илтифотлилик, яхшилик, эзгулик, сабрлик, тўғрилиқ, юмшоқлик, дилкашлиқ, меҳрибонлик, талабчанлик, виждонлилик, маъсулиятлилик, озодалиқ, иззат-нафсли хислатлар ахлоқий тарбия асосида таркиб топади. Агар оиладаги турмуш муносабатлари кўполлик, андишасизлик негизида қурилган бўлса, у ҳолда оила аъзолари руҳий дунёсида писмиқлик, ўжарлик қайсарлик, каби иллатлар шаклланади. Бу оилада ахлоқий ҳамда ҳуқуқий тарбияни тўғри йўлга қўйилмаганидан далолат беради.

Мамлакатимизни тараққий топтириш, юксалтиришда ёшларнинг тарбияси ва салоҳияти ўта муҳим обектив қонуниятдир. Энди фақат ва фақат шу юртни, шу элни севувчи, мамлакат ривожига хизмат қилувчи, унинг моддий ва маънавий қадриятларига ҳурмат кўзи билан қарайдиган ва маълум маънода уни тарғиб қилувчи фидойи ватандошларимизни тарбия қилиш мамлакатнинг ҳар бир фуқаросининг айниқса, педагогика соҳасида фаолият кўрсатувчи фуқароларимизнинг энг асосий мақсадига айланиши ўта муҳим масаладир.

Мамлакатимиз ёшларининг дунёқарашини ҳам маънавий-мафкуравий таъсир объектига айланиб бормоқда. “Ёш авлод тарбияси,- деб таъкидлаган эди давлат раҳбари, –ҳамма замонларда ҳам муҳим ва долзарб аҳамиятга эга бўлиб келган. Аммо биз яшаётган XXI асрда бу масала ҳақиқатан ҳам ҳаёт-мамонт масаласига айланиб бормоқда” [5, 504-505-б.]. Чунки “ҳозирги кунда дунё миқёсида бешафқат рақобат, қарама-қаршилиқ ва зиддиятлар тобора кескин тус олмоқда” [5, 505-б.]. Шу боисдан йигит ва қизлар дунёқарашини маънавий-руҳий манипуляциядан ҳимоя қилиш масаласи умумжамият аҳамиятига молик вазифа сифатида талқин қилинмоқда, бу борадаги ишлар маънавий-маърифий фаолиятнинг алоҳида йўналишига айлантирилган. Бироқ шиддат билан ўзгариб бораётган воқелик ёшлар онги ва дунёқарашини ҳимоялашнинг янги ва янада самарали йўллари излаб

топишни тақозо қилмоқда. Шунинг учун ҳам “Ақл-заковатли, юксак маънавиятли кишиларни тарбиялай олсагина, олдимизга қўйган мақсадларга эриша оламиз, юртимизда фаровонлик ва тараққиёт қарор топади” [5, 81-б.], деб ҳисоблайдилар.

Биз ёшларимизда соғлом маънавий эҳтиёжни шакллантиришимиз учун уларга миллий-маданий тарихимиз ҳақида етарлича билим, тасаввурлар беришимиз лозим. Буюк алломаларимиз қайд этганлари каби инсонни, пировард натижада жамиятни маърифат булоғидан суғоришнинг йўли шахсни маънавият, маърифатга ошно қилишдадир. Инсонни ва жамиятни турли бало-қазолардан асрашнинг ягона йўли эса қалбни даволаш, уни соғломлаштиришдир. Албатта, бунинг учун ёшлар қалбида юксак маънавиятни шакллантириш лозим бўлади. Чунки, инсонлардаги маънавий бойликни, ахлоқий покликни ривожлантиришга хизмат қилиш – гўзалликнинг олий вазифаси ҳисобланади [8, 102-б.]. “Маълум бир ахлоқий сифатларга эга бўлмай туриб, чунончи, муносиб инсон бўлмай туриб, - деган эди буюк мутафаккирларимиздан бири Аристотель, –ижтимоий ҳаётда ҳаракат қилиб бўлмайди” [8, 208-б.].

Кайковуснинг "Қобуснома" асари, Юсуф Хос Хожибнинг "Қутадғу билиг", Аҳмад Югнакийнинг "Ҳибат ул-ҳақойиқ", Саъдийнинг «Гулистон» ва «Бўстон», А.Жомийнинг «Баҳористон», А.Навоийнинг «Маҳбуб ул-қулуб», Абдулла Авлонийнинг “Туркий гулистон ёхуд ахлоқ” асарлари ахлоқий дидактик ва фалсафий ҳарактерга эга бўлиб, барчасида инсоний фазилатлар тараннум этилган. Педагогик фикрлар тараққиётининг асосчиси А.Авлоний ахлоқни шундай таърифлайди: «Инсонларни яхшиликка чақиргувчи, ёмонликдан қайтаргувчи бир илмдур. Яхши хулқларнинг яхшилигини, ёмон хулқларнинг ёмонлигини далил ва мисоллар ила баён қиладурган китобни ахлоқ дейилур» [6, 11-б.]. Бу ўринда Абдулла Авлоний ота-оналарга болаларнинг тарбияси билан бирга уларнинг саломатлигига ҳам катта эътибор бериш кераклигини ўқтиради.

Маънавий баркамол инсон ақл билан фазилат бирлигига амал қиладиган кишидир. Фазилат инсоннинг қўлга киритган энг яхши сифатларидир. Кишиларда юксак инсоний сифатларнинг қарор топиши учун, мутафаккирларимиз айтганидек, қалб билан ақл уйғунлиги лозим бўлади. Чунки, қалб билан ақл уйғунлашган жойда ривожланиш, яхшилик, эзгулик, гўзалликка интилиш бор. Ўз келажаги ҳақида қайғурган мамлакат ўсиб келаётган авлод ҳақида алоҳида ғамхўрлик қилади. Ёшлар масаласи ҳар бир даврда ва ҳамиша долзарб бўлган. Чунки, келажак эгалари ёшлар саналади. Уларга эътибор, ғамхўрлик азал-азалдан ҳалқимизга хос одат. Конституциямизнинг 24, 25, 27, 29, 31 моддаларида, “Яшаш ҳуқуқи ҳар бир инсоннинг узвий ҳуқуқидир”. Ҳар ким эркинлик ва шахсий дахлсизлик ҳуқуқига эга. “Ҳар ким ўз шаъни ва обрўсига қилинган тажавузлардан, шахсий ҳаётига аралашидан ҳимояланиш ва турар жой дахлсизлиги ҳуқуқига эга”, “Ҳамма учун виждон эркинлиги кафолатланади” дейилганлиги ёшларнинг шахсий ҳуқуқ ва эркинликлари кафолатланганлигининг исботидир [1, 13-б.].

#### **ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:**

1. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. Тошкент, “Ўзбекистон” 2018. 11-13 бетлар
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 8 апрелдаги “Ўзбекистон тараққиётининг янги босқичида миллий ғояни ривожлантириш концепциясини ишлаб чиқишга доир чора-тадбирлар тўғрисида” ги №Ф-5465-сонли Фармойиши. // [www.norma.uz](http://www.norma.uz).
3. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси.25.01.2020 // [www.uz.uz](http://www.uz.uz).
4. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қураимиз. Халқ сўзи. 2016 й. 15 декабрь.

5. Мирзиёев Ш.М. Жисмоний ва баркамол ёшлар – бугунги ва эртанги кунимизнинг ҳал қилувчи кучидир // Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. Ж 1. - Т.: Ўзбекистон, 2017. - Б.504-505.

6. Абдулла Авлоний. Туркий гулистон ёхуд ахлоқ. – Тошкент.: “Ўқитувчи”, 1992, 11-бет.

7. Абу Хамид Муҳаммад ал-Ғаззолий. Охиратнома. Бухоро, 1992. – Б. 18.

8. 111 ватандош алломаларимизнинг ҳикматли фикрлари. – Тошкент.: “Янги аср авлоди”, 2012, 208-бет.

## **ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ**

10.53885/edinres.2021.44.60.021

*Нарзуллаев Ф.А.*

Жисмоний тайёргарлик деганда шуғуланувчиларнинг жисмоний сифатларни тарбиялаш зарур ҳаракат куникмалари ва мамлакатларни, эгалаш, функционал имкониятларни оширишга йуналтирилган педагогик жараён тушунилади. Шуғуланувчиларнинг функционал имкониятлари ва жисмоний сифатлари бўлмиш куч, чидамлик, чаққонлик, тезкорлик, эгулвчанликнинг юқори даражада ривожланганлиги ҳаракат малакалари эгалашда асосий ўрин тутди. Бир вақтнинг ўзида жисмоний тайёргарлик вазибаларининг амалга ошириш психологик ва иродавий спортларнинг шаклланишига ёрдам беради.

Зарурий жисмоний сифатларни ривожлантириш узоқ муддатли ва мураккаб жараён ҳисобланади. Чунки спорт юқори даражадаги жисмоний тайёргарликни талаб этади. Шунинг учун жисмоний сифатларни пропартционал ривожлантириш жуда аҳамиятлидир.

Жисмоний тайёргарлик воситалари жисмоний тайёргарлик буйича қуйилган вазибаларни ҳал этишда турли воситалар, тайёргарлик машқлари, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, ўқув ўйинлари ва мусобақаларидан фойдаланиши мумкин. Шуғуланувчиларнинг индивидуал хусусиятларга машқларни мослаб қўлланилиши асосий шартлардан бири ҳисобланади.

Шуғуланувчилар учун бериладиган жисмоний машқларга қуйдагиларни киритиш мумкин.

а) тана, қўл оёқ мускулларнинг ривожланишига таъсир этувчи куч ва тезкорлик куч машқлари ;

б) чидамлик сифатларининг ривожлантиришга таъсир этувчи машқлар.

д) ҳаракатланиш тезкорлигига таъсир этувчи машқлар .

г) эгулвчанлик сифатига таъсир этувчи машқлар е) чаққонлик сифатига таъсир этувчи машқлар.

Бу машқлардан фойдаланиш техник ва тактик усулларни бажариш сифатига туғридан –туғри таъсир этади. Жисмоний тайёргарликда қўлланиладиган услублар. Ўқувчилар учун зарур булган жисмоний сифатларни тайёрлашда қуйдаги услублардан фойдаланилади.

1.Базавий чидамликни тарбиялаш учун бир текис узоқ муддатли югуриш.

2.Махсус чидамликни тарбиялашда ўзгарувчан характердаги ишларни бажариш

3.Такрорий машқ усули. Бу усул тезкорлик, куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришда қўлланилиб, бунда дам олиш оралиқлари организмнинг тулиқ

4.Оралиқ услуб. Бу услуб асосий тезкор ва куч чидамкорлигини тарбиялашда қўлланилади. Бунда иш ва дам олиш қатъий равишда тартиблантирилади. Дам олиш оралиғи одатда катта бўлмайди.

5.Алмашунувчи машқ услублари. Бу услубнинг муҳим томони машқнинг боришига қараб таъсир бир мақсадга қаратилган ҳолда ўзгартиришидир. Бунга турли ҳолларда турлича йўл билан нагруканинг айрим курсаткичларни тўғри ўзгартириш йўли билан эришилади Бунда организмнинг функционал имкониятларга одатдагидек бўлмаган, яъни тобора каттароқ талаблар қўйилади. Бу билан уларнинг ривожланиши учун имкониятлар яратилади .Шунинг билан бирга, ҳаракат шакли ва шароитни янгилаб туриш туфайли ўзлаштирилган мамлакаларининг динамик стереотегик ўзгаришлар киритилади. Шартли рефлекторли боғланишларни янада нозикроқ дифференсиациялаш юз беради, натижада ҳаракат малакалариянада такомиллашган, ўзгарувчан, ташқи қўшимча омилларга нисбатан мустаҳкам ва мосланувчан бўлиб боради.

Шуғулланувчиларда жисмоний сифатларни тарбиялаш учун бораётган машқлар уларнинг ёш хусусиятларига ва жисмоний сифатларнинг қулай ёш даврларга қараб танланилиши ва ривожлантириши жуда муҳимдир.

## МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАР МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТИНИНГ УЗВИЙ ҚИСМИ

10.53885/edinres.2021.38.31.022

**А.Р.Нуруллаев**

*БухДУ Жисмоний маданият  
назарияси ва услубиёти  
кафедраси ўқитувчиси*

*Мақолада халқ миллий ўйинлари миллий-маънавий қадриятининг узвий қисми эканлиги улар асрлар давомида халқимизнинг ижтимоий сиёсий, иқтисодий, маданий ва маънавий-маърифий, ҳаётий қузатувлари, тажрибалари, ўзаро алоқалари тўғрисида фикр юритилган.*

**Таянч сўзлар:** *Халқ, миллий, ўйинлар, миллий, маънавий, қадрият, болалар.*

*В статье рассматривается тот факт, что национальные игры народов являются неотъемлемой частью национальных и духовных ценностей, они представляют собой социально-политические, экономические, культурные и духовно-просветительские, жизненные наблюдения, переживания, взаимодействия нашего народа на протяжении веков.*

**Ключевые слова:** *Народные, национальные, игры, национальные, духовные, ценности, дети.*

*The article considers that the national games of the people are an integral part of the national and spiritual values, they reflect the socio-political, economic, cultural and spiritual-enlightenment, life observations, experiences, interactions of our people over the centuries.*

**Key words:** *Folk, national, games, national, spiritual, value, children.*

Анъанавий халқ болалар ўйинларининг фаол яшовчанлиги, тарбия бобида асосий ўринларидан бирида туришлигининг боиси нимада? Нима учун болалар, ҳатто каталар ҳам ўйинларга ўч бўладилар, ўз ҳаётларини ўйинларсиз тасаввур қила олмайдилар. Бунинг сабаби, биринчидан, ўйинларнинг жуда қизиқарли ва беназир мароқли бўлиши, иккинчидан, уларнинг бағоят эмоционал- таъсирчанлиги, учинчидан, дид-фаросатини, тафаккурини, шунингдек, жисмоний куч-қувватни оширишга қаратилган бўлишлигидандир, тўртинчидан, ён атрофдаги воқеа-ҳодисаларни англаш, дунёни таниш маънавий- маърифий ва ахлоқий тарбияга алоҳида таъсир этишлигидандир. Болалар ўйинлари, қолаверса умуман ўйинларнинг чуқур миллий, айнаи чоғда, байнал-минал хусусиятларга эга бўлишлари, руҳиятни кўтариш, қалбни забт этиши, ўта таъсирчан ва ҳаяжонли бўлишликларидир.

Ўйинни мазмуни, ташкил этиш ва унинг ўтказиш методикаси мазмуни вазифасига, шуғулланувчиларни тартибига, болалар билан ўтказиладиган машғулотни шаклига (дарсда, танаффусда, секцияда, байрамларда) боғлиқдир.

Ўзбек халқ миллий ўйинларини икки тоифага ажратиш мумкин, яъни:

1. Мураккаб ҳаракатли ўйинлар (кураш, от ўйинлари, дорбоз, арқон тортишиш, биллак кучини синаш, тош (гир) кўтариш ва ҳ.к).

2. Оддий ҳаракатли ўйинлар (хўрозлар жанги, оқ теракми-кўк терак, чиллик, орқанг куйди, тўққиз тош, бўрон, шувоқ ва ҳ.к).

Такидлаш жоизки, кураш, от ўйинлари (пойга, сакратиш, рақс), тош (гир) кўтариш кабилар мустақил спорт тури бўлиб ҳисоблансада, уларнинг қисмлари (элемент) ўйин сифатида фойдаланиб, халқ истемолида чуқур ўрин эгалламоқда. Миллий ҳаракатли ўйинлар тушунчаси ҳақида гап кетса, айтиш мумкинки фақат мамлакатимиз худудларида энг қадимги даврлардан буён қўлланилиб келинаётган ўйинлардир. Лекин улар орасида Марказий Осиё, Европа мамлакатларидан у ёки бу сабаб билан кириб келган ва чуқур ўринлашиб, миллийлашиб кетган ҳаракатли ўйинлар ҳам оз эмас. М: “Мушук билан сичқон”, “Қармоқ”, “Қопқон”, “Байроқ учун курашиш”, “Елка уриштириш” (хўрозлар жанги) ва ҳ.к. Юқорида такидланганидек Ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинларининг келиб чиқиш ва ривожланиш тарихи қадимги аждодлар ва авлодлар тарихига бориб отади. Жисмоний тарбия назарияси ва амалиётида жисмоний маданият ва спорт ҳаракати ҳамда жисмоний тарбия воситаларини махсус тизимлар туркуми деб ишлатилади.

Жисмоний тарбия тизимининг муҳим босқичларидан бири жисмоний воситалардир. Уларнинг таркибий қисми эса гимнастика, спорт турлари, ҳаракатли ўйинлар ва табиатнинг соғломлаштирувчи (қуёш, ҳаво, сув, гигиеник омиллар) таъсир кучларидан иборат. Кўриниб турибдики, ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия тизимининг муҳим йўналишларидан бири бўлиб ҳисобланади.

Ҳаракатли ўйинлар мазмун ва шакл жиҳатдан қуйидаги турларга бўлинади:

1. Жамоали (команда) ўйинлар.
2. Оммавий (кўпчилик биргалиқда ўйнайдиган) ўйинлар.
3. Якка ёки жуфт тартибдаги ўйинлар.
4. Эстафетали ўйинлар.

Жамоали (команда) ўйинлари икки ёки ундан ортиқ жамоалар (гурӯҳлар) иштирок этади. М: “Оқ теракми, кўк терак”; “Картошка экиш”.

Оммавий ҳаракатли ўйинларда барча қатнашчилар бараварига ўйинда иштирок этади. М: “Ёмғир”, “Калҳат келди қоч болам”, ва ҳоқозо.

Якка ёки жуфт бўлиб ўйнайдиган ҳаракатли ўйинларда бир ёки иккита қанашчи иштирок этади: М: “мушук ва сичқон”, “Хўрозлар жанги”, “Елка уриштириш ва ҳоқозо”

Эстафетали ҳаракатли ўйинлар ҳам жамоали, умумий ва якка (жуфт) тартибда бўлиши мумкин. М: жисмоний тарбия тизимида машқлар ва ҳаракатли ўйинларни ёшларга ўргатадиган умумий ва махсус тамойиллар (принциплар) ва усуллар мавжуд, яъни шуғулланувчиларнинг ёши жисмоний тайёргарлиги ва жинсига қараб ўйинлар туркуми белгиланади. Умумтаълим мактабларнинг жисмоний тарбия дастурида миллий ҳаракатли ўйинлар синфларга (1-4,5-7,8-9,10-11) қараб аниқланган. Чунки, таъкидланганидек ўйинлар болаларнинг ёшига қараб ўргатилади. Бошланғич синф ўқувчилари учун мўлжалланган ҳаракатли ўйинлар юқори синф ўқувчилари учун ўта осон ва унча қизиқарли бўлмайди. Юқори синфлар учун белгиланган ўйинлар эса қуйи синф ўқувчилари учун қийин бўлади. Бундай ҳолатлар академик лицейлар, ўрта махсус касб-ҳунар коллежлари ва олий ўқув юртларида қўлланилмасда, лекин ўйинлар уларнинг бўлажак касб-ҳунарларига мослаштирилиши лозим. М: Қишлоқ ва сув хўжалиги тизимидаги бўлажак

мутахассисларга (чорва сохаси) ҳам, “пиеда кўпкари”, “эшак минди”, “чўпон”, “пода тўп”, кураш, пиеда пойга, тўпли эстафеталар ва шунга ўхшаш ўйинлар қўлланилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Таъкидлаш лозимки, жисмоний тарбия дарслари, спорт машғулоти, (тренировка), турли хил спорт мусобақалари жараёнларидаги ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишга махсус тайёргарликлар талаб этилади. (Бу тўғрисида иккинчи бўлимларда маълумот берилган). Айниқса ўқитувчи (ташкилотчи), турли хил спорт мусобақалари ўйинларини мукамал билиши, унинг турли вариантларини қўллаши лозим. Ҳаракатли ўйинлар учун энг аввало шароитларни (вақт, жой, қизиқшини,) ҳисобга олиши зарурдир. Кенг ва тоза жойлар майдонлардаги ҳаракатли ўйинларни уюштириш анча қулайликлар яратади. Айниқса шуғулланувчиларнинг эркин югуриши, сакраши ва турли ҳаракатларни мустақил равишда бажаришлари, қувнаб, хурсанд бўлиб ўйнашлари учун имкониятлар бўлади.

Дарсдан ташқари (катта танаффус, уй шарити, кўча, майдонт а ҳ.к.) вақтларда ташкил этиладиган ҳаракатли ўйинларни бажаришда ҳам юқорида таъкидланган талабалар амалга оширилади. Акс холда кичик ва катта ёшдаги болаларнинг аралашиб ўйнашлари жанжал, йиғи, жараоҳатларни келтириб чиқариши ёки юқумли касалликларга дучор бўлиш ҳоллари юзага келиши мумкин. Жисмоний маданият ва спорт ҳаракатида жисмоний тарбия тизимининг тармоқлари жуда кўп. Аҳоли истиқомат жойлари, дам олиш ва кўнгил очиш истироҳат боғлари, ёзги дам олиш-соғломлаштириш оромгоҳлари, талабаларнинг ёзги спорт масканлари, шифохоналар ва санаториялардаги жисмоний тарбия ишлари шулар жумласидан ҳисобланади.

Эътироф этиш мумкинки, мазкур масканларда оммавий ташкил этиладиган оммавий соғломлаштирувчи жисмоний маданият ва спорт тадбирлари мазмунида миллий ҳаракатли ўйинлар салмоқли ўрин тутди.

Миллий ҳаракатли ўйинларсиз биронта ҳам спорт машғулоти (тренировка) ўтказилмайди, дейиш мумкин. Ҳатто олий лигадаги футболчилар, воллейболчилар ва бошқа спорт турларида шуғулланувчи моҳир спортчилар ҳам машғулотларда ва яқка тартибда ўзларига хос бўлган ҳаракатли ўйинларни бажаришади. Бунинг боиси шундаки, ҳаракатли ўйинлар гавда (мушак) чигалларини ёзиш (разминки), кўнгил очиш (қулиш, хурсанд бўлиш ва ҳ.к) ва жисмоний сифатларни тайёрлашда махсус ёки умумий машқ-ўйин сифатида хизмат қилади.

Жисмоний тарбия тизимида оила ва боғчаларда ҳаракатли ўйинларни ташкил қилишга алоҳида эътибор берилди.

Оилада бола туғилган кундан бошлаб, уни соғлом усиши учун бор имкониятлар ишга солинади. Овозли (шиқилловчи) ўйинчоқлар ва ҳайвонлар шаклидаги ўйинчоқлар (мушук, қўй, кучук, айиқ турли паррандалар, машиналар, тўплар ва ҳ.к) болаларнинг ҳаракат қилиши, эмаклаши ва аста-секин туриб юришларига сабаб бўлади. Юра бошлаган болаларни тўп билан ўйнатиш улардаги барча табиий махсус ҳаракатларни ихчам, тез бажаришга етаклайди. Аста-секин ёш болалар (3-5) ўзлари ўрганган ва кўча майдонларида ўйнаган болаларнинг ҳаракатлари қийин ва қизиқарли ўйинларини мустақил равишда бажариб олишади. Умуман олганда оила шароитида ўрганган ҳаракатли ўйинлар болалар ҳаёти ва хотирасида узоқ вақтлар давом этади, уларни такомиллаштиради.

### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Усмонхўжаев Т.С., Раҳимов М.М., Адиев А.Н. Ўзбек халқ ўйинлари. Т., “Ўқитувчи”, 2004

2. Усмонхўжаев Т.С. Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти. - Т., “Ўқитувчи”, 2005.

3. Йўлдошев Х.К., Саломов Р. Жисмоний тарбия. - Т., “Ўқитувчи”, 2005.

4. Абдурахимов Т. Ўзбек халқ ўйинлари ва томошари. - Т.: НДА ; 1997.

5. Қорабаев У.Х. “Ўзбекона ўйинлар” // Гулустон №9 ; 1991

## ТАРИХИЙ-МАДАНИЙ ЁДГОРЛИКЛАРНИНГ ИДРОК ҚИЛИШНИ ТЕХНОЛОГИК- КОНСТРУКТИВ ЁНДАШУВЛИ КОМПОНЕНТЛАРИ

10.53885/edinres.2021.25.86.032

*М.А.Тилакова*

Жиззах вилояти Жиззах ВХТХҚТМО Худудий марказ “Педагогика ва  
психология, таълим технологиялари”

кафедра мудири., п.ф.д.(PhD)

*А.А.Тилакова*

Жиззах вилояти

Жиззах давлат педагогика

Институтини ўқитувчиси

Anatation

In the educational policy of Uzbekistan among development of the basic qualities and abilities trained are allocated creative - creative potential of the person. With especial attention to is intellectual-creative thinking. That is quite lawful, as the new thinking - courageous, original, creative, initiative, constructive, is innovative-innovative today is required.

Аннотация

Высокого уровня интеллектуального и творческого развития у обучающихся требует демократизация и гуманизация процесса обучения и воспитания. При этом на значительных национальных ценностях, на культурно-историческом наследии, в духе уважения к богатому культурному наследию и историческим традициям, что особенно акцентировано в Национальной программе по подготовке кадров.

Аннотация

Юқори синф ўқувчиларида креативлик қобилиятини ривожлантириш, биринчи навбатда, шахсга йўналтирилган ёндашувни, эмоционал-психик кайфиятни, фаол, ижодий тасаввурни, ўз-ўзини фаоллаштириш, мустақиллик, ўз-ўзини назорат қилиш, намоён қилиш, ифодалаш, баҳолаш, ўқув жараёнида таълимнинг инновацион технологияларидан фойдаланишни талаб этади.

**Key words:** Process and pedagogical system includes the following major structural components original, creative, initiative, constructive, innovative, education, development, basic, quality, level, thinking.

**Ключевой слова:** Креативных способностей, занятий и их проведения, уровни познавательной деятельности обучаемых, факторы развития личности – мотивационный, способность, интерес, потребность, восприятие, деятельность, из теоретически разработанных дидактических подходов, в исследовании определены задачи, осуществ-ляемые в этом процессе.

**Калит сўзлар:** Креатив ёндашув, мотивацион ёндашув, синфдан ташқари машғулоти жараёни тузилмавий мазмуни, тарихий-маданиятшунослик материаллини интеллектуал-ижодий идрок қилиш, англаш алгоритмлари, тарихий-маданий ёдгорликларни ўрганиш.

Ўзбекистон тарихий-маданий ёдгорликларини ўрганиш жараёнида юқори синф ўқувчиларида креативлик қобилиятини ривожлантириш механизмларини такомиллаштириш унга бевосита тааллуқли айрим психологик-педагогик жиҳатларни, жумладан, шахс, юқори синф ўқувчиси шахси уларнинг ёш хусусиятлари (қобилиятлари, қизиқишлари, эҳтиёжлари), интеллектуал-ижодий фаолияти, муаммони ечишга мотивацион ёндашув, синфдан ташқари машғулот жараёни тузилмавий мазмуни, тарихий-маданиятшунослик материални интеллектуал-ижодий идрок қилиш, англаш алгоритмлари, тарихий-маданий ёдгорликларни ўрганиш, идрок қилиш, таҳлил этиш, юқори синф ўқувчиларида креативлик қобилиятини ривожлантириш кўрсаткичлари ва мезонлари (Ўзбекистон тарихий-маданий меросини синфдан ташқари креатив ўрганиш жараёнида), интеллектуал-ижодий топшириқларни бажаришнинг психологик жиҳатлари кабиларни кўриб чиқишни талаб этади.

Юқори синф ўқувчиси иждодий маҳсулот яратар экан, қадимий меъморий объектнинг меъморий-тимсолли ифодалилигини ҳис этиши, ишнинг аниқ бир мақсадга қаратилгани, мазмунан режалаштирилганини англаши, материални мантиқий ва изчил идрок этиши, иждодий тасавури кенг бўлиши, ёдгорликнинг нафақат тарихий-маданий, балки меъморий-бадий қимматини билиши, эстетикаси, эмоционал таъсирини очиб бериши, ўзининг дадил мулоҳазаси ва фикрини билдирган ҳолда, асосий мазмунни умумлаштира олиши, интеллектуал-ижодий маҳсулотга креатив ёндашиши, ўз-ўзини намоён эта билиши, фойдаланилаётган адабиётлар рўйхатини келтира олиши зарур. Таъкидлаш жоизки, ўқувчида креативлик қобилиятини ривожлантириш учун юқори эмоционал-ижобий кайфият, эҳтиёж бўлиши, бунинг учун таълим жараёнида зарур дидактик шарт-шароитлар таъмин- ланиши зарур. Тарихий-маданий материални идрок қилиш жараёнида юқори синф ўқувчиларига қуйидаги талаблар қўйилади:

- умумий, фаол идрок ва иждодий тасаввур асосида қадимий меъморий ёдгорликларни бадий-эстетик таҳлил қилиш, асосий ва муҳим жиҳатларини ажратиб кўрсатиш;

- аниқ-предметли-материал баёни мантиқини англаш-унинг жадвали, режаси, тезисларини тузиш, асосий масалалар, айрим далилларига эътибор бериш, тарихий-маданий материалнинг баён қилиниши жараёнида мини-мунозарада иштирок қилиш, мулоҳаза қилиш, ўз фикрига эга бўлиш;

- Ўзбекистон тарихи ва маданиятининг энг буюк ёдгорликлари яратилган давр тўғрисида суҳбатда иштирок этиш;

- эмоционал идрок этиш;

- ёдгорликнинг мазмунан ва шаклан бирлигини англаш, унинг меъморий-бадий компонентларини ажрата олиш;

- иншоотнинг гўзаллигини ҳис этиш;

- ўзаро уйғунлаштириш, структуралаштириш усулларини эгаллаш,

- умумлаштира билиш, хулоса чиқариш, ўз фикрига эга бўлиш.

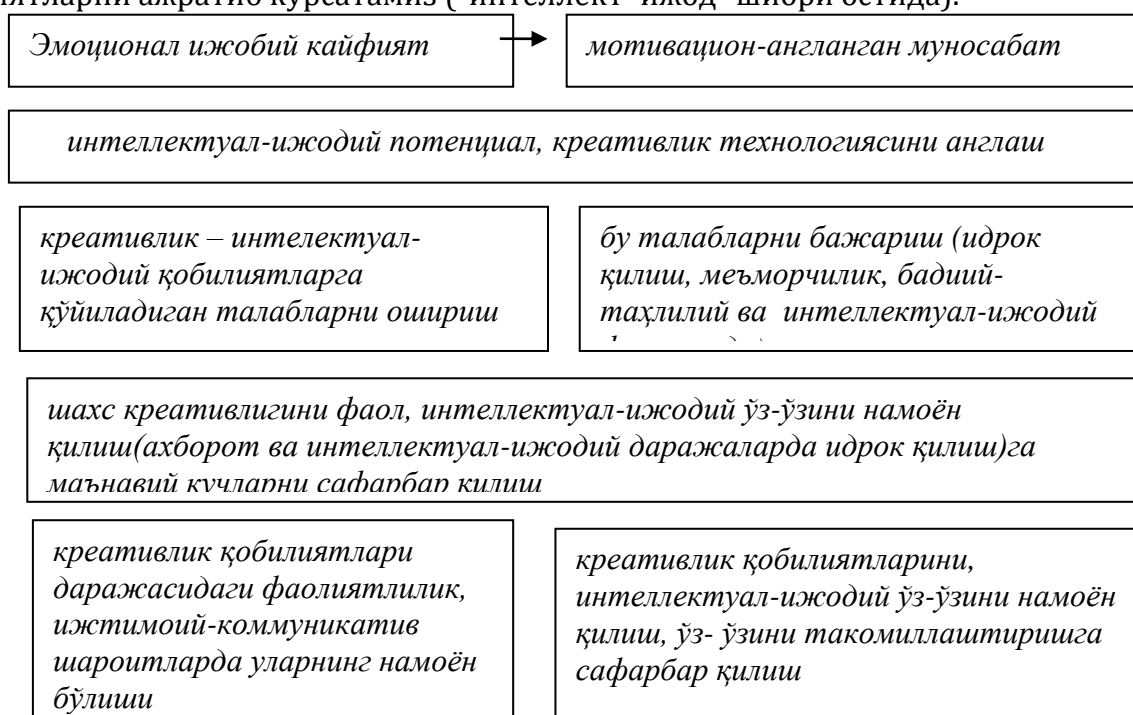
Ушбу ўринда VIII-IX синф ўқувчиларининг креатив ривожланишидаги қадимий меъморий ёдгорликларни идрок этиш, таҳлил этиш каби масалаларга алоҳида тўхталиб ўтишни жоиз деб ҳисоблаймиз. Тарихий-маданий ёдгорликларни идрок қилиш ва таҳлил этишда ўқувчилар олдин эмоционал “ҳис этиш”га, кейин аниқ бир мақсадга йўналтирилган бадий-мантиқий ўрганишга ва шундан сўнггина, тарихий, маданий, бадий, ахлоқий-ижтимоий ва эстетик қадрият, жаҳон эътирофига сазовор бўлган миллий бойлик сифатида қадимий меъморий иншоотини яхлит идрок этишга йўналтирилади. Ўқувчилар қадимий меъморчилик санъатини ўрганишни ўз эмоционал-индивидуал тасаввуридан келиб чиққан ҳолда бошлашни афзал кўрадилар. Кейин, нафақат таклиф қилинган алгоритм бўйича,

балки ўзининг(етарлича ҳаққоний бўлган) бадий-таҳлилий усуллари бўйича ёдгорликни бадий таҳлил этадилар, бадий-меъморчилик воситаларининг тизимига тушуниб етиб, уларнинг маъносини англаб, ўрганишга киришадилар. Бунда уларга интеллектуал-ижодий қобилиятлар, энг аввало, ижодий тафаккур, тасаввур, мантикий мулоҳазалар ёрдам беради. Тарихий-маданий ёдгорликларни идрок қилиш-таҳлил этишга технологик-конструктив ёндашув қуйидаги компонентлардан иборат:

1) эмоционал-ҳиссий-тарихий иншоотни “ўзиники” сифатида идрок қилиш, ёдгорлик тўғрисида серқирра маълумот ва ахборотларга эга бўлиш орқали уни иккиламчи идрок қилиш,

2) бошқариладиган-алгоритмланган, ёдгорликка нисбатан ўз мулоҳаза си, фикри, муносабатининг вужудга келиши, у тўғридаги ўз фикри ва таассуротларини ифодалаш.

Қуйида VIII-IX синф ўқувчиларининг Ўзбекистон тарихий-маданий ёдгорликларини креатив ўрганишида зарур бўлган интеллектуал-ижодий қобилиятларни ажратиб кўрсатамиз (“интеллект-ижод” шиори остида).



#### I. Эмоционал-ижобий ижодий кайфият:

- шахсга, ўқув-билувга оид ижтимоий моҳиятни “ҳис этиш”;
- илҳомланиш, ишқибозлик, қизиқиш;
- натижанинг ўқув-билув ва ижтимоий-шахсий моҳиятини “тахмин қилиш”;
- идрок қилиш фаолияти, диққатнинг бир жойга тўпланганлиги;
- хотира;
- билимлар, атамалар, тушунчалардан фойдаланиш қобилияти;
- режалаштириш, жадваллаштириш;
- қадриятли йўналиш;
- ўз-ўзини чоғлаш, ўз-ўзини назорат қилиш;
- янги, ўзига хос интеллектуал-ижодий маҳсулот яратиш;
- яратилган маҳсулотни ижтимоийлаштириш натижасидан қаноатланиш.

#### II. Интеллект-Тафаккур- Ижод.

##### Фикрлаш:

- тез, фаол, дадил, ўзига хос, ижодий, индивидуал;

–тушунчавий-назарий, амалий, аслидай қилиб тикловчи-ижодий(бадий идрок қилиш асосида).

Сўзлар орқали тафаккур қилиш:

– эмоционал,

– маъно-мазмунли,

– ифодали, ёрқин-тимсолли;

– мантиқий изчил, таҳлилий, исботловчи, умумлашган;

– креатив-индивидуал-ижодий, мулоҳазали, хулосали, предметга ўз муносабати билдириш билан;

– нутқий саводли расмийлаштириш, режа асосида жўяли тақдим этиш, интеллектуал-ижодий маҳсулотни креатив тавсифлаш, баён қилиш.

III. Интеллектуал-ижодий тафаккур–архитектура асарининг ўзига хослиги ва бадий хусусиятларини бадий-ижодий ифодалашни талаб этади.

Тафаккур хусусиятлари:

– жиддий, чуқур, ҳиссий-эмоционал;

– бадий-таҳлилий, иждодий-англанган (тасвирий воситалар нуқтаи назаридан бир бутун ва компонентли); бадий-ижодий, тимсолли-ҳиссий, фикр-мулоҳаза ҳамда бадий иждодий тасаввурга асосланган; бадий объект(тимсолнинг) моҳияти ҳақида умумлашма ва якуний хулоса чиқариш имконини берувчи синтез-таҳлил-синтез даражасидаги бадий алгоритм-ланган тафаккур;

–эмоционал-эстетик(идрок қилинаётган асарнинг эстетик қийматига нисбатан) кабилар.

Меъморий обидаларни иждодий ўрганиш нуқтаи назаридан креатив қобилиятли ўқувчи қуйидагиларни уддалай олиши лозим:

– маҳсулдор тасаввури воситасида тафаккур объектига нисбатан хаёлий дахлдор муносабатда бўлиш;

– бадий тафаккурнинг натижаларини нафақат англаб олиш, балки уни тизимлаштира билиш;

– ушбу тафаккур маҳсулини саводли нутқда расмийлаштириш ва аудиторияга ўқиб беришга мўлжалланган аниқ мақсадли интеллектуал-ижодий матнга қўша олиш.

Шунга кўра, биз Ўзбекистон тарихий-маданий меросини синфдан ташқари креатив ўрганиш жараёнида VIII-IX синф ўқувчиларининг креатив қобилиятларини ривожланганлиги мезонларини қуйидагича белгиладик:

I. Ўз креатив қобилиятларини ривожлантиришга қизиқиш ва мотив; ўз креатив потенциалини ривожлантириш истаги.

II. “Креатив” тушунчаси, унда интеллектуал-ижодий қобилиятнинг муҳимлиги, роли ва аҳамиятини билиш – тушуниш – англаб олиш.

III. Ўзбекистон худудидаги тарихий-маданий, бадий-меъморий ёдгорликларни фаол креатив идрок қилиш ва ўрганиш.

IV. Умрбоқий миллий тарихий-маданий мерос ва жаҳон бойлиги ҳисобланган Ўзбекистон қадимий меъморий ёдгорликлари тўғрисидаги топшириқлар, ишлар, назарий-амалий топшириқлар, эгалланган билим ва таассуротларнинг ҳар хил турларини креатив-интеллектуал-ижодий акс эттириш.

V. Мактабда Ўзбекистон тарихий-маданий ёдгорликларига бағишланган интеллектуал-ижодий ишларни публистик чиқишларнинг турли даражаларида тайёрлаш ва амалга ошириш.

VI. Ўзида креатив қобилиятни ривожлантиришга тайёрлик.

Креатив қобилиятларнинг мезоний асослари, юқорида белгиланган назарий дефинициялари VIII-IX синф ўқувчиларида креатив қобилиятларини

ривожлантиришнинг психологик жиҳатлари ва педагогик асосларини ҳисобга олган ҳолда шакллантирилади.

Ўқувчиларда зарур руҳий-психологик хусусиятлар, жумладан, юксак интеллектуал етуклик, маданият, ишчанлик, ижодий идрок қилиш фаоллиги, муҳокама қилишда очиқлик, индивидуал хусусиятлар, эмоционал-иродавий тайёрлик, рефлексия, касбий йўналганлик, ижтимоий, ахлоқий, когнитив, эмоционал ва феъл-атвор негизлари, шунингдек, ўз шахсий сифатлари, қизиқишлари, эҳтиёжларига эгаллиги, маънавий-ахлоқий шаклланганлиги ҳисобга олинади. Хусусан, ўқувчида креатив қобилиятни ривожлантириш механизмларини такомиллаштиришда унинг коммуникативликка–мулоқотга эҳтиёжи, ўз ўрнини билиши; жамиятдаги мавқеини белгилаши, мустақил фикрлаши, ижтимоий фаоллиги ва етуклиги; ўз-ўзини назорат қилиши, таҳлил этиши ва баҳолаши (эмоционал-шахсий ва ижтимоий-моҳиятли) фаоллаштирилади. Машғулотлар якунида эришилган натижалар умумлаштирилади (VIII-IX синф ўқувчиларида креатив–интеллектуал-ижодий қобилиятларини ривожлантириш мезонлари бўйича), умумий ва индивидуал-креатив натижалар тавсифланади, баҳоланади, яқун ясалади. Ундан ташқари, креатив ўз-ўзини такомиллаштириш бўйича “мини-эсдаликлар” ва “мини-тавсиялар” тарқатилади, ўқувчиларга келгуси креатив ривожланишнинг истиқболи эслатилади ва очиб берилади. Жумладан, “Креатив ҳар доим ва ҳамма нарсада”, “Креатив шахс қизиқарли, ўзига хос, ҳурматли, обрўли ва ижтимоий аҳамиятли шахсдир”, “Ҳаётда, ишда, жамиятда шахс креативлиги–муваффақият гарови”, “Ҳар қандай фаолиятда креатив қобилиятларнинг фаоллаштирилиши–тўлақонли ҳаёт белгиси”, “Ҳар доим креативлик-интеллект + ижод сиз билан бўлсин” каби шиорлар олға сурилади.

Таъкидлаш жоизки, бу ёшда шахслараро мулоқот ҳамда ўзаро дўстона муносабатлар жуда зарур. Улар ўқитувчининг маслаҳатига эътибор ва ишонч билан қарайдилар. Ўқитувчи ўқувчиларнинг бундай руҳий-психологик хусусиятидан оқилона фойдалана билиши лозим. Шу ўринда юқори синф ўқувчисининг интеллекти, ақлий фаолиятига алоҳида тўхталиш лозим. Кузатишимизга кўра, ўқувчи тушунчалар аппаратининг зарур заҳирасига эга бўлиб, ақлий фаолияти анча мустаҳкам ва самарали, ўз креативлик қобилиятини ўстириши зарурлигини яхши тушунади ва бунга эътибор билан қарайди. Шунга кўра, ўқувчининг интеллектуал-ижодий йўналганлигига қуйидаги талаблар қўйилади:

- ижодий кўтаринкилик, мақсад ва вазифаларнинг аниқ бўлиши;
- ғоявий мазмундор асосга эга бўлиш;
- туйғу ва фикр бирлиги;
- ижодий маҳсулоти турини баён этиш, шаклини аниқлаш;
- материални танлаш, унинг илмийлиги ва ҳақиқийлиги, ижодий англаб олиниши ва ундан оқилона фойдаланилиши;
- ижодий тасаввур ва тафаккур дадиллиги, ўзига хослиги, ижодийлиги;
- ўқувчининг ўз муносабати ва қарорини мантиқий тизимли, саводли, ифодали-образли баён этиши;
- ижодий ўз-ўзини ифодалаши;
- ўз-ўзини назорат қилиши, текшириши, баҳолаши;
- интеллектуал-ижодий маҳсулот яратиши;
- ўқувчининг ижтимоийлашувга шайлиги кабилар.

Зеро, креативлик қобилиятининг ихтисослашуви ўқувчининг қизиқишлари ва иш фаолиятини белгилайди.

#### Адабиётлар

1. Аннамуратова С.К. Возможности внеклассной работы в художественно-эстетическом и когнитивно-творческом воспитании старшеклассников. – 82-89 б

2. Бутенко В.Г. Школьникам о художественных ценностях памятников истории и культуры. – М., 1999. – 113

3. Лолуа В., Джикия Л.Л. Школьникам о памятниках культуры своей страны. – М., 1999. – 99 б.

4. Немов Р.С. Психология. Учебник для студентов высш. учеб. заведений. В 2-х кн. Кн.1 – «Общие основы психологии». – М.: Владос, 1994. – 217 б., Кн.2 – Становление личности в ранней юности». – М.: Владос

**АКМЕОЛОГИК ЁНДАШУВ АСОСИДА БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ  
ЎҚИТУВЧИЛАРИ ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ТУЗИЛМАСИ**  
10.53885/edinres.2021.48.91.036

**М.К. Маҳмудов**

**БухДУ Факультетлараро жисмоний тарбия кафедраси ўқитувчиси**

Тузилма ёки таркиб – бирон-бир нарсанинг ички тузилиши, бирон-бир нарсанинг табиати, қонуниятлари, қисмларининг ўзаро ҳаракатлари билан боғлиқ бўлган фундаментал, моддий ёки номоддий тушунча маъносини англатади.

Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчисининг педагогик маҳоратини ривожлантириш тузилмасини тавсифлашнинг илмий методи сифатида классификация методидан фойдландик.

I. Ўқитувчи педагогик маҳоратини ривожлантириш тузилмасининг кластерли тавсифи

**1. «Шахс хусусиятлари» кластери**

Ушбу кластерда педагогик маҳорат унинг юқори даражада намоён бўлишини таъминловчи педагог шахси хусусиятларининг комплекси тарзида кўриб чиқилади. Бўлажак ўқитувчи педагогик маҳоратини белгиловчи хусусиятлар орасидаги асосий ўринни қадриятли-мотивацион (касбий-педагогик йўналганлик) ташкил этувчилар ҳамда индивидуал-руҳий (умумий ҳамда касбий педагогик қобилиятлар) ўзига хослик ҳолатларининг ўзаро бирлиги эгаллайди. Педагогик маҳоратнинг юқори даражасини таъминловчи шахсий хусусиятларнинг бир қанча шакллари таснифланади<sup>1</sup>

Бўлажак ўқитувчи педагогик маҳорат тузилмасида касбий-педагогик йўналганлик асосий ташкил этувчи сифатида намоён бўлиб, шахс ривожланиши хусусиятларини барчасини қамраб олиб, ўзаро боғлиқлик асосида умумий тузилмани ташкил этади.

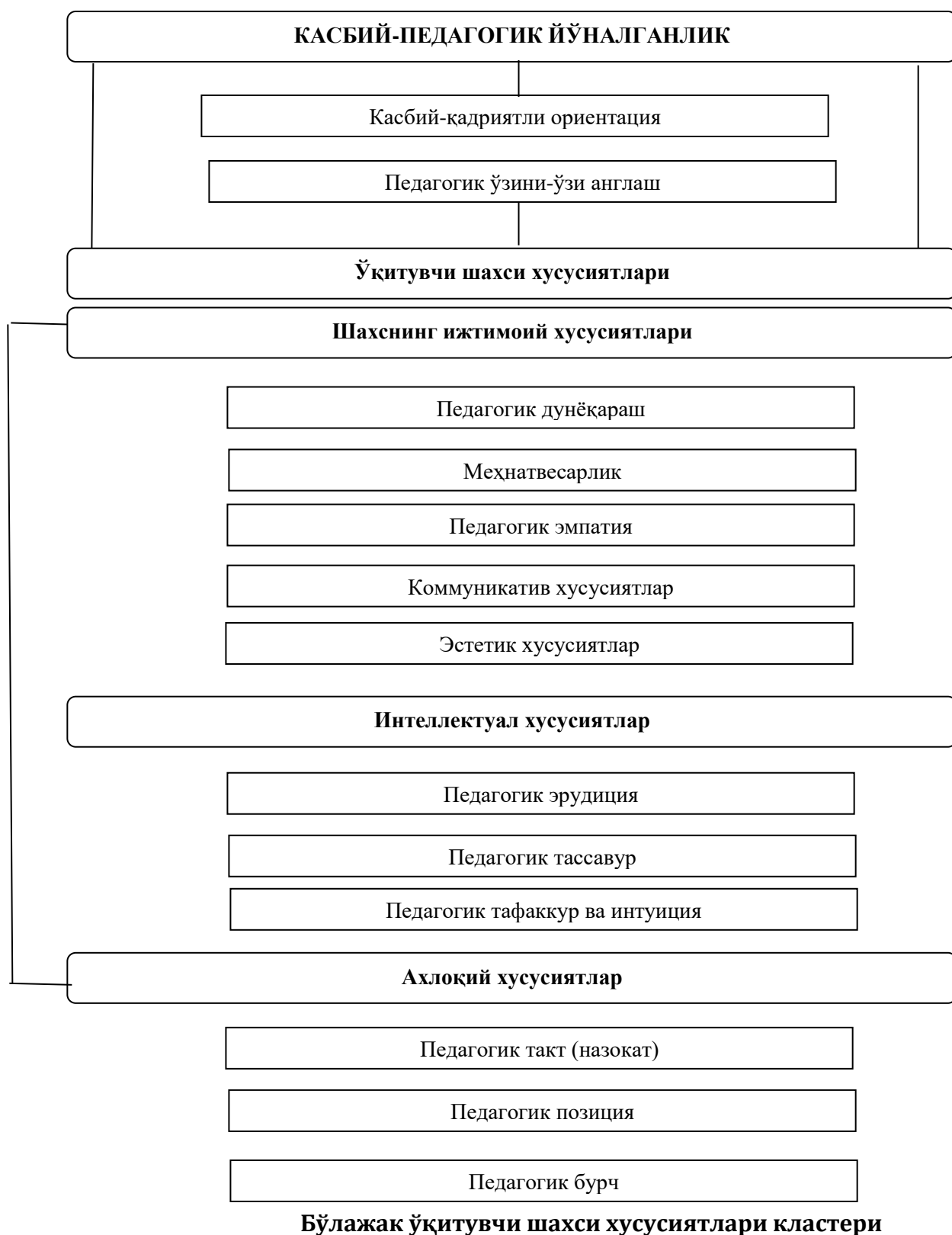
Бўлажак ўқитувчи шахсида касбий-қадриятли ориентация, яъни йўналганликнинг мавжудлиги, уни ўз касби ва фаолиятига виждонан ёндашиш билан бир қаторда изланиш ва ижодга ундайди. Аксинча, ижобий ориентациянинг мавжуд эмаслиги, педагогик инқирозга олиб келиб, эгалланган педагогик маҳоратнинг баргараф бўлиш имкониятини яратади.

Башоратловчи ҳамда лойиҳалувчи функцияларни бажарувчи касбий-қадриятли йўналганлик ўқитувчига ўз фаолият моделини тузиш.

Педагогик ўзини-ўзи англаш - онг, диққатнинг ўз-ўзига йўналтирилгандаги ҳолати. Бу ҳолат педагогнинг шахсий установкалари ва диспозицияларига сезгирлигини оширади.

Ҳар бир киши ўз-ўзига яхши, объектив баҳо беришни истайди, лекин ўз шахсий фазилатларини қандай англаб тан олишни кўпчилик тушунмайди. Бизнинг ўз-ўзимизга баҳо беришимиз яшаб ўтган йилларимизда тўплаган барча тушунчаларни хаёлан тасаввур этиш орқали шаклланади.

<sup>1</sup> Немов, Р.С. Психология: учеб. для студ. высших пед. уч. заведений: в 3 ч. / Кн. 2. Психология образования [Текст] / Р.С. Немов. – М.: Просвещение, 1994. – 496 с



Мутахассис сифатида ўзига ишонч туйғусини кучайтириб, педагогик бурчи ва масъулиятини сезиш орқали ўзини баҳолашга имкон беради. Ўзини-ўзи баҳолаш шахс хусусиятларини намоён қилувчи филтер сифатида ўқитувчи педагогик маҳоратини ривожлантиришда муҳим ўрин эгаллайди.

Ўқитувчи педагогик маҳоратини ривожлантиришга таъсир кўрсатадиган шахс хусусиятлари орасида педагогик ҳамкорлик асосидаги фаолиятни ташкил

қилиш ва амалга ошириш имкониятини ҳосил қилувчи ижтимоий хусусиятлар, когнитив жараёнларни самарали кечишини таъминлайдиган интеллектуал хусусиятлар ҳамда педагогик фаолиятнинг йўналишларини белгилайдиган ахлоқий хусусиятлар ва фазилатлар ҳам муҳим аҳамият касб этади.

### **1. “Педагогик қобилиятлар” кластери.**

**Педагогик қобилият**-педагог томонидан педагогик фаолиятни оқилона ташкил этилиши ва олиб борилишини, амалий вазифаларнинг самарали бажарилишини таъминлашда аҳамиятли бўлган хусусиятларни ифодалайди.

Педагогик қобилиятлар-педагогик фаолиятни самарали амалга оширишнинг асосий шарти ҳисобланади.

Замонавий педагог қуйидаги қобилиятларни ўзида акс эттириши лозим: **1.**

**Ташкилотчилик қобилияти** - талабаларни бирлаштириш, вазифалар билан банд қилиш, жавобгарликни тақсимлаш, умумий топшириқлар бажаришда кўринади.

**2. Дидактик қобилияти** - ўқув материални, кўргазмаларни танлаш ва тайёрлаш, талабаларнинг билишга нисбатан қизиқиш ва эҳтиёжларини рағбатлантириш, ўқув фаоллигини оширишда намоён бўлади.

**3. Перцептив қобилияти** - талабанинг маънавий дунёсига кира олиш, руҳий-эмоционал ҳолатини аниқлаш ва объектив баҳолай олиш, педагогик интуиция ва эмпатияда кўринади.

**4. Коммуникатив қобилияти** - талабалар, ҳамкасблар ва раҳбарият билан педагогик мақсадга мувофиқ муносабат ўрнатиш, мулоқотга тез киришиш, экстровертликда намоён бўлади.

**5. Суггестив қобилияти** - талабаларга эмоционал иродавий таъсир кўрсатиш, уларни ўз имкониятларига ишонтира олишда кўринади.

**6. Илмий-тадқиқотчилик қобилияти** - педагогик вазият ва жараёнларни ўрганиш ва баҳолаш малакалари тушунилади.

**7. Нутқ қобилияти** - аниқ ва ишончли, эмоцияли, маданиятли, луғатий жиҳатдан бой нутқ техникасига эга бўлиш.

**7. Академик қобилият**- (илмий-тадқиқотларни амалга ошириш ва ўз шахсий ҳамда касбий тажрибасини умумлаштириш) бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчисининг педагогика-психология соҳасида доимий ўз билимларини такомиллаштириб бориши ҳамда фаолиятида илмий-тадқиқот методларини қўллашида намоён бўлади.

Кўриниб турибдики жисмоний тарбия ўқитувчисининг педагогик қобилиятлари ривожланиши борасида унинг педагогик маҳорат ҳам такомиллашиб боради.

### **Адабиётлар**

1. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала. М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: НПО МОДЭК, 2004. -752 с.
2. Костихина Н.М. Акмеология физической культуры и спорта : учеб. пособие. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2005. – 180 с.
3. Маъмуров Б.Б. Бўлажак ўқитувчиларда акмеологик ёндашув асосида таълим жараёнини лойиҳалаш кўникмаларини ривожлантириш тизими. Монография-Т.:“Фан ва технология”, 2017, 128
4. Педагогика: энциклопедия / тузувчилар: жамоа. – Тошкент: “Ўзбекистон миллий энциклопедияси” Давлат илмий нашриёти, 2015. Б. 45-46

## YOSH FUTBOL O'YINCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

10.53885/edinres.2021.48.16.054

**Sabirova Nasiba Rasulovna**  
Buxoro davlat universitetining  
Pedagogika instituti o'qituvchisi

**Annotatsiya.** *Jismoniy sifatlari bu barcha boshqa sport turidagi kabi futbol mashg'ulotlari asosini tashkil etadi. Futbolda jismoniy sifatlari yakka holda namoyon bo'lmaydi, balki har doim ham kompleksda namoyon bo'ladi. Biroq, kuch, tezlik, ephillik, egiluvchanlik va chidamlilikning optimal rivojlanishi har bir sifatlarni rivojlantirishga alohida yondashishni talab qiladi va qaysi davr, bosqich nazarda tutilganiga qarab, u yoki bu sifatlarni tarbiyalashga ko'proq e'tibor beriladi. Maqolada ana shu masalalarga yechim izlangan.*

**Kalit so'zlar:** *jismoniy tarbiya, sport, futbol, jismoniy harakat, chidamlilik, tezlik, kuch, harakat, mashq, murabbiy, faol, passiv.*

**Аннотация.** *Физические качества, как и все другие виды спорта, составляют основу футбольной подготовки. В футболе физические качества проявляются не изолированно, а всегда комплексно. Однако оптимальное развитие силы, скорости, ловкости, гибкости и выносливости требует отдельного подхода к развитию каждого качества, и в зависимости от того, на какой период предусмотрен этап, больше внимания уделяется тренировке того или иного качества. В статье ищут решения этих проблем.*

**Ключевые слова:** *физическая культура, спорт, футбол, физическая активность, выносливость, скорость, сила, движение, упражнение, тренер, активный, пассивный.*

**Annotation.** *Physical qualities, like all other sports, form the basis of football training. In football, physical qualities are not manifested in isolation, but always in a complex. However, the optimal development of strength, speed, agility, flexibility and endurance requires a separate approach to the development of each quality, and depending on which period, stage is intended, more attention is paid to the training of this or that quality. The article seeks solutions to these issues.*

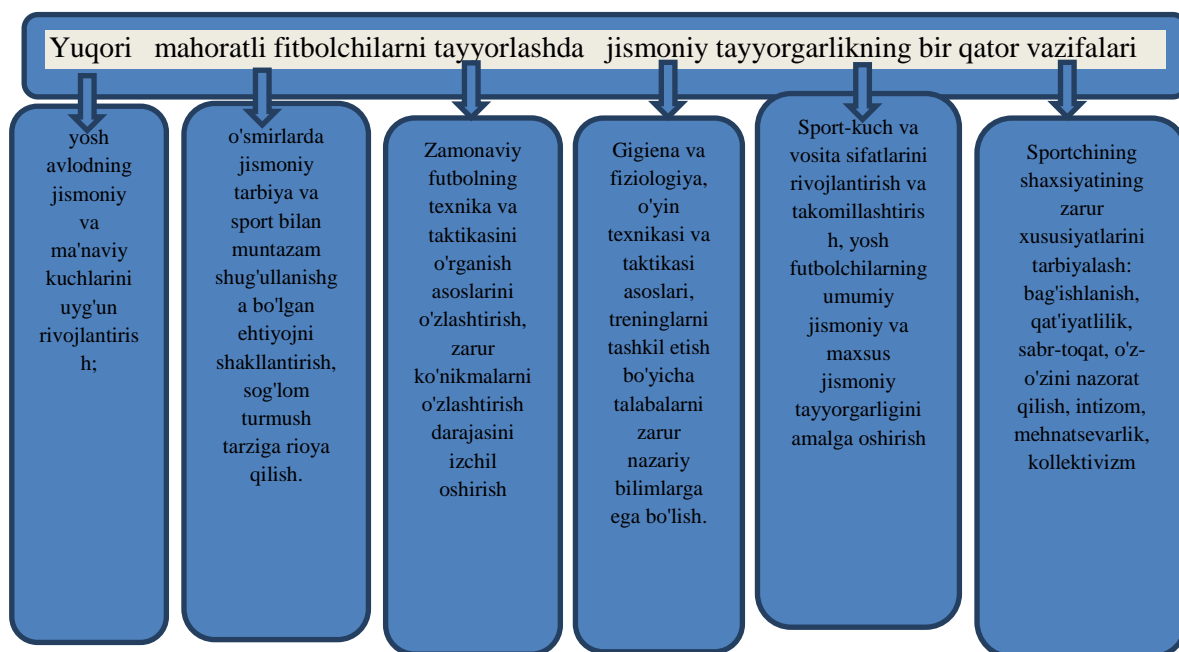
**Keywords:** *physical education, sports, football, physical activity, endurance, speed, strength, movement, exercise, coach, active, passive.*

So'nggi yillarda xalqimizning salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish, ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar o'yini bo'lgan va mamlakatimizda alohida o'rin tutadigan sportning futbol turiga aholini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelinmoqda. Shu bilan birga, bugungi kunda mamlakatimizda yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish(selektsiya) tizimi va futbol infratuzilmasini yanada rivojlantirish, futbol bo'yicha sport maktablari faoliyatini yangi bosqichga ko'tarish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularni moddiy rag'batlantirish tizimini yaxshilash, o'tkazilayotgan musobaqalar saviyasini yuksaltirish kabi masalalar dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

Prezidentimiz Sh.Mirziyoyevning 4 dekabr 2019 yil 5887-sonli "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida" farmoni O'zbekistonda futbolni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorga ega bo'lgan yosh futbolchilarni tanlash, saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo'lga qo'yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, xalqaro talab va standartlar asosida futbol bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish, terma jamoalar uchun o'quv-mashq jarayonini samarali tashkil etish, mamlakatimizda futbol bo'yicha yirik xalqaro musobaqalar, jumladan, o'smirlar, yoshlar va xotin-qizlar

jamoalari o'rtasida jahon va qit'a birinchiliklarini o'tkazish va barcha futbolga oid masalalarni hal qilishga yo'naltirilgan.

Jismoniy sifatlarning faqat futbolchining emas, balki barcha sport turlarini rivojlantirish uchun asosdir. Futbolda jismoniy sifatlarning alohida emas, balki har doim murakkab mashqlar asosida rivojlaniladi. Biroq, kuch, tezlik, qobiliyat, moslashuvchanlik va chidamlilikning optimal rivojlanishi har bir sifatni tarbiyalashga alohida yondashuvni talab qiladi, shuningdek, har bir tayyorlov davrga va bosqichga qarab, ma'lum bir sifatni tarbiyalashga ko'proq e'tibor beriladi. Ma'lumki, jismoniy tarbiya uzoq muddatli jarayon bo'lib, uning maqsadi futbolchilarning yuqori darajadagi tayyorgarligiga erishishdir. Jismoniy tayyorgarlikning bu darajasi o'yin talablariga javob berishi kerak. Misol uchun, agar samarali o'yin faoliyati uchun futbolchi 12000 metrlik o'yinda ishlashi kerak bo'lsa va ulardan kamida 2000 metr maksimal kuchga ega bo'lsa, unda barcha turdagi chidamlilik va tezlik-kuch sifatlarni rivojlantirish darajasi har bir o'yinda qo'llanishi darkor [1]. Futbolda sport zahiralarini tayyorlash, o'quvchilarning yuqori sport natijalariga erishishga yo'naltirish uchun malakali mutaxassis hamda futbolchini morfologik va funksional holatini yaxshi baholay oladigan murabbiy kerak. Yuqori mahoratli futbolchilarni tayyorlash jismoniy tayyorgarlikning bir qator vazifalarini hal qilishni talab qiladi.



O'quv mashg'ulotlarida futbolchilarni tayyorlashda turli xil mashqlar qo'llaniladi:

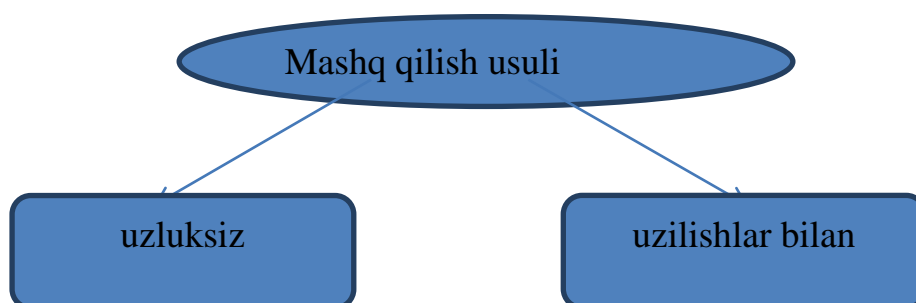
-oddiy mashqlardan – yugurish, sakrash, kuch-kuch mashqlari, qattiq to'pni urish, to'pni juftlikka uzatish,

-murakkab mashqlardan: murakkab o'yin vazifalarini hal qilishga xizmat qiladigan mashqlari, aerobika va akrobatikani muvofiqlashtirish mashqlari. Ushbu mashqlarning ta'siri har futbolchilar organizmining funksional tizimlariga, ruhiyatiga va javob reaksiyasiga qarab, shuning bilan birga mashqlarning ta'sir kattaligi, ham yo'nalishi bo'yicha farq qiladi. Futbolda yuklamalar(nagruzka)ni rejalashtirish va nazorat qilish quyidagi xususiyatlar yordamida amalga oshiriladi. Ularning birinchisi mashqlarning ixtisoslashuvi bo'lib, unda ularning barchasi ikki guruhga bo'linadi:

- o'ziga xos (o'yin) va o'ziga xos bo'lmagan (o'yin bo'lmagan).

O'z navbatida, o'ziga xos (futbol) mashqlar jamoaviy, guruhli va yakka tartibda bajariladi. Ikkinchi xususiyati – o'ziga xos mashqlar futbolchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Shunday aralash mashqlar borki, bu mashqlar bir vaqtning o'zida futbolchilarning turli jismoniy sifatlarni takomillashiga qaratilgan bo'ladi.

Bu odatda, jamoaviy va guruh mashqlarini bajarishda sodir bo'ladi. Tanlab olingan va yo'naltirilgan mashqlar asosan bitta jismoniy sifatni yaxshilash uchun xizmat qiladi. Bunga asosan nospesifik mashqlar kiradi. Ushbu jismoniy tayyorgarlikning barcha vositalari o'quv mashg'ulotlari doirasida futbolchining jismoniy sifatlariga qarab rejalashtiriladi. Ushbu mashqlarning har biri muayyan bir natijaga qaratilgan bo'ladi va bu faoliyatni to'g'ri boshqarish jismoniy sifatlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sirini ko'rsatmasdan qolmaydi. Musobaqalashuv mashqlari (o'yinlar) barcha jamoalar uchun futbol qoidalariga muvofiq amalga oshiriladi va shuning uchun ularning faoliyatini oldindan aniq bashorat qilish mumkin. Ko'p sonli o'yinlar bilan siz raqobatbardosh o'yinlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga ta'sirini oldindan taxmin qilishingiz mumkin [2]. O'quv mashqlari esa boshqa masala. Ularda yuklamaning kattaligi va yo'nalishi (o'yinchilarning jismoniy sifatiga ta'sir qilish darajasi) bir qator sabablarga, shu jumladan o'quv mashqlarini bajarish uslubiga bog'liq bo'ladi. Jismoniy tarbiya amaliyotida 2 ta mashq qilish usuli mavjud:



O'quv mashqlarini bajarishning doimiy usuli bu-uzluksiz usul bo'lib, mashg'ulotni o'tkazadigan murabbiyning mashg'ulot davomida beradigan mashqning davomiyligi va intensivligini belgilashi bilan ajralib turadi va bundan keyin futbolchi uni uzilishsiz amalga oshirishi bilan xarakterlanadi. Murabbiy 30 yoki 50 daqiqada kross yugurish mashqlarini berishi yoki 6x6 qarshi o'yinni 30-daqiqada  $\frac{3}{4}$  maydonga o'tkazishni rejalashtirishi hamda futbolchilar berilgan vazifalarni bajarishi, mashqning yuklama komponentlarining ikkita oldindan rejalashtirilgan parametrlari (uning davomiyligi va intensivligi) mashg'ulot samaradorligini belgilashi mumkin. 45 daqiqada kross yugurish mashqlari berilganda aerobik chegara tezligiga nisbatan teng ravishda amalga oshiriladi (bu futbolchilar uchun taxminan 3 m/s). Yaxshi tayyorlangan futbolchilar uchun bunday yugurishdagi yurak tezligi 150 urishi/min dan oshmaydi. Yurak urish tezligi bu maksimalga etib boradi va qolgan 43 daqiqada faqat aerobik ish bo'ladi. Aerobik energiya mexanizmlari tomonidan ta'minlanadi va mashqlar davomida ularning ishi yaxshilanadi. Bu yerda mutlaqo bir xil ish yo'qligi va bunday ishda ishlash tezligining o'zgarishi ( $\pm 2\%$ ) joizdir. Ammo yagona mashqlardagi vazifa har doim bir xil: futbolchilar tanasining funktsional tizimlarini muayyan darajaga olib chiqish va ularni ma'lum bir vaqt uchun bu darajada "ushlab turish"dir. Uzluksiz jismoniy mashqlar intensivligining bir darajasida, bu tiklash yuki, ikkinchisi esa rivojlanish bo'ladi. [3] Futbolchilarning yanada keng tarqalgan mashqlari turiga doimiy o'zgaruvchan intensivlik mashqlari misol bo'ladi. Birinchidan, o'yinning o'zi o'zgaruvchan intensivlikning odatiy mashqidir va bu yurak tezligi dinamikasida aniq ko'rinadi. O'yin mashqlarida, agar u bir marta va doimiy ravishda bajarilsa, faol bosqichlar nisbatan passiv bilan almashtiriladi. Shuning uchun, yurak tezligi faol bosqichlarida 180-200 urishi/min ga ko'tariladi, anaerobik energiya ta'minoti mexanizmlari faollashadi. Uzluksiz mashqda bunday sikllarning ko'pchiligi energiya tizimlarini faol bosqichlarda joylashtirish tezligini va passiv qayta tiklash tezligini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday mashqlar o'yin vaziyatlariga ko'proq mos keladi va ular futbolchilarning harakat sifatiga kompleks ta'sir ko'rsatish uchun foydalidir. Tanaffus bilan mashq qilish usuli. Ushbu usuldan foydalanganda faol va passiv bosqichlar ham mavjud, ammo doimiy usuldan farqli o'laroq mashqning passiv bosqichida mashqlar kam intensivlik "uzilishlar bilan"

amalga oshiriladi. Bu holda yuklama quyidagi mashqlar tarkibiy qismlarining bog'liq bo'ladi:

-faol fazalar davomiyligi;

- jismoniy mashqlar intensivligi (kuch, tezlik);

- mashqni takrorlash soni (seriyasi);

-takrorlash va takrorlash orasidagi dam olish oralig'ining davomiyligi

Agar bu futbol mashqlari bo'lsa, unda uning yuklama mashqlar o'yin vazifalarining murakkabligiga, unda ishtirok etadigan futbolchilar soniga va u amalga oshiriladigan maydonning kattaligiga bog'liq bo'ladi. Futbol mashqlarining kattaligi va yo'nalishini o'zgartirish uchun yuklama tarkibiy qismlarining sonini o'zgartirish kerak. Ko'pgina o'yin mashqlarining intensivligi odatda juda yuqori, shuning uchun ularda charchoqning ko'payishi odatiy holdir. Bu charchoq futbolchining taktik va texnik faoliyatda xato qila boshlashiga olib keladi. Buning oldini olish uchun siz dam olishni to'xtatishingiz kerak. Rejalashtirishning birinchi varianti-mashq doimiy dam olish vaqti bilan amalga oshiriladi. Masalan, 6 daqiqada 6 seriyali 2 daqiqada dam olishni to'xtatib turadi. Yoki 6 daqiqada bir xil 6 seriyasi, ketma – ketlik orasidagi dam olishni 4 daqiqa. Ikkinchi variant esa, dam olishning uzaygan pauzalari bilan ishlashdir. Misol uchun, olti daqiqa ketma-ketlik orasidagi dam olishning birinchi pauzasi ikki daqiqa, ikkinchisi – uch daqiqa va boshqalar. Agar murabbiy futbolchilarni qiyinroq sharoitga tayyorlamoqchi bo'lsa, unda uchinchi variantdan foydalanish mumkin, ya'ni qisqartirilgan tanaffuslar bilan ishlashdir.

Insonning individual rivojlanishi, ontogenez jarayonida jismoniy sifatlarning notekis o'sishi kuzatiladi. Bundan tashqari, ayrim yosh bosqichlarida ayrim jismoniy sifatlarni nafaqat o'quv jarayonida sifatlari o'zgarishlarga duch kelmaydi, balki ularning darajasi ham kamayishi mumkinligi aniqlandi. Shu sababli, ontogenez davrida jismoniy sifatlarni tarbiyalashga ta'sir o'tkazish keskin farqlanishi kerak. Yosh sportchining tanasi murabbiyning pedagogik ta'siriga eng sezgir bo'lgan yosh chegaralari "sezgir" davrlar deb ataladi. Jismoniy sifatlarni barqarorlashtirish yoki kamaytirish davrlari "tanqidiy" deb ataladi. Olimlarning fikriga ko'ra, sport mashg'ulotlarida vosita qobiliyatini takomillashtirish jarayonini boshqarish samaradorligi sezilarli darajada yuqori bo'ladi, agar pedagogik ta'sirlarning aks etishi ontogenez davrining xususiyatlariga mos keladigan bo'lsa. Bunday tayyorgarlik mezonlari qo'llaniladigan vositalar ko'p qirrali bo'lishi kerak. Tananing rivojlanishining kuchli nuqtasi bo'lgan yosh sportchining tanasining genetik jihatdan yetakchi qismlarini hisobga olish darkor, shunda ko'zlangan natijaga erishiladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. PSYCHOLOGICAL IMPACT OF FOOTBALL GAMES TO THE FORMATION OF INDIVIDUALITY OF THE STUDENT

Dustov Bakhtiyor Akmalovich, Toshov Murod Khalilovich, Sabirova Nasiba Rasulovna, Fazliddinov Farkhod Savrievich

2. Сабирова Н. Р. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).

3. 7. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.

4 TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT LESSONS AND THEIR SOCIAL AND EDUCATIONAL FEATURES //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.

Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. USING OF INNOVATION

5. Варюшин, В.В. – Подготовка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин – М.: ФОН. 2008. – 75 с. 2. Волков, Л.В. Физические особенности детей и подростков: учебное пособие / Л.В. Волков. – Киев: Здоровья, 2013. – 46 с.

6. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е изд. / И.А. Гуревич. – Минск: Пламя, 2015. – 70 с. 4. Коробейник, А.В. Футбол: самоучитель игры / А.В. Коробейник. – Р-на-Д.: Феникс, 2000. – 68с.

7. Можаяев, Э.Л. Физическая подготовка футболистов: учебнометодическое пособие / Авторы составители Э.Л. Можаяев, Р.В. Фаттахов, Д.Ю. Денисенко, М.Р. Рахимов. – Казань: Отечество, 2017. – 211 с

8. Плетнев, А.А. Особенности функционального состояния кардиореспираторной системы и статокINETической устойчивости хоккеистов-любителей: автореф. дис. ... канд. биол. наук / А.А. Плетнев. – Челябинск, 2010. – 23 с.

## **YOSH AVLOD ONGIDA AXLOQIY HAMDA JISMONIY TARBIYANI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEKANIZMLARI**

10.53885/edinres.2021.14.23.064

*Akramov Abdufattoh Shavkatovich*  
*- Buxoro davlat universiteti,*  
*1-bosqich doktoranti (PhD)*

### **Annotatsiya:**

Ushbu maqolada yosh avlodni tarbiyalashda sog'lomlashtirish hamda axloqiy tarbiyaning roli haqida fikr yuritilgan. Shuningdek barkamol avlod tarbiyasi uchun zarur psixologik mexanizmlari hamda uni tadbiiq etish masalalari aytib o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** sog'lom turmush shakli, psixologiya, taffakur, axloqiy hamda jismoniy tarbiya, axloqiy va jismoniy rivojlanish, shaxs.

### **Аннотация:**

В статье обсуждается роль здоровья и нравственного воспитания в воспитании подрастающего поколения. Также упоминаются необходимые психологические механизмы для воспитания гармонично развитого поколения и их реализация.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, психология, мышление, нравственное и физическое воспитание, нравственное и физическое развитие, личность.

Barkamol avlod sog'lom turmush uchun zarur bo'lgan ijobiy fazilatlar mohiyati ko'p jihatdan ertangi kun yoshlariga jismoniy tarbiya va sportni hamda ta'lim - tarbiya ishlarni to'g'ri tashkil qilishga bog'liq bo'ladi. Ayni vaqtda eng muhim vazifalaridan biri, yoshlarni ta'lim - tarbiya sohasida axloqiy tarbiya berishda yangicha yondashuv zarur. Chunki yoshlar orasida turli zararli oqimlarga kirib ketish, ichkilik va odob-axloq me'yorlaridan chekinish holatlari kelib chiqmoqda. Yoshlarda jismoniy tarbiya va sport bilan sog'lom turmush tarzini shakllantirish axloqiy tarbiyani ta'lim-tarbiya jarayonida yangicha yondoshish, sifat, mazmun jihatdan to'g'ri tashkil etishdan iborat. Bu vazifani hal etish yo'llarini o'quv jarayonini oqilona yo'lga qo'yishdan, uning ortib borayotgan ahamiyatidan qidirish lozim.

Ma'lumki tafakkur - inson ma'naviy dunyosining ifodasi. Agar shaxs ma'naviyatini yaxlit tizim sifatida tasavvur qiladigan bo'lsak, tafakkur tarzi uning hal qiluvchi unsuri hisoblanadi. Shaxsning tafakkur tarzi uning nafaqat ichki kechinmalari, madaniy va axloqiy darajasini, balki turli ijtimoiy munosabatlar doirasidagi hatti - harakatlar saviyasini ham ko'rsatadi. Inson ruh va tafakkur egasi bulgan mavjudot sifatida o'zining tengsiz qobiliyatini, cheksiz va chegarasiz imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish uchun sharoit yaratildi. Endi har bir fuqaro o'zini ozod his etish, erkin faoliyat ko'rsatish orqali yaratuvchanlik qobiliyatini shakllantirishga, tom ma'noda o'zining taqdirini o'zi belgilash va shu orqali jamiyat taqdirini belgilashga daxldor ekanligini anglay boshladi. Har bir

kishida jamiyat hayotiga daxldorlik, millat va mamlakat taqdiriga befarq bo'lmashlik hissi shakllana boshladi. **Xech kinga sir emas sport salomatlikni mustaxkamlash bilan birga, xar qaysi mamlakat, xar qaysi davlatni olamga mashxur qiladigan beqiyos vositadir. Xalqaro maydonlarda sportchilarimiz erishayotgan yutuqlar qalblarimizda g'ururiftixor tuyg'ularini uyg'otadi, ona Vatanimizga bo'lgan muxabbat hissini yanada yuksaltiradi**

Axloqiy tarbiya jarayoni murakkab va ziddiyatlidir. Bir qator vaziyatlar ta'siri ostida narozilik kelib chiqishi mumkin, bunga bolalarining so'lom turmish tarzi axloqiy yurish-turishiga qo'yiladigan tashqi talablar bilan uning kattalar ko'rsatmalariga va talablariga mos kelmaydigan ichki intilishlari o'rtasidagi tafovut sabab bo'ladi.

Bunday noroziliklarning doimiy bo'lishi bolaning kattalar talablariga salbiy munosabatga asoslanadigan fe'l-atvorini shakllantiradi. Natijada tarbiyasi og'ir deb ataladigan bolalar vujudga keladi, ularning xulq-atvori ancha chatoq bo'ladi, ya'ni ularning yurish-turishi ijtimoiy jihatdan mustahkamlangan normalarga va qoidalarga muvofiq kelmaydi.

A.S.Makarenko ta'kidlaganidek, tarbiyasi og'ir bola binoyidek bola bo'lib, uning rivojlanishi umumiy qonunlarga bo'ysunadi, bu rivojlanishdagi ayrim buzilishlarning sabablarini oiladagi va bolalar bog'chasida maktabdagi turmush sharoitlaridan va tarbiya xatolaridan izlash kerak.

Bugungi kunda bolalar orasida tarbiyasi og'ir bolalar yo'q deb ayta olamizmi? Tarbiyasi og'ir bolalarning yurish-turishida qanday o'ziga xos xususiyatlar bor, ular yurish-turishdagi qaysi belgilari bilan boshqa bolalardan farq qiladi.

Hozirgi vaqtda yurtimizda yoshlarda demokratik tafakkurni rivojlantirish jarayoni xalqimizning asrlar davomida takomillashib kelgan qadriyatlar hamda ilg'or umumbashariy qadriyatlar asosida amalga oshirilmoqda.

Insonning milliy madaniyat muhitida o'zini erkin his qilishi turlicha bo'lgani kabi, umuminsoniy qadriyatlarni idrok etish va o'zlashtirishga moyilligi ham turlichadir. Bu jihatni yoshlarda demokratik tafakkurni rivojlantirish jarayonida hisobga olish zarur. Shaxs ma'naviy dunyosining individual rivojlanish tarixi, u o'zlashtirgan qadriyatlar tizimining umuminsoniy qadriyatlarga mosligi demokratik tafakkurga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Milliy qadriyatlarni umuminsoniy qadriyatlar bilan uyg'unlashtirish demokratik qadriyatlarni o'zlashtirishga xizmat qiladi. Bunda milliy standart va andozalarga asoslangan xususiyatlarni sun'iy ravishda saqlab qolishga intilish emas, ularning ijobiy jihatlarni saralab, umuminsoniy mohiyatga ega bo'lgan demokratik qadriyatlar tizimiga singdirish jarayonining muvaffaqiyatli xar bir shaxs va hamda millatning o'zligini anglashi va namayon qilishiga bog'liq bo'ladi.

Axloqiy bilim asosan axloq to'g'risidagi sushbatlar, ma'ruzalar, mavzuiy kechalar, turli kasb namoyondalari bilan uchrashuvlar, o'quvchilar konferensiyasi va boshqa vositalar bilan amalga oshiriladi. Axloqiy bilim berishni tashkil qilishda o'quvchilarning yosh xususiyatlarini, ularning shaxsiy axloqiy tajribalarini, axloqiy me'yorlar to'g'risidagi xabar dorlik darajasini, axloqiy sohasidagi o'zlashtirgan bilimlarining axloqiy talablari bilan munosabatini xisobga olish zarur.

Shaxsning axloqiy rivojlanishi axloqiy extiyojlarni shakllantirishni o'z ichiga oladi: jismoniy mehnatga, muloqotga, madaniy qadriyatlarni o'zlashtirishga, bilish qobiliyatini rivojlantirish va boshqalarga extiyoj seziladi. Bu extiyojlar o'quvchilar faoliyati va munosabatlarining real tajribasida rivojlanadi. Ko'p qirrali faoliyat jarayonida xattixarakterning ijtimoiy foydali ko'nikmalari, axloqiy odatlar, barcha axloqiy takror

munosabatlar shakllanadi. Axloqiy odatlarni tarbiyalashda o'quv yurtining umumiy muxiti katta axamiyatga ega. An'analar, jamoa qonunlari bilan qo'llab-quvvatlanayotgan fe'l-atvorning shakllanish usullari o'quvchilar tomonidan yengil o'zlashtiriladi. Fe'l-atvor tajribasini tashkil qilish asosan barqaror ijobiy ta'sir vositalarini yaratishdadir. Axloqiy me'yorlarni o'zlashtirish insonning bu me'yorlariga emotsional munosabati bilan bo'ldi. Axloqiy me'yorni ma'lum ma'noda u yoki bu xatti-xarakatni keltirib chiqarishga undovchi sabablar xam belgilaydi. Axloqiy tuyg'u, axloqiy iztirob va axloqiy munosabatlar qat'iy shaxsiy ma'naviy qiyofaga ega. Ular insonni oliyjanob xarakat va niyatlardan qoniqtiradi, axloqiy me'yorlarni buzganlarida vijdon azobiga soladi. Bolalik yoshi tuyg'ularning rang-barangligiga muxtoj va tarbiyachining vazifasi boladagi tuyg'ular ob'ektiga ijtimoiy zarur yo'nalish bera bilishdir.

Psixologlarning aniqlashlaricha, kichik maktab yoshi axloqiy talab va me'yorlarni o'zlashtirishga moyilligining yuqoriligi bilan xarakterlanadi. Bu shaxs rivojlanishiga o'z vaqtida axloqiy poydevor qo'yish imkonini beradi. Kichik yoshda shaxsning axloqiy rivojlanishini belgilovchi tarbiyaning mohiyati bolaning xissiy hozir javobligiga tayanuvchi insonparvarlik munosabat va o'zaro munosabatlarini shakllantirishdan iborat. O'smirlik yoshida yaqin atrof muxitini o'zlashtirishda muayyan tajriba paydo bo'ladi, tengdoshlar bilan barqaror aloqalar o'rnatiladi, o'z-o'zini anglash, xususiy shaxsini tasdiqlashga extiyoj kuchayadi. O'smir atrofda kishilar namunasiga ergashadi, ideal axtarish, o'z mavqsini belgilash vositasini tanlashga intiladi.

Shunday ekan, yosh-yoshlarning milliy mentalitetida keng ko'lamli dunyoqarashni tarbiyalashda ta'lim muassasalari, ijtimoiy institutlar, o'zini-o'zi boshqaruvchi jamoat tashkilotlarining faoliyatini kuchaytirish, har bir sohada integratsiyalashuvning zamonaviyligiga e'tiborni qaratish joizdir.

#### **Adabiyotlar ro'yxati:**

1. Karimov I.A. "Yuksak ma'naviyat yengilmas kuch" T. "Ma'naviyat" 2008-128
2. Azirov Y. P "Bolalarni sevish san'ati" T. "O'qituvchi" 1991-200 b
3. Anikeev N.P " Jamoada ruhiy muhit" T. "O'qituvchi" 1993-256 b
4. Do'smuhamedova Sh.A "O'quvchilarning o'quv faolitini boshqarish psixologiyasi" T. D.P.U 2010y-19b
5. Karimova V. "Ishtimoiy psixologiya va ishtimoiy amaliyot" T. 1999-96 b
6. Krushetiskiy V.A "Pedagogik psixologiya asoslari" T. "O'qituvchi" 1976 -302

#### **ЭРКИН КУРАШНИНГ АКСЕОЛОГИК ИЛДИЗЛАРИ**

10.53885/edinres.2021.41.57.069

**Ярашев Жамшид Раззоқович**

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Ҳозирги даврда кадриятларни илмий ўрганишнинг замонавий йўналишлари жуда кўп. Бу борадаги изланишлар, ўзбекистонлик олим, файласуф ва мустахассисларнинг изланишларида ҳам тахлил қилинмоқда.

Юртимиз алломаларининг ижодида шарқона кадриятларнинг турли қирралари ёритилган.

Аксиология кадриятларга, аввало, умумий категория сифатида қарайди. Бунда кадриятлар реалликнинг намоён бўлиш шакллари, воқелиқдаги нарса, ҳодиса ва жараёнлар, оламдаги рўй бераётган ўзгаришлар, инсоният, жамият, одамларнинг ҳаёти, фаолиятининг ижтимоий субъектлар учун аҳамияти ва қадрини англатадиган умумаксиологик категория сифатида талқин қилинади.

Шундай экан кураш спорт турининг ҳам ўзига хос аксологик илдизларини ўрганиш, уларни қайта тиклаш муҳим вазифалардан бири саналади.

Эркин кураш тарихи илдизи қадимги Юнонистонга бориб тақалади. Маълумки, ҳар хил спорт турлари бўйича комплекс синовлар қадимги юнонлар умумий жисмоний тайёргарлиги асосини ташкил қилган. Эркин усулда курашиш ҳамма спорт турлари ичида катта аҳамиятга эга бўлган. Курашчилар беллашувларида, ҳозирги қоидалардан фарқли ўлароқ, рақибни сафдан бутунлай чиқариб юбориш ёки уни мағлуб бўлганлигини тан олишга мажбур қилиш ғалаба мезони бўлиб хизмат қилган. Курашда бунга рақибни беллашувни давом эттиришдан маҳрум қилувчи самарали усулларни ўтказиш, эрамиздан аввалги VIII асрдан бошлаб уни тиззада туришга мажбур қилиш йўли билан эришилган.

Юнон ёзувчиси Клавдий Элиан (2-3-аср) ва бошқа тарихий шахсларнинг ёзишича, шу ҳудудда умр кечирган сак қабиласи қизлари ўзларига куёвни йигитлар билан курашиб танлаганлар. Кейинчалик қизлар куёвни шарт кўйиш йўли билан аниқлашган ва бу шартда Кураш мусобақаси бўлган. Бунга ўзбек халқ қаҳрамонлик достони - «Алпомиш»даги Барчин шартларини мисол қилиб кўрсатиш мумкин.

Ибн Сино «Тиб қонунлари» асарида ёзган: « Курашнинг турлари ҳам бор Улардан бири икки курашувчининг бири ўз рақибининг белбоғидан ушлаб ўзига тортади, шу билан бирга ўз рақибдан қутулишнинг чорасини қилади...». Бу таъриф замонавий Кураш қоидаларига яқиндир. Шунингдек, Маҳмуд Кошғарийнинг «Девону луғотит турк», Алишер Навоийнинг «Ҳамса», «Ҳолоти Паҳлавон Муҳаммад», Зайниддин Восифийнинг «Бадоеъ ул-вақоеъ», Ҳусайн Воиз Кошифийнинг «Футувват-номаи султоний», Заҳириддин Муҳаммад Бобурнинг «Бобурнома» асарида Кураш ҳақида қимматли маълумотлар бор. 9-16-асрларда Кураш халқ ўртасида кенг оммалашган. Шу даврда Паҳлавон Маҳмуд, Содик полвон қабила Кураш доврўғини оширишган.

Замонавий спорт Курашининг асосий қоидалари 18-аср охири 19-аср бошларида Европанинг бир неча мамлакатларида ишлаб чиқилди. 1912 йил Халқаро ҳаваскорлар кураш федерацияси (FILA) тузилди (ҳозир унга 144 мамлакат, Ўзбекистон 1993 йилдан аъзо). Халқаро майдонда спорт Курашининг юнонрум кураши, эркин кураш, дзюдо, самбо ва бошқа турлари кенг тарқалган. Кейинги йилларда ўзбек Кураши ҳам алоҳида Кураш тури сифатида дунё миқёсида тан олина бошланди. Кураш инсонни кучли, эпчил, чидамли ва иродали қилиб тарбиялаш воситаларидан бири ҳисобланади. Шифокорлар назорати остида 12 ёшдан Кураш билан шуғулланишга рухсат этилади.

Кураш азалдан ўзбек турмуш тарзининг узвий қисми бўлганлигини археологик топилмалар, тарихий қўлёзмалар тасдиқлайди. Қадимги Бақтрия (Ўзбекистон жанубий) ҳудудидан топилган жез даврига оид цилиндрсимон сопол идишда икки полвон ва улардан бири иккинчисини чалаётгани тасвирланган. Шу даврга мансуб бошқа археологик топилмада эса полвонларнинг Кураш усулларини намоиш қилаётгани акс эттирилган. Бу ноёб топилмалар милоддан 1,5 минг йил илгари ҳам Кураш аждодларимиз турмуш тарзининг бир қисми бўлганидан далолат беради.

Бугун жаҳон нигоҳига тушиб, доврўғ ва шуҳрат қозонаётган, миллионларни ўзига маҳлиё этган Кураш ҳам жаҳоннинг юксак маънавий қадриятларидан бири сифатида ўзининг чуқур тарихий илдизларига эгадир.

Тарихшунос олимларнинг олиб борган тадқиқотлари, археологик илмий қидирувлари натижасида топилган ашёвий далиллар Курашнинг ёши камида 2,5-3 минг йилдан зиёдлигини исботлади. Сурхон, Зарафшон воҳалари ҳамда Фарғона водийсининг бир қатор қадимги аҳоли манзилгоҳларида аниқланган ноёб топилмалар, асори-атиқалари, қояларга битилган тасвирий санъат намуналари ҳам бунга тўлиқ шохидлик беради. Курашимиз тарихини илмий исботлаб берадиган 6 та

топилма-ашёвий далил мавжуд. Панжикентдан топилган курашаётган икки паҳлавоннинг деворий расми Сўғдиёна давлатчилигига, яъни ўрта асрлар даврига оид ноёб ёдгорлик саналади.

Шундай ашёлардан яна бири цилиндр шаклидаги сопол идиш бўлиб, у қадимги Бактрия (Жанубий Ўзбекистон) ҳудудидан топилган. Унинг бир парчасида икки курашчи ва улардан бирининг ўз рақибини оёғидан чалаётгани тасвирланган. Яна бири идиш гардишидаги ҳайкалчаларда ҳам паҳлавонларнинг қўлларини кўтариб курашга шайланаётган ҳолати ўз ифодасини топган. Бу идишлар бронза даврига оид бўлиб, у Курашнинг тарихи янаям кўпроқ, яъни 3,5 минг йил эканлигидан гувоҳлик беради.

Кураш усуллари тасвирланган ҳар иккала тўқа, профессор М.П.Грязновнинг ёзишича, сак-скиф қабилаларининг маънавий қарашлари руҳида ишланган бўлиб, кўчманчилик даврининг дастлабки босқичларига оиддир.

*Ушбу кумуш чўмич гардишининг сиртига икки паҳлавоннинг миллий курашимизга хос олишаётган ҳолати тасвирланган. Чўмич гардишининг айланаси бўйлаб ўйиб ишланган суратлар манзараси олтига композицион сюжетга эга (Милодий V аср).*

Самарканд яқинидаги Челак қишлоғидан топилган ашёлар ҳам ўтмишдан садо беради. Геометрик нақшлар солинган идишлар орасида кумуш дастали қадоқча дастаси сиртида икки полвон ҳудди Ўзбек Кураши услубида олишаётгани ифодаланган (4-расм). Мазкур топилма илк Ўрта асрлар даврига оид. Этнографларнинг тадқиқодларига кўра, энг қадимги достон, эртақ ва ривоятларда ҳам кураш ҳақида лавҳалар учрайди. Уларнинг мазмунига диққат қилсангиз, матриархат даврига тегишли эканлигига амин бўласиз. Бундан келиб чиқадики, Ўзбек Курашининг тарихи 5 минг йил олдинги мозийга бориб тақалади.

Этнографларнинг тадқиқодларига кўра, энг қадимги достон, эртақ ва ривоятларда ҳам кураш ҳақида лавҳалар учрайди. Уларнинг мазмунига диққат қилсангиз, матриархат даврига тегишли эканлигига амин бўласиз. Бундан келиб чиқадики, Ўзбек Курашининг тарихи 5 минг йил олдинги мозийга бориб тақалади. Ўзбек халқи ҳаётида Кураш анъанасининг уч тури мавжуд бўлган. Унинг энг дастлабкиси жисмоний машқ сифатида - экзогам никоҳ маросими билан боғлиқ ҳолда юзага келган. Никоҳ маросимида бўлажак келин-куёвнинг кураш тушишини ўша даврадиги ҳукумрон аёллар уюштирган. Бу ҳодиса матриархат салтанатининг эрни синаш ва танлаш ҳуқуқи заминидан келиб чиққан. Олис ўтмишда аёллар эркакларга нисбатан анча бақувват бўлганлиги англашилади. Полвонзодалар аслида жисмонан бақувват аёллардан туғилиши ақидаси ҳам халқ тарихий ҳотирасида онабошлик (матриархат) даврдан сақланиб қолган бўлса, ажаб эмас. Жумладан, туркий халқлар тарихида аёл подшоҳлар ўтганлиги ҳақида маълумотлар сақланган.

Эпик курашнинг учинчи хил намунасида қиз киёвликка даъвогар йигитларидан ғолибини танлаган. Маълум бўладики, энди қиз кураш тушмайди, бироқ шарт қўйиш ва танлаш ҳуқуқини сақлаб қолади. «Алпомиш», «Одиссея» ва «Рамаяна» сингари дунёвий эпосларда ана шундай лавҳалар кузатилади. «Этнографик тадқиқотларининг гувоҳлик беришича, Ўзбекистон ҳудудида кураш милодий IX-X асрларда кенг ривож топган бўлиб, халқ сайилларида мусобақа ўтказиш анъанавий тус олган. Маҳаллий аҳоли турли маросимларни нишонлашда, айниқса, Наврўз кунларида кураш мусобақаларини ўтказишга алоҳида аҳамият берган» деб ёзади С.П.Толстов. Бу байрамларнинг дастлабки уч кунда юрт кексалари, улуғлари раҳбарлигида кураш томошалари уюштирилган. Ўзбек халқ оғзаки ижоди намуналари бўлмиш «Алпомиш», «Гўрўғли», «Авазхон», «Рустам»,

«Тўлғаной», «Кунтуғмиш» каби дostonларида ҳам паҳлавонлар кураши мадҳ этилиб, эпчил ва чаққон, зукко ва донолари улуғланган.

Яна бир қизиқарли маълумот: қадимги Хитой қўлэмаси «Тан-шу»да Фарғона музофатида мунтазам кураш ўйинлари ўтказилгани асарларида ҳам Мовароуннаҳрнинг Марв, Самарқанд, Бухоро, Балх сингари йирик шаҳарларида тез-тез кураш олишувлари ўтказилгани таъкидланади. Беназир аллома Абу Али ибн Сино (980-1037) ҳам «Тиб қонунлари» китобида кураш инсоннинг руҳий ва жисмоний ҳолатида алоҳида аҳамият касб этишига урғу бергани бежиз эмас. Буюк табибнинг ёзишича, бадантарбия билан мунтазам шуғулланувчи киши касалликнинг давосига мухтож булмайди. Шарқ адабиёти дурдоналари ҳисобланмиш «Шохнома», «Қобуснома», «Зафарнома», «Бобурнома», «Абдулланнома», сингари асарларда ҳам полвонлар сийрати-ю қиёфасига оид ёрқин чизгилар, уларнинг маънавий оламини безовчи сержило рангли тасвирлар, таърифу тавсифлар акс этган. Алишер Навоий ҳазратлари ҳам курашдан, унинг доврўғини етти иқлимга таратган полвонлар баҳсидан ҳузурланган. Шу боис кўплаб асарларда паҳлавонлар ҳаёти ва фаолиятига оид ажойиб-ғаройиб воқеалар, лавҳаларни ёзиб қолдирганлар. Полвонзодаларга бағишланган махсус «Холоти Паҳлавон Муҳаммад» манокими (таржимайи хол асари) да даҳо ижодкор, ўз даврининг тенгсиз полвонзодаси Алишер Навоий ҳазратлари ҳам курашдан, унинг доврўғини етти иқлимга таратган полвонлар баҳсидан ҳузурланган. Шу боис кўплаб асарларда паҳлавонлар ҳаёти ва фаолиятига оид ажойиб-ғаройиб воқеалар, лавҳаларни ёзиб қолдирганлар.

Бу каби маълумотлар курашчиларизга ижобий руҳ ва куч баҳшида этади. Уларни ўрганиш ва келгуси авлодларга етказиш муҳим аҳамият касб қилади.

## **МАКТАБДА DARS DAN TASHQARI VAQTD A HARAKATLI O'YINNI O'TKAZISH METODIKASI**

10.53885/edinres.2021.34.60.075

**Murodov J.**

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

Harakatli o'yinlar o'quvchilar bilan darsdan tashqari vaqtda tarbiyaviy – sog'lomlashtirish ishlarini olib borishda ayniqsa kichik va o'rta yoshdagi maktab o'quvchilari orasida katta o'rinni egallaydi. Ular tanaffuslarda maktab jismoniy tarbiya jasoasida, maktab bayramlarida, "Salomatlik kunlarida", yig'ilishlarida, ekskursiyaga, sayrga chiqkanda o'tkaziladi. Bundan tashqari sinflar va maktablar o'rtasida o'yin bo'yicha maxsus musobaqalar tashkil etiladi va o'tkaziladi. Darsdan tashqari vaqtda o'quvchilar bilan o'tkaziladigan harakatli o'yinlar sog'lomlashtirish vazifasini yechishga yordam berish kerak.

Salomatlik xolati bo'yicha 1 va 2 tibbiy guruxlarga kiritilgan, o'quvchilar o'yinni barcha turlari bilan shug'ullanishga qo'yiladi. Yurak bilan kasallangan nerv sistemasi buzilgan o'quvchilar uzoq davom etadigan uzluksiz yugurish, kuchni taranglashish, uzluksiz sakrashlar va boshqa tez harakatlanishlarga chegara qo'yish bilan qatnashishlari mumkin.

Darsdan tashqari vaqtda o'tkaziladigan o'yinlarga o'quvchilarni ixtiyoriy ravishda jalb qilinadi. O'kituvchilar tarbiyachilar, yetakchilar vakatta sinf o'quvchilari o'yinga tayyorlashga va o'tkazishga rahbarlik qiladilar.

Harakatli o'yinlarni sinfdan tashqari mashg'ulotlarda o'quvchilarni umumjismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiya darslarida materiallarini mustaxkamlash va takomilashtirishda shuningdek "Alpomish" va "Barchinoy" test me'yorni narmativlarini topshiriga tayyorlash va egallash uchun zarur bo'lgan sifat malaklarni tarbiyalashga yordam beradi. Bundan

tashkari ular umumiy tarbiyaviy vazifalarga yordam beradi: o'qituvchiga, yetakchiga o'zlarini bolalarini yaxshilab bilib olishiga imkoniyat beradi, bolalarda jasurlikni epchillikni, o'rtoqchilikni, uyushqoqlikni tashkiliylikni va boshqa axloqiy irodaviy harakterdagi sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

#### **Tanaffus vaqtida o'tkaziladigan o'yinlar.**

Tanaffus vaqtlarda o'yinlar o'tkazish tarbiyaviy va gigiyenik jixatdan katta ahamiyatga egadir. Uzoq davom etgan statik xolatdan va sinfda qizg'in ishdan yoki darsdan keyin (ayniqsa kichik maktab yoshidagi bolalar uchun) o'quvchilarga faol dam olish zarur.

Bolalarda harakatli o'yin ijobiy ruxiy kechinmalarni keltirib chiqaradi, ularni harakat faolligini kuchaytiradi. O'yinchilarda shunday nerv markazlarini qo'zg'atadiki, ular sinfda o'tkazilgan mashg'ultda tormozlanib qolganligini xisobga olinadi. Bunday nerv markazlarini ishlashga o'tishi, o'quvchilarni yaxshi dam olishga va keyingi darslarda o'quv materiallarini yengilgina qabul qilishiga imkon beradi.

O'yinni tashkil qilish va o'tkazish uchun kamida 8-10 daqiqa talab qilinadi. Shuning uchun odatda katta tanaffusda o'tkaziladi. O'quvchilar o'yinni mustaqil ravishda, shuningdek sinf o'kituvchilar, etakchilar, jismoniy tarbiya o'qituvchilari rahbarligida o'tkazadilar. O'quvchilarni mustaqil ravishda o'tkazayotgan o'yinlarini kattalar kuzatib turishlari shart.

Tanaffus vaqtlarida o'tkazilishi tavsiya qilingan, o'yinlar bilan jismoniy tarbiya o'qituvchisi, o'qituvchilarni, yetakchilarni, o'quvchilarga tanishtiradi.

O'quvchilar yozda maktab yonidagi maydonchada qishda esa yaxshilab shamollatilgan sport zalda va keng koridorlarda o'tkaziladi. Chunki tanaffus paytida har xil sinflardan o'quvchilar yig'iladilar shuning uchun tanaffusda o'tkaziladigan o'yinlar mazmuni jixatidan juda soda va har xil yoshdagi o'quvchilarni qulidan keladigan hamda qisqa muddatli bo'lishi shart.

Tanaffus vaqtida o'tkaziladigan o'yinlar o'quvchilarni kuchli qo'zg'atuvchan yoki charchatadigan bo'lmasligi kerak. Xuddi shunday o'yin qatnashchilarni komandalarga bo'lib musobaqa tarzida o'ynaladigan o'yinlar xush ko'rilmaydi, chunki ularni tashkil qilish juda murakkab bo'lib keyingi darslarga salbiy ta'sir kursatishi mumkin. Bunday o'yinlarga quyidagilar kiradi "Xo'rozlar jangi", "Qoravul va izlovchilar" va boshqalar. Guruxga oid o'yinlardan shundaylaridan foydalanishi kerakki, unda xoxlagan paytda o'yin qoidasini buzmasdan o'yindan chiqishi va kirishi mumkin ("Bo'sh o'rin", "Kim keldi", "Buri zovurda" va b.q). Tanaffus vaqtlarida o'yin-attraksionalrini o'tkazishi mumkin. Bu o'yinda 1-2 kishi qatnashadi, qolganini faol kuzatadilar. Har bir attraksionli o'yin qatnashchilari tez-tez almashadilar natijada 8-12 daqiqa davomida birnecha 10 kishi qatnashishi mumkin bo'ladi. O'yin-attraksionlar mazmuni bo'yicha turli-tuman bo'lishi shart, chunki u tezlikni va chaqqonlikni meragnlikni fazoda mo'ljalni ola bilishi talab qiladi va x.k.

Tanaffus vaqtlarida 1-2 sinf o'quvchilari bilan kuy, ashula aytib, kuy sadosi ostida ritmik yurish bilan o'yinlar o'tkazish mumkin. Bunday vaqtda kam harakatli o'yinlar o'tkaziladi.

Tanaffus vaqtlarida harakat qilish vaqtida navbat bilan qatnashadigan, kam harakatli o'yinlarni tashkil qilish mumkin: "Bo'sh o'rin", "Hamma o'z bayroqchasiga", "Kim keldi?", "Ikkinchisi yoki uchinchisi ortiqcha" va b.q. To'p bilan o'ynaladigan o'yinlarni tavsiya qilinmaydi modomiki ular bolalarni qo'zg'atadi va tartibsizlikni kelib chiqaradi. O'yinni navbatchi o'kituvchini ko'rsatmasi bo'yicha darsga qo'ng'iroq chalguncha tamomlash kerak, chunki o'qituvchilar sinfga tashkiliy ravishda kiradilar va bo'lajak darsga tayyorgarlik ko'radilar.

#### **Tanaffus vaqtida o'ynash uchun taxminiy o'yinlar.**

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchilar tomonidan o'rganib olingan ko'proq harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. 1-2 sinf o'quvchilari uchun quyidagi o'yinlarni kiritish mumkin "O'ylab top bu kimni ovozi", "Kim yaqinlashdi", "Hamma o'z

bayroqchasiga”, “Bo’sh o’rin”, “Sakrab - odam chumchuqlar”, “Polizdagi quyonlar”, “Taqiqlangan harakat” va b.q. 3-4 sinf o’quvchilari uchun: “Gurux tik tur”, “Xo’rozlar jangi”, “Qoravul va qidiruvchilar”, “Chiqib ketish bilan va qarmoqcha” o’yini. 5-9 sinf o’quvchilari uchun: “Juft juft bo’lib tortishish”, “Doiragatort”, “Taqiqlangan harakat” va x.k.

## МУНДАРИЖА

Xamidov O.X. YANGI O'ZBEKISTON SHAROITIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI .....	2
Қаҳҳоров О.С. ЁШ АВЛОД ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ЖОРИЙ ЭТИШДА ДАВЛАТ СИЁСАТИНИНГ УСТИВОР ЙЎНАЛИШЛАРИ.....	4
Р.Г.Жумаев. ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНИШ ИСТИҚБОЛЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ЎРНИ.....	6
Маъмуров Б.Б., Маъмуров Б.Б. ЗАМОНАВИЙ ШАРОИТДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ .....	9
<b>1-ШЎБА: ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ЗАМОНАВИЙ ҲОЛАТИ ВА РИВОЖЛАНИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ.....</b>	<b>16</b>
Маъмуров Б.Б., Михайлов А.Г. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА ЧЕЛОВЕКА .....	16
N.M.Muxitdinova. XORIY DAVLATLARIDA MAKTABGACHA TA'LIM TIZIMINING RIVOJLANISHI (BUYUK BRITANIYA HAMDA GERMANIYA MISOLIDA) .....	19
Madaminov Azimbek Egamberganovich. JISMONIY MADANIYAT TA'LIM YO'NALISHI TALABALARINING ILMIY TADQIQOT OLIV BORISH JARAYONINING KONTSEPTUAL ASOSI .....	22
Абдуллаев Шухрат Джуматурдиевич, Абытова Жасмин Руслановна. НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.....	24
Дустов Б.А. ВОЛЕЙБОЛ ЎЙИНИНГ ВУЖУДГА КЕЛИШ ТАРИХИ.....	27
Mansurov Sherzod Shuxratovich. JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA BOLALARNI HARAKAT FAOLIYATIGA O'RGATISH.....	28
Арслонов Қаҳрамон Полвонович, Музафарова Феруза Бахридиновна. ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТАЯНЧ ВА ФАНГА ДОИР КОМПЕТЕНЦИЯЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ОРҚАЛИ ДУНЁ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА РАҚОБАТБАРДОШ КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ.....	31
Abdullayev Shuxrat Djumaturdiyevich. JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA KOMPONENTLI MOTIVATSIYALAR .....	35
Файзиев Я.З., Бозорова С.З. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА УЗЛУКСИЗЛИК ВА УЗВИЙЛИК.....	39
А.Р.Нуруллаев. УМУМИЙ ВА МАХСУС ЧИДАМЛИЛИК ТУРЛАРИНИ БАҲОЛАШ УСУЛЛАРИ.....	40
Баймурадов Раджаб Сайфитдинович. АКТУАЛЬНОСТЬ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ .....	43
Х.Х.Атамуратов. Ўзбекистонда футбол ривожланишининг муаммолари ва истиқболлари. ....	47
С.И.Иноятлов. ЗАБОТА О МОЛОДЕЖИ – НЕОЦЕНИМАЯ ЦЕННОСТЬ НАРОДА: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ .....	50
Atayeva Gulsina Isroilovna. JISMONIY TARBIYA VA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR .....	54
Ф.А. Керимов, А.У. Хамиджонов. Белбоғли курашга болаларни саралашда мусобақа фаолияти ва техник-тактик тайёргарлик кўрсаткичлар самарадорлигини баҳолаш ва назорат қилиш методикаси.....	57
Исмоилова М.Н. Актуальность использования информационно-коммуникационных технологий в области физической культуры и спорта .....	61

Ф.А. Керимов, А.У. Хамиджонов. БЕЛБОҒЛИ КУРАШ СПОРТ ТУРИГА 9-14 ЁШЛИ БОЛАЛАРНИ САРАЛАШДА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ.....	62
Mo'minov F.I. FUTBOL SPORTIDA MASHG'ULOT JARAYONLARINI BOSHQARISH ASOSLARI .....	67
Керимов Ф. А., Азизов М.М. СКАНДИНАВЧА ЮРИШ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ МАНИТОРИНГ ҚИЛУВЧИ КОМПЮТЕР ДАСТУРИ “SKAN.XOD” .....	69

## **2-ШЎЪБА. ЎСМИРЛАР ВА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИНГ ДОЛЗАРБ**

### **МУАММОЛАРИ..... 74**

Сафаралиев Б.С., Файзиев Я.З. ПОЛОВОЗРАСТНЫЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ДОСУГА У ТАДЖИКОВ .....	74
F.I.Qo'ziyeva, A.A.Mamanazarov. MAMLAKATIMIZDA XOTIN-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING O'ZIGA XOS STRATEGIK DASTURLARI .....	79
С.Т.Неъматов. ХОТИН-ҚИЗЛАРНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА ВА УЛАРНИ РУХИЙ ТАЙЁРЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИСИНИНГ РОЛИ.....	81
Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчехра. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ .....	83
Gafurova Moxira Yunusovna. O'QUVCHILARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARGA QIZIQISH VA KO'NIKMALARNI TARBIYALASH .....	87
Р.Х. Кадиров, М. Тўраев. СПОРТЧИНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШНИНГ КОРРЕКЦИОН ЁНДАШУВЛАРИ .....	90
Кадиров Рашид Хамидович. СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИ АМАЛИЁТИДА ДИАГНОСТИК ТЕСТ ИШОНЧЛИГИНИ АНИҚЛАШ МЕТОДИКАСИ .....	94
G'afurov N.M. Xotin-qizlar sportining rivojida jismoniy tayyorgarlik va uning o'rni.....	98

## **3-ШЎЪБА: ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТИЗИМИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ**

### **ТЕХНОЛОГИЯЛАР.....100**

Баянкин О.В., Супрунов С.И., Попова Н.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИЦ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	100
Фатуллаева Муаззам Азимовна, Базарова Дилроза Чариевна. Продвигайтесь к здоровому образу жизни!.....	103
A.A.Afraimov, Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish texnologiyalari .....	106
Курбонов Х.Х. КИЧИК ЁШДАГИ БОЛАЛАР БИЛАН БАДИИЙ ГИМНАСТИКА БЎЙИЧА МАШҒУЛОТ ОЛИБ БОРИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ .....	108
Rahmonov Rauf Rasulovich. O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNI YUGURISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI.....	110
Хайдаров Улугбек Рустамович, Кадиров Рашид Хамидович. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПРИНТЕРОВ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ.....	114
Хасанов Р.А. СПОРТЧИДА КУЧ ВА ТЕЗКОРЛИК СИФАТЛАРНИНГ ЗАРУРИЙЛИГИ.....	121
Djuraeva Maxasti Zokir qizi, Sayiddinova Latofat Sharofiddin qizi. JISMONIY TARBIYA VA SPORT XALQNING UMUMIY MADANIYATINING AJRALMAS QISMI.....	124
A.T.Gulboyev. QUDRATLI YURTNING FARZANDLARI SOG'LOM BO'LADI.....	126
Farmonov O'tkir Alimovich. TA'LIM JARAYONINI TASHKIL ETISHDA BASKETBOL SPORTINING INTERAKTIV BAZAVIY TA'LIM TEXNOLOGIYALARI .....	129
Elibaeva L.S. BARKAMOL SHAXS TARBIYASIDA SPORTNING O'RNI.....	132

O'roqova S. SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR.....	135
Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Бахшуллаева Малохат, Жамилова Гульчехра. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	138
Qurbonov Shuhrat Qo'ldoshvich, Shoximov Jonibek Jalolovich. JISMONIY TARBIYA VA SPORT, SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA ASOSIY VOSITA.....	144
Murodov F.O., Husenova S.S. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar salomatligini muhofaza qiluvchi muhitni shakllantirishning asoslari.....	146

#### **4-ШЎБА: АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ..... 149**

Шукуров Раҳим Салимович. ТАЛАБАЛАР ОРГАНИЗМИНИНГ АДАПТИВ МОСЛАШУВЧАНЛИГИ ВА САЛОМАТЛИК ЗАХИРАЛАРИНИНГ ЎЗГАРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ .....	149
Yuldashov A.A. ТАЛАБА-ЁШЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИНГ ЎРНИ.....	158
И.И.Саидов, О.Ю.Толибова. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ .....	160
М.М.Тураев. СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА .....	164
Usmonov Alisher Sharifovich, Ibodov Dunyo. YENGIL ATLETIKA – AHOLI SALOMATLIGINI MUSTANKAMLASH VA OLIMPIYA HARAKATINING ASOSIY VO'G'INI SIFATIDA.....	167
Я.З.Файзиев, Д.Я.Зиёев. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	170
Р.А.Хасанов, Д.Зиёев. ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	174
Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Тухтамурадова Нодира Абдужаббаровна. РОЛЬ ТВОРЧЕСКОГО ПОДХОДА К ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	177
Я.З.Файзиев, М.Э.Сатторов. АДАПТИВ ҲАРАКАТГА КЕЛТИРУВЧИ РЕКРЕАЦИЯ ВА РЕАБИЛИТАЦИЯ ШАКЛЛАРИ .....	182
Ж.М.Эргашев. 11-13 ЁШЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ СПОРТ МОТИВАЦИЯСИ .....	185
Z.Sh.Yusupova, A.T.Temirov, Z.Sh.Yusupova, A.T.Temirov. Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan olib boriladigan sport ishlarining pedagogik asoslari .....	188
Z.Sh.Yusupova, A.Y.Temirov, З.Ш.Юсупова, А.Ю.Темиров. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda ta'lim tarbiya jarayonini tashkil etish.....	191
Иванков Ч.Т., Сигов М.В. Моделирование экстремальных ситуаций в профессионально - прикладной физической подготовке пожарных на основе специальных упражнений газодымозащитной службы МЧС РФ .....	194
М.Х.Тошев. Мактаб ўқувчиларини шахматга тайёрлашнинг шакллари.....	198
Иноятов Абдулло Шодиевич, Хусенов Нодир Нуриддинович. КЕКСА ЁШДАГИ КИШИЛАР ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИНГ ПЕДАГОГИК ПРОФИЛАКТИКАСИ .....	199

#### **5-ШЎБА: ҚАДРИЯТЛИ ЁНДАШУВ АСОСИДА ЎҚУВЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ .....207**

Davronov N.I. QADRIYATLI YONDASHUV-BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH VOSITASI SIFATIDA .....	207
Q.Q.Qobiljonov, J.R.Jo'rayev. IBN-SINO TA'LIMOTIDA JISMONIY TARBIYA MAZMUNI.....	210
Z.Sh.Yusupova. BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARI BILAN OLIB BORILADIGAN SPORT ISHLARINING PEDAGOGIK ASOSLARI .....	213

Э. Ю. Исломов. МИЛЛИЙ КУРАШНИ ЎҚУВЧИНИНГ ШАХСИЙ СИФАТЛАРИНИ ШАКЛЛАНИШИГА ПСИХОЛОГИК ТАЪСИРЛАРИНИ ЎРГАНИШ .....	217
Kurbanov Djurabek Ismatovich, Akramova Gulhayov Mexriddin qizi. BARKAMOL YOSHLAR TARBIYASIDA KO'PKARI SPORT MUSOBAQALARINING O'RNI .....	221
Қодиров Ш.Н. ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ ЁШ АВЛОДНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ .....	224
Абдуллаев Шухрат Джуматурдиевич, Курбанов Джурабек Исматович, Турсунов Миршод Шодиевич. БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ .....	226
Нарзуллаев Ф.А. ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ МЕТОДИКАСИ.....	230
А.Р.Нуруллаев. МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАР МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТИНИНГ УЗВИЙ ҚИСМИ.....	231
М.А.Тилакова, А.А.Тилакова. ТАРИХИЙ-МАДАНИЙ ЁДГОРЛИКЛАРНИНГ ИДРОК ҚИЛИШНИ ТЕХНОЛОГИК-КОНСТРУКТИВ ЁНДАШУВЛИ КОМПОНЕНТЛАРИ .....	234
М.К. Маҳмудов. АКМЕОЛОГИК ЁНДАШУВ АСОСИДА БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИ ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ТУЗИЛМАСИ.....	239
Sabirova Nasiba Rasulovna. YOSH FUTBOL O'YINCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI .....	242
Akramov Abdufattoh Shavkatovich. Yosh avlod ongida axloqiy hamda jismoniy tarbiyani shakllantirishning psixologik mexanizmlari .....	246
Ярашев Жамшид Раззоқович. ЭРКИН КУРАШНИНГ АКСЕОЛОГИК ИЛДИЗЛАРИ .....	248
Murodov J. МАКТАБДА DARS DAN TASHQARI VAQTDA HARAKATLI O'YINNI O'TKAZISH METODIKASI .....	251