

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

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**ЎСИБ КЕЛАЁТГАН ЁШ АВЛОД ЖИСМОНИЙ  
ТАРБИЯСИ ВА СПОРТДА ИННОВАЦИОН  
ТЕХНОЛОГИЯЛАР**

**Халқаро иштирокчилар ҳамкорлигида республика илмий-амалий  
анжумани материаллари**

**Бухоро шаҳри  
2019 йил 7 июнь**

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

**Материалы республиканской научно-практической конференции с  
международным участием**

**Бухоро  
“Дурдона” нашриёти  
2019**

**УЎК 796**

**75.4**

**Ф 20**

Ўсиб келаётган ёш авлод жисмоний тарбияси ва спортда инновацион технологиялар: Халқаро иштрокчилар ҳамкорлигида республика илмий-амалий анжумани материаллари (2019 йил 7 июнь, Бухоро шаҳри) / Б.Б.Маъмуровнинг умумий муҳаррирлигида, муҳаррирлар: И.Т.Хамраев, Р.Х.Кадиров, Ғ.М.Салимов ва [бошқ.] - Бухоро : "Sadriddin Salim Buxoriy" Durdoni nashriyoti, 2019. - 262 б.

**КБК 75.4**

Анжуманнинг ташкилий қўмитаси:

1. О.С.Қаҳҳоров – и.б.ф.д. (PhD), БухДУ проректори, раис
2. Б.Б.Маъмуров – масъул муҳаррир, п.ф.д., аъзо
3. О.Ҳ.Раҳимов – и.ф.н., доцент, БухДУ проректори, аъзо
4. Қ.П. Арслонов – доцент, каф. мудири, аъзо
5. А.К.Ибрагимов – доцент, каф. мудири, аъзо
6. Р.С.Шукуров – доцент, аъзо
7. И.И.Саидов – п.б.ф.д. (PhD), аъзо
8. М.Ж.Абдуллаев – доцент, аъзо
9. Р.С.Боймуродов – кат. ўқит., аъзо
10. А.Э.Сатторов – ўқитувчи, аъзо
11. Ж.Ж.Атамурадов – ўқитувчи, аъзо

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 25 февралдаги 133-сонли фармойиши ҳамда Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2019 йил 28 февралдаги 205-сонли буйруғи ижросини таъминлаш мақсадида 2019 йил 7 июнь куни Бухоро давлат университетининг жисмоний маданият факультетида “Ўсиб келаётган ёш авлод жисмоний тарбияси ва спортда инновацион технологиялар” мавзусида илмий-назарий анжуман ўтказилди. Мазкур илмий анжуманда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида инновацион технологияларни жорий этишга бағишланган Республикамизнинг етакчи олимларининг маърузалари ҳамда шу соҳада илмий тадқиқотлар олиб бораётган мустақил тадқиқотчилар, докторантлар, магистр ва талабаларнинг илмий мақолалар ва тезислардан иборат илмий, илмий-оммабоп ишлари, изланишлари анжуман материаллари сифатида мазкур тўпламда ўз аксини топган.

**ISBN 978-9943-5756-9-1**

## **БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ РЕКТОРИ О.Х.ХАМИДОВНИНГ АНЖУМАН ИШТИРОКЧИЛАРИ ВА МЕҲМОНЛАРИГА ТАБРИК СЎЗИ**

### **Хурматли анжуман иштирокчилари!**

Жисмоний маданият шахсни комплекс шакллантириш тизимининг узвий қисмидир. Ўсиб келаётган ёш авлоднинг соғлиги ҳақида ғамхўрлик, уларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жисмоний маданият ва спорт билан мунтазам, мустақил шуғулланиш кўникмаларини сингдириш тарбиявий жараённинг ажралмас қисми ҳисобланади.

Давлатимиз раҳбари Ш.М.Мирзиёевнинг ёшлар маънавиятини юксалтириш ва уларнинг бўш вақтини мазмунли ташкил этиш бўйича 5 та муҳим ташаббусни илгари суриши бежиз эмас. Хусусан, иккинчи ташаббус ёшларни жисмоний чиниқтириш, уларнинг спорт соҳасида қобилиятини намоён қилишлари учун зарур шароитлар яратишга йўналтирилган. Ўтган давр мобайнида республикаимиз, вилоятимиз, хусусан, Бухоро давлат университетида жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилиш, ёшларнинг соғлом турмуш тарзига риоя қилишини таъминлаш бўйича кенг кўламли ишлар амалга оширилди. Спорт тўғраклари фаолияти жонлантирилди, оммавий спорт турлари мусобақаларнинг мунтазам ўтказиб борилиши йўлга қўйилди. Ўйлайманки, бугун ташкил этилган анжуман ҳам жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга хизмат қилиб, бу борада қилиниши лозим бўлган ишлар кўламини белгилаб беради.

Жисмоний тарбия ва спортда инновацион технологияларни ривожлантириш муаммолари бўйича халқаро иштирокчилар ҳамкорлигида 7 йилдан буён ўтказиб келаётган илмий-амалий анжуманларимизда 50 дан ортиқ ташкилот вакиллари иштирок этди. Айниқса, мақола ва маърузалар географияси бизни қувонтиради – булар Ўзбекистон олий таълим муассасалари, умумий ўрта таълим мактаблари, спорт ташкилотлари вакиллари ҳамда бизнинг россиялик, қирғизистонлик, тожикистонлик ҳамкасбларимиз.

Анжуманда муҳокама қилинадиган жисмоний маданият таълимида янги мазмун, болалар ва ўсмирлар спортининг долзарб муаммолари жисмоний маданият ва спорт тизимида соғломлаштирувчи технологиялар, адаптив жисмоний маданият, жисмоний маданият ҳамда спорт ихтисослиги кадрларини қайта тайёрлаш, уларнинг малакасини ошириш, оммавий ва юксак ютуқлар спортида тайёргарлик шакллари ва методларини ривожлантиришга кўмаклашади, жисмоний маданият ҳамда спорт назариясини келажакда такомиллаштириш учун замин яратади.

Жисмоний тарбия ва спортда инновацион технологияларни ривожлантириш муаммолари бўйича ўтказиладиган анжуман фуқароларимизни жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишга фаол жалб қилиш, соғломлаштирувчи технологияларни аҳолининг, биринчи навбатда, болалар ва ёшлар жисмоний маданиятини шакллантиришда муҳим аҳамият касб этади, замонавий таълим-тарбия жараёнини ташкил этиш муаммоларини очиқ-ойдин муҳокама қилиш учун самарали майдон бўлади.

**Хурматли анжуман иштирокчилари ва меҳмонлар! Асосли амалий мулоқот, фойдали иш муносабати, жисмоний тарбия ҳамда спорт соҳасини ривожлантиришнинг янги йўллари белгилаб олиш йўлида сизга омад тилайман!**

# **I БЎЛИМ. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМИДА ЯНГИ МАЪНО ВА МАЗМУН**

## **ТРАНСДИСЦИПЛИНАРНАЯ МОДИФИКАЦИИ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Жабакон В.Е., заведующий кафедрой ТМФКиС  
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,  
Челябинск, Россия*

В условиях изменяющихся реалий современного мира высшая школа становится особым общественным институтом, который не просто предлагает студенту определенную сумму знаний, но дает ему импульс к саморазвитию и самосовершенствованию, ту интенцию, благодаря которой он будет выявлять и раскрывать смыслы своей жизни, как в личностном, так и в профессиональном плане.

Как отмечают, В.И. Звонников, В.В. Нарбут, В.С. Ерофеева [2, С.2] при разработке программ и учебных курсов необходимо учитывать, что содержание образования должно обеспечивать студентам условия для приобретения практического опыта работы в реальном мире. Поэтому актуальной тенденцией разработки нового содержания образования по физической культуре становится «объединение» дисциплин в рамках общей методологической идеологии формирования трансдисциплинарной образовательной среды.

Понятие трансдисциплинарности [3, С. 20] пересекает дисциплинарные границы. В узком смысле она означает интеграцию различных форм и методов исследования, включая специальные приемы научного познания, для решения научных проблем. В широком смысле это понятие означает модификацию как процесс преобразования, видоизменения чего-либо с приобретением новых свойств.

Реализация трансдисциплинарной модификации содержания образования в сфере физической культуры направлена на попытку «трансцендировать» процесс обучения будущих педагогов по физической культуре и тем самым нивелировать фрагментарность и раздробленность содержания образования в рамках отдельных дисциплин [1, С.112].

Трансдисциплинарность в узком смысле направлена на интеграцию концептуальных пластов содержания образования по физической культуре. Трансдисциплинарность в широком смысле означает единство знания за пределами конкретных дисциплин [3, С. 45].

Трансдисциплинарная модификация содержания образования по физической культуре направлена на формирование понятийно-смысловых соответствий содержания таких дисциплин, как теория и методика физической культуры, социология спорта, педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, педагогика физической культуры, психология физической культуры в процессе реализации ОПОП бакалавриата направления подготовки 44.03.05. «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»).

В качестве «ядра» трансдисциплинарности нами была выбрана субъектность, так как субъектность [4, С.2] будущего педагога физической культуры связана с его способностью превращать собственную жизнедеятельность, свое образование, процесс профессионального становления в предмет практического преобразования и совершенствования телесности как основы физической культуры личности. В таком случае уровень сформированности субъектности мы рассматриваем как способность будущего педагога физической культуры ставить и понимать учебную задачу, используя механизмы целеполагания, действий контроля и оценки. Поэтому в трансдисциплинарной среде субъект понимается не как абстрактная категория, а как человек, когнитивная способность которого детерминирована его телесной, социальной, коммуникативной природой. Деятельность субъекта направлена не только на познание объективной реальности, но и на то, как познается эта реальность, какими способами присваивается содержание образования [4, С. 15].

В качестве концептуального метода, объединяющего дисциплины в рамках трансдисциплинарной модификации содержания образования по физической культуре мы

использовали метод многомерных матриц, или метод морфологического ящика. Сущность данного метода заключается в соединении в единую систему всех возможных «знаний, умений, владений», заложенных в предметах, объединенных в рамках трансдисциплинарности. Результаты применения метода могут быть представлены в виде классификации всех выбранных вариантов, кластеров информации, индивидуального маршрута [1, С. 160] освоения трансдисциплинарных знаний и навыков в контексте единого содержания образования.

Таким образом, трансдисциплинарная модификация содержания образования по физической культуре выступает как форма представления одного из «уровней» нового содержания образования. Реализация трансдисциплинарной модификации содержания образования в педагогической вузовской практике позволяет внести инновационные компоненты в систему подготовки будущего педагога физической культуры.

Литература:

1. Жабаков, В.Е. Педагогическое управление качеством подготовки специалиста физической культуры: монография / В.Е. Жабаков. – Челябинск: Изд-во Челяб. Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2016. – 237с.
2. Звонников, В.И. Тенденции и проблемы в развитии высшего образования / Звонников В.И., Нарбут В.В., Ерофеева В.С. // Высшее образование сегодня, 2017.– №6.–С.2-7.
3. Мокий, В. С. Методология трансдисциплинарности-4 / В.С. Мокий. 3-е изд., испр. и допол. – Нальчик: АНОИТТ, 2017. – 112 с.
4. Уваров, Е.А. Субъектная активность как ведущий фактор саморазвития / Е.А. Уваров // Журнал прикладной психологии, 2005. – №1.– С.2-20.

## **РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ**

*Хаджиев М.Т., д.т.н., профессор*

*Гулистанский государственный университет, Гулистан, Узбекистан*

В условиях широкого внедрения информационной среды в Республике Узбекистан созданы условия развитие профессиональных компетенций у будущих учителей на основе креативного подхода с опорой на передовой международный опыт, креативность и инновационное мышление признаны в качестве важного индикатора. В корне обновлены материально-техническая и нормативно-правовая базы, обеспечивающие развитие профессиональных компетенций у будущих учителей и формирование творческих качеств будущих специалистов на основе креативного подхода.

В Стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан в качестве приоритетной определена задача “стимулирования научно-исследовательской и инновационной деятельности, создание эффективных механизмов внедрения научных и инновационных достижений в практику, создание при высших образовательных учреждениях и научно-исследовательских институтах научно-экспериментальных специализированных лабораторий, центров высоких технологий, технопарков». Реализация задач в этой области служит повышению научности содержания образовательных процессов, формированию когнитивного и дивергентного мышления и развитию исследовательской деятельности студентов.

Развитие профессиональных компетенций у будущих учителей на основе креативного подхода как нравственное качество проявляется в ее тяге к правде, добру в его стремлении к профессиональному общению с окружающей средой, в заботливом отношении к людям и природе. Молодежь способна преодолеть свои эгоистические, корыстные устремления к семье, к другим людям, коллективу, махалле, утверждает идеалы независимости, духовности и гуманизма.

При рассмотрении культуры как социального явления важнейшей категорией является категория профессиональной деятельности, т.к. культура характеризует способ и свойства осуществления основных видов профессиональной деятельности. В связи с этим, прежде чем говорить о воспитании исследовательской компетентности у будущих учителей, о том, какой социально – профессиональный опыт он должен освоить в первую очередь, необходимо рассмотреть структуру и содержание профессиональной деятельности будущего учителя в вузе.

Развитие профессиональных компетенций у будущих учителей характеризуется все большим сближением, взаимопроникновением методологических и профессиональных знаний, умений. Поэтому, говоря о воспитании исследовательской компетентности специалиста, необходимо иметь в виду и формирование его профессиональной культуры в сфере науки. Важным элементом в воспитании исследовательской компетентности у будущих учителей является ее социальная ответственность как осознание отношения к своим обязанностям, долгу, общественным нормам, требованиям. Наличие этого элемента весьма существенно, так как наблюдается определенная степень текучести учительских кадров, одной из причин которой является отсутствие у некоторой части учителей чувства профессионального долга и ответственности.

Непрерывность и преемственность как педагогический принцип предполагает усвоение знаний, умений и навыков в определенной логической связи. Поэтому ведущую роль здесь выполняет учебный материал, взятый в комплексности, представляющий целостное педагогическое образование, систему. Обеспечение принципа непрерывности и преемственности в образовании – одно из условий его действенности и эффективности.

Не менее важной стороной этой проблемы является разработка современных научных подходов к исследованию самого процесса воспитания исследовательской компетентности у будущих учителей, который до сих пор раскрывался, главным образом, с помощью весьма субъективного набора понятий, принципов и методов, что не позволяло в полной мере представить своеобразие и сложность реального процесса. Поэтому во главу угла развития теории и практики воспитания исследовательской компетентности у будущих учителей должны быть поставлены исследования его глубинных внутренних закономерностей, на основе которых можно детально представить его процессуальную основу.

Развитие профессиональных компетенций у будущих учителей по своей сути - это логически целостная система мотивационно значимых способов выработки, хранения и трансляции профессионально культурных ценностей будущего учителя. В процессе научного исследования находят свое отражение чувственное восприятие, абстрактное мышление, апробация на практике. Процесс исследования имеет целостную систему, формируется и реализуется, в основном, в процессе непрерывного образования. В осуществлении научно-исследовательской работы одним из основных звеньев является система высшего образования, именно в высших образовательных учреждениях (ВОУ) исследователи-практики обретают конкретные направления исследовательской деятельности.

В результате проведенных исследований были определены следующие уровни сформированности научной деятельности исследователя:

- низкий уровень: занятие самостоятельным научным поиском (научным исследованием) протекает трудно, управленческие навыки слабо развиты;
- средний уровень: проявляются осознанные навыки управления научной деятельностью;
- высокий уровень: наличие управленческих навыков, позволяющих придать самостоятельной научной деятельности конкретность (точность), целесообразность, построить научно-исследовательскую деятельность на несколько высоком уровне и критически её оценивать.

Содержание воспитания исследовательской компетентности будущих учителей на основе креативного подхода находит свое отражение в самореализации студентов, определении и проявлении ими своих внутренних возможностей, работе над исследованием не покладая рук в качестве творца, привлекательности данной работы благодаря своей новизне, возможности практического применения, необычностью.

#### Литература:

1. Гармонично развитое поколение– основа процесса Узбекистана. – Ташкент: Шарк, 1998. – 64 с.
2. Джураев Р. Х. Подготовка преподавателей к инновационной деятельности// Формирование гармонично развитого поколения в современных условиях. Ч. 5. – Ташкент, 2010. – С. 20–25
3. Мандель Б. Р. Педагогика: учеб. пособие. – М., 2014. – 288 с.



4. Педагогика: учебник для студ. пед. вузов и пед. колледжей/ под ред. П. И. Пидкасистого. – М.: Педагогическое общество России, 2002. – 608 с.

5. Подласый И. П. Педагогика: в 2 кн. – М.: ВЛАДОС, 1999. – Кн. 1: Общие основы. Процесс обучения. – 576 с.

## **УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ХУСУСИДА**

*Рафиев Ҳ.Т., п.ф.н., профессор*

*Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахасисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Самарқанд филиали, Самарқанд, Ўзбекистон*

Инсон саломатлигига салбий таъсир кўрсатаётган омиллар кун, соат сайин ортиб бормоқда. Бу аввало атроф муҳитни ифлосланиши даражасининг ўсиб бориши, иқлим ўзгариши, инсон ҳаётида асабий таъсирчанлик вазиятларнинг ортиши, инсонлар ўртасида меҳрнинг қахатланиб бориши, одамларнинг молпарастликка ўчлиги, бойпарастликка интилишининг ўсиши, одамларни ўзига жалб қилувчи моддий бойликларнинг янги янги жилвалари (хилма хил кийинишлар, машиналар, уй-рўзғор буюмлари, янгича ҳашаматли уйларнинг қурилишлари, дабдабали тўйларни ўтказилиши, таъма, порахўрлик (коррупцион) фаолият орқали беҳуда ўта бойиб кетишга интилиб миллионлаб доллар, миллиардлаб сўмларни йиғишга бўлган асаб бузарликлар каби фаолиятларининг кўпайиб бориши) инсонларни маънавий жисмоний саломатлигига салбий таъсир қилмай қолмайди, албатта.

Шу ўринда ўз саломатлигини емириш эвазига бойлик сари интилаётганларга, Нух пайғамбаримиз тўққиз юз йилдан ортиқ умр кўриб, битта чайлада яшаганларидан кейин умрлари охирида шунча қисқа яшашимни билганимда шу чайлани ҳам курмаган бўлар эдим, деганларини эслатиб ўтмоқчимиз.

Ушбу ишимизнинг мақсади, инсон саломатлигини мустаҳкамлашда одамларнинг ўқувчилик даврида жисмоний маданият таълимини такомиллаштиришнинг аҳамиятини назарий жиҳатдан таҳлил қилишдан иборат.

Инсон саломатлигини мустаҳкамлашга, соғлом бўлиб яшашига жуда кўп олимлар ўз хиссаларини қўшиб келганлар. Жумладан, Геппократ, Сукрот, Арасту, Ибн Сино ва бошқалар. Жумладан Ибн Синонинг бадан тарбия билан мутадил шуғулланганлар дори-дармонга, даволанишга мўхтож бўлмайди дегани. Замонавий етакчи олимлардан Амосов, ҳаттоки унчалик олим бўлмай, одамларга унчалик таниш бўлмаган оддий инсонлар ҳам одамларни соғлом умр кечиришга даъват қилиб келаётганлар ҳам талайгина. Жумладан, москвалик Михаил Котляров, Самарқанд вилоятининг Нуробод туманидан Амир бобо Иноятов, Самарқанд шаҳридан Темир бобо Мансуров, Иштихон туманидан Қаҳрамон бобо ва бошқалар. Бундай инсонларни мамлакатимизнинг турли шаҳар, туманларида кўплаб учратиш мумкин. Бундай инсонлар ўз жисмоний маданиятлари таълимларига асосланиб, саломатликларини ўзлари асраб-авайлаб, у ҳақда ғамхурлик қилиб, уни мустаҳкамлаб келишда бошқаларга, айниқса ёшларга ибрат бўлиб келмоқдалар. Шу билан бир қаторда илмий кузатишларнинг таҳлили шуни кўрсатмоқдаки, аксарият ёшларимиз, ўзларини навқирон, соғлом ёшлигида жисмоний ривожига ва тайёргарлигини кучайтириш орқали, ўзларида соғлиқ заҳирасини тўплаш мақсадида, хонадонларида жисмоний фаолликни оширишга интилиб яшаётганларни сони ортиб бориши диққатга сазовор бўлган, инсон саломатлигини мустаҳкамлашга йўналтирилган муҳим инсон фаолиятларидан бирига айланмоқда.

Президентимиз Шавкат Мирзиёевнинг беш ташаббусидан, иккинчисига инсонлар бугун ўз саломатликларни мустаҳкамлашда турли имкониятлардан фойдаланмоқдалар: Жумладан, уй рўзғордаги жисмоний меҳнат билан боғлиқ юмушларидан, махсус юриш, югуришлар, тиббий муолажалар (шифокор, дорихона), махсус мослама (тренажер)ларда жисмоний машқ бажаришлар, хонадонларида қўл бола жисмоний (спорт) машқ бажариш жиҳоз, асбобларни яратиш, уларда ўз жисмоний маданият таълимларидаги билим тажрибасига таянган ҳолда махсус жисмоний машғулотларни амалга ошириш ва ҳ.к.

Ана шу юкорида айтиб ўтилганларнинг барчаси, одамларнинг ўзлари мустақил равишда жисмоний саломатликларини яхшилашга, уни мустаҳкамлашга бўлган интилишлари, ўзларига

шароитларни яратишлари, булар шахснинг жисмоний маданиятини шаклланаётганликнинг асосий ифодаларидан бири деб ҳисоблаш мумкин.

Албатта, саломатликни мустаҳкамлашнинг бундай жараёнлари ҳали унчалик илмий ўрганилмаган. Аммо бундай жараён орқали бутун бир оила ёки маҳалла аъзоларининг касалланишини олдини олиб, касал бўлмаётган соғлом яшаб келаётганлар борлиги амалда кузатилмоқда. Масалан, Фахриддин Ходжаевнинг “Жисмоний тарбия ва спорт” журналининг, 2019 йил 3-сонига “Калияс-касал бўлмайдиганлар қишлоғи” ва бошқалар. Юқорида келтирилган илмий кузатиш, таҳлиллар шуни кўрсатмоқдаки, бутун одамлар атроф-муҳитнинг ўз саломатликларига салбий таъсирни тушуниб, ўз саломатликларини жисмоний машғулотлар билан мустаҳкамлашга ҳаракат қилмоқдалар. Аммо бундай ҳаётий муҳим, зарур жараёнларни қанчалик тўғри бажараётганларини, унчалик чуқур бўлмаган илмий кузатишлар, шуни кўрсатмоқдаки, ҳамма ҳам бу жараёнларни илмий, назарий, услубий амалий йўриқчилик жиҳатдан қанчалик тўғри бажараётганларини назарий билим, кўникма ва малакалари етарли эмаслиги кузатилмоқда. Масалан, юклама ҳажми, унинг жадаллиги ҳар бир инсон ўзининг менталитетига мос жисмоний машғулотни танлай олиши, ана шу танлаган жисмоний машғулотдан қай даражада унумли фойдаланишни амалга ошириш зарурлигига, баъзилар махсус мослама (тренажер)лардан фойдаланмоқдалар. Бировлар ўзлари қўлбола спорт жиҳозини тўғри ясама, баъзилари хавфсизликка эътибор бермай ясаётганлар ҳам учрамоқда.

Ана шундай ҳайрли хонадонларда мустақил бажариладиган жисмоний машғулотларни услубий жиҳатдан тўғри ташкил қилишни амалга оширишга, одамларни ҳар бирига махсус жисмоний таълимни шакллантириш энг долзарб муаммолардан бири эканлиги илмий кузатишларда аниқланди.

Бундай муҳим долзарб муаммони ҳал қилиш имкониятини аниқлашга қарата олиб борилган илмий изланишлар асосида, қуйидаги имкониятлар аниқланди.

1. Одамлар ўз саломатликларини мустаҳкамлаб бориш, уни асраб авайлаш, у ҳақда ғамхўрлик қилишга ҳаракат қилиш кераклигини тушуниб етмоқдалар;

2. Бундай жисмоний машғулотлар билан одамларнинг ўзлари оммавий равишда тўғри шуғулланишларини ташкил қилишга етарли назарий билим, ташкилий йўриқчилик жиҳатдан амалий машғулотларни бажаришга кўникма малакалар етарли эмаслиги кузатилмоқда;

3. Одамлар мустақил жисмоний машғулотлар билан тўғри шуғулланишнинг билим куникмаларини шакллантиришга эҳтиёжи сезиляпти;

4. Бундай эҳтиёжни қондиришга мактабгача таълим муассасалари ҳамда умумтаълим мактабларидаги жисмоний маданият таълим бериш жараёнларида етарли имкониятлар мавжуд;

6. Бу имкониятларни ўқувчиларга бериш учун жисмоний маданият дарслари ва бошқа жараёнларда бериладиган билимларни мустақил жисмоний машғулотларни назарий ташкилий, услубий йўриқчиликка оид билимлар, кўникма ва малакалар билан бойитишга эҳтиёж кузатилмоқда;

6. Умумий ўрта таълим мактаблари жисмоний маданият таълими машғулотларининг мазмунини жисмоний маданият машғулотларини мустақил ташкил этишнинг услубий йўриқчилик асосларига оид билимлар билан бойитиб, мактабни битирувчиларга жисмоний маданият бўйича ўзи ва оила аъзолари учун, “жамоатчи услубчи йўриқчи”лик бериш.

## **JISMONIY MADANIYAT TA'LIM YO'NALISHIDA TALABALAR ILMIY FAOLIYATINING ZAMONAVIY MODEL**

*Kadirov R.X., p.f.n., dosent*

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

O'zbekistonda kadrlar tayyolash milliy dasturini tadbiiq etilayotgan bir vaqtda, oliy o'quv yurtlarida talabalar faoliyatini boshqarishning yaxlit zamonaviy modellarni qo'llash va keng ko'lamli loyihalash ishlari amalga oshirilmoqda.

Zamonaviy ta'limning yangi modeli quyidagi mualliflik ta'lim texnologiyalariga asoslanadi [1]:

1. Ta'lim sub'ektlarining shaxsga yo'naltirilgan ta'limi va tizimli faoliyat yondashuvi, insonparvarlik va demokratik munosabatlari;



2. Talaba rolining o'zgarishi: ta'lim jarayonida teng huquqli, tashabbuskorlik bilan o'zining o'quv-biluv faoliyatini mustaqil olib borishi;

3. O'qituvchi rolining o'zgarishi: tashabbuskor ta'lim oluvchilarning mustaqil o'quv-biluv faoliyati tashkilotchisi, kompetent maslahatchi va yordamchisi, nafaqat talabalar bilimi, ko'nikmasi va malaka darajasini nazorat qiluvchi, balki o'z vaqtida aniqlanadigan kamchiliklarni korrekstiyalash maqsadida o'zlashtirishini zamonaviy diagnostikalash usullarini qo'llay olishi;

4. Ta'lim vositalari va usullarining o'zgarishi:

a) muammolarni aniqlash va yechimini topish, bilimlarni amaliyotda qo'llashga qaratilgan, ta'limda muammoli vaziyatlarni hosil qilish, tashabbuskorlik bilan o'quv-biluv, ijodiy-tadqiqotchilik faoliyat mazmuniga asoslangan interaktiv o'qitish metodlari an'anaga aylanib borishi;

b) frontal ta'limdan jamoaviy, guruhli ta'lim shakliga (ijodiy guruhlarini shakllantirish) o'tilishi;

v) an'anaviy ta'lim vositalari bilan bir qatorda axborot texnologiyalari (dasturiy ta'minot vositalari) ning keng qo'llanilishi;

g) talabalar faqat mustaqil ta'lim olish uchun o'quv materiallaridan foydalanishi.

5. Pedagogik boshqaruv vositalari va usullarining o'zgarishi: o'qituvchi o'zining pedagogik faoliyatida zamonaviylikka yuz tutib muhandist, menenjerlikka da'vogarlik qilishi, muammolarni aniqlashga layoqatli, g'oyalarni qayta tiklash va rivojlantirishga qodirligi, qaror qabul qilish va uni ma'suliyat bilan amalga oshirishi. O'qituvchining bashorat qila olishi, nafaqat o'zining pedagogik (vaqt me'yori), shu bilan birga talabalarining o'quv-biluv faoliyatini ham rejalashtirish va loyihalashtirish (ilmiy-metodik) ishlarini amalga oshirishi, o'quv faoliyatida kutilayotgan natijalarga erishish va hamkorlikda amalga oshiriladigan ta'lim maqsadiga erishish mazmuni va tarkibiy qurilmasini ishlab chiqishi, talabalarining mustaqil ta'lim (ilmiy) faoliyatini rejalashtirishi va tashkil etishi, ta'lim jarayonini o'quv dialogi va polilogi (maydoni) shaklida tashkil etishi.

An'anaviylikdan zamonaviy ta'lim modeliga o'tish davrida bir qator muammolarga duch kelinishi, tabiiy. Birinchidan, o'qituvchi faoliyatida loyihalovchi muhandist vazifasi va zamonaviy pedagogik loyihalash vazifalarini uyg'unlashtirish, tadqiqot predmeti mohiyatining o'zgarishi va natijada sun'iy tadqiqot predmeti mavjudligini tan olinishi bilan talabaning o'quv-biluv faoliyatini loyihalashtirish, ta'lim yo'nalishlarida innovastion diagnostikalash vositalarini yaratish zarurati kelib chiqadi. Ikkinchidan, talabalar uchun yangilik va noodatiy ta'lim sub'ekti (falsafiy ma'noda, ong va iroda egasi bo'lgan zot) roliga kirishishi, shu ma'noda o'qituvchilar tomonidan taklif etilayotgan interfaol vosita va usullaridan mustaqil o'quv faoliyatlarida amaliy foydalanish malakalarining etishmasligida bilinadi [3].

Jismoniy tarbiya va sport metodologiyasi nuqtai-nazaridan inson (o'quvchi, talaba, sportchi, katta yoshdgi aholi qatlami) – shubhasiz **tadqiqot ob'ekti**, aniqrog'i pedagogik ta'sir ob'ekti. Izoh: loyihalash sohasida esa real ob'ekt mavjud emas. Faqat bunda, insonning biologic, psixologik tuzilishi va unung organ va tizimlari pozitsiyaasidan emas (chunki, biologiya va psixologiya fanining ob'ekti bo'la oladi), balki pedagogik ta'sir natijasida kechadigan organizmning barcha turdagi o'zgarishlar e'tiborga olinadi. Pedagogik tajriba oldidan, tabiiyki (tinch holatda) inson organizmining to'qima hujayralarida keskin morfologik o'zgarishlar kuzatilmasligi sababli ilmiy farazga o'rin beriladi. Shuning uchun bu masalada tadqiqot predmeti sifatida metodika ya'ni metodlar majmuasi (texnologiya), o'lchov qurollarini qo'llash orqali organizmning to'qima hujayralarida oldindan faraz qilinadigan optimal o'zgarishlarni ta'minlashdan keyingina, pedagogik ta'sir ob'ektida ya'ni insonning jismoniy yoki psixik (ma'naviy) o'zgarish xususiyatlarida o'z aksini topadi [2].

Sport sohasining umumiy nazariyasi fan sifatidagi o'zining sub'ektiv tasavvurlari bo'lishiga qaramasdan ob'ektiv real tabiatining mavjudligiga ko'ra tan olinadigan, mohiyatan va mazmunan tarix sahifalari aro shakllanishi, ob'ektiv rivojlanish ziddiyatlari va qonuniyatlarni engishda namoyon bo'lishini muallif J.II. Матвеев ta'kidlab o'tgan. Mazkur ilmiy bilish yo'li, aslida fundamental va amaliy fanlar uchun to'g'ri keladi, lekin sun'iy muhit og'ushida ishlaydigan pedagogika sohasining, ya'ni sportning ob'ektiv realligiga sub'ektiv ta'sirlarning hissasini ham butkul inkor etib bo'lmaydi. Muallif tomonidan bildirilgan vaziyat tasavvurida, rasmiy mantiq nuqtai nazaridan aksariyat ilmiy tekshiruv yo'nalishlarining noto'g'ri mantiqiy doira chegarasida qolib ketayotgani e'tirof etilgan. Keltirilgan e'tirofga ko'ra, ilmiy tekshiruvchilar tomonidan bolalar va o'smirlar sport maktabida ob'ektiv real vaziyatlardan tayyorgarlik ishlarining borishi o'rganiladi. Lekin J. П. Матвеевнинг e'tiroziga ko'ra, haqiqatdan sport trenerlarining bolalar va o'smirlar sport maktablaridagi ish faoliyati

“jismoniy tarbiya nazariyasi va metodika” darsligida dasturlar, nizomlar asosida to’liq reglamentlashtirilgan. Demak, ilmiy izlanuvchi xulosa qiladigan bo’lsa darslikning umuiy qoidalariga mos tushadi, bu bilan nafaqat izlanuvchining balki umumiy nazariyaning yana bir karra haqqoniyliqi tasdiqlanadi. Noto’g’ri mantiqiy chegeradan engib chiqish uchun, avvalam bor pedagogika fanida sun’iy tekshiruv predmeti faktining mavjudligini tan olish kerak. Bu vaziyatda esa metodologiya o’zgaradi, ya’ni ilmiy metodologiyadan farqli ob’ekt, jarayon, metodika va texnologiyalarni sun’iy loyihalash metodologiyasiga o’tish zaruratini tan olish kerak bo’ladi.

Loyihalash bu – tabiiy va sun’iy muhitda sun’iy ob’ektning ish berishi hamda uning tuzilishini izohlovchi tushuntirish xati, jadval, hisoblardan iborat loyihaviy hujjatlarni ishlab chiqish ma’nosida tushunish mumkin.

Oldin mavjud bo’lmagan narsa yoki jarayonning paydo bo’lishini *innovatsiya* deb biladigan bo’lsak, an’anaviy tabiiy – ilmiy bilish metodologiya chegarasida inovatsion texnologiyani yaratib bo’lmaydi, chunki yangi sun’iy ob’ektning yuz berishigacha ob’ektiv real tekshiruvning o’zi yo’q edi.

Azaldan, inson o’zining hissiyotlariga tayanib ob’ektiv reallikni faqat sub’ektiv bilishi mumkin bo’lgan, lekin tarixda ilk bor o’lchov vosita va metodlarining (texnika) yaratilishi bilan uning ob’ektiv bilish imkoniyatlari kengayib bordi va bundan keyin ham taraqqiy etadi.

Zamonaviy ta’lim modeli shart-sharoitlari quyidagi umumo’quv ko’nikma va malakalarni birinchi kursdayoq egallashlarini talab etadi [4]:

1) ma’ruza, amaliy va seminar mashg’ulotlarida talabaning mustaqil faoliyati: o’quv topshiriq (vazifa) larni mustaqil bajarishda asosiy masala va xulosalarni sxematik, ketma-ketlikda qayd qilish; ma’lumotlarni qidirish, bilib olish, tushunish, tanqidiy baholash va ehtiyojga ko’ra qayta tiklash; belgi va simvollar tili bilan ma’no berib hisobot, referat shaklida taqdim etish; oldindan qo’yilgan talablarga muvofiq ilmiy mualliflik sahifasini yaratish.

2) bajarilgan o’quv topshiriq, ilmiy-ijodiy to’garak (guruh) a’zosining ilmiy ishlanmalari (esse, tezis, maqola, referat, kurs ishi, bitiruv malakaviy ish, magistrlik dissertatsiya ishlarini rasmiylashtirish) taqdimotida ko’rgazmali vositalar, axborot texnologiya vositalaridan erkin foydalana olish malakalarini egallash;

3) kommunikativ malakalar: o’qituvchi va boshqa talabalar bilan o’quv hamkorlik tashabbuskori, o’zining fikrida turish, murosasozlikka erishish, mavzu yuzasidan o’zaro muloqotga (dialog) kirishish, masalaning asl mohiyatiga yaqin savollar bilan murojaat qilish, davra (auditoriya) qoidalariga rioya etgan holda faol qatnashish;

4) hamkorlikda ishlash malakasi: umumiy vazifalar yechimida o’zaro tahlil va o’zaro baholash, hamkorlik madaniyati, o’quv topshiriqlarini bajarish bo’yicha hamkorlik faoliyatini jamoaviy rejalashtirish (loyihalash), jamoada harakat qilishga tayorligi va qobiliyati;

5) muammoli ma’ruzalarda muammoli vaziyatni tahlil qilish, o’quv vazifalarining kreativ yechimlarini topish, g’oyalarni rivojlantirish, mustaqil, jamoaviy qaror qabul qilish.

Oliy ta’lim muassasalarida talabalar bilan amalga oshiriladigan ilmiy tadqiqot ish shakllari asosan ikki yo’nalishda amalga oshiriladi:

1. Ta’lim yo’nalishlari o’quv rejasiga asoslangan o’quv ilmiy – tadqiqot ish shakli;

2. Professor – o’qituvchilar rahbarligida olib boriladigan talabalarning ilmiy – tadqiqot ish shakllari.

Oliy ta’limning bu turdagi ish faoliyati majburiy o’quv jarayon doirasida amalga oshiriladi va ta’lim jarayonining barcha shakllarini qamrab oladi:

1. Jismoniy madaniyat ta’lim yo’nalishining 3 – blok umumkasbiy fanlar, 4 – blok ixtisoslik fanlar va 5 – blok qo’shimcha fanlarni o’rganish jarayonida aniq mavzular bo’yicha referat yozish;

2. Amaliy, seminar, laboratoriya va mustaqil ta’lim jarayonida jismoniy tarbiya va sport sohasida muammolarni aniqlash, yechimini izlash elementlari mavjud vazifa va topshiriqlarni bajarish;

3. Turli malaka amaliyoti davrida tekshiruvlar, tadqiq etish mohiyatiga ega bo’lgan individual vazifalarni bajarish;

4. Tadqiqot metodlarini (anketa, pedagogik kuzatuv, xronometrik va pulsometrik tahlil, testlash, pedagogik nazorat, matematik tahlil) qo’llanishligi bilan bog’liq metodik materiallarini (topshiriq varaqalari) ishlab chiqish;

5. Kafedralarda rejalashtirilgan tadqiqotlar problematikasi (muammolar) bilan bog’liq kurs ishi va malakaviy ishlarni tayorlash va himoya qilish;

O'quv yili davomida oliy ta'lim DTS, o'quv rejalari va fan dasturlariga muvofiq ta'lim yo'nalishining ilmiy bilish usullarini asta sekin murakkablashtirish va chuqurlashtirish hisobidan talabalar vazifalarni o'zlashtirib borishlari talab etiladi.

Talabalarning o'quv-tadqiqot faoliyati yo'nalishida Rossiyalik olimlar В. Гаврилюк, Л. Гусейнова ва Т. Исламшиналар tajribaviy ma'lumotlarni umumlashtirish orqali quyidagi imkoni mavjud o'zini-o'zi taraqqiy ettirish darajalari aniqlangan:

1. Reproaktiv-stereotip (muammo yechimini oldindan o'zlashtirilgan mulohaza yuritish, faoliyat va munosabatlar algoritmgiga muvofiq amalga oshiriladi). Tadqiqot vazifalarini, faoliyat algoritmini yaqinroq tushunib olish uchun talabalar o'qituvchiga murojaat qiladi. Kam vaqt sarflab tezkor natijani qo'lga kiritishga intilishadi. Ular unchalik o'quv-tadqiqotchilik madaniyatini, xususan shaxs sifatlarini rivojlantirishga intilishmaydi;

2. Adaptastion (o'qituvchi tomonidan oldindan ishlab chiqilgan algoritmgaga asoslarga holda talabalar o'quv-tekshiruv ishlarini bajarishadi. Ushbu daraja bo'yicha ham talabalarning o'quv-tadqiqotchilik faoliyatida shaxsiy qiymatga ega bo'lgan o'zini-o'zi taraqqiy ettirish, ongli ravishda faoliyatga kirishish kabi intilishlar barqarorligi kuzatilmaydi;

3. Ijodiy – refleksiv (talabalar o'zlariga xos shaxsli, qadr-qimmatli, kreativlik potentsiallarini dolzarblashtirish orqali, muammo mohiyatini tushunib, tadqiqot olib borish vaziyatini, variantlari va yechim usullarini modellashtira oladilar. Refleksiyaga asoslangan holda talabalar o'zlarining ijodiy yutuq natijalarini tanqidiy tahlil qiladilar, umuman olganda intellektual, madaniy-ilmiy rivojlanishlariga qarshilik ko'rsatuvchi to'siqlarni aniqlashlari va ularni bartaraf etishlari mumkin.

Ilmiy faoliyat tajribasini egalashning dastlabki bosqichida ilmiy tekshiruv usullar, metodlar va turlari, talabalar tomonidan ilmiy faoliyatga doir maxsus ibora va atamalar mohiyatini o'rganish, referat va taqdimotlar uchun ma'lumotlarni saralash qoidalari bilan bo'lajak mutaxasislarni tanishtirish vazifalari hal etiladi. Ikkinchi kurs davomida talabalar individual tarzda ilmiy izlanish mavzusini aniqlash bilan birga talaba-yoshlarning ilmiy-ijodiy to'garak ishlari, hamda fakultet tarkibidagi kafedralarning kasbiy faoliyat yo'nalishlari bo'yicha to'liq ma'lumot bazasiga ega bo'ladilar. Uchinchi kursda talabalar referatdan tashqari o'quv fanlari bo'yicha professor-o'qituvchilar tomonidan oldindan tayorlangan kurs ishi topshiriqlari (loyiha)ga muvofiq mustaqil izlanish olib boradilar. Aksariyat talabalarning bu toifa ishlari referativ xarakterda bo'lib, ba'zi hollarda amaliy mohiyat kasb etishi mumkin. Iqtidorli talaba-yoshlar tomonidan bajariladigan kurs ishlari, fan nazariyasi va amaliyotini bog'lovchi dastlabki ijodiy izlanish asosida jismoniy tarbiya va sport sohasida dastlabki innovatsion shart-sharoitlarni yaratishga qodir.

To'rtinchi o'quv yiliga borib mutaxassislik fanlaridan ham nazariy, ham amaliy ahamiyat kasb etuvchi kurs ishlarini bajarish, mustaqil ilmiy izlanish amallarini o'tkazishga etarli bo'lgan talabalarning tayorgarlik darajasi shakllanadi. Ta'lim yo'nalishi talabalaridan biri bo'lgan pedagogik amaliyot, talabalarning o'quv-ilmiy tadqiqot ish faoliyati samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, bitiruv-malakaviy ishlarni tayorlash, himoya qilish ularning kasbiy tayorgarlikning malaka darajasiga yaqinlashtiradi.

O'quv ishlari jarayoniga individual o'quv-izlanish vazifalarini tadbiiq etish - innovatsion ta'lim texnologiyasining ko'rinishlaridan biridir. Talabalarning bu turdagi auditoriyadan tashqari individual ish faoliyati - o'quv, o'quv-izlanish yoki loyihalash xususiyatlariga ega bo'lib, o'quv kursining dastur materiallarini o'zlashtirish davrida bajariladi, hamda talabalar bilimni baholash shakllari (yakuniy nazorat, imtihon, sinov) bilan yakunlanadi. Oliy ta'lim tizimida talabalarning individual o'quv-izlanish vazifalari dastur materiallaridan bir qismini o'rganish, bilimlarni tizimga solish, chuqurlashtirish, umumlashtirish, mustahkamlash bilan birga o'quv kursi bo'yicha o'zlashtirilgan bilimlarni amaliy qo'llash orqali mustaqil izlanish malakasini rivojlantirishga qaratilgan.

Talabalarning individual o'quv-izlanish vazifalari orasida keng tarqalgan: muayyan mavzu (modul) bo'yicha tavsiya etilgan reja (yoki mustaqil ishlab chiqilgan)ga muvofiq konspekt; mavzu (modul) yoki tor muammo bo'yicha referat; mavzu (modul) bo'yicha hisoblash yoki turli pedagogik vaziyatlarga mos amaliy vazifalarni tuzib chiqish, yechimini topish; pedagogik vaziyatlarga mos hodisalar, jarayonlarning nazariy yoki amaliy funktsional modelini ishlab chiqish; fan dasturida ko'rsatilgan qo'shimcha adabiyotlarni o'qib annotatsiyalash, bibliografik tavsiflash, retrospektiv izlanish.

Talabalarning individual o'quv-izlanish faoliyatini fan o'qituvchisi (ma'ruzani o'qiydigan) baholaydi. Oxirgi mashg'ulotda talabalarning individual o'quv-izlanish faoliyat mazmunini o'rganib chiqilgandan (talabani og'zaki, yozma hisoboti) keyin baho qo'yiladi. Talabalarning individual o'quv-izlanish faoliyatiga qo'yilgan baho – fanning yakuniy bahosini chiqarishda hisobga olinadi, uning salmog'i bajarilgan vazifaning mazmuni va murakkabligidan kelib chiqib 30% dan 50% gacha bo'lishi mumkin.

Ta'lim yo'nalishi o'quv rejasiga muvofiq talabalarning o'quv - ilmiy tadqiqot ish faoliyatida – kurs ishlari hamda bitiruv malakaviy ishlarni tayorlash muhim ahamiyatga ega. Talaba kurs ishini bajarish uchun ilmiy izlanish yo'lida dastlabki mustaqil qadam qo'yadi, ilmiy adabiyotlar bilan ishlashni o'rganadi, mavzuga doir kerakli ma'lumotlarni tanqidiy saralash va tahlil qilish ko'nikmalarini hosil qiladi. Kursdan - kursga qadar kurs ishini yozish talablarini oshirish orqali, haqiqiy ijodiy jarayon muhiti ta'minlanadi.

Oliy ta'lim muassasalarida diplom ishi ta'limning yakuniy bosqichi bo'lib, bitiruvchi tomonidan tanlangan mavzuni chuqur o'rganish, nazariy bilimlarni mustahkamlash va kengaytirishga qaratilgan. Pedagogik amaliyot faoliyati davrida aksariyat talabalar o'zlarining malakaviy ish mavzulari bo'yicha aniq tasavvur hosil qilishadi, dastlabki adabiyotlar tahlilidan tashqari shaxsiy – amaliy tajriba ortirish asosida ishning ilmiy qimmati boyitiladi.

Talabalarning o'quv-ilmiy tadqiqot ish faoliyatiga seminar va amaliy mashg'ulot mavzulari bo'yicha referat ham qo'llanilishi mumkin, basharti bir nechta ilmiy maqola (tezis), manbaalarga asoslangan taqdirda.

#### Adabiyotlar:

1. Давыдова Л.Н., Различные подходы к определению качества образования / Л.Н. Давыдова // Качество. Инновации. Образование. – 2005. - № 2. – С. 5-8.
2. Kadirov R. X. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ilmiy tadqiq qilish. – Buxoro.: Durdona nashriyoti. 2018. – 251 b.
3. Хазова С.А., Бгуашев А.Б. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 12-3. – С. 637-641.
4. Ишмухамедов Р., Абдуқодиров А., Пардаев А. Таълимда инновацион технологиялар (таълим муассасалари педагогик ўқитувчилари учун амалий тавсиялар). – Т.: Истеъдод, 2008. – 180 б.

#### **СИФАТ – СПОРТ ТАЪЛИМ СОҲАСИ РИВОЖИНИНГ АСОСИЙ ГАРОВИ**

*Ашууров А.Д., ўқитувчи, Исаев Н.И., ўқитувчи, Обланазаров Ф.А., ўқитувчи Самарқанд давлат университети, Самарқанд, Ўзбекистон*

Ҳозирги кунда муваффақият гарови – фаолият туридан қатъи назар маҳсулотнинг юқори сифатидир. Сифат худди бирор шахсга нисбатан бўлганидек, корхона ва ташкилотларга ҳам етказиб берувчи ва қабул қилувчиларнинг жуда катта қизиқиш ва ғамхўрликлари предметидир, чунки бизни ўраб турган борлиқ сифат баҳосига тегишлидир. Бироқ жуда кўп ҳолларда бу баҳо хис-туйғулар таъсирида бўлади, у юзаки ва холис эмас.

Шунингдек, сифат маориф муассасалари фаолиятини баҳолашнинг сифатли мезонларини талаб этувчи турли муҳитнинг оммабоп мурожаатлари билан бирга педагогик назария ва амалиёт учун ҳам муҳим даъват бўлиб бормоқда.

Сифат, бу – интизомга оид тушунча бўлиб, у турмушимизнинг деярли барча соҳаларига, хусусан инсоний фаолликка ва ҳар қандай жараёнга тааллуқлидир. Адабиётларда турмуш ва меҳнат сифати ҳақида нисбатан яхши таъриф ва изоҳлар берилган. Ушбу муаммога тегишли илмий ишлар камроқ даражада илм-фанга, ундан ҳам камроқ даражада спортга бағишланган.

Жисмоний тарбия ва спорт инсон ҳаётининг барча босқичларида соғлиқ ва фаол ҳаёт тарзини таъминлашда муҳим аҳамиятга эга эканлиги таъкидлаб келинган. Албатта, жисмоний тарбия турли спорт мактаблари ва бошқа хизмат кўрсатувчи клублар билан ўзаро алоқаларни йўлга қуйишда ҳаётнинг барча жараёнларида муҳим аҳамият касб этган бўлса, спорт айнан соғлиқни сақлаш ҳамда спорт таълими натижаларини қўлга киритишда ва инсоннинг ижтимоий ва шахсий ривожланишида катта аҳамиятга эгадир.



Сифат айнан спорт таълим соҳаси ривожининг асосий гарови ҳисобланади. Спорт клублари ўртасида кескин рақобат муҳитининг шаклланганлиги, айнан спорт клублари олдида турган асосий вазифа сифатида рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш ўз долзарблигини белгилаб беради. Спортчиларни тайёрлашда машғулот олиб бориш сифатини яхшилаш, спорт клублари олдидаги муҳим масалаларидан ҳисобланади<sup>[2]</sup>.

Глобаллашув шароитида стабил ва стратегик муаммоларидан бири бўлиб, спорт клубларида спортчиларни тайёрлаш сифатини яхшилашдаги муаммоларни тубдан ҳал этишига боғлиқдир. Спорт клубларида спортчиларни тайёрлашда сифатни яхшилаш жараёни спортчини ёшлигидан шуғуллантириб ва чиниқтиришдан тортиб, то жаҳон ареналарида чиқиб юқори ўринларни қўлга киритишда сифатли амалий хизматларини кўрсатиш ҳам зарур масалалардан биридир.

Дунёнинг таракқий этган кўпгина мамлакатлари ривожланишга тўртки бўлаётган омил асосан спорт клублари ўртасидаги рақобатдир. Ривожланган давлатлар хусусан, АҚШ, Европа давлатлари, Япония, Корея ва Хитой, Россия давлатларида кучли спортчиларнинг етишиб чиқаётганлиги ва рақобатнинг кучлилиги эвазига спорт клублари ўртасида юқори натижага эришилмоқда. Бироқ, спорт бизнесда муҳим ўзгаришлар рўй бермоқда.

Бугун спортни давлат томонидан ҳуқуқий тартибга солиш бўйича муҳим таъсир кўрсатади ва профессионал спорт билан яқин муносабатлар мавжуд.

Жисмоний тарбия натижасининг барқарорлиги шуғулланувчининг шахсига таъсир кўрсатиши сабаби сифатида танага бўлган муносабати билан белгиланади. Бундай ҳолда ўқувчини жисмоний маданият бўйича баҳолашнинг асосий мезони сифатида унинг индивидуал мойиллиги (аксиологик лаёқати), масалан, унга юклатилган мажбуриятни бажара олишига сарфлайдиган куч-ғайрати, морфологик вазифаларга мойиллиги (инструментал лаёқати) олдида белгиланган меъёрларни ҳурмат қилиши, масалан, ҳаракатлантирувчи билими ва қобилияти қабул қилиниши асосли ҳисобланади.

Жисмоний маданият педагогикасининг янги парадигмаси маориф муассасаларидан ўқувчиларда ўз билим ва кўникмаларини, жисмоний тайёргарликларини, интеллектуал салоҳиятларини, шунингдек, индивидуал лаёқатларини доимий равишда такомиллаштириб туришларига хоҳиш-истакларини уйғотувчи дидактик ва тарбиялаш жараёнини ташкил этишни талаб қилади.

Маълумки, ҳозирги вақтда замонавий маориф тизимининг зарурий қисми сифатида ўқувчиларнинг мустақкам саломатлигини, жисмоний ва руҳий ҳаракатлари ривожланишини, шунингдек, мунтазам фаол ҳаракатдан завқ олишни кафолатловчи жисмоний тарбия қабул қилинган. Мактаб, оила ва жамият томонидан тегишлича қўллаб-қувватлаш ёрдамида ушбу хурсандчилик ўқувчи билан мактабда билим олиши ҳамда истиқболда соғлом ва фаол турмуш тарзини кечиршида ҳамоҳанг бўлиши керак.

Сифат, бу – мижозларни ҳайрон қолдирадиган ва ҳатто қойил қолдирадиган нарса, деган эди Сифатни бошқариш умумиттифоқ концепцияси (Total Quality Management) муаллифи Эдвардс Деминг. TQM мактаб жамоасининг ҳар қайси аъзоси бир вақтда “мижоз” ва “етказиб берувчи” бўлиб ҳисобланишини назарда тутди. Маориф муассасаларининг мижозлари, бу – авваламбор, мактаб фаолиятидан яхши натижаларни кутиб қолувчи ўқувчилар ва уларнинг оиласи. Ўқувчилар – мактабнинг нафақат муҳим мижозлари, балки TQMга мувофиқ, ўқитувчилар (ички мижозлар) билан биргаликда биринчи линиянинг ўз маҳорати, лаёқати, қизиқиши ва характерларини доимий равишда ривожлантириб борувчи ишчилари бўлиб ҳам ҳисобланади. TQM философияси таълим жараёнида ўқувчини предмет-маҳсулот тоифасигача кучсизлантириш билан мос келмайди.

Сифат деганда, мижоз ва манфаатдор томонларнинг талаб ва истакларини амалга ошириш даражаси ёки белгиланган маориф талабларига ёки илмий назарияга муносиблик, шунингдек, баҳолашнинг қатъий мезонларини бажариш даражаси тушунилади.

Жисмоний маданият сифатини такомиллаштиришни, баҳолаш каби, сифат кўрсаткичлари (ўзгарувчиларга боғлиқ) иерархиясини аниқлаш ва ўрнатишдан бошлаш керак. Албатта, ушбу иерархия унинг субъектларини белгиловчи мақсадлари ва натижаларидан келиб чиқади. Бундай вазиятда таълим бериш сифатини баҳолаш ҳар доим ҳам ҳолисона ва миқдорий натижаларга асосланавермайди.

Жисмоний тарбия сифатининг, TQM философиясига асосланган ўзига хос модел муаллифи – Ван Боттенбург. Унинг фикрича, жисмоний тарбия сифатининг тўртта стандартини ажритиб кўрсатамиз: жамият томонидан белгиланувчи сифат (Social Quality); ўқувчилар ва уларнинг ота-оналари томонидан қабул қилинган сифат (Users Quality); илмий назарияга асосланган сифат (Product Quality); маориф ҳукумати белгилаб берадиган сифат (Process Quality).

Ушбу моделга мувофиқ, жисмоний маданиятни юқори сифат талабларига жавоб беради, дея оламиз, модомики у бир вақтнинг ўзида: ижтимоий ишончни оқлайди, ўқувчилар ва ота-оналарининг талабларини қондирадилар, янги илмий назарияга асосланган жисмоний маданият мақсадларига етишишларида имконият яратади, ўз мамлакатининг таълим бериш стандартларига тўлиқ жавоб беради.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги Қонуни. Янги таҳрир. 2015 йил 4 сентябр.
1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқарув тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368 сонли Фармони.
3. Quality physical education. Published in 2015 by the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 7, place de Fontenoy, 75352 Paris 07 SP, France © UNESCO 2015 ISBN 978-92-3-100059

## **ОИЛА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ АҲАМИЯТИ ВА УНИ АМАЛГА ОШИРИШ МАСАЛАЛАРИ**

*Ҳайитов Н.Ш., катта ўқитувчи*

*Самарқанд давлат университети, Самарқанд, Ўзбекистон*

Оила жисмоний маданиятини шакллантириш, оилада жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишни ташкил қилиш, маҳаллалар, оилалар ва таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил қилишнинг айрим жиҳатлари республика миқёсида ўтказилган турли илмий-амалий анжуманларда қатор олимлар ва мутахассислар томонидан тадқиқот объектига киритилган. Оилавий жисмоний тарбия ва оилавий спортни ташкил қилиш масалалари турли даражада талқин қилинган [1, 2, 5, 6]. Бу ўринда турли йилларда ташкил қилинган анжуманларда мазкур масалага доир бўлган фикрлар етакчи олимлар А.Атоев (БухДУ), Н.Ибрагимова (ТерДУ), Ў.Иброҳимов (мархум, ТерДУ), А.Содиқов, Ф.Аҳмедов (Жиззах ДПИ), Б.Бойбобоев (НамДУ), Р.Абдумаликов, Т.Усмонхўжаев, Р.Саламов (Тошкент), Ж.Эшназаров, Х.Рафиев, Р.Қосимова, Б.Ҳайдаров (СамДУ) кабилар томонидан атрофлича тушунтириб ўтилган.

Мутахассислар оила жисмоний маданиятини шакллантиришда маҳаллалар ва таълим муассасалари ҳамкорлигини йўлга қўйиш лозимлигини таъкидлашади. Оила, маҳалла ва таълим муассасалари ҳамкорлиги оилавий спорт, ёки, умуман, оила жисмоний маданиятини шакллантиришнинг энг муҳим кўрсаткичи сифатида эътироф этилган [1, 3, 4, 5, 6]. Дарҳақиқат, оила бевосита маҳалла ва таълим муассасаси билан узвий алоқада бўлиб, оилада яшаётган ҳар бир оила аъзоси маҳалла ёки таълим муассасасида фаолият кўрсатади. Шу сабабли оила, маҳалла ва таълим муассасаси ҳамкорлигини самарали йўлга қўйиш оила жисмоний маданиятини шакллантиришда катта аҳамиятга эга.

Оила жисмоний маданияти масаласида гап кетар экан дастлаб оиладаги катталарнинг (асосан ота-оналар) жисмоний маданият соҳасидаги қарашлари ва билим даражаси юқори бўлиши лозимлигини айтиб ўтиш керак. Қачонки оилада ота-она, бобо-бувилар жисмоний машқлар билан шуғулланишса, жисмоний тарбия ва спортга доир масалалар юзасидан етарли билимга эга бўлсалар оиладаги болалар ҳам шу йўсинда тарбияланадилар. Шу сабабли оилада катталарнинг амалий намунаси муҳим саналади.

Оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жисмонан соғлом ва маънан баркамол авлодни шакллантиришда жисмоний маданиятнинг ўрни беқиёс. Оилалардаги жисмоний баркамоллик муҳитини шакллантириш ва жисмоний маданият масалаларини кенг тарғиб қилиш



фақатгина жисмоний маданият мутахассислари ёки тиббиёт ходимларининггина эмас балки, кенг жамоатчиликнинг устувор вазифаларидан бири бўлмоғи даркор. Бунинг учун юқорида айтилганидек ҳамкорлик ишларини йўлга қўйиш муҳим аҳамиятга эга. Шунингдек, Республика “Оила” маркази раҳбарлигида оилаларда жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилишга қаратилган тегишли дастурий ишларни амалга оширишни йўлга қўйиш керак. Мазкур марказ негизда оилавий жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилувчи йўналиш фаолиятини йўлга қўйиш мақадга мувофиқдир.

Республикамизда илм-фан тобора ривож топиб бормоқда. Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассислари фаолияти ҳам кундан кунга салмоқли бўлаётганлиги барчамизга маълум. Хусусан, болалар жисмоний тарбияси, хотин-қизлар спорти, ногиронлар спорти каби йўналишларда қатор олимларимиз изланишлар олиб бормоқдалар. Фикримизча, бу каби мутахассислар фаолиятини мувофиқлаштириш, уларнинг ижодий изланишлари натижаларидан самарали фойдаланиш оилаларда жисмоний маданиятни янада кенг шакллантиришга замин бўлади.

Юқорида муаллиф оилада жисмоний маданият масаласига доир айрим мулоҳазаларини билдириб ўтди. Мазкур масалалар юзасидан кўплаб фикрларни айтиб ўтиш мумкин. Аммо улардан самарали фойдаланмас эканмиз бундан ҳеч қандай наф йўқ. Шу сабабли мустақил Ўзбекистонда яшаётган ҳар бир фуқаро, ҳар бир киши оиласи соғлиғи, уни асраш, такомиллаштиришдек масалалар юзасидан масъулият билан ёндашмоғи даркор. Зеро, оилада соғлом турмуш-тарзини шакллантириш, оила аъзоларининг саломатлигини таъминлаш, оилада ўсаётган ҳар бир гўдакнинг ҳар томонлама уйғун камол топишида жисмоний тарбия ва спорт муҳим аҳамиятга эга.

Оилаларда жисмоний маданиятни шакллантиришнинг аҳамияти қуйидагиларда кўринади:

- оила аъзоларининг саломатлиги мустаҳкамланади;
- оилада соғлом турмуш-тарзи тушунчасининг бир қисми бўлган жисмоний баркамоллик мазмунан ўз аксини топади;
- оиладаги болаларнинг ўсиши, ривожланиши нормал ҳолатда бўлади;
- оилада жисмоний маданиятнинг шаклланиши ниҳоят жамият тараққиётига ижобий таъсир кўретади.

Оилаларда жисмоний маданиятни шакллантириш учун қуйидаги тизимли ишларни амалга ошириш лозим деб ҳисоблаймиз ва уларни таклиф сифатида киритиб ўтаемиз.

1. Республика “Оила” маркази ва бошқа қатор манфаатдор ташкилотлар раҳбарлигида оила масалалари бўйича изланишлар олиб бораётган етакчи олимлар, педагоглар, психологлар ва катта ҳаётий тажрибага эга бўлган турли йўналишдаги мутахассисларнинг ижодий имкониятларидан унумли фойдаланиш, уларнинг фаолиятини мувофиқлаштириш, улар томонидан билдирилаётган ташаббусларни қўллаб-қувватлаш керак.
2. Оила аъзоларининг ҳар бирига мос бўлган турли қўлланмалар нашр қилиш (масалан, болалар учун, аёллар, катта ёшлар учун машқлар мажмуасидан иборат адабиётлар ва б.). Бунда нашр қилинган қўлланмалар содда, тушунарли бўлишига эришиш.
3. Маҳалла, таълим муассасаси ва оила ҳамкорлиги доирасида жисмоний маданият тушунчасини тарғиб қилувчи тадбирларни кенг олиб бориш.
4. Оилаларда “жисмоний маданият бурчаги”ни ташкил қилиш.
5. Оила ва минтақавий тиббиёт бирлашмалари (ҚВП) ҳамкорлиги доирасида жисмоний машқларнинг самараси тўғрисидаги тушунтириш ишларини олиб бориш.
6. Маҳалла фуқаролар йиғинлари таркибида жисмоний маданият масаласи бўйича тизимли фаолиятни йўлга қўйиш.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш муаммолари. Олий таълим муассасаларининг илмий-назарий анжумани материаллари тўплами. Т.: 2008.

2. К.Маҳкамжонов [ва бошқалар]. Спорт байрамларини ташкил қилиш ва ўтказиш. Дарслик. Тошкент “Иқтисод-Молия”. 2008.

3. Оила мустаҳкамлигини таъминлашнинг ҳуқуқий-маънавий асослари. Республика илмий-амалий конференция материаллари тўплами. Тошкент-2012.

4. А. Абдусамедов. Мустаҳкам оила маънавияти. Т.: “Сано-стандарт” нашриёти. 2012 йил.
5. Республикада ёшларга оид давлат сиёсатини амалга оширишнинг долзарб масалалари. II Республика илмий-амалий конференция материаллари тўплами. Тошкент “Маънавият” 2015.
6. Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг минтақавий, педагогик-психологик, тиббий-биологик муаммолари. Олий таълим муассасалари профессор-ўқитувчилари илмий-услубий мақолалар тўплами. Тошкент-Жиззах. 2009.

## **JISMONIY MADANIYAT TA'LIMIDA SHAXMAT TARIXINING PEDAGOGIK ASOSLARI**

*Xoliqov U.Q., o'qituvchi*  
*Guliston davlat universiteti, Guliston, O'zbekiston*

Bugungi kunda Vatanimiz yangi tsivilizatsiya arafasida turibdi, mamlakatimiz ulkan taraqqiyot sari kadam qo'yomkda va katta tarixiy davrni o'z ichiga olgan O'zbekiston tarixi ma'naviyati xalqimiz madaniy merosining o'ziga xos xususiyatlarini ochib berishda alohida ahamiyat kasb etadi.

Shaxmat insoniyat kashf etgan eng kadimiy, kizikarli, jozibali xamda go'zal uyindir. Uning asosiy xususiyati shuki shaxmatda sport va san'at uyg'unlashib ketgan. Shaxmat qiziqarli va maroqli o'yin. U bilan shug'ullanish organizmning umumiy jismoniy rivojlanishiga, fikrlash doirasining o'sishiga, o'sib kelayotgan yosh avlod ruhiyatiga ijobiy ta'sir etadi. Bola yoshligidan shaxmatda yuzaga keladigan variantlarni hisoblay boshlaydi. Ularni solishtiradi, yaxshisini tanlaydi, vaziyatga baho beradi, xar doim band bo'ladi. Uning vaqti miya uchun kerakli va foydali mashg'ulot bilan to'ldiriladi. Agar bola shaxmatdagi kombinatsiyalarni topa olar ekan, tarix darsidagi kiyin masala echimini albatta topishga xarakat kiladi.

Bugungi kunda shaxmat eng mashhur o'yinlardan biriga aylangan, sport turi sifatida qabul qilingan; dunyo bo'ylab millionlab kishilar bu o'yinni o'ynashadi. Shaxmat aqliy gimnastika sifatida ham ko'riladi. Shaxmatda ikki odam shaxmat donalari bilan bir-biriga hujum qiladi. Har bir odamda 8ta piyoda, 2ta rux, 2ta ot, 2ta fil, farzin va shoh bo'ladi. Ot donalar ustidan sakrab o'ta oluvchi yagona donadir.<sup>3</sup>

**Shaxmat**, shohmot (fors. shohmot — shoh o'ldi) — sport turi. O'yindan maqsad raqib shohini mot qilish shaxmat Ikki xil (oq va qora) rangdagi 64 ta teng katakli taxta (sath)da ikki xil rangdagi 16 tadan dona (bittadan shoh va farzin, 2 tadan rux, fil va ot, 8 tadan piyoda)da o'ynaladi. shahrida musobaqa paytida ma'lum sondagi yurishlar qilinishi uchun vaqt (dastlabki 40 ta yurish uchun 2,5, 2 va 1,5 soat va h.k.) va o'yin tugamasa qo'shimcha vaqt belgilanadi. Tezkor shahrida o'yinni tugatish uchun aniq vaqt (30, 25, 15 va 5 min.dan) beriladi. Sirtqi shahrida har bir yurishni amalga oshirish uchun masofa va aloqa vositasi turiga qarab, kun yoki haftalar belgilanishi mumkin.<sup>5</sup>

11-asrdan boshlab Yevropada jadal rivojlandi. 15-asrda shaxmat qoidalariga o'zgarishlar kiritildi. 1512 yilda Rimda Damianoning "Bu kitob shaxmat o'ynashni o'rgatadi" to'plami bosildi va u Evropa tillariga tarjima qilindi. 1575 yilda Madridda Ispaniya va Italiya shaxmatchilari o'rtasida uchrashuv o'tkazildi. 17-asrda Joakkino Greko (Italiya), 18-asrda Danikan (Fransua Andre), Filidor (Fransiya), 19-asrda Govard Staunton (Angliya), Adolf Andersen, Iogannes Sukertort (Germaniya), Pol Morfi, Lui Paulsen (AQsh), Ignats Kolish, Vilgelm Steynits (Avstriya— Vengriya), Aleksandr Petrov, Mixail Chigorin (Rossiya) kabi shaxmat ustalari bu o'yinning rivojiga katta hissa qo'shishdi. 1851 yilda Londonda 1-xalqaro musobaqa uyushtirildi. Unda Andersen g'alaba qozondi. 1886 yildan shaxsiy jahon chempionati o'tkazilishi shaxmatni yanada ommalashtirdi. 1924 yilda Xalqaro shaxmat federatsiyasi (FIDE) tuzildi. 1987 yilda tuzilgan Grossmeysterlar assotsiatsiyasi (keyin Jahon shaxmat kengashi, deb nomlandi) mustaqil ravishda shaxmat bo'yicha bir qancha musobaqa, jahon kubogi va chempionati tashkil etdi. 2000 yilda Vladimir Kramnik va Garri Kasparov o'rtasida o'tkazilgan musobaqada Kramnik g'alaba qozondi va jahon chempioni, deb e'lon qilindi. FIDE shaxmatni bo'linishga barham berish maqsadida mutlaq jahon chempionini aniqlash uchun birlashtiruvchi musobaqa belgiladi.

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

7—8-asrlarga taalluqli 7 ta shaxmat donasi topilgan. 9-asrda yashagan arab olimi va shatranjchisi Aladliyning yozishicha, shatranjdagi inson tafakkurini cheklagan shashxoldagi xollarning tushishiga qarab yurish (shashxol)ning bekor qilinishi va bu o'yinning rivojlanishida O'rta Osiyo xalqlari muhim rol o'ynagan. Abu Rayhon Beruniyning "Hindiston", Abdurazzoq Samarqandiyning "Matlai sa'dayn va majmai bahrayn", Alisher Navoiyning "Majolis unnafois", "Lison uttayr", Zahiriddin Muhammad Boburning "Boburnoma" va boshqalar tarixiy asarlarda shaxmat (shatranj)ga oid qimmatli ma'lumotlar bor. Amir Temur davrida quchli shatranjchilar Samarqandda to'planishgan. Tabrizlik Ali ash-Shatranjiy (Oloviddin at-Tabriziy) Samarqandda o'tkazilgan musobaqalarda g'olib chiqqan. Shatranj haqida kitob yozib, unga o'zining va 14-asrgacha O'rta Osiyoda yashagan ko'plab oliya (grossmeyster)larning mansubalarini kiritgan. U sohibqironning o'zi bilan ham shatranj o'ynab turgan.<sup>6</sup>

20-asrning 20-yillaridan O'zbekistonda shaxmatning zamonaviy qoidalari keng targ'ib etilishi bu sport turining rivojlanishiga turtki berdi. Toshkent, Samarqand, Ko'qon va boshqa shaharlarda shaxmat to'garaklari ochildi. Azmiddin Xo'jayev, Sergey Freyman, Po'lat Saidxonov, Zokir Xo'jayev kabilar shaxmatni targ'ib etishda jonkuyarlik ko'rsatishdi. 1930 yildan erkaklar, 1935 yildan ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionatlari o'tkazila boshlagan (Aleksandr Grushevskiy va Larisa Pinchuk eng ko'p — 8 martadan chempion bo'lishgan). Turli davrlarda Fyodor Duz-Xotimirskiy, Salo Flor, Tigran Petrosyan, Paul Keres, Aleksandr Kotov, Mark Taymanov, Vladimr Tukmakov, Viktor Korchnoy, Anatoliy Karpov Vishvanatan Anand, kabi taniqli grossmeysterlarning O'zbekistonga kelib, ma'ruzalar o'qishi, bir yo'la o'yin (seans)lar o'tkazishi, musobaqalarda qatnashishi mamlakatimiz shaxmat rivojiga samarali ta'sir etdi. 20-asrning 50-y. laridan boshlab Mamajon Muhitdinov, Ulug'bek Elbekov, Sergey Pinchuk, Roman Kim, Alla Mkrtychan kabi shaxmat jonkuyarlarining yangi avlodi voyaga etdi. Respublika shaxmat-shashka klubi foydalanishga topshirildi, turli toifadagi musobaqalar o'tkazila boshlandi, gazeta va jurnallarda shaxmat ruknlari, O'zbekiston televideniya shaxmat ko'rsatuvi ochildi, shaxmatga oid kitoblarni nashr etish yo'lga qo'yildi. Isaak Birbrager, Yefim Ruxlis kabi shaxmat kompozitorlari turli tanlovlarda g'olib chiqishdi. Georgiy Borisenkoga sirtqi shaxmat bo'yicha xalqaro grossmeyster unvoni berildi. Georgiy A'zamov esa O'zbekistondan etishib chiqqan 1-xalqaro grossmeyster bo'ldi (1984).<sup>6</sup>

20-asrning 90-yillaridan O'zbekiston shaxmatida yuksalish boshlandi. erkaklar terma jamoasi jahon shaxmat olimpiadasida 2-o'rinni egalladi (1992), Osiyo chempionatida g'alaba qozondi (1999). Ibrohim Hamroqulov o'smirlar o'rtasida jahon birinchiligida g'olib chiqdi (1998). Rustam Qosimjonov Osiyoning birinchi (1998), jahonning 17-chempioni (2004) bo'ldi.

FIDE tasnifi bo'yicha jahon chempionlari V. Steynits 1886 — 1894, E. Lasker 1894 — 1921, X.R. Kapablanka 1921 1927, A. Alyoxin 1927 — 1935, 1937 — 1944, M. Eyve 1935 1937, M. Botvinnik — 1948 — 1957, 1958 — 1960, 1961, 1963, V. Smislov — 1957 — 1958, M. Tal 1960 1961, T. Petrosyan 1963 — 1969, B. Spasskiy — 1969 — 1972, R. Fisher 1972 1975, A. Karpov 1975 1985, 1993 1999, G. Kasparov — 1985 — 1993A.<sup>4</sup> Xalifman — 1999 — 2001, V. Anand — 2001 — 2002, 2007-2012, R. Ponomaryov — 2002 — 2004, R. Qosimjonov — 2004, V Topalov 2005-2007, M. Karlsen 2012 yildan. Nufuzli musobaqalarda yuqori natijalar ko'rsatgani uchun FIDE quyidagi shaxmatchilarimizga xalqaro grossmeyster unvonini berdi: Valeriy Loginov, Aleksandr Nenashev, Grigoriy Serper, Sergey Zagrebelskiy, Saydali YO'ldoshev, Aleksey Barsov, Mixail Saltayev, Rustam Qosimjonov, Rena Mamedova, Shuhrat Safin, Marat Jumayev, Dmitriy Qayumov, Timur Gareyev (1992 — 2004). Bir necha shaxmatchi va murabbiylar O'zbekiston Respublikasining faxriy unvoni va orden-medallari bilan mukofotlanishdi. Mamlakatda bolalar va yoshlar o'rtasida ham shahrini rivojlantirishga katta e'tibor berilmoqda. "Umid nihollari", "Barkamol avlod", Universiada musobaqalari dasturiga kiritilgan. O'zbekistonlik yosh shaxmatchilar bolalar o'smirlar o'rtasida o'tkazilayotgan xalqaro musobaqalarda sovrinli o'rinlarni egallab kelishyapti. Hozirgi vaqtda Toshkent va viloyatlardagi shahriga ixtisoslashgan bolalar o'smirlar sport maktablari, Shaxmat klublari va to'garaklarida 268 murabbiy faoliyat ko'rsatyapti. Mamlakatimizda 7984 kishi (2320 nafari xotin-qizlar) Shaxmat bilan bevosita shug'ullanishadi, ulardan 3220 nafari shaxmat razryad va unvonlariga ega (2003).

Mustaqillik yillariga berilgan har bir nom zamirida chuqur mazmun-mohiyat va chuqur falsafa yashringan bo'lib, joriy yil bolajon xalqimizni farzand tarbiyasiga e'tiborli ekanligi ko'satuvchi xalq ekanligini ifodasidir.

Bu jarayonda bolalarimizning ota-bobolarimiz hayot faoliyatidan va merosidan ibrat olgan xolda san'at va sport turi bo'lgan shaxmat o'yinini o'rganishi ularning tafakkurini kengaytirib, barkamol va zakovatli bo'lib o'sishlariga xizmat qiladi.

Zero, Prezident Islom Karimov iborasi bilan aytganda: "... sport bilan shug'ullangan bola hech qachon yomon yo'llarga yurmaydi".

"Faxr bilan aytishimiz mumkinki, O'zbekiston bolalari zamonga mos, Vatanimizga, xalqimizga munosib ravishda o'zgarib bormoqda. Bu bizning eng katta baxtimizdir".

Adabiyotlar:

1. Muhiddinov M. Katalarda yashiringan olam. -T.: O'zbekiston, 1976. 66 bet.
2. Muhiddinov M. O'n to'qiz chempion T O'zbekiston, 1976. 66 bet.
3. Muhiddinov M. "Sharq-shaxmat vatani", T.: O'zbekiston 36-45
4. Muhiddinov M. "O'zbekistonda shaxmatchilik", T.: O'zbekiston 46-86

## **JISMONIY MASHQLAR TEXNIKASI**

*Karimov A.K., o'qituvchi, Ernazarova Sh.X., talaba*  
*Urganch davlat universiteti, Urganch, O'zbekiston*

Bizga ma'lumki jismoniy tarbiya shakl jihatdan dars sifatida davlat dasturi asosida olib boriladi. Sport esa klassifikatsion dasturlarning talab va meyorlari asosida maxsus mashg'ulotlar (trenirovka) va musobaqalar orqali amalga oshiriladi. Jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining mazmunlari eng avvalo turli xil mashqlar, o'yinlar va sport turlarining qismlarini (elementlarini) o'zida mujasamlashtiradi. Demak jismoniy madaniyat mashg'ulotlari o'ziga xos tartib-qoidalar asosida bajarilishi va ma'lum chegaralar qo'yilmasdan amalga oshiriladi.

Texnika so'zining ma'nosi maxorat degan ma'noni anglatadi. Jismoniy mashq qilish deb sportchining ma'lum turi bo'yicha yuqori malakaga va natijaga erishish uchun amalda maxsus xarakterlarni bajarish jarayoniga aytiladi. Mashq qilish o'z ichiga jismoniy, texnik, taktik, ma'naviy va irodaviy kabi tayorgarliklarni oladi. Sport texnikasi-yuksak samaradorlik bilan ajralib turadigan xarakter vazifalarni hal qilish uslubidir.

Sportchilarning texnik tayorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi xarakterlar tizimining egallanganlik darajasi bilan tavsiflanadi. Sportchilarning texnik tayorgarligi bir qator murakkab vazifalarni xal etishga yo'naltirilgan- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish ish kuchlanishni tejash musobaqa faoliyatining o'zgaruchan holat sharoitlarida xarakterlanish tezligi, aniqligini oshirish. Sport texnikasini takomillashtirish ko'p yillik tayorgarligi davomida amalga oshiriladi. Texnik maxorat deganda keskin sport musobaqasi sharoitida eng oqilona xarakter texnikasini mukammal egallash tushuniladi. Texnik maxoratlarni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi.

1. Izlanish.
2. Barqarorlashtirish.
3. Moslashishni takomillashtirish.

Texnik tayorgarlik nazorati, xar bir murabbiy uchun mashg'ulot jarayonini boshqarish yuklamalarini nazorat qilish va taxlil etish katta ahamiyatga ega. Mashg'ulot jarayonini boshqarish uchta bosqichni o'z ichiga oladi.

1. Boqarish o'bekti va o'bekt shakillanadigan tashqi muxit to'g'risida axborot yig'ish.
2. Olingan ma'lumotlarni tahlil qilish.
3. Qaror qabul qilish va rejalashtirish.

Zamonaviy murabbiylar bugun mashg'ulotlar yuklamasi darajasini muntazam tahlil qilib borishi va musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari bilan uni taqqoslab turishi lozim.

Jismoniy mashqlar nazariyasini bilish quydagi pedagogik vazifalardan kelib chiqib, o'qituvchiga eng samarali jismoniy mashqlarni tanlab olishga imkoniyat yaratadi. Jismoniy mashqlar tushinchasi-odamning xarakati va xarakter faoliyatining bog'liqligi bilan tasavvur qilinadi. Xarakter organizimning motor funksiyasi bo'lib, gavda holatining va uning bo'limlarini o'zgarishidir. Jismoniy tarbiya uchun tug'ma xarakterlar emas, erkin harakatlar muxim ahamiyatga ega bo'lib odamning irodasiga bog'liq bo'lgan xarakter xaqida so'z boradi. I.P.Pavlov aytganidek "Miya yarim sharlar qobig'idan chiqadigan xarakterlar: har bir xarakter 3ta belgisi bilan xarakterlanadi:



-U onging funksiyasi hisoblanadi.

-O'rgatish jarayoni bilan birgalikda turmush jarayoni faoliyati natijasida egallab olinadi.

-Xarakatga o'rgatish o'quvchilarning o'z irodasiga bo'ysunish darajasini oshiradi."

a) Xarakat faoliyati bu muayyan bir xarakatli vazifani bajarish uchun (to'siqlardan oshib o'tish, uzoqqa yoki balandlikka sakrash, anjomni to'g'ri tanlash, nishonga aniq tekkizish va uzoqqa va hokozolar) bir vositadir.

b) Xarakatli faoliyat texnikasining bu xarakat faoliyatini bajarishni eng optimal usulidir.

v) Sportda, sport texnikasining bu sport xarakatlari (mashqlarni) bajarishning optimal usullari qo'lanilishidir. Kundalik odatdagi (maishiy) texnika ma'nosidan farqli o'laroq sport texnikasi o'ziga xos xususiyatlarga egadir.

g) Individual texnika – bu namunaviy texnikadan iborat bo'lib, mazkur sportchining jismoniy rivojlanishi bilan bog'liq bo'lgan xususiyatlarga va uning psixomotor sifatlarga moslashgan bo'ladi.

Jismoniy mashqlar biotexnikasining asoslari xarakat faoliyati texnikasi: jilish-bukilish, rostlanish, burilish, tashlanish va boshqa shunga o'xshash muayyan xarakatlardan tarkib topadi. Murakkab xarakatlar texnikasida texnika asosi va texnika detallari bir-biridan farq qilinadi.

Texnika asosi-bu butun xarakat sistemasini umumiy konturadan iborat bo'ladi, yani yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqini bajarilayotgan vaqtda yugurib kelish, depsinish, uchish va qo'nish xarakatlari texnika asosini tashkil qiladi.

Adabiyotlar:

1. Kerimov F.A. "Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar" T., 2003 y.

2. Kerimov. F.T. "Sport kurash nazariyasi va usuliyati" T., 2005 y.

3. Raximov M.M. "Sprat mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati asoslari" T., 2006 y.

4. Salomov R.S. "Sport mashg'ulotining nazariy asoslari" T.,2005 y.

5. Goncharova O.V. "YOsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish" T.,2005 y.

## АКАДЕМИК ЛИЦЕЙ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАЪЛИМИ САМАРАДОРЛИГИНИ БАҲОЛАШ ТАЖРИБАСИ

*Тўхтаев Б., магистрант*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Жисмоний тарбия дарсларида жисмоний сифатларни алоҳида баҳолаш амалиёти, шу жумладан тана аъзолари ҳаракатланиш имкониятларини баҳолашга доир методикалар ўзининг ахборотлилиги билан муҳим аҳамиятга эга. Жисмоний машқлар мажмуасини кема-кетликда тўғри бажариш орқали жисмоний сифатларни ривожлантириш компетенциясига оёқ ҳаракатланишидаги ўзаро мувофиқликни баҳолаш назорат машқи мисол бўлади [1,2]:

1. Синалувчи оёғига R диаметрли халқа бириктириш.

2. Полда бириктирилган зиг - заг шаклидаги (паралел чизиклар орасида) - n масофа бўйлаб халқани теккизмасдан олиб ўтиш. *Мазкур тест методикасида назорат машқни бажарилишига сарфланган вақт, йўл қўйилган хатолар баҳолаш мезонидир.*

Умуман олганда инсон ҳаракатларидаги мувофиқликни уч турдаги параметрлар таҳлилида фарқлаш мумкин (макон, вақт ва куч). Ҳар бир параметрлар асосида баҳолаш усуллари ўзаро ўхшашдир. Масалан: бир вақтнинг ўзида, макон, вақт ва куч таранглиги (кучайиш даражаси) параметрларида белгиланган топширикни бажариш вақтида йўл қўйилган хатолар қайд этилади. Йўл қўйилган хатолар сони қанчалик кам бўлса, шунчалик синалувчида ҳаракат аниқлиги мукамал ҳисобланади.

Ҳаракатнинг вақт параметрида бажариш аниқлиги қуйидаги тарзда баҳоланади. Ўқувчи олдиндан белгиланган вақт интервалида бирон эркин ҳаракатни бажаради. Мисол 30 ёки 60 с давомда турган жойда юриш ёки тиззадан оёқларни баланд кўтариб югуриш, 5 ёки 10 с ичида турган жойда сакраш ёки ўтириб-туриш (ўлчов - вақт, яъни ўқувчи томонидан вақтни субъектив ҳис қилиши билан белгиланади). Жадвалда ҳаракат бажарилишида сарфланган асосий вақтга (секундомер) нисбатан, вақтни ҳис этишдаги тахминий оғиш нормалари кўрсатилган [3].

Ўқувчиларни ҳаракат фаолиятидаги вақтни ҳис қилиш кўрсаткичлари

	Ҳаракатланиш мезони (сония)
--	-----------------------------

№	Оғишлар	5	10	30	60
1	Типик	0,5-1	0,5-1	1-3	1-5
2	Ҳаддан зиёд	1-2	1-2	3-5	5-8

Тавсия этилаётган барча тестларда, берилган тартибдаги ҳаракатларни вақт, макон ва мушаклардаги куч параметрларида бажаришдаги оғиш даражалари қанчалик кам бўлса, шунчалик ҳаракат аниқлиги динамикаси юқори ва ўз навбатида эпчиллик жисмоний қобилияти ривожланганлигидир.

Янги ҳаракат амалларни ўргатишга сарфланадиган вақт ҳисобини қайд этиб бориш ва таҳлил қилиш билан ўқувчиларнинг ҳаракатларни мувофиқлаштира олиш қобилиятининг ривожланганлик даражасини баҳолаш имконини беради. Қуйидаги тестларни ўрганиш ва баҳога топшириш орқали эпчиллик қобилияти, яъни ўқувчилар томонидан ҳаракатларни мувофиқлаштира олиш даражаси баҳоланади.

I. Машқ: Дастлабки ҳолат (Д.Ҳ) – ўнг қўл ён томонда;

- ўнг қўл пастда, чап – олдинда;
- ўнг қўл олдинда, чап – пастда;
- ўнг қўл пастда, чап – ён томонда;
- Д.Ҳ

II. Машқ: Д.Ҳ – ўнг қўл ён томонда;

- ўнг қўл юқорида, чап – ён томонда;
- ўнг олдинда, чап – юқорида;
- ўнг қўл пастда, чап – олдинда;
- Д.Ҳ.

III. Машқ: Д.Ҳ – ўнг қўл юқорида;

- ўнг қўл пастда, чап – бқорида;
- ўнг юқорида;
- ўнг пастда;
- ўнг юқорида, чап – пастда;
- чап қўл юқорида;
- ўнг қўл пастда;
- ўнг юқорида;
- Д.Ҳ.

Ўқитувчи дарс бошида тушунтириб, кўрсатиб бергандан кейин, ўқувчилар 5 марта такрорлайди ва дарс охирида яна бир бор кўрсатилгандан кейин тест бажарилиши баҳоланади. Беш маротаба тўғри бажара олган ўқувчи ҳисобга олинади. Бажара олмаганлар эса, кейинги дарсларда такрорлайдилар.

*Ҳаракатлар мувофиқлиги* ривожлантиришнинг ўртача кўрсаткичлари сифатида, қуйидаги тарзда тестни муваффақиятли бажариш тартиби тавсия этилади;

- 7-8 ёшдаги ўқувчилар учун 4 – дарсда;
- 10-11 ёш 3-дарсда;
- 13-14 ёш 2-дарсда.

Қанчалик тез ўзлаштириш кузатилса, ҳаракатларни мувофиқлаштира олиш кўрсаткичи яхши ривожланган.

Адабиётлар:

1. Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисида. Ўзбекистон Республикаси президентининг ПҚ 3031- сонли қарори, 2017 йил, 3 – июн.

2. Қудратов Р.К., Абдумаликов Р., Холдоров Т.Х. “соғлом авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спорт Т., Ўз ДЖТИ, 2003 йил, 27 бет.

3. Керимов ф., Умаров М. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш Т.2005 йил, 78 бет.

## **СПОРТ ТАЛАНТИНИ ЭРТА АНИҚЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ**

*Орипова Н.М., талаба*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Ўзбекистон Республикаси ҳудудларида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада



ривожлантириш Дастурининг асосий йўналишлари қаторида - таълим муассасалари ўқувчилари орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш (селекция) ва уларни мақсадли тайёрлаш вазифалари муҳим аҳамият касб этади [1].

Ҳозирги даврда спортчи шахсига нисбатан эътибор ва талаблар мажмуида болалар спортидаги иқтидор ва малакаларни саралаш назариясининг юзага чиқаришга алоҳида урғу берилмоқда. Болаларни спортга саралаш назариясининг бошланиш даври 60-йиллар ўрталарида Россия ва чет мамлакатларда бошланганлигига қарамасдан бугунги кунда энг долзарб муаммолар қаторида ўрин олган [2].

Иқтидорли болаларни спортга саралаш муаммолари доимий изланиши орқали мукамаллаштириш ва давомий тадқиқотлар олиб боришни тақазо этади Спорт мактабларига болаларни саралаш, бўлажак натижаларни прогнозлаштириш методларининг илмий асосланганлиги, болалар спортдан бошлаб юқори натижалар спортга қадар муҳим ва ажралмас босқич саналади [3,4].

Болаларнинг спортдаги бошланғич натижаларидан қониқиш ҳисси-спорт турини тўғри танланганлиги билан тўғри пропорционалдир. Шунинг учун спорт турини тўғри танлаш қайта - қайта синаш орқали эмас, балки ўқитувчи, спорт мураббийлари каби мутахассислар ва кенг жамоатчилик томонидан бошқариладиган жараёндир. Болаларни саралаш ва спорт ориентация масаларида “спортграмма” орқали амалга оширилади (алоҳида спорт турининг организмга кўрсатадиган талаблари, иқтидор ва қобилият).

*Қобилият* - белгиланган фаолиятга нисбатан шартли эҳтиёж, фаолият билан боғлиқ вазифалар учун зарур бўлган билим, кўникма ва малакаларни тез эгаллаш натижасидаги самарадорликдир.

*Спорт иқтидори* - организмнинг анатомио-физиологик хусусиятлари бўйича жисмоний ҳаракатни осон бажара олиш орқали самарадорликка эришиш йўлида фаолиятга йўналтирилган қобилиятлар бирикмасидир.

*Спорт ориентацияси* - инсоннинг маълум бир спорт тури билан шуғулланишига йўналтирилган, унинг қизиқиши, бўлажак спорт машғулотларидан қониқишини прогнозлаштириш каби тадбирлар тизимидир.

Жисмоний тарбия ва спорт оммавийлигини ривожлантириш вазифаси мумкин қадар кўпроқ болаларни ушбу фаолиятга мунтазам жалб қилиниши билан боғлиқ. Бир қатор муаллифлар фикрларига таянадиган бўлсак, болалар ва ўсмирлар спорт мактабларининг бошланғич спорт тайёргарлиги босқичи вазифалари қаторида ўқувчиларнинг соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланиш даражасини ошириш, ахлоқий бурч ва иродавий сифатларни тарбиялашга қаратилган масалаларнинг ҳам белгиланиши муҳим аҳамият касб этади [1].

Аксарият спорт мактабларида, айнан бошланғич спорт тайёргарлиги гуруҳларида 10-20% гача ўқувчилар қўнимсизлиги аниқланди. Паст самарадорлик сабаблари сифатида ўқув-машғулот жараёнининг ташкилланишидаги баъзи йўл қўйилган хатолар ва умуман тарбиявий, тарғибот ишларнинг сустиги кузатилди.

Спорт мураббийларнинг фикрларича айрим сабабларга кўра спорт фаолиятларини тўхтатган ўқувчиларнинг аксарият қисми ўзининг башланғич спорт ихтисислигида юқори натижаларга эришиши мумкинлиги эътироф этилди. Спотдан нерационал кетиб қолишлар сабабини ўқув-машғулот жараёни ва тарбиявий ишларда қўлланиладиган восита ва методлардан қидириш лозим. Бундан ташқари спорт мактабларидан эрта кетиб қолишга сабаб мураббий-ўқувчиларнинг касбий маҳоратидаги нуқсонлар ҳам эҳтимолликдан холи эмас. Спорт мактабларнинг боланғич спорт тайёргарлиги гуруҳида (кураш мисолида) маълум муддат шуғулланган ва кейинчалик кетиб қолган ўқувчилар орасида ( $n = 20$ ) ўтказилган сўров натижасига кўра 100% яқдиллик билан шуғулланиш истаги, мураббий томонидан эътибор ва гуруҳда жамоавий ишлашга бўлган ижобий муносабатлари аниқланиши билан бир қаторда асосий сабаб сифатида мусобақаларда қатнашиш истаги йўқлиги 25% ни (9-10 ёш) ташкил этди.

Умумтаълим мактабларнинг бошланғич (1-4 синф) мактаб ёшдаги болалар ўзларининг хоиш-истакларини имкониятларини объектив баҳолашга кодир эмасликлари ҳам аниқланди, яъни уларнинг асосий қизиқиш сабаблари чемпион бўлишликни ( $n=78\%$ ) ташкил этади. Бундан ташқари, ўқувчилар спорт таълимининг боланғич этапларида жамоавий ишлар, мусобақа, баҳслашувларнинг айрим элементлари, яъни жамоавий фаолиятни баҳолашга қаратилганлиги

уларга кўпроқ маъкул келади. Айнан 9-10 ёшдаги ўқувчилар билан ишлашда индивидуалликка хос иш юритиш маълум маънода ўзини оқламайди, чунки бу ёшда асосий мотив сифатида ўз тенгдошлари ва ўқитувчи билан биргаликда жамоавий муносабатлар хусусияти устунлиги жиҳатидан ажралиб туради.

Ўқувчиларнинг томонидан бошланғич спорт ихтисослигини танлаш, спорт машғулотларида кўникмаларни аста-секинликда мустаҳкамланиши вазифалари самарадорлигини таъминлашда ота-оналарнинг муносабатлари ҳам муҳим омил саналади. Бошланғич спорт тайёргарлиги босқичида салбий узилиш ҳолатлари кузатилган ўқувчиларнинг ота-оналари, спортнинг шахс ривожига, организмга ва кундалик ҳаёт тарзига таъсири, аҳамияти тўғрисида тизимли маълумотга эга эмаслар. Энг нохуш вазиятлардан бири оилавий кудалик турмуш вазифаларнинг фарзандларимиз истиқболидан кўра аҳамиятлироқ деб билишимиз.

Таълим муассасаларда, кенг жамоатчилик орасида спорт фаолиятига доир махсус билимларни оммалаштириш, болалар қизиқишларини шакллантиришга йўналтирилган ишлар асосини тарғибот ташвиқот тадбирлар ташкил топади. Амалиётда асосан жисмоний тарбия дарслари жараёнида қисқа назарий билимлар бериш орқали, синфдан ташқари ишлашда, мусобақаларда амалга оширилади (якка тартибда маслаҳат ва кўрсатмалар). Педагогик кузатишлар натижасида муҳим жараённинг тизимсизлиги узлуксизлиги ва энг асосий илмий асосланмаган шакл ва методлар қўлланилишидаги самарасизлик оқибатида аксарият бошланғич синф ўқувчиларида спортга бўлган қизиқиш, интилишларини тушунтира олмадилар. Яъни сўров натижаларида 77 нафар бошланғич синф ўқувчиларидан фақат 22% спортга бўлган муносабатларни мустақил изоҳлаб берадилар.

Умумтаълим мактабларининг биринчи синфдан бошлаб жисмоний тарбия дарс жараёнида болаларни спортга саралаш йўлланма бериш учун қуйидаги тартибдаги технологик ёндашув тавсия этилади.

1. Умумтаълим мактаб, турар жой, маҳаллаларда фаолият кўрсатаётган турли спорт турларига хос тестлар мажмуасида 1-4синф ўқувчилари қобилиятларини индивидуал равишда аниқлаш.
2. Яқин атрофдаги спорт тўғараклари ҳақида батафсил маълумотларни ота-оналарга етказиши.
3. Жисмоний тарбия таълим мазмунида ўқувчиларни олимпиада спорт турлари билан таништириш.
4. 6-10 ёш хусусиятларида жисмоний қобилиятларнинг табиий динамикасида намоён бўладиган сензитив даврлага хос жисмоний сифатларнинг ривожланиш хусусиятларини ўрганиш.
5. Спорт турларига хос ҳаракатларнинг техникавий элементларини ҳаракатли ўйинлар воситасида ўзлаштириш.
6. Табиатдан координацион қобилиятлар риожланган иқтидорларни, жисмоний ҳаракат фаоллигига нисбатан индивидуал мойилликни аниқлаш.
7. Ўқувчилар ўртасида турли спорт мусобақаларини ташкил қилиш ҳамда унинг натижаларини мактаб миқёсида таҳлил қилиш.
8. Ҳар бир ўқувчининг психик хусусиятларидан келиб чиқиб, уларни спорт ўйинларига жалб қилишни йўлга қўйиш.

Мактаб амалиётида мавжуд бўлган муаммоларни ўрганиш жараёнида социологик тадқиқот ўтказилди. Тадқиқот мақсадига асосан етук спортчиларнинг (2014 - 2019 йиллар Осиё ўйинлари, олимпиада, совриндорлари, унверсиада қатнашчилари) спортга кириб келиши сабаблари ўрганилди.

Респондентлар сони  $n = 47$  спортчиларнинг берган жавоблари таҳлилида:

- жисмоний тарбия ўқитувчилари 60%; ота-оналарлари 18 %; ўртоқлари 12%

-яқин кишилари 7%; мустақил 3% етук спортчиларнинг спорт турини танлашдаги сабаб, оқибатлар ўрганилади.

Демак жисмоний тарбия ўқитувчилари бу вазифаларни ечишга кодир бўлган етакчи таълим субъекти сифатида намоён бўляпти. Масалага ўзгача ёндашадиган бўлсак ўқитувчи фаолияти билан боғлиқ жисмоний маданият таълим тизими самарадорлиги ва ўқувчиларнинг ота-оналари, ўртоқлари, яқин кишилари, мустақил имкониятлари орасида ижобий боғлиқлик

(тўғри пропорционал) мавжудлиги спортга саралаш фаолиятининг теологик жараёнига методологик ёндашув масалалари вужудга келиши кузатилади.

Педагогик кузатишлар давомида бошланғич синф ўқувчиларининг спорт билан шуғулланиши истикболлари (мотивация) ўрганилди (спортга бўлган муносабатлари). Олинган жавоблар моҳиятига кўра икки гуруҳга ажратиш мумкин:

1. Спорт фаолияти мотивациясига бевосита алоқадор.
  - чиройли, эстетик ҳаракатлардан қониқиш ҳисси;
  - ўзгарувчан вазиятларда ўзини бошқара олиши;
  - имкониятини кўрсата олиш орқали атрофдагилар эътиборини қозониш;
  - номдор спортчиларга тақлид қилиш.
2. Спорт фаолияти мотивациясига билвосита алоқадор.
  - чиройли кучли соғлом бўлиш;
  - ота-оналар хошишига кўра.

А.Ц.Пуни маълумотларига кўра, бошланғич синф ўқувчиларда мотивациянинг динамиклиги (ўзгарувчанлиги) хусусияти устунлиги билан ажралиб туради. Статистик маълумотларига кўра ўқувчи ўзининг шахсий истак ва эҳтиёжларидан келиб чиқиб спорт билан шуғулланишга жазм қилса натижаларнинг ўсиш суръатида ижобийлик ва сабабсиз кетиб қолишлар нисбатан кам содир этилиши кузатилган [5].

Хулоса шундаки, жисмоний маданият таълим мазмунида ДТС талаблари қаторида ўқувчи истакларини, қизиқишларини шакллантириш вазифаларини ҳал қилишда тизимли ёндашув масаласи моҳиятан зарурий шартдир.

Адабиётлар:

1. Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисида. Ўзбекистон Республикаси президентининг ПҚ 3031- сонли қарори, 2017 йил, 3 – июн.
2. Гаппаров З.Г. Спорт психологияси Т., “Меҳригиё” М,ЧЖ, 2011, 33 бет.
3. Быков Б.А. Прогнозирование двигательных способностей и основа ранней ориентаций в спорте: Учебно-метод.пособие. М. 2007 год, стр.42.
4. Губа Б.П.Основы расподнения раннего спортивного таланта. Учебно-пособие для высше.учеб.заведений физической культуры-М: Терра-спорт. 2003 год, 117 стр.
5. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте-М.1969 год, 174 стр.

## **ҚАДРИЯТЛАР ТИЗИМИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИНГ АҲАМИЯТИ**

*Давронов Н.И., ўқитувчи*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Аннотация: мазкур мақолада қадрият тушунчаси, унинг мазмун моҳияти ва жисмоний тарбиянинг қадриятлар тизимидаги аҳамияти ёритилган.

Калит сўзлар: қадрият, миллат, онг, тафаккур, халқ, жисмоний маданият, ўйин.

Жамият тараққиётининг муайян босқичларида ижтимоий ходасиларга муносабат хилма-хил тарзда намоён бўлади. Хусусан, мустақиллигимизнинг биринчи кунидан бошлаб, ҳаётимизнинг барча жабҳаларида «қадриятлар», «миллий тикланиш», «миллий онг», «миллий ғурур», «миллий ифтихор» каби атамалар тез-тез ишлатиладиган бўлиб қолди. Бу бежиз эмас. Зотан, мустақиллик Айни пайтда миллий тикланиш ҳамдир. Уни эса мазкур тушунчаларсиз тасаввур этиб бўлмайди.

Хўш, қадриятлар тушунчасининг ўзинима? Унинг моҳияти, асосий жиҳатлари нимадан иборат? Энг аввало шуни қайд этиш керакки, қадриятлар жуда сермазмун тушунчадир. Шунинг учун ҳам адабиётларда мазкур тушунчага турлича ёндашувларни учратишимиз мумкин.

Масалан, «Файласуф энциклопедияси»нинг бешинчи жилдида қадриятлар қуйидагича тавсифланади: «Қадриятлар фалсафий ва социологик тушунча. У биринчидан, бирор объектнинг ижобий ва салбий қимматини, иккинчидан, ижтимоий онгининг норматив белгиловчи – баҳоловчи жиҳати (субъектив қадриятлар ёки онг қадриятлари)ни ифода этади»

Дарҳақиқат, қадриятларнинг ҳаётдаги ўрни ва аҳамияти баҳолаш туфайли белгиланади. Баҳолаш эса инсонларнинг эҳтиёжлари, манфаатлари, мақсадлари, қизиқишларидан келиб

чиқади. Маълумки, жамият аъзоларининг эҳтиёжлари, манфаатлари, мақсадлари хилма-хил бўлиб, кўпинча улар бир-бирига зид келиши мумкин. Шунинг учун ҳам муайян ижтимоий гуруҳлар, миллатлар, синфлар учун олий кадрият бўлиб, ҳисобланиб келинган табиат ва жамият ходислаари бошқалар учун кадрият бўлмаслиги ҳам мумкин ва аксинча. Миллат ва халқларнинг диний эътиқоди, маросим ва анъаналари миллий кадриятлар сифатида ўзининг асл ҳаётий сифатини тиклаб олмақда.

Бундан шундай хулоса чиқариш мумкин: табиат ва жамият ходисаларини кадрият туркумига киритиш ва киритмаслик кишиларнинг эҳтиёжлари, манфаатлари, орзу-умидлари, мақсадлари билан белгиланади. Демак, кадрият дейилганда инсон ва инсоният учун аҳамиятли бўлган миллат, элат ва ижтимоий гуруҳларнинг манфаатлари ва мақсадларига хизмат қиладиган ва шу туфайли улар томонидан баҳоланиб кадрланадиган табиат ва жамият неъматлари ходисалари тушунилмоғи лозим.

Кадр-қиммат шахснинг ҳурматлашиш, унинг ҳуқуқларини эътироф этишни ҳам қамраб олади. Кадр-қиммат шахснинг ижтимоий ва маънавий эркинлигини муҳим томони сифатида юзага келади.

Кадриятлар ижтимоий хусусиятга эга бўлиб, кишиларнинг амалий фаолияти жараёнида пайдо бўлади ва ривожланади. Миллий маданият ва кадриятларнинг тикланиши, жамиятимиз тараққиёти ва инсон шахсининг, маданий, маънавий, ахлоқий ривожланиши, келажақда буюк давлат эгаси бўладиган комил инсонни тарбиялаш, вояга етказишда кенг истиқлол йўлини очиб беради.

Кадриятлар халқимизнинг тенгсиз бойлигидир. Уни авайлаб-асараш, ривожлантириш, бойитиш муқаддас бурчимиздир. Шунинг учун ҳам бугунги кунда ҳур ва озод халқимиз барча халқлар ва давлатлар томонидан яратилган маърифатда фан ва техникада, маданият ва санъатда нимаки, янги ва илғор жиҳатлар бўлса, шунга дадиллик билан интилоқда. Ўзбек диёрида, тарихда кўп марта бўладиган яна янгидан ўзимизни бетакрор ва илғор, иқтидорли ва энг муҳими инсонларга керакли кадриятларимиз тизими барпо этилоқда.

Кадрият инсоннинг борлиғи ҳам жамиятнинг ахлоқий эстетик, ҳуқуқий саҳоларини ҳам, ижтимоий онг соҳасининг ҳам қамраб олган мураккаб жараёндир. Инсоннинг ўзлиги, менлиги борлигининг асосий фундаменти кадрият билан бойитилади, тўлдирилади. Кишилар ўзларининг амалий фаолиятида ҳаёт учун зарур бўлган табиий талаб, эҳтиёжларини предметлар ва ходисаларнинг хусусиятиларидан фойдаланиб кондирадилар. Масалан, одамнинг чанқовини сув, очлик хиссини нон, кислород нафас олий орқали тананинг унга бўлган эҳтиёжини кондиради. Шунинг учун ҳам ҳам биз бу «неъматларни кадрлаймиз. Лекин шундай нарсалар ҳам борки, улар бизга ёқмайди, улар ҳаётимиз учун зарурдир. Қўполлик, беҳаёлик, ўғрилиқ, ёлғончилик, ифлослик ва ҳоказолар ана шундай ёқимсиз нарсалар бўлиб, биз улардан кўтилишга интиламиз.

Инсоният олами маънавий ва жисмоний маданият билан етарлича бойлиқга эга. Бундан ўзбек халқи ҳам мустасно эмас. Энг қадимги аждод ва авлодларимиздан то ҳозирги мустақиллик давригача давом этиб келаётган хилма-хил миллий анъаналаримиз, замонавий байрамларимиз энг улғу ва энг муқобил маданиятимиз жаҳон халқлари орасида манзурдир.

Ижтимоий-меҳнат ва турмуш маданиятимизнинг салоҳияти соғлом авлод меҳнат тарбияси ва ижодкорлик, бунёдкорлик каби фаолиятлари билан мужассамлашган.

Наврўз, Мустақиллик куни, ҳосил байрамлари, халқ миллий ўйинлари Республика мусобақалари (Алпомиш, Тўмарис фестиваллари), "Умид ниҳоллари", "Баркамол авлод", "Универсиада"лар каби кўп босқичли спорт мусобақалари анъанавий тадбирларга айланди.

"Кувноқ стартлар" телевизион ўйинлари мактаб ўқувчиларининг энг қизиқарли ва мазмунли ҳаракатли ўйини ҳисобланади. Кураш, теннис, бокс, бадий гимнастика, сув ости гимнастикаси (синхрон сузиш) каби спорт турлари бўйича халқаро турнирларнинг ўтказиб борилиши Ўзбекистоннинг спортдаги салоҳиятини юқорига кўтармоқда. Меҳнат жамоалари, ижодий муассасалар, маҳалла ва қишлоқ аҳолисининг спартакиадалари ҳам ўз мазмунига эгадир.

Сўнгги йилларда анъанага айланаётган "Маҳалламиз полвонлари", Хотин-қизлар спорти (Тўмарис ўйинлари), "Соғлом оила", "Оилавий спорт" каби муҳим мусобақалар ҳам тобора оммалашмоқда.

Эътиборли томони шундаки, юқорида таъкидланган деярлик барча оммавий спорт тадбирларида ҳаракатли ўйинлар ҳам у ёки бу даражада қўлланилмоқда, Айниқса, халқ миллий



ўйинларига бағишланаётган Алпомиш ўйинлари республика фестиваллари ва Тўмарис ўйинлари Республика фестиваллари мазмунининг асосий қисмлари миллий ҳаракатли ўйинлар билан бойитилмоқда. Уларда "Елкада кураш", "Пиёда кўпқари", "Хўрозлар жанги", "Шувоқ", "Чўпон", "Эшак минди", "қулоқ чўзма", "Арқон тортишиш", "Билак кучини синаш", "Қирқтош", "Солди" каби ҳаракатли ўйинлар мақсад ва мазмунан кизиқарли ташкил этилмоқда.

Яна муҳим жиҳати шундаки, қишлоқларда, қўрғонларда ўтказилаётган катта-кичик тўйларда (суннат, ўғил уйлантириш, киз чиқариш), гаштакларда (гап) турли хил ҳаракатли ўйинлар бўйича баҳс, мусобақалар ташкил этилмоқда.

"Чиллик", "Оқ суяк", "Пода тўп" оддан ағдариш, пиёда пойга, тортишиш, оловдан сакраш, қувлашмачоқ каби халқ миллий ўйинларига кизиқиш каттадир. Буларнинг энг устувор сабаблари шундаки, ҳаракатли ўйинлар орқали барча жисмоний сифатлар, инсоний фазилатлар тарбияланмоқда. Айниқса, эстетик жиҳатдан завқ олиш, ўйин томошалар туйғайли дўстлик, меҳрибонлик, ўзаро ҳамкорлик, меҳр-оқибат, Ватанга садоқат каби ҳис туйғулар мужассамлашиб бормоқда.

Адабиётлар:

1. Нормуродова Б. Халқ миллий анъаналари тарбия таянчи. "Узлуксиз таълим" журнали 2-сон 2010 й 46-48 б
2. Усмонхўжаев Г, Хўжаев Ф "Минг бир ўйин" Т. Ибн Сино номидаги нашриёт 1990 й 352 б.

## **ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

*Хусенов М.З., преподаватель*

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

**Аннотация.** В настоящее время актуален вопрос подготовки спортивного резерва страны и повышение результативности спортсменов. В данной статье рассматривается применения современных информационных технологий в сфере физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** *тренировочный процесс, ИТ-технологии, спорт, прикладные программы*

**Annotation.** Currently, the issue of preparing a sports reserve of the country and increasing the effectiveness of athletes is urgent. In this article, the application of modern information technologies in the field of physical culture and sports is considered.

**Keywords:** *training process, IT-technologies, sports, applied programs*

В Узбекистане уделяется большое внимание развитию и популяризации спорта и физической культуры. За годы независимости в стране создана эффективная система подготовки профессиональных спортсменов, тренеров и судей. Реализация этих целей всемерно способствует широкой пропаганде здорового образа жизни, воспитанию всесторонне развитой молодежи, дальнейшему развитию физической культуры и спорта в республике. Важной правовой основой проводимых в данном направлении реформ служат Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» и другие нормативно-правовые акты, направленные на привлечение граждан, особенно молодежи, женщин и детей, к занятиям физической культурой и спортом. Защищающие цвета национального флага молодые юноши и девушки, профессионалы индивидуальных и игровых дисциплин, демонстрируя на представительных форумах исключительную подготовку и феноменальное мастерство, красноречиво подтверждают, что они представляют страну с богатыми спортивными традициями.

В настоящее время в Узбекистане наблюдается совершенствование системы подготовки спортивного резерва. В связи с этим приоритетной задачей является подготовка высококвалифицированных педагогических кадров способных передать новому поколению спортсменов свой опыт и мастерство. Однако современному педагогическому работнику необходимо осваивать современные педагогические технологии для повышения уровня вовлеченности детей к физической культуре и спорту. Программа подготовки бакалавров по направлению 5112000 «Физическая культура» предполагает освоение различных образовательных модулей, в том числе «Информационные технологии в спорте». Данная дисциплина предполагает формирование информационной культуры и компьютерной

грамотности. Специфика данного модуля состоит в применении прикладных программных продуктов для снятия информации с биологического объекта, алгоритмов ее преобразования для последующего воздействия на объект. Главной задачей преподавателя ознакомить обучающихся с автоматизированными методами спортивно-педагогической, психолого-педагогической и функциональной диагностики, методами имитационного (компьютерного) моделирования спортивной тренировки. По завершению курса студенты используют прикладные программы для создания базы данных контингента обучающихся, математического анализа результатов исследований и их графического представления; обработать данные, полученные в процессе анализа деятельности спортсменов, контроля подготовленности, медико-биологических обследований, подготовить методические рекомендации по планированию и организации спортивной или оздоровительной тренировки.

Применение науки и инноваций в ежедневном тренировочном процессе позволяет тренеру повысить эффективность учебно-тренировочного комплекса упражнений спортсменов. Важнейший аспект применения прикладных программных продуктов предоставить спортсмену наглядную модель возможностей спортсмена. Возможность для спортсмена сравнить внутренне ожидаемую оптимальную производительность с фактическим результатом повышает уровень эффективности обучения.

Использование современных информационных технологий является неотъемлемой частью процесса обучения студентов по направлению подготовки 5112000 «Физическая культура». Необходимость внедрения изучения прикладных программных продуктов в образовательном модуле оказывает влияние на уровень квалификации тренеров и осведомленности о современных технологиях, способствующих повышению эффективности подготовки спортсменов. Наблюдалось также более глубокое усвоение студентами/спортсменами знаний о технике спорта, эффективное обучение, формирование необходимых практических умений и навыков, которые были выражены в увеличении среднего балла за технику и соответственно её скорости.

Таким образом, изучение специализированного программного обеспечения в рамках дисциплины «Информационные технологии в спорте» и дальнейшее применение программных продуктов в профессиональной деятельности может стать незаменимым инструментом для подготовки спортсменов.

#### Литература:

1. Зубарева Е. Г. Особенности обучения современных студентов // Научно-методический электронный журнал «Концепт».
2. Рашидова Е.В., Зубарева Е.Г. Визуальное моделирование плоских механизмов // Science without borders -2015.

## **SPORT TURLARINI O`RGATISHDA VIZUALIZATSIYA VA ANIMATSIYA VOSITALARINING AHAMIYATI**

*Xusenov M.Z., o`qituvchi  
Buxoro davlat universitet, Buxoro, O`zbekiston*

Davlatimiz tomonidan axborot texnologiyalari sohasida yuritilayotgan siyosatning asosiy maqsadlaridan biri, yosh avlodni yangi axborot texnologiyalari asosida, multimediali didaktik vositalarni yaratish asosida hamda Yangi pedagogik texnologiyalar asosida ta'lim berish orqali rivojlangan davlatlar qatoridan joy olish va davlatimiz ravnaqiga yanada ko'proq hissa qo'shish uchun yoshlarimizni yanada ilmi va barkamol qilib tarbiyalash hisoblanadi.

Hayot tajribalaridan ma'lumki, ko'pincha yangi kashfiyot ma'lum bir muammoni hal qilish jarayonida vujudga keladi. Biz so'zsiz kompyuterning XX asrning buyuk kashfiyotlaridan biri desak yangilishmaymiz.

Axborot – kommunikatsiya texnologiyalari sport sohasida tubdan o'zgarishlarga olib keladi. Sport murabiyalarining ish faoliyati davomida yuqori malakali sportchini tayyorlash bilan bog'liq ko'plab savollar tug'iladi. Masalan murabbiy yosh suzuvchilar bilan ishlaganda suzuvchiga nafas olish texnikasi, suvdagi holatini, oyoqlar bilan ishlash texnikalarini o'rgatadi. Suzuvchilarni kuzatish suzuvchining yaxshi natijalarga erishish uchun berilgan topshiriqlarni to'g'ri yoki noto'g'ri bajarayotganligini aniqlaydi. Mashq paytida Suzuvchining tanasida joylashgan sensorlar yordamida suzuvchining suzish texnikasi o'rganilayotganda suzuvchiga hamda kuzatishlarda ko'plab



noqulayliklar yaratadi. Axborot texnologiyalarini professional faoliyatda qo'llash murabbiylarga suzish texnikalarining batafsil tahlil qilish imkonini beradi. Asosiy ko'rsatkichlarni kiritish natijasida suzuvchilarning harakatlarini uch o'lchovli vizualizatsiyasi va animatsiyasini yaratiladi. (1-rasm)

Virtual model suzuvchining jismoniy xususiyatlarini hisobga olgan holda sport taraqqiyotini namoyish etadi. Sportchining vizualizatsiya qilingan va o'lchangan ko'rsatkichlari sportchining uch o'lchovli modelini yaratadi va joriy ko'rsatkichlarni taxlil qilish imkonini beradi. Buni esa an'anaviy video yordamida tahlil qilish qiyin bo'lardi. Shu bilan birga, vizualizatsiya dasturini yordamida murabbiy tomonidan yaratilgan turli toifadagi sportchilarning bibliotekasi suzishning turli uslublarini solishtirish va tahlil qilish imkonini beradi. Vizual muhit - insonga ko'rish organlari orqali qabul qilinadigan axborot oqimi. Insonga umumiy psixologik ta'sir o'tkazishi bo'yicha vizual muhitning komfortli, me'yoriy, gomogenli va agressiv turlari mavjud. Virtual ob'ektlar yoki jarayonlar-haqiqiy mavjud bo'lgan, shuningdek tasavvur qilinadigan ob'ektlar yoki jarayonlarning elektron modeli. «Virtual» so'zi elektron tashuvchilarida ko'rsatiladigan ta'lim yoki boshqa ob'ektlarning elektron analoglari tavsifini ko'rsatish uchun qo'llaniladi. Bundan tashqari ushbu ibora elektron model bilan ishlash paytida, haqiqiy fazoviy metaforani davom ettiruvchi interfays texnologiyalari multimediasiga asoslangan miqdorini bildiradi.

Kompyuter vizualizatsiyasidan foydalangan holda sportchilarni tayyorlash 1960 yillarda ilk bor AQSh da qo'llanib kelingan. Hozirgi kunda ushbu yo'nalish o'z natijasini ko'rsatib kelmoqda. Tadqiqot o'tkazilayotgan davrda basketbol bilan shug'ullanuvchi sportchilarni uch guruhga bo'lishgan. Birinchi guruh sportchilar har kun sport zaliga kelib basketbol o'ynash, basketbol to'plarini halqaga tashlash texnikalarini o'rganishgan. Ikkinchi guruh esa xech qanday sport bilan shug'ullanmagan. Uchinchi guruh sportchilar kompyuter vizualizatsiya dasturlari orqali basketbol texnikalarini o'rganib, basketbol o'yinlarini o'zlarining tasavurlarida aks ettirib kelishgan. Bir oydan so'ng natijalar tekshirilganda birinchi guruh sportchilar 23%-25% ga, ikkinchi guruh hech kanday natijaga erishmagan hamda uchinchi guruh esa ko'rsatkichlarini 24-25% ga oshirgan. Natijalar shuni ko'rsatadikim sport sohasida axborot texnologiyalaridan foydalangan holda sportchilarni tayyorlash yuqori natijaga erishishga olib keladi.

Adabiyotlar:

1. Karimov I.A. Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori.-Toshkent: Sharq, 1999.-15 b.
2. Uzluksiz ta'lim tizimi uchun o'quv adabiyotlarining yangi avlodini yaratish konsepsiyasi. Toshkent-«Shark».-2002.
- 3A.A.Abduqodirov, A.X.Pardayev, Masofali o'qitish nazariyasi va amaliyoti, Monografiya, Toshkent: Fan, 2009. 146 b.

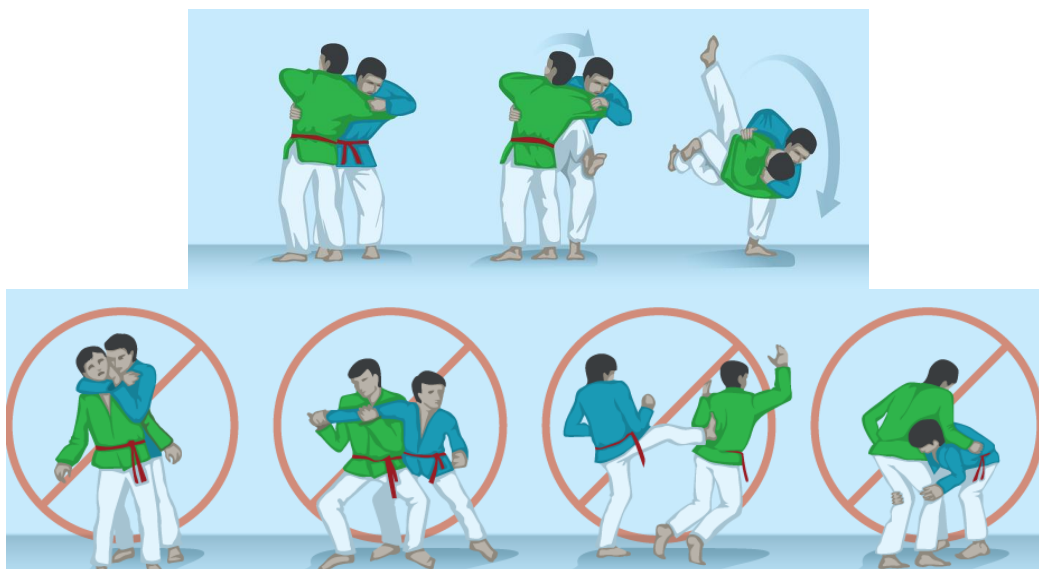
## **SPORT SOHASIDA ELECTRON QO'LLANMALARNI QO'LLASHNING AFZALLIKLARI**

*Xusenov M.Z., o'qituvchi*

*Buxoro davlat universitet, Buxoro, O'zbekiston*

Barcha jabhalar qatorida sport sohasida ham axborot texnologiyalari muhim ahamiyat kasb etib bormoqda. Prezidentimiz tomonidan 2018 yilni O'zbekistonda «Faol tadbirkorlik, innovatsion g'oyalar va texnologiyalarni qo'llab-quvvatlash yili» deb e'lon qilinishi bejiz emas.

Texnika yildan – yilga rivojlanmoqda, internet foydalanuvchilari soni jadallik bilan o'smoqda, ijtimoiy tarmoqlarga kiruvchilar ko'paymoqda. Hozirgi kunga qadar 57 ta davlatda, jumladan, yurtimizda ham kurash bo'yicha qo'llanmalar tayyorlangan bo'lib, turli tillarda (koreys, vetnam, turk, indoneys...) chop etilgan. Ammo kurash sportiga oid elektron qo'llanma hali yaratilmagan desak mubolag'a bo'lmaydi. Bugunga qadar kurash sportiga oid bilimlar kitob shaklidagi qo'llanmalardan o'rganilib kelingan bo'lsa, endilikda elektron qo'llanma ustida ishlanib kelinmoqda. Elektron qo'llanma qog'oz variantidagi qo'llanmadan afzalroqdir. Nega? Chunki, elektron qo'llanma jonli harakatlar orqali o'rgatadi va bu jihat tezroq o'rganishga, tushuntirishga ko'mak beradi. Bundan oldin ham kurash sportida hakamlarni o'qitish bo'yicha video qo'llanma tayyorlangan. Hakamlar o'rtasida bahs – munozaralarning oldini olgan holda, videoqo'llanmada har bitta qoidaga alohida to'xtalib, batafsil tushuntirilgan.



Elektron qo'llanmada matnli, audio, grafika va animatsiyalardan tashqari, kurashning har bir usullari, qonun-qoidalari, atamaları videotasvir orqali ham taqdim etiladi. Endilikda yaratilayotgan elektron o'quv qo'llanmasidan ko'zlangan maqsad: yoshlarda va dunyoda milliy sportimiz targ'ibotini kuchaytirish, jahonda Vatanimiz nufuzini yanada oshirish.

Elektron o'quv adabiyotlarining amaliyotda qo'llanilishi e'tiborga olinganda elektron darsliklar quyidagi xususiyatlarga ega bo'lishi kuzatilmoqda:

- o'rganilayotgan materialni an'anaviy o'quv adabiyotlariga nisbatan induktiv yondashish, eshitish va emotsional xotiralarga ta'sir qilish yo'llari bilan yetkazish orqali tushunishni yengillashtiradi;

- ta'lim oluvchilarning ehtiyojiga, tayyorgarlik darajasiga, intellektual imkoniyatlariga moslashtiriladi;

- o'quv predmetining mohiyatiga diqqatni jalb etgan holda ko'p sondagi ma'lumotlarni va topshiriqlarni qarab chiqish va ko'proq amaliy masalalar yechishga imkon yaratgan holda murakkab hisoblashlar va almashtirishlardan xalos etadi;

- o'rganishning barcha bosqichlarida o'zini-o'zi tekshirib ko'rish uchun keng imkoniyatlarni yaratadi;

- ishni chiroyli, aniq rasmiylashtirishlarga va uni o'qituvchiga fayl yoki qog'ozga chop etgan holda topshirishiga imkon beradi;

- tajribali o'qituvchi vazifasini cheklanmagan tushuntirishlarni, sanoqsiz takrorlashlarni, eslatishlarni taqdim etgan holda bajaradi.

Yurtimizda sport rivojiga davlat miqyosida katta e'tibor berilmoqda. Shunga qaramay, sportning barcha jabhalarida ham axborot texnologiyalari keng qo'llanilmoqda, elektron qo'llanmalar yaratilmoqda

#### Adabiyotlar:

1. Sh.Razzoqov va boshqalar, Kompyuter grafikasi, O'quv qo'llanma, Toshkent: Talqin, 2006. 240 b.

2. Sh.A.Nazirov, R.V.Qobulov, Ob'ektga mo'ljallangan dasturlash, O'quv qo'llanma, Toshkent: G'.G'ulom, 2008. 184 b.

3. M.T.Xodjiyev, Sh.Razzokov. Elektron darsliklarni yaratish tamoyillari, afzalliklari, ularga qo'yiladigan talablar va ishlab chiqish bosqichlari. Buxoro: «Texnotasvir».-2004.

### **ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМИНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА ЗАМОНАВИЙ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ ТАЪЛИМНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ КАФОЛАТИ**

*Шукуров Р.С., доцент, Акрамов А.Ш., магистрант  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Республикада кадрлар тайёрлашнинг мақсадли тизимини ривожлантириш, жамият ва

давлатнинг малакали ва рақобатбардош мутахассисларга бўлган эҳтиёжини қондиришни кўзда тутади. Таълим тизими инсон ва жамиятнинг турфа хил таълимий эҳтиёжларини қондиришда кенг имкониятларни, билимларнинг аҳамияти ва нуфузини ошириши, шунингдек, мутахассисларни умумтаълим, умуммаданий, касбий ва илмий тайёрлашга қаратилган бўлиши ва улар олаётган билимларнинг фундаменталлигини таъминлаши шарт. Таълим ижтимоий-иқтисодий тараққиётнинг бош омили жамиятнинг ўта муҳим қадрияти ва асосий сармояси деб қаралмоқда, унинг устувор ва ҳаракатлантирувчи кучи мустақил, ижодий фикрлашга, янги билимларни ўзлаштиришга, ижтимоий-касбий фаолият юритишга қодир бўлган шахсдир. Шахсни шакллантиришда олий таълим фақат илм-фан муассасалари эмас, балки мамлакат минтақаларининг маданий-таълимий, илмий-услубий, маънавий-маърифий марказларидир. Ўзбекистон таълим тизими мустақиллик йилларида жиддий таркибий, ташкилий ва маъно-мазмун ўзгаришларга юз тутди. Айниқса таълимда замонавий, инновацион педагогик технологияларни жорий этиш, дарс машғулотларини самарадорлигини ошириш бугунги кунда ўта кечиктириб бўлмайдиган муҳим масаладир.

Ёшларни ҳар томонлама соғлом, баркамол бўлиб етишишида жисмоний маданият таълимини миллий кадрларга таянган ҳолда замонавий кўринишда ташкил этиш, жисмоний маданият, жисмоний тарбия, соғломлаштириш, жисмоний камолот, жисмоний ривожланиш, саломатликни мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишда янгича ёндашув асосида ўтказишни тақозо этмоқда. Жисмоний тарбиянинг вазифаси соғлиқни сақлаш, жисмоний сифатларни ўстириш, ёш авлодни ақлий ва жисмоний меҳнатга ва Ватан ҳимоясига тайёрлашдир. Бу гоё азал – азалдан ота боболаримизнинг маънавиятида акс этиб келмоқда. Жумладан, халқ ижодида “Алпомиш”, “Гўрўғли” каби бир қанча дostonларда ҳам ўз ифодасини топган. Шахснинг жисмоний камолоти тарихий тараққиётнинг барча жабҳаларида улуғланган ва кадрланган. Жисмоний маданият тушунчаси - халқ маданиятининг бир қисми сифатида қаралади. Жисмоний маданият кишилик жамияти томонидан тўпланган моддий ва маънавий бойликлар йиғиндиси, ундан кишиларнинг камолоти учун фойдаланилади.

**Жисмоний маданият** — жамият аъзолари жисмоний камолотга эришишини мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун махсус воситалар, методлар ва шароитларни яратиш ва улардан рационал фойдаланиш бўйича эришилган ютуқларнинг мажмуасидир.

Жисмоний маданият жамиятнинг ривожланишида маълум хизматларни бажаради:

1. Инсон ҳаракат фаолиятини рационал меъёри (нормалари)ни белгилаш.
2. Жисмоний тарбияга оид маданий ахборотни тўплаш (ахборийлик) хизмати ва уни авлоддан авлодга узатиш ва тарқатишга воситачилик қилади.
3. Шахслараро мулоқот, ўзаро алоқа (коммуникативлик) муносабатларини шакллантириши.
4. Шахснинг ҳаракат эстетикаси талабини қондириш билан боғлиқ (эстетикага оид) хизмати.
5. Инсоннинг доимий ҳаракат қилишга бўлган табиий талабини қондириш билан боғлиқ бўлган ва унинг кундалик турмуш учун лозим даражадаги жисман-яроқлилик ҳолатини таъминлаш (биологик) хизмати.

Жисмоний маданиятнинг бошланғич замини шартли равишда «мактабгача ва мактабнинг жисмоний маданияти» орқали яратилади. Бу билан мактабгача ёшдаги болалар муассасаларида умумтаълим мактаблари ва бошқа ўқув тарбия муассасаларида жисмоний маданият ўқув дарси сифатида мажбурий машғулот эканлигини тушунамиз. Бу ўз навбатида умумий жисмоний маълумот учун асос яратади, жисмоний қобилиятларининг ҳар томонлама ривожланиши, мустаҳкам соғлиқ базасининг вужудга келишига сабабчи бўлади. Бу билан ҳар томонлама шахс учун зарур бўлган жисмоний салоҳият даражасининг асосини яратишга кафолат вужудга келади.

Мактаб жисмоний маданияти эса тарбияланувчида жисми тарбияси учун заминни шаклланишига асосий пойдевор бўлиб хизмат қилади. Шундай экан жисмоний маданият таълимини ташкил этишда замонавий таълим технологиялари асосида ташкил этиш таълимнинг самарадорлигини оширишда муҳим аҳамият касб этади.

Таълим технологияларини жисмоний маданият таълими жараёнига жорий этиш, балки ўқитувчилар жамоаси педагогик маҳоратини доимий ошириб боришни, ўқув-тарбия жараёнини юксак назарий-услубий даражада амалга оширишга тайёрлашни, ўқитиш ва тарбиялашнинг илғор усуллари, шакллари ва воситаларини қўллаш кўникмаларини шакллантиришни кўзда

тутади. Бирок, кузатувлар шуни кўрсатмоқдаки, ҳали ҳам таълим муассасаси ўқитувчи - мураббийларида «Педагогик технология» тушунчасининг ягона шакл-гамойилини шакллантиришда ва кадрлар тайёрлаш тизимида унинг ўрнини, таълим жараёнининг яхлитлиги ва ҳар бир аниқ машғулотдан яхши натижага эришиш ва уни тушуниш қийин кечмоқда.

Шуни алоҳида такидлаб ўтиш зарурки шиддат билан ривожланиб бораётган ҳозирги замонда таълим муассасалари профессор - ўқитувчилари олдида катта вазифалар қўйилмоқда. Бу борада 2018 йил 5 июндаги Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М. Мирзиёевнинг “Олий таълим муассасаларида таълим сифатини ошириш ва уларнинг мамлакатда амалга оширилаётган кенг қамровли ислохотларда фаол иштирокини таъминлаш бўйича қўшимча чора – тадбирлар тўғрисида”ги қарори таълим тизимини янги босқичга олиб чиқди.

Албатта, мазкур хужжат кадрлар тайёрлашда муҳим қадам. Олий таълим тизимини ривожлантириш учун етарли шарт-шароитлар яратилишига асос бўлди.

Таълим тизимида илғор инновацион педагогик ва ахборот технологияларини таълим жараёнига жорий этиш куннинг долзарб масалаларидан биридир. Шундай экан жисмоний маданият таълим тизимида ўқитишнинг замонавий усул, воситалари ҳамда технологияларини жорий этиш муҳим аҳамият касб этади.

Қуйида таълим тизимида қўлланилиб келинаётган ўқитиш усул ва технологиялари кўрсатиб ўтилган.

#### **Асосий педагогик усул ва технологиялар**

- 1 Анъанавий таълим(синф-дарс шакли, монологик, ахборотни уза-тишнинг бир томонлама йўналтирилган схемаси).
- 2 Интерфаол усуллар.
- 3 Ноанъанавий усуллар.
- 4 Таълим технологиялари.
- 5 Таълим йўналишлари бўйича таълим технологиялари.
- 6 Педагогик жараёни ахлоқий-шахсий йўналтирилганликка таянувчи педагогик усуллар.
- 7 Муаммоли таълим;
- 8 Ўқув жараёнини самарали бошқариш ва ташкиллаштиришга асосланган педагогик усуллар.
- 9 Дидактик малака ошириш ва материални реконструкция қилиш асосидаги педагогик усуллар.
- 10 Ўқув фанлари бўйича педагогик усуллар.
- 11 «Энг яхши йил ўқитувчиси» муаллифлик педагогик усуллари.
- 12 Муқобил усуллар.
- 13 Табиатга мос келувчи усуллар.
- 14 Ривожлантирувчи таълим усули.

#### **Адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 июндаги НПК-3775 - сонли “Олий таълим муассасаларида таълим сифатини ошириш ва уларнинг мамлакатда амалга оширилаётган кенг қамровли ислохотларда фаол иштирокини таъминлаш бўйича қўшимча чора - тадбирлар тўғрисида”ги қарори.

2.Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 20 апрелдаги “Олий таълимни янада ривожлантириш чора- тадбирлари тўғрисида”ги қарори.

3. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. 463- I – сон, 29.08.1997 й.

4. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Дарслик. Т-2005.168 бет.ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005 й.

5. Муслимов Н.А., Усмонбоева М.Ҳ., Сайфуров Д.М., Тўраев А.Б. Инновацион таълим технологиялари. Тошкент: 2015. – 208 бет.

6. Тожиев М., Хуррамов А. Таълим жараёнини педагогик технология асосида ташкил қилишда қўлланиладиган замонавий таълим усуллари. Методик тавсиянома. Т.: «Fan va texnologiya», 2014, 96 бет.

## ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ИЛҒОР ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАР АСОСИДА ТАШКИЛ ЭТИШ

*Ходжаев Б.Қ., п.ф.н., доцент, Ботиров Х.А., п.ф.н., профессор  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Мамлакатда олиб борилаётган ижтимоий – иқтисодий ва маънавий – маърифий ислохотлар Ўзбекистон Республикасининг ривожлантиришнинг Ҳаракатлар стратегиясида назарда тутилган масалаларни ҳал этишга қаратилган. Бунинг муҳим жиҳатларидан бири юксак маънавий ва ахлоқий салоҳиятга эга бўлган, юқори малакали кадрларни тайёрлашдан иборат. Бунинг учун олий маълумотли мутахассисларни тайёрлайдиган таълим муассасаларининг ўқув – тарбия жараёнини давр талаблари асосида ташкил этиш, таълим – тарбия ишларини самарадорлигини ошириш учун унинг йўналишларини илғор педагогик технологиялар асосида ташкиллаштириш лозим ҳисобланади. Зеро, Респудлика Президенти Ш.М.Мирзиёев таъкидлаганидек, “Бугунги кунда шиддат билан ўзгариб бораётган ҳаёт, олдимизга қўяётган бир – бирдан мурракаб ва муҳим масалаларни ҳал қилиш ҳақида ўйлар эканмиз, уларнинг ечимини айнан таълим – тарбия билан, ёшларнинг дунёқарашини замонавий билим, юксак маънавият ва маърифат асосида шакллантириш билан боғлиқ эканига яна бир бор ишонч ҳосил қиламиз” (1; 448).

Демак, барча ислохотларнинг асосини ҳал этиш таълим тарбияга боғлиқ экан уни замонавий педагогик технологиялар асосида ташкил этиш лозим бўлади. Зеро, илғор педагогик технологиялар ижтимоий – тарихий зарурият ва маънавий – педагогик ходиса сифатида ХХ асрнинг иккинчи ярмидан бошлаб маърифий ҳаётга кириб келди ва ёшларни илм – фан тараққиёти муаммолари билан таништирувчи педагогик механизм сифатида ўқиш – ўқитиш ишларининг самарадорлигини оширишга хизмат қилди.

Маълумки, жисмоний маданият машғулоти жисмоний тарбия – таълим муассасалари учун ташкиллаштирилган педагогик жараёнда анъанавий ва ноанъанавий таълим шакллари асосида олиб борилмоқда. Зеро ўқитиш давр талаблари ва эҳтиёжларидан келиб чиқиб муайян қонуниятлар асосида ташкиллаштирилади. Бу қонуниятлар педагогика назариясида куйидагича тавсифланади: а) ўқитишнинг ижтимоий эҳтиёж билан аниқланиш қонунияти; б) ўқитишнинг ўзи амалга ошаётган педагогик шарт – шароитга боғлиқлиги қонунияти; в) ўқитишнинг ягона педагогик жараён таркибига кирувчи таълим, тарбия ва ривожлантириш жараёнлари ўз аро боғлиқлиги қонунияти; г) ўқитишнинг ягона педагогик жараёнда билим олувчиларнинг умумий ва касбга йўналтириш жараёнлари билан алоқадорлиги қонунияти; д) яхлит педагогик жараёнда умумкасбий фанлар билан ихтисослик фанларининг мазмуни, шакллари, методлари, воситаларининг ўз аро боғлиқликда амалга оширилишининг зарурлиги қонунияти.

Мазкур дедактик қонуниятлар мутахассислар тайёрловчи таълим муассасаларининг ўқув тарбия жараёнини анъанавий (амалдаги ўқитиш шакллари) ва ноанъанавий таълим технологиялари асосида олиб борилганлигидан далолат беради. Бу ҳозирги кунда амал қилаётган ўқитиш шакллари дид.

Жисмоний маданият дарслари назарий ва амалий қисмлардан иборат бўлганлиги сабабли улар маъруза, семинарлар, тренинглар, кўшимча машғулотлар ва х.к.да олиб борилади. Бунда монологик нутқ, диалогик нутқ, режа асосида суҳбат, монологик баён қилишда фикр алмашиш, баҳс – мунозара, савол – жавоб, ролли ўйинлар, жисмоний тренинглар шаклида амалга оширилади.





Ўқитишнинг мазкур технологиясига тезкари равишда ўқитишнинг ноанъанавий шакллари деб номланган мусобақа танлов, муаммоли модули, мужассамлашган ҳамкорликда ўқитиш, компьютерли ўқитиш, табақалашган ва фаол ўқитиш шаклидаги илғор педагогик технологияларга асосланган машғулотлар ташкил этилмоқда. Илғор педагогик технологияларга асосланган дарслар асосан билим олувчиларнинг фаоллигини оширишга йўналтирилган бўлиб, уларда деярли ўқувчи - талабалар таълим субъекти тарзида иштирок этадилар. Бундай машғулотларда “ақлий хужум”, “фикрларнинг шиддатли хужуми”, “кластер”, “синквейн”, “бахтли ходиса”, “ижодий хисобот”, “қарорлар шажараси” ва х.к. методлар қўлланиладики, улар билим олувчиларни фаоллигини ошириб, ижодий ва мустаққил тафаккурларини ривожлантиришга хизмат қилади.

Шунга асосан жисмоний маданият машғулотлари жараёнида илғор педагогик технологияларни тадбиқ қилиш учун даставвал, машғулотнинг мазмунидан келиб чиқиб ўқув мақсади аниқ белгилаб олинishi, мақсадга кўра натижаларни кафолатлаш, кафолатланган натижага кўра ўқув жараёнини лойиҳалаш каби дидактик тизимларни камраб олади. Педагогик технологиянинг жисмоний тарбияда қўлланишининг яна бир хусусияти шундан иборатки, жисмоний маданият мақсадлари ифодаланган чиниқтириш ва мустахкамлаш машқлари, соғломлаштириш ва бадантарбия машқлари, умумий харакатни шакллантирувчи машқлар асосида билим олувчиларда жисмоний маданият фанига ва спорт мусобақаларига қизиқиш уйғотилади ва ривожлантирилади. Дарҳақиқат, илғор педагогик технологиялар асосида ташкиллаштириладиган ўқув машғулотларида билим олувчиларнинг фаоллигини оширувчи дидактик тизим мавжуд бўлиб у ўзида қуйидаги кўринишни изохлайди:

Жадвалда ифодаланган таълим ва ўқитиш жараёни жисмоний маданият ўқитувчиларига қуйидаги маълумотларини тағдим этишга йўналтирилган: а) жисмоний харакатлар ва машқлар тўғрисида назарий маълумотлар; б) харакатлантирувчи ва чиниқтирувчи машқлар бўйича илмий ҳамда амалий маълумотлар бериш; в) бадантарбия машқлари ёрдамида ёшларни соғломлаштириш тўғрисидаги тушунчаларини кенгайтириш ва спортга қизиқишни уйғотувчи тренингларни ташкил этиш. Музкур тизим бўлажак жисмоний маданият ўқитувчиларини жисмоний маданият назарияси ва амалиётига оид маламутлар билан қуроллантириб, уларни амалга қўллашнинг амалий йўналишини чуқурлаштиради.

Адабиётлар:

1. Мирзиёев Ш.М. Ҳалқимизнинг розилиги бизнинг фаолиятимизга берилган энг олий баҳодир. – Т.: “Ўзбекистон” 20018.
2. Педагогика. Олий таълим муассасалари учун ўқув дарслиги. М.Тохтаўжаева таҳрири остида. – Т.: “Ўқитувчи” 2008.



## **BOSHLANG'ICH SINFLARINING TAKOMILLASHTIRISHGA INTEGRATSION VA INNOVATSION YONDOSHUV**

*Hakimov X.N., o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

Ta'limning hozirgi zamon fan-texnika taraqqiyoti, bozor iqtisodiyoti va ishlab chiqarish bilan uzviy hamkorlikda rivojlanishi zarurligi Kadrlar tayyorlash milliy dasturidagi ahamiyatli g'oyalardan biridir. Shuning uchun ham ta'limni rivojlantirishda integratsiyadan unumli foydalanish dolzarb vazifaga aylanmoqda.

Integratsiya-ayrim bo'laklarning yoki elementlarning bir-biriga qo'shilishi, bir butunga aylanishi, yaxlitlanishidir.

Integratsiya jarayonining ildizi uzoq o'tmishdagi klassik pedagogikaga borib taqaladi hamda fanlararo bog'liqlik g'oyasi bilan ifodalanib, o'quv materialini mazmunini o'rganish, tabiatni yaxlit bir butun sifatida talqin qilishni nazarda tutadi.

O'quv materialini integratsiyalashda intilish so'zsiz ravishda jahonda ham, milliy pedagogikamizda ham tabiiy va etakchi xarakter kasb etadi.

Hozirgi vaqtda o'tmish va ta'lim berishdagi integratsiya muammosiga yanada kuchli e'tibor qaratilmoqda. Biroq, yuqoridagi fikrlarga tayangan holda aytish mumkinki, integratsiya jarayon sifatida fundamental ilmda ham uning shaxobchalarida ham paydo bo'ladi. Hozirgi vaqtda zamonaviy maktabda integratsiyani pedagogik muammolarni echimini topuvchi, maktabdagi faoliyatni yaxshilashga, pedagoglar jamoasini salohiyatini oshiruvchi, ularga ta'sir etishning optimal yo'llarini topishga xizmat qiluvchi omil deb qaralmoqda.

Innovatsion pedagogika hozirgi davirda norasmiy fan sifatida ma'lum bo'lgan biroq kun sayin butun jahon soha mutaxassislarining etiboriga tushib jadal rivojlanib borayotgan bilimlar tizimidir. Uning ta'limiy ahamiyatini tan olgan pedagoglar jamoasi olimlar shu boisdan ham mavjud ananaviy pedagogikaga tanqidiy yondashmoqdalar. Hozirgi kunlarda shakllanib rivojlanib borayotgan mazkur yangi fan haqida jiddiy fikrlar bildirilyapti uning asosiy vazifasi hukumron bo'lib turgan butun o'quv tarbiya tizimi nazariyasini innovatsiya asosida qayta tashkil etib o'zlashtirishdir. Innovatsion pedagogika – hukumron nazariya va amaliy muammolarni hal etishning asosi qilib olingan. Innovatorlar fikricha asosan adabiy mumtoz pedagogik nazariyalar eskirib qolgan yangi sharoitda hozirgi avlodni bu yo'l bilan tarbiyalash mumkin emas. Hozirgi pedagogika fanidagi vaziyat umumiy holda shundan iborat. Bu vaziyatda innovatsiya juda muhim pedagogika – bilimlar tizimidir obektivlik maqsadga muvofiqlik, mustahkamlik bir-biriga zid bo'lmaslik uning asosiy karakteristikalaridir "Pedagogika tizimini har qanday ilmiy nazariya kabi tizimini tashkil etuvchi tamoyillari loyhalashtiradi va ushlab turadi yani ushbu tizim asosiy bilimlarga asoslanishi asosiy holdir. Obektiv nazariyaning asosiy tamoyillarini faqatgina ilmiy printsip bo'linish shart, ammo g'oyaviy bo'lmasligi lozim insonning aqliy rivojlanganligi va tarbiyasi haqidagi bilim darajasining talabga muvofiqdir. Obektivlikning yagona talabidir. Ideologiya bu, har doim ham u yoki bu ijtimoiy guruhlarning bir tomonlama ijtimoiy qiziqishlari bo'lib ular buni qimmatli yo'l-yo'riq va g'oya sifatida boshqalarga majburlaydilar. Jahon pedagogik nazariyasi tarbiyaviy jarayon sharti bilan bog'liq yuqorida turgan odamlarning g'oyalari qanday bo'lishi bilan bog'liq allaqachon etirof etganligi. O'sib borayotgan avlodlar tarbiyasi juda jiddiy ish bo'lib uning o'tkinchi narsalarga bog'liq etib qo'yish mumkin emas. Ma'lum bo'lishicha amaliyotda yo'l ko'rsatuvchi pedagogik nazariyalarimizning asosiy kamchiliklaridan biri bilim va ta'limning ustunligini qattiq bo'rtirib yuborishdadir insoniy ma'naviy mehnat tarbiyasi zarariga bilimda yodlab olish hajmi ko'payib borishi maktab hayotida odatiy hol bo'lib qoldi. Hozirgi tarbiya va u boshqarayotgan amaliyotning hamma belgilari bo'yicha inqiroz holatda ekani ko'rinib turibdi. Bu holatdan chiqish uchun bo'lgan har qanday harakat innovatsion deb hisoblanayapti va bu holda ular o'z nomlariga mosdir. Innovatsion pedagogikani ko'pincha an'anaviy muqobil pedagogika deb ataydilar. Bu fikrga qo'shilmaslik mumkin emas hech bo'lmaganda eng oddiy tushunchalar bo'yicha sinf ham o'qituvchi ham, dars mazmuni va darsliklar yo'qolib ketmaydi. Agarda pedagogik tizim saqlanib qolsa unda faqat uni mukammallashtirish haqida gapirish mumkin faraz qilayotgan rivojlanish strategiyamiz rivojlantiruvchi o'qitish yo'naltirishlaridan end avvalo o'z intilishlarini maktabda o'qishga boshlashgacha yaxshi rivojlangan tuzulmalarini shakllantirish hamda bu harakatlar endi paydo bo'lib kelayotgan jarayonlarni uyg'unlashtirib olib borishga qaratilgan strategik yo'limiz. Butun taraqqiyotning o'z avlodlari haqidagi g'amxo'rliqi mantiqiga asoslangan

didaktik va pedagogik tizim tuzishga amal qilishdir xuddi ana shuning uchun ham metodologik asos negizi sifatida keng ma'noda tabiatni o'rgatuvchi soha bo'lib xalq pedagogikasi hisoblanadi. Bolalar qanday bo'lib tug'ilish uning ota-onasidan bo'lak hech kimga bog'liq emas, lekin har bir insonning yetarlicha rivojlanishi barkamol shaxs darajasiga yetishi o'zicha yoqqan mashg'ulot va hayotda o'z o'rnini topishi o'z umrini hayotiy meyorlarga munosib o'tkazishi, avvalo maktabga bog'liq.

Bugungi kunda o'quvchi shaxsini shakllantirishda jismoniy va ma'naviy-axloqiy tarbiya integratsiyasini ta'minlash, ayniqsa, ularni har tomonlama sog'lom va barkamol qilib tarbiyalashda fanlararo integratsiyani rivojlantirishni amalga oshirish muhim ijtimoiy-pedagogik hodisa sanaladi. Ushbu muammoning echilishi uzluksiz ta'lim tizimi oldida turgan muhim pedagogik vazifani hal etishda nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. Jumladan:

- barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy va ma'naviy-axloqiy tarbiya integratsiyasini ta'minlash jarayonini pedagogik muammo sifatida chuqur o'rganish va asoslash;

- o'quvchilarni jismoniy va ma'naviy-axloqiy tarbiyalashning mazmuni va pedagogik-psixologik xususiyatlarini ishlab chiqish;

- o'quvchi shaxsini shakllantirishda jismoniy va ma'naviy-axloqiy tarbiya integratsiyasini ta'minlashning maqbul shakl, metod va vositalarini aniqlash;

- o'quvchi shaxsini shakllantirishda jismoniy va ma'naviy-axloqiy tarbiya integratsiyasini ta'minlashning prinsip, qonuniyatlarini ishlab chiqish;

- barkamol avlod shaxsini shakllantiruvchi jismoniy mashqlarni tanlashning ma'naviy-axloqiy mezonlarini yaratish;

- o'quvchi shaxsini shakllantirishda jismoniy va ma'naviy-axloqiy tarbiya integratsiyasini ta'minlash dasturini ishlab chiqish;

- o'quvchilarda jismoniy tarbiya orqali ma'naviy-axloqiy sifatlarni shakllantirishning shakl, metod va vositalarini aniqlash bo'yicha ilmiy-metodik tavsiyalar yaratish.

Yuqorida bayon etilgan fikrlardan kelib chiqib aytish mumkinki, barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy va ma'naviy-axloqiy tarbiya integratsiyasini ta'minlash jarayonini tadqiq qilish o'z echimini kutayotgan dolzarb pedagogik muammolardan biri hisoblanadi.

#### Adabiyotlar:i

1. Azizxo'jaeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik maxorat. Toshkent TDPU. 2003 yil.
2. Azizxo'jaeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat (O'quv qo'llanma). – T.: O'zbekiston yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg'armasi nashriyoti, 2006 y. – 160 b.
3. R.A.Mavlonova, N.Raxmonqulova “Boshlang'ich ta'limning integratsiyalashgan pedagogikasi” T.: Ili-Ziyo 2009 y.
4. R.A.Mavlonova N.Raxmonqulova “Boshlang'ich ta'lim pedagogikasi innovatsiyasi va integratsiyasi. T.: G'.G'ulom 2013 y.

## **UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABI O'QUV FANLARIDAGI INTEGRATSIYA JARAYONLARINING TARIXIY-TADRIJIY RIVOJI**

*Hakimov X.N., o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

Integratsiya jarayonining ildizi uzoq o'tmishdagi klassik pedagogikaga borib taqaladi hamda fanlararo bog'liqlik g'oyasi bilan ifodalaniib, o'quv materialini mazmunini o'rganish, tabiatni yaxlit bir butun sifatida talqin qilishni nazarda tutadi.

Integratsiya - «butun» degan ma'noni bildiradi, demak, bu tafakkur o'sishi jarayonining turli qism va elementlarini bitta butunga birlashtirish bo'lib hisoblanadi. Integratsiya fanlarning mexanik birlashishi emas, bu sintez, yangi narsaning kelib chiqishi, kashfiyotdir. Alohida tizimlarning yaqinlashishi, bog'lanishi va yagona bir yangi narsaning yaratilishidir.

Integratsiya jarayoni differentsiya bilan mustahkam aloqaga ega bo'lib, mazkur jarayonlar o'quv fanlarining tanlanishida, tuzilishida va o'quvchilar bilimini umumlashtirishda o'z aksini topadi.

«Integratsiya - differentsiya jarayonlaridagi fanlarning o'zaro yaqinlashuvi va bog'liqligida ko'rinadi. Integratsiya jarayoni fanlararo bog'liqlikning yuqori shaklida namoyon bo'ladi

Fanlarni integratsiyalab o'qitish muammosini hal etish uchun fanlarning paydo bo'lishi tarixi va ularning taraqqiy etishini anglab yetmoq zarur. Buning uchun fanlarning rivojlanish tarixini bilish lozim. Ana shunda fanlarni integratsiyalab o'qitish muammosining hozirgi holatini, fanlarning paydo bo'lish tarixi va taraqqiyoti qanday bo'lganligini, kelgusida qanday fanlar bo'lishi lozimligi haqida fikr yuritish mumkin.

Fanlarning paydo bo'lishi va rivojlanishi jamiyatning tarixiy rivojlanishi bilan bog'liq. Insoniyat rivojlanishining dastlabki bosqichlarida odamlar tabiat haqida to'liq tasavvurga ega bo'lmaganlar, atrof-muhitda sodir bo'ladigan hodisa, jarayonlarni kuzatuvchilari bo'lishgan, xolos. Keyinchalik hodisa, jarayonlarning sodir bo'lishini kuzatibgina qolmay, ma'lumotlar to'plab, tahlil qila boshlaganlar.

Insonlarning ehtiyojlari, mehnat qurollarining takomillashib borishi, tevarak atrofdagi olam to'g'risida tasavvurlarning rivojlanishi, tabiat hodisalarga munosabatning shakllanishi, to'plangan bilimlarni, tajribalarni yig'ish zaruriyati vujudga keldi.

Qadimgi Yunoniston va Sharqda (eramizdan oldingi VI-V asrlar ("Avesto") falsafa bilan birgalikda naturfalsafa ham yuzaga kelgan. Tabiiyotni fan sifatida rivoj topishi (eramizdan oldingi, 384-322 yillar) Aristotelning "Fizika", "Metafizika" asarlarida o'z aksini topgan. Fanlarning paydo bo'lishi, taraqqiyoti, tarmoqlanishi, ularning o'zaro ta'siri natijasida yangi hosilaviy fanlarning paydo bo'lishini quyidagi modul orqali ifoda etish mumkin.

Ta'lim integratsiyasining bosh maqsadi - shaxsni har tomonlama kamol topishini ta'minlashning muhim prinsipi sifatida maydonga keldi. Integratsiyalashgan ta'lim shaxsni intellektual va madaniy rivojlantirishning bosh omili bo'lib qoldi. Fransuz olimi Dj.Dyuining fikricha, "Ayni paytda ta'limda uning og'irlik markazini siljitishga qaratilgan o'zgartirishlar boshlandi.

V.I.Zverev integratsiyani uzviy bog'lanish, yaxlitlikni yaratish, turli o'quv predmetlari elementlarini uyg'unlashtirish asosida yagona sintezlash jarayoni, deb tushuntiradi.

Ta'limda bilimlar integratsiyasining muhim ahamiyati haqida L.V.Tarasov: "ITI davrida fan, texnika va xo'jalik mexanizmlarini biosfera bilan chambarchas bog'liqligini, "tor doirali" mutaxassisliklar tomonidan ko'rmaslik asosida muammolarni bir tomonlama yechish, jamiyat uchun juda qimmatga tushadi. Ta'limda integratsiya, eng avvalo, fanlararo aloqani keskin rivojlantirishni, turli fanlarni o'zaro hamkorlikda o'qitishdan, ularni chuqur o'zaro ta'sirlashishiga o'tishini taqoza qiladi", deb uqtiradi.

G.F.Fedorovning integrativ - tematik yondashuvi ham fanlarni integratsiyalab o'qitishning pedagogik asoslari bo'lib hisoblanadi. Integrativ - tematik yondashuvda o'quv jarayonining mazmuni, metodik va tashkiliy birligi sifatida o'quv fanining mavzusi (bo'limi) olinadi. Har bir mavzuning yetakchi g'oyalari bir tomondan kursning yetakchi g'oyalariga tegishli bo'ladi, ikkinchi tomondan bu g'oyalar mohiyatini ochib beradi, ya'ni mavzuni o'rganish jarayonida yetakchi g'oyalar aniqlashtiriladi. O'quv fanining yetakchi g'oyalari (tushunchalar, qonunlar, hodisalar va nazariyalar) o'rganadigan materiallarning mohiyatini ifodalaydi, ichki birligi va organik yaxlitligini ta'minlaydi. Bunday yondashuv o'qitishni sermazmun va metodik birlikdagi uyushgan, samarali tashkil etishga yordam beradi.

A.N.Zaxlebiy va M.V.Reshkovlar fanlarni integratsiyalashni maktabdagi alohida fanlar mazmunida o'quv dasturi va darsliklardagi bog'lanishlarni hisobga olgan holda amalga oshirish lozimligini ta'kidlaydi.

Ta'limdagi integratsiyaning mohiyati nima bilan xarakterlanadi?

«Integratsiya» tushunchasi ta'lim jarayoniga tatbiq etilganda ikkita ma'noni anglatadi: birinchidan, bu maktab o'quvchilarida bizni o'rab turgan atrof-olamni bir butunlikda deb qabul qilinishiga erishish (bunda integratsiya ta'lim maqsadi sifatida maydonga chiqadi); ikkinchidan, fanga doir bilimlarni umumiy jihatlarini

yaqinlashtirish (bunda integratsiyaga ta'lim vositasi sifatida qaraladi).

O'rganilgan ilmiy, pedagogik va metodik manbalar shundan dalolat beradiki, boshlang'ich ta'lim tizimiga integratsion yondashuv muammosi o'ta dolzarb muammo bo'lib, bu borada bir qator ishlar olib borilmoqda.

Nazariy ma'lumotlar bilan bir qatorda ko'plab metodik manbaalarda bir talay darslar ishlanmasi e'lon qililib, unda turli fanlarga, turli mavzularga murojaat qilinmoqda.

Ta'limda integratsiyani amalga oshirishning asosiy muammolaridan biri, bu integrativ darslarning tuzilishini ko'rsatishga qaratilgan dars ishlanmalari, metodik yo'riqnomalarning mavjud emasligidir.

Ta'limda integratsiyani amalga oshirishga doir tegishli uslubiy tavsiyalarni ishlab chiqish va uni amaliyotga tatbiq etish bugungi kunning muhim pedagogik muammolaridan biridir.

Adabiyotlar:

1. Azizxo'jaeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik maxorat. Toshkent TDPU. 2003 yil.
2. Azizxo'jaeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat (O'quv qo'llanma). – T.: O'zbekiston yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg'armasi nashriyoti, 2006 y. – 160 b.
3. R.A.Mavlonova, N.Raxmonqulova “Boshlang'ich ta'limning integratsiyalashgan pedagogikasi” T.: Ili-Ziyo 2009 y.
4. R.A.Mavlonova N.Raxmonqulova “Boshlang'ich ta'lim pedagogikasi innovatsiyasi va integratsiyasi. T.: G'.G'ulom 2013 y.

## **БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИДА КАСБИЙ МАДАНИЯТНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ИМКОНИЯТЛАРИ**

*Сатторов А.Э., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

*Ушбу мақолада бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларида касбий маданиятни шакллантириш имкониятлари очиб берилган. Шунингдек, мақолада жисмоний тарбия дарсларида спортчилар эътибор қаратишлари лозим бўлган ҳолатлар, жисмоний маданият ва эстетик тарбия орасидаги узвий боғлиқлик, алоқадорлик ёритилган. Спорт ва жисмоний тарбия тарихига назар ташланган. Мақолада спортчилар учун муҳим бўлган принциплар таҳлил қилинган.*

*Таянч сўзлар: таълим тизими, жисмоний тарбия, жисмоний маданият, эстетик тарбия, бўлажак ўқитувчи, гармония, шакл, ритм, динамика, майинлик, пластика, нозик ҳаракат, нафосат, вазминлик, зўр бериш, кучлилик, тезлик, таваккалчилик, аниқлик, вақт ҳисси, техника, стратегия, тактика, мусобақа, галаба, завқланиш.*

Ўзбекистон Республикасида таълим тизимининг асосий вазифаларидан бири – олий педагогик таълим жараёнида талабаларнинг жисмоний имкониятларини очиш ва уларни ривожлантириш ҳисобланади. Ушбу ғоя умумхалқ манбалар ва миллий-тарихий илдизларга эга: у фольклорда, халқ педагогикасида, Шарқ мутафаккирлари, кейинги даврлар маърифатчилари асарларида, ҳозирги замон педагогикасида акс эттирилган.

Жисмоний маданият ва эстетика ажралмас тушунчалардир.

Эстетика жисмоний маданиятнинг барча таркибий қисmlарини пухта қоплайди. Шундай экан, жисмоний маданиятнинг эстетик аспекти эътирозга ўрин қолдирмайди.

Модомики, жисмоний маданият – шахс ижтимоий-тарихий амалиётининг натижаси экан, унинг тарихига назар ташлаш, жисмоний маданият эстетикаси ғояси, унинг энг муҳим компоненти бўлган – спортни, албатта, ижтимоий контекстда ривожлантиришга имкон беради. У ижтимоий ҳаётнинг шаклларида бири, умумий маданиятнинг таркибий қисmidир.



Шунингдек, у мамлакат фуқароларини соғломлаштириш, унинг ҳимоячиларини тайёрлаш воситаларидан биридир.

Шуни унутмаслик керакки, жисмоний маданият халқ томонидан яратилган. Жисмоний тарбия шакллари, методлари, воситалари бошланғич меҳнат фаолияти жараёнидаёқ шаклланган. Меҳнат жараёнида инсон ўз жисмоний ва маънавий кучларини ривожлантириб келган.

Инсоннинг ҳаётга энг аввало, меҳнатга бўлган тайёргарлиги зарурияти жисмоний маданиятнинг вужудга келиши ва кейинги ривожланишини тарихан асослаб берди.

Жамият ривожланишининг бошланғич давридаги ўйинли ҳаракатлар меҳнат тарбияси ва шу билан биргаликда жисмоний тарбиянинг муҳим воситаси бўлиб ҳисобланди. Қадимги вақтлардан буён спортнинг замонавий турлари кўп юз йилликлар давомида авайлаб сақланмоқда ва такомиллаштирилмоқда. Булар қаторига – кураш, бокс, оғирликларни кўтариш, қиличбозлик, сузиш, чанғи спорти ва конькида учиш спорти, от спорти, футбол ва б.ни киритиш мумкин. Уларнинг ҳар бири – гўзаллик ва камолот, ҳаракатлар уйғунлиги, спортнинг у ёки бу турининг умумий эстетикаси намунасидир. Жамият тараққиёти давомида спорт снарядлари пайдо бўлди: шарлар, тўплар, таёқлар, клюшка ва б.лар; турниклар, бруслар, ходалар ва ҳ.к.; хоналар, майдончалар жиҳозлана бошланди, стадионлар қурилди.

Турнирлар, беллашувлар, мусобақалар, спорт байрамлари, олимпиадалар анъанавий тус олди. Снарядлар, спорт хоналари, майдончалар, стадионлар, спорт тадбирларининг сценарийлари ҳар доим ва ҳозирги кунда ҳам, ўз мамлакатининг миллий колорити, ўз даврига жавоб берадиган юксак эстетик дид билан ажралиб турди ва ажралиб турадилар (Қадимий Юнонистон, Қадимги Рим, Шарқдаги спорт беллашувлари ва турнирлар).

Спортни эстетик баҳолашда қўлланиладиган қуйидаги атамаларнинг моҳиятига алоҳида тўхталиш лозим. Улар: гармония, шакл, ритм ва динамика, майинлик ва пластика, нозик ҳаракат, нафосат, вазминлик, зўр бериш, куч ва қудрат, тезлик ва таваккалчилик, аниқлик, вақт ҳисси, техника, стратегия ва тактика, мусобақа – ғалаба, завқланиш ва б.

Гармония (уйғунлик) – гавда эгилувчанлиги, қадди-қомат, ҳаракатланаётган жисмнинг гўзаллиги; қисмларнинг умуман олинган бирлиги, уйғунлиги ва мутаносиблиги, гармоник яхлитликни яратадиган бир бутун машқнинг айрим элементлари бирикмасидир. Масалан, гимнастикада – бу эстетик элементларнинг бирлашиши (секин, тез суръатда); бутун машқни ижро қилганда, кичкина элементларнинг ҳаракатнинг турли ритмлари билан бирлашишида намоён бўлади.

Завқланишни келтириб чиқарувчи шакл – қиёфа; ташқи кўриниш, конфигурация, тузилиш, структура, яхлитлик ва бирлик; чиқишнинг композицияси ёки услуби; мақсадга – гўзалликка, нафосатга ва томошага оидликка эришиш услуби (масалан, бадий гимнастикада): айниқса, майин чизиклар мураккаб комбинацияга бирлашганида ўзига хос лаззат бағишлайди.

Ифодали ҳаракатнинг ритми – шакли; ўз-ўзини ифодалаш услуби (раксдаги каби); бир бутун чиқишнинг ажралмас белгиси; унга тугалланганлик, тўлиқлик ва бирликни бағишлайди; бу яна нақш зичлиги, тезлик вариацияси; гимнастикада – бир-бири кетидан борувчи, элементлар ва улар бирикмаларининг мутаносиблиги, изчиллиги; мусиқа кузатуви ритми билан ҳаракатларнинг мувофиқлиги.

Динамика – сарфланган кучлар таъсиридаги ҳаракат; ҳаракатлар изчиллигидаги чизик ва шакл.

Майинлик – ифодали ҳаракатнинг кўрсаткичи; нафосат, латофатни кўзлайди; шоирона ва эстетик маънога эга бўлади.

Пластика (силлиқлик) – инсон танасининг тузилиши; бевосита томоша қилинади; эстетик туйғу, эстетик баҳони келтириб чиқаради; спортчилар ўзларининг хатти-ҳаракатлари билан томошабинларга ўз туйғуларини етказдилар; у ҳам динамикада, ва шунингдек, статикада намоён бўлади.

Назоқат – жозиба, латофат – ҳаракатлар кўркемлиги, гавда вазияти ва ҳолатида мужассамланган гўзалликнинг ранг-баранглиги.

Латофат – қиёфалар, чизиклар гўзаллиги, шаклнинг мутаносиблиги, сайқалланганлиги, ҳаракатларнинг нозиклиги, хушбичимлиги, латифлиги; спортда энг максимал кескинлик шароитларида латифликка интилиш (муз устидаги раксларда, конькида учиш спортида).

Вазминлик – психик вазминлик, спортчининг жисмоний имкониятлари; ўзи ва вазиятни бошқариш; мураккаб ўйин вазиятида вазминликни сақлаш маҳорати, айниқса, одатланмаган



шароитларда; хаяжонлантурувчи ва чиройли манзарани яратади; хаттоки, ютказаетган пайтда ҳамда низоли ва кутилмаган вазиятларда ҳам вазминликни сақлаш маҳорати – бу ҳам спортдаги гўзаллик элементи ҳисобланади.

Зўр бериш – битта спортчи, бутун жамоа қувватининг сарфланиши (“жамоавий рух); вазн, худуд, равонликни ҳисобга олган ҳолда ҳаракатни таҳлил қилишни талаб этади; албатта, динамик қобилиятларнинг ишга солиниши зарур; бу зўр беришдан завқланиш эстетик қадрият сифатида ҳис этилади.

Куч – гўзаллик; куч – қудрат – тезлик – хавф-хатар – аниқлик = спортдаги гўзалликнинг бошланғич тушунчалари ҳисобланади. Бунда куч – жисмоний имкониятлар; қудрат – куч ва тезликнинг маҳсули (қудрат гўзаллиги); тезлик – агарда у мукамал бўлса, гўзаллик мезони сифатида; унда “мувозанатловчи элементларнинг” ажойиб таъсири мавжуд (конькида учиш: инсон ўз танасининг кучи ёрдамида ҳаракат қилади – бу улкан жозибалиқдир.

Спортчи ҳаракатларининг тезлиги артистларча моҳиронадир, аниқлик билан бирликда у, янада юқори баҳолашга арзийдиган, кўшимча гўзалликка эга бўлади; бу жараёнда томошабинни ҳис-ҳаяжон чулғаб олади.

Тезлик ва таваккалчилик – назорат қилинаётган тезликда (масалан, тоғ-чанги спортида)ги чиқишлар чиройлидир; тезликнинг хавф-хатар, таҳлика билан боғлиқлиги; спортчи доимо кескинликда ҳаракат қилади, бироқ, томошабин буни кўрмайди ва шунинг учун “Аъло даражада!”, деб хитоб қилган ҳолда ғоят завқланади.

Қудрат – вақт бирлигида бажариладиган иш (ҳаракат); спорт машқларида амалга оширилади; спортдаги баҳолаш мезони; спортда яхши мувозанатни сақлаш ёки мувозанатда туриш спортчини ғалабага чорлайди.

Мувозанат – юқори малакали спортчининг белгиси; динамик куч (қайси-ки, буни гимнастлар яширишга ҳаракат қилишади); қудрат ва мувозанатнинг боғлиқлиги, нимага улкан жисмоний куч сарфланадиган, спортнинг кўпгина турларида ютуқни таъминлайдиган спортдаги яхши мувозанатланган қудратли шакл сирли гўзаллик бўлиб туюлади.

Аниқлик – назорат билан биргаликдаги тўғрилиқ; вақтни сезиш ва ўз-ўзини бошқариш – энг юқори спорт даражасидадир.

Назорат – спортчининг қурол-яроғлари ва ўзини тутта билиши, ўз жиҳозларидан фойдаланиш маҳорати ва уларни ўзининг эстетик мукамаллиги, деб ҳисоблаши, унга муваффақиятли ва чиройли натижа боғлиқ бўлган, ўз-ўзини ифодалаши билан алоқадор.

Вақтни сезиш туйғуси – спорт эстетикасида ўз-ўзини бошқариш, ҳаракатлар синхронлиги билан боғлиқ; спортчининг маҳорати нақадар, баланд бўлса, шу қадар вақтни сезиш туйғуси кучли ривожланган бўлади (ўқ узиш, гольф, камондан ўқ узиш – баллистиканинг гўзаллиги).

Ижро қилиш техникаси – спортчи чиқишларини баҳолаш учун муҳим мезон; бу нафақат, механик аниқлик, балки, ҳаракатларни қайтариш маҳорати – бадиийликни англаб олишнинг калитидир. Масалан, гимнастикада эстетик потенциал ўсиб боради.

Техника – усуллар, ҳаракатлар рақибларнинг қаршилиги шароитларида амалга оширилади, шу сабабдан, уларнинг бажарилиши алоҳида мураккабдир.

Ҳужум – унинг мақсади: рақибга ҳиссий мулоҳаза қилиш учун сония бўлақларини қолдириш; кутилмаганда юз берадиган вазиятдан завқланиш – эстетик мезонлардан биридир. Бу мукамаллик лаҳзаси, яъни эстетика демакдир; тажриба ва маҳоратнинг мавжудлигида ҳужум спортчи ва томошабинга завқ бағишлайди.

Спортда мақсад ва унга эришиш куч-қудрат ва таваккалчиликни талаб этади. Энг асосийси – ишонч, аммо, у тажриба билан бирга келади.

Тажриба – хавф-хатар даражасини тўғри баҳолаш қобилияти, ўз-ўзини назорат қилишдир. Шундагина спортчи чиқишининг тугалланганлиги кафолатланган бўлади. Бу эса томошабинга спорт эстетикаси, гўзаллигидан завқланиш ҳиссини бағишлайди. Спортнинг баъзи бир турларида эстетик таассуротнинг ошиб боришини шамол кучайтиради. Масалан, елканли қайиқ спорти, парашют спорти, планерда учиш спорти кабиларда.

Ташқи таъсирланишларга жавобан, спортчи томонидан ўз ички қудратининг ҳис этилиши, унга атрофдаги вазият ва шароитни текширишга ёрдам беради. Бундай таъсирлар – зўр бериш орқали завқланишнинг яна бир қарра намоён бўлишидир.

Мудофаа – мудофаа ўйинидаги ижод – гўзаллик, амалий таъсирланиш кўринишида намоён бўлади.

Стратегия – спортчи барча содир бўлаётган ҳодисаларни яхлит қамраб олаётган бўлса, топширилган ҳаракатни олдиндан топиб олса, амалга ошириш учун зарур бўлган элементларни ажратиб олса буларнинг барчаси стратегия ҳисобланади.

Тактика – спорт спецификаси томонидан асослаб берилган маълум даражада ривожланган фикрлашни талаб қиладиган; таъсирчан характерга эга бўлган, фикрлаш тезлиги билан ажралиб турадиган, турли спорт ўйинларида ва яккама-якка олишувда муҳим бўлган, бир бутун ҳолдаги нарсага шаклланиб етилган (ўйиннинг) лаҳзалари – ўйиннинг эстетиклигини кучайтирадиган, олдиндан кутилган ҳақиқий стратегик санъатдир. Тактика – рақиб устидан ғалаба қозонишга қаратилган ўйинчилар ва жамоанинг индивидуал ва жамоавий ҳаракатларини ташкил қилади. Бу ҳар бир ўйинчининг ҳаракатларида юқори онг ва ижодий ташаббус билан ажралиб турадиган ҳаракатлар жамоавийлигига асосланган; фаол мустаҳкам ҳимоя билан қувватланган фаол ҳужумкор ҳаракатлар билан тавсифланади. Бу, ҳужум, мудофаа, рақибга қаршилик кўрсатиш, юксак маҳорат туфайли ғалабага эришиш демакдир. Тактика, айниқса, халқаро мусобақаларга тайёргарлик кўриш жараёнида узлуксиз равишда такомиллашиб боради.

Мусобақа – бунда суръат ва ритм муҳим ўрин эгаллайди. Агарда ғолиб унга кучи тенг келадиган рақиб олдида устуворликка эга бўлганида – эстетик чўққиларга эришилади. Бир-бирига муносиб бўлган рақибларнинг яккама-якка олишувидан келиб чиққан ҳолда, аста-секин ўсиб бораётган ва уларнинг биттаси учун ғалаба ёки мағлубиятга айлангунга қадар, чўққисига етгунича, ўйиннинг ўзи эстетик объект сифатида завқланиш ҳисси кўринишида – идрок этилади. Ўйиндаги кутилмаган воқеалар, усуллар, ўтишлар эътиборга молик ҳисобланади.

Мусобақалашувчанлик – спортдаги гўзаллик ва устунликнинг кўпроқ аҳамиятли бўлган негизидир. Энг асосийси, спортчи ва спорт мусобақалари ташкилотчилари спортнинг устунликка эришишда гўзаллик манбаси сифатидаги ролини асослаб билишларидадир.

Хулоса қилиб шуни таъкидлаш лозимки, спортда уйғунлик, тенг ҳуқуқда бўйсунганлик, пропорциявийлик, ранг-баранглик каби ҳолатлар спортчида алоҳида кескинликни келтириб чиқармайди, аммо, томошабин томонидан янада кўпроқ сезгирлик билан идрок этилади.

Адабиётлар:

1. Ш.М.Мирзиёев. Ўзбекистон Республикаси президенти Ш.Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси”. Халқ сўзи 29 декабрь 2018 йил, 3-б.

2. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. // Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиёти пойдеворидир. /Асарлар тўпл. – Т. : Шарқ, 1997. –20-30-б.

3. Кадрларни тайёрлаш Миллий дастури. // Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиёти пойдеворидир. /Асарлар тўпл. – Т. : Шарқ, 1997. – 32-61-б.

4. Исмаилов Т.У. Педагогические особенности физического воспитания и оздоровительных мероприятий в начальных классах: Автореф.дисс. ... канд.пед.наук. – Т., 2010. – 21 с.

5. Кадыров Р.Х. Народные подвижные игры как средство совершенствования уроков физической культуры // Сборник тезисов научно-практической конференции «Возрождение национальных видов спорта, народных игр и пути широкого использования в физическом воспитании населения». – Ташкент-Джизак, 1991. – С. 63-64.

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИНГ ПЕДАГОГ СИФАТИДА ШАКЛЛАНТИРИШ ЙЎЛЛАРИ**

*Ибрагимов А.К., катта ўқитувчи*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Бугунги кунда Ўзбекистон Республикасида таълим соҳасидаги долзарб вазифалардан бири-таълим олувчиларнинг жисмоний имкониятларини очилиш ва уларни жисмоний ривожлантириш ҳисобланади. Бунинг учун эса мустаҳкам асосларини шакллантириш зарур. Чунончи, *физкультура, жисмоний маданият* - шахснинг муҳим хусусиятлари ва сифатларини ривожлантиришнинг қудратли омилдир. Бу ғоя умумхалқ манба ва миллий-тарихий илдизларга эга: у фальклор, халқ педагогикаси, Шарқ мутафаккирлари асарларида ҳозирги замон педагогикасида ўз аксини топган.

Таълим олувчиларда маънавий ва жисмоний тарбияни ривожлантиришмуаммоси ҳозирги замон таълим тизимида алоҳида аҳамиятга эга, қайси-ки, шахс омилига давлат миқёсидаги моҳият сифатида қаралмоқда.

*Мустақил Ўзбекистонда соғлом авлод – ҳукуматнинг асосий гамхўрлигидади:* талабаларда жисмоний маданиятни шакллантириш ёш мутахасисларнинг жисмоний тарбияси бўйича ишлар “давлат сиёсати даражасига” кўтарилган.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг асарлари ва нутқларида ёш авлоднинг жисмоний соғлигига, шу жумладан, мутахасислар билан олиб бориладиган англаш-маърифий ишларида, албатта, касбий педагогик мулоқотнинг юқори даражада бўлишида (фаолиятнинг ўқитишдан ташқариги шакллари, илғор технологиялар ва инновацион ёндашувлар, ўқитишнинг энг янги усуллар ва воситалари устунлигини кучайтириш билан) эътиборни ошириш зарурлигига урғу берилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Кадрлар таёрлаш миллий дастурида таълим муассалари ўқувчиларининг соғлигини сақлаш, мустаҳкамлаш ва уларнинг жисмоний ривожланиши учун барча шароити яратилиши муҳимлиги ўқитилган. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги қонунда эса ўқувчи (талаба)ларнинг жисмоний имкониятларини ривожлантириш, жисмоний маданият асосларини шакллантириш тўғрисида сўз боради. “Жисмоний маданият бўйича замонавий Давлат таълим стандарти” (Базавий таълим) таълим олувчилар (ўқувчи, талаба)дан нафақат, жисмоний маданият тўғрисидаги тарихий назарий билимлар, уларни тўғри талқин қилишни, балки жисмоний маданият ва спорт соҳасининг ахлоқ-эстетикасини билишни талаб қилади.

Жисмоний жиҳатдан ўз-ўзини такомиллаштириш мотивлари ва эҳтиёжларини ўқитилантириш, манфаатларнинг ривожланишида жисмоний маданият ва хусусан спорт соҳасидаги эстетикага эътибор бериш анча аҳамиятли ҳисобланади. Бунда кадрлар таёрлаш миллий модели кафил бўлиб хизмат қилади.

**Модулнинг асосий компонентлари сифатида қуйидагилар кўрсатилган:** *шахс* – субект ва объект сифатида; *давлат ва жамият* – кадрлар таёрлашнинг кафиллари сифатида; *узлуксиз таълим* – малакали кадрлар таёрлашни негизи сифатида; *фан* – ёқори малакали кадрлар-мутахасисларни ишлаб чиқарувчиси ва истеъмол қилувчиси сифатида, шунингдек, илғор технологиялар, шу жумладан, ахборот технологияларининг ишлаб чиқарувчиси сифатида; ишлаб чиқариш-сифатли таёрланган кадрлар буюртмачиси сифатида.

Узлуксиз касбий (педагогик) таълим тизимида ҳар томонлама ривожланган, маънавий жиҳатдан бой, ижтимоий жиҳатдан фаол, интеллектуал-ижодий, касбий-креатив, коммуникатив-фаолиятли шахснинг шакллантирилиши назарда тутилмоқда. Шу жумладан, жисмоний маданият, жисмоний тарбияни шакллантиришда бой маданий меросга мурожаат қилиш назарда тутилади.

*Бугунги кунда кадрлар янги авлоди-* ёшларни ўқитиш, тарбиялаш ва шакллантиришга масъул шахс-кадрларнинг коммуникатив сифатлари алоҳида устувор ҳисобланмоқда. Бугунги кунда, шунингдек, коммуникабеллик, коммуникатив алоқадорлик, биргалиқда, жипслиқда, аҳил, тўлиқ натижали, ҳамфикрликда фаолият юритишга ижтимоий тараққиётнинг муҳим омили сифатида бқаралмоқда. Шундай қилиб, давлат сиёсатида бўлажак педагогик кадрларнинг коммуникатив компетенцияси, уларнинг касбий-коммуникатив маданиятига жиддий эътибор берилмоқда.

Ҳозирги замон педагогик таълимида касбий маданиятга янги кадрият сифатида урғу берилмоқда. *Бунда қуйидагиларга эътибор қаратиш лозим:*

- Кадрлар таёрлаш миллий дастурининг концептуал-таълимий йўналишлари, мақсадлари ва вазифаларини ҳисобга олиш;
- Янги дастур, дарсликлар, қўланмалар, тавсияларни яратиш, янгилаш, такомиллаштириш, модернизациялаш;
- Илмий-педагогик тизимда илмий жиҳатдан асосланган тизимли-мазмуний негизда педагогик маданиятни шакллантириш.

Бунда шуни билиш ва эсда тутиш лозим-ки, давлат таълим сиёсатида ҳозирги замон таълимининг устувор йўналиши белгиланган, бу ҳозирги замон гуманитар концепсия контекстида бўлажак педагогик кадрларни таёрлашни такомиллаштиришдир. Энг аввало,

педагогик маданият, хусусан, педагогик мулоқот маданиятини шакллантириш йўналишида. Шу муносабат билан таълим жараёнида бўлажак мутахасис шахси, унинг касбий-шахсий таёргарлиги, айниқса, интеллектуал-ижодий, фаолиятли-амалий ва ижтимоий-коммуникативлиги, унинг касбий маданият-педагогик мулоқоти устуворлигига урғу берилган. Педагогик таълим олдида ўқитувчиларда коммуникатив маданиятни шакллантириш орқали уларни кегусидаги педагогик фаолиятга янада сифатли таёрлаш вазифаси турибди.

Шундай экан бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларда юқоридаги сифатларни шакллантириш талаб этилади.

#### Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. // Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиёти пойдеворидир. /Асарлар тўпла. – Т. : Шарқ, 1997. –20-30-б.
2. Кадрларни тайёрлаш Миллий дастури. // Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиёти пойдеворидир. /Асарлар тўпла. – Т. : Шарқ, 1997. – 32-61-б.
3. Ш.М.Мирзиёев. Ўзбекистон Республикаси президенти Ш.Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси”. Халқ сўзи 29 декабрь 2018 йил, 3-б.
4. Каримов И.А Юқори малакали мутахасислар-тараққиёт гаровидир. Тошкент: Ўзбекистон, 1995.-28-б
5. Исраилов Д. Нравственная культура учителя. Тошкент.2001, 67 с
6. Файзулина С.Х базовый критерий современной личности-свободное, критическое, самостоятельное, творческое мышление-Формирование интеллектуального, духовно-нравственного и физического потенциала учащихся общеобразовательной школы Республики Узбекистан на современном этапе: Учебно-методическое пособие для учителей и воспитателей –Под общ. Ред. д.п.н , проф Р.Х.Джураева; Отв. Ред. д.п.н., проф. В.И.Андрянова. – Ташкент,2005- С 16-34.

### **БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИДА КАСБИЙ-МАДАНИЙ МУНОСАБАТЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА)**

*Норкулов.Ш.М., ўқитувчи, Турсунов Б.У., катта ўқитувчи  
Жиззах давлат педагогика институти, Жиззах, Ўзбекистон*

Мустақиллик ҳаммининг орзуларга, тўла қалбига шодлик бахш этиб ўзлимизни, асрлар давомида аждоодлардан-авлодларга ўтиб келаётган ўлмас қадрият ва урф –одатларимизни қайтариб берди.

Аждоодларимиздан қадрият сифатида бизгача меърос бўлган курашнинг бугунги кунда жадал суратларда ривожланиб бориши ва унинг истиқболлини белгилаб берувчи омиллардан бири бу кадрлар масаласидан иборатдир.

Курашнинг тарихи 3-3.5 минг йиллик тарихга бориб тақалган бўлсада, курашнинг асосий ривожланиши даври ўтган асрнинг 60-70 йилларига тўғри келади. Ўша йилларда курашга етарли даражада эътибор берилмаганлиги туфайли жисмоний тарбия дарслар жараёнларида элементларидан қисман фойдаланиб келинганлигини кўрамиз.

Курашнинг бугунги кунда ривожланишида Т.Одилов, А.Атоев, Ж.Турсунов, Ў.Иброҳимов, С.Кудратов, Ж.Тошпўлатов, К.Юсупов, О.Тоймуродов, О.Хайитов, Х.Рафиев, А.Тилаков, Р.Тўраев, А.Абдусаттаров каби фидойи мураббий олимлар томонидан яратилган дарслик, ўқув қўлланма, услибий қўлланма чоп этилиб курашнинг бошқа спорт турлари каби ўз ўрни ва нуфузи борлигини асослаб берди. Бу устоз мураббийлар ва олимлар томонидан курашнинг асослаб берилганлиги туфайли охириги 15-20 йил ичида кураш кадрланиб, сайқалиб, ривожланиб келинмоқда. Кураш усуллар тизимини ривожлантиришда А.Атоев, К.Юсуповларнинг ҳаракатлари натижасида кураш жаҳонга юз тутди.

Курашнинг иқтисодий-ижтимоий имкониятларини ва моддий базаларини бойитиш биринчи президентимиз И.А.Каримов ташаббуслари билан амалга оширилди.

Кураш қоидалари аждоодларимизнинг урф-одатлари, удумлари, ишлатилган атамалари асосида содда ва оддий қилиб ишлаб чиқилди. Полвонларнинг ижобий ҳаракатлари „ҳалол“, „ёнбош“, „чала“ атамаларини ишлатиш билан баҳоланиб томошабинлар ҳакамлар (чет эл) томонидан тез ва осон ўзлаштириб олинди.



Республикамизда мустақилликдан кейин халқаро турнирлар, Осиё, Жаҳон биринчиликларининг ўтказилиши бунинг яққол намунасидир. 1999-йил, 2005-йил Тошкентда, 2011-йил Термизда ўтказилган жаҳон биринчиликлари Бухоро, Қашқадарё, Самарқанд, Сурхондарё, Хоразм, Фарғона вилоятларида ўтказилиб келинаётган халқаро турнирларда чет-эллик ҳакамларнинг иштироки ва гиламдаги беллашув ҳолатларни баҳолашлари, кураш атамларни айтишлари бунга мисол бўлади. Кураш бўйича ўтказилаётган мусобақалар дунё ахлига ёрқин таъсуротлар, завқу сурур улашмоқда. Бунинг барчаси кураш умуминсоний кадрят сифатида муносиб ўрин олишига ҳақли эканлигининг тасдиғидир.

Кураш азал-азалдан халқимиз томонидан тўй-хашар, халқ сайилларида уюштирилиб халоллик, ор-номус белгиси саналган.

Курашни ўргатиш назаряси ва усуляти, техникасини эгаллашни, мустақил ишлаш учун зарур бўладиган касбий кўникма ва малакаларни эгаллашни кўзада тутати. Кураш фанини ўқитишдаги фаолиятлари ғоят мураккаб ва кўп қиррали жараён ҳисобланади. Турли номлардаги дарсликларни ўргатиш билан бир қаторда, талабаларнинг хулқ-атворлари, билан даражалари ва фанга бўлган муносабатларини кузатиш, ўргатиш, тарбия бериш билан қўшиб олиб борилади. Бунинг учун ўқитувчида чуқур билим, педагогик маҳорат ва шахсий намуна, ташаббускорлик, янгилик сари ижодий изланиш фаолиятлар устун бўлиши керак.

Кураш дарслари, машғулотлари ва мусобақа жараёнида талабалар шикастланишини табиий бир ҳол. Буларнинг асосий сабаблари қуйдагича;

1. Кураш дарсларда профессор ўқитувчилар томонидан талабаларга эътиборсизлиги;
2. Машқларни бажаришда ўзини ҳимоя (страховка) қилишни билишмаслиги;
3. Кураш кийими (яктак) да дарсларда қатнашмаслиги;
4. Шахсий гигиеник қоидаларига риоя қилмаслиги;
4. Профессор ўқитувчиларнинг, мураббийларнинг руҳсатисиз машғулотларга киришиши;
6. Тақиқланган буюмлар тақиб кириши (узук, заголка в.б).

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги ундаги маҳоратининг таркиб топишига ҳаётий муҳим сифатлар ҳамда меҳнатга ва ватанни ҳимоя қилишга зарур бўладиган малакаларнинг ҳосил бўлишида асос бўлиб хизмат қилади. Машғулотларни ташкил этиш ва жиҳозланиш, жойларнинг соддалиги туфайли, кураш ёшларни мамлакатимизда оммавий жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатига жалб қилишга ёрдам берадиган асосий воситадир.

Бугунги кунда миллий спорт туримиз кураш ривож топиб, спортчи ёшларимиз маҳорати янада ортиб бормоқда. Мамлакатимизда яратилаётган қулай шарт-шароитлардан унумли фойдаланганларимиз учун Осиё ўйинлар, Осиё, Жаҳон спорт ареналарида юқори натижаларни қўлга киритиб келинмоқда. Бугунги кунга келиб кураш техникаси ва тактикаси жадал суратларда ривожланиб бормоқда. Бунга исбот сифатида юртимизда бўлиб ўтаётган халқаро турнирларни жаҳон биринчиликлари, олишимиз мумкин. Япония, Бразилия, Туркия, Жанубий Корея, Эронлик полвонларнинг техникаси муҳлислар ва мутахасислар томонидан яхши баҳоланди. Туркияда ўтказилган ХИ жаҳон чемпионатида 90 кг вазнда курашган Шухрат Арслоновнинг техникаси муҳлислар, мутахасислар юқори техникага эга эканликлари тақиқлаб ўтди. Бунинг натижасида 2017-йилнинг энг яхши курашчи техникаси наминациясига сазовор бўлди, (Панжи Тўраев, Р.Солиев). Курашнинг техникаси ва тактикаси бутун дунё спортчилари томонидан ўзлаштирилиб янгидан янги жаҳон чемпионлари ва халқаро турнирларда ғолиб бўлишларидир. Шунга қарамадан курашнинг назарий билимларини ўлаштириш ортда қолмоқда. Қуйидаги тадқиқот изланишда Олий таълим талабаларига курашнинг назарий билимлар беришни бош мақсад қилиб олдик.

-ўқитувчи томонидан маруза, семинар дарсларида курашнинг назарий асосларини тўлиқ ўргатиш ва тушунтириш;

-ўзлаштирмаган талабаларга қўшимча дарслар ўтишни ташкил этиш;

-амалий дарсларда ҳам назарий машғулотларни бериб бориш;

-дарслар жараёнида талабаларни кўпроқ мавзу юзасидан гапиртириш;

-талабаларга назарий ва амалий машғулотларга асослаб мустақил иш, реферат топшириқларни бериш ва бажартириш, в.б.

Адабиётлар:



1. Атаев А.К. Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услуги. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун ўқув кўлланма. 2003 й.
2. Атоев А.Қ. Кураш. Тошкент. 1987 й.
3. Тошпўлатов Ж.Т. «Ўзбек кураши», Т., 2000 й.
4. Комил Юсупов. „Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикасиъ Т., 2005.й

## **О`QUVCHI YOSHLARDA SOG`LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH KONSEPTSIYASI**

*Farmonov O`A., o`qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O`zbekiston*

Jamiyatimizda ro`y berayotgan o`zgarishlar jarayonvda mustaqil fikr egasi bo`lgan, ma`lum hayotiy maqsad asosida faoliyat olib boradigan, sog`lom turmush tarzi asoslari talablarga og`ishmay rioya qiladigan shaxsni tarbiyalab voyaga etkazish o`ta muhim vazifa sifatida kun tartibidan alohida o`rin oldi. O`zbek modeli deya e`tirof etilgan uzluksiz ta`lim tizimi dorasida amalga oshirilayotgan zamonaviy ta`lim-tarbiya konsepsiyasi mazmunida o`quvchi shaxsining har tomonlama uyg`un rivoj topishi, shuningdek, mustahkam. qat`iy harakter va iroda egasi, jismonan hamda ruhan tetik o`quvchi yoosharni kamolga etkazish nazarda tutilgan.

O`zbekiston Respubliasi mustaqillikka erishgach bozor iqtisodiyotiga o`tish, erkin, demokratik jamiyat qurish, jamiyat ma`naviyatini yangalash, davlat va ijtimoiy kurilish sohalarida yuqori natijalarga erishishda sog`lom turmush tarzini targ`ib qilish, hozirga yosh avlodning, qolaversa, butun millatning sog`ligini asrash muhim masala hisoblanadi.

Sog`lom turmush tarzini targ`ib qilish har- xil yo`nalishlarda olib borilishi lozim. Bu, bir tomondan, talabalarga sog`lom turmushga oid ma`lum tibbiy va gigienik bilimlarni berishga, ularda sog`lom turmush tarzining organizm rivojiga qanday ta`sir etishi tasavvurlarning uyg`otishga qaratilgan bo`lsa, ikkinchi tomondan, ta`lim-tarbiyada gigaenik qoidalarga amal qilish, o`zining va atrofdagilarning sog`lig`yu, yashashini kundalik odatga aylantirish ko`nikmalarini shakllantarishga bog`liqdir. Bu maqsadga sog`lom turmush tarzi ommaviy axborot vositalari orqali, shuningdek, barcha tarbiya o`choqlari bilan hamjihatlikda o`rta umum talimda keng targ`ib qilinmog`i zarur[1].

Oliy ta`lim miqyosida esa Oliy va o`rta maxsus ta`lim vazirligi, Sog`liqni saqlash vazirligi, Ijtimoiy ta`minot va mehnat vazirligi, Respublika “Oila” ilmiy-amaliy markazi, shuningdek, “Sog`lom avlod uchun”, “Yoshlar itifoqi” yoshlar ijtimoiy harakati, “Iste`dod”, “Mehnuri”, “Nuroniy”, kabi ko`plab nodavlat tashkilotlari o`zaro hamkorlikda aholi o`rtasida targ`ibot-tashviqot ishlarini olib borishlari lozim, Sog`lom turmush tarzi bu-inson hayoti va salomatligi xavfsizligini ta`minlashga xizmat qiluvchi ko`nikmalarga ega bo`lish asosida hayotiy faoliyatni yo`lga qo`yish hamda salomatlikning yuqori darajada bo`lishiga erishishni ta`minlovchi ijtimoiy hodisadir.

Sog`lom turmush tarzi-inson turmush sharoitlari faol o`zlashtirish usuli bo`lib, kun tartibiga rioya qilish, faol harakat asosida organizmni chiniqishidir, sport bilan shug`ullanish, to`la va sifatli ovqatlanish, ovqatlanishning gigienik qoidalarga rioya qilish, muloqot va ekologik madaniyatga erishish, umuminsoniy va milliy qadriyatlar asosida ma`naviy tarbiya o`shish, zararli odatlardan o`zini tuta bilish demakdir[2].

O`quvchi yoshlarni komil inson sifatida jismonan baquvvat va ma`naviy jihatdan etuk qilib voyaga etkazish-o`zi va atrofdagilar salomatligi qadriga etshiga, sog`lom turmush tarziga rioya qilishga, shu jumladan, yomon odatlardan xoli bo`lishga hamda o`zining hayotdagi o`rnini anglash masalalari yuzasidan mas`uliyatli qarorlar qabul qilishga odatlangan avlodga tarbiya berish masalasi bo`yicha yechimlarning yangicha yo`nalishlari - hayotda o`z o`rnini faol egallashga qodir bo`lgan, boy ma`naviy-ma`rifiy dunyoqarashli insonlarni jamiyatga yetkazib berishdir.

Uzluksiz ta`lim jarayoni uchun ishlab chiqilgan “Talaba yoshlarda sog`lom turmush tarzini shakllantirishi” konsepsiyasi ta`lim beruvchi va ta`lim oluvchilarga zaruriy holatlarda mas`uliyatli qaror qabul qilishda yordam bershi, ularning o`ziga bo`lgan ishonchni kuchaytirish, shaxsiy fazilatlariga to`g`ri baho bera olishga o`rgatish, ularga sog`lom turmush tarzini amalga oshirish uchun kerakli sharoitlarni yaratib berishni o`z oldiga maqsad qilib qo`ygan[3].

Voyaga etgan yosh avlodning sog`lig`shi mustahkamlash va muhofaza qilish mamlakatiz ijtimoiy rivojlanishining ustuvor yo`nalishlaridan hisoblanadi.

Hozirgi kunda maorif tizimida tub islohotlar ro'y berayotgan davrda xalq ta'limi va sog'liqni saqlash vazirliklarining ta'lim oluvchilar sog'ligini saqlash va mustahkamlash, ta'lim-tarbiya jarayonining sog'lomlashtiruvchi yo'nalishini ta'minlash ishlarini ma'lum reja asosida tashkil etishga ehtiyoj tug'ilmoqda.

Konsepsiya mazmunida "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" ning bandlarida ko'rsatilgan har bir ta'lim-tarbiya muassasasida ta'lim olayotgan talaba yoshlarga sog'lig'ini mustahkamlash, sog'lom tarbiya jarayonida sog'lomlashtirishni kuchaytirish vazifalari ham o'z aksini topgan.

Adabiyotlar:

1. Goncharova O. V. "Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish" Toshkent 2005-y

2. SH. Xonkeldiev, A. Abdullaev, Yu. M. Kasach, R. Xamraqulov, A. T. Xasanov, M. M. Yuldashev "Sog'lom turmush tarzining jismoniy madaniyati" Farg'ona 2010 y

3. Aminov V. Sog'lom turmush tarzi-inson omilini kuchaytirish garovi. Toshkent 1999 y

## **BOLALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI YUQORI DARAJADA TAYYORLASH VA O'RGATISH TIZIMLARI**

*Farmonov O'.A., o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash tushunchasi, uning ahamiyati, turlari, vazifalari va vositalari Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash sport mashg'ulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funksional baza yaratishga yo'naltirilgan jarayon sifatida tushuniladi.

Zamonaviy sport, sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuksak talablar qo'yadi. Buni quyidagi omillar bilan izohlash mumkin:

1) Sportdagi yutuqlarning o'sib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi;

2) Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini oshirishning zaruriy sharti.

Yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi (UJT) yuksak natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan.

1) Yosh sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;

2) Jismoniy sifatlar-kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epcillik va egiluvchanlikni rivojlantirish;

3) Yosh sportchilar organizmining jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni yo'q qilish[1].

Yosh sportchilarning yordamchi jismoniy tayyorgarligi maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan samarali faoliyat uchun zarur bo'lgan funksional asosni yuzaga keltirishga mo'ljallanadi. U maxsus yo'nalishga ega bo'lib, quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilgan:

1) Sportchining tanlangan sport turiga xos harakat faoliyatlarida namoyon bo'ladigan funksional imkoniyatlarini rivojlantirish;

2) Organizmning yuqori darajadagi maxsus yuklamalarga chidamliligi qobiliyatini takomillashtirish;

3) Tiklanish jarayonlarining kechish shiddatini orttirish.

Yosh sportchilarni maxsus jismoniy tayyorlash quyidagi vazifalarni hal etadi:

1) Tanlangan sport turi uchun xos bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish;

2) Tanlangan sport turi bo'yicha muvaffaqiyatli texnik-taktik takomillashuv uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini chuqurlashtirib rivojlantirish;

3) Ixtisoslashtirilgan mashqlarni bajarishda ko'proq qatnashadigan alohida mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Jismoniy qobiliyatlar haqida tushuncha, ular namoyon bo'ladigan asosiy shakllar. Shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug'ullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog'liq bilimlarni o'zlashtiribgina qolmay, o'z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar.

Hozirgi vaqtda insonning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun "jismoniy qobiliyatlar" va "jismoniy sifatlar" atamalaridan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma'lum ma'noda o'xshash bo'lsalarda, lekin bir xil emaslar[2].

Xozirgi vaqtda jismoniy qobiliyatlarni besh asosiy turga ajratish qabul qilingan: kuch, tezkorlik va muvofiqlash qobiliyatlari, chidamkorlik va egiluvchanlik. Ularni har biri harakat faoliyatining har hil turlarida xilma-xil shakllarda namoyon bo'ladi.

Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosiy qonuniyatlari Barcha jismoniy qobiliyatlarning yo'naltirib rivojlantirilishiga xos qator qonuniyatlar mavjud. Ular tarkibiga quyidagilar kiradi:

1. Harakat-jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining etakchi omili.
2. Qobiliyatlar rivojining harakat faoliyati rejimiga bog'liqligi.
3. Jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichligi.
4. Qobiliyatlar rivojining notekis va geteroxronligi (turli vaqtga mansubligi).
5. Qobiliyatlar rivojlanish ko'rsatkichlarining qaytariluvchanligi.
6. Jismoniy qobiliyatlarning ko'chishi.
7. Harakat malakalari va jismoniy qobiliyatlarning o'zaro aloqasi va birligi.

Harakatga o'rgatish va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonlari, ularning ta'sir ob'ekti bitta-jismoniy mashqlarni bajarayotgan muayyan odam bo'lishiga qaramay, turli qonuniyatlarni bo'ysunadi. Qonuniyatlarning o'ziga xosligi ularni ro'yobga chiqarish uchun tegishli pedagogik amallarni talab qiladi: harakatlarga o'rgatish uchun-bir xil pedagogik tamoyillar, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun boshqalari[3].

Pedagogik ta'sirotlar natijasini o'stirishda yuksaltirib borish va moslashtiruv-adekvat chegaraviyligi tamoyili. Mazkur tamoyil jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichma-bosqichligi va bir tekisda bormasligi qonuniyatlariga asoslanadi. Bu tamoyilga ko'ra, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish jarayonida ikkita, bir qarashda o'zaro zid yo'nalishlarni uyg'unlashtirish zarur bo'ladi.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda yosh xususiyatlari.

Yosh sportchilarni tayyorlash ishini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun rivojlanishning yosh xususiyatlarini, tayyorgarlik darajasini, tanlangan sport turi xususiyatlarini, jismoniy sifatlar rivojining o'ziga xos jihatlarini, harakat ko'nikma va malakalarining shakllanishini sinchiklab hisobga olish zarurdir.

Umumiy chidamlilik keng mushak guruhlarining ishtiroki bilan kechadigan aerob xususiyatli mushak faoliyatini uzoq muddat davomida bajarish qobiliyatidir. Umumiy chidamlilikning rivojlanish darajasi asab va endokrin tizimlarining funksional imkoniyatlari, yurak unumdorligi, harakat hamda vegetativ apparatlar ishining sozlanganligi bilan belgilanadi.

Maktabgacha yoshdayoq bolalar chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan aerob xususiyatli nisbatan uzoq muddatli ishlarni bajarish qobiliyatiga ega bo'ladilar. 5-6 yoshli bolalar bir dars davomida 1,5 km masofani, bir yil muntazam shug'ullanganda esa 2,5 km gacha masofani yugurib bosib o'ta oladilar.

Kichik maktab yoshida aerob yo'nalishdagi yuklamalar afzalroq sanaladi. Ular yurak qon tomir va nafas tizimlarining maqbul tarzda ishlashi uchun sharoit yaratadi. Bunday mashqlarning samaradorligi mashg'ulotlarning dastlabki yillarida yuqori shiddatli maxsus yuklamalar beriladigan vaqtdagina past bo'lmaydi.

Tezkorlik insonning tashqi ta'sirlarga bir zumda javob qaytarish hamda tez harakatlar bajara olish qobiliyatidir. Sport amaliyotida tezkorlik tezlik-kuch sifatlarining o'ziga xos shakllarida namoyon bo'ladi. Asab jarayonlarining harakatchanligi, mushakka berilgan asab impulsining amalga oshish tezligi va samaradorligi tezkorlikning fiziologik shartlari sanaladi. Tezkorlik sifatining namoyon bo'lishi ATF qisqarishlar quvvat manbaining resintezini ta'minlovchi biokimyoviy reaksiyalar tezligiga ham bog'liq. Katta tezlik bilan harakatlanishda insonning faqat funksional xususiyatlari emas, morfologik sifatleri: bo'yi, tana og'irligi ham katta ahamiyatga ega.

Mushak kuchi mushakning zo'riqish darajasi, shuningdek, tashqi qarshilik yoki og'irlikka qarshi harakatlar kattaligi bilan tavsiflanadi. Mushak kuchining morfologik asosi mushak tolasidagi qisqartiruvchi oqsil miqdori, mushak tolalarining yo'g'onligi xisoblanadi. Kuch sifatining maksimal namoyon bo'lishida natijaga ruhiy xozirlik ko'rish, iroda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Mushak kuchining namoyon bo'lishi, shuningdek, mushak tolalarining tezkor yoki sust turiga ham bog'liq. Agar mushaklarda tezkor tolalar ko'proq bo'lsa, inson yuqori sur'atli tezlik-kuch harakatlarida maksimal quvvatni rivojlantirishga, portlash xususiyatiga ega bo'lgan faoliyatni bajarishga qodir bo'ladi. Sust motor birliklarining ko'proq bo'lishi uzoq muddat mobaynida mushak zo'riqishini saqlab turish

imkonini beradi. Bunday kishilarda kuch chidamliligi portlash tipidagi kishilarnikiga qaraganda ancha baland bo'ladil[4].

Epchillik muvofiqlash nuqtai nazaridan murakkab harakatlarni bajarish, ularni tez o'zlashtirish, yuzaga kelgan vaziyatga qarab harakatlarni o'zgartira olish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Epchillikni rivojlantirish uchun harakatlarni faqat oqilona va tez o'zlashtirish emas, ularni o'zgaruvchan vaziyatlarda maqsadga muvofiq tarzda qo'llash kabi usullar fiziologik asoslangan sanaladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda buning uchun harakatli o'yinlar, sport elementlari, o'yin mashqlar, estafetadan foydalaniladi.

#### Adabiyotlar:

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" o'quv qo'llanma T.: O'zDJTI nashriyoti 2005 y.
2. Livistkiy A.N. "Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" o'quv qo'llanma T.: O'zDJTI nashriyoti 1995 y."
3. Mahkamdjanov K.M., Tulenova X.B. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" o'quv qo'llanma T.: TDPU nashriyoti 2001-2002 y.
4. Salomov R.S va boshqalar "Jismoniy tarbiya va sport ixtisosligiga kirish" o'quv qo'llanma T.: Medistina nashriyoti 1990 y.

### **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ БУГУНГИ КУНДАГИ ЎРНИ ВА РИВОЖЛАНИШИ**

*Кодиров Ш., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Жамиятимздаги жадал ривожланиш ва таракқиёт халқимиз хаётидаги тинчлик ва тўкинлик қалбидаги меҳнатсеварлик ва шижоат мустақил давлатимизнинг тобора юксалиб бораётганидан далолатдир шу жумладан спорт соҳасидаги олиб борилаётган тўғри тизимли сиёсат бугунги кун талабларига тўла жавоб бера олади. Ҳар бир халқнинг ўзига хос урф-одатлари, удумлари ва анъаналари бор. Бизда айниқса қурилажак оила ва улар ўртасида соғлом авлодларнинг дунёга келиши оиланинг барқарор ва мустаҳкам бўлиши, уларнинг жамият ва қариндош – уруғлари орасидаги тарбиявий муносабатларга жиддий этибор билан ёндашиб келинади. Шунингдек миллий қадриятлар, шарқона урф одатлар соғлом турмуш тарзи ҳамisha эъозланади. Соғлом турмуш тарзи дастлаб оилада шаклланади, соғлом турмуш тарзини йўлга қўйишда жисмоний тарбиянинг ўрни алоҳида аҳамиятга эга. Шу жумладан, соғлом авлодни тарбиялаш мақсадида спорт соҳасида катта этибор берилмоқда. Бу борада спорт соҳасида олиб борилаётган ишлар самараси сифатида биз шуни аниқ кўришимиз мумкин юртимиз келажаги бўлган ёшларнинг онгидаги маънавий бўшлиғини ёд ғоялардан химоялашда самарали натижаларга эришилмоқда. Юртбошимиз ташаббуслари билан спортни ривожлантиришда таълим тизимининг босқичлари билан бевосита ва билвосита боғлиқликда олиб борилаётган сиёсати юртимиз келажаги бўлмиш ўсмир йигит қизлар саломатлигини алоҳида назоратини кучайтириш йўлида соғлом турмуш тарзини шакиллантириш уларни спорт тўғаракларга жалб қилиш мақсадида бўш вақтини мазмунли ўтказиш чора тадбирлари жорий қилиниб бугунги кунда Ўзбекистонда жорий қилинган спорт турларидан ўтказилиб бориладиган уч босқичли спорт байрами ўқувчи талаба ёшларни шижоатли ватанпарвар руҳида тарбияланмоқда. Мисол қилиб умумий ўрта таълим мактаби ёшлари ўртасида "Умид ниҳоллари" ўрта махсус касб хунар коллежлар талаба ёшлар ўртасида "Барқамол авлод" ва олий таълим йўналишида тахсил олаётган талаба ёшлар ўртасида "Универсиада" беллашувларини алоҳида тақдирлаш лозим бу босқичдан саралаб олинган ёшлар бутун жаҳон универсиадаларида ва ёзги олимпиада ўйинларида шохсупани юқорисдан жой эгаллаб совриндор бўлиб юртимиз байроғини юқори чўққиларда хилпиратмоқда. Бу ҳам бир юртимизда жорий қилинган уч босқичли спорт турлари анъанавий байрами натижасидир. Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спортга қаратилаётган эътибор барпо этилаётган жаҳон андозалари талабига мос келадиган спорт саройлар, футбол майдонлари ва замонавий ускуналар буни яққол исботидир. Замонавий спортда табиий матоларга жой қолмади. Дунёнинг барча мамлакатлари спортда натижаларни яхшилаш учун ҳар йили янада мукаммаллашган сунъий матолардан спорт кийимлари яратилипти. Масалан «Speedo LZR Race» фирмасининг сув қаршилигини 24 % га камайтирадиган кийимларида сузиш спорт турида 182 та жаҳон рекорди янгиланган. Ҳозирги давр спортида янги технологиялар бу фақатгина телевидение ёки спорт мусобақаларини намойиш қилишгина эмас



балки спортчилар ва мураббийлар учун спорт машғулотларини самарали бошқариш ва машқлар техникасини яхши ўзлаштириш учун яратилган компьютер программалари фаол ривожланиб бораёпти. Масалан футбол спорт турида мураббийлар учун шундай компьютер тизими мавжудки бу тизим ўйин жараёнида ўз жамоаси ўйинчилари ва рақиб жамоаси ўйинчиларининг техник тактик ҳаракатларини ҳисоблаб чиқишга ва ўйинни бошқариб боришга ёрдам беради.

Булардан ташқари замонавий спортда машғулот ва мусобақа жараёнида спортчининг жисмоний ҳолатини аниқлаб турувчи технологиялар кенг қўлланилмоқда. Енгил атлетикачилар учун соатга ёки оёқ кийимига ўрнатилган кардиограф ва акселеометрлар. Теннисчилар учун теннис ракеткасига ўрнатилган зарба кучини ва йўналишни кўрсатадиган қурилмалар. Ҳозирда барча спорт турларида қўлланаётган пулсометрлар буларга мисол бўла олади. Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, ҳозирги даврда спортчиларнинг тайёргарлик жараёнлари ривожланиб ва мукаммаллашиб бораёпти. Янги технологияларнинг кириб келиши спортда жуда катта ўзгаришларга олиб келди. Ҳозирги давр спорти қадимги Грециядаги спортдан жуда катта фарқ қилади. Спортчиларнинг кўрсатадиган натижалари фақатгина жисмоний тайёргарлика боғлиқ бўлмай қолди. Охири юз йилликда қилинган ихтиролар спорт соҳасида янги замонавий чизгиларни қолдирди. Ҳозирда бундай қурилмаларга шунчалик даражада ўрганиб қолганмизки миллиметр ва миллисекундларни ҳисоблайдиган қурилмаларнинг спортда ишлатилишига оддий ҳолат деб қараймиз. Бу фақатгина телевидения ёки спорт мусобақаларини намойиш қилишгина эмас балки спортчилар ва мураббийлар учун спорт машғулотларини самарали бошқариш ва машқлар техникасини яхши ўзлаштириш учун яратилган компьютер программалари фаол ривожланиб бораёпти.

Адабиётлар:

1. Matveev L.P. Teoriya i metodika jfizicheskoy kulo'turo'. Uchebnik dlya institutov. fiz. kulturo'. M. FiS. 1991
2. Ashmarin B.A., Zavyalov L.K., Kuramshin Yu.F. Pedagogika fizicheskoy kulturo': Uchebnoe posobie dlya studcntov uchebno'x zavedeniy. SPb.; LGOU, 1999.
3. Teoriya i metodika sporta: Ucheb.posobie dlya uchilih olimpiyskogo rezerva g" Pod obkred. F.P.Suslova, J.K.Xolodova. - M., 1997.
4. Salamov R.S.. Aripov Yu. Yu. Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi uslubiyati asoslari. T. «Moliya». 2011 .

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОВЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОМ УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

*Камбаров Д., преподаватель, Эргашов Б., преподаватель, Муслумонов Х., преподаватель Гулистанский государственный университет, Гулистан, Узбекистан*

Использование новых педагогических и информационных технологий в современном учебном процессе, обусловленное требованиями «Национальной программы по подготовке кадров», создает необходимые условия для совершенствования учебного процесса во всех звеньях образовательной системы. Современный подход к преподаванию любой дисциплины и в средней школе, и в вузе заключается в построении его на новой технологической основе и использовании прошлого опыта.

Общие принципы технологии преподавания были сформулированы еще

К. Д. Ушинским, который считал, что главной задачей учителя является организация обучения таким образом, чтобы деятельность учащегося была превращена в самодеятельность.

Проблемы активизации научно-исследовательской деятельности как инновационного регулятиваповышения качества профессиональной подготовки студента обусловлена социокультурными тенденциями общественного развития в контексте глобализации, информатизации, появления новейших технологий и становления новых секторов экономики; стратегическими ориентирами вузов в рамках изменения парадигмы образования и повышения значимости самостоятельной активной познавательной деятельности каждого студента; ростом требований со стороны работодателей и потребностью студента как потребителя образовательных услуг, которому предстоит создавать и воплощать инновации. Для организации учебного процесса по изучению педагогических дисциплин с применением новых технологий обучения необходимо решить многие проблемы, связанные в первую



очередь с обеспечением учебного процесса новейшей литературой, новыми учебными пособиями. На наш взгляд, такое учебное пособие можно подготовить, используя опыт соединения модульной и компьютерной технологий. Современное учебное пособие объединяет как печатные материалы, так и материалы на электронных носителях. И те, и другие должны быть структурированы, содержать как основной информационный материал, так и дополнительный. Принципы создания такого учебного пособия (учебника) довольно просты: весь материал разбивается на разделы (модули), определяются ключевые вопросы и опорные слова, формулируются задачи, контрольные задания.

При создании учебных пособий по предметам с использованием компьютерных технологий требуется решить ряд вопросов, связанных с гипертекстовым структурированием материала, использованием средств визуальной и аудитивной наглядности. Подготовленное нами электронное учебное пособие представляет собой комплекс логически связанных структурированных дидактических единиц, представленных в цифровой и аналоговой форме, содержащий все компоненты учебного процесса.

Основой пособия является его интерактивная часть, которая может быть реализована только на компьютере. В нее входят: (а) электронный учебник, (б) электронный справочник, (в) компьютерная тестирующая программа. Электронный учебник предназначен для самостоятельного изучения теоретического материала курса и выполнения практических заданий. Электронный справочник представляет собой электронный список терминов. Компьютерная тестирующая система обеспечивает, с одной стороны, возможность самоконтроля для обучаемого, с другой – берет на себя часть текущего или итогового контроля.

Использование подобных учебных пособий в корне меняет методику проведения занятий. На лекции студенты получают возможность самостоятельного изучения темы под руководством преподавателя, а преподаватель выполняет функцию организатора этой работы. Модульное представление каждой темы позволяет студентам осуществить самоконтроль усвоения знаний в любое удобное для него время. Использование новых учебных пособий, подготовленных на основе соединения модульных и компьютерных технологий, позволяет индивидуализировать обучение, актуализировать уже имеющиеся знания, каждому участнику учебного процесса выполнять работу в собственном режиме, осуществлять самоконтроль усвоения знаний. Эффективному усвоению учебного материала в условиях современного информационного развития общества наиболее результативными, по нашему мнению, является мультимедиа, основанные на специальных аппаратных и программных средствах. Одним из неоспоримых преимуществ мультимедиа является возможность разработки на их основе интерактивных компьютерных презентаций практически по всем дисциплинам.

#### Литература:

1. Джураев Р. Х. Интегративно-модульная технология непрерывной профессиональной подготовки специалистов технического профиля // Формирование личности обучающегося в условиях инновационных технологий. – Ташкент, 2009.
2. Кедрова Г.Е., Дедова О.В. Компьютерный языковой учебник в Интернете // Интернет. Общество. Личность. (ИЮЛ– 99). докл. междунар. конф. – Вып. 2. – СПб., 1999.
3. Цой М.Н. Современные информационные технологии в развитии и совершенствовании национальной системы непрерывного образования // Современные технологии в учебно-воспитательном процессе: моногр. / – Ташкент, 2009.

### **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИНГ СИФАТ ВА САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА АХБОРОТ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ**

*Атамурадов Ж.Ж., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Замонавий педагогик технологияларни, айниқса янги ахборот технологияларини, интернет манбаларини қўллаш юсак натижаларга эришишга ва бошқа кўпгина муамоларни батараф қилишга имкон беради.

Бу масалалар куйдагилардан иборат:

1. Замонавий ахборот технологияларни қўллаш натижасида тарбиявий таълим жараёнларининг барча соҳаларини жадаллаштириш.

- таълим жараёнининг самарадорлиги ва сифатини ошириш.

- керакли ахборот кидирувининг ҳажмини кўпайтириш ва оптималлаштириш.

2. Таълим олувчининг шахсини ривожлантириш, ахборот жамияти шароитида унинг комфорт ҳаётга тайёрлаш.

- комуникатив қобилиятини ривожлантириш, кайта ишлаш, хислатлари ва ахборот маданиятини шакиллантириш.,

- Илмий тадқиқот фаолиятини амалга ошириш қобилиятларини шакиллантириш.

3. Жамиятнинг социал буюртмасини бажариш устида иш олиб бориш.

Малакали кадрларни (шахсларни ) тайёрлаш.

Жисмоний тарбия соҳасида касбга йўналтирилган ишларни амалга ошириш. Ахборот технологияларни жисмоний тарбия дарсларда қўллашдан барча ютукдадир: талабалар, ота оналар, ўқитувчилар - сабаби бу технологиялар энг илғор йўналишларни амалга оширади. Улар ўз соғлигини мустаҳкамлашга қизиққан ҳар бир таълим олувчининг жисмоний соғломлаштириш фаолиятининг самарадорлигини оширишга имкон беради. Бу яна бир масалага ойдинлик киритади. Яъни талабаларда соғлом ҳаёт кечиришни шакиллантиришга бўлган қизиқишни уйғотишдир.

Ахборот технологиялар жисмоний тарбияда қўллаш зарурияти, компьютер ёрдамида жисмоний тарбиянинг сифатини ошириш, талаба билан ифодаланилади. Ахборот технологиялар ўқув жараёнини янги юқори чўққиларида ташкил этиш, ўқув материални янаа тўлиқроқ ўзлаштиришни таъминлайди. Ахборот технологиялар ёрдамида ахборотларни излаш ва сақлаш, режалаштириш, жисмоний тарбия машғулотларини кузатиш ва бошқариш, жисмоний тайёргарлигини ва соғломлик ахволини аниқлаш каби муаммоларни ечиш мумкин.

Жисмоний тарбия дарсларида ахборот технологияларни қўллаш нимадан бошланганлигини аниқласак, аввалом бор ахборот технологиялари жисмоний тарбия соҳасида талабаларнинг иштирокисиз ишлатила бошланган, яъни бу асосан матнли ҳужжатлар – аризалар, мусобақа календарлари, ҳисоботлари, фахрий ёрликларни чоп этишдир. Булар билан бир қаторда спорт мусобақаларида жамоаларининг катнашганлиги ва натижалари ҳақида маълумотлар базаси яратилади.

Янада шу соҳага оид бўлган таълимда ахборот технологияларини қўланишдан мақад бу таълимда янги билимларни қабул қилиш, уларни бошқарши ва ўз устида ишлашни таъминлашдир. Компьютер технологияридан фойдаланиш дарс жараёнини қизиқарли бўлишида, янги педагогик технологиялар асосида ташкил этиш динамикасини ошириш имконини беради.

Таълим соҳасида жисмоний тарбия дарсларига кам соат ажратилганлигига қарамай у жудда катта ҳажмга эга бўлган назарий билмиларни ўз ичига олади. Шунинг учун Ахборот технологиялар дан фойдаланиш, яъни электрон тақдимотлар яратиш бу муаммоларни бартараф этади. Кўпгина кўрсатиладиган техник ҳаракатлар тарихий ҳужжатлар ва ҳар хил йўналишдаги назарий саволларга ойдинлик киритиш умуман кўпгина назарий, кўрсатиб бўлмайдиган саволларга жавоб бериш учун кўрғазма ва тақдимотлар ишлатиш зарур бўлади.

Ахборот технологияларни ишлатишнинг яна бир шакли, бу тест дастурларини қўллаш. Компьютер тестлари чекланмаган ҳажмдаги савол ва бўлимларни ўз ичига олиши мумкин ва бу исталган йўналишдаги, талаба имкониятидан келиб чиққан ҳолда, аниқ бир қатнашчилар гуруҳига мос келган ҳолда тест жараёни бошқариш ва баҳолаш имконини беради.

Тест имтиҳонлари таълим жараёнининг исталган босқичида талабанинг назарий билимларни баҳолашда ишлатилиши мумкин. Кўрғазма ва тақдимотлар яратишда талабанинг ўзи ҳам қатнашишини ошиб боришини англатади, ва уни холисона баҳолаш, албатта ушбу яратилган кўрғазма ва тақдимотнинг ижодийлигини, кўркамлигини, унга сарфлаган вақтни ва қўллаган усулларини, тақдимот дизайни ва мултимедиялигини ҳисобга олган ҳолда мақсадга мувофиқ бўлар эди. Ахборот технологиялар ёрдамида берилган билимларни оддий усул билан берилганлиги, назарий маълумотларга қараганда талаба хотирасида кўпроқ ва сифатлироқ сақланиб қолинади.

Ахборот технологияларни қўллашнинг ижобий томонлардан бири шундан иборатки талабалар кўпгина оммавий (футбол, баскетбол, гандбол, теннис ва ҳ.к.) спорт турларининг асоси, яъни пойдевори ҳисобланган бошланғич ҳаракатларни билиши зарур, лекин талаба малакали ва жисмоний соғлом бўлмаслиги мумкин, бунда ахборот технологияларидан

фойдаланиш ўз самарасини бериши аниқ. Талабаларни баҳолашдаги муамоларни ҳам машқларни бажаришдаги йўл қўйилган хатоларни кўрсатиб тушунтириш усули билан бартараф қилиш мумкин.

Ахборот технологияларни жуда катта мувофақиятлар билан дарсдан ташқари машғулотларда кўргазма, такдимот, видеороликлар, слайд яратишда ишлатиш мумкин ва бу ишлар Ўзбекистонда спортни янада оммалаштиришга ва ривожлатиришга ёрдам беради. Шундай қилиб замонавий жисмоний тарбия дарсларини ташкил этишда ва самарадорлигини оширишда нафақат жисмонан балки ақлий иш ҳам олиб бориш, шу билан бирга талабаларда интеллектуал ижодий ва жисмоний қобилиятларни ривожлантириш. дунёкарашини кенгайтиришга имкон яратади.

Адабиётлар:

- 1.G'ulomov S.S., Alimov R.X va boshqalar. Axbotor tizimlari va texnologiyalari. -T.: Sharq nashriyoti, 2000 y.
2. M. Aripov va boshqalar. Informatika, informasion texnologiyalar. – T.: 2004.
- 3.N.V.Makarova. Informatika. Darslik. –T.: 2005.
4. A.Sattorov. Ma'lumotlar bazasini boshkarish sistemasi Access (Windows 9x/2006) T.2006 y
5. F.Zokirova va boshqalar Informatika i IT T. Aloqachi 2007.
6. Богощенко Ю. А. Компьютерная программа для проведения экзамена по физической культуре /Современные информационные технологии в физической культуре и спорте.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОВЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОМ УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

*Камбаров Д., Эргашов Б., Мусулмонов Х., преподаватели  
Гулистанский государственный университет, Гулистан, Узбекистан*

Использование новых педагогических и информационных технологий в современном учебном процессе, обусловленное требованиями «Национальной программы по подготовке кадров», создает необходимые условия для совершенствования учебного процесса во всех звеньях образовательной системы. Современный подход к преподаванию любой дисциплины и в средней школе, и в вузе заключается в построении его на новой технологической основе и использовании прошлого опыта.

Общие принципы технологии преподавания были сформулированы еще

К. Д. Ушинским, который считал, что главной задачей учителя является организация обучения таким образом, чтобы деятельность учащегося была превращена в самостоятельность.

Проблемы активизации научно-исследовательской деятельности как инновационного регулятиваповышения качества профессиональной подготовки студента обусловлена социокультурными тенденциями общественного развития в контексте глобализации, информатизации, появления новейших технологий и становления новых секторов экономики; стратегическими ориентирами вузов в рамках изменения парадигмы образования и повышения значимости самостоятельной активной познавательной деятельности каждого студента; ростом требований со стороны работодателей и потребностью студента как потребителя образовательных услуг, которому предстоит создавать и воплощать инновации. Для организации учебного процесса по изучению педагогических дисциплин с применением новых технологий обучения необходимо решить многие проблемы, связанные в первую очередь с обеспечением учебного процесса новейшей литературой, новыми учебными пособиями. На наш взгляд, такое учебное пособие можно подготовить, используя опыт соединения модульной и компьютерной технологий. Современное учебное пособие объединяет как печатные материалы, так и материалы на электронных носителях. И те, и другие должны быть структурированы, содержать как основной информационный материал, так и дополнительный. Принципы создания такого учебного пособия (учебника) довольно просты: весь материал разбивается на разделы (модули), определяются ключевые вопросы и опорные слова, формулируются задачи, контрольные задания.

При создании учебных пособий по предметам с использованием компьютерных технологий требуется решить ряд вопросов, связанных с гипертекстовым структурированием материала, использованием средств визуальной и аудитивной наглядности. Подготовленное нами электронное учебное пособие представляет собой комплекс логически связанных структурированных дидактических единиц, представленных в цифровой и аналоговой форме, содержащий все компоненты учебного процесса.

Основой пособия является его интерактивная часть, которая может быть реализована только на компьютере. В нее входят: (а) электронный учебник, (б) электронный справочник, (в) компьютерная тестирующая программа. Электронный учебник предназначен для самостоятельного изучения теоретического материала курса и выполнения практических заданий. Электронный справочник представляет собой электронный список терминов. Компьютерная тестирующая система обеспечивает, с одной стороны, возможность самоконтроля для обучаемого, с другой – берет на себя часть текущего или итогового контроля.

Использование подобных учебных пособий в корне меняет методику проведения занятий. На лекции студенты получают возможность самостоятельного изучения темы под руководством преподавателя, а преподаватель выполняет функцию организатора этой работы. Модульное представление каждой темы позволяет студентам осуществить самоконтроль усвоения знаний в любое удобное для него время. Использование новых учебных пособий, подготовленных на основе соединения модульных и компьютерных технологий, позволяет индивидуализировать обучение, актуализировать уже имеющиеся знания, каждому участнику учебного процесса выполнять работу в собственном режиме, осуществлять самоконтроль усвоения знаний. Эффективному усвоению учебного материала в условиях современного информационного развития общества наиболее результативными, по нашему мнению, является мультимедиа, основанные на специальных аппаратных и программных средствах. Одним из неоспоримых преимуществ мультимедиа является возможность разработки на их основе интерактивных компьютерных презентаций практически по всем дисциплинам.

#### Литература:

1. Джураев Р. Х. Интегративно-модульная технология непрерывной профессиональной подготовки специалистов технического профиля // Формирование личности обучающегося в условиях инновационных технологий. – Ташкент, 2009.
2. Кедрова Г.Е., Дедова О.В. Компьютерный языковой учебник в Интернете // Интернет. Общество. Личность. (ИОЛ– 99). докл. междунар. конф. – Вып. 2. – СПб., 1999.
3. Цой М.Н. Современные информационные технологии в развитии и совершенствовании национальной системы непрерывного образования // Современные технологии в учебно-воспитательном процессе: моногр. / – Ташкент, 2009.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Атамуратов Ж.Ж., преподаватель, Латипов А.А., студент  
Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

Использование информационных-технологий в учебном процессе является основным путем к модернизации системы высшего и средне – специального образования , в том числе и по дисциплине «физическая культура. Внедрение современных информационных и кооммуникационных технологий в образование позволяет значительно эффективнее проводить сбор, обработку и передачу информации, осуществлять самостоятельную работу, качественно изменить со содержание, методы организационные формы обучения в области физического воспитания.

На современном этапе развития цивилизации интеграционные процессы обновления общества выходит на первый план. Такое отражение проявилось и в образовании. Единое информационное пространство затронуло весь процесс обучения. Обмен информационными ресурсами стал явью интеграции системы образования в современных условиях.

Применение информационных технологий в обучении студентов высших и средне – специальных учебных заведений не оставило в стороне дисциплину «Физическая культура». Модернизация педагогической деятельности стала одним из шагов совершенствования процесса физического воспитания на всех ступенях образования,

Смена приоритетов (образований) привела к изменению приобретенных знаний: на первое место вышли общеучебные умения приобретать и -эффективно использовать знания, А относительно к физической культуре - это применение знаний с целью овладения навыками поддержания своего здоровья, использования методов самоконтроля, самооценивания физической и функциональной подготовленности.

Диагностировать учебный процесс помогает так называемый канал обратной связи - от студента к педагогу. Диагностика и коррекция позволяет оценивать результаты обучения, определять методы и задания, отталкиваясь от исходного уровня, показанного обучающимся.

Целесообразность использования информационных технологий в учебном процессе по физической культуре доказывается результатами многих исследований. Эти вопросы касаются изучения интереса к обучению по методике с элементами новой информационной технологии, компьютерного контроля самостоятельной работы, автоматизации управления двигательной подготовленностью студентов на основе применения компьютерной техники, информационной поддержки профессиональной подготовки специалистов физической культуры и спорта, создания компьютерных программ для проведения экзамена по физической культуре и оценки уровня физического состояния. Вопросы о необходимости внедрения в учебный процесс вузов и средне - специальных учебных заведений по дисциплине «Физическая культура» компьютерной программы для оценки уровня физического состояния студентов.

Проблема оценки знаний студентов затрагивает все формы контроля и появляется надобность использования компьютерных программ имеющие несомненные достоинства как:

- создавать «билеты» путем выборки по одному вопросу из каждой темы, блока;
- после завершения ответа на очередной вопрос показывать студенту правильный вариант ответа;
- устанавливать необходимый балл за ответ (в зависимости от значимости вопроса);
- получать оценку за тест в виде среднеарифметического из всех ответов;

Процесс контроля - Это одна из наиболее трудоемких и ответственных операций в обучении, связанных с возникновением различных психологических ситуаций, которые выражаются в отсутствии объективных критериев оценки и эффективных механизмов сравнения результатов обучения в различных вузах и средне – специальных учреждениях образования.

Положительным моментом в оценке знаний студентов, может быть внедрение в образовательный процесс по физической культуре такой формы контроля, как тестирование.

Тестирование является надежным, оперативным и достаточно объективным: методом получения обратной связи при обучении.



Проведение тестирования позволит выявить положительные аспекты:

- экономия времени на контроль знаний студентов;
- снижение субъективного фактора личностных пристрастий преподавателя;
- дифференциация оценок;
- снижение эмоциональной напряженности.

Проведенный анализ многочисленных публикаций о применении современных информационных технологий в области физической культуры и спорта, а также опыт работы в высшем учебном заведении и средне – специальном учебном заведении позволяет сделать вывод о необходимости создания информационно - образовательных ресурсов и внедрения их в учебный процесс. Считаем - эффективное преподавание дисциплины «Физическая культура» с использованием компьютерных технологий будет способствовать активизации познавательной деятельности студентов, реализации современных методов контроля, оценки и мониторинга здоровья и физической подготовленности.

Литература:

1. G'ulomov S.S., Alimov R.X va boshqalar. Axbotor tizimlari va texnologiyalari. -T.: Sharq nashriyoti, 2000 y.
2. Богощенко Ю. А. Компьютерная программа для проведения экзамена по физической культуре /Современные информационные технологии в физической культуре и спорте.
3. Гривко Л. В. Компьютерное тестирование как форма организации текущего и промежуточного контроля знания студентов. (Материалы Всероссийской научно - методической конференции: Оренбургский гос. Университет, - Оренбург ОГУ, 2011. - С. 1.729» 1734. ").

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЎҚУВ-ТАРБИЯ ИШЛАРИНИ САМАРАЛИ ТАШКИЛ ЭТИШ МАЗМУНИ**

*Назаркулов С., Султонов Р., Ҳ Эргошиев Б., ўқитувчилар*  
*Гулистон давлат университети, Гулистон, Ўзбекистон*

Жисмоний тарбия дарсларида ўсиб келаётган ёш авлод тарбиясида узлуксиз таълим тизимида педагогнинг бевосита жисмоний тарбия ўқитувчиси касбига боғлиқ бўлган билим ва илмий дунёқараш хусусиятларининг изчиллиги, тизимли ва узлуксизлиги муҳим аҳамият касб этади. Бунда, албатта, мутахассисларнинг илмий-ижодий фаоллик даражаси уйғун бўлишлиги зарурияти ҳамда улар изчил бир–бирини тўлдириб, ривожланиб бориш қонунига эга эканлиги муҳим аҳамият касб этади. Узлуксиз таълим тизимида таълим-тарбия берувчи шахс фақат «субъект» вазифасини бажарадиган бўлса, сифат мувозанати таъмин этилмаслиги илмий исботини топган албатта. Ўқитувчи - билим олувчи муносабатида «субъект–субъект» мувозанати вужудга келиши учун ўқитувчи айти пайтда «объект» вазифасини ҳам бажариши лозим.

Баркамол шахсни шакллантириш жараёнида бундай мураккаб педагогик муаммонинг ечими сифатида болани боғча ёшидан илмий тадқиқотчилик фаолиятининг элементларини шакллантириш келажакда ёшларда бунёдкор ғояларни шаклланишига замин яратилади. Жумладан, боғча ёшидаги болалар билан “Менинг оилам”, “Мен севган тарбиячи”, “Она диёрим”, “Табиатни асрайлик”, “Эртақлар яхшиликка етаклар” каби мавзуларда улар иштирокида турли шаклларда тадбирлар уюштиришда болаларнинг шахсий фаоллигини ошириш, уларни иждоий фаолиятга йўналтириш, тадбирлар мазмуни болаларни тадқиқотчилик фаолияти элементларини шакллантиришга қаратилганлиги муҳим аҳамиятга эга.

Мактаб ёшидаги болаларга фанларни ўқитилишида илмийлик принципи билан биргаликда дарсларни муаммоли ташкил этилиши мактаб ўқувчиларида мустақил фикрлаш, мустақил муаммонинг ечимини топишга интилиши орқали тадқиқотчилик фаолияти йўналтиришга олиб келади.

Юқорида қайд этилганидек ҳар жихатдан етук мутахассисларни тайёрлаш давлат сиёсатининг устивор йўналишларидан бири ҳисобланиб, узлуксиз таълим тизимида таълим жараёни самарали амалга оширишнинг устувор йўналишидир.

Хусусан, боланинг ёшлигидан иктидори, истеъдодини кўра билмаслик, уларга ишонч кўзи билан қарамаслик, уларнинг илмий-ижодий меҳнатлари маҳсулига бефарқлик, имкониятларини, интеллектини баҳолай олмаслик каби ҳолатлар шундай камчиликлар жумласидандир.

Булар қаторига узлуксиз таълим тизими бўғинида фаолият юритаётган айрим мутахассисларнинг ўзларида илмий тадқиқот ишларини ташкил этиш ва олиб бориш учун етарли кўникма ҳамда малака мавжуд эмаслигини, ёшларни тадқиқот ишларига қизиқтира олмасликлари, илмий дунёқарашни шакллантириш ва сингдиришга ожизлиги каби камчиликларни ҳам киритиш мумкин.

Ёшлар билим даражасининг пастлиги ҳақиқатан ҳам илмий тадқиқот ишларини самарали ташкил этишга жиддий таъсир кўрсатувчи омил ҳисобланади. Чунки етарли билим даражасига эга бўлмаган бола қандай муаммо устида иш олиб борилаётганлигини англаб етиши мушкул бўлишини таъминлаш катта аҳамиятга эга ва бунга эришиш талабини шарт қилиб қўйиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Ёшларга билим беришда дарс мақсадини нотўғри белгиланиши, дарсларга жиддий ёндашмаганлигидан далolat беради. Чунки фанларни ўзлаштираётган ҳар бир ўқувчининг илмий дунёқарашларини шалланиши дарс самарадорлигига боғлиқдир.

Адабиётлар:

1. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. –Т.: Шарқ, 1997. 64 б.
2. «Ёшлар йили» Давлат дастури. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2008 йил 29 февралдаги ПҚ 805-сон Қарори билан тасдиқланган.
3. Ўзбек педагогик антологияси. -Т.: «Ўқитувчи», 1995. I жилд. Тузувчи муаллифлар: К.Хошимов, С.Очил.- Т.: Ўқитувчи. 464 б.

## **O'QUVCHILARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK JIHATLARI**

*Davronov I.E., kata o'qituvchisi*  
*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

**Annotatsiya:** mazkur maqolada o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sport mashg'ulotlarining o'rni pedagogik nuqtai nazardan yoritilgan.

**Tayanch so'zlar:** o'quvchi, sog'lom turmush, salomatlik, gigiena, sport, mashg'ulot

Zamonaviy ta'lim tizimini rivojlantirish uchun o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va salomatligini mustahkamlash asosiy o'rinni egallaydi. O'quvchilar sog'ligini saqlash va mustahkamlash mavzusining dolzarbligi esa ular shaxsida ijtimoiy faollik, ijodiylik va samarali mehnat motivlarini tushunish, qo'llab quvatlash bilan bog'liq muammolarni hal etish bilan belgilanadi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosi nafaqat tibbiyot, falsafa, tarix, sotsiologiya, madaniyatshunoslik kabi fanlarning, balki pedagogika fanining ham ilmiy -ta'dqiqot muammosi ekanligini ko'rsatdi. Ko'pchilik o'quv muassasalarida, ayniqsa fanlarni chuqurlashtirib o'qitilayotgan maktablar uchun doimiy psixoemotsional diqqatlilik, uyquning kamayishi, uzoq muddat o'tirish, harakat va toza havoda bo'lish vaqtining kamayishi holatlari xosdir. O'quv jarayoni salbiy omillarning ta'siri o'sayotgan organizmni asab, immun va boshqa tizimlarning moslashuv rezervlarining yomonlashuviga, funksional o'zgarishlar va surunkali o'choqlarning shakllanishiga olib keladi.

O'qitish omillarining bolalar sog'ligiga salbiy ta'siri o'quvchilarga tibbiy xizmat ko'rsatishni takomillashtirishni talab qiladi.

Ta'lim muassasalarida, ayniqsa maktablarda bolalar haftada 5-6 kun davomida 4 soatdan 6 soatgacha bo'ladilar. Bolalarni jamoa sifatida tashkillashtirish va ularni o'quv muassasasida uzoq muddat bo'lishi, butun o'qish davomida maqsadga yo'naltirilgan ommaviy profilaktik va sog'lomlashtirish dasturlarini samarali amalga oshirish imkonini beradi.

Bolalarni chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tkazishning maqsadi ular sog'ligidagi nuqsonlarning ilk asoratlarini aniqlashdir. Ta'lim muassasalarida tibbiy ko'rik va sog'lomlashtirish jarayonlarini amalga oshirish ma'muriyatni, tibbiy xodimlarni, pedagoglarni, ota – onalarning hamkorlikdagi faoliyatini nazarda tutadi. Umumta'lim maktabning birinchi sinfida o'qitish rejimining

o'ziga xos tomoni shundaki, bola maktab ostonasiga qadam qo'ygunga qadar fiziologik sistemalari, jismoniy va ruhiy holati ma'lum darajada rivojlangan bo'lishi kerak. Bu bolaga maktab zimmasiga qo'yayotgan talablarni uddalashga yordam beradi. Maktabga etarlicha tayyor bo'lmaslik ko'pincha organizm rivojlanishining orqada qolishiga emas, o'quv faoliyati jarayonida zo'riqishga, uchraydigan funktsiya va sistemalarning etarlicha rivojlanmaganligiga bog'liq. Sog'lom bola organizmi 6 -7 yoshdan asosan morfologik hamda funktsional jihatdan maktab ta'limiga tayyor bo'ladi.

Zamonaviy qarashga muvofiq gavdani tutish organizm holatining integral tavsifidir va nasldan – naslga o'tuvchi hamda ijtimoiy gigienik omillarning kompleks ta'siri natijalarini yoritadi.

Bu omillar ichida o'tadigan o'quv tarbiyaviy jarayon va muhit omillarining o'rganilayotgan salbiy ta'siridan ko'proq tahlil qilinayotgani quyidagilardir:

- gavdani to'g'ri shakllanishiga maktab mebelining mos kelmasligi;
- darsliklar bilan to'la papkani o'ta og'irligi;
- jismoniy kam harakat va ko'p o'tirish.

Tayanch – harakatda nuqsoni bor bolalar va o'smirlarning tibbiy ko'rigini o'tkazish va sog'lomlashtirish uchun ta'lim muassasasining tibbiy xodimlari, pedagoglar, ota – onalar bilan doimiy hamkorlikda ishlashi zarur.

Pedagoglar o'quvchilar o'rtasida sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilishlari, ota – onalarga o'quvchilarning kun tartiblarini to'g'ri tashkil qilishlarini nazorat qilishlari zarurligi tushuntiriladi.

Ta'lim muassasalarida o'quvchilarning tayanch harakat apparatida ko'p uchraydigan nuqsonlardan biri oyoq tagining deformatsiyasi. Bolalar va o'smirlar orasida asosan bo'yiga ketgan yassioyoq keng tarqalgan, eniga ketgan va boshqa turdagi yassioyoq kamroq uchraydi. Yassioyoq rivojlanishining asosiy sababi mushaklar va bog'lovchi apparatning bo'shlig'idir.

An'anaviy shakllangan ta'lim-tarbiya jarayonida o'quvchilarning ko'p vaqti o'tirgan holatda bo'ladi. Shuning uchun pedagoglar o'quvchilarni dars vaqtida o'tirish holatlarini nazorat qilishlari, darslarda jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazishlari, ijobiy ta'sir qiladigan harakatlar tartibini tashkil qilishlari, jismoniy tarbiya mashqlariga gavdani to'g'ri tutishga yo'naltirilgan mashqlarni kiritishlari zarur. Mashqlarni musiqa ijrosida bajarish yanada ko'proq ijobiy samara beradi. Maktabda o'qishning birinchi kundan boshlab birinchi sinf o'quvchilarida to'g'ri o'tirishni shakllantirishga e'tibor qaratish zarur. Bolalarni maktabda va uyda o'tirish holatini nazorat qilishning oddiy usullarini pedagoglar o'rgatishlari zarur. Pedagoglar bolaning o'tirishini sabr bilan boshlang'ich sinflarda kuzatishlari kerak. Yozma ishlarni bajarish uchun zarur bo'lgan egilib o'tirish holatida orqa mushaklarga og'irlik tushadi, yurak urushi tezlashadi, nafas olish harakatining amplitudasi kamayadi. Bunday holatda tenglikni saqlash uchun o'quvchilar stol ustiga ko'krak bilan suyanadilar, bu esa ichki organlar ishini yanada og'irlashadi. Shuning uchun boshlang'ich sinf o'qituvchilarining nazorati bolalarning sog'lom bo'lishlari uchun katta ahamiyatga ega. Darslarda jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazish o'quvchilarning ishga layoqatliligini ushlab turish uchun samarali vositadir.

Rus olimasi Kuindji N.N darslarida jismoniy tarbiya daqiqalarini albatta o'tkazish zarurligini uqtiradi, chunki bunda o'quvchilarning markaziy nerv tizimin hamda partada uzoq o'tirishi sababli statik taranglashgan skelet mushaklar dam olishi ta'minlanadi. [ Kunji N.N ]

Jismoniy tarbiya daqiqalarini uni versal profilaktik samara berishi uchun turli guruhdagi mushaklar va miyada qon aylanishini yaxshilashga mo'ljallangan mashqlarni o'z ichiga olishi kerak.

Jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazish uchun 3-4 mashqdan iborat maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish mumkin. Ta'lim muassasalarida alohida o'rganlarga, tizimga va butun organizmga ruhiy va statik og'irlik qiluvchi mashqlar, darsda umumiy toliqishni oldini olish uchun jismoniy tarbiya daqiqasi va dars davomida taranglashganini xisobga olgan holda turli guruh mushaqlari uchun to'plangan mashqlardan iborat umumiy ta'sir qiluvchi mashqlar o'tkazishni talab qiladi. Mashqlar 1,5 – 2 daqiqa davom etadi. Mashqlarni tuzishga jismoniy tarbiya o'qituvchisi yordam beradi. Yozuv darslarida mashqlar ikki marotaba 15 va 25 – daqiqalarda o'tkazilishi kerak, panjalari toliqishini yumshatish uchun mashqlar bajariladi.

Maktabda o'quvchilarni harakatga bo'lgan biologik talabini qondirish uchun sharoit yaratish lozim. Bu talab 2 soatdan ko'p hajmdagi bolalar va o'smirlarni kunlik harakat faolligini qondirishi mumkin.

Harakat faolligining bunday hajmi har qaysi o'quvchi har kuni bajarilishi zarur bo'lgan ertalabki gimnastikadan, tanaffusdagi harakatlanuvchi o'yinlardan, uzaytirilgan kun tartibidagi sport soati,

jismoniy tarbiya darslari va maktab musobaqalari, salomatlik kunlari hamda ochiq havodagi o'yinlar, jismoniy tarbiya bilan mustaqil shug'ullanish va sport seksiyalaridagi mashg'ulotlardan jamlanadi.

Hozirgi kunda yoshlarimizning salomatligini ko'ngildagidek deb bo'lmaydi. Bolalarda ovqat hazm qilish va qon hosil qilish a'zolari kasalliklari, asab kasalliklari, yuqumli teri kasalliklari yetakchi o'rin egallaydi.

Aynan shuning uchun ham ta'lim – tarbiya ishlarini yoshlar organizmining fiziologik xususiyatlariga asoslangan, gigiyena qoidalariga to'liq rioya qilingan holda ta'lim tizimini faoliyat ko'rsatishni ta'minlash bugungi kundagi muhim pedagogik muammolardandir.

Pedagoglar yoshlarning o'sish va rivojlanishi qonuniyatlarini bilishi, o'quvchi - yoshlarni yosh xususiyatlariga qarab aqliy va jismoniy ish bajara olishi, tibbiy – gigenik qoidalariga rioya qilgan holda o'quv maskanlaridagi ta'lim – tarbiya ishlarini to'ri yo'lga qo'yishlari kerak.

Bolalar salomatligini muhofaza qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va natijada sog'lom avlodni yaratish uchun albatta o'quvchilarga tibbiy – gigiyenik bilimlar berish juda ham zarur.

Xulosa qilib aytganda ta'lim – tarbiya muassasalarida o'quvchilarning kasalliklarga chalinishining oldini olish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda quyidagi asosiy omillarni ko'rsatib o'tamiz:

o'quvchilarni sog'ligini ekologik va iqlim sharoitlarini hisobga olgan holda chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rik va sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish;

kasallikka qarshi va sog'lomlashtirish tadbirlarini uzviy va izchil holda o'tkazish;

sog'lomlashtirishga muxtoj o'quvchilarni sog'lomlashtirish muassasalariga yuborish;

o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda pedagog va tarbiyachilarning tibbiy gigiyenik bilimlarini yetarli bo'lishini ta'minlash;

sog'lomlashtirish dasturini amalga oshirishda tibbiyot xodimlari, ota – onalar bilan hamkorlikda ish olib borish;

ota – onalar va pedagoglar tomonidan o'quvchilarning kun tartibini to'ri tashkil etishni nazorat qilish.

#### Adabiyotlar

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. 2000 y. Toshkent.
2. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. 2001y. Toshkent.
3. Koshbaxtiyev I. A. Valeologiya asoslari. 2001y. Toshkent.
4. Salomov R.S., Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. 2002 y. Toshkent.

### **TA'LIM MUASSASALARIDA TA'LIM VA TARBIYA JARAYONINI PEDAGOGIK TEXNOLOGIYA ASOSIDA TASHKIL ETISHNING AHAMIYATI**

*Abdulaxatov Z., o'qituvchi, Samarqand davlat universiteti, Samarqand, O'zbekiston  
Norova D., talaba, Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

Mamlakatimizda ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy, madaniy sohalarda bo'layotgan tezkor o'zgarishlar ta'lim tizimini ham tubdan isloh qilishni taqozo etmoqda, chunki mukammal ta'lim tizimi orqali Respublikamizning kelajak intellektual imkoniyatlarini va uni gullab yashnashi hamda rivojlanishini belgilab beruvchi yoshlarni har tomonlama ijodkor, mustaqil faoliyat yuritadigan qilib tarbiyalashda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun ta'limda eng muhim strategik yo'nalish ta'lim muassasalarining innovatsion faoliyati hisoblanadi. Bu esa barcha ta'lim muassasalarida, ayniqsa ijodkor, yuqori salohiyatli mutaxassis kadrlarni tayyorlovchi oliy ta'lim maskanlarida innovatsion texnologiya ko'rinishida faoliyat olib borish dolzarb masalalardan biri bo'lib kelgan.

O'zbekistonda ta'lim tizimini rivojlantirish istiqbolini belgilab beruvchi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" uzluksiz ta'lim tizimi oldiga umumiy hamda mutaxassislik madaniyatini yuksak, ijodiy va ijtimoiy jihatdan faol, jamiyat hayotida sodir bo'layotgan voqealarni tahlil eta oldigan, istiqbolli masalalarni hal etish qobiliyatiga ega bo'lgan kadrlarni tayyorlash vazifalarini qo'ydi. Mamlakatimizda kadrlar tayyorlash milliy dasturini hayotga tadbiiq etish jarayonida o'qituvchining yosh avlodga ta'lim va tarbiya berishda jamiyat oldidagi javobgarligi yanada orti boraveradi.



Kadrlar tayyorlash milliy dasturida, ilg'or pedagogik texnologiyalarni o'rganib, ularni o'quv muassasalarimizga olib kirish zarurligi uqtirilgan.

Keyingi o'n yillar ichida yaratilgan, pedagogikaga bag'ishlangan adabiyotlarda "Pedagogik texnologiya", "Yangi pedagogik texnologiya", "Ilg'or pedagogik texnologiya", "Progressiv pedagogik texnologiya" kabi tushunchalar ko'p uchrab turgani bilan, ularning o'zbek tilidagi maromiga etgan ta'rifi hali tuzilmagan.

Respublikamizning pedagogik olim va amaliyotchilari ilmiy asoslangan hamda O'zbekistonning ijtimoiy-pedagogik sharoitiga moslashgan ta'lim texnologiyalarini yaratish va ularni ta'lim-tarbiya amaliyotida qo'llashga intilmoqdalar.

Bu yerda nima uchun bugungi kunda pedagogik texnologiya – ularning milliy nazariy asosini yaratish va amaliyotga tadbqiq etish zarurati tug'ildi, degan savol paydo bo'lishi mumkin. Jamiyatimizga qanchadan qancha bilimli kadrlarni va yuqori malakali olimlarni etishtirib kelgan pedagogika uslublari mavjudki, ularning eskirib, talabga javob bermay qolgan va mafkuralashtirilgan joylarini o'zgartirib, milliy tus berib, foydalanaversa bo'lmaydimi?– degan mulohazalar ham yo'q emas.

Chunki:

Birinchidan – jahon hamjamiyati taraqqiyotidan ortda qolib ketgan jamiyatimiz, taraqqiy etgan mamlakatlar qatoridan o'rin olishi uchun, aholi ta'limini jadallashtirish va samardorligini oshirish maqsadida eng ilg'or pedagogik tadbirlardan foydalanish zarurligi;

Ikkinchidan – an'anaviy o'qitish tizimi yozma va og'zaki so'zlarga tayanib ish ko'rishi tufayli "Axborotli o'qitish" sifatida tavsiflanib, o'qituvchi faoliyati birgina o'quv jarayonining tavsiflanib, o'qituvchi faoliyati birgina o'quv jarayonining tashkilotchisi sifatida emas, balki nufuzli bilimlar manbaiga aylanib qolganligi;

Uchinchidan – fan-texnika taraqqiyotining o'ta rivojlanganligi natijasida axborotlarning keskin ko'payib borayotganligi va ularni yoshlarga bildirish uchun vaqtning chegaralanganligi;

To'rtinchidan – kishilik jamiyati o'z taraqqiyotining shu kundagi bosqichida nazariy va empirik bilimlarga asoslangan tafakkurdan tobora foydali natijaga ega bo'lgan, aniq yakunga asoslangan texnik tafakkurga o'tib borayotganligi;

Beshinchidan – yoshlarni hayotga mukammal tayyorlash talabi ularga eng ilg'or bilim berish usuli hisoblangan ob'ektiv borliqqa majmu yondashuv tamoyilidan foydalanishni talab qildishidir.

Pedagogik texnologiya yuqorida sanab o'tilgan beshta sababiy shartlarning barcha talablariga javob beradigan ta'limiy tadbirdir.

Shu kundagi ijtimoiy taraqqiyot ishlab chiqarishning ko'p sonli tarmoqlari bilan bir qatorda ijtimoiy-gumanitar, umumkasbiy fanlar bilimlar doirasiga ham yangi texnologiyani joriy etishni taqozo etmoqda.

Ta'lim texnologiyalarni ishlab chiqish va amalga oshirish ilmiy muammo sifatida maxsus tadqiqotlar olib borishni ko'zda tutadi. Bunda, eng avvalo quyidagilarni aniqlash lozim:

- Ta'lim texnologiyalarini ilmiy ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish uchun ijtimoiy-pedagogik asoslar mavjudligini aniqlash;

- Ta'lim majmu sifatida nimani anglatishi va qanday tarkibiy qismlardan tashkil topganligini belgilash;

- Ta'lim texnologiyasining funksional majmui jarayon sifatida nimalardan iboratligini aniqlash;

- Ta'lim texnologiyalari Kadrlar tayyorlash milliy dasturi maqsadlariga qay darajada to'g'ri kelishi va uni baholash mumkinligini ko'rsatib berish;

- Pedagogik texnologiyaning majmular nazariyasining asosiy qonuniyatlariga mosligini nazoratda tutib turish yo'l-yo'riqini ishlab chiqish.

SHuni aytish joizki, ta'lim texnologiyalari, pedagogika ilmining tadqiqot ob'ekti sifatida aniq fanlarni o'qitish uslubi bo'libgina qolmay, ijtimoiy fanlarni o'qitishga ham yangicha yondashuv sifatida qayd qilinishi lozim.

Jamiyatimiz jadallik bilan tarqqiy etib iqtisodiy va siyosiy mavqei kundan kunga ortib bormoqda. Ammo ijtimoiy sohada va ayniqsa, ta'lim va tarbiyada depsinish va umumiy taraqqiyotdan orqada qolish sezilmoqda. Bunday noxush vaziyatdan chiqib ketish yo'llaridan biri ta'lim va tarbiya jarayonini qabul qilingan davlat standartlari asosida texnologiyalashtirishdir.



Shu o'rinda alohida ta'kidlab o'tish joizki, kishilarning hayotga ongli munosabatini, dunyoqarashini belgilashga doimo yangicha yondashish zarurligini o'z vaqtida anglab etish darajasini ko'rsatib beruvchi muhim omil – ma'naviyatdir.

Adabiyotlar:

1. Azizxo'jaeva N.N. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat T.: 2013 y.
2. Golish L.V., Fayzullaeva D.M. Pedagogik texnologiyalarni loyihalashtirish va rejalashtirish. – T.: TDIU, 2010
3. Кларин М.В. Инновации в мировой педагогике. – Рига, 1995.
4. Пидкасистий И.И. и др. Технология игры в обучении и развитии. – М.: РПА, 1996.
5. Селевко Г.К. и др. Дифференциация обучени – Ярославл, 1995.

## COMPONENT OF PROFESSIONAL COMPETENCIES OF YOUNG TEACHERS

*Roziyeva D.S., teacher*

*Bukhara state university, Bukhara, Uzbekistan*

**Keywords:** *creativity, artistic thinking, a teacher, a motivational-value component, a cognitive component, an operational component.*

Creativity and art are not the same. Art is the creation of a product of art. Creativity is the generation of fundamentally new, previously unknown ideas. Artistic thinking models artistic images and embodies them in any scenario or subject. Creative thinking is the ability to invent and discover. Undoubtedly, the combination of the two types of thinking allows you to achieve maximum results in any particular pedagogical activity [2].

*Structural components of artistic potential of the future teacher:*

The motivation-value component contains the entire variety of goals and tasks of pedagogical activity: from the main task (the formation of a comprehensively and harmoniously developed personality) to specific tasks of the formation of individual qualities or their elements. This component is implemented provided that the teacher and student interact accordingly. That is, in order to form a motivational-value component for students, it is necessary to fill the emotional- value sphere of the educational process with learning activity methods, forms of communication that would give the students the motivation for professional activity, interest in it, positive personal attitude to pedagogical work and the desire for accumulation of relevant pedagogical experience.

The next component of the future teachers' readiness for artistic professional activity is the cognitive component that reflects the essence of what is realized in the process of achieving both the overall goal of learning and each task in particular, and contributes to the profound development of the students' professional interests and skills. Hence, in order to form an artistic cognitive component for students, it is necessary to select and structure the educational material in such a way that it contains the necessary information that would enable students on the basis of qualitatively acquired knowledge and formed ideas to develop the abilities of the future artistic teacher.

The next component of readiness is operational. Its structural elements are relevant skills. This is the ability to apply standard and non-standard methods in their professional activities, consistently and effectively introduce all the elements of technology, in particular, project-constructive, communicative and didactic- organizational.

The operational component for future teachers takes into account the appropriate organization of the educational process, in which the student must occupy a central place in terms of his active work, since the organization of studies reflects the interaction of the students and the teachers, their cooperation, the organization and management of the learning process focused on the planned result (achievement of the goals and tasks of training).

Criteria of pedagogical art in Kodzhaspirova:

- presence of deep and comprehensive knowledge and their critical processing and comprehension;
- ability to translate theoretical and methodological positions into pedagogical actions;
- ability to self-improvement and self-education;
- development of new methods, forms, techniques and their original combination;
- variability, dialectics, variability of the system of activity;

- effective application of existing experience in new conditions;
- ability to reflectively assess their own activities and their results;
- formation of an individual style of pedagogical activity on the basis of a combination and development of standard and individually unique features of the teacher's personality;
- ability to improvise, based on knowledge and intuition;
- ability to see different options.

What qualities should an artistic teacher have? An artistic teacher should be able to formulate and solve pedagogical problems; to build its activities taking into account changing social and other conditions; to be able to see and develop the individual abilities of their pupils; own forms and methods of heuristic activity; is self-educated, capable of personal artistic growth, reflexive activity, awareness of artistic changes.

References:

1. Krishnamurti J., 2003. Education and the Meaning of Life
2. Perfection from the inside, 2018. Development of creative thinking. [online] Perfection from the inside. [Electronic resource]. URL: <http://soverhsenstvo-iznutry.ru/razvitie-kreativnogomyshleniya/> (date of access: 02.02.2018).
3. Shcherbakova T.N., 2018. Art in the activity of a modern teacher. [online] Young scientist.

**МАКТАБДА СИНФДАН ТАШҚАРИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИШЛАРИНИ ЙЎЛГА ҚЎЙИШ БЎЙИЧА ЯНГИЧА ЁНДАШУВ**

*Музафарова Ф.Б., ўқитувчи, Рамазонова О., талаба  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясининг амалда ҳал қилиниши махсус ташкил қилинган жисмоний маданият машғулотида амалга оширилади. Машғулоти даврида ва фақат машғулоти орқали жисмоний тарбиянинг воситалари, умумий ва методик принциплари ҳаётга тадбиқ қилинади. Мактаб учун кўп миқдорда турли хил машғулоти шакли характерлидир.

Баъзи услубшунослар жисмоний тарбия машғулоти шаклининг кўплигини машқларни бажаришда фақат вақтни чўзиш ва шу билан мактаб ўқувчиларининг ҳаракатга бўлган талабини қондириш учун зарур деб қарайдилар. Шу билан бир қаторда мактабда, мактабдан ташқари ва оилада ўтказиладиган машғулоти шакли, хусусиятлари ва уларни ўтказиш шароити шуни кўрсатадики, бу машғулоти биронтаси олиб ташланса, педагогик жараён узлуксизлигининг бузилишига ҳамда жисмоний тарбия вазифалари бажарилиши сифатининг сусайишига олиб келади. Бинобарин, соғломлаштириш учун – “соғломлаштириш кунлари” да, тарғибот учун эса - спортга бағишланган кечаларда яхши шароит яратилиши мумкин. Бу жиҳат жисмоний тарбия дарслари сонидан қатъий-назар мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясининг барча шакларини ҳар томонлама ривожлантириш ва улардан самарали фойдаланиш зарур эканлигини кўрсатади.

Жисмоний тарбия назарияси ва амалиётида жисмоний тарбия бўйича мактаб ўқувчилари машғулоти барча шакларини 2 гуруҳга ажратиш қабул қилинган. Бири асосан дарс вақтида ўқиш ва ўқитиш жараёнини ўзида мужассамлаштирса, иккинчиси, дарсдан ташқари вақтда тарбияловчи таъсир кўрсатиш комплекси ҳисобланади.

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбиясининг машғулоти мактабда ўқув ишлари, синфдан ташқари ишлар жисмоний маданият - соғломлаштириш ишлари, мактабдан ташқари муассасаларда ва оилада қуйидаги шаклларда: «жисмоний тарбия дарси», «дарсгача гимнастика», «жисмоний тарбия минутлари ва паузалари», «катта танаффусдаги уюштирилган ўйинлар», «спорт кўнгил очишлари (вақт ўтказиш учун)», «узайтирилган кунли мактаблардаги жисмоний маданият машғулоти (спорт соатлари)», «спорт секциялари», «спорт байрамлари», «мусобақалар», «Қувноқлар ва зукколар» учрашувлари, «саломатлик куни» ва ҳ.к.дек ўндан ортиқ хил синфдан ташқари ишлар тарзида ташкилланади.

Машғулоти шакллари

Дарслар	Ўқув кун Тартибида	Синфдан ташқари	Мактабдан ташқари
Умумий жисмоний тайёргарлик	Дарсларгача гимнастика	Спорт турлари бўйича секциялар	Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари
Спорт тренировкиси	Жисмоний маданият паузалари ва минутлари	Спорт байрамлари	Ёзги дам олиш лагерлари
	Ташкиллаштирилган танффуслар	Саёхатли юришларни ташкил қилиш ва ўтказиш	Спорт - соғломлаштириш лагерлари
	Кун узайтирилган гуруҳларда спорт соатлари	“Алпомиш” ва “Барчиной” тестларини топширишга тайёргарлик гуруҳлари	Ўқувчилар уйлари ва саройлари
		Соғломлаштириш кунлари	Маданият уйлари саройлари ва клублари
		Спортга бағишлаган кечалар викториналар	Стадионлар бассейнлар истироҳат боғлари
		Мусобақалар	Маҳаллаларда спорт тўғараклари ва ишлари

Жисмоний тарбия бўйича синфдан ташқари ишлар дарсдан ташқари вақтларда мактаб томонидан ўтказиладиган жисмоний машқ машғулотларининг ташкиллаштирилган тизимини ўз ичига олади.

Турли-туман қўлланиладиган воситалар ва услубиётлар, машғулотларни ташкил қилиш шакллари билан биргаликда синфдан ташқари ишлар мажбурий дарслар тизимида “жисмоний тарбия” предмети бўйича амалга ошириладиган ўқувчилар жисмоний тарбиясининг асосий вазифаларини анча тўла ва сифатли ҳал қилинишига имконият яратади, бўш вақтни фойдали ва соғлом ўтказишга, танланган машқ тури машғулотларида индивидуал қизиқишларининг қониқтирилишига, шуғулланувчилар ижтимоий фаоллигининг ривожланишига қўмаклашади.

Ўқувчилар жисмоний тарбияси тизими ва таълим-тарбия имкониятлари ўрнини ҳисобга олган ҳолда жисмоний тарбия бўйича синфдан ташқари ишлар вазифалари қуйидагилардан иборат:

- мунтазам жисмоний машқ машғулотлари билан имкон қадар кўп сонли ўқувчиларни жалб қилиш;
- мустақил равишда, соғлом бўлиш мақсадида кундалик фаолиятларида жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланиш, ақлий толиқишнинг олдини олиш, ўзини жисмоний такомиллаштириш ва бўш вақтларини фойдали ўтказиш малака ва одатларни шакллантириш;
- “жисмоний тарбия” предмети бўйича ўқув материални сифатли ўзлаштириш имкониятларини анча кенгайтириш;
- “Алпомиш” ва “Барчиной” тестлари меъёрлари ва талабларини бажаришга тайёргарликни таъминлаш;
- спорт мутахассислигини танлаш ва ўз ёшига мувофиқ спорт классификацияси меъёрлари талабларини бажаришга эришиш;
- мактаб командаси сафида мактабдан ташқари мусобақаларда қатнашиш учун энг яхши спортчиларни аниқлаш.

Жисмоний тарбия жараёни машғулотларни кетм-кет ўтказиш йўли билан амалга оширилади. Ҳар бир машғулот бу жараённинг нисбий мустақил бўғини ҳисобланиб, у шунга ўхшаш олдинги ва ундан кейинги машғулотлар билан узвий боғлиқдир. Ҳар қайси машғулот шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланиши, таълим олиши ва тарбиясига кўзланган мақсадларга муносиб маълум даражада ўз ҳиссасини қўшиши керак.

Бу вазифа, фақат машғулотлар маълум бир тизим бўйича ўтказилгандагина амалга оширилиши мумкин. Бироқ, машғулотлар батамом расмийлаштирилган, ўзгармас тарзда ташкил қилиниши мумкин эмас. Шуғулланувчиларнинг ёши, жинси, жисмоний ҳолати ва тайёргарлиги, уларнинг асосий фаолияти мазмуни, шахсий қизиқишлари, қобилиятлари ва иштиёқлари ҳамда бошқа кўп омилларга боғлиқ ҳолда, албатта, хусусий вазифалар, шу билан бир қаторда воситалар ва ўқув-тарбиявий ишларнинг методлари ҳам ўзгаради. Машғулотларни ташкил қилиш турли шакллarga эга бўлади. Жисмоний тарбия дарси асосий шакл ҳисобланади. Жисмоний тарбия дарси шу билан тавсифланади-ки, улар мутахассис-педагог раҳбарлиги остида уюшган, нисбатан бир хил шуғулланувчилар билан, қатъий белгиланган (одатда ҳафталик) дарс жадвали чегарасида, мўлжалланган расмий ўқув дастурлари асосида ўтказилади. Дарслар умумий жисмоний тарбияда асосий шакл бўлганидек, худди шундай спорт тайёргарлигида ва амалий жисмоний тайёргарликда ҳам асосий шакл ҳисобланади.

Машғулотларнинг дарсдан ташқари шакллари шу билан таърифланадики, улар дарсларга хос бўлган белгиларга эга бўлмасда, дарсларга мансуб бўлган белгилардан тўлиқ ҳоли эмас. Дарсдан ташқари машғулотлар ҳар замонда бир, ҳатто бир марта ёки мунтазам ўтказилиши мумкин. Машғулотларнинг дарсдан ташқари шакллари дарсларга нисбатан кўшимча ҳисобланиб, улар жисмоний тарбияда ёрдамчи ролини ўйнайди, лекин кўпинча мустақил аҳамиятга эга бўлиб маълум бир аҳоли контингенти жисмоний тарбиясини тўлиқ таъминлаши мумкин.

Машғулотларнинг дарс ва дарсдан ташқари шакллари тузилиши кўп жиҳатдан умумий ҳислатларга эга эканлигини назарда тутмоқ зарур, чунки уларда қўлланиладиган асосий методлар, фойдаланиладиган воситалар, якуний мақсад ва кўпгина вазифалар умумий ҳисобланади. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия дарсларининг тузилишини яхши билиш машғулотларнинг дарсдан ташқари шакллари ҳам дарсларга нисбатан самарали ўтказишга имкон яратади.

#### Адабиётлар:

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Farg‘ona: 2001.
2. Arslonova M.A. Ta’lim jarayonida harakatli o‘yinlardan foydalanish. Ped.fan.nom... . diss. Avtoref. –Toshkent: 2009.
3. Ataev A. K. Oilada bolalar jismoniy tarbiyasining nazariyasi va amaliyoti. –Toshkent: O‘qituvchi, 1992.
4. Boyboboiev B.G. Jismoniy tarbiya darslarida 11-14 yoshli o‘g‘il bolalar uchun nagruzkani me‘yorlash. Diss.... ped. fan. nom. – Toshkent: 1999.
5. Ismoilov T. U., Maxkamjonov K.M., Xo‘jaev F. Boshlang‘ich sinflarda harakatli o‘yinlar. // Jismoniy tarbiya va sportning nazariy va amaliy muammolari mavzusida respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi. –Andijon, 2006
6. Salamov R.S. O‘quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida harakatli o‘yinlar. // Fansportga. –Toshkent, 2005. -№ 1

## **П БЎЛИМ. ЎСМИРЛАР ВА ХОТИН – ҚИЗЛАР СПОРТИНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ**

### **КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОК НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА НЕЙРОННЫМИ СЕТЯМИ ВИДЕОЗАПИСЕЙ ТРЕНИРОВОК**

*Кумсков М.И., профессор, Ильясова А.О., студентка, Проничкин Ю.В., студент*

*МГУ им. М.В.Ломоносова, Москва, Россия*

*Маъмуров Б.Б., д.п.н., профессор*

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

Предлагается методика анализа видеозаписей упражнений при обучении на факультете физической культуры. Видеозаписи преобразуются в последовательный набор кадров и из таких картинок извлекаются данные о позе спортсменки, то есть о положении ее туловища, рук и ног и головы (модель Stickman). По каждому видео эта информация хранится в виде последовательности пространственных (3D) положений Stickman. Система сравнивает на этой основе качество выполнения данного упражнения ученицей по сравнению с выполнением упражнения наставником по эталонному видео. Оценка проводится по каждой паре кадров, а затем рассчитывается оценка качества выполнения упражнения ученицей как среднее значение по всем кадрам. Оценки для данного упражнения вычисляются и накапливаются в информационной системе для каждой спортсменки на протяжении всего времени обучения. Это позволяет контролировать динамику освоения обязательных упражнений спортсменками в процессе обучения в университете.

Идея оценки качества выполнения упражнений была ранее предложена в работе [1]. В настоящее время появились технологии определения позы человека по его видеозаписи его движения на основе нейронных сетей [2]. По кадрам, из которых состоит видеозапись, система определяет пространственную позу- Stickman - то есть положение туловища, рук, ног и головы человека в виде модели «проволочного человечка». Параметры таких «человечков» можно попарно сравнивать на «похожесть».

Пусть проводится обучение ученицы на выполнение обязательного упражнения, например, прыжка. Вначале ей показывается правильное исполнение прыжка наставником. Выполнение упражнения ученицей затем визуально оценивается наставником – он указывает на ее ошибки. Так происходит много раз пока ученица не достигнет успеха, то есть станет правильно выполнять упражнения с точки зрения своего наставника. Этот процесс обучения можно поддержать информационной системой оценки качества (ИСОК).

Методика оценки качества

1. Для заданного обязательного упражнения (прыжка) выполняется видеозапись его исполнения наставником. так получаем «эталонное» видео, которое обрабатывается и сохраняется в ИСОК.

2. Для ученицы на тренировке проводится запись ее исполнения упражнения, которые также обрабатываются (по кадрам) и сохраняются в привязке к данному ученику и к данному упражнению.

3. Два видео - эталонное видео и видео ученицы, - сравниваются по кадрам на предмет похожести. Для каждого кадра с помощью нейронной сети [2] вычисляется поза (Stickman модель). Далее позы двух человечков – одного с кадра «видео эталона», а другого - с кадра «видео ученицы» сравниваются и для каждого момента времени  $T$  вычисляется коэффициент похожести (или качества)  $Q(T)$ , где  $T$  – номер кадра в видео. Такое попарное сопоставление кадров делается для  $T= 1, 2, \dots, N$ , где  $N$  - число кадров видео.

4. Два видео - «эталонное» и «ученическое» выравниваются по кадрам, поскольку время выполнения упражнения и соответствующее число кадров в каждом видео может различаться. В результате выравнивания каждую видео будет содержать ровно  $N$  кадров и они теперь могут попарно составляться друг с другом.



5. Результат сопоставления двух видео (или качество выполнения упражнения ученицей) можно будет вычислить как среднее значение всех покадровых сравнений. Это значение сохраняется вместе с данными видео ученицы в информационной системе.

6. Объективная фиксация покадровых различий поз «человечков» должно помочь выявлять ошибки ученицы в положениях туловища, рук, ног и головы при выполнении упражнения на тренировках. По мере успешного совершенствования ученицы на тренировках величина качества для данного упражнения у нее будет приближаться к единице, что означает, что покадровое сопоставление поз «человечков» практически совпадает. Сравнение будет полезно как в начале тренировок, так и при их завершении, например, при подготовке ученицы к соревнованиям.

#### **Объекты, подлежащие сохранению в ИСОК**

1. Список «Наставников» (справочник);
2. Список «Учениц» (справочник);
3. Список «Упражнений» (справочник);
4. Выполнение упражнения «эталонное видео» (событие);  
*связано с «Упражнением» и связано с «наставником»*
5. Выполнение упражнения «видео ученица» (событие);  
*связано с «Упражнением» и связано с «Ученицей»*
6. Сравнение двух видео «эталон»-«ученица» (событие);  
*связано с «Видео эталоном» и связано с «видео ученица»*

Так, возможно сравнение одного видео «ученицы» с несколькими «видео эталонами», записанными как одним и тем же наставником, так и разными.

#### **Функции анализа данных**

1. Формирование последовательности кадров на видео.
2. Для двух видео проведение покадрового выравнивания и получение таких пар кадров, которые соответствуют одним и тем же этапам выполнения упражнения.
3. Преобразование кадра в позу Stickman – получение последовательности поз. *Это самый «трудный» этап [2].*
4. Сравнение позы двух Stickman и вычисление коэффициента качества по паре кадров.
5. Выполнение вычисления качества для всего упражнения и сохранение результата как атрибута события «сравнения эталона и ученицы».

Литература и ссылки:

1. Кумсков М.И., Маъмуров Б.Б., Маманазаров А.Б. «Инновационная система оценки качества выполнения гимнастикой обязательной программы спортивной гимнастики на основе ИТ-технологии Motion capture» - Республиканская научно-практическая конференция «Женский спорт: возможности и перспективы», Бухара, 5-6 мая 2017.

2. Проницкий Ю.В., Маъмуров Б.Б., Кумсков М.И., Ильясова А.О. «Конструирование позы человека по фотографии на основе нейронных сетей глубокого изучения» - этот сборник.

### **КОНСТРУИРОВАНИЕ ПОЗЫ ЧЕЛОВЕКА ПО ФОТОГРАФИИ НА ОСНОВЕ НЕЙРОННЫХ СЕТЕЙ ГЛУБОКОГО ИЗУЧЕНИЯ**

*Маъмуров Б.Б., д.п.н., профессор*

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

*Кумсков М.И., профессор, Проницкий Ю.В., студент, Ильясова А.О., студентка*

*МГУ им. М.В.Ломоносова, Москва, Россия*

В статье [1] был предложен метод оценивания результатов и прогресса в обучении спортсменок в женских видах спорта при выполнении ими упражнений на основе системы захвата движений (motion capture), и построении модели «проволочного человечка» - Stickman-a, являющейся моделью позы гимнастки. Такая модель позволяет проводить сравнение позы ученицы относительно эталонной позы. Сравнение производится попарно, по всем кадрам видеозаписи выполнения упражнения ученицы и видео наставника.

Однако сейчас появилась возможность построение модели движения спортсменки без каких-либо датчиков или дополнительных данных, только используя видео, на котором

записано выполнение упражнения, с помощью методов машинного обучения, в том числе глубокого обучения и нейронных сетей [2-3]. Видео рассматривается как последовательность кадров, а каждый кадр – как фотография, и по фотографии-кадру строится Stickman - модель позы спортсменки. Предполагается, что после анализа каждого кадра строится достаточно точная модель движения спортсменки при выполнении гимнастического упражнения. С помощью данной технологии может быть выполнена автоматизированная поддержка процесса обучения выполнения упражнений.

**Метод построения Stickman по фотографии**

Метод, который используется для конструирования позы человека, состоит из четырех этапов: (1) получение информации с фотографии, такой как поза человека (для построения 2D Stickman-a);

(2) трансформация 2D в 3D;

(3) получение проекции 3D в 2D,

(4) оптимизация и улучшение параметров нейронной сети, контроль во время обучения нейронных сетей, так, чтобы уменьшать разницу между предсказанной 2D-позой и между спроецированной [5].

Предлагаемый алгоритм обучения нейронных сетей для оптимизации полученной модели позы Stickman-a показан на рисунке.

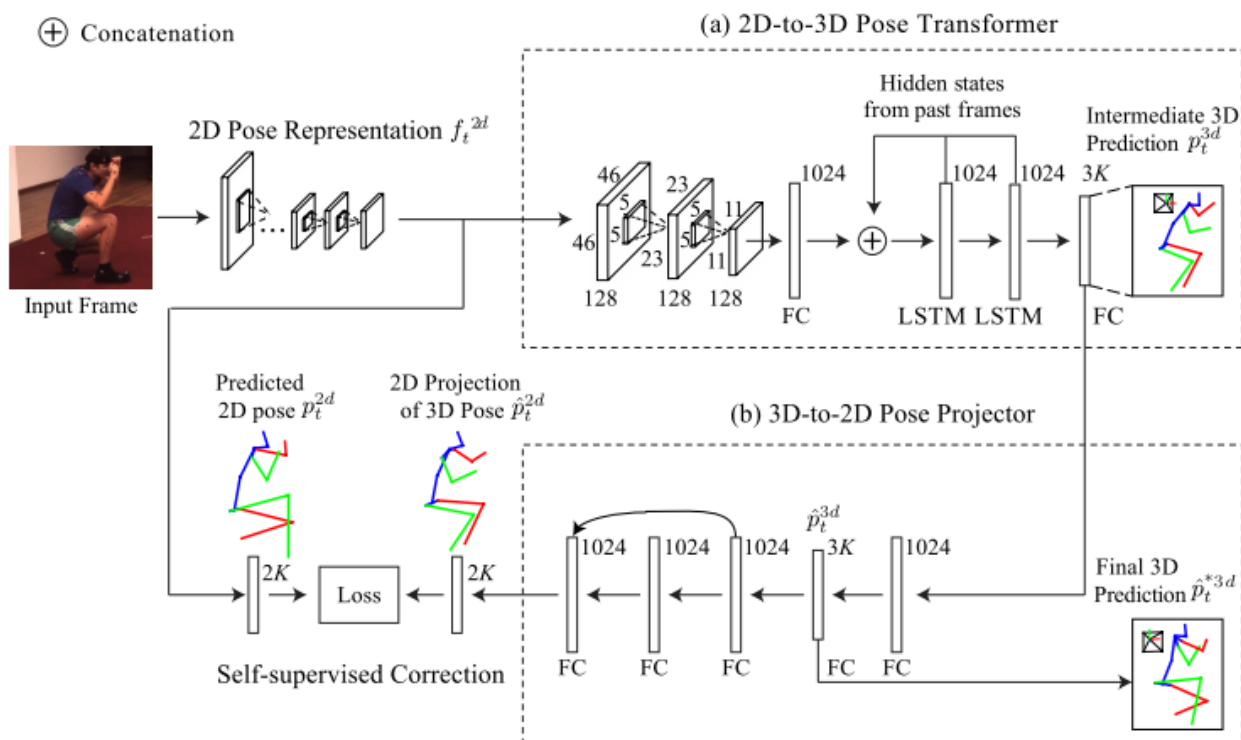


Рис.1 Схема работы нейронных сетей расчета позы «Stickman-a» [5]



Рис.2 Пример динамического движения StickMan при записи бега спортсменки

В работе [5] предлагает простой и эффективный механизм автоматической коррекции параметров позы Stickman-a для изучения всех внутренних параметров человеческих поз по

многочисленным изображениям. В частности, предлагаемый механизм включает в себя две задачи обучения, а именно: преобразование позы «2D -> 3D» (т.е. по плоской картинке в пространственную позу) и «обратную» проекцию позы «3D -> 2D», что служит мостом между позами 3D и 2D человека в виде «свободной» позы Stickman-a, описывающей точную трехмерной оценкой позы человека на кадре.

Программные коды нейронной сети, описанные в статье [5], имеются в публичном доступе [6].

Предлагаемый метод обучения нейронных сетей для оптимизации полученной модели следующий: обучение нейронной сети производится с помощью двух доступных дата-сетов: **Human3.6M** [7], содержащий 3.6 миллионов 3D-поз человека, и **HumanEva-I** [8], содержащий видео последовательности четырех объектов, выполняющих 6 распространенных движений и 3D-позу объекта для каждого кадра видео.

Для реализации нейросетей будем использовать библиотеки **Keras** версии 2.2.4-tf, использующие библиотеки **Tensorflow** версии 2.0.0-alpha0. Для обработки изображений будем использовать библиотеку **PIL**, для обработки данных **numpy**, для визуализации **matplotlib**. Все библиотеки устанавливаются с помощью Anaconda [9] - дистрибутива для Data Science.

С помощью предложенного метода можно развить систему автоматической оценки и анализа гимнастических упражнений, которые можно использовать при исследовании улучшении результатов тренировки спортсменов.

Литература и ссылки:

1. Кумсков М.И., Маъмуров Б.Б., Маманазаров А.Б. “Инновационная система оценки качества выполнения гимнастикой обязательной программы спортивной гимнастики на основе ИТ-технологии Motion capture” - Республиканская научно-практическая конференция «Женский спорт: возможности и перспективы», Бухара, 5-6 мая 2017.

2. Детектирование частей тела с помощью глубоких нейронных сетей (2018) -- <https://habr.com/ru/company/ods/blog/354850/>

3. Learning Acrobatics by Watching YouTube -- <https://bair.berkeley.edu/blog/2018/10/09/sfv/>

4. С.Николенко, А. Кадури, Е.Архангельская "Глубокое обучение. Погружение в мир нейронных сетей" - Издательство: Питер, 2018 г.

5. Keze Wang, Liang Lin, Chenhan Jiang, Chen Qian, Pengxu Wei “3D Human Pose Machines with Self-supervised Learning” - <https://arxiv.org/abs/1901.03798>

6. [https://github.com/chanyn/3Dpose\\_ssl](https://github.com/chanyn/3Dpose_ssl)

7. Human3.6M: Large Scale Datasets - <http://vision.imar.ro/human3.6m/description.php>

8. HumanEva-I dataset - <http://humaneva.is.tue.mpg.de/>

9. <https://www.anaconda.com/distribution/>

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К КОНТРОЛЮ И ОЦЕНКИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-БАРЬЕРИСТОВ**

*Кравцова Л.М., к.п.н., доцент, Чикалин М.В., доцент*

*Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет  
Челябинск, Россия*

Современный уровень развития спорта требует трансформации учебно-тренировочного процесса в процесс действительно управляемый. В связи с этим в последнее время резко повысилось внимание специалистов к организации контроля подготовленности спортсменов, так как любое управление, прежде всего, базируется на контроле достигнутого. Следует иметь в виду, что под контролем принято понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление её с уже имеющимися данными (модельными характеристиками, эталонными показателями, нормами) и последующий анализ, завершающийся в итоге принятием решения.

Контроль в спортивной практике принято подразделять на этапный, текущий и оперативный (в соответствии с тремя типами состояний спортсмена), причем в каждой из этих форм решаются свои специфические задачи. Наиболее важен этапный контроль

подготовленности занимающихся, поскольку именно на основе этапных испытаний определяется направленность тренировочного процесса на длительные отрезки времени: от нескольких месяцев до нескольких лет.

Когда речь идет об организации этапного контроля, всё, в конечном счёте, сводится к решению четырёх главных вопросов: что, когда и чем контролировать и сколько должно быть? Попробуем осветить каждый из них, то есть остановимся на предмете, сроках проведения, средствах и нормативных показателях этапного контроля подготовленности легкоатлетов-барьеристов.

**Предмет этапного контроля.** Им являются наиболее существенные стороны (факторы) подготовленности, влияющие на результативность барьеристов той или иной квалификационной группы.

**Сроки проведения этапного контроля.** Для оценки динамики состояния конкретного барьериста в многолетнем аспекте обязательным является проведение «контрольных сессий» в середине каждого летнего соревновательного сезона, то есть во время ежегодных пиков «спортивной формы». Кроме того, для качественного управления развитием «спортивной формы», в свою очередь, наиболее естественным было бы проведение промежуточных испытаний в начале и в конце каждого нового этапа круглогодичной подготовки. К сожалению, практика показывает, что во многих случаях (особенно при работе с детьми и подростками) такой подход труднореализуем. Дело в том, что современная сдвоенная периодизация годового тренировочного цикла в лёгкой атлетике, при которой насчитывается до восьми и более относительно самостоятельных этапов, не позволяет тренеру столь многократно тестировать большие по составу группы занимающихся даже по нескольким основным параметрам подготовленности, если конечно, не придать этому характер самоцели. В связи с вышеизложенным необходимо при планировании этапного контроля выбирать действительно переломные моменты, когда происходит наиболее существенная переориентация тренировочного процесса, но уже затем проводить испытания из года в год в одно и то же время.

Предлагается экспериментально апробированный вариант четырёхразового проведения контрольных испытаний в годовом цикле тренировки юных барьеристов и барьеристок школьного возраста.

I – в конце первого подготовительного периода (конец сентября – начало октября);

II – в конце первого подготовительного периода (конец декабря – начало января);

III – на рубеже общеподготовительного и специально-подготовительного этапов второго подготовительного периода (конец марта – начало апреля);

IV – в середине весенне-летнего соревновательного этапа (конец мая – начало июня).

Видно, что тестирование в этом случае приходится на самые «критические» точки макроцикла. Известно, например, что важность зимних и летних соревнований для юных легкоатлетов традиционно неравнозначна. В связи с этим в первом (осенне-зимнем) подготовительном периоде не наблюдается столь четкой дифференцировки общеподготовительного и специально-подготовительного этапов, чтобы имелся смысл в проведении дополнительного тестирования на их рубеже. Кратковременность зимнего соревновательного сезона у основной массы юных легкоатлетов ведёт к тому, что их подготовленность в начале второго (зимне-весеннего) подготовительного периода практически идентична подготовленности в конце первого. Следовательно, и здесь контрольные испытания будут малоинформативными.

В пользу выбранного варианта свидетельствует также то, что каждое тестирование становится сопоставимым по времени с участием в соревнованиях. Так, I обследование проводится сразу после завершения осеннего соревновательного этапа; II - накануне зимних стартов в закрытых помещениях; III – в преддверии первых весенних соревнований на открытом воздухе; IV – накануне или сразу после основных соревнований для большинства юных легкоатлетов, а именно: юношеских первенств районов, городов и областей. Таким образом, тренер всегда имеет возможность сопоставить спортивные достижения своих учеников с данными этапного обследования по всему набору параметров подготовленности.

**Средства этапного контроля.** В качестве таких средств, как правило, выступают различные контрольные упражнения (тесты). Основными требованиями к ним являются:



надежность, информативность, стандартность (то есть такая регламентация процедуры и условий тестирования, которая исключает влияющие на результаты различия в организации испытаний) и наличие систем оценок. Кроме того, практически важны: доступность методов сбора информации для лица, ответственного за принятия решения, возможно большая необременительность их для спортсмена, минимизация количества измерений при сохранении максимума информации, «сквозной» характер тестовых батарей (то есть унификация комплексов контрольных испытаний для спортсменов различного возраста и квалификации при обязательном сохранении метрологической надёжности и информативности тестов на любом отдельно взятом квалифицированно-возрастном уровне).

Почти все перечисленные требования наиболее выполнимы в педагогическом тестировании, поэтому ему по праву отводится главенствующая роль по сравнению с другими направлениями комплексного контроля подготовленности спортсменов: биохимическому, психологическому, биомеханическому и др. Особенно это касается начальных звеньев многолетней подготовки, когда этапные педагогические испытания дополняются зачастую только ежегодным медицинским обследованием.

В настоящее время усилиями ряда специалистов разработаны комплексы тестов и измерений для этапного контроля различных сторон подготовленности легкоатлетов-барьеристов большинства квалификационных групп с учётом специализации на той или иной дистанции.

**Нормативные показатели в этапном контроле.** Нормирование проводится именно по этим тщательно отобраным тестам и измерениям. Методологические подходы к разработке должных мер, модельных характеристик, контрольных нормативов, а также смысловые оттенки, вкладываемые различными авторами в эти, общем-то, сходные понятия, в данном учебном пособии, на наш взгляд, разбирать не имеет смысла. Важно понимать, что все они выполняют роль конкретных количественных ориентиров, к которым следует стремиться спортсмену в процессе тренировки.

Литература:

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов: Учеб. пособие / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 200 с.
2. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва [Текст] / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр.-М.: Совет. Спорт, 2010.-229 с.
3. Стародубцев, В., Харри Марра. Система подготовки многоборцев, //Лёгкая атлетика.-2015.- №1-2.-С.30

## **ГЕНДЕРНЫЙ ПОДХОД К ИССЛЕДОВАНИЮ ПРОБЛЕМЫ САМОРЕАЛИЗАЦИИ В ЖЕНСКОМ СПОРТЕ**

*Жабакова Т.В., доцент*

*Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет  
Челябинск, Россия*

Основное значение гендерного подхода состоит в том, что позволяет оценить трансформацию социальных отношений. Гендерный подход – это не только методология междисциплинарного направления социально-гуманитарного знания, но и исследовательская стратегия, позволяющая анализировать комплекс существующих в культуре представлений о мужественности и женственности, изменения семьи и положения мужчин и женщин в обществе, идеологию и политику, способствующие или препятствующие достижению гендерного равенства [1, С.216]. Гендерный подход позволяет проанализировать составляющую социальных изменений, изменить культуру норм и отношений мужчин и женщин, которые разворачиваются на всех уровнях общественной системы.

Понимание гендера как совокупности социальных ролей, ожидаемых от мужчин и женщин [2, С.43], достаточно проблематично. Роли можно принимать, от них можно отказываться, половые роли не привязаны к специфическому социальному статусу.

Профессиональная самореализация женщин в спорте связана с гендерными стереотипами [3, С.43]. В сознании молодых людей формируется многомерное символическое



пространство, определенная система координат, в рамках которой происходит их позиционирование во внешнем мире и определяются возможные направления профессионального развития в спорте [3, С.44]. В сознании молодых людей существуют достаточной устойчивые стереотипы «мужского» и «женского» в спортивной деятельности по таким ключевым моментам, как мужские и женские виды спорта, мужские и женские спортивные показатели, дистанции и т.д.

В отношении всех критериев имеются определенные представления о гендерных неравенствах, когда пол является критерием, дифференцирующим возможности профессиональной самореализации в спорте. Такое положение МОК пытается преодолеть на Олимпийских играх в Токио. Так, в ближайшей перспективе женщины должны составить 50% от общего числа участников Игр (сейчас около 45%).

В программу ОИ-2020 введены новые гибридные дисциплины, позволяющие нивелировать «гендерное неравенство»:

- Смешанная эстафета 4x400 в легкой атлетике,
- Смешанная комбинированная эстафета 4x100 в плавании,
- Смешанные соревнования в дзюдо,
- Смешанные соревнования в настольном теннисе,
- Смешанные соревнования в стрельбе из лука,
- Смешанные соревнования в триатлоне.

Следует отметить, что женская самореализация в спорте чаще всего воспринимается молодыми людьми как конфликт с семейной жизнью, и представления о том, что семья и спорт – вещи несовместимые. Для большинства российских женщин период «расцвета» в спортивной деятельности совпадает с периодом выполнения функций матери. При этом выбор ориентации на спорт или семью может стать причиной профессионального неравенства молодых женщин.

Появляются новые идеи о женской профессиональной самореализации в спорте, например, о том, что по-настоящему самореализация женщины наступает после 35-40 лет, когда она уже выполняет свое «предназначение» в семейной жизни, реализует все социальные ожидания. Фактически, женщина, выбравшая профессиональную спортивную деятельность, борется с собой, со своими гендерными стереотипами [2, С.49], поскольку семья в целом воспринимается как идеальная ценность, которая в принципе не может ставиться под сомнение.

Тем не менее, женщины более чем мужчины склонны к планированию собственной карьеры в спорте.

Предсказание карьерной успешности женщин в спортивной деятельности обусловлено скорее не их планами, а их социально-экономическим статусом, в то время как у мужчин предсказание карьерной успешности в спорте обусловлено их планами.

Половые различия обнаружены в предпочитаемых ценностях учебно-тренировочной деятельности, в представлениях о факторах достижений и в стилях поведения. Так, женщины по сравнению с мужчинами более ценят гибкость расписания, более чувствительны к характеру взаимоотношений [1, С.253] с командой и тренером, а их профессиональный рост чаще прерывается и в большей степени определяется биографическими событиями.

Таким образом, существуют различные представления о женской профессиональной самореализации в спорте. Для осознания самореализованности женщинам необходима не столько материальная, сколько психологическая самостоятельность, появление ощущения собственной значимости, самореализации не только в спорте, но и в семье, в личных отношениях.

#### Литература:

1. Бендас, Т. В. Гендерная психология: Учебное пособие/ Т.В. Бендас. – СПб.: Питер, 2006. – 431 с
2. Дусказиева, Ж.Г. Гендерная психология: учебное пособие / Ж.Г. Дусказиева; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2010. – 108 с.
3. Жабакова, Т.В. Гендерные особенности представлений о самореализации личности у студентов высших учебных заведений / Т.В. Жабакова, А.В. Ворожейкина// Современная высшая школа: инновационный аспект, 2018. –Т. 10.–№ 2 (40). –С. 42-49.

## **МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК 16-19 ЛЕТ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

*Черногоров Д.Н., доцент, Коновалова Ю. В., магистр*  
*Московский городской педагогический университет, Москва, Россия*

**Актуальность** работы заключается в том, что в отечественной научно-методической и современной литературе мало изучен или не рассматриваются вопрос посвященный физическому воспитанию девушек студенческого возраста. На наш взгляд девушки 16-19 лет еще проходят ряд вопросов формирования физического развития, но как видно на практике что их режим не содержит не какой физической нагрузки [1,4]. Недостаточно физическое развитие может сказаться на психическом состоянии, в связи с этим нами была принята цель, рассмотреть содержание их физической подготовки и выявить необходимые средства и методы индивидуального развития [2,3]. Необходимо понимать, что этот возраст девушек, характеризует будущее нашей нации, они и будущие мамы, должны иметь высокий уровень физического развития и выносливости [5]. Исходя из этого, нами была выбрана эта проблема.

**Цель исследования:** разработать методику физической подготовки, направленную на развитие силовой выносливости девушек 16-19 лет.

### **Задачи:**

1. Определить уровень развития физических способностей у девушек 16-19 лет;
2. Разработать методику развития силовой выносливости для девушек 16-19 лет на дополнительных занятиях в спортивной секции;
3. Обосновать полученные результаты исследования и эффективность разработанной методики развития силовой выносливости.

**Гипотеза:** предполагается, разработанная нами методика, направленная на развитие силовой выносливости, а так же и других физических качеств девушек 16-19 лет будет способствовать физическому развитию женского организма, повысит их физическую подготовленность, работоспособность, укрепит опорно-двигательный аппарат.

### **Методы и организация исследования.**

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы логического анализа и математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился в течение четырех месяцев (с декабря 2018 г. - март 2019 г.) в ДФК г. Москвы, в исследовании участвовали 10 девушек 16-19 лет.

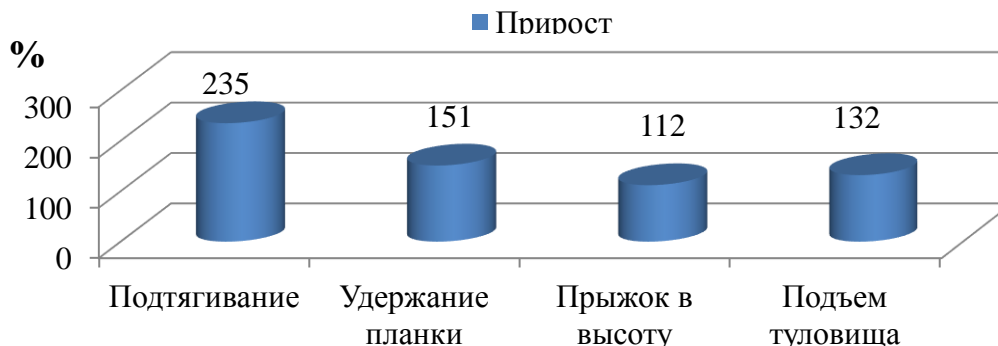
Все испытуемые дважды подверглись контрольно-педагогическим испытаниям до и после эксперимента. Особенность педагогического эксперимента заключалась в использовании комплексов упражнений силового характера, в частности средствами тяжелой атлетики.

### **Результаты исследования и их обоснования.**

На рис. №1 представлен прирост общей физической подготовленности девушек в процентном соотношении в период эксперимента. Наиболее значимый процент прироста наблюдается в тесте «подтягивания», который определял развития силовой выносливости у девушек. Данный результат прироста составил больше начального на 236%, такой результат прироста мы получили за счет того что мы использовали низкоинтенсивную нагрузку циклического характера с малым весом отягощением. Таким образом, получили высокий процент прироста в развитии выносливость и силовую выносливость. Такое содержание интенсивности позволяло нам совершать разучивание техники выполнения упражнений с отягощениями. Хочется также отметить, что 52,2% из всей нагрузки в содержании разработанной нами методики направленно было на развитие мышц плечевого пояса и спины, это так же могло способствовать приросту результата.

В тестовом упражнении «планка», которая определяла уровень статической выносливости, результат прироста составил 151%, это в 1,5раза больше результата до эксперимента. Данный прирост мог произойти за счет того, что в нашей методике было уделено большее внимание упражнениям, которые направлены было на укрепление мышц спины (43,82%), а так же 23,22% всей нагрузки позволяли развивать статическую силовую выносливость, которая тоже могла повлиять данному приросту.

В тесте «прыжок в высоту на возвышение» - позволяет определить уровень скоростно-силовых способностей мышц ног и взрывную силу, прирост составил 112%. Данный прирост получился за счет того, что из всей нагрузки (5,94%) было отведено на развитие мышц ног. Так же отводилось на развитие скоростно-силовые способности - 6,83%, на скоростно-силовую выносливость -10.23%, нельзя исключать того, что, это тоже могло способствовать данному приросту.



**Рис. 1. Динамика результата прироста общей физической подготовленности девушек 16-19 лет в период эксперимента**

В упражнении «поднимание туловища лежа на спине согнув ноги» результат прироста составил 132%, это демонстрирует уровень развития силовой выносливости мышц туловища. Такой прирост мог произойти за счет того что на укрепление мышечного корсета было направлено 20,2 всей нагрузки.

Полученные данные позволяют нам говорить об эффективности разработанной нами методики. Отражая высокие показатели развития силовой выносливости, статической силовой выносливости, в скоростно-силовой и взрывной силе. На наш взгляд данный подход и средства благоприятно повлияли на физическую подготовленность девушек без отрицательных последствий.

#### **Выводы**

1. Теоретический анализ показал, что на сегодняшний день развитие физических способностей у девушек 16-19 лет является одной из основных проблем. В период когда девушки начали заниматься силовой подготовкой, мы применили расширенный комплекс тестов, для того чтоб измерить физические способности: силу, выносливость, силовую выносливость, статическую силовую выносливость, скоростно-силовые способности, гибкость. Оценка взятых тестов до эксперимента низкий уровень.

2. Разработанная нами методика физической подготовки для девушек 16-19 лет содержала в себе комплексы упражнений с дозированным отягощением и собственным весом тела, направлены на развитие всех мышечных групп. Преимущественно использовалась низкоинтенсивная нагрузка с использованием средств тяжелой атлетике, для развития силовой выносливости и скоростно-силовой выносливости.

3. Полученные результаты исследования позволили нам обосновать эффективность разработанной методики. Все результаты показали достоверное значение при расчете t-критерия Стьюдента ( $p < 0,01$ ), это говорит о том, что выбранный нами средства, методы разработанной методики привели к улучшению результатов общей физической подготовленности.

#### **Литература:**

1. Беззубов, А.А., Беляев, В.С., Черногоров, Д.Н. Эффективность средств тяжелой атлетике при развитии силовых способностей у детей 9-11 лет // Педагогико-психологические и методико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. С. 81.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М: Физкультура и спорт, 2005. 330 с.
3. Дрянкова, М.А., Тушер, Ю.Л., Черногоров, Д.Н. Взаимосвязь антропометрических показателей со спортивным результатом тяжелоатлетов // В сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. VII Региональная научно-практическая конференция студентов и молодых ученых. под общ. науч. ред. Р.Р. Магомедова. 2018. - С. 28-32.

4. Черногоров, Д.Н., Устинов, С.И. Роль психологической подготовленности квалифицированных тяжелоатлетов. Современные технологии в физическом воспитании и спорте. Матер. всерос. ануч.-практ. конф. с междуна. участием / Под. ред. А.Ю. Флорова. – Тул: ТППО, 2018. – С. 229-231.

5. Черногоров, Д.Н., Устинов, С.И., Матвеев, Ю.А. Базовая физическая подготовка в структуре подготовительного периода тренировки тяжелоатлетов-разрядников // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2019. - №3. - С. 83-88.

## **YOSH SPORTCHILARNING TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI**

*Botirov H.A., p.f.n., professor*

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

Yosh sportchilarning tayyorlashni boshqarish texnologiyasi bir nasha bosqichga bo'linadi: qaror qabul qilish, ijroni tashkil etish, axborotlarni yig'ish va tahlil qilish, yakuniy ma'lumotnoma tayyorlash. Agar ushbu umumiy qoidalarni yosh sportchilarni tayyorlash tizimiga qo'llay-digan bo'lsak, quyidagi tizimga ega bo'lamiz. Boshqaruv tizimining tashkiliy elementlari sport maktablarining sifatli va samaradorligini yaxshilashga yo'naltirilganligini aks ettiradi. Ushbu jarayonda etakshi o'rin murabbiy hamda boshqa mutaxassislariga (shifokorlar, ilmiy xodimlar va boshqa) ajratiladi.

Yosh sportchilarning tayyorlashni boshqarishdagi muammolar shunshalik ko'r qirraliki, ularning ko'rlarini hal etish ushuni faqatgina murabbiyning harakati etarli bo'lmaydi. Masalan, yosh sportchilar guruhi oldiga maqsad va vazifalar qo'yilayotgan vaqtda, sport maktablarining faoliyatini belgilovshi me'yoriy hujjatlardan tashqari redagogik va tibbiy-fiziologik tekshiruvlarning natijalari ham e'tiborga olinishi kerak yoki sportchilarning sportga layoqatli ekanliklarini aniqlash vaqtida masalaga majmuaviy yondashish lozim, shunki bunda keng doiradagi mutaxassislarining (shifokorlar, rsihologlar, fiziologlar va h.k.) fikrlari muhim o'rin tutadi. Boshqasha qilib aytganda, boshqaruvning samaradorligi ko'rlab xizmatlarning o'zaro muvofiqlashtirilgan harakatlariga bog'liq.

Alohida qayd etib o'tish lozimki, sport zaxiralarni tayyorlash boshqaruvning samaradorligini oshirish ushuni, barsha sport yo'nalishlari ushuni yagona bo'lgan to'g'ri uslubiy tizim qoidalariga rioya qilish muhim omil hisoblanadi. U yoki bu tizimning samaradorligini aniqlash qiyosiy tahlil yordamida amalga oshiriladi. Biroq, yosh sportchilarning ma'lum vaqtgacha o'sib borishi natijasida ko'r yillik tayyorlov jarayonining turli bosqichlari maqsadga muvofiq emas.

Xuddi shuning ushuni o'smirlar sportida yosh sportchilarni tayyorlash tizimining miqdoriy va sifat ko'rsatkishlarini belgilovshi va taxminiy kattaliklar asosida uning o'ziga xosligini aniqlashni belgilovshi me'yorlarning nisbati etakshi o'rin tutadi. Uning mohiyatini ba'zi misollar yordamida oshishga harakat qilamiz.

Tadqiqotlarning ma'lumotlariga ko'ra shuqurlash-tirilgan mashg'ulotlarning boshlang'ish davrida yugurishda o'ssirin va qizlarning davriy yuklamasini umumiy hajmi mos ravishda 2078 va 2065 km. ga, shang'i ushishda 3467 va 2814 km. ga etib boradi. Mazkur absolyut kattaliklarni qiyoslashda turli sport yo'nalishlarida tayyorgarlikning bir xil bosqichida talablarning yagonaligiga qat'iy rioya qilinayotganligini aniqlash mumkin emas. Agar yuqorida keltirilgan davriy yuklama hajmlari ko'rsatkishlarini nisbiy kattaliklar tizimiga o'tkazib xususan shuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichining yakuniy davri rarametrlarga keltirsak, u holda ularning o'ssirinlar va qizlar ushuni son miqdori mos ravishda quyidagisha bo'ladi: o'rta masofaga yugurishda 63,4 va 73,1 uzoq masofaga yugurishda 60,5 va 61,4%. Olingan natijalar ba'zi xulosalarni chiqarishga imkon beradi. Avvalo, turli sport yo'nalishlarida shug'ullanayotgan o'smirlikning tayyorlovni muayan bosqichida, yuklamalari hajmining deyarli tengligi haqida aytib o'tish mumkin.

O'rta masofaga yuguruvshi yosh sportchilarning qizlarning yuklamasi hajmi esa shang'i qizlarda ansha ko'rligi yaqqol ko'rinib turibdi. Absolyut ko'rsatkishlar tahlil yordamida bunday xulosalarga kelib bo'lmas edi.

Boshqa misol, suzishdagi mashg'ulotlar yuklamasi strukturasi tegishli. Yig'ilgan ma'lumotlarning tahliliga ko'ra o'quv-mashq va jismoniy takomillashtirish guruhlaridagi yosh suzuvshilarning yurak urishi 120-130 urishG'min bo'lganda yuklamaning kartsial bosimi mos ravishda 98,8 va 118,6 km. ga teng. Ushbu ko'rsatkishlarni taqqoslashda, ikkala holda ham, komrensatsiyalovshi



deb ataluvshi yuklamalarni qo'llash darajasini aniqlashni iloji yo'q. Shu bilan bir vaqtda nisbiy kattaliklarda keltirilgan ish hajmining, umumiy hajmidan foiz hisobi-da o'quv-mashq guruhlarida 6,4 %ni, jismoniy takomil-lashtirish guruhlarida 5,2 %ni tashkil etadi.

Boshqasha qilib aytganda, yosh suzuvshilarni tayyorlash darajalari bir-biridan farqlansada, mashqlar yuklama-lari hajmining ma'lum darajada uzmasligi kuzatiladi. Me'yorni nisbatlar kontsertsiyasidan foydalanib, murab-biy, turli yoshdagi, mahorat va mutaxassislikdagi yosh srtorshilarning ma'lumotlarini qiyosiy tahlil qilish imkoniga ega. Masalan, qizlarning disk va yadro uloqtirish bo'yisha guruhlashtirilgan mashg'ulotlar bosqichida yuklamalar hajmi qiyosiy ko'rinishda mos ravishda 69,13 va 69,58 %. Ushbu ko'rsatkishlar, engil atletikaning turli yo'nalishlaridagi qizlarning mashg'ulotlaridagi yuklama-larini normalashda bir xil me'yorlar qo'llanilganligini ko'rsatadi. Yoki tadqiqotlarga ko'ra 1-razryad va srtor ustaligiga nomzod qizlarning 25 m. ga erkin usulda suzish bo'yisha natijalari mos holda 14,83 va 14,37 va 1500 m. ga 21. 22,79 va 1956,58 ga teng. Srtorshi qizlar turli mahoratga ega bo'lganligi sababli tezlik va shidamlilik sifatlarining tasnifi bo'yisha qiyosiy tahlilni faqatgina nisbiy kattaliklar yordamida o'tkazish mumkin, xususan 100 m. ga suzish bo'yisha natijalarga nisbatan. Bu holda, tezlik va shidamlilikni belgilovshi ko'rsatkishlar 1-razryad srtorshilarida 116,1 va 79,3 % ga teng, srtor etakshiligiga nomzodlarda 112,3 va 82,1 %. Ko'rinib turibdiki, srtor ketasi nomzod srtorshilarning jismoniy sifatlari yuqori bo'lsa, 1-razryadli suzuvshilarda tezlik imkoniyatlari yaxshi va h.k.

Shunday qilib, me'yoriy nisbatlar kontsertsiyasi srtorshining ma'lum guruhlarida yagona uslubni qo'llash imkonini beradi, bu esa boshqaruvning ko'rgina masala-larini yanada samaraliroq eshishga yo'l beradi.

Yosh srtorshilar tayyorlashga, rejalashtirishning maqsadli-dasturiy usuli jihatidan nazar tashlasak, quyidagilarni ko'ramiz: 1) maqsadga yo'naltirilganlik xususiyatiga ega tizimni, ya'ni boshqaruv terma jamoalarining asosiy tarkibida eng yuqori natijalarga erishishga qaratilgan; 2) ham uzoq muddatli, strategik maqsadlarni ham kundalik oraliq tasnifga ega bo'lgan maqsadlarni amalga oshiruvshi dinamik tasnifga ega bo'lgan maqsadlarni amalga oshiruvshi dinamik ravishda rivojlanayotgan tizimni; 3) ko'r yillik tayyorlov jarayonida srtor mahoratini o'sishining ob'ektiv qonuniyatlarini qo'llashga asoslangan boshqaruv tizimini; 4) ko'r bosqichlarga ega bo'lgan tashkiliy tizimni; 5) turli tarkibiy qismlardan iborat bo'lgan katta tizimni; 6) o'zaro bog'liq qismlardan iborat bo'lgan mushkul tizimni.

Bunday hollarda eng dolzarblar qatoriga kiruvshi bo'limlarni ajratib o'tish lozim. Yosh srtorshilarning mahoratini o'stirish bo'yisha tayyorgarlikning asosiy shakli srtor mashg'ulotlaridir. Tizimli yondashuv nuqtai nazaridan quyidagi asosiy tarkibiy qismlarni ajratib o'tish mumkin:

– srtorning ma'lum vaqtdagi va yakuniy bosqichdagi holatini tasniflovshi ko'rsatkishlar majmuasi;

– samarali redagogik ta'sirning va ularning oqilona strukturalari majmuasi;

– srtor mashg'ulotlari jarayonini nazorat va moslashti-rishning ishonshli va axborot bilan ta'minlash tizimi.

Keltirilgan 1.2-jadval ko'r yillik tayyorlovning har bir bosqichi qo'llanilishi mumkin. U yosh srtorshining mahorati va tayyorgarlikning darajasidan kelib shiqqan holda, qo'yilgan maqsadga muvofiq bir saviyadan boshqashasiga, sifat bo'yiga yuqori rog'onaga ko'tarishni ko'zda tutadi.

Alohida qayd etish lozim, ko'r yillik tayyorlovning turli bosqichlarida yosh srtorshilar erishishi kerak bo'lgan maqsad ko'satkishi, nafaqat srtor natijasi ko'rinishida, balki boshqa kattaliklar ko'rinishida bo'lishi ham mumkin.

Srtor mashg'ulotlarini boshqarish jarayoni murabbiy tomonidan ma'lum ketma-ketligidagi amallarni bajari-lishini ko'zda tutadi (shu bilan bir vaqtda maqsad e'tiborga olinadi).(1)

Birinshi amal – srtorshining tayyorgarligi to'g'risida birlamshi ma'lumotlarni olish; kushli va mos tomonlarini aniqlash; umumiy va xususiy vazifalarni aniqlash.

Ikkinshi amal, maqsaddagi ko'satkishga erishishni ta'minlaydigan modil tasniflari bilan tanishish. Yosh srtorshi erishishi kerak bo'lgan model ko'rsatkishlariga arientatsiya qilish ushun, bir tomondan yaxshi rivojlanishni va ikkinshi tomondan tayyorgarlikning kerakli saviyasidan o'zib ketmaslikni ta'minlash lozimligidan kelib shiqadi. o'smirlar srtorida, srtor malakasini yanada takomil-lashtirishda bazaviy srtor mashg'ulotlarining samara-dorligi birinshi o'ringa shiqadi, ular bolalar va o'smirlarga ishonshli asos ta'minlashi lozim. Ma'lumki, samaradorlik nisbiy kattalik, uni biron bir



narsa bilan taqqoslabgina hisoblash mumkin. Masalan, yosh srortshi rivojlanishining qandaydir sifati aniqlanganda, faqatgina shu ma'lumot-larni model ko'rsatkishlariga qiyoslab, srort mashg'uloti qanday saviyada olib borilayotganligini aniqlash mumkin.(1)

Adabiyotlar:

1. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy srort-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. Toshkent.

## **AYOLLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARI VA ULARNI BARTARAF QILISH YO'LLARI**

*Botirov H.A., p.f.n., professor*

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

Mamlakatimizda jismoniy madaniyat va sportga bo'lgan e'tibor davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sanaladi. O'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, xususan xotin-qizlar sportini rivojlantirish bugungi kunning eng muhim dolzarb vazifalaridan biridir. Shu maqsadda keyingi yillarda yurtimizda xotin-qizlar sportiga katta e'tibor qaratilib, ularga sportning barcha turlari bilan muntazam shug'ullanishga etarli shart-sharoit yaratilmoqda.

Xalqaro maydonda, tarixan qisqa davr ichida obro' orttirishga ulgurgan mustaqil O'zbekiston dunyoga nafaqat qadimiy madaniyat, buyuk mutafakkirlar, olimlar, shoir va sarkardalar tuhfa etgan yurt, balki xalqaro sport harakatida ulkan muvaffaqiyatlarga erishgan davlat sifatida ham dunyo hamjamiyatiga tanildi.

Jahonda biron bir qit'a yoki biror bir yirik sport anjumani yo'qki, unda sportchilarimiz sharafiga O'zbekiston madhiyasi yangramagan va bayrog'imiz ko'tarilmagan bo'lsa.

Hozir bemalol aytishimiz mumkinki, O'zbekiston yirik sport davlatiga aylanib, boshqa mamlakatlarga ko'plab yillar kerak bo'lgan yo'lni tarixan qisqa muddat ichida bosib o'tdi.

Buning yorqin ifodasi sifatida 2016 yilda Rio-de-Janeyroda bo'lib o'tgan XXXI yozgi olimpiadada o'zbek bokschilarining erishgan olamshumul yutuqlarini misol keltirishimiz mumkin.

Bugungi kunga kelib sport va jismoniy tarbiya kishilar turmush tarzining ajralmas qismiga aylanib qoldi. Yoshlarga keng imkoniyatlar, sharoitlar yaratib berish ularga to'g'ri yo'l ko'rsatish, ma'naviyatli qilib tarbiyalash, har tomonlama etuk inson bo'lishga ko'maklashish ahamiyatlidir. Bizning yoshlarimiz har tomonlama ma'lumotli va ma'naviy go'zalgina emas, balki sog'lom, chiniqqan, jismoniy baquvvat bo'lishi ham kerak. Bunday bo'lish uchun sport harakatining ommaviyligiga e'tibor berish, jismoniy tarbiyani rivojlantirish yoshlarning, irodaviy sifatlarini chiniqtirish, yigit va qizlarning jismoniy jihatdan mehnat va mudofaga tayyorlash zarur bo'ladi. Qizlarni sportga jalb etish, ularning ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlarning yaratish mamlaka-timizda sportni rivojlantirishining muhim yo'nalishlaridandir. Mamlakat miqyosida sportning ommaviyligini ta'minlash, bolalar sportini, xususan, xotin-qizlar sportini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilishida eng ezgu – O'zbekiston farzandlarining sog'lom dunyoga kelishi, ulg'ayishi, tarbiya topishi va pirovard maqsadda millat genofonini yaxshilash maqsadi mujassam.

Viloyatimiz "Bolalar sportini rivojlantirish jang'armasi" tomonidan tashkil qilinayotgan tadbirlar, qurib bitkazilgan va rekonstruksiya qilinayotgan sport inshootlari, mamlakatimizda ishlab chiqarilayotgan sport anjomlarning chekka-chekka qishloqlargacha etkazib berilayotganligi farzandlarimiz, ayniqsa xotin-qizlarimizning ma'nan va jismonan barkamol bo'lib tarbiyalanishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Mamlakatimizda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o'z ijodiy va intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini XXI asr talablariga to'liq javob beradigan har tomonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar keng ko'lamda amalga oshirilmoqda. Shu jihatdan yurtimizda sportni yanada ommaviylashtirish va rivojlantirish bo'yicha, yosh avlodni jismonan barkamol etib tarbiyalash, bolalar sportini rivojlantirish sohasida, yoshlarni, ayniqsa, qishloq qizlarini sport bilan muntazam shug'ullanishga keng jalb etish, yangi sport majmualarini, stadionlar va inshootlarni qurish, ularni zamonaviy sport anjomlari va jihozlari bilan ta'minlash, yuqori malakali ustoz va murabbiylar bilan

mustahkamlash bo'yicha amalga oshiriladigan ishlarni izchil kuchaytirishga molik islohotlar va xayrli ishlar olib borilayapti.

Bundan tashqari, yurtboshimiz tashabbusi bilan mamlakatimizda xotin-qizlar o'rtasida sportni keng rivojlantirish borasida bir qator ishlar amalga oshirilmogda: yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, ularni ichkilikbozlik va giyohvandlik illatlaridan, boshqa turli halokatli tahdidlar hamda biz uchun yot bo'lgan diniy va ekstremistik ta'sirlardan, tuban "ommaviy madaniyat" hurujlaridan himoya qilishga doir kompleks chora tadbirlarni amalga oshirilayapti.

Haqiqatdan ham, mustaqiligimiz sharofati bilan Vatanimiz hamma sohalarda o'sishga erishdi. Mamlakatimiz millatlararo hamjihatlik va jamiyatni rivojlantirish yo'lida amalga oshirilayotgan islohotlar O'zbekistonimiz nufuzini ko'klarga ko'tardi, salohiyatini yanada oshirdi. Birgina sport tizimida davlatimizning ilk qonunlaridan biri "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi, dastlabki ta'xis etilgan mukofotlardan biri "Sog'lom avlod uchun" ordeni ekanligi hukumatimizning yoshlarimizni ma'nan yetuk va jismonan barkamol avlodlar qilib voyaga yetkazishdagi sa'y-harakatlari samarasidir.(1)

Endilikda, yuqori natijalar ko'rsatib, O'zbekistonimiz nomini ulug'layotgan sportchilarimiz bilan bir qatorda, sportchi qizlarimiz ham munosib taqdirlanishmogda. Ular "O'zbekiston iftixori" degan yuksak nomga sazovor bo'lishayapti. Mustaqilligimiz sharofati bilan sportchi xotin-qizlarimiz chet ellarga tez-tez borib kelishayapti. Bularning negizida O'zbekistonda xotin-qizlar jismoniy tarbiyasi va sportning rivojlanishiga ulkan shart-sharoitlar yaratilganligi masalasi diqqat markazda turibdi.

Xotin-qizlar sportini rivojlantirish masalalari keyingi yillarda juda dolzarb muammo bo'lib kelayapti. Keyingi yillarda sport bilan shug'ullanayotgan xotin-qizlarimiz soni tobora oshayapti. Endilikda ular nafaqat respublika, qolaversa, xalqaro miqyosdagi musobaqalarda ishtirok etishayapti. Bugungi kunda xotin-qizlar turron, sambo, dzyudo, kurash, karate, taekvando, og'ir atletika, futbol, chim ustida xokkey kabi ko'plab sport turlari bo'yicha yuqori ko'rsatkichlarga erishayaptilar. Iroda To'laganova (tennis), Oksana Chusovitina (gimnastika), Sofiya Kaspulatova (karate), "Sevinch" qizlar futbol komandasi, Nafisa Mo'minova (shaxmat), Lutsiya Baybulatova (karate) va boshqa yuzlab o'zbekistonlik sportchi qizlarimiz mamlakatimiz dovru'ini dunyoga namoyish etdilar.(2)

Shahar va tumanlarda ayollar o'rtasida musobaqalar o'tkazish ham an'ana tusiga kirgan. Bu hol joylarda xotin-qizlar sportini yanada ommaviylashishiga yordam bermoqda. Minglab xotin-qizlar mahoratlarini oshirish va namoyon qilish barobarida, sog'liklarini ham mustahkamlashmogda. Barkamol va ko'rkam avlodlar bo'lib yetishishmogda. Buning hammasi yurtboshimizning sport sohasida, ayniqsa, xotin-qizlar jismoniy tarbiyasi va sportini rivojlantirishdagi tashabbuskorliklari bilan bo'layotgani qalblarni g'urur va iftixorga to'ldirayapti.

Sport- qizlar salomatligini mustahkamlash bilan birga ularning dunyoqarashini kengaytirib, tibbiy madaniyatini yuksaltirmogda. Mashg'ulotlarda toblangan qizlar oila, jamiyat, Vatan oldidagi mas'uliyatini teran anglab, sog'lom va baxtli turmush qurmogda. Ko'plab qizlar professional sportchi bo'lib etishib, mamlakatimiz, qit'a va jahon miqyosidagi musobaqalarda ulkan natijalarga erishmogda. O'zbekistonda xotin qizlar sporti va uni rivojlantirish yo'llariga oid ko'pchilik olimlar o'zlarining ilmiy tadqiqot ishlarida ko'rsatilgan, ammo hanuzgacha mazkur mavzu aniq bir to'xtamga tadqiq etmagan.

Adabiyotlar:

- 1.Axmedova S. O'zbekiston Respublikasi olib borilayotgan islohotlarda ayollarni roli. T., 2007.
- 2.Inomova S.T. Ayollar, bolalar va oilaviy sportni rivojlantirish. T., 2007.

## **ЎРТА МАСОФАЛАРГА ЮГУРУВЧИ ХОТИН-ҚИЗЛАР ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИНИ ИННОВАЦИОН ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯДА БОШҚАРИШНИНГ САМАРАДОРЛИГИ**

*Расулова Т. Р., катта ўқитувчи*

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

Замонавий юқори натижалар спортида юкламалар биологик имкониятлар чегарисида бажарилмоқда. Юқори малакали енгил атлетикачиларни зўриқиш ва хар қандай касалликларга чалинишлардан асраб, юқори натижаларга эришишида хар бир енгил атлетикачи учун, айнан

хар бир тренировкада индивидуал функционал ҳолатларига мос келадиган воситаларни, уларнинг бажарилиш усуллари, машқлар ва шу физиологик йўналишдаги тренировкалар орасида дам олиш давомийлигини энерготаъминот тизимларидаги адаптация фазалари динамикасининг узлуксиз мониторингининг тезкор таҳлили асосида адаптация узлуксизлигини, қисқа муддатли адаптациялардан узоқ муддатли адаптацияларнинг шаклланиши - комулятив самарага эришиш ва мусобақаларга суперкомпенсация фазасида чиқиб рекорд натижа, ҳеч бўлмаганда ўзининг рекорд натижасини қайтаришини таъминловчи қилиб, тўғри танлай олиниши асосий замин бўлиб, спорт оламидаги глобал муаммолардан бири хисобланади.

Ўзбекистон энгил атлетика терма жамоасининг 16 аъзосидан фақат икки нафари Ситора Хамидова ва Нигина Шариповалар 2016 йилда Рио-де Жанейрода бўлиб ўтган XXXI ёзги Олимпиада ўйинларида ўзларининг функционал имкониятлари даражасидаги натижаларини кўрсата олгани, муаммонинг долзарблигидан далолатдир.

Бу муаммо бўйича жуда кўп ишлар амалга оширилган Е.П.Врублевский [1] , Е.П.Врублевский, О.М. Мирзоев [2] Цв. Желязков [3] , В.Н.Платонов [4,5,6] ва бошқалар, лекин тренировка жараёнини самарали – қисқа муддатли адаптациялардан узлуксиз узоқ муддатли адаптацияни шакллантириш ва доимий равишда спорт натижаларини ўстириш бўйича амалий тавсиялар етарлимас.

**Ишнинг мақсади:** Ўрта масофаларга югурувчи хотин-қизлар тренировка жараёнини бошқаришнинг самарадорлигини энерготаъминот тизимларидаги адаптация қонуниятларига асосланиб, ишлаб чиқилган инновацион педагогик технологияни амалиётга жорий этиш натижасида ошириш.

**Тадқиқот вазифалари:**

1. Инновацион педагогик технологияда хар-бир спортчининг функционал ҳолатини, энерго-таъминот тизимининг юкламага бўлган реакциясини ва тикланиш давомийлигини тезкор аниқлаш асосида тренировка микроциклларида юклама воситалари, бажариш усуллари ва дам олиш давомийлигини тезкор режалаштириш.

2. Ўрта масофаларга югурувчи хотин-қизларнинг тренировка жараёнини аниқ бошқарувчи ишлаб чиқилган инновацион педагогик технологиянинг самарадорлигини спортчиларнинг мусобақаларда кўрсатган спорт натижалари билан амалий исботлаб бериш.

**Тадқиқотни ташкил этиш ва ўтказиш.** Тадқиқот энгил атлетика бўйича миллий терма жамоа аъзолари ва терма жамоага номзод хотин-қизларда 1978-1989, 1999-2019 йиллари ўтказилди.

**Тадқиқот методлари:** Қўйилган вазифаларни ҳал қилиш учун куйидаги методлардан фойдаландик: педагогик кузатиш, педагогик назорат синовлари, педагогик тажриба, С.А.Душанин ва бошқалар (1986 й) усулида электрокардиография, С.С.Руми (1986 й) усулида сейсмокардиография ва математик статистика.

**Тадқиқот натижалари:** Энгил атлетика бўйича миллий терма жамоа аъзолари ва терма жамоага номзод хотин-қизларнинг хар-бир тренировкасидан олдин электрокардиограмма ёзиб олиб, спортчининг дастлабки функционал ҳолати аниқланди.

Тренировка жараёнини – бажарилган юкламаларнинг физиологик йўналишлари ва спортчилар организмнинг юкламага бўлган жавоб реакциясини тезкор назоратда аниқлаб, тренировкада қўйилган вазифа бажарилдими, йўқлигини амалий исботлаб бердик ва қўйилган вазифани бажариш учун қандай воситалар уларнинг хажми, шиддати машқларнинг бажарилиш усули ва дам олиш давомийлиги хар-бир спортчининг айнан шу пайтдаги функционал ҳолатига мос келадиган қилиб тавсия қилдик.

Юрак фаолияти рационаллиги мониторинги сейсмокардиография ёзиб олиш ва уни таҳлил қилиш билан амалга оширилди.

Инновацион педагогик технологияда хар-бир спортчининг функционал ва жисмоний тайёргарлигидаги бўш қирраларини аниқлаб ва уларни бартараф этиш дастурини тавсия қилдик.

Мусобақа фаолиятида иштирок этадиган энерго-таъминот тизимининг зарбдор юкламадан кейин суперкомпенсация фазасигача тикланиш давомийлигини аниқлаб, хар-бир спортчини мусобақага соатигача аниқликда «спорт формасида чиқариш дастурини ишлаб чиқиб тавсия қилдик.

Спортчининг танланган турига қараб бир ёки икки хафталик мониторинг натижасида спортчининг танланган тури тўғрими – йўқлиги, яъни унинг ирсий мойиллигига мос ёки мосмаслиги ҳақида маълумотларни бериб, мос турни тавсия қилдик.

Спортчиларнинг энерготаъминот тизимларида адаптация фазаларининг мониторинги асосида функционал имкониятлари, сафарбарлик даражаси ва ишчанлик қобилияти аниқланди. Жисмоний сифатларни тарбияловчи юкламалар шиддати, хажми ва тикланиш жараёни аниқланиб, аниқ мақсадга йўналтирилган навбатдаги тренировка юкламаси тезкор ташхис қўйиш ва машғулот жараёнини аниқ бошқариш йўли билан аниқланди. Натижада биз спортчиларнинг функционал ҳолатини дастурий мақсад сари режалаштирилган натижага эришиш учун спортчи организмга бериладиган юкламанинг таъсири орқали тренировка жараёнини самарали бошқаришни амалга оширдик.

Хулоса қилиб айтганда, ҳар-бир энгил атлетикачининг ирсий мойиллигига мос турини танлаб (агар нотўғри танланган бўлса), ўқув тренировка йиғинларида тренировка жараёни ва энерготаъминот тизимларида адаптация фазалари динамикасининг мониторинги асосида энерготаъминот тизимларидаги адаптация қонуниятларига асосланиб, аниқ бошқаришнинг ишлаб чиқилган инновацион педагогик технологиясини амалиётга жорий этсак, адаптация узлуксизлигини, қисқа муддатли адаптациялардан узоқ муддатли адаптацияларнинг шаклланиши - комулятив самарага эришиш ва мусобақаларга суперкомпенсация фазасида, яъни спорт формасида чиқиб рекорд натижа, ҳеч бўлмаганда ўзининг рекорд натижасини қайтаришини таъминловчи имкониятни яратиб берамиз.

Тренировка жараёнини аниқ бошқаришнинг ишлаб чиқилган инновацион педагогик технологиясининг самарадорлиги илмий асосланиб, амалиётда энгил атлетика бўйича миллий терма жамоа аъзолари ва терма жамоага номзод хотин-қизлар етишган ютуқлар билан тасдиқланган:

- Маргарита Жупикова ўсмир қизлар орасида 1984 й. 10 000 метрга югуришда 32:40,14 натижа билан, Любовь Кирюхина 1987й. иншоатда 600 метрга югуриш бўйича 1:25,14 натижа билан дунё рекордларини ўрнатишди.

- Спортчиларимиз К. Белялова, М. Жупикова, Л. Кирюхина, О. Маругина ва О. Сафанлар ўрта ва узоқ масофаларга югуриш бўйича; Е. Алексеева, Р. Ивойлова, А. Измайловалар спортча юриш бўйича; А. Рассказов ўнкураш бўйича, А. Кирбятова (Журавлёва) уч хатлаб сакрашда ва бошқалар турли ёш гуруҳларида республика рекордларини ўрнатишган бўлиб, уларнинг ҳеч бири бугунгача янгиланмаган.

#### Адабиётлар:

1. Врублевский Е. П. Особенности подготовки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики // Теория и практика физ. культуры. - Москва, 2005. № 7. - С. 60-63.
2. Врублевский Е. П. Мирзоев О. М. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: уч. пособ. – М.: РГУФК, 2006. – 100 с.
3. Желязков Цв. О критериях спортивной формы высокоразрядных спортсменов // Человек в мире спорта : Новые идеи, технологии, перспективы : Тез. докл. Междунар. конгр. - М., 1998. - Т. 1. - С. 227-228
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. — К.: Олимпийская литература, 2015. — Т. 1. — 680 с
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. — К.: Олимпийская литература, 2015. — Т. 2. — 770 с.



## **TASHQI MUHITNING TURLI HARORATLI SHAROITLARIDA ESHKAK ESHUVCHILAR QONIDA LAKTAT VA MOCHEVINA MIQDORINING O'ZGARISHI**

*Xo'jabekov M.A., o'qituvchi*

*Samarqand davlat universiteti, Samarqand, O'zbekiston*

Ma'lumki, intensiv mushak faoliyati davomida qonda laktat va mochevina miqdori keskin o'zgaradi [1, 2, 3]. Bu holatda oqsil almashinuvi va aerobog'lovchilar katabolik jarayonlari faollashish oqibatida ro'y beradi. Oqsil katabolizmi va uning tiklanishi ushbu kutilmagan holatlarda moslashganlik darajasiga bog'liq.

Shu sababli, ishlarimizda eshkak eshuvchilar qonida laktat va mochkvinalarning miqdori sportchinisiklik turlarida tayyorgarlik mashg'ulotlarini o'rgandik. Tashqi muhitning haroratiga qarab, ikki hafta mashg'ulotlar jarayonida O'zbekiston baydarka va kanoyeterma jamoalari eshkakchilari qonida laktat va mochevina miqdori o'zgarishi dinamikasini o'rgandik. 15-17 yoshdagi 18 eshkakchi o'g'il bolalar qon tarkibi o'rganildi. Tadqiqotlar mashg'ulotgacha (boshlang'ich mashg'ulotlar) mashg'ulot davomida (7 va 15 kecha – kunduz davomida) va har bir mashg'ulot tugagach, bir sutkadan keyin (16 sutkada) 18-20° C va 35-36° C haroratda olib borildi.

Olingan natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki, 18-20° S haroratda ikki haftalik intensiv jismoniy yuklamalar moddalar almashinuvi holatiga, ta'sir ko'rsatadi xususan katabolik jarayonlar buzilishiga sabab bo'ldi. Intensiv mashg'ulotlarga moslashish birinchi bosqichlarida sportchilar qonida mochevina miqdorining keskin oshishi bunga dalolat bo'ladi. Shu tarzda, mashg'ulotlar 7- kunda yosh eshkakchilar qonida mochevina miqdori ( $P < 0,05$ ) boshlang'ich ma'lumotlar bilan qiyoslanganda oshdi (boshlang'ich  $3,5 \pm 0,6$  mmol/l, 7-kun  $6,8 \pm 0,8$  mmol/l, 15-kun maksimum  $(8,2 \pm 0,7)$  mmol/l)ga yetdi.

Maxsus jismoniy yuklamalarni bajarishda qonda laktat miqdori ham o'zgaradi. Misol uchun kundalik intensiv mashg'ulotlari 7 – kunida laktat miqdori  $2,2 \pm 0,3$  mmol/l dan  $8,8 \pm 1,1$  mmol/l ga oshdi, 15 – kuni laktat miqdorining keskin ko'tarilishiga aerob-anaerob energiya ta'minoti o'tishi sabab bo'ldi, ya'ni jismoniy faoliyat aerob-anaerob rejimida bajarildi. Maxsus yuklama sharoitida kundalik mashg'ulotlari 15-kuni tugagach, laktat miqdori asta sekin pasayib, boshlang'ich miqdoriga qaytadi.

18-20°S haroratda yosh eshkakchilar intensiv mashg'ulotlari jarayonida olingan ma'lumotlari tahlilidan ma'lum bo'ldiki, qonda laktat va mochevina miqdori oshishi ikki haftalik mashg'ulotlar tugagach, 1 sutkaning so'ng me'yorlashdi. Bu qulay sharoitda mashg'ulotlar samaradorligi haqida xulosa beradi. Ma'lumki intensiv jismoniy yuklama va qonda laktat va mochevina miqdorining oshishi arasida bevosita bog'liqlik mavjud. Ie tarzda, 50% maksimal kislorod iste'molini talab qiladining quyi va me'yoriy yuklamalarda qonda miqdor deyarli o'zgarmaydi, 50-80% ga maksimal kislorod iste'molini (MKI) talab qilayotgan faoliyatda laktat miqdori oshadi.

Bizning va boshqa olimlar ma'lumolari shuni ko'rsatadiki, MKIning 50-60% ni talab qiladigan jismoniy yuklamani bajarish uchun u eng yuqori chegarasi bo'lib, uning ortig'i organizmida laktat ishlab chiqarish jarayonini kuchaytiradi.

D.Ulmor va D.Kostinlarning fikrlariga ko'ra (1992) jismoniy yuklama oyoq mushaklariga nisbatan qo'l mushaklariga ko'proq tushsa qondagi laktat miqdori ko'proq oshadi. Eshkakchilarda asosiy og'irlik qo'l mushaklariga to'g'ri kelganligi bois, ularning qonida laktat miqdori oshadi.

Ushbu olingan natijalardan shunday xulosa chiqarish mumkinki faollashishi intensiv jismoniy faoliyatda simpato-adrenal va atsetilxolin tizimlari funksiyalari kuchayishiga bog'liq. Intensiv jismoniy yuklama sharoitida ishchi mushaklar tuqimalarida gipoksiyaning kuchayishi qonda laktat miqdori oshishiga sabab bo'lishi mumkin. Hatto tinch holatda ham skelet mushaklarida gipoksiya mavjudligini tahmin qilish mumkin bo'ladi.

Mochevina va laktat miqdori sportchilar tayyorlanganligi va malakasiga bog'liqligini aytib o'tish zarur. Jismoniy yuklamaning aynan bir xil intensivligi va hajmida laktat miqdori sportchilar qonining tarkibida ularning shu sport turi bilan shug'ullanish darajasiga qarab o'zgaradi. Buning sababi, yaxshi tayyorlangan sportchilar MKI har doim kamroq shug'ullangandan ko'ra yuqoriroq bo'ladi.

Eshkak eshish sporti ustasi va ustaligiga nomizod sportchilarda mochevina va laktat miqdori o'zgarishi dinamikasi va yuklama hajmi orasida bevosita bog'liqlik kuzatildi. Unda ertalabdan sutkalik mashg'ulotlardan so'ng, mochevina va laktat miqdori to'liq tiklanadi, bu esa jismoniy yuklamalarga organizm adaptatsiyasi va sportchilar organizmi funksional imkoniyatlari muqobilligi haqida dalolat beradi.



1-razryadli sportchilar 15-20% ida 1 sutka keyin boshlang'ich miqdoriga ko'ra, qonda mochevina va laktat miqdori kamaygani kuzatildi. Bu esa organizmning to'liq tiklanishni yo'qligi va skelet mushaklari oqsilini to'ldirishda aminokislotalari faol foydalanish natijasida yuz beradi. Tayyorgarlik mashg'ulotlari tugagach, bir sutkadan so'ng 8% yosh eshkakchilari qonidagi mochevina miqdori boshlang'ich darajadan pastligicha qoldi. Bunday reaksiya yosh eshkakchilar organizmi uchun «stressorli xarakter»li intensiv va davomli yuklamalar uchun xos bo'lib, organizmning funksional imkoniyatlari mashg'ulotlar yuklamasiga mos emasligini ifodalaydi. Odatiy iqlim sharoitlarida skelet mushaklari energiya ta'minoti tizimi qudrati oshishi bilan yuqori jismoniy yuklamalar foydalanish va mashg'ulot jarayonlarini o'tkazish shug'ullangan shaxslar qonuga mochevina va mushak to'qimasida laktat miqdori oshishi kuzatilmasligini ta'kidlash zarur. Lekin jismoniy yuklamani bajarish sharoitida organizmning biokimyoviy ko'rsatkichlari o'zgaradi. Bizningcha, nafaqat organizmning shug'ullanganligi balki tashqi muhit omillari ayniqsa, yuqori harorat va quyosh nurlari ta'siriga bog'liq. So'ngisida organizm o'zgarishlari, hatto tinch holatda ham, yuqori haroratga organizmning moslashishi uchun mas'ul funksional tizimlarini boshqarishi bilan ifodalaniadi.

SHu tarzda olingan natijalar tahlili boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida laktat va mochevina miqdori darajasiga qarab, mashg'ulotlar jarayoni borishini nazorat qilish, qo'llaniladigan jismoniy yuklamalar mosligi, yosh eshkakchilar organizmi fiziologik imkoniyatlariga xulosa berish, shuningdek, qulay va yuqori harorat sharoitida mashg'ulotlar uslublari samaradorligini baholash mumkin.

Olingan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, yuqori harorat ta'sirida eshkakchilar qonida mochevina va laktat miqdori qulay sharoitda olingan ma'lumotlar bilan qiyoslanganda 1,5-2,0 barobar ko'p edi. YUqori haroratda mashg'ulotlar jarayonida qonda mochevina va laktat miqdorining keskin ortishi va asta-sekin tiklanishi kuzatildi. YUqori harorat ta'sirida qonda mochevina va laktat miqdorining oshishiga umumiy periferik qon-tomir qarshilik kamayishiga olib keladining teri qon-tomirlari kengayishi sabab bo'lishi mumkin. O'z navbatida umumiy periferik qon-tomirlar qarshiligi qon otilishi va aylanayotgan qonning umumiy hajmi kamayishiga olib keladi. Yuqori haroratli sharoitida submaksimal va maksimaloldi aerob yuklamalarni bajarish ishlayotgan a'zolar, xususan, mushaklarning qon bilan ta'minlanishi buzilishiga olib keladi. Ikki barobar omillar ta'sirida mushaklar qon bilan ta'minlanishi kamayishi natijasida chuqur gipoksiya rivojlanadi, bu esa mushaklar energiya almashinuvida anaerob qismi o'sishiga olib keladi. SHu tufayli, yuqori haroratli sharoitida aynan bir yuklamani bajarishda qulay sharoitdan farqli tarzda qonda mochevina va laktata miqdori oshishi va asta-sekin tiklanishi kuzatiladi. Mashg'ulotlardan so'ng mochevina va laktata miqdorining sekin tiklanishi aynan bir xil hajm va intensivlikdagi jismoniy yuklamalar yuqori harorat ta'sirida funksional tizimlari ishining kuchayishiga hamda mehantga layoqliligi pasayishiga olib keladi.

Adabiyotlar:

1. E.N.Nuritdinov, Odam fiziologiyasi. Toshkent. "Aloqachi" 2005, 505 b.
2. E.N.Nuritdinov, B.T.Haydarov. Jismoniy madaniyat va sport fiziologiyasi. Samarqand, SamDU, 2015, 168 b.
3. E.N.Nuritdinov, M.V.Bahtiyorova. Sport fiziologiyasi. Samarqand, SamDU, 2017, 146 b.
4. Д.Улмоч, Д.Костил. Физиология спорта и деятельной активности. Киев, 1992 г.

#### **ВОЛЕЙБОЛДА ЎЙИНГА КИРИТИЛГАН ТЎПНИ ҚАБУЛ ҚИЛИШ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ УСЛУБЛАРИ**

**Ядгаров Б. Ж., доцент, Хасанов О.И., катта ўқитувчи, Рўзметов Р.Н., ўқитувчи**  
*Урганч давлат университети, Урганч, Ўзбекистон*

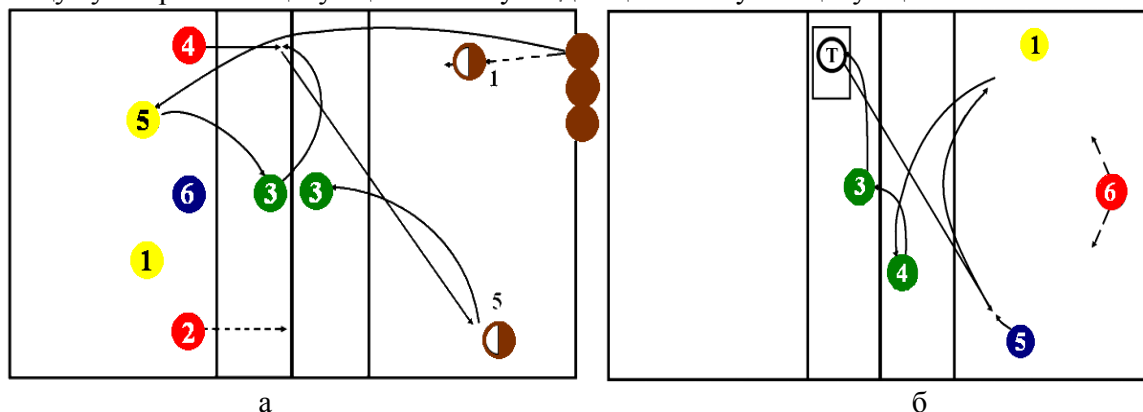
Бугунги кунда Республикамизда Президентимиз Ш.М.Мирзиёев раҳбарлигида олиб борилаётган сиёсий, ижтимоий, иқтисодий, ва маънавий-маърифий ҳаётимиздаги туб ислохотлар таълим-тарбия ва спорт-соғломлаштириш ишларини ҳам мутлақо янгича мазмун, шакл ва воситаларда ташкил этиш, улар учун яратилган имкониятлардан янада тўлароқ фойдаланиб, ўсиб келаётган ёшларимизни Ватанга муносиб фарзандлар қилиб тарбиялашдек, ўта муҳим вазифаларни ҳал қилишга ундайди. Берилаётган эътибор натижасида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида улкан ислохотлар, беқиёс бунёдкорлик ишлари амалга оширилмоқда. Шу билан биргаликда жисмоний тарбия ва оммавий спорт турларини ривожлантириш билан бир каторда катта спорт мавқеини кўтаришга ҳам устувор аҳамият қаратилмоқда.

Замонавий волейболда юқори спорт натижаларига эришиш гарови болалар спортини ривожлантириш билан бевосита боғлиқ. Мамлакатимизда бу борада мисли кўрилмаган ишлар амалга оширилмоқда. Юртбошимиз ташаббуси ва бевосита раҳбарлиги остида жисмоний тарбия ва спорт баркамол авлодни тарбиялаш воситаси сифатида давлат сиёсатининг устувор йўналишлари қаторидан жой олди.

Волейбол – ўқув фани сифатида барча таълим муассасалари ўқув режасига киритилган, дарсда ва дарсдан ташқари пайтларда фаолият кўрсатадиган спорт тўғараклари, БЎСМлар, спорт клубларида махсус режалаштирув ҳужжатларига асосланган ўқув-тренировка жараёнига жорий этилган. Шундай экан, ёш волейболчиларни тайёрлаш ва мамлакат терма жамоаси узвийлигини таъминлаш ҳамда халқаро майдонларда юқори натижаларга эришиш, ўқув машғулотларни илмий асосда олиб бориш заруратини туғдиради. Бу борада барча шарт-шароитлар яратилмоқда.

Бу ишимиздан мақсад волейболда ўйинга киритилган тўпни қабул қилиш самарадорлигини ошириш усулларини ўрганиш ва таҳлил қилишдан иборат. Ҳимоядаги тактик ҳаракатларнинг асосий мақсади – рақибнинг ҳужум ҳаракатларини бартараф этиш ва унга қарши туриш ҳисобланади. Ҳимоядаги тактик ҳаракатларга жамоа, гуруҳ ва якка тартибдаги ҳаракатлар қиради. Жамоали тактик ҳаракатлар ўйинда жамоанинг ҳимоядаги ҳаракатлари учта асосий вазият билан ифодаланади:

- ўйинга киритилган тўпни қабул қилиш;
- ҳужум зарбасини қабул қилиш ва тўсиқдан қайтган тўпни қабул қилиш.



Волейболда жамоа ўз ҳимоя тактикасини бурчаги олдинга (1а-расм) ва бурчаги орқага (1б-расм) тизими асосида ташкил қилади.

Машғулотларда индивидуал, гуруҳ ва жамоа бўлиб тўп қабул қилиш машқлари устида машғулотлар олиб борилди. Жумладан индивидуал деворга пастдан ва юқоридан икки қўллаб тўп узатиш ва қабул қилиш, деворга белгиланган нишонга тўп узатиш ва қабул қилиш, шу машқларни турли масофа ва ҳаракатланишлар билан бажардик. Ҳар бир машқни 10 дақиқадан 2 дақиқа дам олиш билан 10 такрорлашгача бажарилди.

Жадвалдан кўриниб турибдики педагогик тадқиқотдан олдин ва кейин турган жойда оддий киритилган тўпни қабул қилиш натижалари бўйича бир ўйин давомида тадқиқотдан олдин жами киритилган тўплар сони 10 та, тадқиқотдан кейин 13 та, шундан беҳато қабул қилинган тўплар сони тадқиқотдан олдин 7 та, тадқиқотдан кейин 13 та, йўқотилган тўплар 3 та, тадқиқотдан кейин тўп қабул қилишда йўқотишлар бўлмаган, тадқиқотдан олдин самарадорлик 70 %, тадқиқотдан кейин 100% ни ташкил қилган.

Тебранма ҳаракатли киритилган тўпни қабул қилиш натижалари бир ўйин давомида тадқиқотдан олдин жами киритилган тўплар сони 28 та, тадқиқотдан кейин 21 та, шундан хатосиз қабул қилинган тўплар сони тадқиқотдан олдин 15 та, тадқиқотдан кейин 18 та, йўқотилган тўплар 13 та, тадқиқотдан кейин 3 та, самарадорлик тадқиқотдан олдин 53,5 %, тадқиқотдан кейин 85,7 % ни ташкил қилган.

Бир икки қадам билан сакраб киритилган тўпларни қабул қилиш натижалари бир ўйин давомида тадқиқотдан олдин жами киритилган тўплар сони 13 та, тадқиқотдан кейин 16 та, шундан хатосиз қабул қилинган тўплар сони тадқиқотдан олдин 7 та, тадқиқотдан кейин 13 та,

йўқотилган тўплар 6 та, тадқиқотдан кейин 3 та, самарадорлик тадқиқотдан олдин 53,8 %, тадқиқотдан кейин 81,2 % ни ташкил қилган.

### ТАДҚИҚОТДАН ОЛДИН ВА КЕЙИНГИ ТЎП ҚАБУЛ ҚИЛИШ НАТИЖАЛАРИ (Н=8)

Тўп киритиш турлари	Бир ўйин давомида киритилган тўплар	Тўп қабул қилиш натижалари		
		Хатосиз қабул қилинган тўплар	Қабул қилишда йўқотилган тўплар	Самарадорлик %
Турган жойда оддий тўп киритиш	$\frac{10}{13}$	$\frac{7}{13}$	$\frac{3}{0}$	$\frac{70,0}{100}$
Тебранма ҳаракатли	$\frac{28}{21}$	$\frac{15}{18}$	$\frac{13}{3}$	$\frac{53,5}{85,7}$
Бир икки қадам билан сақраб тўп киритиш	$\frac{13}{16}$	$\frac{7}{13}$	$\frac{6}{3}$	$\frac{53,8}{81,2}$
Сақраб зарб билан тўп киритиш	$\frac{17}{13}$	$\frac{7}{9}$	$\frac{10}{4}$	$\frac{41,1}{69,2}$
Жами	$\frac{68}{63}$	$\frac{36}{53}$	$\frac{32}{10}$	$\frac{52,9}{84,1}$

Сақраб зарб билан киритилган тўпни қабул қилиш бўйича натижалар бир ўйин давомида тадқиқотдан олдин жами киритилган тўплар сони 17 та, тадқиқотдан кейин 13 та, шундан хатосиз қабул қилинган тўплар сони тадқиқотдан олдин 7 та, тадқиқотдан кейин 9 та, йўқотилган тўплар 10 та, тадқиқотдан кейин 4 та, самарадорлик тадқиқотдан олдин 41,1%, тадқиқотдан кейин 69,2 % ни ташкил қилган.

Бир ўйин давомида рақиб жамоаси томонидан киритилган тўплар тадқиқотдан олдин жами 68 та, тадқиқотдан кейин 63 та, шундан хатосиз қабул қилинган тўплар жами 36 та, тадқиқотдан кейин 53 та, қабул қилишда йўқотилган тўплар тадқиқотдан олдин жами 32 та, тадқиқотдан кейин 10 та бўлиб, самарадорлик тадқиқотдан олдин 52,9 %, тадқиқотдан кейин 84,1 % ни ташкил қилди.

Биз томонимиздан олиб борилган услубият ўз самарадорлигини исботлади. Ҳимоя майдонида туриб кетма-кет киритилган тўпларни қабул қилиш бўйича олиб борилган машғулотларда юқори натижага эришиш аниқланди ва бошқа машқларга қараганда анча юқори эканлиги танланган услубнинг самарали эканлигини кўрсатади.

Педагогик тажриба натижалари ҳамда уларнинг қиёсий таҳлили қуйидаги хулосани эътироф этиш имконини берди. Педагогик тадқиқот давомида олиб борилган машғулотлар нафақат техник тайёргарликни самарали ривожланишига олиб келди, балки шу самарали ривожланган сифатлар таъсирида тактик усулларни бажариш аниқлигига ижобий таъсир этди. Волейболда ўйинга киритилган тўпни қабул қилиш самарадорлигини ошириш волейболда асосий усул ҳисобланади. Шунинг учун машғулотлар вақтида турли тезликда, йуналишда ва кучланишда келаётган тўпларни пастдан икки қўллаб қабул қилишга катта эътибор бериш зарур.

Адабиётлар:

1. Ш.М.Мирзиёев Буюк Келажгимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамыз Тошкент “Ўзбекистон” 2017 й
2. Аурапетыантс Л.Р. Пулатов А.А. Volleybol nazariyasi va uslubiati. Darslik. Т., О`zDJTI, 2011, 286 б.
3. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры, Т., Ибн Сино, 1991 г., 154 с.

### SPORT BILAN SHUG'ULLANISH MILLIY G'URURNI SHAKLLANTIRUVCHI OMIL SIFATIDA

*Zaxritdinov A.T., o'qituvchi*  
*Guliston davlat universiteti, Guliston, O'zbekiston*

Bugungi kunda ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni tarbiyalab voyaga etkazish mustaqil davlatimiz uchun umummillat, umumdavlat miqyosidagi vazifa sanaladi. Bu ezgu maqsad yo'lida amalga oshirilayotgan ishlarimizni izchil va qat'iyatlik bilan davom ettirish bugungi kun siyosatimizning diqqat markazida turgan muhim masalalardan biridir.

Sport faolitini psixologik tahlil qilish masalalari ichida psixologlar diqqatini ko'proq sport faoliyatining motivlari masalasi jalb etadi. Bir qator tadqiqotlarda be'vosita motivlar mavjudligi va ahamiyatli ekanligi aniqlangan. Masalan, jismoniy mashqlarda mushaklar harakatidan rohatlanish, estetik zavqlanish, musobaqalarga qatnashish ishtiyoqi va hokazolar, shuningdek, sport faoliyatining o'z motivlari ham aniqlangan. Bular sog'lom, baquvvat bo'lish, o'zini himoya qila olish istagi, o'zini mehnatga, jangovor harakatlarga tayyorlash, kelishgan, chiroyli qaddi-qomatga erishish va hokazolardir.

Sport faolitining turli bosqichlarida bu motivlar dinamikasining rivojlanishi bir xil kechmasligi tadqiqotlar asosida aniqlangan. Masalan, sport bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichida kishini jismoniy mashqlar qilishga be'vosita motivlar ta'sir qiladi. Bunda sportning ma'lum bir turi emas, balki umumiy jismoniy harakatlarni bajarish istagi, jismoniy tarbiya darslaridagi topshiriqlarni bajarish hohishi, badanning chigilini yozish uchun qilinadigan ixtiyoriy mashqlar va hokazolarning namoyon bshlishi kuzatiladi.

Keyinchalik motivlar harakteri o'zgaradi. Tanlangan sport turi bilan shug'ullanish narijasida sport faoliyati bilan shug'ullanishni davom ettirish uchun shu sport turiga nisbatan maxsus qiziqishning ortishi, bu sohadagi bilimlarning o'sishi, sport texnikasini mukammal egallashdagi muvaffaqiyatlarga erishishi kabi motivlar etakchilik qiladi. Nihoyat mahoratining yuksak bosqichda qo'lga kiritilgan sport darajasini saqlab turish hohishi sportning ushbu turini yanada rivojlantirish istagi mamlakat sport sharafini himoya qilish kabilar asosiy motivlar bo'lib xizmat qiladi. Sportchi musobaqalar davomida og'ir ahvolga tushib qolganda, ko'z oldiga butun hayoti, oilasi, treneri, knga ishonch bilan qaragan safdoshlari, el – yurti keladi. Shunda unga yangi kuch – quvvat kelib g'alabani ta'minlaydi. Sportning tarbiyaviy ahamiyati xaqida gapirganda, shuni ham ta'kidlash joizki, u ko'p yoshlarni bekor va maqsadsiz ko'chalarda daydib yurishdan saqlaydi.

Bir qator tadqiqotlarda (A A Laliyan, P A Rudik) shu narsa aniqlanganki sportchilarni musobaqalarga jismoniy texnik vataktik jixatdan tayyorlash bilan bir qatorda ularni musobavalarga maxsus psixologik tayyorlash zarurati muhim axamiyat kasb etar ekan. Bu tayyorgarlik sportchining irodaviy sifatlarini rivojlantirishga, o'z kuchiga ishontirishga bo'ladigan musobaqaning xarakteri uning ko'lami raqiblarning xususiyatlari bilan tanishtirishga kiritilishi kerak. Bini musobaqada texnik va taktik jixatdan yaxshi tayyorlangan sportchini o'rta darajadagi sportchi engib ketadi. Bu sportchining psixologik tayyorgarligi bilan bog'liq masala.

Bu motivlar yorqin ijtimoiy yo'nalganlik harakteriga ega bo'ladi. Ya'ni sportchining shaxsiy motivlari ijtimoiy motivlarga bo'ysundiriladi. Bu esa sportning tarbiyaviy ahamiyati borligini, odam shaxsini rivojlantiruvchi rolini yana bir bor ko'rsatadi. Sport sohasida faoliyat ko'rsatayotgan shaxslarni motivatsiyasi nihoyatda turlicha bulib, har bir shaxsda o'z mohiyatidan kelib chiqishi sport psixologiyasida ta'kidlab kelinadi. Faoliyatga turtki vazifasini o'tovchi omil jamoa bulib harakatlanuvchilarda boshqa bir ko'rinishda bo'lsa, yakka tartibda sport musobaqasida katnashuvchi sportchilarda umuman boshqa bir ko'rinishda bo'lishi tabiiy bir xol desak hoto bo'lmaydi.

Tanlangan sport turi bilan shug'ullanish natijasida shu sport turiga nisbatan maxsus qiziqishning ortishi sportchida, shu sohaga oid bilimlarning o'sishi, mashhur sportchilar hayoti va faoliyati haqida ma'lumotlar to'plash, sportdagi dastlabki muvaffaqiyatlar natijasida sport bilan shug'ullanish motivlari kuchayadi. Sport mahoratining yuqori bosqichida qo'lga kiritilgan sport darajasini yuksak jismoniy va ruhiy ko'rsatkichni saqlab turish hohishi (soxranenie sportivnoy formu), sportning ushbu turini yanada rivojdantirish istagi va nihoyat mamlakat sport sharafini himoya qilish kabi xohishlar asosiy motivlardan biri bo'lib chiqadi. Bundan keyingi motivlar yorqin ijtimoiy yo'nalganlik harakteriga ega buladi. Bunda sportchining shaxsiy motivlari ijtimoiy motivlarga bo'ysundiriladi. Masalan, bir vazndan boshqa vaznga o'tish komanda manfaati uchun yirik musobaqalarda g'oliblar sharafi uchun mamlakat bayrog'ining ko'tarilishi, davlat madhiyalarining chalinishi kabi holatlar sportchilarda faxr tuyg'ularini tug'diradi. Ko'p sportchilar bunday paytlarda

o'zlarini yig'idan tiya olmay qoladilar. Bular sportning tarbiyaviy ahamiyatiga ega ekanligini, inson shaxsini rivojlantiruvchi muhim ahamiyatga ega sohalardan biri ekanligini ko'rsatadi.

Sportning boshqa faoliyat turlaridan farqlanuvchi xususiyatlari:

- Musobaqalarda yuksak natijaga erishish motivatsiyasining kuchli bo'lishi;
  - Murakkab xatti-harakatlarning takomillashib borishi. Ularni bajarish bilan bog'liq zavq-shavq (antisipatsiya);
  - Qiynchiliklarni engish doimiy irodaviy zo'riqishni talab etishi, stress holatda bo'lish, natija uchun sportchi ma'suliyatining borligi .
  - Sport faoliyatining tomoshabopligi.
    - Professional sportning biznes bilan birlashib, uyg'unlashib ketishi va sportchi salomatligi.
  - Sportchini musobaqaga maxsus tayyorlash va hozako.
- Sport faoliyatining psixologik tahlil qilish masalalari ichida mutaxassislar diqqatini ko'proq, sport faoliyatining motivlari masalasi o'ziga jalb etadi.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Xalq so'zi.-2002.-24 oktyabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi Xalq so'zi.-2002.-31 oktyabr.
3. Boyboboev B.G'. Jismoniy tarbiya darslarida 11-14 yoshli o'g'il bolalar uchun nagruzkani me'yorlash.: Dis.... ped.fan.nom. – T., 1999. – 152 b.
4. Usmonxujayev T.S. Jismoniy tarbiyadan umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi (I-IX sinflar uchun) – T.: Shark, 1999. – B. 187-287.
5. Usmonxujayev T.S. Xarakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darslarida 'Xalk ta'limi. – Tashkent, 1995. - №1.- B.39-40.
6. O'zbekiston Respublikasi umumta'lim maktablarining I-IX sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturi.- T., 1997. - 46 b.

## **SPORTCHILARDA FAOLIYAT MOTIVLARINING SHAKLLANISHI**

*Bekmurodov A., o'qituvchi*

*Guliston davlat universiteti, Guliston, O'zbekiston*

Jamiyatning asosiy vazifalaridan biri yosh avlodni jismonan sog'lom, ruhan tetik, barkamol avlod qilib tarbiyalash va kelajakda sog'lom turmush tarzini yaratishdan iboratdir. Sog'lom turmush tarzi – bu insonning hayoti va salomatligi havfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lishi asosida hayotiy faoliyatni yo'lga qo'yishdir. Sog'lom turmush tarzi-kun tarkibiga rioya qilish, faol jismoniy harakat asosida organizmni chiniqtirish, sport bilan shug'ullanish, to'la va sifatli ovqatlanish, ovqatlanishda gigienik qoidalarga rioya qilish va hokazo holatlarning mavjudligi bilan belgilanadi.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillika erishgach, sport sohasiga e'tibor kuchaydi. Respublikamizda o'tkazilayotgan uch bosqichli: "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" sport musobaqalari va O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tuzish to'g'risida"gi farmonning qabul qilinishi sport turlarining tez sur'atlar bilan rivojlanishida imkon bermoqda. O'zbekiston Respublikasi mustaqillika erishgandan so'ng, sportchilarimizning jahon miqyosida o'tkazilayotgan xalqaro turnirlarida va olimpiada o'yinlarida ishtirok etish huquqiga ega bo'lganligi bilan bir qatorda, deyarli barcha sport turlaridan yuqori natijalarga erishib, O'zbekiston dovru'g'ini jahonga tanitishda muhim g'alabalarni qo'lga kiritib kelayotgani har bir o'zbek farzandi yuragida fahr tuyg'usini o'yg'otmoqda. Shu boisdan so'nggi yillarda respublikamizda ko'pgina sport turlari jadallik bilan rivojlanib bermoqda. Sport turlarining har biri o'ziga xos xususiyatlari bilan bir-biridan farqlanib turadi, ularning yana bir alohidalik xususiyati shundan iboratki, sport turlariga alohida e'tibor berish lozim bo'lgan jismoniy va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi.

Sport musobaqalarida vujudga keladigan taktik muammolarni echish bilan bog'liq sportchining tafakkur faoliyati ham o'rganilgan. Shu narsa aniqlanganki, fikrlash jarayonlarining tezligi sport



kurashining (musobaqaning) tezkorligi bilan vujudga kelib, hissiy va irodaviy zo'riqishlar bilan uzviy ravishda bog'lanib ketadi. Harakatlar jarayonida ham yangi-yangi qarorlar qabul qilinishi va ular bilan bog'liq harakatlar amalga oshishi mumkin. Tafakkur xususiyati qandaydir mavhum mantiqlardan iborat bo'lib qolmasdan, muayyan faoliyat va **xatti**-harakatlarga yo'naltirilgan, be'vosita faoliyat bilan bog'liq bo'lishligini ko'rsatadi. Sportchilarni mashqlantirishda, ularni taktik muammolarni echishga o'rgatishda trenerlar tomonidan bu kabi muhim sifatlar hisobga olinishi lozim. Raqibi harakatlarini tahlil qilishga, sportchi unga qarama-qarshi kontr harakatlar qilishi zarur. Shuning uchun ham sportchilar fikrlash tezkorligiga o'rgatiladi.

Sport faoliyatining xarakterli xususiyati o'ta tez va dinamik harakatlar bajarilayotganda ham sportchi o'z gavda harakatlarini har tomonlama aniq bajara olishlikda namoyon bo'lish bilan birga, sportchining o'zini boshqara olishi ham kuzatiladi.

Sportchilarning murakkab aylanma harakatlari, o'z gavdalarini boshqara olishliklarini kishiga estetik zavq berishi va inson imkonitlarining cheksizligini ko'rsatadi. Shu xususiyati bilan ham sport faoliyati boshqa faoliyat turlaridan farqlanadi. Masalan, mehnat jarayoni muayyan faoliyatni bajarish uchun maqbul bo'lgan o'rtacha kuchlanish va intensivlikni talab qilsa, sport faoliyatida esa, yuqori darajadagi kuchlanish, ba'zan maksimal intensivlikda harakat qilishni talab kiladi. Sport turlariga qarab bu kuchlanish juda qisqa muddatli (sprint) yoki, aksincha, uzok muddatli (stayer) bo'ladi. Lekin bularning har ikkisi ham sport chidan juda katta asab-mushak energiyalari sarf etishni talab etadi. Busiz yuqori saviyadagi sport natijalariga erishib bo'lmaydi.

Sport musobaqalari insonlarga o'z tanasi va uning a'zolari harakatlarini boshqara olish bilan bog'liq qobiliyat va malakatlarni namoyon etishga imkon beradi. Hozirgi davrda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanmayotgan odam katta kuch, chaqqonlik va tezkor harakatlar, "uzok muddat ishlay olish talab qiladigan faoliyat bilan shug'ullana olmaydi.

Har bir shaxsning individ shakllanish va rivojlanish jarayonida u yoki bu jismoniy harakatlarni necha yoshda berilayotganligiga qarab, ularning ahamiyati, foydali ko'rsatkichlari ham turlicha bo'ladi. Chunki ko'pgina faoliyat turlari bilan shug'ullanish va bu faoliyatda shaxsning namoyon bo'lishi, yosh davrlar xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Ayrim sport turlari, jismoniy harakatlar (shaxs rivojlanishiga) muayyan yoshlar davrlaridagina ijobiy ta'sir ko'rsatishi, agar bu davrga xos senzetivlik (muayyan ruqiy xususiyatlarni ma'lum yosh davrida optimal rivojlanishi) o'tkazib yuborilsa, samarasi bo'ladi. Masalan, o'spirinlik va yigitlik yoshlari shaxsning jismoniy kuchlarini namoyon etishi bilan bog'liq davrdir. Aynan shu yoshda jismoniy imkoniyatlarning namoyon bo'lishi, shaxsning keyingi ruhiy xususiyatlarini shakllanishi uchun o'ta muhimdir. Bu davrda o'z jismoniy imkoniyatlarini namoyon eta olmagan yosh, keyinchalik o'z kuch va imkoniyatlariga ishonmay qo'yishi, "kompleks" shakllanib qolishi mumkin.

Sport bilan shug'ullanish shaxsda irodaviy tirishqoqlik va zo'r berishlik qobilyatini o'stiradi va o'zaro zarur harakat ko'nikmalarini egallaydi. Kuch talab qiladigan mushak zo'riqishlarda irodaviy kuchlanishni namoyon etish, ongli ravishda charchoqlik hissini, qo'rquv va o'z kuchiga ishonmaslik kabi salbiy kechinmalarni bartaraf etadi. Bularning hammasi sport faoliyati bilan shug'ullanishning (shaxsda) yaxshi ruhiy xususiyatlarni shakllanishi va namoyon bo'lishiga ko'rsatadigan ta'sir kuchiga bog'liq bo'ladi.

Sportchi musobaqalar davomida og'ir ahvolga tushib qolganda, ko'z oldiga butun hayoti, oilasi, treneri, unga ishonch bilan qaragan komanda a'zolari, el – yurt keladi. Shunda unga yangi kuch – quvvat kelib, g'alabani ta'minlashga imkon tug'iladi. Sportning tarbiyaviy ahamiyati haqida gapirganda, shuni ham ta'kidlash lozimki, u ko'p yoshlarni bekor va maqsadsiz ko'chalarda daydib yurishdan saqlaydi. Sportchilar hayotida shunday faktlar borki, yoshligida bezori bo'lganlar sport bilan shug'ullangach, bu yo'ldan qaytganlar. Bir qator tadqiqotlarda (A A Laliyan, P A Rudik) shu narsani aniqlaganlarki, sportchilarni musobaqaga jismoniy, texnik va taktik jixatdan tayyorlash bilan bir qatorda ularni musobaqalarga maxsus psixologik tayyorlash zarurati muhim ahamiyat kasb etar ekan. Bu tayyorgarlik sportchining irodaviy sifatlarini rivojlantirishga, o'z kuchiga ishonchni kuchaytirishga, bo'ladigan musobaqalarning xarakteri, uning ko'lami, raqiblarning xususiyatlari bilan tanishtirishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Ba'zi musobaqalarda jismoniy va texnik jixatdan yaxshi tatsyorlangan sportchini o'rtacha darajadagi sportchi engib ketadi. Bu esa sportchining ruhiy tayyorgarligi bilan bog'liq masala. Bu esa raqibga mensimaslik va qo'rquv bilan qaramaslik kerakligini bilmaslik va amal qilmaslik oqibatidir. Shuningdek, psixologik tadqiqotlarda, sport musobaqasi davrida vujudga keladigan taktik muammolarni echish bilan bog'liq sportchining tafakkur faoliyati ham

o'rganilgan. Bunda shu narsa aniqlanganki, fikrlash jarayonlarinig tezligi, sport kurashining tezkorligi bilan vujudga kelib, hissiy va irodaviy zo'riqishlar bilanuzviy ravishda bo'lanib ketadi. Musobaqa davrida sportchi tomonidan qabul qilingan qaror tezkorlik bilan ma'lum harakatlarga ko'chadiva shu harakatlar jarayonidaham chngi qarorlar qabul qilinishi mumkin. bu faktlar sportchining tafakkur xususiyati qandaydir mavhum mantiqlardan iborat bo'lib qolmasdan, ma'lum faoliyat va ish harakatlar bilan be'vosita bog'liq bo'lishligini ko'rsatadi. Bu esa sportchilarni mashqlantirishda trenerlar tomonidan hisobga olinishi zarur. Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash joizki, insonni sport faoliyatiga undovchi asosiy omil siftida ijtimoiy omil dominantalik rolini o'ynash bilan bir qatorda ning individual xususiyati ham asosiy omillardan biri xisoblanadi. Individual omil sifatida sportchi irodaviy xususiyati alohida o'ringa ega bo'lib musobaqalarda, mashqlarda va nazariy bilimlarni o'zlashtirishda sportchi faoliyatini yo'naltirib turuvchi mazkur omil g'alabaga bo'lgan ishonchni yo'naltirib turuvchi banometiri sifatida namoyon bo'ladi. Sportchi o'zining nimaga qodirligini va qobiliyatlarini boshqalarga ko'rsatish uchun ham bor jismoniy qudratini g'alaba sari ishga soladi. Bunga esa unga asosiy dalda berib yo'naltiruvchi kuch irodaviy xususiyati bo'ladi shu sababli ham sportchilarning sport soxasida shug'ullanishlariga ta'sir etuvchi omil sifatida irodaviy xatti-harakatni jahon psixologlari tomonidan tarbiyalab, mustahkamlab o'tish ayniqsa bugungi kunning ahamit talab etadigan masalalaridan biri bo'lib qolmoqda.

#### Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Xalq so'zi.-2002.-24 oktyabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi Xalq so'zi.-2002.-31 oktyabr.
3. Boyboboev B.G'. Jismoniy tarbiya darslarida 11-14 yoshli o'g'il bolalar uchun nagruzkani me'yorlash.: Dis.... ped.fan.nom. – T., 1999. – 152 b.
4. Usmonxujaev T.S. Jismoniy tarbiyadan umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi (I-IX sinflar uchun) – T.: Shark, 1999. – B. 187-287.
5. Usmonxujaev T.S. Xarakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darslarida 'Xalk ta'limi. – Tashkent, 1995. - №1. - B.39-40.
6. O'zbekiston Respublikasi umumta'lim maktablarining I-IX sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturi.- T., 1997. - 46 b.

## XOTIN – Q IZLAR SPORTNINING RIVOJLANISHIDA SHAXMATCHI QIZLARNING O'RNINI

*Xoliqov U.K., o'qituvchi, Nuriddinova O'.A., talaba*  
*Guliston davlat universiteti, Guliston, O'zbekiston*

Yurtboshimiz rahnamoligida navqiron avlodni jismonan sog'lom, ma'nan etuk etib tarbiyalashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Sportning barcha turlari qatori shaxmatni izchil rivojlantirishga ko'rsatilayotgan ulkan e'tibor va g'amxo'rlik samarasida o'zbek shaxmat maktabining jahondagi nufuzi tobora yuksalib bormoqda.

Bugun o'zbek shaxmatchilari qit'a va jahon chempionatlari, jahon shaxmat olimpiadasi, Osiyo o'yinlarida muntazam yuqori o'rinlarni egallab, mamlakatimizda voyaga etayotgan yosh avlod dunyoda hech kimdan kam emasligi va kam bo'lmasligini isbotlab kelmoqda. Shaxmat bo'yicha 17-jahon chempioni Rustam Qosimjonov, o'zbek qizlari o'rtasida birinchi xalqaro grossmeysteri Nafisa Mo'minova kabi shaxmatchilarimizni bugun butun dunyo biladi.

O'zbek ayollari azaldan nafaqat o'zlarining go'zalligini nafosatlari, balki aqlu farosatlari bilan ham dunyoga ma'lum-u mashhur bo'lishgan. Barchinoyu To'marislar, Nodirabegim-u Uvaysiyalar haqida ortiqcha ta'rifu tavsif qilishning keragi yo'q.

Sog'lom farzand esa sog'lom onadan dunyoga keladi. Shu sababdan yurtimizda sportga, ayniqsa, ayollar sportini rivojlantirishga juda katta e'tibor qaratilmoqda. Uch bosqichli sport o'yinlarining tashkil etilishi ham mamlakatimiz yoshlarini to'liq sport bilan qamrab olish, ularni sog'lom turmush tarziga oshno qilish yo'lida olg'a tashlangan dadil qadam bo'ldi.

Mamatqul Haylaev, Sirdaryo viloyat terma jamoasi bosh murabbiyi, sport ustasi: — Yuqorida ta'kidlanganidek, mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni, ayniqsa intellektual sport va san'at

turlarini rivojlantirishga katta ahamiyat qaratilmoqda. Uch bosqichli sport musobaqalarining (“Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, Universiada) tashkil etilganligi yoshlar oʻrtasida sport, jumladan, shaxmat targʻibotida yangi bosqichni boshlab berdi. Uch bosqichli sport oʻyinlarining asosiy boʻgʻinlaridan biri hisoblanadigan “Barkamol avlod” sport musobaqalari ham sportchilarimiz uchun ana shunday mahorat maktabi boʻlib kelmoqda. “Barkamol avlod” sport oʻyinlariga kiritilgan sport turlari orasida “aql gimnastikasi” deya eʼtirof etiladigan shaxmatning ham oʻziga xos oʻrni bor. Zero, insonning zehni qanchalar oʻtkir boʻlsa, uning kelgusi hayotida shuncha koʻp yordami tegadi. Shaxmat esa oʻz navbatida aqlni charxlash va zehnni oshirishga yordam beruvchi sport turidir. Soʻnggi yillarda yurtimizda shaxmat boʻyicha qizlar oʻrtasida ham qator xalqaro chempionlar etishib chiqayotgani mamlakatimizda ushbu sport turining naqadar ommalashayotganidan dalolat beradi. Nafisa Moʻminova, Irina Gevorgyan, Gulruhbegim Tohirjonova, Sarvinoz Qurbonboeva kabi koʻplab shaxmatchi qizlarimiz orasida Nodira Nodirjonovanning ham oʻziga yarasha oʻrni bor. Intiluvchan va tirishqoq Nodira tez orada oʻzini koʻrsata boshladi. Uch bora Oʻzbekiston chempioni, koʻplab xalqaro shaxmat musobaqalari sovrindori, 16 yoshgacha boʻlgan qizlar oʻrtasidagi Osiyo oʻyinlarida 3-oʻrin sohibi (2005, 2006 yillar), 2010 yil Xitoyda boʻlib oʻtgan XVI Osiyo oʻyinlari kumush medal sohibi kabi koʻplab yutuqlari uning tinimsiz mehnatlari samarasidir. Oʻzbekiston farzandlari bilim, tafakkur va iqtidor borasida hech kimdan kam emasligini isbotlab kelishmoqda. Xususan, Braziliyada oʻtkazilgan oʻsmirlar oʻrtasidagi jahon chempionatida Gulruhbegim Tohirjonova bronza medalini qoʻlga kiritgandi.

Oʻzbek qizlari oʻrtasida birinchi boʻlib xalqaro grossmeyster unvonini qoʻlga kiritgan Nafisa Moʻminova Prezidentimiz Islom Karimov sovgʻasi — zamonaviy kompyuter bilan taqdirlandi. Ana shu munosabat bilan Oʻzbekiston Shaxmat Federatsiyasida boʻlib oʻtgan tadbirda Prezidentimiz sovgʻasini Nafisa Moʻminovaga Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining Davlat maslahatchisi oʻrinbosari J.Qosimov topshirdi.

Shaxmat aslida 64 katak atrofida va jonsiz predmetlar ishtirokida kechadigan oʻta jonli jarayon. Bu oʻyinda millionlab kombinatsiyalar boʻlishi mumkin. Ammo qabul qilinishi kerak boʻlgan toʻgʻri qaror faqat bittadir. Shu jihatdan, uni insonning hayot va taqdir chiziqlariga tenglash mumkin. Oʻylamasdan, mantiqsiz qilingan birgina xato harakat raqib uchun mingta imkoniyat eshigini ochadi... Har bir yurishing, har bir dona surishing ortida nafaqat oʻzing va oilang, balki millat shaʼni va gʻururi yotganini his qilib turasan. Yutqazsang faqat oʻzing uchun yutqazmaysan, yutsang ham yutuq birgina seniki boʻlmaydi.

Umuman olganda, shaxmatchi oʻz «sport formasi»ni saqlab qolishi uchun asosiy musobaqalarga tayyorgarlik vaqtida kuniga 6-8 soatdan kam shugʻullanmasligi kerak. Nafisa Moʻminovanning bosh maqsadi: - shubhasiz, ayollar oʻrtasida jahon chempioni va jamoaviy tarzda olimpiada chempioni boʻlish.

Tarixga nazar solsak, 1927 yildan buyon ayollar oʻrtasida jahon chempionatlari oʻtkazib kelinadi. Buyuk Britaniyalik Vera Menchik (1927-1944) ayollar oʻrtasida ilk jahon chempioni boʻlgan edi. Sobiq Ittifoqdan Lyudmila Rudenko (1949-53), Elizaveta Bikova (1953-1962), Nona Gaprindashvili (1962-1978), Maya Chiburdanidze (1978-1991) uzoq yillar shaxmat tojini hech kimga bermay kelgan boʻlsa, 1991-2004 yillarda asosan, xitoylik ayollar (Se Tszyun, Chju Chen, Syuy Yuyxua)ning qoʻli baland keldi. Hozir esa bir shahsning uzoq va barqaror chempionlik qilish davri tugaganga oʻxshaydi. Bu ayollar shaxmat birinchiligida raqobat muhitining yanada kuchaygani bilan bogʻliq, **deb oʻylayman**. Bolgariyalik Antoaneta Stefanova (2004-2006), rossiyalik Aleksandra Kostenyuk (2008-2010), xitoylik Xou Ifan (2010-2011), ukrainalik Anna Ushenina (2012)ning chempion sifatida katta sahnaga chiqishi ham, final bahslarining qiziqarli va keskin kechayotgani ham bu fikrni tasdiqlaydi.

Xulosa qilib aytganda, shaxmat ulkan tarbiyaviy ahamiyatga ega. Shaxmat bilan shugʻullanadigan oʻgʻil va qizlarning boshqa bolalardan farqi boʻladi — u vaqtning qadriga etishni oʻrganadi, intizomga rioya qilish koʻnikmasi hosil boʻladi, eng muhimi, tafakkuri charxlanadi. Shunday ekan, mamlakatimizda shaxmatni yanada rivojlantirish ishiga mutasaddilar, murabbiylar, ota-onalar — barchamiz birdek hissa qoʻshishimiz lozim. Bu borada Xalq taʼlimi vazirligi huzuridagi Oʻzbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamgʻarmasi va Respublika Shaxmat Federatsiyasining hamkorligini yanada kuchaytirish kerak, bu respublika, xalqaro miqyosdagi musobaqalarda arzirli natijaga erishgan bolalar murabbiylarini ragʻbatlantirish masalasiga eʼtibor kuchayishi zarur.

Bugungi kunda mamlakatimizda olib borilayotgan siyosatning asosiy bo'g'ini – farzandlarimizni ham ma'nan, ham jismonan etuk qilib voyaga etkazishdir. Zero, farzandlari sog'lom yurt qudratli bo'lur.

**Adabiyotlar:**

1. Muhiddinov M. Katakarda yashiringan olam. -T.: O'zbekiston, 1976. 66 bet.
2. Muhiddinov M. O'n to'qiz chempiyon T O'zbekiston, 1976. 66 bet.
3. Muhiddinov M. "Sharq-shaxmat vatani", T.: O'zbekiston 36-45
4. Muhiddinov M. "O'zbekistonda shaxmatchilik", T.: O'zbekiston 46-86

**СПОРТ ТУРЛАРИ БОЛА СОҒЛИГИНИ МУСТАҲКАМЛОВЧИ ПОЙДЕВОРИ БЎЛА  
ОЛАДИ**

*Машиарипов Й., п.ф.н., Курбонова К., талаба*  
*Самарқанд давлат университети, Самарқанд, Ўзбекистон*

Мамлакатимизда 2014-йил “Соғлом бола йили” деб эълон қилинди. Бу барчага, хусусан, Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассислари зиммасига ҳам маъсулият юклади. Дарҳақиқат, “Соғлом бола йили” давлат дастурлари ва 2013-йилнинг 12-мартдаги қабул қилинган Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2013-2017 йиллар даврида болаликдан ногиронлар туғилишининг олдини олиш учун туғма ва ирсий касалликларни барвақт аниқлаш Давлат дастури тўғрисидаги қарорига мувофиқ соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ва мустаҳкам оилаларни шакллантириш бўйича қатор чора тадбирлар амалга ошириляпти. [1].

Биз 2014-йил “Соғлом бола йили” деб эълон қилиниши муносабати билан болаларда руҳий ва жисмоний барқарорлик, чидамлик каби сифатларни вужудга келтириш уларнинг чинакам соғлом йигит-қизлар бўлишга эришиш, вазифаларни тўғри ҳал этиш учун қуйидагиларни мақсад қилиб қўйдик.

1. Спорт фаолиятининг болалар соғлигига таъсирини ўрганиш.
2. Болаларни соғлом тарбиялашда мураббий амалий фаолиятининг аҳамияти.

Болаларда чидамликни ўстириш мақсадида машқларни юқори маҳорат билан бажариш, қисқа вақт ичида аниқ кўрсаткичларга эришиш қийин шароитларда машқларни юқори техник ва тактик маҳорат билан бажариш ва юқори натижаларга эришиш, (оёқларни алмаштириб, баландликка сакраш, қарама-қарши томондан чопиб келиб сакраш, вазиятни қийинлаштириб сакраш машқларини такрор-такрор бажариш).

Спорт баркамол авлодни маънавий ва жисмоний етукликка чорлайди, сусткаш, уятчан болаларнинг ўзига бўлган ишончни ошириш учун бокс, самбо тўғарагига боришни, эркатой, жаззаки болаларни дарров шиддатли машғулотлар билан шуғуллантирмасдан, спортнинг ушу, айкидо каби “секинрок” турларига жалб қилишни, қайсар, қувноқ болаларни карате, кикбоксинг тўғарақларига олиб боришни тавсия этишади. Буни қарангки, яқка кураш турлари орасида ҳам жисмоний, ҳам руҳий ҳолатини яхшиловчи спорт турлари ҳар қандай табиатли болаларнинг сеvimли машғулотига айланиши мумкин. Бундан ташқари, у тўғрисиўзлик, чидамлик, камтарлик, матонат сингари сифатларни ҳам тарбиялашга қодир. [2].

Жуда кўп спорт тўғарақларига ҳар томонлама соғлом бўлган болаларни 6 ёшдан бошлаб қабул қилинади. Чунки шу ёшга келиб, улар машғулот жараёнига жисмонан тўлиқ тайёр бўлади. Аввало, шуни англаш керакки ҳар қандай спорт характерни тоблайди. Масалан “Таэквондо” жанг санъати болаларни катталарга эҳтиром, кўзлаган мақсадига эришишга, ўз-ўзини бошқара олишга, ўзини ва атрофдагиларни ҳурмат қилишга ўргатади. Тўғрисиўзлик, сабот, камтарлик, иродалик, каби фазилатларни мустаҳкамлайди. Жисмоний ва маънавий етук шахсларни шакллантиради. Таэквондо машғулотида болалар мураккаб ҳаракатларни ўрганишади. Бу уларнинг эътиборини бир ерга жамлашга, ҳаракатларини бошқаришга одатлантиради. Уларнинг тарбияли бўлишига чорлайди.

Болалар фақат соғломланиш мақсадида спорт билан шуғулланган тақдирда ҳам машғулот жараёнида олинган гашт кетказилган вақтини тўлиқ оқлайди. “Соғломлаштирувчи спорт машғулотлари” ёшлар ва ёши катталар учун бирдек фойдалидир. Гимнастика, рақс, яқка кураш кабиларнинг баъзи усулларни ўзида жамлаган бу спорт саломатликни яхшилаш билан бирга,



куч-қувват бағишлайди, эпчиллик, чаққонлик, бардошлиликни оширади. Тана ва ҳаракатлар гўзалликни ҳис қила бошлайди. У соғломлаштириш тизими сифатида юксак кадрланади.

Қолаверса, енгил атлетика – бу ҳаракатлар координацияси. Тананинг эгилювчанлиги, буғумларнинг соғломлигини таъминлайди. Тезлик, чаққонликни оширади, куч-қувват бағишлайди. Ҳатто чарчоқлардан ҳоли бўлишга ҳам ёрдам беради. Машғулотлар мобайнида тананинг барча мушаклари ҳаракатга келади, қон айланиши яхшиланади. Айниқса, камҳаракат одамлар, кун бўйи курсида ўтириб ишловчилар учун фойдали. Ортиқча вазндан, ёки айниқса, вазн етишмовчилигидан азият чекувчиларга, тушқунликка тез тушадиганлар, асаб тизими зарарланганларга ҳам мутахассислар ушбу спорт турини тавсия этадилар.

Ҳозирги кунда ёшлар орасида иқтидорлилари жуда кўп. Спортга бўлган қизиқиш катта. Ота-оналар бола спорт билан шуғулланса, ёмон иллатлардан нари юришига амин бўлишади. Ўз устида ишлайдиган, ҳаракатчан бола дарров кўзга ялт этиб ташланади. Машғулотлардан кейин ҳам қолиб, саволлар беради. Иложи борица, кўпроқ машғулотларга эга бўлишга ҳаракат қилади. Иқтидорли, изланувчанлигига қараб саралаб олинган болалар секин-аста халқаро ва республикамиз миқёсидаги мусобақаларга тайёрлаб борилади. Шу жумладан, кун тартибига амал қилиш, дам олиш, сифатли овқатланишга эътибор қаратилади.

Болалар руҳий жиҳатдан тетик бўлиши учун мураббий улар билан ҳар томонлама шуғулланиш, педагогикадан яхши хабардор бўлиши тарбиясига эътибор қаратиши муҳим ўрин тутди. Мураббийлар ҳатто кундаликларни текшириб, ўқишдаги ўзлаштиришларини мунтазам кузатиб борадилар ва ота-оналар билан ишлайдилар. Болаларнинг мусобақалардаги иштироки ва ўқишдаги муваффақиятларини инобатга олиб, рағбатлантириб турадилар.

Бундан ташқари мураббийлар болаларга атрофдагиларга нисбатан ҳурмат ҳиссини шакллантиришади. Бу қараш анъанавий маданиятнинг бир қисми. Натижада курашчиларда ўзига нисбатан ҳурмат туйғуси уйғонади. Атрофдагилар билан хушмуомала муносабатда бўладилар. Ҳатто улар хуш кўрмаган инсонларига ҳам назокат билан муомала қиладилар. Бу малакалар уларга катта ҳаётга қадам қўйганларида ҳам керак бўлади.

Асосий машғулотларга мунтазам қатнашиш. Шундагина болалар ўз меҳнатларининг самарасини кўрадилар, кураш машғулоти жараёнида, мураккаб ҳаракатларни амалга ошираётганларидан ўзлари ҳам завқлана бошлашади. Ҳаммасини тўғри бажаришга бўлган иштиёқи олға интилади. Гарчи муваффақиятсизликка учрасаларда, тўсиқларни енгиб ўтишга интилиш тарк этмайди, қайта ва қайта уриниб кўришади. Натижада мақсадларига етишади. Ўзларидан фахрланиб, ғурур билан жилмайиб туришларини кўриш, мураббийларга завқ бағишлайди.

Ҳозирги кунда мураббий, Мустақил Ўзбекистон давлатининг жисмоний тарбия ва спорт қонунларини болалар ҳаётига тадбиқ этиш, ўзининг ғоявий – сиёсий билимларини ошириб бориши, ўз спорт тури бўйича изланишлар олиб бориши; болаларда ахлоқий, маънавий сифатларни шакллантириш; онгли, билимли, руҳан тетик ёшларни тарбиялаши; болаларнинг ўзлари севган спорт турлари билан шуғулланишга одатлантириши лозим.

Хулоса: Жисмоний маданият ва спорт машқлари билан шуғулланиш ҳар бир боланинг кундалик ҳаётида доимий ва шахсий мақсадларидан бири бўлиши билан бирга, ўзининг камолот сари ривожланиб бориши, ватанни севиш ва ҳимоя қилиши бола учун шарафли ишлардан бирига айланиши зарур.

#### Адабиётлар:

1. Й.Машарипов. Умумий ва спорт психологияси. Ўқув қўлланма, 2-нашри. Тошкент-“Илм Зиё” – 2016 й, 304-306-бетлар.
2. Й.Машарипов. Психология ва спорт психологияси. Ўқув қўлланма, 3-нашри. Тошкент – “Илм-Зиё” - 2017 й, 272-274-бетлар.

## **ГАНДБОЛЧИЛАРНИ МУСОБОҚАГА ОЛДИ МАШҒУЛОТЛАРИДА ТЕЗКОРЛИК КУЧ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБЛАРИ**

*Ҳотамов М.А., ўқитувчи*

*Самарқанд давлат университети, Самарқанд, Ўзбекистон*



Республикамизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида олиб борилаётган катта ислохотлар натижасида бошқа спорт турлари қаторида гандбол спорт тури ҳам ёшлар орасида кенг оммалашмоқда. Республикамизда ўтказилаётган узлуксиз спорт тизимининг босқичма-босқич спорт мусобақаларининг дастурга киритилиши ҳам бу спорт турининг ўғил-қизлар орасида оммалашшига замин бўлди. Маълумки, юқори малакали спортчиларни тарбиялашга қаратилган кўпйиллик спорт тайёргарлиги тизимида дастлабки ўргатиш жараёни фундаментал босқичҳисобланади.[1].

Эътироф этиш жоизки, гандболчиларни тайёрлашга қаратилган, айниқса, дастлабки ўргатиш жараёнини шакллантиришга мўлжалланган илмий тадқиқотлар ўрни мувофик адабиётларда саноклидир.

Спорт машғулоти жараёнида жисмоний сифатларни ривожлантириш асосида ба жариладиган жисмоний машқлар мажмуалари билан узоқ муддат давомида мунтазам шуғулланиш ҳаракат аниқлиги, мукамаллиги ва самарасини ошириш имкониятини яратади.

Гандболчиларнинг тезкорлик куч сифатлари ривожлантириш динамикаси ўрганишда гандболчиларнинг жисмоний сифатлари ривожланишини 3 ой давомида 3 этапга бўлиб ўрганиш кўзда тутилган. Тадқиқотда қатнашувчи спортчилар жами 22 нафар, 11 нафар спортчи назорат гуруҳи учун, яна 11 нафар спортчи тажриба гуруҳи учун танлаб олинади. Назорат гуруҳи учун танлаб олинган спортчилар одатдаги режалаштирилган машғулот асосида ўқиладиган машғулоти давом эттирилди. Тажриба гуруҳи учун эса тадқиқот давомида кўшимча равишда махсус машқлар билан машғулотни давом эттирилди. [2,3].

Тажриба гуруҳида спортчиларни тезкорлик куч сифатларини тарбиялаш учун қуйдаги машқлар мажмуаси қўлланилади.

1. Ўз тана оғирлигининг 60% ни ташкил қилувчи оғир юк билан ишлаш.
2. Спортчи тана массасига оғирликлар қўшиши билан қисқа масофаларга югуриш (1,5-3 кг-оёк ва гавда қисмларига боғлаб югуриш, 15 кг тортиб югуриш).
3. Мокисимон югуриш 30 м, 2 сериядан иборат 3 та уриниш.
4. Баланд қияликларга югуриб чиқиш-30 м, баланд қияликлардан югуриб тушиш.
5. Максимал суратда масофа булаклариди такрорий югуриш (100 м, 150 м, 200 м, 250 м).
6. 100 метрлик масофа бўлаклариди 80% куч билан эркин югуриш (1 серия-10, 30, 50, 70, 90. 2-серия - 100, 80, 60, 40, 20 метр).
7. Сакраш машқлари (турган жойда, узунликка, бир оёкда, югуриб келиб сакраш).
8. Қисқа ва узун арғимча билан сакраш машқларини бажариш (15-20 сек).
9. Паст старт ва юқори старт ҳолатларидан туриб югуриш (30 м).
10. Ҳар бир машқ бажарилганидан сунг 90 сек давомида мушакларни бушаштирувчи-таранглаштирувчи, нафас олиш функциясини тикловчи машқлар қўлланилади.

Назорат ва тадқиқотгуруҳларида тадқиқот бошланиши, давом этаётгандаги ва якунида қайд этилган курсаткичлар 1-жадвалда берилган.Жадвалдан кўриниб турибдики, назорат ва тадқиқотгуруҳларида кузатилган натижалар динамикаси танланган мавзунинг бош мақсади, тадқиқотнинг асосий ғояси ва унинг олдига қўйилган илмий фараз тўла-тўқис ҳал этилганлигини исбот қилади.

1-жадвал

Педагогик тадқиқот якунида назорат ва тажриба гуруҳларида жисмоний тайёргарлик курсаткичларининг узгариши

Фойдаланилган машқлар	Гуруҳлар	Кўрсаткичлар		
		Тадқиқот бошида	Тадқиқот давомида	Тадқиқот якунида
30м га югуриш сек	Н	4,0 с	3,8 с	3,7 с
	Т	4,1 с	3,6 с	3,2 с
60 м га югуриш (сек)	Н	8,6 с	8,3 с	8,0 с

	Т	8,5 с	7,8 с	7,4 с
Мокусимон югуриш (3x10 м)	Н	8,10 с	8,8 с	8,5 с
	Т	8,9 с	8,4 с	7,3 с
Қўлларга таяниб, горизонтал ётган ҳолатда қўлларни 30 сек давомида букиб-ёзиш	Н	35 марта	41 марта	46 марта
	Т	36 марта	48 марта	55 марта
Ётган ҳолатда оёқларни 20 сек давомида 90 градусга кўтариш	Н	11 марта	15 марта	19 марта
	Т	12 марта	17 марта	23 марта
Оёқлар мушакларининг тезкор кучи (турган жойда узунликка сакраш)	Н	240 метр	248 метр	253 метр
	Т	239 метр	259 метр	273 метр

Хулоса ўрнида шуни айтиш мумкинки, юқорида кайд этилган тадқиқот натижалари ва уларни таҳлили шуни кўрсатдики, ўқув тренировка жараёнида қўлланиладиган анъанавий машқлар тезкорлик куч сифатларини шакллантиришда унумли таъсир этувчи кучга эга эмаслиги кузатилди. Аксинча, 3 ойлик тадқиқот давомида тажриба гуруҳида қўлланилган махсус машқлари жисмоний сифатларни ривожлантиришда унимли фойда бериши исботланди.

Жисмоний тезкорлик куч сифатлари ривожланганлик даражасини ифодаловчи тадқиқот натижаларига кўра, назорат ва тажриба гуруҳларида тадқиқот бошида кузатилган кўрсаткичлар бир-биридан деярли фарққилмади. Тадқиқот давомида эса бу кўрсаткич бирмунча ўсиб борди.

Тадқиқот якунида бу кўрсаткичлар тажриба гуруҳида назорат гуруҳига нисбатан 65-70% га ўсганлиги кайд этилди. Юқоридагилардан кўриниб турибди, тажриба гуруҳида кайд этилган кўрсаткичлар, биз фойдаланган машқларни спортчиларга нисбатан жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний сифатларни ўстиришда жуда самарали эканлигидан далолат беради.

Жисмоний сифатларни шакллантириш мақсадида танлаб олинган махсус машқлар мажмуаси малакали спортчиларни тайёрлашда муҳим илмий-амалий аҳамиятга эга эканлиги ўтказилган тадқиқот натижалари ёрдамида исботланди.

#### Адабиётлар:

1. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги Ўзбекистон Республикаси қонуни. 04.09.2015 (янги таҳрири). Т., 2015.
2. Ш.К.Павлов, Ф.А.Абдурахманов, Ж.А.Акрамов. “Ганбол”. Дарслик Тошкент-2015.
3. Ш.К.Павлов, О.Х.Абдуалимов, З.Э.Юсупова. “Ганбол назарияси ва услубияти”. Дарслик Тошкент-2017.

## **GANDBOLCHILARDA SAKROVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH USHLUBLARI**

*Raximov U.I., talaba*

*Urganch davlat universiteti, Urganch, O'zbekiston*

Gandbolchilarni harakat faolyati yuqori tezlik va musobaqalashish tezligi va mashqlantirish yuklamasi bilan ifodalanadi. Hozirgi davrda o'yin amaliyotida himoyalash shaklini faol qo'llash va hujumga o'tish foizi oshib bormoqda (tezlik bilan yorib o'tish, hujumchini butun maydon bo'ylab ta'qibda tutish). O'yinchidan o'tkir o'yin vaziyatlari maydon bo'ylab yuqori tezlikda harakat qilishni keskin to'xtash, yuqori kuch bilan atletik kurash sharoitida sakrashni, talab qiladi.

Ma'lumki gandbol sport o'yinlari turlariga kiradi, tezlik kuchlanish imkoniyatlarini ko'p darajada ifodalashni talab etadi. Gandbolchini musobaqalashish faoliyatida eng zarur bo'lgan elementlardan biri bajarishining muvaffaqiyati uni tezlik kuchlanish imkoniyatlari darajasi bilan to'g'ri bog'liqligi hamda turli ko'rinishdagi sakrashlardan iboratdir.

Shunday qilib biz hulosaga kelgan holda gandbolchilarni o'yin faoliyati ko'pincha tezlik kuchlanish tayyorgarligi darajasi bilan bog'liq, chunki u maxsus jismoniy tayyorgarlikni asosi hisoblanadi va texnik harakatlarni muvaffaqiyatli bajarishda o'ziga xos ta'sir qiluvchi manba hisoblanadi.

Bunda texnik uslublari, tizimlari sakrovchanlikni ifodalanishi bilan bog'liq va mutaxassis darajasidagi Gandbolchilar uchun yetakchi hisoblanadi va o'yinni butunlikdagi natijasida hal qiluvchi ta'sirni ko'rsatadi.

Shu bilan birgalikda mashqlantirish amaliyotida ilmiy tadqiqotlarda ko'pincha tadqiqot qilinadi va natijalari chegaralangan doirada sakrash turlari natijalari tahlil qilinadi. Ko'pgina xollarda bu yuqoriga ikki oyoq itarishi qo'llar harakati bilan sakrash yoki turgan joyidan uzunasiga sakrashdan iboratdir.

I.V.Eryominning fikricha, bunday sakrashlarda qo'llarni harakatlari orqali itarilish o'ziga xos qo'shimcha yordam beradi, oyoqlar har tomonga yozilish imkoniyatini ham yaratadi. Bunday sakrashlar mukammal mo'ljallashgan tizimga ega, ularni natijaviyligi, albatta texnikani shakllantirilishganligiga bog'liq bo'lishi mumkin. Yugurishdan bir oyoq itarilishi bilan sakrashlar ikki oyoq itarilishi bilan amalga oshirilayotgan sakrashlar bilan birga katta tezlikda bajariladi va sakrashning asosiy ko'rinishi hisoblanadi, hujumda qo'llaniladigan sakrashlar qadam otishdan bir oyoqda itarishdan mutahassis sportchilar tomonidan hamma vaqt ham bajarilavermaydi, bu ko'pincha vaziyatga bog'liqdir, qachonki sakrash davomida ba'zi bir aralashlar zarurligi ifodalansa va sakrashni bajarish ikki oyoq bilan itarish orqali bajarish imkoniyati yaratilmasa. Qadam otish bilan ikki oyoqda itarish-sakrashda eng keng tarqalgan turlaridan biri. Bunga barcha sakrashlar kiradi, qachon sportchi to'pni qabul qilib bir oyog'idagi holatni o'zgartiradi. Uloqtirish oldidan yoki himoyada sakrash uchun qadam qiladi ikki oyoq bilan sakrash uchun. Bunday itarishdan oldingi harakatlar mushaklar komponentlarini egiluvchanlik imkoniyatlaridan foydalanish imkoniyatlarini to'liq yaratadi.

Mushaklar faoliyatiga asosan sakrash tezlik-kuchlanish mashqlar guruhiga, tsiklik harakat tizimiga qaraydi, unda asosiy itarish zveno (bo'lim) yuqori darajadagi kuchlanish rivojlanadi, bu esa reaktiv portlash hususiyatiga ega. Tezlik-kuchlanish imkoniyatlari mushaklarni turli qisqarish tartibida ifodalanadi va tanani fazoda tezroq o'z holatini topishni ta'minlaydi. Ularni ko'proq ifodalovchi holati "portlovchi" deb nomlangan kuchda, ya'ni qisqa vaqt ichida yuqori kuchlanishda sakrashni amalga oshirishda ifodalanadi. Shunday qilib, sakrovchanlik eng asosiy o'ziga xos harakatlar sifatini ifodalovchi manba hisoblanadi, itarishni yakuniy fazasida harakat tezligini ifodalaydi. Itarish qancha tez bo'lsa, uchishni boshlanish tezligi shuncha yuqori. Sakrashni bajarish uchun yuqori rivojlangan ephillik zarur, u sakrashni uchish tayanch fazasida juda zarur. Huddi shunday sakrashni muvaffaqiyatli bajarish uchun, yuqoriga kabi, huddi shunday uzunasiga yaxshi tezlik sifatlariga ega bo'lishi zarur, hamda kuchlanish sifatlariga ega bo'lishi zarur. Gandbolda sakrash asosiy zveno hisoblanadi. Gandbolchida bu ko'rsatkich qancha yuqori bo'lsa, shuncha qamanda uchun katta foyda keltiradi. O'yinda sakrashlar ikki oyoq bilan itarish kabi turli o'yin vaziyatlarida bir oyoq bilan itarishdan foydalaniladi. Shu bilan birga, ma'lumotlar mavjudki, ya'ni birinchidan, joyidan uzunasiga sakrash natijasi va yuqoriga sakrashda ikki oyoqi bilan itarish bir-birlari bilan mustahkam o'zaro bog'liqlikka ega, bu testlar o'xshash bo'lganligi sababli ulardan asosan biri tanlanadi, u musobaqalashtirish faoliyatida harakat tizimiga ko'ra bir-biriga ko'proq o'xshash. Ikkinchidan, adabiyotlarda shunday ma'lumotlar ham mavjudki, ya'ni joyidan sakrashda sakrovchanlik ko'rsatkichlari va yugurishdan sakrash bir-biri bilan mustahkam bog'lanishga ega emas. Gandbolchilarni sakrovchanlik jarayonlarini tarbiyalashni barcha uslublari gandbolchilarni jismoniy sifat kompleksini rivojlanishiga qaratilgan bo'lishi kerak, ular natijada itarish kuchlanishini yuqoriga ko'tarishga ta'sir qilish imkoniyatini oshirishi kerak, hamda maxsus harakt malakasini oshirishga qaratilmog'i kerak.

Sakrovchanlikni tarbiyalashni asosiy uslublari: -mashqlarni qaytadan bajarish uslubi, mashqlarni bajarishda takrorlash ma'lum oraliq dam olish, ular davomida sportchini ishchanlik hususiyatlarini qayta tiklash imkoniyatlari uchun yetarli vaqt ajratilishi bilan ifodalanadi. Bu uslub tezlik-kuchlanish sifatlarini rivojlantirish imkoniyatini yaratadi, insonni ma'lum mushak guruhlari tanlangan holatda ta'sir etadi.

Dam olish oralig'i davri ikkita fiziologik jarayonlarda aniqlanadi:

1. Markaziy nerv tizimi qo'zg'aluvchanligini o'zgartirish;

2. Vegetativ nerv ko'rsatkichlarini qayta tiklash (tomir urishi, bosim), nafas olishni tiklash bilan oz kislorodni yo'qotish qarzini qayta tiklash.

Keyingi davrlarda sakrovchanlikni tarbiyalash uslubidan foydalanish katta hajmda qo'llanilmoqda-bunda aylanma mashqlantirish uslubi mavjud bo'lib, uni takrorlash uslubi orqali amalga oshirish ham mumkin. Aylanma mashqlantirish uslubi turli mushaklar guruhiga umumlashgan holda ta'sir qiladi.

Gandbolchilarda dinamik (rivojlantiruvchi) mashqlar sakrovchanlikni rivojlantirish uchun muvaffaqiyatli hisoblanadi (narsalar ustidan sakrash, sakrashdan keyin chuqurlikka qayta sakrash 40-50 sm yuqorilikdan qayta sakrash yarim o'tirgan holatda va boshqalar) uncha katta bo'lmagan tortuvchilar bilan (gantellar, qo'rg'oshin belbog', qum solingan xaltachalar) bajarish. Bu mashqlar katta darajada katta yoshdagi sportchilarga to'g'ri keladi. Doimiy tarzda esda saqlash kerak, sportchini sakrovchanligi yaxshilanadi shunda, qachonki mashqlantirish davomida uni bir vaqtda kuchi va tezligi mukammallashib boradi. Shuning uchun boldir buklanish mushaklari kuchlarini va o'kchalarmushaklarini rivojlantirish zarur. Ular sakrashni amalga oshirishda o'ziga xos ishtirokni amalga oshiradi. Kuchlanish mashqlari tezlik-kuchlanish mashqlaridan ilg'orlashishi zarur. Sakrash mashqlari aynan sakrashdan keyin qayta chuqurlikka sakrash yugurish tezlanishini yaxshilaydi. Ba'zi bir tadqiqotchilar, aynan xorijiy tarafdorlar tasdiqlashicha vertikal sakrash balandligi Gandbolchini umumiy kuchlanish tayyorgarligini to'liq aniqlaydi deb ifodalaydilar.

Ma'lumki, ya'ni kuch va sakrash balandligi ko'pincha kuchlar va mushaklar ikro foydalanuvchi kuchlariga bog'liq va oyoq bo'g'in suyaklariga bog'liq. Sakrovchanlikni rivojlantirishda birinchidan, oyoq buklanish tizimini mustaxkamlash, ularni kuchli, egiluvchan, jarohatlanishga qarama-qarshi turishini mustaxkamlashga e'tiborni qaratish kerak. Bu maqsadda V.I. Jukov tavsiyasiga ko'ra har kun ertalab 5 daqiqadan kam bo'lmagan vaqtni o'kcha tomirlarini mustaxkamlashga va oyoq panja suyaklarini mustaxkamlashga ajratish zarurligini tavsiya qiladi. Oddiy lekin foydali mashqlar tavsiya qilinadi.

Panjalarni amortizator (egiluvchanlik bilan) tortilish kuchida buklash yoki sherikini qarshilikini yengib o'tish. Tibbiyot koptoklaridan yaxshi foydalanish-ularni o'kcha orqali aylantirish. Yurish va sakrash panjada tortilish bilan qo'lda yoki yelkada. Panjalarni va oyoq bo'gimini mustaxkamlash uchun qumda sakrash, sakrash ipi bilan sakrash, to'siqdan oyoq uchida sakrash, bir yoki ikki oyoqda sakrashdan foydalanish mumkin. Oyoq bo'g'inlari suyaklari uchun oyoqlarni birgalikdagi harakatlardan foydalanish va oyoq bo'g'inlarini almashtirish ikki tomonga 30-40 marta. Bulardan tashqari oyoq buklanish qismida oyoqlarni buklash tortilish bilan sakrash, yarim buklangan oyoqda shtanga bilan yurish-o'tirib turish holatida, yarim o'tirgan holatda har bir qadamda aylana bilan harakatlanish. Panja va oyoq buklanish suyaklarini mustaxkamlashni sakrovchanlik mashqlarini tezligini oshirish orqali erishish mumkin. Sakrovchanlik mashqlantiruvchi uslublari barcha o'yin ko'rinishlarini tezlatishlari asosida bir qancha o'zgarishlarni keltirib chiqardi. Past darajadagi gandbol tayanchidan sakrash muvaffaqiyat keltirmaydi: to'g'rilanishda, oyoqlarni buklash suyaklarida qimmatli vaqt yo'qotiladi, ko'pincha to'p raqibiga, ko'proq bo'shaganlikda (itarishga tayyorgarlikda) o'kchada va tizza qismlarini kamroq egilgan holatda yetkaziladi. O'kchalarni va tizzalarni sakrashni qumda yoki sakrash ipi asosida, to'siqlardan panjada sakrash, bir va ikki oyoqda amalga oshiriladi. Tizza suyaklari uchun twist harakatlari (oyoqlar birgalikda) foydali va tizzalarni aylanishi ikki tomonlama 30-40 marta. Bundan tashqari, oyoqlarni buklash tizza suyaklarida tortilish bilan, yarim buklangan oyoqlarda yurish shtanga bilan-o'tirib yurishdi, yarim o'tirishda har bir qadamda aylana bilan tavsiya qilinadi.

Tizza panja suyaklarini mustaxkamlab sakrovchanlik mashqlarini intensivlik-tezlik holatlarini oshirish mumkin.

Sakrashlar turlari, ular orasidagi to'xtalish, bajarilish tezligi, balandligi va tortilish yukini murabbiy aniqlaydi, bu esa mashqlantirish darajasidan kelib chiqiladi, tayyorgarlik bosqichi, har bir o'yinchini shaxsiy hususiyatlari hisobga olinadi. Huddi shunday adabiyotlarda oyoq kuchini rivojlantirish uchun va shunga xos o'yinchilarni sakrovchanligini oshirish uchun shtanga bilan katta hajmdagi shaxsiy ishlarni bajarish taklif etiladi, haftada 3-4 martadan kam bo'lmasligi kerak. Sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar juda ko'p va qanday yo'l bilan natijaga erishish mumkinligi tasdiqlanishicha eng avvalo sifat, tezlik va ularni bajarishda doimiylik nazarda tutiladi. Turli mashqlar ularga nisbatan o'yinchilarni qiziqishlari o'sishi mashqlantirish davomida yaxshi emotsional hissiyotni

keltirib chiqaradi. Shunday qilib, gandbolchilarni umumlashgan tezlik kuchlanish hususiyatlaridan eng zaruri sakrovchanlik hisoblanib uni ko‘rinishi oyoqni portlovchi kuchida ifodalanadi. Uni rivojlantirish uchun amaliyotda dinamik (o‘suвchi) tezlikdagi tartibdagi mashqlardan foydalaniladi: maxsus sakrovchanlik mashqlari, og‘ir narsalarni oyoqlar bilan itarish va uloqtirish, tortuvchanlik yuklar bilan bajariladigan mashqlar va katta tezlikni talab qiladigan mashqlardan iboratdir. Bizni mavzuga bog‘liq holatda kelgusi bo‘limlarda differentsial mashqlardan eksperimental tajribalarni tasdiqlashi gandbolchilarni jismoniy tayyorgarligini mustaxkamlash va sakrovchanlikni yuqori darajaga ko‘tarish nazarda tutiladi.

#### Adabiyotlar:

1. Ф.А. Абдурахмонов, В.А. Лемешков, А.Н. Ливисткий, Ш.К.Палов, Я.И.Яроцкий «Подготовка гандболистов» Тошкент-1992. из. отд. УзГИФК.
2. Абдурахманов Ф.А, ПавловШ.К, «Ручной мяч» тип. УзГИФК-2005.
3. Верхашанский Ю.В «Основа спестиальной физически подготовка спорцменов»-М, 1988.

### **ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИНГ ОММАВИЙЛИГИНИ ОШИРИШ МУАММОЛАРИ**

*Коссе Р.Б., ўқитувчи Самарқанд иқтисодиёт ва сервис институти*

*Самарқанд, Ўзбекистон*

*Ҳотамов М.А., ўқитувчи, Самарқанд давлат университети*

*Самарқанд, Ўзбекистон*

Мамлакатимизда жисмоний тарбия умумхалқ жисмоний маданиятига айланиб бораётган бир пайтда жисмоний маданиятни айниқса талаба-қизлар жисмоний маданиятини эскича карашлардан халос этиш, уни замонавий асосларда янгича мазмун ва билимлар билан бойитиш мутахассислар ҳамда ёш олимлар олдида турган долзарб муаммолардан ҳисобланади.

Янги ижтимоий шароитда Республикамизда хотин-қизларнинг фаоллиги янада ортиб бормоқда. Кўламли фаоллигини орттиришда талабалик даврида шаклланган билим ва малакалар муҳим аҳамият касб этади. Уларда соғлом турмуш тарзини шакллантиради ва инсон ҳаётида жисмоний маданиятнинг ўрни ва аҳамияти беқиёс эканлиги англанади.

2004 йил 25 май куни Республикамиз биринчи Президенти И.А.Каримовнинг “Ўзбекистон хотин-қизлар кўмитаси фаолиятини кўллаб-қувватлаш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони чиқди. Фармонда Республикамизда хотин-қизлар фаолиятини оширишдаги муаммолар ва уларни ҳал қилиш йўллари, хотин-қизларни жисмоний маданият ва спортга янада кенгроқ жалб этиш масалалари белгилаб берилди. Ўзбекистон Республикаси Олий ва Ўрта махсус таълим вазирлиги ҳам “Олий таълим муассасаларида таълим муассасаларида хотин-қизларни жисмоний тарбия ва спортга кенгроқ жалб этиш тўғрисида”ги буйруғини чиқарди. Буйруқда Республикамиздаги хотин-қизларнинг соғлиғини сақлаш соғлом оилани шакллантириш, аёллар ва оила спортини ривожлантириш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишга давлат сиёсати даражасида катта эътибор берилаётганлиги таъкидланган.

Шунингдек, буйруқда олий таълим муассасаларида таълим олаётган қизларнинг “Универсиада” спорт мусобақаларида иштироки йилдан-йилга фаоллашиб бораётганлиги, лекин шу билан бир қаторда, ҳозирги кунда жисмоний тарбия ва спорт билан машғул бўлган талаба қизлар ва ўқитувчи аёлларнинг салмоғи талаб даражасида эмаслиги, жойларда уларга мос спорт тўғарақлари ташкил этишга етарлича эътибор берилмаётганлиги кўрсатиб ўтилган.

Талаба-қизлар жисмоний маданиятини ташкил қилиш, уни илмий-услубий асосларини ишлаб чиқиш бўйича кўплаб олимлар илмий-тадқиқот ишларини олиб борганлар. Буларга Ж.Э.Эшназаров, Р.Абдумаликов, Г.Б.Билялова, К.Шокиржонова ва бошқа кўплаб олимларнинг ишларини мисол келтириш мумкин. Улар Республикамиз мустақиллиги шароитида хотин-қизлар, айниқса талаба қизлар жисмоний маданиятини миллий истиқлол ғоялари, миллий анъаналарга мос равишда такомиллаштиришга қаратилган оммавий тавсиялар берган. [1].

Ҳозирда қанчалик кўп илмий-тадқиқот ишлари ва амалий тавсиялар берилмасин, улар амалий ишга айланмаса натижалар ҳамиша самарасиз бўлиб қолаверади. Бу Республикамизда талаба қизлар жисмоний маданиятида ҳал этилиши лозим бўлган муаммоларнинг кўплигидан далолат беради.



Ҳаракатланиш даражасининг пастлиги натижасида талаба қизларда вазннинг ортиши ва у орқали бўғинлар фаолиятининг бузилиши, оёқ вена қон томирларининг кенгайиши, нафас олишнинг кенгайиши, турли хил касалликларнинг пайдо бўлиши, юрак-қон томир етишмовчиликлари, юқумли касалликларга тез чалиниши, касалликлардан кейин асоратлар қолиши, жигар фаолиятининг бузилиши, қон босимининг ортиши, қондаги диабет, буйрак хасталиги, ўт йўлида тош ҳосил бўлиши ва энг асосийси, узок умр кўрмаслик каби касалликлар ва бошқа салбий оқибатлар юзага келади.

Ривожланган ва аҳоли ўртача умр кўриш даражаси юқори бўлган Япония, АҚШ, Германия ва бошқа давлатларда талаба-қизлар жисмоний маданият ва спорти яхши йўлга қўйилган.

Улар онгли ва фаол равишда бўш вақтларида жисмоний маданият машғулоти билан мунтазам шуғулланиб боришади. Уларнинг иш тажриба асосини ўрганиш ва талаба қизларнинг кундалик фаолиятида фойдаланиш ҳам долзарб муаммолардан ҳисобланади. [1,2].

Кўйидаги педагогик шарт-шароитлардан фойдаланган талаба қизларда ҳаракат фаоллиги ортади ва унинг натижасида талаба-қизлар жисмоний маданияти замонавий талаблар асосида шаклланиши мумкин.

- Талаба қизларни жисмоний маданият машғулоти билан мустақил шуғулланиш малака ва кўникмаларини шакллантириш.

- Талаба-қизларнинг бўш вақтларида шуғулланишлари учун ўзлари қизиққан спорт турлари бўйича тўғарақлар ташкил этиш.

- Талаба қизлар ўртасида жисмоний маданият таълимини кенг тарғибот қилиш, “Саломатлик ва касаллик” тушунчаларини чуқур ўргатиш.

- Жисмоний маданият машғулотларини қатъий умумпедагогик тузилиши тамойилларига услубий талаблар асосида ўтказиш ва баҳолаш.

- Жисмоний маданият маслаҳатхоналарини ташкил этиш. [3].

Мутахассисларнинг фикрларига кўра, зарур жисмоний тайёргарликни таъминлаш учун энг қулай давр инсон ҳаётининг дастлабки иккичи ўн йиллиги даври ҳисобланади. 17-18 ёш, яъни талабалик даври жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарликни мувофиқлаштирувчи давр эканлигини ҳам тушунадиган пайтдир.

Адабиётлар:

1. “Вояга етмаганлар назоратсизлиги ҳамда қаровсизлигининг олдини олишда оила, узлуксиз таълим муассасалари, маҳалла ва ҳуқуқ- тартибот органларининг ўзаро ҳамкорлиги”. (Республика илмий-амалий конференция материаллари). Гулистон-2014, 1-2-қисмлар.
2. “Жисмоний маданият соҳасида таълим ва ўқитиш сифатини такомиллаштириш” (Республика илмий-амалий конференция материаллари). Урганч-2018 йил, 1-2-жилт.
3. “Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари” Ҳалқаро илмий-амалий анжумани 2-қисм Тошкент-2015

## **BOLALAR VA O'SMIRLARNI SPORTGA TANLASHNING DOLZARB MUAMMOLARI**

*Mardonov N.J., Ergasheva M.B., Do'stmurodov N., o'qituvchilar  
Samarqand davlat universiteti, Samarqand, O'zbekiston*

Odam organizmining fiziologik reaksiyalari, jumladan qo'zg'alish, tormozlanish, yurak ishi, nafas chastotasi, muskul qisqarishi kabilar asosan organizmni genotipi yoki irsiyati bilan bog'liq bo'lib, ularni yuzaga chiqishi ham individual xususiyatga ega. Markaziy nerv sistemasi tomonidan turli organlarga jumladan yurak qon-tomir, nafas tizimi, muskullarga keladigan impulslar ularning harakat chastotasi va ish qobiliyatini belgilashda muhim ahamiyatga ega, shu sababli odamning jismoniy sifatlaridan kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik kabilar ham odamning individual xususiyatlari va gepotitga bog'liq bo'ladi. Hozirgi kunda bolalar va o'smirlarni tana tuzilishi, tashqi belgilarini ko'rinishi, tana proporsiyalari, tananing tatal kattaligi kabilarni bolalar va o'smirlarni sportga tanlash uchun muhim ahamiyatga ega. Bolalar va o'smirlarda tayanch-harakat apparatining rivojlanishi jismoniy sifatlar rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Muskul kuchi boshqa jismoniy sifatning asosi bo'lib xizmat qiladi. Jumladan tezkorlik, chaqqonlik kabilarning rivojlanishi muskul kuchining rivojlanish darajasiga bog'liq bo'ladi. Muskul kuchi muskulning taranglashish darajasi bilan

belgilanadi. Muskul kuchi muskul tolalariga keluvchi impulslar hamda ulardagi energiya hosil qiluvchi birikmalar iqtidoriga ham bog'liq. Muskul kuchi 6 yoshgacha bo'lgan bolalarda juda kam bo'ladi. 4-5 yoshli bolalarda qo'l barmoqlarini bukuvchi va yozuvchi muskullar kuchi 4 yoshlilarga 4,6kg 5yoshlilarda 5,2kg bo'ladi, gavdani tiklovchi muskullar kuchi 8,2 kg va 4,6kg.ni tashkil etadi. 1Muskul kuchi 11 yoshdan boshlab, ayniqsa 13 dan 14 yoshgacha va 16-17 yoshda ayniqsa jadal rivojlanadi. Shu sababli kuch talab qiluvchi sport turlarida ayniqsa boks, kurash kabi turlarga bolalar va o'smirlarni tanlashda 11 yoshdan boshlash muhim ahamiyatga ega. Ayrim holatlarda bu yoshdan kichgina bolalar tanlanadi. Bu esa bola organizmining o'sish rivojlanishiga, vegetativ organlar ish faoliyatiga salbiy ta'sir etadi. Bolalarni kuch talab qiluvchi sport turlariga tanlashda ularning gavda kuchi, qo'l, oyoq kuchi, barmoqlarning qisish kuchi darajasini dinamometriya usulida o'lchash muhim ahamiyatga ega. [3]Kuch sifati rivojlanish darajasini aniqlash uchun doimiy ravishda kuchning o'sib borishini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Kuchni o'sishi ham nasl xususiyatlariga bog'liq. Bunda kuch rivojlanishini 60% avlodga 40% esa mashg'ulotlarga bog'liq bo'ladi. Bundan tashqari qizil va oq tolali muskullar nisbatini aniqlash ham katta ahamiyatga ega.[2]. Yuqorida aytilganlarni hisobga olib bolalar va o'smirlarni sportga tanlash sport faoliyati natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bolalar va o'smirlarni sportga tanlashda tezkorlikni ham hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Tezkorlik-harakat reaksiyasining latent vaqti, yakka harakat tezligi va vaqt birligidagi harakat soni bilan belgilanadi. Tezkorlik sifati kuchni rivojlanish darajasiga ham bog'liq. Uning 80% nasl xususiyatlariga 20% esa Jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish darajasiga bog'liq. [1] Bolalarda harakat tezligi 7yoshdan 17 yoshgacha 1,5 marta ortadi. Tezkorlik sifatining ortishi qizlarda 14 yoshda, o'g'il bolalarda 15 yoshda jadallashadi. Tezkorlik talab qiluvchi sport turlariga jumladan yengil atletikaning qisqa masofali turlarida 12-13 yoshdan tanlash yaxshi natijalar beradi. Tezkorlikning ortishini ixtiyoriy harakat tezligi bilan bog'liq mashqlarni bajarish orqali aniqlab borish mumkin. Tezkorlik sifatini tahlil qilish orqali uning jinsga, yoshga xos xususiyatlari aniqlab boriladi.

Tezkorlik sifati muskul qisqarish chastotasi, latent davrdan tashqari organizm jismoniy rivojlanganlik darajasi hamda bosh miya yarim sharlar po'stlog'ining harakat zonasidagi neyronlarning funksional faollik darajasi kabilarga ham bog'liq. Bolalar va o'smirlarda tezkorlik sifati rivojlanishi muskulning rivojlanish darajasi uning dinamik va statik mashqlarni bajarish ko'rsatgichlariga ham bog'liq bo'ladi.

Adabiyotlar:

1. I.Azimov, Sh. Sobitov "Sport fiziologiyasi" Toshkent, 1993y, 225b
2. B.T.Haydarov, "Fiziologiya va sport fiziologiyasi" Toshkent 2018y 252b
- 3.Sh.H. Allamuratov "Sport fiziologiyasi" Toshkent 2010y, 213b

## **SPORTCHILARNING JISMONIY IMKONIYATLARINI NAZORAT QILISH USULLARI**

*Mamadiyarov M.U., Ro'ziqulov D.M., o'qituvchilar*  
*Samarqand davlat universiteti, Samarqand, O'zbekiston*

Hozirgi kunda Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha bir qator qonun va qarorlar qabul qiliniyapdi. Bu qonun va qarorlar ijrosini Respublikamizda bajarilishi bilan bog'liq holda jismoniy tarbiya va sportda yildan yilga natijalarni o'sib borishi kuzatilmoqda. Jismoniy tarbiya sohasida qabul qilingan qonunlar mamlakatimizda jismoniy tarbiyaning rivojlanishini ta'minlashga xizmat qilayotganligini o'quv muassasalari faoliyatida ya'ni oliy ta'lim, o'rta maxsus ta'lim va umumiy o'rta ta'lim sohalari faoliyatida yaqqol ko'rish mumkin. Respublikamizda yoshlarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi ko'rsatgichlari yildan yilga oshib bormoqda. Bolalar va o'smirlarning jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishini o'zigina ularni solamatlik darajasini mustahkamlanishiga jismoniy va aqliy ishchanlik qobiliyatini oshirishga yordam berishi aniqlangan. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda tanadagi kapilyarlar qon tomirlarning deyarli barchasi ishtirok etadi. Bu esa tana hujayralari va to'qimalarining oziqlanishini hamda ulardagi moddalar almashinuvi jarayonini faollashishini ta'minlab keraksiz moddalarning hujayralardan chiqarilishini ta'minlaydi. Olimlarning fikrlariga ko'ra, muntazam jismoniy tarbiya yoki ertalabki badantarbiya bilan shug'ullanish insonni qarish jarayonini o'rtacha 5-10 yilga kechiktirib, yurak qon-tomir, nafas sistemasi kasalliklarini oldini olishga yordam berar ekan[3].

Sport bilan muntazam shug'ullanish esa organizmda bir qator strukturali o'zgarishlarni yuzaga keltirar ekan. Jumladan sportning biron bir turi bilan muntazam shug'ullanish birinchi navbatda

tanadagi muskullarni gipertrofiyasiga olib keladi. Gipertrofiya muskul tarkibidagi sarkoplazma (sitoplazma) miqdori va miofibrillar sonini ortishini ifodalovchi tushunchadir [2]. Sport bilan muntazam shug'ullanish yurakning kattalashishi, yurak bo'shliqlarining kengayishi, yurak qorinchalari va bo'lmachalari devorining qalinlashuviga olib keladi.

Dilyatatsiya – yurak bo'shliqlarining kengayishi hisoblanadi. Bu sportchilar yuragining eng muhim funksional xususiyati bo'lib yuqori ish qobiliyatini ta'minlaydi. Sportchilar yuragini katta kichikligini aniqlashda telerentgenametri va ultratovushli exokardiografiya usullari qo'llaniladi. Hozirgi kunda sport bilan shug'ullanuvchilarni katta kichikligini aniqlash usullarining barcha sport seksiyalarida to'liq yo'lga qo'yilmaganligi sportchi yoshlarni ish qobiliyatini aniqlashda mukammallarni yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda. Ma'lumotlarga ko'ra 20-30 yosh oralig'ida yurak hajmi erkaklarda o'rtacha 760 sm<sup>3</sup>, xotin-qizlarda 580 sm<sup>3</sup> ekanligi aniqlangan. Sport bilan muntazam shug'ullanuvchi chidamlilik talab qiluvchi sport turlarida (uzoq masofaga velosipedda uchish, yugurishlar, chang'i sporti) bu ko'rsatgich 800-1200 sm<sup>3</sup> ni tashkil etishi aniqlangan. Boks, karate, sport o'yinlarida bu ko'rsatgich nisbatan kamroq bo'ladi. [5] Jismoniy ish qobiliyatini aniqlashda yuqorida aytilgan usullardan tashqari Gavard step testi, Letunov sinamasi, Rufe Dikson testi, PWC<sub>170</sub> kabilardan foydalanish muhim hisoblanadi. Sport sohasida faoliyat ko'rsatuvchi mutaxassislar bu borada katta ishlarni amalga oshirishi talab qilinadi.

Sportda sportchi yoshlarni o'z-o'zini individual nazorat qilishga o'rganish, nazorat qilish usullarini o'rgatish muhim ahamiyat kasb etadi.

Respublikamizda shu bilan birga jismoniy tarbiya sohasini rivojlantirishda targ'ibot tashviqot ishlarini olib borib, ommaviy jismoniy tarbiyani rivojlantirish halqimizning sihat-salomatligini yaxshilashda, jismoniy rivojlanish darajasini yuqori pog'onaga ko'tarishda muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar:

1. Qodirov "Odam fiziologiyasi" Toshkent 1994
2. I.G'.Azimov, SH. Sobitov "Sport fiziologiyasi" Toshkent 1993
3. SH.Qurbanov, A.Qurbanov "Jismoniy mashqlarning fiziologik asoslari" Toshkent 2003
4. B.T.Haydarov "Fiziologiya va sport fiziologiyasi"
5. Dembo A.T. "Vrachebnyy kontrol v sporte" Moskva Medisina 1988

## **XOTIN-QIZLARNI SPORTGA TANLASH VA SARALASHNING TIBBIY MUAMMOLARI**

*Mamadiyarov M.U., Mardonov N.J., Berdiqulova N., o'qituvchilar  
Samarqand davlat universiteti, Samarqand, O'zbekiston*

Zamonaviy sportda bir necha yillar davomida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda qobiliyatli bolalar va o'quvchilarni tanlash va saralash masalalariga katta ahamiyat beriladi. Sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanish 10-12 yoshdan yoki 5-6 yoshdan boshlashi kerakligi isbotlangan.

Zamonaviy sportni rivojlantirish darajasi yuksakdirki, musobaqalardagi xalqaro darajasi yuksakdirki, musobaqalardagi xalqaro darajali natijalarni kam sportchilar ko'rsatishlari mumkin. Ayrim sportchilar misli ko'rilmagan natijaga erishadilar, demak sport istedodlik g'oyalari katta ahamiyat berilishi lozim. Har bir o'spiringa sport faoliyatining turini tavsiya etish sportga tanlash vazifasini o'taydi. Sport turining talablari asosida eng yaroqli o'spirinlarni tanlash – sportga saralash vazifasini o'taydi. Sportga tanlash va saralash pedagogik, psixologik va tibbiy biologik usullari kompleksli ravishda qo'llanilishi asosida o'tkaziladi.

Sport mahoratini oshirish jarayoni – uzoq davomida, bir necha bosqichlarga bo'linadi: dastlabki sport tayyorgarlik (7-10 yosh), sport turi bilan shug'ullanishni boshlang'ich darajasi (10-12yosh), sport turi yo'naltirilish (13-15 yosh) sport mahoratini egallash (15-17 yosh) sport malkasini oshirish (18 va undan katta yosh) [1]

Zamonaviy ma'lumotlarga ko'ra morfologik, fiziologik va psixologik ko'psatgichlar nasl-naslga o'tish aniqlangan. Sportga saralashda quyidagi ko'rsatgichlar tavsiya etiladi.

Morfologik ko'rsatgichlar: 1-bo'y, 2-tana massasi (tana og'irligi), 3-qo'llarning nisbiy uzunligi – qo'llar uzunligining indeksi, 4 – Oyoqlarning nisbiy uzunligi-oyoqlar indeksi, 5-Tana og'irligining aktiv massasi (TAM).

Fiziologik ko'rsatgichlar 1) O'TS, 2) puls, 3) Kuper testi, 4) Novakki testi, 5) RWC<sub>170</sub> testi, 6) MKO', O<sub>2</sub> etishmovchiligiga turg'unlik. Harakat ko'rsatgichlari: 1) Qo'lning nisbiy kuchi (Kaft kuchi

kg x 100); 2) egiluvchanlik; 3) tezkorlik; 4) muvozanatning turg'unligi; 5) Tana og'irligi kg. Turmush tarzida harakat aktivligi etarli baland bo'lganda 33 koeffitsienti ishlatiladi.[4]

Ayrim kassalliklarda jismoniy tarbiyani ommaviy turlari bilan shug'ullanish butunlay yoki vaqtincha man etiladi. Odamning yoshi qancha katta bo'lsa organizmni ichki va tashqi taasurotlarga moslashish qobiliyati kamayadi. Qarilik, qarilik kasalliklarini oldini olishda va keksalarni moslashish qobiliyatini bir meyorda ushlab va oshirishda jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarining ahamiyati kattadir.

Tibbiy ko'rikdan o'tkazilishida umumiy tibbiy tekshirishlar qatorida jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash asosida harakat rejimi belgilanadi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarni YUUS (tomir urishi) tartibiga katta ahamiyat beriladi. Katta sport bilan shug'ullanuvchi sportchilarni maksimal yurak urishining soni 220 yoshini ayrish formula bo'yicha hisoblanadi. Masalan: sportchi 20 kirgan bo'lsa maksimal yurakning urish soni  $220-20=200$  bo'ladi. Mashg'ulot ta'sirida YUUS maksimal darajasidan 60-80% tashkil qilsa, shundagina jismonan chiniqtirish vazifasini o'taydi. SHu bilan birga  $(220\text{-yosh})\times 0,85$  formulasi ham ishlatishi mumkin. Ommaviy sport, jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyada 180 -yosh ajratish formulasi qo'llaniladi. Xoldik formulasi: 170-yosh ajratish formulasi qo'llaniladi. Mashg'ulotlarning davomiyligiquyidagi formula yordamida aniqlanadi: 70-yosh ajratiladi. Har xil yoshdagi shug'ullanuvchilarni o'ziga xos, zarar keltirmaydigan yurak urish soni va mashg'ulotning davomiyligi ham aniqlanadi: Masalan 30 yoshga kirgan shug'ullanuvchining yurak urish soni  $170-30=140$  ga teng bo'ladi,  $70-30=40$  daqiqa (mashqni bajarish davomiyligi aniqlanadi). Bir daqiqada 140 yurak urish sonida 40 daqiqa davomida jismoniy mashg'ulotni o'z salomatligiga zarar keltirmasdan shug'ullanishi mumkin.

Agar shug'ullanuvchi 60 yoshda bo'lsa:  $170-60=110$  yurak urish zarbida quyidagi formulalar bo'yicha  $70-60=10$  daqiqa davomida 110 YUZda mashg'ulot bajarish mumkin.[4]

Ayollar va qizlarni jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi ular organizmining anatomik – fiziologik xususiyatlarini va onalik biologik funksiyalarini hisobga olgan holda o'tkazilishi lozim.

Muntazam va to'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashqlari qizlar va ayollarda o'sish va salomatligiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Odatda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanadigan ayollarga nisbatan homiladorlik va tug'ish ancha yengil va kam asoratli bo'ladi.

Jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullangan onadan tug'ilgan chaqaloq o'z tengdoshlaridan bo'y uzunligi va tana og'irligi ko'rsatgichlari bilan ustunroq turadilar.

Ayollar, erkaklarda qo'llaniladigan kabi tibbiy ko'rikdan o'tishadi. Shu bilan birga qiz va ayollar ginekologik ko'rigidan muntazam ravishda yilda bir marta o'tishlari lozim. Ayrim holatlarda (qorinning pastki qismida, tos sohasida og'riqlarda, hayz ko'rishning buzilishlari va h.k.) yuqumli kasalliklarda, yoki qorinbo'shlig'i yalliqlanish jarayonlari yuz berganda, tug'ishdan keyin, abort, ginekologik kasalliklardan keyin musobaqalarga qatnashishi uchun ruxsatnoma olishda qo'shimcha ginekologik ko'rigidan o'tishi lozim.

Jismoniy mashg'ulotlar va sport bilan shug'ullanadigan qiz va ayollarni hayz ko'rish va kelajakda ona bo'lish xususiyatlariga putur keltirmaslik tibbiy nazoratning asosiy vazifalaridan biridir.

Ayollar organizmi jismoniy rivojlanish, funksional holati, jismoniy ish qobiliyati bilan erkaklardan ko'zga ko'rinarli farqlanadi masalan: ayollar yuragini og'irligierkaklarga nisbatan 10-15% yurak hajmi chiniqqanlarga ko'ra kamroq yurakni urish zarbi tinch holatida erkaklarnikiga nisbatan  $10-15\text{sm}^3$  ga, qon aylanishini daqiqali hajmi  $-0,5-0,8$  l/da kamroq bo'ladi.

Maksimal yuklama bajarilishi yurakdan qonni chiqish hajmi erkaklarga qaraganda ayollarda ko'zga ko'rinishi kamroq bo'ladi. Ayollarni YUZ erkaklarga qaraganda tinch holatida daqiqasiga 10-15 taga ko'p bo'ladi. Bular ayollarni yurak-tomir sistemasini funksional imkoniyatlariga erkaklarga nisbatan pastligidan dalolat beradi. Tashqi nafas sistemasini tekshirishda ayollarda nafas olishni tezligi, nafasning chuqurligi va daqiqali nafas hajmi erkaklarga nisbatan kamligi nisbotlangan. O'TS  $1000-1500\text{sm}^3$ , MKO'  $500-15\text{ml/daq}$  erkaklarning ko'rsatgichiga qaraganda kamroq bo'ladi. Ayollarda asosan nafas olish ko'krak shakli, erkaklarda –qorin shakli bo'ladi.  $\text{PWC}_{170}$ , Novakki testlari bo'yicha o'lehangan jismoniy ish qobiliyati erkaklarnikidan kamroq. Jismoniy yuklamaga ayollarni javob reaksiyasiga ham farqlanishlar ko'rinadi. Jismoniy yuklamaga ayollarni javob reaksiyasi ko'zga ko'rinarli YUS oshishi, QB kam darajada ko'tarilishi va ularni tiklanish davrlarini uzayishi bilan xarakterlanadi. Zamonaviy sport talablari bo'yicha qizlar va ayollar erkaklar sport turlari bilan ham



shugʻullanmoqdalar (futbol, kurash turlari va hokazo), qiz va ayollarni organizmiga putur keltirmaslik maqsadida bu sport turlariga tanlashda, mashgʻulotlar jarayonida puxta va toʻgʻri mashgʻulotlarni zamonaviy talablarga rioya qilib toʻgʻri tashkil qilishga katta ahamiyat berilishi kerak. Afsuski, ayollar sportida nohush hodisalar-biologik etilishining kechikishi, 17 yoda ham hayz koʻrmaslik, tibbiy-xodimlarning ruxsatsiz har xil dori-darmonlarni va doping moddalarni oʻzboshimcha isteʼmol qilish, ayolni eng muhim ona boʻlish fazilatiga qaytarilmasa putur keltirish mumkin.[3]

Jismoniy tarbiya va sportni sogʻlomlashtirish usulida, qoʻllanilishi keng tarqalgan. Har bir yoshda salomatlikni saqlash va mustahkamlashda jismoniy tarbiya va sportni qoʻllanishining ahamiyati oshib bormoqda.

#### Adabiyotlar:

1. I.Azimov, Sh. Sobitov “Sport fiziologiyasi” Toshkent, 1993y, 225b
2. B.T.Haydarov, “Fiziologiya va sport fiziologiyasi” Toshkent 2018y 252b
- 3.Sh.H. Allamuratov “Sport fiziologiyasi” Toshkent 2010y, 213b
- 4.A.A.Rixsieva “Sport meditsinasi”

### UMUMIY VA OʻRTA MAXSUS KASB-HUNAR TAʼLIM MUASSASALARIDA QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI

*Qurbonov J.I., oʻqituvchi*

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, Oʻzbekiston*

Doimiy yuklamadan nisbatan uzoq muddat foydalanilsa, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi uch bosqichda boradi: qobiliyatlar rivojlanish darajasining ortishi, qobiliyatlar rivojida maksimal koʻrsatkichlarga erishish va qobiliyatlar rivojida koʻrsatkichlarning pasayishi.

*Birinchi bosqichda* yuklamadan foydalanish natijasida qiz bolalar organizmida har tomonlama moslashuv oʻzgarishlari yuz beradi, ular organizmning funktsional imkoniyatlarini asta-sekin kengaytirib, harakat faoliyatining oʻziga xosligi bilan taqozo etiladigan jismoniy qobiliyatlarning tobora oʻsib borishiga sabab boʻladi. Odatda, bajarilayotgan yuklamaga organizmning oʻziga xos javob reaksiyasi, mexanik ishning past tejamkorligi mazkur bosqichga xos xususiyatlardir.

*Ikkinchi bosqichda* moslashuv oʻzgarishlari rivojlanib borgani sayin standart yuklama qiz bolalar organizmida tobora kamroq funktsional oʻzgarishlar hosil qiladigan boʻladi. Bu moslashuv jarayonlarining barqaror adaptatsiya bosqichiga oʻtayotgani belgilaridan biri hisoblanadi. Organ va tizimlar faoliyatida ish tejamkorligi hamda oʻzaro muvofiqlik ortadi. Bu qobiliyatlarning maksimal darajada namoyon boʻlishi uchun sharoit yaratadi.

*Uchinchi bosqichda* mazkur yuklama moslashuv oʻzgarishlarini paydo qilishdan toʻxtaydi, qobiliyatlarning yanada oʻsib borishini taʼminlamay qoʻyadi, yaʼni uning rivojlantiruvchi samarasi pasayadi yoki deyarli butunlay yoʻqoladi. Taʼsir samarasini oshirish uchun yuklama mazmunini (ish quvvatini, uning davomiyligi yoki mashq bajarish shartlarini) oʻzgartirish kerak, shu tariqa jismoniy qobiliyatlarga yangi yuksak talablar yuzaga keladi. Boshqacha qilib aytganda, qobiliyatlarning rivojlanishini avvalgi bosqichlarga oʻtkazish zarur boʻladi.

Rivojlanishning bunday qonuniyatiga asosan qiz bolalarning organizmining biologik etilishi jarayonida uning ayrim organ va tizimlarida shiddatli miqdoriy hamda sifat oʻzgarishlari davri kuzatiladi. Agar bu davrlarda pedagogik taʼsir koʻrsatilsa, u holda tegishli harakat qobiliyatlari rivojlanishidagi samara nisbiy barqarorlik davrlarida erishilgan natijadan ancha yuqori boʻladi. Jismoniy tarbiya nazariyasida bunday davrlar sensitiv davrlar deb nom olgan.

Masalan, faoliyatni uzoq muddat yuqori shiddat rejimida saqlab turish quvvat hosil qiluvchi apparatning funktsiyasi bilan bogʻliq qobiliyatdir. Uning maksimal kislorod istemoli ifodalovchi samaradorligi 7-8 dan 9-10 yoshgacha oraliqda jadal oʻsadi. Natijada katta quvvat rejimida ishlashning chegara vaqti oʻrtacha 50% ga ortadi. Agar shu davrda organizmning aerob imkoniyatlari rivojlanishiga moʻʼtadil hamda katta quvvatda bajariladigan tsiqlik mashqlar (yugurish va b.) vositasida taʼsir koʻrsatilsa, chegara ish vaqtining qoʻshimcha oʻsishi 35-45% ni tashkil etadi.

Bolalardagi har qanday qobiliyat oʻz sensitiv davriga ega, buning ustiga, oʻgʻil bolalarda va qizlarda u yoki bu jismoniy qobiliyatning shiddatli rivojlanish davrlari bir-biriga mos kelmaydi. Odatda, qizlar oʻsmirlardan 1,5 – 2 yil ilgari yuradi.



Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish natijasida erishiladigan funktsional va tuzilishiga xos o'zgarishlar asliga qaytishi, ya'ni qayta tiklanishi mumkin. Mashg'ulotlarda nisbatan qisqa muddatli tanaffus qilinsa, funktsional imkoniyatlar darajasining pasayishi boshlanadi, tuzilishga xos belgilar rivojida orqaga ketish kuzatiladi, oqibatda jismoniy imkoniyatlarning rivojlanish ko'rsatkichlari pasayadi.

Birinchi navbatda, tezlik qobiliyatlari, keyinroq kuch qobiliyatlari pasayadi. Chidamlilik esa – oxirgi o'rinda. Sportchilar ustida o'tkazilgan kuzatuvlardan ma'lum bo'ldiki, 5 oy davom etgan mashg'ulotlarni to'xtatish 4-6 oydan keyin harakatlar sur'atining dastlabki darajasiga qaytishga olib keladi, 18 oydan keyin mushak kuchi, 2-3 yildan keyin chidamlilik avvalgi holatga qaytadi.

Maktab yoshidagi qiz bolalarda kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari. Kuch qobiliyatlarini yo'naltirib rivojlantirishga erishish uchun maksimal mushak zo'riqishlarini amalga oshirish zarur. Shuning uchun ham kuch tayyorgarligi usuliyatidagi asosiy muammo mashqlarni bajarish jarayonida mushak zo'riqishlarning etarlicha yuqori darajasini ta'minlab berishdan iborat. Usuliy nuqtai nazardan maksimal zo'riqishlarni yuzaga keltirishning xilma-xil yo'llari mavjud: chegaraviy vazndagi yukni kam marotaba ko'tarish; chegaraviy bo'lmagan vaznli yukni maksimal miqdorda ko'tarish; chegaraviy bo'lmagan vaznli yukni maksimal tezlik bilan ko'tarish; mushaklar uzunligi doimiy bo'lgani holda tashqi qarshiliklarni engish; harakat tezligi doimiy bo'lgani holda mushaklar tonusini (tarangligini) o'zgartirish, tushib ketayotgan yuk quvvati yoki o'z tana vazni hisobiga mushaklarning bo'g'imlardagi qisqarishini rag'batlantirish va h.k. Mushak zo'riqishlarini rag'batlantirishning ko'rsatilgan usullariga muvofiq ravishda kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning quyidagi usullari farqlanadi; maksimal kuchlanish, takroriy, chegaraviy bo'lmagan kuchlanish, izometrik kuchlanish, izokinetik kuchlanish, dinamik kuchlanish, zarbdor usul, aylanma mashg'ulot, o'yin usuli.

*Maksimal kuchlanish usuli.* U submaksimal, maksimal va maksimaldan yuqori og'irliklar bilan bajariladigan mashqlardan foydalanishga asoslanadi. Har bir mashq bir necha yondashuvda bajariladi. Chegaraviy va chegaraviydan yuqori qarshiliklarni (og'irlik vazni 100 % va undan ortiq) engishga qaratilgan bir yondashuvda mashqlarni takrorlashlar soni 1-2, maksimum 3 martani tashkil qilishi mumkin yondashuvlar miqdori – 2-3, bir yondashuvdagi takrorlar orasida dam olish tanaffuslari – 3-4 daqiqa, yondashuvlar orasida esa 2-5 daqiqa. Chegara oldi og'irliklari bilan (vazni maksimalning 90-95 % iga teng) mashqlar bajarilganda, bir yondashuvdagi harakatlarni takrorlashning mumkin bo'lgan miqdori 5-6, yondashuvlar soni – 2-5, har bir yondashuvdagi mashqlar takrori orasidagi dam olish tanaffuslari – 4-6 dan, yondashuvlar orasida esa – 2-5 daqiqa. Harakatlar sur'ati – erkin, tezligi – kichikdan maksimalgacha. Amaliyotda mazkur usulning turli variantlari uchraydi, ular asosini yondashuvlarda og'irlikni oshirishning turli usullari tashkil etadi.

Shuni nazarda tutish kerakki, chegaraviy yuklamalar harakatlar texnikasini o'zi nazorat qilishini qiyinlashtiradi, jarohatlanish havfini oshiradi. Mazkur usul haftada 2-3 marta qo'llanadi.(1)

*Chegaraviy bo'lmagan kuchlanishlarni takrorlash usuli.* Chegaraviy bo'lmagan tashqi qarshilikni jiddiy charchoq boshlanguniga yoki iloji qolmaguniga qadar ko'p marotaba engishni ko'zda tutadi.

Har bir yondashuvda mashq dam olish tanaffuslarsiz bajariladi. Bir yondashuvda mashq 4 dan 15-20 martagacha takrorlanishi mumkin. Bir mashg'ulotda 2-6 seriya bajariladi. Bir seriyada 2-4 yondashuv bo'ladi. Yondashuvlar orasidagi dam olish 2-3 daq., seriyalar orasida esa 3-5 daq. Davom etadi. Tashqi qarshiliklar kattaligi odatda maksimalning 40-80 % qismi oralig'ida. Harakatlar tezligi uncha yuqori emas.

Chegaraviy bo'lmagan og'irliklar bilan bajariladigan katta hajmli mushak faoliyati organizmning mushak tizimi va boshqa tizimlaridagi trofik jarayonlarni faollashtiradi – mushaklarning zarur gipertrofiyasini hosil qilib, ularning fiziologik ko'ndalangi oshishi, shu tariqa maksimal kuchning rivojlanishini rag'batlantiradi. Shu faktni ta'kidlash kerakki, kuch rivojlantirilayotganda, ayni paytda, mushak massasi ham oshirilsa, kuch uzoqroq saqlanib qoladi.

*Izometrik kuchlanishlar usuli.* Mushaklar uzunligini o'zgartirmagan holda qisqa muddatli maksimal zo'riqishlarning bajarilishi bilan tavsiflanadi. Izometrik zo'riqishning davomiyligi odatda 5-10 s. bo'ladi. Rivojlantirilayotgan kuchlanishlar kattaligi maksimum 40-50 % iga etishi mumkin, statik kuch komplekslari turli mushak guruhlari kuchini o'stirishga yo'naltirilgan 5-10 ta mashqdan iborat bo'lishi lozim. Har bir mashq 30-60 s. lik dam olish oralig'i bilan 3-5 martadan bajariladi. Izometrik mashqlarni haftasiga 4 martagacha mashg'ulotlarga kiritish va har safar ularga 10-15 daqiqadan ajratish

maqsadga muvofiq bo'ladi. Mashq majmualari taxminan 4-6 hafta davomida o'zgarishsiz qo'llanadi, keyin esa yangilanadi.(2)

Dam olish tanaffuslari nafas olish, bo'shashtirish va cho'zilishga ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar bilan to'ldiriladi. Izometrik mashqlarni bajarganda, holatni yoki bo'g'im burchaklari kattaligini tanlash muhim ahamiyatga ega. Masalan, 900 dagi izometrik zo'riqish 1200 yoki 1500 burchaklardagiga qaraganda dinamik kuchning o'sishiga ancha ko'p ta'sir ko'rsatadi.

Izometrik mashqlarni kamchiligi shundaki, kuch mashqlari qanday bo'g'im burchagida bajarilgan bo'lsa, o'sha sharoitda eng ko'p namoyon bo'ladi, kuch darajasi esa dinamik mashqlardan keyindagiga nisbatan qisqaroq muddat saqlab turiladi.(2)

Adabiyotlar:

1. T.S.Usmonxo'jaev Bolalar va o'smirlar sportini mashgulotlarini nazariyasi va uslubiyatlari. Toshkent "Ilm ziyo" - 2006 yil, 103 bet
2. Salomov R.S. "Sport mashqlarining nazariy asoslari". Toshkent-2005, 82 bet

## **BADIIY GIMNASTIKA SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANISH QIZLAR SOG'LIGI VA BARKAMOLLIGINING GAROVIDIR**

*Oripova N. M., talaba*

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

Mamlakatimizda bugungi kunga kelib jismoniy tarbiya va sport davlat siyosati darajasiga ko'tarilmoqda, buni biz Prezidentimiz tominidan ilgari surilayotgan besh ustuvor tashabbusning ikkinchisi misolida ham ko'rishimiz mumkin, mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va uni ommaviylashtirish to'g'risida bir qancha qonun va qarorlar qabul qilinmoqda. O'z navbarida bu ma'muriy-huquqiy hujjatlar qaror topishi jismoniy tarbiya va sportga yanada keng imkoniyatlarni yaratib bermoqda. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat:

- Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni davlat tomonidan qo'llab quvvatlash;
- Har kimning jismoniy tarbiya va sport bilan erkin shug'ullanishga bo'lgan huquqini ta'minlash;
- Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat hamda jamoat boshqaruvini uyg'unlashtirish;
- Fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi huquqlarining davlat kafolatlarini belgilash;
- Sportning barcha turlari va tarkibiy qismlarini rivojlantirishga ko'maklashish[1] shular jumlasidandir.

Badiiy gimnastika sport turlari ichida har jihatdan qizlarga mos tur bo'lib, ularning jismoniy, fiziologik jihatdan shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu sohaning rivojlanishida mamlakatimizda keng imkoniyatlar yaratib berilmoqda. Bu esa o'z navbatida gimnastikachi qizlarimizning erishayotgan yutuqlari zamirida o'z ifodasini topib kelmoqda. Viloyat miqyosida olganda Buxoro davlat universiteti jismoniy madaniyat fakultetida tahsiloluvchi gimnastikachi qizlarimiz bunga yorqin misoldir.

Badiiy gimnastikada yuqori ko'rsatkichlar namoyish qilish, yo bo'lmasa yuqori natijalarga erishish uchun albatta erta yoshlardananoq ushbu sport turi bilan jiddiy shug'ullanish talab etiladi. Shuni hisobga olish lozimki, 5-7 yoshli qizbolalarning organizmi har tomonlama va tez rivojlanadigan davr bo'lib hisoblanadi. Bu yoshda organizm harakatlanish funksiyalari juda tez rivojlangan. Shu tufayli bu yoshdagi bolalar uchun faol hayot tarzi xos bo'ladi. 5-7 yoshdagi bolalarning suyak tuzilishi ham o'ziga xos bo'lib umurtqa pog'onasining egiluvchanligi, bo'g'imlarning cho'ziluvchanligi va mustahkam emasligi badiiy gimnastika sport turi bilan shug'ullanish uchun alohida ahamiyatga ega.

Bu yoshdagi bolalarda yurak, nafas olish, mushak, asab sistemalari mukammal rivojlangan emas. Diqqatni jamlab etish, aqliy mehnat qilish qobiliyati ko'p emas, atigi 15 daqiqa xolos. O'yin va birovga taqlid qilish reaksiyalari yaxshi rivojlangan.[2] Ayni shu jihatlarning yaxshi rivojlanganligi sababli kichik yoshdagi qizlarni badiiy gimnastika sport turiga yo'naltirish maqsadga muvofiq. Shuni alohida takidlash joizki, bu sport turi butun mamlakatimiz buylab keng tarqalmagan xususan qishloq hududlarida badiiy gimnastika sport turning rivojlantirishdagi ayrim muammolar o'z yechimini

topmaganligi birinchi muammo bo'lsa, ilmiy, amaliy hamda nazariy jihatdan yuqori malaka va bilimga ega bo'lgan mutaxassislarning kamligi ikkinchi muammo bo'lib hisoblanadi.

Yuqorida ko'rsatilgan muammolar o'z yechimini topishida quyidagilarni inobatga olish maqsadga muvofiq:

1. Mamlakatimizning chekka tumanlariga qadar badiiy gimnastika sport turini rivojlantirishni targ'ib etishni yo'lga qo'yish. Ya'ni buni amalga oshirish maqsadida oila ta'lim muassasalarining jismoniy madaniyat va sport yo'nalishida tahsil oluvchi iqtidorli sportchi talabalar va professor-o'qituvchilar hamkorligida maktablarda targ'ibot ishlarini olib borishlari.

2. Mahalla fuqarolar yig'ini va sport maktablarining o'zaro hamkorligi asosida sport turlari bo'yicha yuqori natijalarga erishgan sportchilarning aholi ayniqsa yoshlar bilan davra suhbatlarini o'tkazishlari.

3. Ilmiy- amaliy jihatdan o'z isbotini topgan dalillar asosida keng ommaga yetkazib berish. Bu masalada yoshlarning faolligini oshirish maqsadida yoshlar ittifoqi bilan hamkorlikda aniq reja asosida keng ko'lamli ishlarni olib borish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa o'rnida shuni aytib o'tish kerakki, sport bilan erta yoshlardan shug'ullanish insonni nafaqat jismoniy kamolotga yetishida balki ham ruhiy, aqliy va ma'naviy jihatdan yuksalishida benihoya katta ahamiyatga ega. Badiiy gimnastika sport turi bilan shug'ullanish qizlarning erta yoshdanoq jismoniy sifatlarning yaxshilanishi, sog'ligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi bilan bir qatorda ular qad-qomati hamda gavda tuzilishining to'g'ri shakllanishida muhim ahamiyatga ega. Shuningdek har tomonlama sog'lom voyaga yetgan qizlarimiz kelajakda sog'lom avlodning kamol topishida yetakchi o'rinda turadi. Ya'ni sog'lom onadan sog'lom farzand bunyod bo'ladi. Bugungi kunga kelib mamlakatimizda oila salomatligini mustahkamlashga katta e'tibor berilmoqda: oila salomatligini mustahkamlash, onalik va bolalikni muhofaza qilish, onalar va bolalarning sifatli tibbiy xizmatdan foydalanishni kengaytirish, ularga ixtisoslashtirilgan va yuqori texnologiyalarga asoslangan tibbiy yordam ko'rsatish[3] harakatlar strategiyasida o'z ifodasini topgani bejiz emas. Badiiy gimnastika bilan muntazam shug'ullanish esa qizlarning sog'lom bo'lishi bilan bir qatorda yurtimizda sog'lom farzandlarning dunyoga kelishiga zamin yaratadi. Sog'lom bo'lish uchun ham jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam ravishda shug'ullanish kerak.

Adabiyotlari:

1. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun 4-modda;
2. "Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o'rgatish uslubi" A.Eshtayev, N.Hasanova, D.Karabayeva Toshkent-2013 10-bet;
3. 2017-2021yil harakatlar strategiyasi IV. Ijtimoiy sohani rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlari.

## **JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA XOTIN-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING ISTIQBOLLI YO'NALISHLARI**

*Azimov L.A., o'qituvchi*

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

Mustaqillik yillarida xalqimizning boy madaniy merosini qayta tiklash, yuksak ma'naviyat, milliy o'ziga xoslik va xalq an'analarining mavjud ko'p asrlik sarchashmalarini butun choralar bilan rivojlantirish, jismonan sog'lom, ma'nau yetuk va har tomonlama barkamol shaxslar jamiyatini barpo etish uchun zarur shart-sharoitlar yaratildi.

Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha tizimli va aniq maqsadga yo'naltirilgan chora-tadbirlar amalga oshirildi. Nufuzli xalqaro musobaqalarda O'zbekiston sharafini munosib himoya qilish va yuksak marralarni zabt etishga qodir mahoratli sportchilar tayyorlashning samarali tizimi yaratildi.

2017 yil O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyev tomonidan madaniyat va sport sohasidagi boshqaruv tizimini takomillashtirish, mazkur sohada O'zbekiston xalqining sog'lom turmush tarziga intilishni kuchaytirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi tashkil qilindi. Bunga asosan yurtimizda sportni yanada ommaviylashtirish

va rivojlantirish bo'yicha, yosh avlodni jismonan barkamol etib tarbiyalash, bolalar sportini rivojlantirish sohasida, ayniqsa, qizlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga keng jalb etish, yangi

sport majmualarini, stadionlar va inshootlarni zamonaviy sport anjomlari va jihozlari bilan ta'minlash, yuqori malakali murabbiylar bilan mustahkamlash bo'yicha xayrli ishlar olib borilayapti.

O'zbekiston Respublikasining Prezidenti Shavkat Mirziyoyev O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24-yiliga bag'ishlangan tantanali marosimda

«Farzandlarimiz, ayniqsa, qiz bolalarning zamonaviy bilim va kasb-hunarlarini, xorijiy tillarni egallashlari, har tomonlama sog'lom va barkamol bo'lib, hayotdan munosib o'rin topishlari uchun barcha kuch va imkoniyatlarimizni safarbar etamiz.», -deb ta'kidladilar.

Prezidentimiz asosiy masalar qatoriga sportni yosh avlodning sog'lom turmush tarzi shakllanishining muhim omili sifatida keng targ'ib qilishni hisobga olgan holda, qizlarni sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishga jalb qilish bo'yicha amalga oshirilgan ishlar tajribasini ommalashtirish borasida xalqaro maydonda O'zbekistonning yorqin timsolini namoyon etayotgan, xalqaro sport musobaqalarida mamlakatimiz sha'nini ulug'layotgan sportchilarimiz, ayniqsa qizlarning yuksak muvaffaqiyatlari haqida videomateriallar (reklama roliklari) tayyorlanishi lozimligi haqida fikr bildirdi. Bu xotin-qizlar sportining bir qancha turlarini rivojlantirishning tarbiyaviy ahamiyatini qo'llab-quvvatlash borasidagi muhim qadam bo'ldi.

Shu o'rinda qizlar sportining bir qancha turlarini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari haqida to'xtalmoqchimiz.

Masalan *badiiy gimnastikaning* o'ziga xos xususiyatlariga ilmiy-pedagogik nuqtai nazardan yondashadigan bo'lsak, badiiy gimnastika mashqlari organizmning garmonik rivojlanishini ta'minlaydi, qon aylanishini, nafas olish va o'pkaning ritmik faoliyatini yaxshilaydi, tanani pishitadi, irodani mustahkamlaydi, chiniqtiradi, ayniqsa, qaddi-qomati chiroyli qizlarning voyaga yetishi, sog'lom onalarni tayyorlash, sog'lom zurriyodni dunyoga keltirish, ularni parvarishlash, onalik va bolalikni muhofaza qilish, millat genofondini sog'lomlashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

*Yengil atletika* sportning ommaviy turi hisoblanadi. Yengil atletika mashg'uloti organizmning hamma to'qima va a'zolariga, birinchi navbatda tayanch-harakatlanish apparatiga, nafas olish va yurak-tomir tizimining faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Yengil atletika tarkibiga yugurish, yurish, sakrash, irg'itish, uloqtirish kabilar kiradi.

*Tennis* o'z navbatida juda qiziqarli va yuksak mahorat talab etuvchi sport turidir. So'nggi yillarda, ayniqsa, Vatanimiz istiqbolga erishgandan keyin O'zbekiston tennisining taraqqiyoti keng tus ola boshladi.

*“Taekvando”* so'zi – haqiqatni izlash yoki haqiqatgo'y bo'l deb tushuniladi. O'zingni o'rgan va sen borliqni his qilasan – taekvando ana shu falsafa asosiga qurilgan.

*Ayollar futboli* organizmning hamma to'qima va a'zolariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayollar futboli xalqaro sport arenalardagi yirik g'alabalarga poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Hukumatimiz tomonidan xotin-qizlar sportiga ko'rsatilayotgan e'tibor barcha davlat va jamoat tashkilotlari, ta'lim muassasalari, bolalar-o'smirlar sport maktablari, soha xodimlari, shuningdek, ota-onalar oldiga yuksak mas'uliyatni yuklaydi va quyidagi vazifalarni qo'yadi:

- oilada qizlarni ommaviy sportga jalb qilish, sportning har xil turlari bilan shug'ullanishlarini ta'minlash maqsadida ota-onalar o'rtasida keng ko'lamdagi tushuntirish – targ'ibot ishlarini olib borish;
- ta'lim tizimining barcha bosqichlarida, maktabgacha ta'lim muassasalaridan boshlab sportning bir necha turlaridan to'garaklarning ochilishi va muntazam faoliyat olib borishlarini ta'minlash;
- to'garak a'zolari bilan sportning har xil turlaridan musobaqalar sovrindorlari bo'lgan sport masterlari va chempionlar bilan uchrashuvlar, davra suhbatlari, master klasslarni tashkil etish;
- sportchi qizlarning erishayotgan yutuqlari va joylarda sportni rivojlantirish borasida amalga oshirilayotgan ishlar, yaratilgan shart-sharoitlarni ommaviy axborot vositalari orqali kengroq yoritish;

Bu esa o'z navbatida yosh avlodning sog'lom o'sishi, ma'naviy va jismoniy jihatdan yetuk bo'lishi; ularda milliy g'urur va iftixor tuyg'usining shakllanishi; o'z Vatani oldidagi burchni his etishi va vatanparvarlik tuyg'usining shakllanishi; o'sib kelayotgan yosh avlodda jismoniy tarbiya va sportga mehr-muhabbat hissining oshishi; yoshlarning sog'lom turmush kechirishini ta'minlash, iste'dodli va istiqbolli sportchilarni tanlash, tayyorlash va mahoratini oshirishning uzluksiz tizimini takomillashtirish imkonini beradi.



Adabiyotlar:.

1. Karimov.A.I. Yuksak ma'naviyat yengilmas kuch. –T.: O`zbekiston, 1992-yil.
2. Mirztyoyev.SH.M. Erkin va farovon, demokratik O`zbekiston davlatini birgalikda barpo yetamiz. Toshkent: O`zbekiston, 2016-yil.
3. Achilov.A Badiiy gimnastika T.: G`ofur G`ulom nomidagi nashryotmatbaa ijodiy uyi, 2010-yil
4. Yeshtayev.A.K. Gimnastika darsi: O`quv qo`llanma. – T.: 2004-yil.
5. Yeshtayev A.K. Gimnastika va nazariyasi va uslubiyati. (darslik).T.: 2017-yil

**ЁШ СПОРТЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ МУСОБАҚАВИЙ  
МАШҚЛАР ЁРДАМИДА РИВОЖЛАНТИРИШ АСОСЛАРИ**

*Исломов Э.Ю., ўқитувчи*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5368-сон Фармони (2018 йил 5 март) ва “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сон Фармони ва уни ҳаётга тадбиқ этиш бўйича қабул қилинган ҳукумат қарорлари натижасида ўзбек спортини сўнгги йиллар мобайнида мамлакатимизда ривожлантириш ва ёш истеъдодли спорт заҳираларини тайёрлаш борасида жуда катта ислохотлар жорий этилмоқда, кўпдан- кўп бунёдкорлик ишлари амалга оширилмоқда, спорт билан мунтазам шуғулланиш ва амалдаги расмий қоидалар асосида маҳаллий ҳамда Республика мусобақаларини ўтказиш учун барча шарт-шароитлар яратилмоқда.

Навбатдаги масала ҳозирги кунда, ҳамда яқин келажак ичида ушбу Фармон ва қарор талаблари билан белгиланган пировард мақсадларни амалга ошириш лозим. Маълумки, ушбу доирадаги асосий стратегик муаммо - бу ёш, рақобатбардош спортчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асосларини яратишдан иборатдир. Аммо, мазкур жараён ўзининг ташкилий-технологик жиҳатларидан ўта мураккаб, кенг қамровли ва кўп қиррали муаммолар таркибига мансуб бўлиб, босқичма-босқичлик ҳамда изчиллик тамойиллари асосида ташкил этилиши зарурлигини тақозо этади.

Замонавий спорт амалиётида жисмоний тайёргарлик техник ва тактик маҳоратни юксак чўққиларга олиб келувчи ягона ва ҳал қилувчи пойдевор бўлиб хизмат қилади. Бинобарин, рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш учун жисмоний сифатларини эрта ёшлиқдан, тўғараққа энди келган болалар томонидан танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларига мос равишда ривожлантириш спорт машғулотининг муҳим шартларидан биридир. Бунинг учун машқларни тўғри танлаш ва амалиётга жорий этиш самарадорлигини педагогик назорат остига олиш истеъдодли спорт заҳираларини етиштиришда ўта долзарб масалалар сирасига киради. Шунинг ҳам таъкидлаш муҳимки, ҳар бир спорт турида ўзига хослик мавжуд бўлиб, шу хусусиятлар ёш спортчиларни тайёрлашда қайси бир жисмоний сифатлар устивор эканлигини белгилаб беради.

Мавзуга оид адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики, ёш спортчиларни тайёрлашда, хусусан техник-тактик малакаларга ўргатиш самарадорлигини ошириш учун жисмоний сифатларни ривожлантириш ўта муҳим эканлиги қайд этилган. Ўз навбатида жисмоний сифатларни самарали ривожлантириш учун фақатгина анъанавий машқлардан фойдаланиш етарли деб бўлмайди. Ушбу сифатлар мусобақавий машқлар ёрдамида ўта самарали ривожланиши мумкин эканлиги кўп олимлар томонидан илмий тасдиқлаб берилган. Жисмоний сифатларни ривожлантиришда мусобақавий машқларни қўллаш тажрибасини ўрганиш шуни кўрсатдики, Бухоро вилояти ҳудудида фаолият кўрсатаётган спорт тўғарақларида машғулотларни аксарият анъанавий ташкил қилиниши, жисмоний сифатларини ривожлантиришда аксарият мураббийлар томонидан мусобақавий машқлардан фойдаланмасликлари аниқланди.

Назорат ва тажриба гуруҳларида ўтказилган 1 ойлик анъанавий ва мусобақавий машғулотлар болаларнинг жисмоний сифатларига турлича таъсир этиши кузатилди. Жумладан, назорат гуруҳида қўлланилган анъанавий машғулотлар жисмоний сифатларга кам миқдорда



таъсир этганлиги аниқланди. Тажриба гуруҳида қўлланилган мусобақавий машқлар ёрдамида шу сифатларни ўта самарали шакллантирилганлиги ўз исботини топди.

Адабиётлар:

1. Абдурасулов Р.А. Ўқувчи шахсини шакллантиришда спорт машғу-лотларининг ўрни. Монография.-Тошкент.: Фан ва технология. 2013. 7,12 б.т.

2. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5368-сон Фармони (2018 йил 5 март).

## **AYOLLARNI SPORTGA JALB QILISH - SOG'LOM AVLODNI VOYAGA ETKAZISHNING MUHIM OMILI**

*Arslonov Q.P., dotsent*

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

Ayol zoti borki hamisha go‘zallikka intilib yashaydi, suyuqli yor va mehribon ona bo‘lishni istaydi. Buning asosiy omili esa sog‘likdir. Sog‘lom ayol sog‘lom fikrlaydi. Bu o‘z navbatida oilada sog‘lom hayot tarzini yuzaga keltiradi. Ayol — eng avvalo, ona. U salomat ekan, farzand ham sog‘lom bo‘ladi. Binobarin, bugungi kunda mamlakatimizda onalik va bolalikni muhofaza qilish uchun barcha zarur shart-sharoitlar yaratilgan. “Sog‘lom ona — sog‘lom bola” tamoyili asosida ishlab chiqilgan o‘ziga xos tizim bugun salmoqli natijalar berayapti. 2011 yilda O‘zbekiston o‘sib kelayotgan yosh avlod salomatligi haqida eng ko‘p g‘amxo‘rlik ko‘rsatayotgan davlatlar o‘ntaligiga kiritilgani buning yorqin dalilidir.

Pirovardida ayollarning ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy faolligi yanada oshdi. Bugungi kunda ayollar — iqtidorli rahbar, uddaburon tadbirkor, aholi manfaatlarini muhofaza qiladigan ijtimoiy va siyosiy davlat arbobidir. Oila mustahkamligi, farzandlar barkamolligi, turmushdagi mehr-muhabbatda ham bu muhim o‘rin tutadi. Ayol kishi qancha o‘zini go‘zal his etadigan bo‘lsa unda iroda ham ma‘lum miqdorda ortib boradi, iroda esa turmush hayotida va kelajakda unga samarali yordam beradi. Xotin-qizlar uchun baxtu saodat mezoni bo‘lgan ushbu jihatlariga erishishda sportning o‘rni beqiyos. Sog‘lom farzandning dunyoga kelishi oila quvonchi, ota-ona shodligi, butun mamlakat boyligidir. Oilalarga mana shunday quvonch ulashishda sog‘lom ayol muhim o‘rin tutadi. Mamlakatimizda sportni ommalashtirish, xususan, xotin-qizlar sportini rivojlantirishda, avvalo, ana shu mezondan kelib chiqib ish tutilmoqda. Qizlarni sportga jalb etish borasida alohida e‘tibor va yondashuv shakllandi, zarur shart-sharoitlar yaratildi. Ular uchun milliy mentalitetimizga xos kiyimlar ishlab chiqarilmoqda, oliy ta‘lim muassasalarida ayol o‘qituvchi va murabbiylarni tayyorlashga keng o‘rin berilayotir.

Birinchi Prezidentimiz Islom Karimov rahnamoligida mamlakatimizda xotin-qizlarning davlat va jamiyat qurilishidagi rolini kuchaytirish, oiladagi mavqeini mustahkamlash, huquqiy, ijtimoiy, iqtisodiy manfaatlarini himoya qilishni yanada takomillashtirishga alohida e‘tibor qaratilmoqda.

2004 yilda “O‘zbekiston Xotin-qizlar qo‘mitasi faoliyatini qo‘llab-quvvatlash borasidagi qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi Farmoni qabul qilinishi bu boradagi ishlar ko‘lamini yanada kengaytirdi. Unga muvofiq, xotin-qizlarni ijtimoiy-huquqiy jihatdan qo‘llab-quvvatlash, onalik va bolalikni muhofaza qilish, xotin-qizlarni kasbiy, jismoniy, ma‘naviy va intellektual jihatdan o‘stirish, ularning ijtimoiy-siyosiy faolligini oshirish, davlat qurilishida faol qatnashishlari sohasidagi umummilliy siyosatni amalga oshirish bo‘yicha chora-tadbirlarni ishlab chiqish va uni hayotga tatbiq qilish, xotin-qizlarning sog‘lig‘ini saqlash, sog‘lom oilani shakllantirish, ayollar va oila sportini rivojlantirish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish bo‘yicha chora-tadbirlar majmuini ishlab chiqish hamda amalga oshirish qo‘mita va uning joylardagi bo‘linmalari faoliyatining eng muhim vazifalari sifatida belgilandi.

Ayni paytda xotin-qizlarning salomatligini saqlash, har jihatdan mustahkam oilani shakllantirish, ayollar va oila sportini rivojlantirish, sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish bo‘yicha amaliy ishlar ko‘lami tobora kengayib borayotir. 2009 yil 13 aprelda qabul qilingan “Ona va bola salomatligini muhofaza qilish, sog‘lom avlodni shakllantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi Qarori asosida ona va bola salomatligini muhofaza qilish chora-tadbirlari kuchaytirilmoqda. 2010 yil 1 aprelda qabul qilingan “Qishloq joylardagi bolalar sporti obyektlarida band bo‘lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag‘batlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori

yuqori malakali, professional ayol ustoz kadrlarni tayyorlash, ularning mehnatini moddiy rag'batlantirishda muhim omil bo'layotir. Turli yoshdagi xotin-qizlarning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi asosan ikkita maqsadga qaratilgan bo'lib, ularning biri salomatlikni yaxshilash bo'lsa, ikkinchidan sport sohasida erkaklar bilan yonma-yon turib, imkoniyatlarini namoyon qilib, o'z shon-shuxratini himoya qilishdir. Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi xotin-qizlarning soni yildan yilga ortib bormoqda. Bu holat respublikamizda kun sayin sportning rivojlanayotgani va yashash tarzimizda ro'y beradigan o'zgarishlar bilan bog'liqdir. Xotin-qizlar organizmining ish qobiliyati erkaklar organizmining ish qobiliyatidan biroz darajada past bo'ladi, bu xotin-qizlar organizmining anatomik va fiziologik xususiyatlariga bog'liq. Shuning uchun xotin-qizlarni sportda yuqori natijalarga erishishlari uchun beriladigan jismoniy yuklamalar va mashqlar hajmini yuqori darajada belgilash maqsadga muvofiq. Eng muhimi, sport bilan shug'ullangan qiz sog'lom bo'ladi, kelgusida sog'lom bolalarni dunyoga keltiradi. Ularni ham sportga jalb qiladi, sog'lom va barkamol etib voyagay etkazadi. Bu butun jamiyatda sog'lom turmush tarzining qaror topishiga, millat genofondining yaxshilanishiga xizmat qiladi. Albatta, bu qizlarning hammasi ham professional sportchi bo'lmasligi mumkin. Ammo jismoniy mashqlarda toblangan bolalar jismonan sog'lom, ruhan tetik bo'lib kamolga yetadi, hayotga teran ko'z bilan qarashga o'rganadi. Sport bolaning nafaqat salomatligini mustahkamlaydi, balki zararli illatlardan uni himoyalaydi, irodasini mustahkamlaydi.

Sportning ayrim turlari bo'yicha ayollar erkaklarga nisbatan yaxshiroq natijalar ko'rsatadilar. Bu ayollar organizmining anatomik va fiziologik ko'rsatkichlarining yuksak uyg'unligi, iroda va egiluvchanlik xislatlarni talab qiluvchi mashqlarni bajarishda namoyon bo'ladi. Ularning mushak kuchi nisbatan kam bo'lsa ham, jismoniy mashqlarni bajarishda, muskul tarangligini mahorat bilan juda ko'p mushak guruhlariga barobar taqsimlay oladilar. Shu sababli ayollar harakati ancha nozik, tekis, muloyim, aniq va chiroyli ifodalanadi. Ayollar organizmini tuzilishi va funktsional xususiyatlari yuqori kuch bilan bajariladigan, yoki yuqori darajada chidamlilik talab qiladigan ishlarni bajarishga imkoniyat bermaydi. Masalan, erkaklarga nisbatan, ularning qon tarkibida eritrotsitlarning, gemoglobinning, qonda kislorod sig'imining kam bo'lishi, yurak hajmining kichikligi, o'pka tiriklik sig'imi va nafasning daqiqalik hajmining kamligi, uzoq muddatli ishlarini bajarish imkoniyatini cheklaydi. Bu esa ayollar organizmining aerob imkoniyati erkaklarga nisbatan kam ekanligini ko'rsatadi. Ayollar bilan erkaklarning jismoniy ish qobiliyati o'rtasidagi farq bir xil hajmdagi ishlarni bajarishda nafas olish va qon aylanish sistemalari funktsiyasining o'zgarishida ham namoyon bo'ladi. Ayollarda kislorodni maksimal o'zlashtirish erkaklarga nisbatan 25-30% kam bo'ladi va 20-30 yoshlarda eng yuqori darajada bo'ladi.

Ayollarning sport bilan muntazam shug'ullanishi natijasida ular organizmining tuzilishi va funktsiyasida ijobiy o'zgarishlar yuzaga keladi. Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, mashg'ulot hajmini to'g'ri belgilash, kuch va chidamlilik harakat uyg'unligini takomillashtiradi. Gavda tarkibida yog' to'qimasi kamayadi, mushaklar va boylamlar rivojlanadi, o'pkaning tiriklik sig'imi ortadi, nafas olish tezligi kamayadi, yurak urishi sekinlashadi, energiya sarfi kamayadi, organizmning turli kasalliklarga chidamliligi ortadi, ish qobiliyati yaxshilanadi, qomat go'zallashadi, homiladorlik davrida u o'zini yaxshi his etadi, bola tug'ilishi oson bo'ladi. Ayollar organizmida ijobiy o'zgarishlarning yuzaga kelishida, ularning gimnastika mashqlari bilan shug'ullanishi alohida ahamiyatga egaligini ta'kidlash zarur. Ayniqsa, hozirgi vaqtda ritmik gimnastikani keng yoyilishi bu fikrimiz dalili bo'ladi.

Sport mashqlarining fiziologik ta'moillariga qat'iy rioya qilgan holda, har bir sportchi ayolning individual xususiyatlarini hisobga olish kerak bo'ladi. Ayollarning jismoniy mashqlar bilan davriy shug'ullanishi ular organizmida mushak ishini, bo'g'imlar harakatchanligi va mustahkamlanishini shakllantiradi. Bu jarayon harakat apparatining takomillashishi kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatning rivojlanishida kuzatiladi, funktsiyasining takomillashtiradi va organlarning ish qobiliyatini oshiradi. Bu salomatlikni saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ayollar salomatligini saqlash esa sog'lom avlodni voyaga etkazishning muhim omili hisoblanadi.

#### Adabiyotlar:

1. "Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori". Toshkent, "Sharq" nashriyot-matbaa kontserni, 1997 yil.
2. "Sog'lom avlod uchun" ilmiy-tarbiyaviy, ommabop, bezakli oylik jurnal. 3(203)-son, 2013-yil, mart, 4(204)-son, 2013-yil, aprel.

## **XOTIN-QIZLAR SPORTINING DOLZARB MASALALARI**

*Afraimov A.A., o'qituvchi*

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

Ma'lumki, xotin-qizlar sportini rivojlantirish faqatgina masalaning moddiy –texnik jihatlari bilan belgilanmaydi, balki shu avlodni global miqyosda jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish, mashg'ulotlarni milliy asosda tashkillashtirish va sport mahoratlarini fundamental bo'lishi ayol murabbiylarning tayyorgarligini samarali shakllanishi muhimligiga e'tibor qaratadi. Jahon xalqlari orasida onalarga e'tibor, mehr-muhabbat eng yuqori o'rinda turadi. O'zbek xalqi onalar, xotin-qizlarini e'zozlash, ularga, xizmat qilishda o'ziga xos alohida xususiyatlarga egadir. Oilada barcha kishilar, ayniqsa, farzandlar onaning hur-matini hamma narsadan ustun qo'yadi. Xotin-qizlarga mehr-oqibat g'oyat kuchlidir. Ayniqsa, qizlarning turmushga chiqishi, oila qurishi va doimo sog'lom oqibatli, oila a'zolariga sadoqatli bo'lishga o'rgatiladi. Aksariyat xotin-qizlar bunday e'tibor va hurmatga yaxshi munosabatda bo'ladi, asosiy ishonchlarni sabr-qanoat bilan oqlashadi. Mustaqillik yillarida milliy qadriyatlarni qayta tiklash, aholining ma'naviy va ma'rifiy jihatdan boyitish yo'lida juda katta tadbirlar amalga oshirilmoqda. Faqat katta yoshdagilargina emas, balki kichik yoshdagi qizlar va o'quvchi qizlar orasida milliy iftixor va g'ururni egallashda siljishlar bo'lmoqda. Islom dini olamidagi eng ibratli va foydali jihatlar xotin-qizlar orasida singib bormoqda. Bularning negizida sog'iom oila yaratish, farzandlarni jismonan va ma'naviy jihatdan barkamol qilib o'stirish tadbirlari tobora kengaymoqda. Mustaqillikning sharofati tufayli sportchi xotin-qizlarimiz chet ellarga tez-tez borib kelmoqda. Bunday jarayonlar milliy madaniyatimizni boyitishga xizmat qilmoqda. I.To'laganova (tennis), S.Burxonxo'jayeva (tennis), Yu.Hamroqulova (shaxmat) jahon sporti yulduzlariga aylanmoqda. E'tirof etish kerakki, jismonan zaif yoki kasalmand xotin-qizlarga tibbiy yordamlar doimiy ravishda berib borilmoqda. Jismonan ojiz va kasalmandlikning sabablari tug'ma yoki oziq-ovqatlarni yetarli darajada iste'mol qilmaslik bilan ko'proq bog'liqdir. Shuningdek, og'ir 68 vaznli (ortiqcha semiz) xotin-qizlar ham oz emas. Bu ikki holatda barcha doridarmonlarga nisbatan jismoniy mashqlar, turli o'yin (raqs) bilan shug'ullanish natijasida sog'lom bo'lish holatlari ilmiy-amaliy jihatdan tajribada isbotlangan. Shu sababdan, markaziy shaharlarda turli kasalliklarni davolash yo'lida jismoniy mashqlar vositasidan foydalanish usullari, sog'lomlashtirish maskanlari kun sayin ko'paymoqda.

Yaqin o'tmishimizda sport kiyimlari bilan shug'ullanuvchi xotin-qizlar ancha ko'paygan edi. Bu jihatlar jismoniy tarbiya dasrlarining majburiyiligi va sport musobaqalarining qoidalarida qat'iy chegaralangan edi, lekin keyingi yillarda milliy xususiyatlar, urf-odatlar natijasida odmiroq (mos) kiyimlardan foydalanish amalda qo'llanilmoqda. Bu jihatlar milliy xususiyatlarni rad etmagan holda yanada takomillashmoqda. Ta'kidlash lozimki, teleko'rsatuvlar, matbuot xabarlari, ayniqsa, chet ellarga sayohat qilish, tijorat va boshqa zaruriyatlar bilan borib-kelish, tajriba almashish natijalari kiyinish, bezaklar berish, muomila sohalarida yoshlar o'rtasida yangi yo'nalishlar ta'siriga tushib qolish kuchaymoqda. Bunday jihatlar sportda, ayniqsa, yaqqol namoyon bo'lmoqda. Sport maktablari va turli jamoalarda (komanda) mahalliy millat qizlarining qiziqib va faollik bilan shug'ullanishlari kengaymoqda. Kurash, sharqona yakka kurashlar, kikkingsing, futbol, hatto og'ir atletika bilan kuchini sinash kabi erkaklar sporti bilan shug'ullanish rivojlanmoqda. Bunday jihatlar oila, qolaversa, Vatan shon-shuhratini oshirishga xizmat qilmoqda. Bu boisdan ham ota-onalar qizlarining gimnastika, suzish, yengil atletika, voleybol, qo'l to'pi, tennis kabi sport turlari bilan shug'ullanishlariga monelik qilmayotir.

Adabiyotlar:

1. Abdullayev A, Xonkeldiyev Sh.H. jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, darslik. Farg'ona-2005 y 270 b.
2. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya vositalari. O'quv qo'llanma. Farg'ona-1998 y 80 b.
3. Akramov A.K. "O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi" o'quv qo'llanma. T.O'zDJTI 1997yil 168 b.
4. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish, monografiya. T., O'zDJTI, 2005, 279 b.
5. Xoldarov T.X, Abdumalikov R, Qurbonov S. «Barkamol avlod» sport klubi, o'quv-uslubiy qo'llanma, T-2004 y 47 b.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Давронов Н.И., преподаватель*

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

**Аннотация:** В данной статье показывается педагогические условия воспитания ценностного отношения учеников начальных классов к физической культуре.

**Ключевые слова:** ценность, культура, воспитания, процесс, условия, установка, физическая культура,

В настоящее время все более осознается тот факт, что традиционные, издавна сложившиеся и используемые на практике формы физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью уже не полностью отвечают современным требованиям и должны быть заменены новыми, более эффективными. Исходя из этого, практически во всех странах идет интенсивный поиск новых идей и подходов к организации физкультурно-спортивной работы.

Процесс воспитания ценностного отношения школьников к физической культуре будет более успешно протекать при создании следующих педагогических условий: а) школьники включены в физкультурно-спортивную деятельность, имеющую личностно-ориентированную значимость; б) ценностные отношения будут целенаправленно подчинены воспитанию у школьников установки на занятия физической культурой; в) в образовательном процессе осуществляется дифференцированный подбор средств формирования физических и нравственных качеств школьников в соответствии с уровнем их развития, потребностями и мотивациями; г) обеспечивается постоянный педагогический и медицинский контроль, призванный своевременно реагировать на изменения внутренних и внешних параметров физического состояния учащихся.

Ценностные отношения, являясь составной частью направленности личности школьника, отражают две стороны образовательного процесса: с одной стороны, овладение знаниями и умениями и с другой, осмысление их ценностей для физической культуры и оздоровления субъекта.

Ценностное отношение школьников к физической культуре обеспечивается наличием необходимых педагогических условий, к которым следует отнести:

а) включение учащихся в физкультурно-спортивную деятельность, имеющую личностно-ориентированную значимость;

б) ценностные отношения целенаправленно подчинены воспитанию у школьников установки на занятия физической культурой;

в) в образовательном процессе осуществляется дифференцированный подбор средств формирования физических и нравственных качеств школьников в соответствии с уровнем их развития, потребностями и мотивациями;

г) обеспечение постоянного педагогического и медицинского контроля, призванного своевременно реагировать на изменения внутренних и внешних параметров физического состояния учащихся.

Использование установки на позитивное отношение учащихся к физической культуре выступает как фактор и одновременно как условие реализации ценностной ориентации в процессе оздоровления школьников.

Таким образом, изучение ценностных отношений школьников к физической культуре прежде всего позволило лучше понять личностные мотивационные основы отношения их к учебе, спортивному совершенствованию, образованию, жизненным стремлениям, притязаниям, ориентациям и на этой основе определить личностно - ориентированные действия и педагогические поводы к некоторым школьникам. Изучение ценностных отношений школьников к занятиям физической культурой показывает, что они несут в себе те некоторые общие, присущие многим людям и учащимся, в том числе и специфические, присущие только данной конкретной общности, - характеристики.

### Литература:

1. Кирьякова А.В. Теория ориентации личности в мире ценностей. Оренбург: ОГПИ,



1996. - 188 с

2. Кузнецов А.Г. Ценность физической культуры в жизни современ, молодежи // Психолого-методологич. вопросы спорта, физ. культуры, здоровья. Сб. статей / Саратовск. госуниверситет. Саратов, 1993. С. 34-36.

3. Ходжаев Б. Педагогик аксиология. Т.: 2010.

## **ХОТИН –ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ МУАММОЛАРИ ВА ИСТИҚБОЛЛАРИ**

*Воҳидова Д.О., Ходжиева Д.З., ўқитувчилар*

*Когон мактабгача таълим ва хизмат кўрсатиши касб-хунар коллежи, Когон, Ўзбекистон*

Шарқ мутафаккирлари маънавий бой, жисман баркамол, комил инсон масаласига азал-азалдан алоҳида эътибор берган. Комиллик фазилатларидан энг улуғи таннинг инсон жисмининг баркамоллигидадир дейилади. Мамлакатимиз мустақилликни қўлга киритгандан сўнг барча ижтимоий-сиёсий жараёнларга тубдан ислохотлар ва амалга оширилди. Жумладан жисмоний тарбия ва спортга берилган эътиборни алоҳида таъкидлаш лозим. Ақлий ва жисмоний тарбиянинг ўзаро боғлиқлиги масаласи табиий-илмий фанларнинг тадқиқотлари асосида улуғ рус физиологи И.М.Сеченов ва И.П.Павлов томонидан исботланган. “Мен ҳаётим бўйи ақлий ва жисмоний меҳнатни севдим кўпроқ иккинчисини. Айниқса мияда пайдо бўлган фикрни ҳал қилиш учун ақлимни қўлим билан бўғлаганимда ўзимни жуда яхши ҳис қилар эдим”, деб ёзган эди улуғ рус олими И.П.Павлов.(1). 48б. Ҳақиқатдан ҳам миллатнинг ривожини аввало халқнинг соғлиги ва узок умр кўриши билан белгиланади. Айниқса ёш авлодни дунёга келтириб уларни баркамол қилиб тарбиялашдек масъулиятли вазифа оилада аёл кишига кўпроқ бўғлиқ бўлади. Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, ҳомиладор аёл қанча кўп китоб ўқиб жисмоний фаолияти юқори бўлса туғруқ жараёни ҳам дунёга келадиган фарзанди ҳам соғлом ва бақувват бўлиб ривожланар экан. Халқимизда шундай доно сўзлар бор соғлом “Онадан соғлом фарзанд дунёга келади”. Шунинг учун ҳам мамлакатимизда хотин-қизларнинг спорт билан шуғулланишлари учун барча шарт-шароитлар яратиб берилган. Хусусан спорт заллари, сузиш ҳавзалари, спорт иншоотлари қурилиб улар ихтиёрига топширилган. Айниқса қишлоқ ҳудудларида истиқомат қилувчи аёл спорт устозлари учун жуда катта имкониятлар яратиб берилган. Жумладан 2010-йил 1-апрелдан бошлаб қишлоқ жойлардаги умумтаълим мактабларида, касб-хунар таълими муассасаларида ва болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида жисмоний тарбия ўқитувчиси ҳамда спорт устози бўлиб ишлаётган аёлларнинг тариф ставкаларига ҳар ойда 15 фоиз миқдорда устама ҳақ белгилаш тўғрисидаги қарор қабул қилинганлиги фикримизнинг ёрқин ифодасидир.

Бундай қарорнинг қабул қилинишидан асосий мақсад чекка-чекка ҳудудларда истиқомат қилувчи хотин-қизлар спортини ривожлантириш ва уларнинг меҳнатини муносиб баҳолашдан иборат эди. Бугунги таҳлиллар шуни кўрсатадики қишлоқ ҳудудларида яшовчи қизларнинг кўпчилиги жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиб юқори натижаларга эришиб келмоқдалар. Мамлакатимиз раҳбари томонидан 2018-йил 5-мартда “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини давлат бошқарувида янада такомиллаштириш чоратадбирлари тўғрисида” ги фармонида мувофиқ кўплаб амалий ишлар олиб борилмоқдаки бу фаолиятнинг ягона мақсади юртимиз фуқароларини янада соғломлаштириш ва ўртача умр кўриш даражасини оширишдан иборатдир. Аммо шуни ҳам алоҳида таъкидлаб ўтиш керакки, ўз навбатида спорт билан шуғулланмайдиган хотин-қизлар бор эканлиги кўнгилмишни хира қилади. Маълумотларга кўра мутахассислар томонидан олиб борилган сўровномаларда улар спорт билан шуғуллана олмасликларини қуйидагича изоҳлайдилар. “Биз чекка қишлоқларга истиқомат қиламиз. Рўзғор ишлари ва фарзандлар тарбияси билан бўлиб ўзимизга вақт қолмайди. Лекин кун давомида қилган жисмоний меҳнат шу биз учун спортдир” деб жавоб берадилар. Олимлар фикрича жисний тарбия ва жисмоний меҳнат ўртасида катта фарқ мавжуд. Негаки инсон жисмоний меҳнат жараёнида руҳан чарчаб, кайфияти бўлмайди. Қолаверса қилинаётган иш тананинг қайсидир қисмини ҳисобга олмасдан умумий ҳолда бажарилади. Жисмоний тарбия ва спортда эса бу бошқача жараён. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш жараёнида инсон организмда қуйидаги юқори эмоционал кайфият пайдо бўлади.

- юқори эмоционал кайфият;



- рухан барқарорлик;
- кучли ирода;
- чиниққанлик;
- алохида тана бўғим гуруҳларини ҳисобга олган ҳолда бажариладиган аниқ ҳаракатлар;
- жисмоний сифатларни шаллантириш;
- кун давомидаги тетиклик ва бошқа ўзига хос бўлган ижобий ҳолат ва фазилатларни шакллантиради;
- моддалар алмашинувини яхшилади;
- юрак-қон системаси, нафас олиш системаси, овқат ҳазм қилиш ва таянч- ҳаракат системаси фаолиятларини ривожлантиради.

Шуни алохида таъкидлаш лозимки жисмонан ва ақлан соғлом бўлган оналарнинг фарзандлари ҳам ўзларидек бақувват, иродали ва баркамол бўлиб шаклланади. Зеро спорт инсонни баркамолликка элтувчи машъаладир.

Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш жамғармаси Бухоро вилояти ҳудудий бўлинмаси томонидан ўтказилиб келинаётган мусобақаларда қишлоқ ҳудудларда яшовчи қизлар сони кўплиги ва уларнинг иштироки мавжудлиги барчамизни хурсанд қилади. Жамғарманинг маълумотига кўра 2018-йил 1-октябрь ҳолатига кўра вилоятимизнинг Вобкент тумани мисолида жами мусобақалар сони 50 та иштирокчилар сони 7450 та шундан қизлар 3250 тани ташкил этади. Албатта бу яхши кўрсаткич. Бугун кўпчилик халқимиз англаб етптики инсон саломатлиги учун соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг тутган ўрни бекиёсдир. Мухтарам Президентимиз Ш.М.Мирзиёев биринчи Президентимиз И.А.Каримовнинг оқилона ва одилона сиёсатини давом эттирар экан жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантиришнинг муҳим чора-тадбирларини белгилаб қўйди. Яъни аҳолини соғломлаштириш мақсадида “Спорт ҳамма учун” шиори остида барча юртдошларимизни спорт билан шуғулланиб ўз саломатлигини мустақамлашлари лозимлигига давъат этмоқда. Хулоса қилиб айтадиган бўлсак жамиятимизда соғлом авлодни тарбиялаш ва вояга етказиш хотин-қизлар қўлида шундай экан уларнинг саломатлиги миллат генофондини белгилаб беради соғлом авлод эса ўз навбатида ватанимиз равнақи ва ривожи учун ҳисса қўша олади.

Адабиётлар:

1. А. Хонкелдиев “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси” Фарғона 2005й.
2. Ўзбекистон Республикасининг Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги қарор. 3.06.2017

### **O'SMIRLAR SPORTIDA MURABBIYNING O'RNI**

*Karabaev X.N., o'qituvchi*

*Guliston davlat universiteti, Guliston, O'zbekiston*

Biz bugungi kunda sportchilarimiz erishayotgan yutuqlarni o'rganish va tahlil etish jarayonida ularning kelajakda nimalarga qodir yoki qodir emasliklari haqida ma'lum darajada tasavvurga ega bo'lamiz. Ammo sportchi ruhi olamining aqliy, axloqiy, ma'naviy imkoniyatlari to'g'risida oldindan bashorat qilish bir muncha mushkul. Negaki, biz sportchining oilaviy o'zaro munosabatlari, oiladagi mehr-oqibatlilik darajasi, samimiylik va oilaviy saviyasi nechog'lik rivojlanganligini maxsus kuzatishlar olib bormasdan turib bilishga qodir emasmiz. Sportchilarda irodalilik, g'alabaga intiluvchanlik, epchillik, o'zini tuta bilishlik, chidamlilik kabi sifatlarning shakillanishida oilaning o'rni birlamchi ahamiyat kasb etadi. Shu ma'noda sportchiga xos xarakter- xislatlar sport faoliyatida asta sekin vujudga kela borib, keynchalik bu xislatlar uning doimiy xarakteriga aylanib boradi. Sportchi xarakteri tug'ma, doimiy va o'zgarmaydigan xususiyat emas. Xar bir sportchining xarakteri ijtimoiy muhit, oilaviy tarbiya, sport faoliyati va musobaqalar ta'siri bilan ta'lim va tarbiya jarayonida yoki o'z-o'zini tarbiyalashvositasida taraqqiy etib, o'zgarib boradi. Shu sababli har bir sportchi ma'lum yoshdan boshlab, o'z xarakteri va uning ayrim xislatlari uchun o'zi javobgardir. Sportchi o'z xarakterini tarbiyalashda oilaning roli nechog'lik ahamiyat kasb etishini tushunib etishi lozim, yaxshi fazilatlar va olg'a etaklovchi barhayot g'oyalarni faqatgina oila bag'rida mujassamlantirib borishi lozim. Shu o'rinda oilaviy muhit va uning bola tarbiyasidagi ahamiyatli tomonlari borasida fikr yuritish o'rinlidir. Oilaviy tarbiya muhiti, avvalambor, oilaviy munosabatlar madaniyatiga bog'liq bo'ladi. Zero oiladagi boshliqlar bilan bolalar munosabati, o'zaro totuvlik, mehr-oqibat, g'amihorlik, kattalarga xurmat,

e'tibor to'g'ri tarbiya vositalarining samaradorligi, ota-onaning mehnatiga, ijtimoiy hayot xodisalariga to'g'ri munosabatda bo'lish, o'z burchiga mas'uliyatni teran his etish kabi oilaviy munosabatlarning nozik qirralaridir. Ularning qay birida mutanosiblik buzilsa, demak, shu oiladagi sog'lom muhitga putur etadi. Oilada sog'lom muhit va munosabat bo'lsa millat va jamiyatda ham sog'lom muhit qaror topadi.

Shu boisdan, bolalarni ruhan va jismonan sog'lom bo'lib o'sishida oila muxitining ta'siri kattadir, chunki oilaviy muhit qanday bo'lsa, bolalar xuddi shu muxit ta'sirida o'sib-ulg'ayadilar. Aynan ana shunday xarakter xususiyatlarining bir necha ko'rinishi bo'lgan mehr-oqibatlilik, olijanoblik, vatanparvarlik, mehnatsevarlik kabi ijobiy sifatlar bolaning ongida muhirlanib asta-sekinlik bilan bolaning xarakter xususiyatlari darajasigacha takomillashib boradi. Ayniqsa, o'smirlik davridagi bolalarga ota-onalarning mehribonligi, doimiy nazorati va do'stona maslahatlari ayniqsa katta ahamiyatga ega. Prezidentimiz aytganlaridek: "Oilani ham, jamiyatni ham birlashtirib, unga fayzu barokat kiritadigan, honadonlarimizni mehr-oqibat, nafosat, go'zallik, ezgulik nuri bilan munavvar qiladigan zotlar ham aslida mu'tabar onalarimiz"dir. Shunday ekan oila muhiti, qolaversa bolaning kelajagi, ularning ruhiy dunyosi ijtimoiy tasavvurlarining ijobiy va boy bo'lishi ko'p jihatdan onalarga bog'liqdir.

Oilada ma'naviyati tizimida o'sha oiladagi ustuvor munosabatlarning, tartib-intizom, ota-onalik burchining anglanish darajasi, oilaviy ustanovkalarining o'rni nechog'lik ahamiyatli ekanligini isbotlaydi. Oilaviy o'zaro munosabatlarda tabiiy tarzda kechadigan, ba'zan kattalarning aybi bilan sodir bo'ladigan nizolar, bola tomonidan idrok qilinadi, anglanadi, ma'lum bir bahoga ega bo'ladi. Ushbu baholar real vaziyatlarda salbiy xulq shaklida namoyon bo'ladi, natijada bolaning oilaga, uning qadriyatlariga, istiqbolda oila qurishga bo'lgan intilishlarida aks etadi. Oilada shaxslarning ma'naviy dunyosini shakillantirish uchun unda zarur ruhiy xotirjamlik, ibratli ruhiy munosabat, o'zaro totuvlik o'rnatilgan bo'lishi lozim. Ota-onalar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarda hamjixatlik, mehr-oqibat, o'zaro xurmat, shirinsuxanlik, bir-biriga g'amho'rlik mavjud bo'lsa, bunday muomala munosabati bola tarbiyasiga ijobiy ta'sir qilib uning o'zi qiziqtirgan mashg'ulotlari bilan muntazam ravishda shug'ullanishiga imkon yaratadi. Ota-onalar o'z farzandlariga chinakam baxt, quvonch hadya etadilar. Muayyan darajada oilada shart-sharoitlarning mavjudligi oila mustahkamligini shakillantirib, ma'naviy shaxs tarbiyasiga zamin yaratadi. Kelajak avlodlar haqida qayg'urish, har tomonlama etuk va sog'lom, barkamol shaxslarni tarbiyalab etishtirish, farzandlari to'g'risida doim g'amho'rlik qilishga intilish o'zbek xalqining qadimiy va milliy xususiyatlaridan biridir. Bola ulg'ayib borgan sayin o'zining sportga bo'lgan qiziqishlarini takomillashtirib boradi. U avvalo sportning o'yin ko'rinishi bilan tanishib borib asta-sekinlik bilan bu mashqlarni ketma-ketlikda va jadallik bilan bajarish malakasini shakillantirib boradi. U xarakterida shakillanib kelayotgan tajovuzkorligini atrofdagilarga noo'rin namoyish qilsa, bu qimishining oqibatida o'zini noqulay sezishi mumkinligini anglab boradi. Agar sportchida insonparvarlik xislatlari yaxshi rivojlangan bo'lsa, u sportning tajovuzkor xarakterlarni talab qiladigan turi bilan shug'ullanmagani ma'quldir. Bioq yuqorida ta'kidlab o'tganimizdek, sportning ayrim turlari ham borki, bular sportchilardan aynan tajovuzkor harakatlarni talab qiladi, busiz sportda g'alabaga erishish juda qiyin kechadi. Ba'zi bir sportchilarning jismoniy tayyorgarligi yuqori darajada bo'lsada biroq musobaqa jarayonida yuqori agrissivlikni va tajovuzkor xatti-harakatlarni namoyon etaolmaydilar. Bunga asosiy sabab, sportchi oilada insonparvarlik, vatanparvarlik, mehnatsevarlik, olijanoblik, mehr-oqibat kabi bir qator insoniy sifatlar hamkorligida tarbiya topganligidir. U oilada ma'naviy go'zal sharoitda takomillashib borgan tufayli ham agrissivlik nisbatan kechroq o'yg'onishi holatlari tajribalarda o'z isbotini topgan. Bu mulohazalar sportchining aynan agrissivlikni talab qiladigan sport turi bilan shug'ullanishini taqiqlashdan ancha yiroq, negaki, bunday sportchilar sportning tajovuzkor turi bilan shug'ullanishlarida sport ustalari ya'ni murabbiylarning ko'magida ish yuritganlari maqsadga muvofiqdir.

Fikrimizning aksi ularoq ba'zi bir yosh sportchilarimiz ham borki, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi past ko'rsatkichga ega bo'lsada, biroq, sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishi ko'p bor isbotlangan xolat xisoblanadi. Kezi kelganda shuni aytish kerakki, yosh sportchilar oilada olmagan pandu-nasixatlarini ustoz murabbiylaridan olishga majbur bo'ladi, agar bolada oilaviy ta'lim-tarbiya natijasida ma'lum ko'nikma va malakalar xosil bo'lgan bo'lsa, murabbiylarning ko'rsatmalarini ilg'ab olishlari va amalga oshirishlari ancha oson kechadi. Yoshlikdan olinmagan tarbiya natijasida yosh sportchi bolaning xarakter xususiyatlarida manmanlik va takabkrlik kabi salbiy

xislatlarning avj olish xolatlari jadallik bilan rivojlanib boradi. Uning kayfiyatida doimiy ravishda vijdotsizlik va beodoblik ustunlik qilib boradi. Agar sportchi murabbiy krsatgan mashg'ulotlarni unumli bajara olmayapdimi demak, uning oilaviy shart-sharoitiga ham bog'liqlik jixatlarini o'ylab ko'rish maqsadga muvofiqdir. Qo'yingki sportchi oilasida tinchlik va xotirjamlik hukm surmas ekan, uning kayfiyatida o'ziga ishonmaslik, tushkunlik, murabbiyning talablari va ko'rsatmalari to'g'riligini bilgan xolatda ham undan ranjish, unga nisbatan keskin ziddiyatli munosabatda bo'lish xolatlarining kuzatilishi tabiiy xol. Sportchi shaxsida bunday xolat yuzaga kelganda u odatda tajovuzkor bo'lib, intellektual salohiyatiga zarar etadi va bu ma'lum ma'noda sport musobaqalarining muvaffaqiyatsiz yakunlanishining asosiy sabablaridan biri bo'lib xizmat qilishi mumkin. Agar yosh sportchi hayotida muvaffaqiyatsizlik surunkali davom etadigan bo'lsa, uning xarakter xislatlarida tajovuzkorlik va salbiy hislar muqim o'rnashib, xarakter sifatida takomillashib boradi. Agar sportchi murabbiy xuzuriga kelgunga qadar uning xarakter xususiyatlarida tajovuzkorlik, agrissivlik xislatlari rivojlanmagan bo'lsa, murabbiyning musobaqa tjarayonida qattiq g'azab bilan "ur", "yiqit", "bos", degan chorlovchi baqiriqlari, sportchida tajovuzkorlik harakatlarini vujudga keltira olmaydi. Murabbiy bunday xolatda yuqorida ta'kidlaganimizdek, sportchi xarakteriga moslashgan xolda uni tushunib, o'zaro munosabatlarini moslashtirishi va tushuntirish ishlari olib borishi maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Xalq so'zi.-2002.-24 oktyabr.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi Xalq so'zi.-2002.-31 oktyabr.
3. Boyboboev B.G'. Jismoniy tarbiya darslarida 11-14 yoshli o'g'il bolalar uchun nagruzkani me'yorlash.: Dis... ped.fan.nom. – T., 1999. – 152 b.
4. Usmonxujayev T.S. Jismoniy tarbiyadan umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi (I-IX sinflar uchun) – T.: Shark, 1999. – B. 187-287.
5. Usmonxujayev T.S. Xarakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darslarida 'Xalk ta'limi. – Tashkent, 1995. - №1.- B.39-40.
6. O'zbekiston Respublikasi umumta'lim maktablarining I-IX sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya dasturi.- T., 1997. - 46 b.

## **МАМЛАКАТИМИЗДА ХОТИН-ҚИЗЛАРНИ СПОРТ СОҲАСИДА ФАОЛЛИГИНИ ОШИРИШНИНГ ДОЛЗАРБ МАСАЛАЛАРИ**

*Шукуров Р.С., доцент, Шукуров Ҳ.С., талаба  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Бугунги кунда мамлакатимизда амалга оширилаётган кенг кўламли ислохотлар ҳар бир соҳанинг ривожланиши учун муҳим аҳамият касб этмоқда. Айниқса таълим-тарбия ишлари давлат сиёсатининг устувор йўналиши сифатида бугунги куннинг ўта кечиктириб бўлмайдиган долзарб масаладир. Ҳар бир даврнинг ўз тараққиёт омили, эҳтиёжи, талаби ва ҳаётий тамойиллари мавжуд. Табиийки, уларни шакллантириш ва ривожлантириш, уларга алоҳида маъно-мазмун бағишлаш, бу даврда давлат, жамият ҳаёти, ижтимоий-сиёсий институтлар фаолиятининг аниқ йўналишларини белгилаб берувчи улкан тарихий воқеалар бўлади. Бугунги кунда мамлакатимизда хотин-қизларга катта эътибор қаратилмоқда. Жамиятимизнинг турли соҳаларида уларнинг фаол иштирок этишлари учун барча шароитлар яратилмоқда. Мамлакатимизда аёлга бўлган муносабат ўз тарихий илдизларига эга, аждодларимиз доимо аёлларни кадрлашга, уларга нисбатан ҳурмат ва иззатда бўлишга даъват этишган.

Биринчи Президентимиз И.А.Каримов томонидан хотин – қизларни қўллаб – қувватлаш, уларни барча соҳаларда фаоллигини ошириш, биринчи навбатда уларни соғлигини мустаҳкамлаш ва муҳофаза қилиш, уларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш йўналишларида бир қанча мисли кўрилмаган ишларни амалга оширдилар.

Муҳтарам Президентимиз Шавкат Миромонович Мирзиёев раҳнамолигида хотин-қизларнинг ижтимоий-сиёсий фаоллигини ошириш, саломатлигини муҳофаза қилиш, уларни жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги интилиш ва ташаббусларини қўллаб-қувватлаш, уларга муносиб меҳнат ва яшаш шароитларини яратишга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Ўзбекистон

Республикаси Президентининг 2018 йил 2 февралдаги – Хотин - қизларни қўллаб-қувватлаш ва оила институтини мустаҳкамлаш соҳасидаги фаолиятни тубдан такомиллаштириш чоратadbирлари тўғрисидаги ПФ-5325-сонли Фармони қабул қилинганлиги бунинг ёркин ифодасидир. Мазкур Фармон билан хотин-қизларнинг ижтимоий-сиёсий ва социал фаоллигини ошириш, уларнинг турли соҳа ва тармоқларда ўз қобилият ва имкониятларини рўёбга чиқариши учун шарт-шароит яратиш, ҳуқуқ ва қонуний манфаатларига сўзсиз риоя қилинишини таъминлаш, оналик ва болаликни ҳар томонлама қўллаб - қувватлаш, шунингдек, оила институтини мустаҳкамлашга алоҳида эътибор қаратилди. Ушбу Фармонни қабул қилишдан асосий мақсад хотин-қизларнинг ҳуқуқлари ва қонуний манфаатларини таъминлашни сифат жиҳатидан янги босқичга олиб чиқиб, уларнинг оила ва жамиятдаги ўрни ва мавқеини мустаҳкамлаш, салоҳиятини тўла намоён этиши, оилалардаги ижтимоий маънавий муҳитни янада соғломлаштиришга хизмат қилади. Ўзбекистон аёллари давлат ва жамият ҳаётида фаол иштирок этмоқда, уларнинг оиладаги мавқеи мустаҳкамланмоқда. Давлатимиз раҳбари томонидан олиб борилаётган ижтимоий йўналтирилган сиёсат хотин-қизларимизга чинакам бахтли яшаши учун, уларнинг ҳуқуқ ҳамда эркинликларни таъминлаш, интеллектуал ва маънавий юксалиши, касбий ҳамда оилавий мажбуриятларни ҳамоҳанг тарзда бажариши учун зарур имкониятлар яратаётгир. Бундай эркин фаолият мамлакатимизда хотин-қизлар учун яратилган шарт-шароитлар туфайлидир.

Ўзбекистон Республикасини 2017-2021 йилларда ривожлантиришнинг Ҳаракатлар стратегиясида аҳоли бандлиги ва реал даромадларини изчил ошириб бориш, ижтимоий ҳимоя ва соғлиқни сақлаш тизимини такомиллаштириш, хотин-қизларнинг ижтимоий-сиёсий фаоллигини ошириш, арзон уй-жойлар барпо этиш, йўл-транспорт, муҳандислик-коммуникация ва ижтимоий инфратузилмаларни ривожлантириш ҳамда модернизация қилиш бўйича мақсадли дастурларни амалга ошириш, таълим, маданият, илм-фан, адабиёт, санъат ва спорт соҳаларини ривожлантириш, ёшларга оид давлат сиёсатини такомиллаштириш масалаларига эътибор қаратилади. Ушбу мақсадга эришиш учун Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегиясида «Ижтимоий соҳани ривожлантиришнинг устувор йўналишлари» деб номланган тўртинчи йўналиш кўзда тутилган. Ушбу йўналиш, «... фуқароларни ижтимоий ҳимоя қилиш ва уларнинг саломатлигини сақлаш, ... аҳолининг муҳтож қатламларига кўрсатиладиган ижтимоий ёрдам сифатини ошириш, хотин-қизларнинг ижтимоий-сиёсий ҳаётдаги мақомини ошириш, соғлиқни сақлаш соҳасини ислоҳ қилиш» чоратadbирларини амалга ошириш назарда тутилди. Президентимиз Шавкат Миромонивич таъкидлаганларидек, «Халқимиз саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, биз учун ҳаётий муҳим масаладир.

Хотин-қизларни саломатлигини мустаҳкамлаш улар орасида жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш хотин-қизларни спорт билан мунтазам шуғулланишлари учун зарур шарт – шароитлар яратиш, спорт турлари билан мунтазам шуғулланишларига эришиш, улар ўртасида турли мусобақалар уюштириш уларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда муҳим аҳамият касб этади.

Шуни алоҳида такидлаш жоизки ўтган йилларга нисбатан бугунги кунда хотин – қизлар орасида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчилар сони сезиларли даражада ўсган. Ҳаттоки Осиё, жаҳон биринчиликлари, Олимпия ўйинларида ҳам муносиб иштирок этиб келаётганлар сафи кенгаймоқда. Хотин-қизларда жисмоний тарбия ва спортнинг соғлом турмуш тарзидаги ўрни ҳақида мулоҳаза юритилса, куйдагиларни эътироф этиш лозим. Жисмоний тарбия ва спорт машқлари, гимнастика, спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва ҳ.к спорт турлари, бевосита хизмат қилади. Бундан ташқари соғлом турмуш тарзини шакллантириш, уларни янада такомиллаштиришда куйдагиларни амалга ошириб боришга тўғри келади, дарсдан кейин ташкил этиладиган спорт машғулотлари (тўғарақлар), оммавий спорт тadbирлар, мусобақа беллашувлари. Хотин-қизларнинг саломатлигини яхшилаш, уларнинг соғлом турмуш тарзини кечиришларида жисмоний тарбия ва спортнинг ғоят муҳим. Маҳаллий миллат хотин –қизларни жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиниши, улар халқ миллий ўйинлари Алпомиш ўйинлари фестиваллари «Гумарис» Республика фестивали, ўзбек миллий кураш турлари кураш, белбоғли кураш, турон кураши, ўзбек жанг санъати. Шунингдек дзюдо, самбо, эркин кураш, юнон рум, каратэ, баддий гимнастика ва бошқа кўпгина спорт турлари бўйича республика ва халқаро спорт



мусобақаларида ғалабаларни қўлга киритаётгани бунга яққол мисолдир. Хотин-қизлар саломатлигини яхшилаш ва ошириш мақсадида «Алпомиш ва Барчиной» махсус тести ишлаб чиқилган ва амалиётда қўлланилмоқда. «Алпомиш ва Барчиной» тестларига бағишланган мусобақалар Республика бўйича ўтказилиши оммавий тус олиб боришини кўрсатмоқда. Соғлом турмуш тарзи билан бевосита боғлиқ бўлган ижтимоий-тарбиявий хусусиятларни ўргатиб, чуқур сингдириб боришни ҳаётнинг ўзи тоқазо этади. Хотин – қизларнинг ижтимоий-иқтисодий ва маданий турмуш шароитини яхшилаш, уларни муҳофаза қилиш йўлида касб- хунарга эга бўлган хотин-қизлар, кўп соҳаларда эркин, унумли меҳнат қилишларига тўла имкониятлар берилапти. Айниқса жисмоний маданият ва спорт соҳасида уларга яратилаётган шарт – шароитлар ва имкониятлар буни яққол исботи сифатида кўриш мумкин. Бинобарин олий ўқув юртларининг жисмоний маданият факультетларида хотин – қизлар йўналишларини очилиши аёл мураббийлар сафини кенгайтириши ва уларни эркак ўқитувчилари билан тенг ҳуқуқли ўқув муассасаларида ўқитувчи, мураббий сифатида фаолият кўрсатишлари учун янада кенг имкониятлар яратилди.

Бугунги кунда мамлакатимиз аҳолисининг қарийб 50 фоизини, яъни 29 фоизини 14 ёшгача, 28 фоизини 15-30 ёшлилар, 21 фоизини 31-45 ёшлилар, 15 фоизини 46- 60 ёшлилар, 7 фоизини 60 ёшдан катта хотин-қизлар ташкил этади.

Бироқ, кузатувлар шуни кўрсатмоқдаки дарсдан сўнг ташкил этиладиган спорт - соғломлаштирувчи машғулотларига ўқувчи, талаба қизларни жалб этишдаги муаммолар мавжуд. Таълим муассасаларида хотин-қизлар қумиталари мавжуд улар доимий иш фаолиятини давом эттирмоқда. Уларни тадбирлар режаларида ўрин олган спорт, соғлом турмуш тарзи каби мавзуларда давра суҳбатлари ўтказилади. Аммо бу ишлар уларни ҳар томонлама ривожлантириш, қизларни мунтаъзам жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб қилиш, уларни бўш вақтларини мазмунли ташкил қилишда спорт турлари билан шуғулланиши масалаларига алоҳида эътибор бериш бугунги куннинг долзарб масаласидир.

Ўқув муассасаларида хотин – қизлар спортини ривожлантириш учун аниқ истиқболли режа дастури ишлаб чиқилишини керак. Бу эса ўз ўрнида жисмоний тарбия ва спорт хотин-қизларининг зиммасига катта маъсулият юклаши билан бирга, уларда етуқ билимли, маҳоратли бўлишни талаб этади. Хотин-қизлар онгига бу тушунчаларни сингдириш, улар орасида соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш, ўқишдан, ишдан бўш вақтларини самарали ташкил этиш барча хотин-қизларнинг вазифасидир.

#### Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг - Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича. Ҳаракатлар стратегияси тўғрисидаги Фармони, Халқ сўзи, 2017 йил. 8 февраль. № 28 (6722) .
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 20 апрелдаги “Олий таълимни янада ривожлантириш чора- тадбирлари тўғрисида” ги қарори.
3. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. 463- I – сон, 29.08.1997 й.
4. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Дарслик. Т-2005.168 бет. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005 й.

## **O`ZBEKISTONDA XOTIN-QIZLAR SPORTINING O`RNI**

*Nurullayev A. R., o`qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O`zbekiston*

Xotin-qizlar sportini rivojlantirish faqatgina masalaning moddiy-texnik jihatlari bilan belgilanmaydi, balki shu avlodni global miqyosda jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish, mashg'ulotlarni milliy asosda tashkillashtirish va sport mahoratlarini fundamental bo'lishi ayol murabbiylarning tayyorgarligini samarali shakllanishi muhimligiga e'tibor qaratadi. Jahon xalqlari orasida onalarga e'tibor, mehr-muhabbat eng yuqori o'rinda turadi.<sup>4(279 b)</sup> O'zbek xalqi onalar, xotin-qizlarini e'zozlash, ularga, xizmat qilishda o'ziga xos alohida xususiyatlarga egadir. Oilada barcha kishilar, ayniqsa, farzandlar onaning hur-matini hamma narsadan ustun qo'yadi. Xotin-qizlarga mehr-oqibat g'oyat kuchlidir. Ayniqsa, qizlarning turmushga chiqishi, oila qurishi va doimo sog'lom oqibatli, oila a'zolariga sadoqatli bo'lishga o'rgatiladi. Aksariyat xotin-qizlar bunday e'tibor va hurmatga yaxshi munosabatda bo'ladi, asosiy ishonchlarni sabr-qanoat bilan oqlashadi. Mustaqillik yillarida milliy



qadriyatlarini qayta tiklash, aholining ma'naviy va ma'rifiy jihatdan boyitish yo'lida juda katta tadbirlar amalga oshirilmoqda. Faqat katta yoshdagilargina emas, balki kichik yoshdagi qizlar va o'quvchi qizlar orasida milliy iftixor va g'ururni egallashda siljishlar bo'lmoqda. Islom dini olamidagi eng ibratli va foydali jihatlar xotin-qizlar orasida singib bormoqda. Bularning negizida sogiom oila yaratish, farzandlarni jismonan va ma'naviy jihatdan barkamol qilib o'stirish tadbirlari tobora kengaymoqda. Mustaqillikning sharofati tufayli sportchi xotin-qizlarimiz chet ellarga tez-tez borib kelmoqda. Bunday jarayonlar milliy madaniyatimizni boyitishga xizmat qilmoqda. I.To'laganova (tennis), S.Burxonxo'jayeva (tennis), Yu.Hamroqulova (shaxmat) jahon sporti yulduzlariga aylanmoqda. E'tirof etish kerakki, jismonan zaif yoki kasalmand xotin-qizlarga tibbiy yordamlar doimiy ravishda berib borilmoqda. Jismonan ojiz va kasalmandlikning sabablari tug'ma yoki oziq-ovqatlarni yetarli darajada iste'mol qilmaslik bilan ko'proq bog'liqdir. Shuningdek, og'ir 68 vaznli (ortiqcha semiz) xotin-qizlar ham oz emas. Bu ikki holatda barcha doridarmonlarga nisbatan jismoniy mashqlar, turli o'yin (raqs) bilan shug'ullanish natijasida sog'lom bo'lish holatlari ilmiy-amaliy jihatdan tajribada isbotlangan<sup>(280 b)</sup>. Shu sababdan, markaziy shaharlarda turli kasalliklarni davolash yo'lida jismoniy mashqlar vositasidan foydalanish usullari, sog'lomlashtirish maskanlari kun sayin ko'paymoqda.

Yaqin o'tmishimizda sport kiyimlari bilan shug'ullanuvchi xotin-qizlar ancha ko'paygan edi. Bu jihatlar jismoniy tarbiya dasrlarining majburiyiligi va sport musobaqalarining qoidalarida qat'iy chegaralangan edi, lekin keyingi yillarda milliy xususiyatlar, urf-odatlar natijasida odmiroq (mos) kiyimlardan foydalanish amalda qo'llanilmoqda. Bu jihatlar milliy xususiyatlarni rad etmagan holda yanada

takomillashmoqda. Ta'kidlash lozimki, teleko'rsatuvlar, matbuot xabarlari, ayniqsa, chet ellarga sayohat qilish, tijorat va boshqa zaruriyatlar bilan borib-kelish, tajriba almashish natijalari kiyinish, bezaklar berish, muomila sohalarida yoshlar o'rtasida yangi yo'nalishlar ta'siriga tushib qolish kuchaymoqda.<sup>(270 b)</sup> Bunday jihatlar sportda, ayniqsa, yaqqol namoyon bo'lmoqda. Sport maktablari va turli jamoalarda (komanda) mahalliy millat qizlarining qiziqib va faollik bilan shug'ullanishlari kengaymoqda. Kurash, sharqona yakka kurashlar, kimboksing, futbol, hatto og'ir atletika bilan kuchini sinash kabi erkaklar sporti bilan shug'ullanish rivojlanmoqda. Bunday jihatlar oila, qolaversa, Vatan shon-shuhratini oshirishga xizmat qilmoqda. Bu boisdan ham ota-onalar qizlarining gimnastika, suzish, yengil atletika, voleybol, qo'l to'pi, tennis kabi sport turlari bilan shug'ullanishlariga monelik qilmayotir.

#### Adabiyotlar:

1. Abdullayev A, Xonkeldiyev Sh.H. jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, darslik. Farg'ona-2005 y 270 b.
2. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya vositalari. O'quv qo'llanma. Farg'ona-1998 y 80 b.
3. Akramov A.K. "O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi" o'quv qo'llanma. T. O'zDJTI 1997 yil 168 b.
4. Axmatov M.S. Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish, monografiya. T., O'zDJTI, 2005, 279 b.

## **O'SMIR SPORTCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI ASOSLARI**

*Arslonov Q. P., dotsent, Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

Har tomonlama etuk, komil insonni tarbiyalash bugungi kunda jamiyatimiz oldida turgan dolzarb masalalardan biridir. Yoshlarimizni milliy istiqloq mafkurasi asosida tarbiyalash respublikamizdagi maktablar oldida turgan asosiy vazifalardan biri bo'lib, uni amalga oshirishda samarali usullarini aniqlash dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Mashg'ulotlar aniq ifodalangan "ko'pturli" xarakterga ega (kichik yoshdagi o'smirlar, yangi kirganlar) bu esa sportga bo'lgan qiziqishlarni to'g'ri shakllantirishga, maxsuslashtirilgan mashqlarni tanlashga va uni aniqlash darajasi bo'yicha individual xususiyatlarini hisobga olishda, umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga va asta-sekin kichik ixtisoslashtirilgan turiga o'tishga yordam beradi.

Ixtisoslashtirilgan sport turlarini va ko'p tomonli tayyorgarlikni qarama-qarshi qo'yish kerak emas. Ko'ptomonli tayyorgarlik bu o'z oldiga qo'yilgan maqsad emasdir, balki u sport ustaligining fundamentini yaratishda kuchli vositadir. Ko'p turli tayyorgarlik maxsuslashtirilgan sportning to'g'ri

tanlab olishga imkoniyat beradi, o'z navbatida ko'ptomonli tayyorgarlikka tayangan holda maxsuslashtirilgan mashg'ulotlar kelajakda katta effekt beradi. Tayyorgarlikning eng muhim vazifasi murabbiy madaniyatidan to'g'ri foydalanish kerakligidir.

Sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va sport turiga bog'liq holda bu munosabat boshqacha bo'lishi mumkin. Sport ustalikka olib boriladigan yo'l o'sib borayotgan maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi orqali o'tadi (mashq qilishni umumiy jismoniy). Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikka ajratilgan vaqt hajmi kamayib borsada mashq qilish yuklamasi umumiy hajmining ortib borishi hisobida yildan yilga ortib bormoqda. Sportning kichik maxsuslashtirilgan turi bilan erta shug'ullanish, razryadli sportchilarni tezda yetishtirish kabi sportchilarni tarbiyalashdagi muhim kamchiliklar sport o'rinbosarlari tayyorlashga katta zarba beradi, ko'pgina talantli razryadli sportchilarni sportdan chiqib ketishlariga olib keladi. Texnika va taktikani o'rganish yengillashtirilgan sharoitlarda olib boriladi. Ayniqsa bu o'yin shaklida olib borish tavsiya etiladi. (ye/atlet. b-n o'yin). Texnika va taktika asoslari qoidalariga rioya qilingan holda tayyorlovchi va maxsus yordamchi mashqlardan keng foydalanish lozim.

Yuklamalar bolalar organizmi imkoniga mos kelishi, yuklamalarning takrorlanishiga qat'iy rioya qilish, jinsiy guruhdagi har bir yosh uchun optimal yuklamani saqlash, dam olish uchun maxsus tanaffuslarni oldindan belgilash kerak. Mashg'ulot soni kattalarnikiga qaraganda kam, haftada 2-3 marta, ba'zan 4 marta, mashg'ulotlar 1,5-2 soat davom etishi kerak. Musobaqalarga chuqur tayyorgarlikdan keyingina qo'yish lozim.

Rejalashtirish jarayonida o'quvchilarning o'quv yili xususiyatlarini hisobga olish kerak. Shunga va yosh xususiyatiga bog'liq holda sport mashg'ulotlarining davriyligi ham o'zgaradi. Eng kuchaytirilgan ish (nagruzka) ta'til vaqtiga to'g'ri kelishi kerak. O'tish davri esa imtihon paytiga (bahorga) to'g'ri kelishi kerak.

Sport bilan shug'ullanish tarbiyaviy xarakteriga ega bo'lishi lozim. Bolalarga sport bilan shug'ullanishning ahamiyatini tushuntirish, jamoat ishlariga jalb etish, jamoa oldida mas'uliyatni (otvetstvennost) sezishga, xushchaqchaq, faol yigit va qizlarni tarbiyalashga qaratilishi lozim. Sportdagi muvaffaqiyatlarni taqdirlashni keng qo'llash kerak. (yosh sportchi, sport bo'yicha yosh instruktor, yosh hakam va h.k.lar).

Bolalar uchun sport bilan shug'ullanishda asosiy talablar quyidagi bo'lishi kerak: turmushda, o'qishda va mehnatda, o'quv joylarida, sanitariya gigiyena talablariga rioya qilish, sog'liq jismoniy rivojlantirish va jismoniy tayyorgarlik ustidan tibbiy, pedagog nazoratini yaxshi tashkil etish. Ko'p yillik ishlar rejalashtirilayotganda yosh sportchilar bilan olib boriladigan trenirovka ishlarining bosqichlariga rioya qilish zarur.

Yosh sportchining xalqaro sport ustaligiga erishish yo'li asosan uchta bosqichdan iborat:

1. Mashqlar texnikasiga o'rgatishning dastlabki bosqichi.
2. Mazkur texnikani chuqurlashtirilgan o'rganishning bosqichi.
3. Texnikani mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi. Bu bosqichlarning muhim vazifalari bolalarning sog'ligini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy taraqqiyot keng majmuasidagi jismoniy mashqlarning bajarilish texnikasi asoslari bilan o'rgatish, sport bilan shug'ullanishga qiziqishni oshirishdir.

Bu bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda harakat tezligini tarbiyalashga, chaqqonlik, tezkorlik-kuch sifati va maxsus kuchi, shuningdek, umumiy chidamlilikni tarbiyalashga qara-tiladi. Bunday tayyorgarlik esa o'quvchilar turli sport mashg'ulotlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishlariga ko'maklashadi.

#### Adabiyotlar:

1. Каримов И.А. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. – Т: Шарқ, 1997.
2. Ш.М.Мирзиёевнинг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони. Lex.uz
3. Арслонов Қ.П., Абдуллаев Ш.Д., Юсупова З.Ш. Бошланғич синфларда жисмоний соғломлаштириш технологиялари Ўқув – услубий қўлланма. Бухоро. “Дурдона”нашриёти 2019 йил.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. -М.: ФиС, 1985. -176 с.

## **ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ И АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ЮНЫХ ГИМНАСТОВ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ Г. САМАРКАНДА**

*Нурийтинов Э.Н., профессор, Аминжонов Ш.А., доцент*  
*Самаркандский государственный университет, Самарканд, Узбекистан*

Известно, что под влиянием длительной систематической спортивной тренировки происходит постепенная адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам. Долговременная адаптация организма к различной по характеру интенсивности мышечной деятельности на уровне сердечных сокращений проявляется в снижении ЧСС (брадикардия).

В многих литературных источниках по спортивной медицине пишут о том, что брадикардия у спортсменов является характерным признаком тренированности. Для правильности данного суждения в отношении спортсменов, тренирующихся на выносливость в условиях действия высокой температуры окружающей среды в нашей республике, мы более детально систематизировали ЧСС и АД у гимнастов, тренирующихся от 2-х до 5-ти лет. Было обнаружено, что частота сердечных сокращений у обследуемых нами гимнастов зависела, как от возраста, так и от специализации и квалификации.

В первой группе у юных гимнастов (10-12 лет) ЧСС равнялась в среднем  $66,2 \pm 2,7$  уд/мин, а у второй группы (14-16 лет) юных спортсменов ЧСС составили  $67,2 \pm 3,1$  уд/мин. У спортсменов первой и второй группы в возрасте 18-20 лет ЧСС составляла, соответственно  $58,7 \pm 3,1$  и  $55,2 \pm 3,4$  ударов в минуту. Таким образом, у гимнастов старших возрастов отмечается тенденция к урежению ритма сердечных сокращений. Однако, у этих спортсменов, несмотря на большой стаж работы и высокую квалификацию, мы не наблюдали ЧСС ниже 54-55 ударов в минуту - у 3-5% обследованных. Кроме того можно отметить, что у спортсменов старших возрастов ЧСС на 1-3 удара оказалось больше, чем у подростков.

Известно, что существенное значение для характеристики функционального состояния системы кровообращения и адаптационные возможности организма спортсменов имеет уровень артериального давления, являющийся реакцией сложного комплекса регуляторных и гемодинамических влияний: состояние сердца, сосудов, тканей, различных звеньев регуляции: центральных, вегетативных, гуморальных. Артериальное давление как интегральный показатель функционального состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов играет важную роль в диагностике состояния тренированности, предпатологических и патологических состояний. По данным научной литературы и собственных наблюдений у квалифицированных спортсменов АД в покое находится в границах нормы или имеется склонность к снижению.

В отношении нормы АД имеются разноречивые данные. Так, одни авторы утверждают (1), что систолическое давление крови в норме не должно превышать 100-129 мм рт.ст., диастолическое – не ниже 60-79 мм рт.ст. Другие считают, что систолическое – не выше 125 мм рт.ст., диастолическое – не выше 85 мм рт.ст. «Спортивная» гипотония многими авторами рассматриваются как показатель хорошей тренированности. Однако, А.Г. Дембо (1967) считает, что у спортсменов гипотония свидетельствует о плохой тренированности. У спортсменов с гипотонией в два раза чаще встречается нарушение сердечного ритма, в 5 раз чаще выявляются диффузные изменения в миокарде и в 10 раз чаще низковольтные ЭКГ.

У наших гимнастов АД в среднем составило: систолическое  $112,5 \pm 9,5$ ; минимальное –  $67,5 \pm 5,3$  и пульсовое -  $45 \pm 3,1$  мм рт.ст. У наблюдаемых нами юных гимнастов снижение АД, т.е. гипотония была выявлена у около 1,5 спортсменов и у 2% взрослых. Повышение АД у наших спортсменов, тренирующихся в специфических условиях г. Самарканда составляет не более 1%.

В литературе содержится много фактов, свидетельствующих об изменениях АД у человека в связи с временами года. Так, у людей, проживающих в условиях жаркого климата, с наступлением теплого времени года наблюдается снижение АД. Однако, наблюдение в течение более 2 лет за изменением АД у гимнастов в летнее время в условиях высокой температуры воздуха показали, что уровень АД находится в пределах 116/71 мм рт.ст.

Максимальное артериальное давление на уровне 100 мм рт.ст. выявлено у 9,7%, минимальное – 60 мм рт.ст. у 23,5% спортсменов. Систолическое АД выше 120 мм рт.ст. наблюдалось у 6,7% спортсменов, в том числе выше 129 мм рт.ст. – всего у 23%, диастолическое АД более 80 мм рт.ст. у 1,3% исследованных спортсменов.

Анализ собственных исследований и данных литературы свидетельствует о том, что в настоящее время существуют разногласия по поводу частоты повышения АД у спортсменов. Это, по-видимому, связано с тем, что граница «нормы» АД у спортсменов, кроме тренированности зависит и от факторов окружающей среды (равнина, высокогорье высокая температура, солнечная инсоляция и др.). На наш взгляд, в условиях жаркого климата гипотония не является характерным признаком тренированности спортсменов. Функционирование организма, а тем более выполнение физической нагрузки в условиях высокой температуры воздуха происходит со значительными напряжениями по сравнению с выполнением этих же физических нагрузок при нормальных температурах окружающей среды. В условиях жаркого климата тренировочные процессы сопровождаются более резкими изменениями и замедленным процессом восстановления (2). В этих условиях состояние регуляторных механизмов кровообращения постепенно, по-видимому, адаптируется к температурным факторам внешней среды.

При анализе ЭКГ, снятой у школьников 11-14 лет в покое так и при проведении ортопробы, существенных отклонений не обнаружено. Почти у всех обследованных школьников наблюдалась дыхательная аритмия, которая характерна для данного возраста. Кратковременная экспериментальная нагрузка не оказывала влияния на здоровый организм школьников. В тоже время у юных гимнастов, тренирующихся в условиях г. Самарканда были выявлены некоторые изменения в работе сердца и обнаружены признаки гипоксии миокарда 1-ой степен. В этих условиях отмечены не только учащение ЧСС и повышение АД, но и у юных гимнастов на ЭКГ выявлен ряд особенностей реакции ЧСС в ответ на пробу. Эти особенности заключались в значительном учащении ЧСС по сравнению с данными ЧСС до нагрузки. У наблюдаемых нами юных гимнастов встречалась синусовая аритмия, при которой разница между сердечными циклами колебалась от 0.16 до 0.30 сек.

Литература:

1. Абрикосов М.А., Шиошвилли А.П., Озолин Н.Н. Адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы в зависимости от уровня специальной тренированности гребцов академистов. - Сб. Научных трудов. О механизмах адаптации центрального и периферического кровообращения к физической нагрузке. – Москва, 1984, С. 34-35.
2. Ахундов А.М., Рипс М.К. Влияние высокой внешней температуры на адаптацию организма спортсменов к мышечной деятельности. – Теория и практика физической культуры., 1981, №4, С.25.
3. Белоцерковский Э.Б. Механизмы адаптации центрального и периферического кровообращения к физическим нагрузкам. – 1984 С. 77-88.
4. Дембо А.Г., Земновский Э.В. Спортивная кардиология. Ленинград, “Медицина”, 1989, С.216.

## **БОШЛАНҒИЧ СИНФЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ЎРАГАТИШ УСЛУБЛАРИ**

*Салимов Ф.М., п.ф.н., доцент*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Жисмоний тарбиянинг ўқитиш предмети сифатидаги махсус билим ва ҳаракат фаолиятлари ўқитувчидан ўқитишга ҳос маолум усуллар ва усулиятларни билишни талаб этади. Таълим (ўқитиш)нинг усулиятлари кўп бўлишига қарамай уларнинг ҳеч бири универсал эмас. Таълим усулиятларининг тавсифини билиш бу услублар таркибидан қулайини танлаб олишга, ўқитиш вазифаларини ҳал қилиш учун нисбатан самаралиларини ажратиб олишга имкон беради.

Ўқитиш жараёнининг турли шароитда, турли хилдаги шу-ғулланувчилар билан кенг доирадаги вазифаларни ҳал этиш имкониятини берадиган ва тарбиячи ёки мураббий кўллайдиган фаолиятни усулият деб аташ қабул қилинган бўлади. Масалан: кўргазмалилик билан ҳаракат фаолиятлари билан таништириш, уларни турли ёшдаги ўқувчилар, катталарда такомиллаштиришдек турли хилдаги Таълим вазифаларини осон ҳал қилишда фойдаланиш мумкин.

Усул – бу педагогнинг шундай таосир фаолиятики, ўқитишнинг қандайдир маолум бир шароитида Таълимнинг хусусий вазифаларини (ёки ўша вазифаларни бирор қисмини) осон ҳал этиш учун қўлланилади. Масалан: машқни ўқувчига ёнламасига ўзи ён томони билан туриб



кўрсатиши ўқувчига тўғри туриб кўрсатгандан яхшироқ самара беради. Тушунча осон ҳал бўлади.

Ҳар бир методнинг турли хил методик усуллари бўлиши мумкин. Улар сон-саноксиз даражада кўп бўлиб, маолум вақт мобайнида айримлари йўқ бўлиб кетса, айримларининг кўри-нишлари ўзгаради, ўқитувчининг ижодий изланиши, фаолияти натижасида янгилари ҳам вужудга келиб, амалда қўлланилади. Кўпинча ўқитиш даражасига хос методик усуллар ҳам минни ўқитувчи, мураббийни кўпроқ билиши уларнинг фаолиятига баҳо беришда муҳим рол ўйнайди.

Тажрибасиз ўқитувчиларда баозан усулият – методик усул-нинг ташқи аломатларини ўзида мужассамлагандек кўриниши мумкин. Масалан: айрим машқларни бўлакларга ажратиб ўргатиш уларнинг тизимини ярата олмасликка олиб келади, натижалар кутилгандай бўлмайди. Бу усул кўпхолда методик усулга ўхшаш бўлади. Аслида у янгиҳаракатни ўзлаштиришда қўлланиладиган асосий усулиятдир.

**Таълимнинг усулиятларига қўйилган умумий талаблар.** Ҳар қандай конкретҳолатда у ёки бу усулиятни мақсадга мувофиқҳолда қўллаш қатор талабларга риоя қилишни тақазо этади:

1. **Усулият албатта илмий асосланган** бўлишлиги (олий нерв фаолияти) мувофиқлиги.

2. **Қўйилган вазифага ўқитишнинг усулиятини мувофиқлиги.**

Вазифаларнинг олдиндан аниқ белгиланмаслиги Таълим усулиятларини тўғри танлаш имконини бермайди. Мисол, дарсда “козёл”дан оёқларни кериб таяниб сакрашни ўргатиш (ўқитиш) вазифаси қўйилган бўлса, усулиятни танлаш мумкин бўлмай қолади (бўлакларга ажратиш билан ваҳаракатни тўла бажариш билан ўқитиш методларига таяниш мумкин ҳолос). Нисбатан аниқ вазифа, масалан, “козёл”дан оёқларни кериб сакрашда қўллар билан “депсиниш”ни ўргатиш қўйилса, машқни бўлакларга ажратиш билан ўргатиш усулиятини қўллашга имконият пайдо бўлади.

3. **Таълим усулиятини ўқитиш жараёнида тарбиялаш характерини шакллантириши.** Ҳар бир танланган усулият айнан шуҳаракат фаолиятини ўқитишнинг фақат эффеқтини таомин-лаш нуқтаи назаридангина баҳоланмай, тарбия вазифалари позицияси талабига қараб ҳам баҳоланиши зарур.

4. **Усулиятларнинг қўлланиши Таълим тизимидаги барча принципларнинг мувофиқлиги ва амалда қўлланилишига таяни-шига лозимлиги.** Усулиятни алоҳида олинган прицип билан алоқасини бир томонлама изохлаш ва уни тушунтиришга йўл қўйиб бўлмайди. Масалан: агар ўқитувчи кўрсатиш усулиятини қўллаган бўлса, уни кўргазмалилик принципига тўла риоя қилаётир деган хулосамиз нотўғри бўлади. Маолумки, бу принцип қатор усулиятлар тизими орқали қўлланилади.

5. **Ўқув материалининг хусусиятларининг мувофиқлиги.** Ўқитиш методлари маолум даражада бўлсада жисмоний машқларни турларига боғлиқ бўлиб, айримҳолларда фақат сўз билан ифодалашнинг ўзи кифоя қилса, нисбатан қийин вазифаларниҳал қилишда эса кўрсатиш усулиятиниҳам қўллаб туришга тўғри келади. Уйналадиган машқлар, гимнастика, спорт ва туризм тарзидаги машқларни ўқитиш ўзининг хусусий усулиятларига эга эмас. Жисмоний тарбия усулиятлари жисмоний машқларнинг барча турлари учун бир хилдир. Шу билан бирга бу турларнингҳар қайсиси қандайдир даражада бўлсада, бир хил усулиятнинг усуллардан фойдаланишга йўналтирилган бўлиб бошқаларидан нисбатан озроқ фойдаланилади. Бундай қарамлилик қанчалар кам бўлса ўқитиш натижаси шунча яхши бўлади.

6. **Ўқувчилар индивидуи ва гуруҳни тайёргарлигини мувофиқлиги.** Масалан, айримҳаракат фаолиятларини ўзлаштиришда яхши тайёргарликка эга ўқувчилар учун қисмларга ажратиб ўргатиш методини қўллаш мақсадга мувофиқ эмас, нисбатан тайёргарлиги мавжуд бўлганлари учун эса буҳаракат фаолиятни эгаллашни йўлланма берувчи машқлар билан бошлаш лозим бўлади. Сўз билан ифодалаш усулиятидан фойдаланишда ўқув-чиларнинг умумий билимлари даражаси бир мунча юқори бўлса ўрганиш жараёни осон кечади. Масалан: “вираж” бўйлаб югуришни тушунтиришда уларни физика соҳаси бўйича билимига таянишимизга тўғри келади ваҳ.к.

7. **Ўқитувчининг индивидуал хусусиятлари ва имкониятларини мувофиқлиги.** Албатта, ҳар бир педагог Таълимнинг барча усулиятларини тўлаҳажмда эгаллаган бўлиши, баози ўқитувчилар айрим усулиятларни яхши, айримларини эса яхши билмайдилар. Жисмоний тарбия жараёнида ўқитувчининг бун-дай хусусиятларниҳисобга олишга тўғри келади. Агар

маолумҳолатда икки хил усулиятдан бир хил натижа чиқиши аниқ бўлиб қолса, албатта, ўқитувчи ўзи пухта билган усулиятни қўллаши лозим.

**8. Машғулотлар шароитининг мувофиқлиги.** Масалан, мактабдаги дарсларда тирмашиб чиқишга ўргатиш фақат бир ёки икки арқон билан амалга оширилса, ҳаракатни бир бутунлигича тўла ўргатиш усулиятидан фойдаланиш самара бермайди чунки машғулотнинг зичлигига путур етади. Сўздан фойдаланиш методида ўқитувчи залнинг акустикасини ва спорт майдонининг сатҳини ҳисобга олмаса ўзи учун кўшимча нокерак муаммоларга дуч келади.

**9. Усулиятларнинг турли хилларидан фойдаланиш талаби.** Усулиятларнинг ҳеч қайсиси бири гегемон, етакчи ёки универсал бўла олмайди. Уларнинг барча турларидан фойдаланиш, Таълимнинг самарасини оширади. ҳар бир усулиятнинг ўзига хос яхши томонлари бўлишини этибордан соқит қилиб бўлмайди. Улардан саводсизларга фойдаланишнинг оқибати яхши бўлмайди. Самара бераётган усулиятлар бошқа пайтда умуман яроқсиз, хатто зарарли ҳам бўлиб қолиши мумкин. Шунинг учун педагогика жараёни Таълимнинг усулиятларидан мақсадга муво-фиқини танлай билишни тақозо этади. **Кўрсатиш тушунтириш билан, тушунтиришни кўрсатиш билан ифодалаш, тузатишлар кўрсатмалар ваҳоказолар билан қўшиб олиб борилган** ўқув-тарбия жараёни амалиётда ўз самарасини тез кўрсатади. Шуғулланувчиларнинг барчаси учун ярайдиган, Таълим шароитининг барчаси шароитига мос келадиган усулиятлар умуман йўқ десак хато қилмаган бўламиз. Амалиётда қайси бир усулиятни универсал метод сифатида юқори баҳоласак, уни барча ўқитувчи қўллай бошлайди, бу ўз навбатида, ўқитувчи ижодкорлигини чегаралаб қўяди, ўқувчининг барча имкониятларидан фойдаланиш имконини бермайди. Бу фикр П.Ф. Лесгафт томонидан образли тарзда ифодаланган: “айтиш мумкинки: “Усул-бу мен”. Усул шундан иборатки, билимли, тушунадиган ўқитувчи ўз ишини ўзи олиб бораверади”.

**Таълим усулиятларини тавсифи.** Ўқувчиларнинг билимла-рини ошириш, малака ва кўникмаларни эгаллаш учун Таълим методлари уч гуруҳга ажратилади. ҳар бир гуруҳ бир неча хил методларни ўз ичида мужассамлаштирган. Мужассамлаштирилган усулиятларни жисмоний тарбия Таълими жараёнидаги ўрнига кўра сўздан фойдаланиш, кўргазмали ҳис қилиш ва амалий усулиятлар деб гуруҳланади ва улардан педагогик жараёнда кенг фойдаланилади.

#### *Ўқитишнинг усулиятлари*

Усулиятларнинг мавжуд уч гуруҳи орқали ўзлаштирилган фаолияти билан организмнинг турли анализаторлири тизими ёрдамида таништириш таоминланади: ўқувчи эшитади, уқади, ўзи ҳаракат жараёнини ҳис қилади. Ишга иккала сигнал системаси жалб қилинади. ҳаракат фаолиятини ўқитишда амалий усулиятлар муҳим аҳамият касб этади. Биринчиси иккинчисига пойдевор қўйса, уни қуриб битириш – яони ҳаракат фаолиятининг ижроси ўйин ёки мусобақа усулияти орқали амалга оширилади.

#### *Адабиётлар:*

1. Расулев А.Т., Пулатов А.А., Қосимова М.У. Ўзбек халқ ўйинлари уларнинг таснифи ва тавсифи. //Ўқув қўлланма. Тошкент, 1996.
2. Расулев А.Т., Пулатов А.А., Қосимова М.У. Ўзбек халқ ўйинлари уларнинг таснифи ва тавсифи. //Ўқув қўлланма. Тошкент, 1996.
3. Усмонхўжаев Т.С., Қосимова М.У. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар. Т.: ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1999.
4. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. Т.: Ўқитувчи, 1992

## **O`SMIR QIZLARNI TARBIALASHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ROLI**

*Narzullayev F.A., o`qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Boxoro, O`zbekiston*

Sharq xalqlarining, ayniqsa hozirgi O`zbekiston hududlarida yashab o`tgan xalqning ijtimoiy-madaniy turmush madaniyati davrlar osha boyib, rivoj topgan. Bularni Abu Ali Ibn Sino, Farobiy, Al-Xorazmiy, Beruniy, Amir Temur, Mirzo Ulug`bek, Alisher Navoiy va boshqa juda ko`p mutaf-fakkir olimlarning hayoti hamda ularning qoldirgan ilmiy meroslaridan bilish mumkin. Ularda xotin-qizlar timsoli g`oyat ulug`langan va go`zalliklari, iffat va axloqlari badiiy jihatdan tavsiflangan. Ajdodlarimiz haqidagi afsonalar, tarixiy manba`lar va ilmiy tadqiqot-larning natijalariga asoslanilsa, xotin-qizlar erkaklar va yigitlar bilan ijtimoiy mehnat, ov va turli marosimlarda teng ishtirok etishgan. «Avesto»,

«Alpo-mish», «Go‘ro‘g‘li», «To‘maris», «Qirq qiz» kabi tarixiy asarlar va xalq og‘zaki ijodi qahramonlarini eslashning o‘zi bunday dalillarni isbotlab beradi.

Respublika Prezidenti va hukumatning tashabbuslari hamda bevo-sita g‘amxo‘rliklari tufayli «Sog‘lom ona-sog‘lom bola», «Sog‘ tanda-sog‘lom aql», «Barkamol avlod tarbiyasi» kabi muhim shiorlar ostida turli-tuman madaniy-ma‘rifiy va sport tadbirlari tashkil etilmoqda. Ular-ning negizida asosan, xotin-qizlarning salomatligi, madaniy turmush farovonligini oshirish, o‘quvchi va talaba qizlarning kasb-hunar egal-lashlari, sog‘lom turmush tarzini qurishlari kabilyotadi. Ommaviy axborot vositalari, teleradio va ulkan sport inshootlarida xotin-qizlar faoliyati, ularning jismoniy tarbiya va sportdagi yutuqlari doimo o‘z ifodasini topmoqda. Ta‘kidlash lozimki, umumta‘lim maktablari, akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari, turli xil o‘rta maxsus va oliy o‘quv yurtlarida tahsil olayotgan qariyb 6 mln. yoshlarning yarmidan ko‘pini xotin-qizlar tashkil etadi. Ularning 75-80% esa mahalliy millat vakillaridir. Lekin ular orasida jismonan zaif, kasalmand, tug‘ma nogironlar ham bor. Jismoniy tarbiya darslarida muntazam shug‘ullanuvchilarning 50-60% dastur talablarini o‘z vaqtida o‘zlashtira olmaydi yoki keyinchalik ham to‘la bajara olishmaydi. Barcha turdagi o‘quv yurtlarida tashkil etilgan sport to‘garaklarida muntazam shug‘ullanuvchilar umumiy qizlar soniga nisbatan 5-10 % dan oshmaydi. «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» va boshqa turli sport musobaqalarida faol ishtirok etuvchi xotin-qizlar soni 25-30% atrofidadir. Ayniqsa «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablari bo‘yicha tayyorgarlik mashg‘ulot-lari hamda musobaqalarida bevosita qatnashayotganlar soni va sifati (texnik natijalar) qanoatli darajada emas edi. Keyingi yillarda sportni rivojlantirishga qaratilgan katta e‘tibor tufayli mamlakatimiz ayollari bu sohada qizgin jalb etiladi. Hozir kurash, suzish, gimnastika, engil atletika, ayniqsa sharqona yakka kurashlar, tennis, voleybol hatto futbol jamoalarida, sport maktablarida shug‘ullanayotgan o‘zbek qizlari ko‘p.

Masalan, Iroda To‘laganova (katta tennis), Saida (Suvda suzish), Yulduz Hamroqulova (shohmot) va b.q. ko‘plab iste‘dodli sportchi qizlar Osiyo va Jahonga tanilgandir. Shuningdek, mustaqillik yillariga-cha O‘zbekistonda keng tanilgan Rixsi Qoziyeva (gimnastika, jismoniy madaniyat tarixi), Ozoda Rixsiyeva (stol tennisi, sport tibbiyoti), Klara Shokirjonova (Rahimjonova, yengil atletika) kabi ayollar ham sport va sport fanlari olamida katta xizmat qilib kelayotgan olimlardir. Hozirgi Olimpiya o‘rinbosarlari kollejlari, sport maktablari, jismo-niy tarbiya fakultetlarida tahsil olayotgan qizlarimiz yuqorida nomlari qayd etilgan olimlar izidan borishga harakat qilishlari lozim. Qolaversa, barcha turdagi kasb-hunar kollejlari, akademik litseylar va oliy o‘quv yurtlarida ta‘lim olayotgan o‘zbek qizlari ham jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishlari, o‘z salomatliklarini saqlash yo‘llarini chuqur o‘rganib olishlari lozim.

Adabiyotlar:

1. Abdullaev A., Xonkeldiev SH. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O‘z DJTI, 2005 yil - 300 b
2. Abdullaev A., Xonkeldiev SH. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O‘z DJTI, 2005 yil - 300 b
3. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya.- Moskva., “Prosveshenie”, 1990, 289 str.

## O‘SMIR – QIZLAR JISMONIY TAYYORGARLIGINING NISBIY KO‘RSATKICHLARI

*Narzullayev F.A., o‘qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O‘zbekiston*

Jismoniy tarbiya va sportda amaliyotida anchagina ma‘lum bo‘lgan chidamlilikning nisbiy ko‘rsatkichlaridan biri chidamlilik koefistentidir [2,5].

Ko‘p sonli tekshiruv ma‘lumotlariga ko‘ra, sportchining tezkorlik, kuch va boshqa jismoniy sifat rivojlanish darajasi bilan undagi chidamlilikning bog‘liqligi mavjud. Bu munosabatda chidamlilikning *nisbiy ko‘rsatkichlari* e‘tiborga olinadi. Chidamlilikning *absolyut ko‘rsatkichlarida* boshqa jismoniy sifatlar bog‘liqlik hisobga olinmaydi, *nisbiylikda* hisobga olinadi. Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida ommalashgan chidamlilikning nisbiy ko‘rsatkichlaridan biri- *chidamlilik koefistenti* bo‘lib mohiyatidan farq qiladigan bir necha o‘lchash usullari mavjud. Xotin-qizlar guruhi talabalarida ushbu qobiliyatning rivojlanganlik darajasini tekshirish uchun *G. Lazarev metodikasi va “Kvas” formulasi* qo‘llanildi (Xolodov J.K., Kuznestov V.S., 2003) [5].

*Chidamlilik koeffitsienti* (G. Lazarev, 1962) - bu asosiy masofa vaqtining, etalon masofa vaqtiga nisbatida.  $Chidamlilik\ koeffitsienti = T:Tk$ , bunda:

T- asosiy masofa vaqti; T k – etalon masofa vaqti.

Misol, 300 m T-asosiy masofada qayd etilgan vaqt 51soniya, 100 m masofada esa (T k - etalon) - 14,5 soniya vaqt sarflandi. Bu vaziyatda chidamlilik koeffitsienti  $51.0:14,5 = 3,52$  teng. *Chidamlilik koeffitsienti* qanchalik kam bo'lsa, shuncha chidamlilikning rivojlanishi darajasi yuqori hisoblanadi.

Xotin-qizlar guruhi talabalarida Lazarev G. metodikasiga binoan nazorat sinovlari o'tkazildi. Nazorat sinovlarini o'tkazishdan maqsad, 1-kurs xotin-qizlar guruhi talabalarining chidamlilik koeffitsientini tekshirish va ushbu ma'lumotlarni matematik tahlil qilib, guruh jamoasining tayyorgarligiga ko'ra o'quv guruhlariga ajratishdir. Fakul'tetning o'quv rejasidagi engil atletika darslarida, N= 21 nafar guruh talabalarining asosiy masofa 300 m. (yuqori stardan) va etalon masofa 100 m. ga (past startdan) yugurish ko'rsatkichlari maxsus bayonnomada qayd etildi.

Asosiy va etalon masofalarning individual ko'rsatkichlari, birinchidan -guruh kesimida o'rtacha arifmetik miqdori hisoblab chiqildi, bunda: 300 m. masofada 66,56 soniyani, 100 m. masofada esa 18,51 soniyani tashkil etdi.

Ikkinchidan, ikki turdagi individual test ko'rsatkichlari bo'yicha har bir talabaning *chidamlilik koeffitsienti* hisoblab chiqildi.

*Xotin-qizlar guruhi talabalarining (N= 21), chidamlilik koeffitsienti bo'yicha quyidagi tayyorgarlik guruhlari kelib chiqdi:*

- yuqori tayyorgarlik -3 nafar;
- o'rta tayyorgarlik - 4 nafar;
- past tayyorgarlik - 14 nafar.

Lazarev metodikasi bo'yicha hosil bo'lgan tekshiruv natijalari, Kvas formulasiga asoslanib tekshirilgan chidamlilik koeffitsienti ko'rsatkichlari orasidagi o'zaro bog'liqlik aniqlandi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sog'lomlashtirish vazifalaridan biri, yurak faoliyati va umuman qon aylanish tizimi ishchanligi bilan bog'liq parametrlarini asta-sekin oshirishdan iborat. Yurak, shug'ullanuvchi organizmining eng ta'sirchan a'zosi bo'lganligi sababli doimo nazoratda bo'lishi o'ta muximdir. Birinchidan yurak faoliyatining zahiraviy imkoniyatlarini tashxislash orqali qo'llaniladigan jismoniy yuklama samaradorligini va xavfsizligini ta'minlaydi. Ikkinchidan, mashg'ulot jarayonida yurak-tomir tizimida sodir bo'ladigan rivojlanish va dinamik o'zgarishlarni nazorat qilish orqali ushbu vazifalar samaradorligi aniqlanadi.

*Ushbu tahliliy ma'lumotlar asosida xotin-qizlar guruhi talabalarining amaliy mutaxassislik fanlari (gimnastika, engil atletika, sport o'yinlari va boshq.) mashg'ulotlarini rejalashtirishda quyidagi metodik ko'rsatmalar e'tiborga olinishi zarur:*

- xotin qizlar guruhiga xos jismoniy tayyorgarlik tarkibidagi asosiy jismoniy sifatlarni (chidamlilik, tezkorlik, epcillik, qayishqoqlik, kuchlilik) o'zaro muttanosiblikda tarbiyalash;
- jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi «Xotin-kizlar» guruhi talabalarida amaliy-kasbiy jismoniy tayyorgarlikning mustahkam poydevorini shakllantirish;
- mashg'ulotlarda jismoniy yuklamalarni maksimal (kritik) darajasigacha asta sekinlikda ya'ni adaptastion-moslashuv imkoniyatlariga qarab oshirish.

Adabiyotlar:

1. Abdullaev A., Xonkeldiev SH. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O'z DJTI, 2005 yil - 300 b
2. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya.- Moskva., "Prosveshenie", 1990, 289 str.
3. Ashmarin B.A Teoriya i metodika, pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskome vospitanie. Moskva fizikul'tura i sport, 1978, 157 str.
4. B.N.Minaev, B.M.Shiyan. Osnovy metodiki fizicheskogo vospitaniya shkol'nikov. Moskva. "Prosveshenie", 1989, 224 str.
5. Xolodov J.K., Kuznestov V.S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta. Moskva, ACADEMA, 2003, str. 472.



## **XOTIN – QIZLAR JISMONIY MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH**

*Do'stov B.A., katta o'qituvchi*  
*Buxoro davlat universiteti, O'zbekiston*

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportga juda katta e'tibor qaratilmoqda. Buning uchun ham barcha imkoniyatlar yaratib berilgan. Yoshlarning bu borada erishayotgan yutuqlarini misol qilib keltirishimiz mumkindir. Qolaversa, xotin-qizlar sportiga ham "e'tibor yo'q" deb bo'lmaydi. Faqatgina, biz bu imkoniyatlardan oqilona foydalana olishimiz kerak, xolos. Jumladan, ba'zi viloyatlarda ayollarni sport bilan shug'ullanishlari uchun turli xildagi oilalararo tashkillashtirilgan sport musobaqalari ham o'tkazildi. Bunda oila a'zolari soni teng bo'lib, ya'ni ota-ona ikkita bolasi bilan chiqadi. So'ngra bir necha oilalar o'rtasida shartlar asosida musobaqalar uyushtiriladi. G'olib bo'lgan oila mukofotlanadi. Bunday mahallalararo o'tkazilgan musobaqalar, albatta, o'zining samarasini berdi. Bunday ko'rsatuvlardan so'ng boshqa oilalar ham oilaviy sport bilan shug'ullana boshlashdi. Aslini olganda bu ko'rsatuvda maqsad ham bitta bo'lgan, ya'ni oilalarni bittagina a'zosi emas, balki barchasini sport bilan shug'ullanishga undash edi. Maktabgacha ta'lim, maktab yoshidagi bolalar, kollej, litsey yoshidagi qizlarning sportning istalgan sohasi bilan shug'ullanish imkoniyatlari mavjud. Faqatgina qizlarning sportga bo'lgan qiziqishlarini vaqtida anglab ularga yo'nalishlar berish, qizlarni har tomonlama qo'llab quvvatlash, ularga shu imkoniyatlardan foydalanishlari uchun yo'l ochib berishlari kerak. Hozirgi kunda yurtimizning istalgan go'shasiga borsangiz, yoshlar uchun sport maydonchalari va har xil turdagi sport anjomlari borligiga guvoh bo'lasiz. Biz yoshlar bu imkoniyatlardan foydalana bilishimiz kerak. Hozirgi kunda ota-onalar o'z farzandlarini sport bilan shug'ullanishlari uchun ularni yoshligidanoq sport murabbiylari yoki shifokorlar bilan maslahatlashib bolaning yoshiga, qobiliyatiga mos sport turiga jalb qilmoqdalar. Bu bolalarni ham jismonan, ham ruhan kamol topib voyaga yetishlari uchun yaxshi imkoniyatdir. Mamlakatimizda xotin-qizlar sportiga va ularning salomatligiga ham e'tibor kuchaytirilmoqda. Buning samarasi o'laroq qizlarimiz yoshligidan sportning, asosan, badiiy gimnastika, taekvando, kurash, yengil atletika va boshqa ko'plab turiga qatnashib, nafaqat O'zbekiston chempioni qolaversa, mamlakatlararo o'tkaziladigan jahon chempionatlariga ham qatnashib muvofaqiyatli o'rinlarni egallab kelmoqdalar. Bundan tashqari, yurishda qiynaladigan (nogiron) qizlarimiz ham sportning aqliy turi bilan shug'ullanib bir qancha yutuqlarni qo'lga kirityaptilarki, bular tahsinga sazovordir.

Ma'lumki, yurtimizda xotin-qizlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb qilish, ular o'rtasida sog'lom turmush tarzini targib etish borasida ahamiyatga molik ishlar amalga oshirilmoqda. Ayniqsa, sportning ayollarga xos nafis va nozik turlarini yanada rivojlantirish, sport bilan shug'ullanishni aholining kundalik hayot tarziga aylantirish va shu orqali ayollar salomatligini saqlash, ayolda o'z sog'ligiga bo'lgan masulligini kuchaytirish borasida amalga oshirilayotgan ishlar o'zining amaliy natijasini bermoqda. Natijada, oilaviy sport, ayollar sporti tobora ommalashib bormoqda. Sportsevar xotin-qizlar uchun 39 sport turi bo'yicha 35 ming seksiya tashkil qilingan bo'lib, ulardan 3,5 mindan ziyod xotin-qiz jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanmoqda.

Ayyolar o'rtasidagi sportning rivoji mustaqillik yillarida sog'lom turmush tarzini targ'ib etish, aholi o'rtasida jismoniy madaniyatni shakllantirish, oilaviy sportni rivojlantirish ayollar va bolalarni, qishloq joylarida sportni yanada ommalashtirish, ayol murabbiylarni rag'batlantirish borasida olamshumul ishlar amalga oshirildi. Umumiy 1,9 mln nafar soni sport bilan shug'ullanayotgan ayollardan iborat, shundan muntaazam shug'ullanayotganlar 680,4 ming nafarni tashkil etmoqda.

Адабиётлар:

1. Ashmarin B.A., Zavyalov L.K., Kuramshin Yu.F. Pedagogika fizicheskoy kulturo': Uchebnoe posobie dlya studentov uchebno'x zavedeniy. SPb.; LGOU, 1999.
2. Matveev L.P. Teoriya i metodika jfizicheskoy kulo'turo'. Uchebnik dlya institutov. fiz. kulturo'. M. FiS. 1991
3. Teoriya i metodika sporta: Ucheb.posobie dlya uchilih olimpiyskogo rezerva g" Pod obkred. F.P.Suslova, J.K.Xolodova. - M., 1997.

## **БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИНГ АҲАМИЯТИ**

*Дўстов Б.А., катта ўқитувчи  
Бухоро давлат университети, Ўзбекистон*

Ўзбек халқи ўз тарихида ҳам ақлан, ҳам жисмонан баркамол, бақувват фарзандларига меҳр кўрсатишигина эмас, балки бутун эл юрт, миллат озодлиги йўлида жон олиб жон беришга қодир фидойи инсонлар кўп кўрган. Уларнинг ёрқин ва сўнмас сиймоларини бадиий асарларга олиб кирган. Достонлардан ўрин олган Алпомиш, Барчиной, Тўмарис, Фарход каби жасур қаҳрамонлар билан фахрланишган. Жаҳонга машхур аждодларимиз буюк давлат арбоби, саркарда Амир Темур, Бобур Мирзо, Мирзо Улуғбек, Жалолиддин Мангуберди нафақат ўзлари пахлавонлик мардлик адолатлилик инсонпарварлик, илм фан бобида ўрнатқан бўлганлар, балки ўз аскарлари, бўлажак эл юрт химоячилари тарбиясига алоҳида эътибор берганлар.

Мустақиллик шарофати туфайли мамлакатимизнинг турли ҳудудларида, айниқса, узоқ қишлоқларда замонавий тиббий - даволаш ва профилактик мажмуалар, илғор технологияларга асосланган диагностик, муолажа марказлари бунёд этилиб, халқимиз она ва болаларга хизмат кўрсатиб келмоқда. Ҳукуматимиз томонидан ишлаб чиқилган узоқ муддатли давлат дастурларининг изчиллик билан амалга татбиқ этилаётганлиги соғлом турмуш тарзини кучайтириш, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, маънавий - маданий, ижтимоий - иқтисодий имкониятларни шаклланишига олиб келмоқда. Жисмоний тарбия ва спорт жумладан, хотин - қизлар спорти давлат сиёсатининг устивор йўналишлари доирасида раванқ топаётганидан далолат беради ва шу соҳада фаолият юргизиш келаётган мутахассисларига юксак масъулият юклайди.

Қайд этиш лозимки, таълим, сиҳат - саломатлик, жисмоний тарбия ва спортга оид ҳужжатларда ўз аксини топиб келаётган Давлат дастурларининг янада чуқурроқ ва глобал миқёсда амалга оширилишида, бугунги ҳамда келажак авлодни маънан, жисмонан, рухан соғлом қилиб тарбиялашда хотин-қизлар спортини ривожлантириш ўрни бекиёсдир.

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

Охирги йиллар ичида замонавий спортда ёшариш жараёни юзага келмоқда. Машғулотлар жараёнига кўпроқ ёш спортчиларнинг жалб қилиниши спорт соҳасидаги мутахассисларга катта масъулият юклайди. Хотин-қизлар спортини ривожлантиришда ҳам аёл мураббийларимиз жуда катта ўрин эгаллайдилар.

Чунки, аёлларнинг организми эркаларникидан бир қатор морфологик ва функционал хусусиятлар билан ажралиб туради. Бу хусусиятлар биринчи навбатда энг муҳим биологик вазифа оналик билан боғлиқ.

Кундалик ҳаракат ҳажми ва шиддати инсон саломатлиги, унинг жисмоний ва функционал шаклланишида муҳим аҳамиятга эгадир. Лекин барча ҳаракат турлари, жумладан спорт тўғарақларида ижро этиладиган жисмоний ва техник - тактик машқлар ҳажми ҳамда шиддати шуғулланувчининг функционал имкониятларига мос келиши ёки хиёлгина юқори бўлиши лозим. Чунки биология фанида азалдан ўз исботини топган қонуниятларга кўра, онтогенетик тараққиётнинг муайян босқичларида бажариладиган кундалик жисмоний юкларнинг ялпи таъсир “кучи” организмнинг функционал имкониятларидан доимо юқори бўлса, шу организмда (органлар, мушаклар, томирлар, хужайралар, тўқималар, юрак, ўпка, талоқ, жигар ва х.к) зўриқиш ёки тез толиқиш аломатлари пайдо бўлади. Бундай салбий “излар” одамнинг айниқса ёш қизларнинг одатий функционал фаолиятини издан чиқаради, кайфиятини туширади, уйқусини бузади, провард иш қобилиятини сусайтиради ва унинг тўлиқ тикланишига тўсқинлик қилади.

Демак хотин - қизлар спортига оид машғулотларни ташкил қилишда педагогик ва тиббий назоратга асосланиш соғлом баркамол авлод тарбиялаш жараёнининг ажралмас қисмидир. Шундай экан жисмоний тарбия ва спорт бўйича ўтказиладиган машғулотлар (жисмоний тарбия дарслари, тренировка машғулотлари, спорт мусобақалари) мазмунини мақсадли ривожлантириш ва бошқариш ҳар бир мутахассис (ўқитувчи, мураббий, ташкилотчи, услубчи,

йўриқчи) ва раҳбар шахсларга катта маъсулият юклаши, улар жисмоний маданият, жисмоний тарбия, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва спорт мосламаларига оид билимларни ўзлаштиришлари, мувофиқ касбий-педагогик малака ва кўникмаларни пухта эгаллашлари зарур эканлиги исбот талаб қилмайди .

Алоҳида эътибор қаратиш муҳимки, хотин - қизлар спортини самарали ташкил қилиш, кўп йиллик спорт тренировкиси жараёнида шуғулланувчилар соғлиги ва уларнинг спорт маҳоратини шакллантира бориш устивор жихатдан жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларига боғлиқдир.

Спорт амалиётида жисмоний тайёргарлик, одатда, икки бир - бирига чамбарчас боғлиқ бўлган умумий ва маҳсус жисмоний тайёргарлик турларига бўлинади .

Ҳаёт давомида инсон соғлиги, унинг ақлий ва жисмоний фаоллиги, кўп йиллик спорт тренировкиси давомида спорт маҳоратининг шакллани бориши устивор жихатдан шу икки тайёргарлик турлари мазмуни ва даражаси билан боғлиқ.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти олдига қўйиладиган асосий мақсад соғлиқни мустаҳкамлаш ҳамда юқори спорт натижаларига эришиш.

Малакали спортчиларни тайёрлашда мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний, тайёргарлик техник тактик маҳоратни шакллантиришда ва мусобақа давомида юксак натижага эришишда ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Режалаштирилган жисмоний машқларнинг мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кутилган натижаларни бермаслик ҳолатлари тез - тез учраб турмаслиги учун ўқув тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний юктамаларнинг шуғулланувчилар организми функционал имкониятларига мувофиқлигини эътиборга олиш шу юктамани мақсадга мувофиқ режалаштириш зарур .

Адабиётлар:

1. Ашмарин Б.А., Завялов Л.К., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие для студентов учебных заведений . СПб.; ЛГОУ, 1999.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов. физ. культуры. М. ФиС. 1991

3. Теория и методика спорта: Учеб.пособие для училищ олимпийского резерва г" Под обкр. Ф.П.Суслова, Ж.К.Холодова. - М., 1997.

4. Саламов Р.С., Арипов Ю.Ю. Мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси услубияти асослари. Т. «Молия». 2011 .

## **СПОРТНИНГ ЎСМИР-ҚИЗЛАРГА ХОС ТУРЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ**

*Маммуров Б.Б., п.ф.д. профессор, Қўзиёва Ф., магистрант  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Юртимизда спортнинг нафис ва нозик, аёлларга хос турларини ривожлантириш, спорт билан шуғулланишни аҳолининг кундалик ҳаёт тарзига айлантириш ва шу орқали аёллар саломатлигини асраш, аёлда ўз соғлигига бўлган масъулликни кучайтириш, соғлом авлод туғилишини таъминлаш масаласи устивор вазифалардан бирига айланди ва бу борада Юртбошимиз бошчилигида кенг ислохотлар олиб борилмоқда.

Президентимизнинг “Қишлоқ жойлардаги болалар спорти объектларида банд бўлган аёл спорт устозлари меҳнатини рағбатлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори, “Бадий гимнастика бўйича болалар-ўсмирлар ихтисослаштирилган республика олимпия захираси спорт мактабини ташкил этиш тўғрисида”ги қарорлари аҳоли ўртасида спортни кенг омалашувида муҳим аҳамият касб этди.

Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси жорий йилда аёллар спортини ривожлантириш, спорт соҳасидаги мураббий хотин-қизлар сафини кенгайтириш ишларини кучайтириш, ушбу жараёни янги босқичга кўтариш мақсадида барча масъул ташкилотларнинг доимий ҳамкорлик тизимини мустаҳкамлаш борасида амалий қадамларни ташлади. Шунингдек, қишлоқ жойларида аёл мураббийлар фаолиятини таъминлаш мақсадида Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтида Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси ташаббуси билан “Хотин-қизлар спортини ривожлантириш йўналиши” ташкил этилиб, ушбу йўналиш бўйича юзлаб қизларимиз таҳсил олиб келишмоқда. Ушбу йўналишга 2013 йилда 220 нафар ўсмирлар қабул қилинган бўлса, 2014

йилда 260 та квота ажратилди. 1999 йилда аёл мураббийлар сони 2845 нафарни ташкил этган бўлса, бу кўрсаткич 2012-2013 йиллар давомида 15426 нафарни ташкил этди.

Аёлларга хос спорт турларининг оммалашиб бораётгани, турли халқаро мусобақаларда голибликни қўлга киритаётганларнинг катта қисмини хотин-қизлар ташкил этаётгани, жумладан, Зулфия номидаги Давлат мукофоти совриндорларининг 30 нафари спорт соҳасида эришган ютуқлари учун давлатимизнинг юксак эътиборига сазовор бўлганликлари мамлакатимизда хотин-қизлар спортига берилаётган эътиборнинг ёрқин мисолидир.

Бугунги кунларгача ҳудудларда 12 та синхрон сузиш, 14 та бадий гимнастика Федерациялари ташкил этилган бўлиб, уларнинг фаоллигини ошириш юзасидан турли хил мусобақалар, тадбирлар, учрашувлар, марофон ва фестиваллар ўтказилиб келинмоқда. Бироқ, аёллар спортини ривожлантириш йўналишида ечимини кутаётган муаммолар ҳам мавжуд. Хусусан:

- Хотин-қизлар спортини ривожлантириш йўналишига қабул квоталарини қайта кўриб чиқиш, вилоятлар кесимида эҳтиёжи кучли бўлган спорт турлари бўйича квоталарни кўпайтириш.

- Вилоятлар Хотин-қизлар қўмитаси ва масъул ташкилотлар ҳамкорлигида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида таҳсил олаётган ўсмир-қизларнинг аҳволини ўрганиш. (яъни, турмуш шароити, тўлов шартномаси, иш билан таъминланиш имконияти);

- Вилоятларда мутахассисларни жалб қилган ҳолда ўрта махсус таълим муассасалари ва мактабларда фаолият юритаётган аёл мураббийларнинг умумий ҳолатини ўрганиш. Уларни олий маълумотга эга бўлишлари учун йўналтириш;

- Олий маълумотли бўлган мураббий-тренерларнинг малакасини ошириш тизимини содалаштириш, яхшилаш;

- Хорижий тажрибани ўрганиш, машғулотлар жараёнига педагогик ва инфорацион технологияларни тадбиқ этиш борасида ҳам ечимини кутаётган муаммолар мавжуд.

- Спортчи қизларга мўлжалланган машғулотлар дастурини қайта кўриб чиқиш (қизлару йигитларга бир хил машғулотлар ўтказилади.)

- Хотин-қизлар йўналишига қабул қилинган қизларни тиббий кўригини ташкил этиш (Бунда Соғлиқни сақлаш вазирлигини эътиборини жалб этиш);

- Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтида Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси ташаббуси билан “Хотин-қизлар спортини ривожлантириш йўналиши”га қизларни жалб этишни янада кучайтириш.

#### Adabiyotlar:

1. Abdullaev A., Xonkeldiev SH. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O'z DJTI, 2005 yil - 300 b

2. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya.- Moskva., “Prosveshenie”, 1990, 289 str.

3. Ashmarin B.A Teoriya i metodika, pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskom vospitanie. Moskva fizikul'tura i sport, 1978, 157 str.

4. B.N.Minaev, B.M.SHiyan. Osnovy metodiki fizicheskogo vospitaniya shkol'nikov. Moskva. “Prosveshenie”, 1989, 224 str.

5. Xolodov J.K., Kuznestov V.S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta. Moskva, ACADEMA, 2003, str. 472.

### **ЎСМИР-ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ КАМОЛОТИНИ ТАРБИЯЛАШДА СПОРТНИНГ ЎРНИ**

*Маъмуров Б.Б., п.ф.д. профессор, Қўзиева Ф., магистрант  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Мамлакатимизда ижтимоий – турмуш мустаҳкам ва соғлом оила, обод ва фаровон турмуш, соғлом она – соғлом бола ва улар билан боғлиқ бўлган энг устувор масалалар ҳаётимизнинг мазмунига айланмоқда. Бунда хотин-қизларнинг тутган ўрни бениҳоя юксакдир.



Ўзбекистон биринчи Президентининг таъбири билан «... оила кўрғонининг ҳам чиройи, ҳам чароғбони бўлган аёл зотининг, опа-сингилларимизнинг оғирини енгил қилишни эсимиздан чиқармаслигимиз зарурдир» («Қишлоқ ҳаёти» газетаси, 2011 йил 8 декабрь).

Дарвоқе, аёллар саломатлиги, уларнинг оила, меҳнат жараёнларидаги фаолиятларини мустаҳкамлаш борасида Республика хотин-қизлар кўмитаси ва унинг тармоқларида, маҳалла, таълим муассасаларида, «Оила илмий-амалий маркази» ва бошқа давлат идоралари, жамоат ҳамда спорт ташкилотларида жуда кўп амалий тадбирлар амалга оширилмоқда. Бу ижтимоий-тарбиявий ва маданий тадбирларни ўрганиш, намунавий фаолиятларни оммолаштириш ҳозирги даврнинг муҳим муаммоларидан бири деб саналмоқда. Тадқиқот ишининг бу соҳага қаратилиши мавзунинг долзарблигидан далолатдир.

Ўқувчи ва ўсмир қизларга касб-хунар таълимини бериш асосида уларнинг жисмоний тайёргарлиги ва баркамоллигини тарбиялаш жараёнларини ўрганиш тадқиқотларининг асосий мақсади ҳисобланади. Бу мақсад йўлида қуйдаги вазифаларга амал қилинди, яъни:

1. Ўсмир қизларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялаш йўллари ўрганиш.
2. Ўсмир қизларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқиш, эътибор ва эътиқодларини таҳлил қилиш.
3. Ўсмир қизларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш йўллари бўйича тавсиялар ишлаб чиқиш.

Ўсмир қизлар ҳаётига спорт тобора чуқур сингиб, уларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялаш, соғлом ва мустаҳкам оила қуришга бўлган қизиқишларини кенгайтириш йўли билан соғлом она бўлишга йўналтиришда Уневерсиада мусобақалари муҳим ўринни эгалламоқда.

Шундай бўлсада, баъзи бир камчиликлар ҳам давом этаётганлигини таъкидлашга тўғри келади, яъни:

- турли сабаблар, айниқса миллий хусусиятимиздаги уялиш, тортиниш каби ҳолатлар қизларнинг спорт билан шуғулланишларига салбий таъсир этмоқда;
- дарсларда маҳаллий миллат хотин-қизларидан ўқитувчилар етишмайди;
- ўсмир қизлар хуш кўрган спорт турлари бўйича спорт секциялари етишмайди;
- универсиада дастури асосида спорт мусобақаларига тайёргарлик даражалари етарли эмас;
- ётоқхоналар ҳузурида спорт иншоотлари етишмайди ва соғломлаштириш тадбирлари ташкил этилмайди.

Юқорида баён этилган салбий жараёнларни тугатиш учун таълим муассасалари раҳбарлари, мутасадди ва мутахассис ходимлар ўз бурчларини бажаришда масъулиятларни оширишлари лозим бўлади.

Бу жараёнларда жисмоний тарбия кафедралари, спорт клублар баркамол авлод жисмоний тарбияси, касбий амалий жисмоний тарбия ва иқтидорли ёшларни спортга жалб этиш, айниқса, маҳаллий миллат хотин-қизларининг жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини талаб даражасида ўтказишга доир ҳукумат идоралари, «Ўсмир» спорт уюшмасининг Низомига эътиборни кўпроқ қаратишлари зарурдир.

#### Adabiyotlar:

1. Abdullaev A., Xonkeldiev SH. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O'z DJTI, 2005 yil - 300 b
2. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya.- Moskva., "Prosveshenie", 1990, 289 str.
3. Ashmarin B.A Teoriya i metodika, pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskom vospitanie. Moskva fizikul'tura i sport, 1978, 157 str.
4. B.N.Minaev, B.M.SHiyan. Osnovy metodiki fizicheskogo vospitaniya shkol'nikov. Moskva. "Prosvetshenie", 1989, 224 str.
5. Xolodov J.K., Kuznestov V.S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta. Moskva, ACADEMA, 2003, str. 472.

## РАЗВИТИЕ КАЧЕСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

*Хусенова С.С., преподаватель*

*Бухарский педагогический колледж, Бухара, Узбекистан*

Одним из основных условий, определяющих эффективность учебно-тренировочного процесса в спортивных играх, является контроль за подготовленностью спортсменов. Четко налаженная и объективная система контроля позволяет тренеру своевременно выявлять недостатки в системе подготовки, вносить соответствующие коррективы, оценивать возможности игроков и определять оптимальный вариант команды на соревнованиях.

Основным мерилom подготовленности команды является результат выступления на соревнованиях. Однако такой подход не позволял оценить эффективность учебно-тренировочного процесса на отдельных этапах подготовки, с учетом различных сторон выполняемых игроками функций и индивидуальных особенностей спортсменов.

Вопросу соревновательной надежности в игровых видах спорта посвящено небольшое количество работ. Однако в большинстве из них недостаточно исследовались факторы, определяющие соревновательную надежность игроков, а также связей между ними. Поэтому перед настоящей работой суеществует следующие задачи:

- изучить зависимости соревновательных достижений от нижеприведенных показателей;
- выявить взаимосвязи психологических, спортивно-технических и тактических показателей и их относительную значимость.

Для характеристики соревновательной надежности спортсменов использовали следующие показатели:

1. Техническую освоенность соревновательных движений как относительно самостоятельную характеристику технического мастерства, не зависящую от эффективности техники.
2. Стабильность техники как сохраняемое в течение длительного времени умение выполнять целенаправленные действия, доведенные до автоматизма.
3. Подвижность в суставах как величину амплитуды движений, зависящую от их строения, растянутых мышц и связок.
4. Равновесие как состояние устойчивого положения тела в пространстве (в статическом положении или в движении).
5. Тактическое мышление. В спорте как совокупность приемов и средств, применяемых для достижения конкретно поставленной в соревнованиях цели, основанная на расчете реальных возможностей спортсмена и его соперников.
6. Рациональность соревновательных действий как характеристику не спортсмена, а самого способа выполнения движения, используемой разновидности техники.
7. Распределение сил в ходе соревнований (тактика ведения соревновательной борьбы).
8. Знание собственных достоинств и недостатков (самооценка спортсмена).
9. Уровень мотивации как совокупность мотивов, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.
10. Уровень притязаний как стремление к достижению цели той степени сложности, на которую спортсмен считает себя способным.

Литература:

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti, 2005 yil - 300 b.
2. Донцов В. И., Крутько В. Н., Подколзин А. А. Старение: механизмы и пути преодоления. - М.: 1997. - 176с.
3. Кряжев В. Д. Двигательные возможности человека: методологические аспекты развития, сохранения и восстановления// ТипФК. - 2003. - №1. - С. 58-61.

## **ЎСМИР ЕШДАГИ СПОРТЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИДА ИНДУВИДИАЛ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ**

*Эшов Э.С., ўқитувчи, Сатторов М.Э., талаба*  
*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Ўзбекистон спортчилари, спорт мутахассислари ва мураббийлар олдидаги асосий вазифа ватанимиз спортини қисқа муддат мобайнида дунёдаги йирик ва юксак тараққий этган давлатлардги спорт даражасига етказиш. Бунинг учун республикамизда барча имкониятлар мавжуд. Мамлакатимизнинг табиати иссиқ-илиқ иқлимнинг узоқ чўзилиши шундай имкониятлардан биридир деса бўлади. Йил бўйи спорт мусобоқалари ўтказиш, унинг барча турларини аъло даражада ривожлантириш шарт-шароитига эгамиз. Олимпиадачилар учун махсус психолог ва мураббийлар раҳбарлигида алоҳида машғулотлар ўтказиш учун алоҳида имкониятлар мавжуд.

Биз спортчиларнинг эришаётган ютуқларини ўрганиб, таҳлил этиш, маълум даражада уларнинг келажакда нималарга қодир ёки қодир эмаслиги ҳақида тасаввурга эга бўламиз. Аммо спортчи руҳий оламининг ақлий, ахлоқий, маънавий имкониятлари тўғрисида олдиндан бирор башорат қилиш қийин.

Спортчиларда иродалилиқ, ғалабага интилувчанлик, эпчиллик, ўзини тута билишлиқ, чидамлилиқ каби сифатларнинг шаклланишида спорт машғулотларининг ахамияти катта. Шу маънода спортчига хос характер, хислатлар спорт фаолиятида аста – секин вужудга кела бориб, кейинчалиқ бу хислатлар унинг доимий характерга айланади. Масалан, иродавий сифатлари яхши такомиллашган спортчилар мусобоқаларда юқори натижаларга эришади. Бу спортчининг ҳам иродали, ҳам жисмонан мустаҳкам характерга эга эканлигидан далолат беради. Аммо унинг барқарор характер хислатлари, ижобий ахлоқий ва иродавий сифатлари спорт машғулотлари ва мусобоқаларда, таълим ва тарбия жараёнида меҳнатда шаклланиб боради. Ушбу жараённинг узлуксиз давом этиши қувончли натижаларга олиб келади. Аксинча, спортчининг дарсда интизомсизлиги, билим олишда лаёқатсизлиги, ўқувчиқиш ва меҳнатдан бўйин товлаши, қўполлиги ёки алдамчилик каби салбий сифатлари унинг ҳам катта спортда, ҳам ҳаётда тўсиқларга бардош бера олмасликка, руҳий тушкунликка олиб келади. Ибн Сино таъбирича, кишидаги энг яхши сифатлари, аввало, чидамлилиқ, донишмандлик ва мардликда кўринади. Мана шу ижобий хислатлар биргаликда унинг характерида адолат ва мўътадилликни юзага келтиради. Агар кишида мана шу сифатлар бўлса, ҳеч қачон ёмон йўللارга кирмасдан ўзини яхши ишларга бағишлайди.

Бинобарин, ҳаётнинг ҳар бир даври ўзининг гўзаллигига эга. Шу маънода спортчи талабалиқ йилларида пухта билим олиши умуминсоний хислатларини ўзида шакллантириши, ижтимоий ҳаётда фаол бўлиши ҳамда қийинчиликлардан кўркмайдиган шахс бўлиб етишиши учун ўз характерини тоблаб бориш лозим. Бунинг учун ўзида қўйидаги характер хислатларини шакллантиришга эришмоғи шарт:

1. Ҳаётнинг ҳамма соҳаларида сермахсул руҳий фаоллик ҳолатини вужудга келтиришга одатланиши.
2. Яхши хулқ ижодий билим, спортчилар учун зарур хисларни эгаллаш.
3. Ҳаётда муаммоли масалаларни қўйиш биланбирга, ўз маҳаллақсадига эришишда виждонли, аниқ ва тўғри йўлни танлай билиши.

Баъзи бир талабалар ўзининг характерига мос спорт турини танлашда хатоликка йўл қўяди. Масалан, агар талабаларда инсонпарварлик ҳис туйғулари яхши ривожланган булса, спортнинг тажовузкор ҳаракат қиладиган тури билан шуғулланмаслиги мақсадга мувофиқ. Лекин спортнинг айрим турлари учун тажовузкорлик жуда зарур, бусиз спортда ғалабага эришиш жуда қийин кечади. Баъзи бир спортчилар юқори жисмоний тайёргарликка эга бўлсада, спорт мусобоқаларида тажовузкор ҳаракатлар кўрсата олмайди. Лекин шу командадаги дўсти ўртача жисмоний тайёргарлиги билан мусобоқада тажовузкор ҳаракатлар ёрдамида жуда яхши натижаларга эриши олади. Шунингдек, баъзи спортчилар ўқиш ва машқлар жараёнида катталар ва мураббийлар томонидан тегишли тарбия олмагани сабабли улардаги виждонсизлик ва беодоблик хислатлари тез шаклланади. Ёки спортчи ёшининг ўтиши ва спортга кетма-кет мағлубиятга учрайвериши натижасида охири спорт билан

тамоман хайрлашади. Бироқ шундан кейин ҳам ўзининг тажовузкорлик ҳаракатларини тўхтата олмаганидан руҳий қийинчиликларга кўп учрайди. У ўзининг хулқ-атворини ўзгартира олмаганидан, бошқа одамлардек, осойишта ҳаёт кечири олмай жуда қийналади. Шунинг учун мураббий спортчиларни тажовузкор ҳаракатларини фақат рақибга қарши спорт мусобақа қоидаси асосида қўллашга одатлантириши лозим.

Мураббий спортчининг руҳий сифатларини, спортда диққатнинг аҳамиятини яхши билса, юқорида айтилган камчиликка йўл қўймайди. Демак, спортда диққат алоҳида аҳамиятга молик, диққат типлари, диққат ва ҳаракат уйғунлиги билиш ҳам спортчи, ҳам мураббий учун жуда муҳимдир.

#### Адабиётлар:

1. Браينت Дж. Кретти. Психология в современном спорте. –м. Физкультура спорт, 1978 г, стр 16.
2. Джемгарова Т.Т, Пуни А.Ц, Психология физического воспитания и спорта..М. Физкультура и спорт, 1979 г, стр 8.
3. Мальникова В,М. Психология .- М.: Физкультура и спорт , 1978 г, стр 195.
4. Роберт М. Найдиффер. Психология сорев. спортсмена.-М. 1979 г.
5. Машарипов. Й. Рафиев Х.Т. спортчининг тажовуз ва дуқ- пўписа ҳолатининг психологик сабабларини ўрганиш. Психологиянинг баъзи масалалари. Бухоро: 1996 йил,

### **O`SMIRLAR VA XOTIN-QIZLAR UCHUN SPORT MASHG`ULOTLARINI TANLASHNING MUHIM TASNIFLARI**

*Safarov F.F. Sattorov A.Ch.*

*Kogon maktabgacha ta`lim va xizmat ko`rsatish kollej, Kogon, O`zbekiston*

Xotin-qizlarda tirsak bo`g`inining ortiqcha yozilishi va ko`pincha oyoqlarning X shaklida bolishi, erkaklarga nisbatan ko`proq uchrab turishi kuzatilgan. Bu omillar yugurishda, sakrashda yuqori natijalarga erishishni, uzoq vaqt tayanib turishni qiyinlashtiradi, jaro- hatlanish ehtimolini ko`paytiradi. Shu sababli mazkur mushak guruhlari uchun maxsus tanlab olingan mashqlar orqali yuqorida aytilgan bo`g`inlarni mustahkamlash zarur.

Xotin-qizlar erkaklardan yana yurak hajmining kichkinaligi, uning sistolik va minutlik hajmi kam, maksimal qon bosimi baland, o`pkaning havo sig`imi kichkina, tomir urishi va nafas olishning tez bolishi bilan farq qiladi. Xotin-qizlar ko`proq ko`krak bilan yoki aralash nafas olishadi, erkaklarda esa ko`proq diafrag`lali nafas olish kuzatiladi. Qayd qilinganlar ularning uzoq vaqt zo`r berib ishlashlari uchun, shuningdek, jismoniy charchashdan keyin tez fursatda tiklanishlari uchun noqulay sharoit yaratadi.

Biroq jismoniy larbiya yoki sport bilan doimiy shug`ullanadigan xotin-qizlarning soglig'i va jismoniy holatining ko`rsatkichlari sport bilan shug`ullanmaydigan xotin-qizlarnikidan ancha yuqori. Xotin- qizlarning mushak hajmi rivojlanish jihatidan erkaklarnikidan ancha orqada qoladi. Shilbkor nazoratida qabul qilingan mushak kuchini o`lchash usuli mushak tizimining umumiy holatini to`liq ifodalamaydi. Biroq, shu ko`rsatkichlar bo'yicha ham farq kattadir. Xotin-qizlar organizmi o`zining tuzilishiga ko`ra, erkaklarnikidan bo`y va oyoq qismlarining nisbatan kalta va gavdaning uzun bomishi, yelka bo`g`inining torligi, tosning kengligi va teri ostida katta yog` qatlamining mavjudligi bilan farq qiladi.

Ayollar uchun qorin pressi mushaklarining rivojlanish darajasi katta ahamiyatga ega. Ichki qiya va chuqur joylashgan ko`ndalang mushaklarning tolalari bachadonning aylana bog`lamchalariga aylanadi va skelet mushaklarini ichki jinsiy organlar bilan tutash- tiradi. Bachadonning to`g`ri holati ko`p jihatdan bachadonning aylana boglamlarining mustahkamligiga bogliq. Ilmiy kuzatishlar shuni ko`rsadiki, qorin pressi mushaklari yaxshi rivojlangan sportchi xotin-qizlarda bachadonning siljishi deyarli kam uchraydi.

So`nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlardan olingan ma`lumotlar bo'yicha slui narsa aniqlandiki, bachadonning to`g`ri joyla- shishi va tug`ishning normal o`tishi oldin faraz qilinganidek, faqatgina tos tubining holatiga bog`liq bommasdan, balki ko`proq tos orasi mushaklarining rivojlanganligiga ham bog`liq ekan. Bu mushaklar son orasini kengayishida va



burishda qatnashadi. Shu mushaklar badiiy va sport gimnastikasi bilan shug'ullanganlarda, sport bilan shug'ullanmaganlarga nisbatan rivojlangan bomadi, chunki oyoq mushaklarini harakatlari gimnastikani shu turlarida keng qo'llaniladi. Tos tubi mushaklarining rivojlanishiga faqatgina nisbiy ta'sir qilish mumkin: qorin pressisi mushaklarining taranglashishi tos mushaklarining qisqarishiga olib keladi.

Shunday qilib, tos mushaklarining rivojlanish darajasi bevosila qorin pressisi mushaklarining funksional holatiga bog'liq ekan.

Yuqorida qayd qilinganlarning barchasi xotin-qizlarning mushak tarmog'ini maqsadga muvofiq va jiddiy ravishda rivojlantirish kerakligini ko'rsatadi. Yoshlik davrida hosil bomgan sifatlar xotin- qizlar tomonidan biroz e'tibor berilsa, ko'p jihatdan katta va keksa yoshgacha saqlanib qoladi.

Ayol organizmining muhim xususiyati ovarial-menstrual (hayz ko'rish) davridir. Xotin-qizlar organizmi uchun hayz ko'rishning mohiyati va ahamiyati to'g'risidagi tushunchaning asta-sekin o'zga- rishi, ularni ilmiy kuzatishlar va tekshirishlar orqali tasdiqlanishi, bunday vaqtda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi mumkin yoki mumkin emasligi to'g'risidagi masalaga munosabatning o'zgarishiga olib keldi. Ertalabki gigiyenik gimnastika mashg'ulotlari, sayr qilish, qayiqda eshkak eshish, keskin harakatni talab qilmay- digan o'yinlar hayz ko'rish jarayonining yaxshi o'tishini ta'min- laydigan vosita sifatida tavsiya qilinadi.

Bu davrda gimnastika mashg'ulotlari va musobaqalariga qatnashish mumkinligi to'g'risidagi nuqtayi nazar ancha o'zgardi. Sport natijalari hech ham ovarial-menstrual davrga bog'liq bomganligini o'zlarini nufuzli musobaqalardagi yutuqlari bilan gimnast- qizlar amalda bir necha bor isbot etishdi.

Biroq jismoniy yuklamalarni to'g'ri taqsimlash uchun, sportchi- qizlar tajribali ginekolog bilan maslahatlashishi zarur. Bunday paytlarada gimnastning jismoniy tayyorgarlik holati va uning u yoki bu mashqlarni bajarishda organizmining yuklamaga bomgan reaksiyasi o'qituvchi- murabbiy tomonidan puxta nazorat qilinishi shart. Bu davrda gimnast-qizlar ham o'zlarining organizmlarini yaxshi nazorat qilishlari kerak. Mashg'ulot yoki dars davrida va undan keyin kayfiyat, hayz ko'rishning o'tishi, og'riq his etilgan- etilmaganligi, navbatdagi hayz ko'rish muddati qayd qilingan hodisalarning qaysi biri tasodifiy, yuklamalarga bog'liq-bog'liq emasligi va hayz ko'rish davrida bular qanday oqibatlariga sabab bomishi, o'z-o'zini nazorat qilish kundaligida muntazam yozib borilishi maqsadga muvofiq bo'lmadi.

Adabiyotlar:

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

## **AYOLLAR SPORTINING MUAMMOLARI VA ULARNI BARTARAF QILISH YO'LLARI**

*Yusupova Z.Sh., o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxuru, O'zbekiston*

So'ngi yillar davomida mamlakatimizda ustuvor sport turlaridan voleybol, gimnastika turlari sekin-asta xalqaro sport maydonlariga kirib bormoqda. Ayollar sportini rivojlantirish eng muhim masalalaridan biri bo'lib turibdi. Ayollarga e'tibor kamligidan sharoitlarning yo'qligida ayollar sport bilan kam shug'ullanyaptilar. Sharoit talabga javob bermasligi o'zbek qizlarimizning uy-ro'zg'or ishlari bilan mashg'ul bo'lib qolganliklari sababli sportdan chetlashib ketganliklari yaqqol ko'rinib turibdi. Mustaqil O'zbekistonimizning rivojlanishiga ayollar ham o'z hissalarini qo'shadi degan niyatdamiz. Ko'plab sport zallari, suzish havzasi, trenajyor zallari qurilsa va o'zlarining ixtiyorlariga topshirilsa, ularda shug'ullanish imkoniyati ko'payadi. Prezidentimiz ham bir kishi o'zining salomatligi haida shaxsan g'amxo'rlik qilib boorish madaniyatini yoshlikdan oila maktab, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sportning ko'magida singdirish kerak deb bejiz aytmagan. Shundagina, yurtboshimizning “Sog'lom, bilimla va fidoyi farzandlari bo'lgan xalq albatta o'zining kelajigini barpo etadi”, degan fikri o'z amaliy ifodasini topishi muqarrar.

Yana bir muammo: bugungi unda jismoniy tarbiya va sport sohasida o'zining keng qamrovli global funksional imkoniyatlari bilan xalqimizning ehtiyojini to'la-to'kis qondirayapti deb bo'lmaydi. Jumladan, ona-bola, uy bekalari turli kasb egalari homilador ayollar, bo'lajak ona, keksalar jismoniy zaif bemor hamda nogironlarga moslashtirilgan jismoniy tarbiya tizimini ilmiy asos

shakllantirish va shu yo'nalishda ishlovchi kadrlar tayyorlash masalalari ham hamon kun tartibidan joy olgan.

Demak, joylardagi talab ehtiyojlar asosida ushbu yo'nalish bo'yicha bakalavr yoki magistrlar tayyorlash zaruriyati tug'ilmoqda. Shunday ekan ixtisoslashgan tayanch OO'Yu alohida pedagogic-trener "Sport tibbiyoti (massaj a davolash jismoniy tarbiyasi)" va "Nogironlar jismoniy tarbiyasi va sporti", "Sport tashkilotchisi va jismoniy tarbiya o'qituvchisi" kabi ixtisosliklari bo'yicha kadrlar tayyorlash sohaning muhim va dolzarb masalalaridan biridir. Mana shu masala echilsa, hamma muammo o'z-o'zidan hal bo'lib ketadi. O'zbek ayollarining boshqa xalq ayollaridan kam joyi yo'q. O'zbek sportini jahon taniydi, o'zbek ayollari O'zbekiston bayrog'ini ko'klarga ko'taradi degan umiddamiz.

Jismoniy tarbiya va sportga doir direktiv hujjatlar tub mazmunida jismoniy tarbiya tizimining bo'g'inlari, aholini barcha qatlamlarini ommaviy jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga jalb etish, iqtidorli yoshlarni sportga hamda ana shu vositalar orqali millat kelajagini yanada sog'lomlashtirishdek mas'uliyatli vazifa ularning mazmunini tashkil etadi. Masalaning yana bir muhim tomonlaridan biri jismoniy tarbiya va sport yoshlar ma'naviyatini tarbiyalashning samarali vositasi ekanligi ham direktiv hujjat materiallarida ifodalangan. Ushbu o'rinda prezidentimizning bolalar sportini rivojlantirish homiylik kengash yig'ilishlarining birida "Jismoniy tarbiya va sport azal-azaldan jismoniy barkamollik, ma'naviy yetuklik, ruhan sog'lomlik omoli bo'lib kelgan. Bolalarni sportga jalb etmay turib, sog'lom millat, sog'lom davlat, sog'lom jamiyat haqida gapirish qiyin" degan so'zlarni keltirishni o'rinli deb bildik.

Jismoniy tarbiya tizimining barcha bo'g'inlari uchun qabul qilingan davlat ta'lim standartlari jumladan, oliy o'quv yurti talabalari dasturda bo'lajak mutaxasislarni jismoniy tarbiya inson organizmini rivojlanishi, sog'liqni saqlash va mustaxkamlash ruhiy jismoniy rivojlantirishni takomillashtirishdagi xizmatlari uqtirish, kasbiy faoliyatida ruhiy jismoniy uslublarni qo'llashga doir nazariy bilim, amaliy ko'nikmalarga ega bo'lishlariga doir talablar qo'yilgan. Oliy o'quv yurti talabalarini ayniqsa, qizlarni kundalik turmush tarziga jismoniy tarbiya va sportni singdirishni o'ta dolzarb uzluksiz davom ettirish kerak bo'lgan masaladir.

Адабиётлар:

1. Ойниса Мусурмонова Оила маънавияти миллий гурупу
2. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. -Т.: Маънавият, 2009. 176-б.
3. К.М. Махкамджонов, Е.К. Содиқова "Ҳаракат гўзаллик ва саломатликгарови", Т. 2002 й.
4. К.Махкамжонов, Х.Туленова ва бошқалар «Жисмоний тарбия» вариатив дастури.
5. М. Расулова. Учинчи мингйилликнинг боласи. Таянч дастур маърифат – методлар нашриёти 2000 й.
4. Махкамджонов К, Туленова Х. Фарзандингиз соғлом бўлишини истасангиз. Т. ЎзПФТИ, 1995 й.

## **UMUMIY O'RTATA'LIM MAKTABLARIDA O'QUVCHI QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI**

*Djuraeva M.Z., o'qituvchi, Ismoilova N., talaba  
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

O'quvchi qizlarimiz bugun mamlakatimizning siyosiy-ijtimoiy, iqtisodiy hayotidagi yangilanish jarayonlarida faol ishtirok etmoqda, oila va jamiyat ravnaqiga dahldorlik hissi bilan yashamoqda. Bu davlatimiz rahbari rahnomoligida o'quvchi qizlarimizning huquq va manfaatlarini har tomonlama himoya qilish yo'lida amalga oshirilayotgan keng qamrovli ishlarning yorqin samarasidir.

Birinchi prezidentimiz Islom Karimovning 2004 – yil 25 - mayda qabul qilingan "O'zbekiston o'quvchi qizlar qo'mitasi faoliyatini qo'llab-quvvatlash borasidagi qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" gi farmoni asosida Andijon viloyatida ayollarga o'z salohiyatini namoyon etishi uchun shart-sharoitlarni yaratib berish bilan birga onalik va bolalikni muhofaza qilish ishlariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Sog'lom turmush, navqironlik va go'zallik sport bilan shug'ullanishni taqazo etadi. Bugun o'quvchi qizlarimiz mana shu haqiqatni- sportning jisminiy va ruhiy barkamollikda muhim o'rin tutushini tobora teran anglab yetmoqdalar. Buni sportchi o'quvchi qizlarimiz safi kengayib borayotganida ham ko'rish mumkin.

Erishilayotgan yutuqlar qatorida hal qilishi lozim bo'lgan dolzarb vazifalar ham anchagina. Muammolarni keltirib chiqargan omillarni atroflicha o'rgangan holda, oila institutini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, ayollarning huquqiy madaniyati va ma'naviyati yanada yuksaltirish chorolari ko'rilishi lozim. O'quv muassasalarida bu ishlarni yanada jonlantirish, mahallalar hamda tegishli tashkilot va muassasalar hamkorligida o'quvchiqizlar sportini rivojlantirish masalalari ham doimiy e'tiborda bo'lishi kerak.

Malumki, salomatlikni asrash va mustahkamlashning eng yaxshi yo'li - sport bilan shug'ullanishdir. O'zbekistonda bu masalaga katta e'tbor qaratilmoqda. Prezidentimiz Islom Karimov rahnamoligida o'sib kelayotgan yosh avlodni sportga ommaviy jalb qilish bo'yicha uch pog'onali tizim yaratildi. Nafaqat poytaxtimiz, balki chekka tumanlarda ham eng zamonaviy sport majmualari barpo etish, ulatda kattalar ham bolalar ham sport bilan shug'ullanishi mumkin. Barcha o'quv yurtlari yaxshi jihozlangan sportlari va inshootlariga ega.

Ayniqsa, ayollar bo'lgusi onalar – qizlarimizning jismoniy tarbiya hamda sport bilan muntazam shug'ullashi nihoyarda ahamiyatlidir. Bu O'zbekiston o'quvchi qizlar qo'mitasi faoliyatining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Barcha viloyatlarda badiiy gimnastika, stol tennisi va badminton seksiyalari faoliyati e'tibordan chetda qolmasligi kerak. O'quvchi qizlarimizning O'zbekiston Olimpiya harakatida ishtirok etish imkoniyatini kengaytirish maqsadida Milliy olimpiya qo'mitasi huzuridagi "Ayol va sport" komissiyasi tashkil etilgan bo'lib, xalqaro, respublika shuningdek, viloyat va tumanlardagi ko'plab musobaqalar aynan xotin-qizlar uchun tashkil etilmoqda. Bu sohada amalga oshirilgan ishlar o'z natijasini bermoqda. Hozirda mamlakatimizning shahar va qishloqlarida yashayotgan xotin-qizlarning jismoniy tarbiya hamda sport bilan shug'ullanmoqdalar. So'nggi yillarda o'quvchi qizlar qo'mitasi.

Madaniyat va sport ishlati vazirligi, O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi bilan hamkorlikda o'quvchi qizlar sportiga yanada kengroq jalb qilish muammolariga bag'ishlangan tadbirlar o'tkazilib kelinmoqda.

Har yili turli musobaqalarda 1,2 million nafardan ortiq o'quvchiqizlarimiz qatnashmoqda. Bundan tashqari o'tgan yili maktab, kollej va litsey o'quvchilarining sport olimpiadasi, turli tashkilotlardagi xizmatchi o'quvchi qizlarning "sport- salomatlik garovi", oila o'quv yurtlari talabalari o'rtasida "sport – sog'lom turmush tarsi" kabi musobaqalari va sport marafoni o'tkazildi.

Joylarda, birinchi navbatda, qishloqlarda qizlarni sport bilan shug'ullanishiga jalb qilish masalasi sinchkovlik bilan o'rganib chiqilishi zarur. Chunki, bu ularni jismoniy va ma'naviy tarbiyalash yo'nalishlaridan biridir. Qishloqlarda badiiy va sport gimnastikasi kabi zamonaviy sport turlarini yanada rivojlantirish zarur. Bunda kam ta'minlangan oilalar qizlarning sport bilan shug'ullanishi uchun kerakli sport kiyimi va jihozlari bilan ta'minlashga alohida e'tibor qaratilishi muhimdir. Bundan tashqari, vazirlik na idoralarda mehnat qilayotgan o'quvchi qizlar sport gimnastikasi, milliy sport turlari bo'yicha musobaqalar rejalashtirilgan tadbirlar qatoriga kiradi.

Xulosa qilib aytganda, mamlakatimizda sog'lom turmush tarzini shakillantirish va targ'ib qilish, turli xastaliklarning oldini olish, o'quvchi qizlar salomatligini mustahkamlash, sog'lom avlodni tarbiyalash borasidagi keng ko'lamli ishlar barcha yo'nalishlarda kompleks ravishda barcha mutasaddi tashkilotlarning faol ishtirokida amalga oshirilmoqda. Bu esa, davlatimiz rahbari mamlakatimiz aholisi, birinchi navbatta, o'quvchi qizlar va bolalar salomatligini yaxshilash borasida doimiy g'amxo'rlikning samarasidir. Chunki, vatanimiz kelajagi ana shunday sog'lom o'quvchi qizlar, onalar va bolalarga bog'liqdir.

Adabiyotlar:

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

**ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ВА МАХСУС ЧИДАМЛИГИНИ  
ОШИРИШДА ЯНГИ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ**

*Баймурадов Р.С., катта ўқитувчи*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Ёш авлодни жисмонан соғлом ақлан етук бўлиб ўсишида жисмоний тарбия ва спортнинг ахамияти каттадир. Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга бўлган эътибор давлат сиёсати даражасида кўтарилган. Бу борада қабул қилинган қонунлар Жисмоний тарбия ва спорт ишларини ривожлантиришга кенг йўл очиб бермоқда. Турли ёшдаги одамлар учун ҳаракат тўлақонли ҳаёт ва фаолият кўрсаткичидир. Инсон юриш ва югуриш натижасида энергия сарфи ошади, тўқима ва хужайраларнинг қон, кислород ва озик моддалар билан таъминланиши яхшиланади. Юрак мушакларининг тузилиши мустаҳкамланади, организмни идора қилувчи ички секреция безлари ва нерв системасининг иши фаоллашади

“Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” доирасида таълим тизимида амалга оширилаётган ислохотларни чуқурлаштириш мақсадида ишлаб чиқилган “2008-2012 йилларда узлуксиз таълим тизимини мазмунан модернизациялаш ва таълим-тарбия самарадорлигини янги сифат даражасига кўтариш” дастурининг асосий вазифалари: педагогика соҳасидаги илмий тадқиқотлар қўламини кенгайтириш, педагогик диагностика, ўқувчи шахсига индивидуал ёндашишга доир тадқиқотларга кенг йўл очиш, уларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш механизмини жорий этиш; ҳар бир ёшнинг ўзига хослигига таяниш, ҳар бир ёш босқичи хусусиятларидан келиб чиқиб, болалар имкониятларини тўлиқ рўёбга чиқариш; ўқувчи ва талабалар соғлигини сақлашнинг устуворлиги, жумладан, ўқув материалларини қайта кўриб чиқиш ва таълим мазмунини ўқувчи ва талабаларнинг ёш хусусиятларига мувофиқлаштириш ҳам кўп йиллик тренировка жараёнида юқори натижаларга эришиш энг аввало бошланғич босқичда мақсад сари интилиб келажакда дунё миқёсида рақобатбардош спортчи бўлиши учун истиқболли тренировка жараёнини болалиқдан бошлаш мақсадга мувофиқлигини тасдиқлайди. Болалиқдан уларнинг имкониятларини аниқлаб, тезкор назорат асосида юктамаларни тўғри, функционал имкониятига мос танлаб бериш долзарб муаммолардан бири ҳисобланади. Бугунги кунда энг асосий ва оммабоп спорт турларидан бири бу энгил атлетика спор туридир. Ўқувчи-ёшлар ўртасида энгил атлетиканинг турли масофага югуриш ва сакраш, узунликка ва узоқликка сакраш, ядро, найза, диск улоқтириш ҳамда кўпкураш энгил атлетика турларини ривожлантириш, жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш ва энгил атлетикачиларни жисмоний сифатларини тарбиялаш ва тренировка жараёнини такомиллаштириш бугунги куннинг долзарб масалалардан биридир.

Шунингдек, ўқув муассасаларида жисмоний тарбия - соғломлаштириш ва оммавий - спорт ишларини ривожлантириш, таълим олаётган ўқувчиларнинг энгил атлетика спорт турига интеллектуал қизиқишини ошириш, билими, кўникма ва малакаларини мустаҳкамлаш давр талабига айланиб бормоқда

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

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

Мазкур соҳадатўпланиб қолган муаммоларни ҳал этиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июнда ПҚ-3031-сонли “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори қабул қилинди.

Ушбу қарор билан Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш дастури тасдиқланиб, унга мувофиқ кенг қўламли, аниқ мақсадли ишлар амалга оширилиши кўзда тутилган. Мустақиллик шарофати туфайли миллат генофондини шакллантириш, соғлом турмуш тарзини ташкил қилиш ва баркамол авлодни тарбиялашда кафолатли восита бўлмиш жисмоний тарбия ва спорт борган сари давлат сиёсатининг устувор



йўналишлари доирасида ривожланиб бормоқда. Ўтган давр ичида ушбу соҳа бўйича улкан ислохотлар, асрларга тенг ўзгаришлар ва бунёдкорлик ишлари амалга оширилди.

Таълим тизимидаги умумий жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифаларидан бири ўқувчилар жисмоний сифатларини ривожлантиришдир.

Бугунги кунда энгил атлетика билан шуғулланувчи ёшларнинг сони кун сайин ошиб бормоқда. Албатта бу юртимизда йўлга қўйилган ислохотларни тўғрилигидан далолатдир. Ҳозирда ёш спортчиларимиз ичидан иқтидори бор спортчиларни излаб топиш кўп йиллик тайёргарлик машғулотларига йўналтириш бугунги куннинг долзарб вазифаларидан саналади. Биз биламизки жисмоний машқлар организмнинг асаб ва турли хил тизимларига ижобий таъсир кўрсатади, инсон саломатлигини мустаҳкамлаш йўли билан руҳини, салоҳиятини юксалтиради.

Энгил атлетиканинг юриш, югуриш, сакраш ва улоқтириш машқлари билан шуғулланган ҳар бир инсоннинг бутун организмидаги аъзо ва тизимларининг иши яхшиланади, бузилган фаолиятлар тикланади, аклий ва жисмоний фаоллик ошади.

Энгил атлетиканинг юриш ва югуриш машқлар билан мунтазам шуғулланиш натижасида суяклар тузилмаси мустаҳкамланади, бўғимлар ҳаракатчан бўлади, мушак кучини ошириб, модда алмашинуви яхшиланади.

Бундан ташқари юриш ва югуриш машқлари қадди-қоматни тўғри шаклланишида, моддалар алмашинуви жараёнлари, қон айланиши ва нафаснинг идора этилиб бошқарилишини такомиллаштиради, натижада жисмоний ҳолати яхшиланади ҳамда саломатлиги мустаҳкамланади.

Мавзуюзасидан бир қатор дастурлаштирилган ҳужжатлар ва инновацион технологиялардан фойдаланиш имкониятлари очиб беришга ҳаракат қилдик. Бунда ҳозирги пайтда факультетда энгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси фанидан машғулотларни самарали тарзда олиб бораётган ўқитувчилар фаолиятига эътиборимизни қаратдик. Барчамизга маълумки кейинги йилларда факультетимизда “Хотин-қизлар спорти” таълими йўналиши бўйича таҳсил олаётган талаба-қизларимиз сони кундан-кунга ошиб бормоқда. Мавзунини умумлаштирган ҳолда берган бўлсақда урғун талаба-қизларимизга қаратдик ва хулосамизни шу асосда беришга қарор қилдик.

Мускул иши фаолиятида жисмоний машқлар билан шуғулланиш давомида чарчокқа қаршилиқ кўрсатиш даражаси чидамлилик сифати деб аталади.

Умумий чидамлиликни ривожлантиришнинг асосий воситаси узоқ давом этадиган, кам шиддатли югуриш ҳисобланади. У ҳамма органлар ва тизимларнинг функционал “чегарасини” ошириш учун ижобий шарт-шароитлар яратади ва уларнинг юқори даражада уюшқоқлик билан ишлашини таъминлайди

Чидамлиликни ривожлантиришнинг бошқа самарали воситалари – турли хил циклик машқлар ва ҳаракатли спорт ўйинларидир. Умумий чидамлиликни ривожлантиришнинг самарали услуби масофани бир маромда, турли хилдаги вариантларда босиб ўтиш, ўйин ва айланма машғулот услублари ҳисобланади.

Махсус чидамлилик икки йўналишда ривожлантирилади. Агар умумий чидамлилик кўпроқ циклик хусусиятга эга машқларни қўллаш йўли билан ривожлантирилса, махсус чидамлилик ўқувчи ихтисослашаётган машқ турлари воситаси орқали ривожлантирилади. Бошқа хусусияти шундан иборатки, махсус чидамлиликни ривожлантириш машқлари мусобақа ёки унга яқин бўлган шиддат билан бажарилади.

Хулоса қилиб шуни таъкидлаш лозимки, энгил атлетикачиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш чунончи, ҳаракат чакқонлиги, куч, тезкорлик, чидамлиликни тарбиялашга имконият яратади. Бу эса энгил атлетикачиларнинг кундалиқ меҳнат ва ҳарбий фаолияти учун зарур.

Энгил атлетика дарсларида 400метрга югуриш техникасини ўргатиш жараёнини кузатилди. Ўқитувчи томонидан берилган ҳар бир вазифани талаба-қизларимиз томонидан бажарилишини кузатилди ва таҳлил қилинди. Натижаларни қайд этиб бордик ва шу асосида ўз фикримизни баён қилишга ҳаракат қилдик.

Берилган жисмоний юкламадан сўнг олдинги олинган натижаларга нисбатан фарқлар юзага келгани қайд этилди. Барча кўрсаткичларда натижалар юклама берилишидан олдинги натижаларга нисбатан кўтарилганлиги аниқланди. Айниқса, артериал қон босими ва минутлик

нафас сони қизларнинг 400 м масофани босиб ўтган вақтига қараб ўзгариб бориши кузатилди. Югуриш жараёнида барча мускуллар фаол ҳаракатда бўлади. Айниқса, оёқнинг болдир мускулларида кучли қўзғалиш юзага келади. Шу билан бирга чап ва ўнг қўл елкаолди мускулларида ҳам қўзғалишлар юзага келишини аниқлаш айниқса жисмоний юктамалардан кейинги ҳолатларда катта аҳамиятга эга. Мана шу пайтда мускуллар кучи қандай даражада бўлишини аниқлаш мақсадида қўлнинг ўнг ва чап елкаолди мускуллар кучини аниқлаб борилди. Бунда, елкаолди мускуллар кучи жисмоний юклама беришдан олдинги ҳолатга қараганда, юклама беришдан кейинги пайтда олинган натижаларнинг бир мунча пасайиши кузатилди. Бунинг сабаби, югуриш жараёнида барча мускуллар каби елкаолди мускуллари ҳам фаол ҳолатда ҳаракат қилади. Бу ҳолат мускулларда толиқиш аломатларининг юзага келиши билан ҳам характерланади.

Юқорида келтирилган маълумотлар асосида қуйидагича хулоса қилиш мумкин:

1. Хотин-қизлар спортини ташкил қилиш ва амалга оширишда уларнинг индивидуал ривожланиш физиологияси, антропометрик ва айниқса физиометрик кўрсаткичларни ҳисобга олиш тавсия қилинади;

2. Бериладиган жисмоний юктамалар хотин-қизлар организмнинг ёш хусусиятларига қатъий риоя қилган ҳолда юктамаларнинг аста-секинлик билан ошириб борилиши ҳамда босқичма-босқич амалга ошириш талаб қилинади;

3. Жисмоний юклама ҳажми ва жадаллиги бир-бирига тескари пропорционал боғлиқлигини ҳисобга олган ҳолда мактаб, коллеж ва лицей ўқувчи қизлари ҳамда олий ўқув юртларида таълим олаётган қизларнинг жисмоний ва ақлий ривожланишини уйғунлашган ҳолатда шакллантириш учун юқоридаги каби физиометрик кўрсаткичларни аниқлаш тавсия қилинади.

#### **Адабиётлар:**

1. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун. 2015йил 4 сентябрь
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 3 июнда ПҚ-3031-сонли Қарори
3. А.Н.Нормуродов “Енгил атлетика” Тошкент 2002 йил.
4. И.Ниёзов “Енгил атлетика” ўқув қўлланма Фарғона 2005йил
5. К.Т.Шакиржанова “Енгил атлетика” (мусобақа қоидалари) ўқув қўлланма Тошкент 2007йил
6. Ф.А. Керимов “Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар” Тошкент “Зар қалам” 2004 й.
7. К.Т. Шокиржонова, Д.Д. Сафарова “Енгил атлетикачиларнинг жисмоний сифатлари ва тезкорлигини ривожлантириш тамойиллари ва усулияти” -Тошкент: ЎзДЖТИ, 2008.- 44 б;

## **ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ҚўЛЛАБ ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ МАХСУС ТЕЗКОРЛИГИНИ ОШИРИШ**

*Баймурадов Р.С., катта ўқитувчи*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Мустақиллик шарофати туфайли миллат генофондини шакллантириш, соғлом турмуш тарзини ташкил қилиш ва баркамол авлодни тарбиялашда кафолатли восита бўлмиш жисмоний тарбия ва спорт борган сари давлат сиёсатининг устувор йўналишлари доирасида ривожланиб бормоқда. Ўтган давр ичида ушбу соҳа бўйича улкан ислохотлар, асрларга тенг ўзгаришлар ва бунёдкорлик ишлари амалга оширилди.

Кадрлар тайёрлаш миллий дастури доирасида таълим тизимида амалга оширилаётган ислохотларни чуқурлаштириш мақсадида ишлаб чиқилган “2008-2012 йилларда узлуксиз таълим тизимини мазмунан модернизациялаш ва таълим-тарбия самарадорлигини янги сифат даражасига кўтариш” дастурининг асосий вазифалари: педагогика соҳасидаги илмий тадқиқотлар қўламини кенгайтириш, педагогик диагностика, ўқувчи шахсига индивидуал ёндашишга доир тадқиқотларга кенг йўл очиш, уларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш механизминини жорий этиш; ҳар бир ёшнинг ўзига хослигига таяниш, ҳар бир ёш босқичи хусусиятларидан келиб чиқиб, болалар имкониятларини тўлиқ рўёбга чиқариш; ўқувчи ва талабалар соғлигини сақлашнинг устуворлиги, жумладан, ўқув материалларини қайта кўриб

чиқиш ва таълим мазмунини ўқувчи ва талабаларнинг ёш хусусиятларига мувофиқлаштириш ҳам кўп йиллик тренировка жараёнида юқори натижаларга эришиш энг аввало бошланғич босқичда мақсад сари интилиб келажақда дунё миқёсида рақобатбардош спортчи бўлиши учун истикболли тренировка жараёнини болаликдан бошлаш мақсадга мувофиқлигини тасдиқлайди. Маълумки, спорт ўйинларида, шу жумладан волейбол амалиётида ҳам барча техник тактик ҳаракатлар (ТТХ)ни фавкулотли ва ўзгарувчан вазиятларда тезкор шиддат асосида ижро этиш талаб қилинади. Бинобарин, волейбол бўйича машғулотларни ўтказиш, ТТХларга ўргатиш жараёнида тезкорлик сифатини кескин ўзгарувчан йўна-лишли машқлар ёрдамида мунтазам шакллантириб бориш мақсадга мувофиқ.

Ёш спортчиларни тайёрлаш ва уларнинг маҳоратини ошириш учун, спорт машғулотларининг қандай ташкил қилиш ва ўтказишга боғлиқдир. Спорт машғулотларини ташкил қилишда, спортчиларнинг шахсий хусусиятларини ўрганиш, техник ва тактик тайёргарлигини билиш зарурдир шу билан биргаликда ёш волейболчилар мисолида тезкорлик сифатини ривож-лантиришда инновацион мазмунли ҳаракатли ўйинлар ва ихтисослаштирилган педагогик технологиялардан кенгроқ фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Юқорида айтилган фикрларни тўлақонли амалга ошириш учун мураббийдан керакли билим ва маҳорат талаб қилинади.

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

Юртимизда ўқувчи ва талаба-ёшлар ўртасида тобора оммалашиб бораётган, таълим муассасаларида таҳсил олаётган навқирон ўғил-қизларимиз учун чинакам чиниқиш ва маҳорат мактабига, катта ҳаёт йўлига парвоз майдончасига айланиб улгурган “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” спорт мусобақаларини ўзида мужассамлаган уч босқичдан иборат яхлит тизим яратилди. Мазкур тизим орқали бугунги кунда нуфузли халқаро майдонларда Ватанимиз байроғини баланд кўтариб келаётган машҳур спортчилар етишиб чиқмоқда. Энг муҳими, ушбу мусобақалар ёшларимизни оммавий тарзда спортга, соғлом турмуш тарзига ошно қилиш воситасига айланди.

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

Мазкур соҳада тўпланиб қолган муаммоларни ҳал этиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 3 июнда ПҚ-3031-сонли қарори қабул қилинди. Ушбу қарорга асосан Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия спортни янада ривожлантириш дастури тасдиқланиб, унга мувофиқ кенг қўламли, аниқ мақсадли ишлар амалга оширилиши кўзда тутилган бўлиб, ушбу ишларни амалга оширишда 2017-2021 йилларда қарийиб 1 трлн сўм маблағ сарфланиши назарда тутилди. Дастурнинг учинчи бўлимида “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш, уларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш муассасаларини илмий-услубий жиҳатдан қўллаб-қувватлаш, спорт мактабларини юқори малакали мураббийлар ва тиббиёт ходимлари билан таъминлаш”га қаратилган. Бунда кўриниб турибдики барча йўналишларда бўлгани каби олий таълим муассасаси профессор-ўқитувчиларини билим савиясига ва ўқув машғулотларини ташкил этишга ҳам алоҳида маъсулият юклайди.

Ўқитувчи талабалар билан ишлаганда унинг шахси, қобилияти, имконияти, кизиқишлари, ақлий ва руҳий фаоллик даражасини пухта билиши керак. Шу сабабли

ўқитишнинг замонавий шакл ва методларидан фойдаланишнинг педагогик ва назарий асосларини методик жиҳатдан таҳлил қилиб қуйидаги хулосага келдик:

1. Талабаларга билимлар тайёр ҳолда берилмайди, билимларни асосий манъбалардан, интернетдан мустақил равишда ола билиш, тўплаш, қайта ишлаш ва кундалик фаолиятларида фойдалана олишга ўргатилади;

2. Дарслик, қўлланмаларни мустақил мутоала қилиш, кўникма ва малакаларини шакллантириш;

3. Талаба нафақат ўқитилади, уни мустақил ўқишга ўргатилади;

4. Талабани ўз фикрини билдира олиш, ҳимоя қила олиш, исботлашга одатлантириш;

5. Ҳар бир ўқитувчи ўзи ўтаётган мавзуга талабаларни тўлақонли даражада қизиқтира олишлари лозим;

6. Ҳар бир дарс учун мақсадлар аниқ белгиланиб олиниши шарт;

7. Ҳар бир дарс замонавий педагогик технология асосида ўтилиши лозим;

8. Дарсни талабалар билимидан келиб чиққан ҳолда ташкил этиш лозим;

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, дарсларда ўқитишнинг замонавий шакл ва методларини қўллаш талабаларнинг онгли, тез, теран фикрлашларида катта роль ўйнайди. Шунингдек ўқитувчилар педагогик технологияларни ўзлаштириб, ўз фаолиятларида амалиётда унумли қўллай олсалар таълимни, сифат ва самарадорлигига эришиш, рақобатбардош кадрлар тайёрлашни кафолатлаш имкониятига эга бўламыз.

#### **Адабиётлар:**

1. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун. 2015йил 4 сентябрь

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 3 июнда ПҚ-3031-сонли Қарори

3. Айрапетьянц Л.Р. “Волейбол”. учебник для высших учебных заведений Т.: Zarqalam. 2006. - 240 с.

4. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. “Волейбол назарияси ва услубияти” Ўқув қўлланма. Т.:2007. – 148 б.

5. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Курбонова М.А., Кодирова М.А. I-IV курс талабалари билан семинар ва услубий машғулотлар ўтказиш бўйича услубий ишланмалар (волейбол назарияси ва услубияти бўйича). Т., 2008. – 78 б.

6. Пулатов А.А. “Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти” Услубий қўлланма. Т.: 2008. – 38 б.

#### **ЁШ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ КУЧ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ**

*Хидоятлов Ш.Ш., ўқитувчи, Бухоро давлат университети  
Зокирова Ф.Б., катта ўқитувчи, Бухоро давлат тиббиёт институти  
Бухоро, Ўзбекистон*

Кўпгина олимлар томонидан ўтказилган тажрибалар натижаси шуни кўрсатадики, шахснинг жисмоний шаклланиши ва жисмоний тайёргарлик динамикаси ўқувчининг меҳнат қила олиш қобилияти даражаси ҳамда доимий бажариладиган машқлар характери ва ҳажмига боғлиқдир деб таъкидлашган. Хозирги вақтда спортчилар организмга ортиқча жисмоний юклама қандай таъсир кўрсатиши бўйича катта маълумотлар тўпланган бўлсада, ўқувчи ёшлар организми хусусиятларини ҳисобга олмасдан, уларга бир хилдаги юкламалар бериш ҳоллари ҳам кўп учрайди. Шу туфайли машғулот жараёнини туғри режалаштириш мақсадга мувофиқдир.

**Ёш енгил атлетикачиларнинг куч сифатларини ривожлантириш.** Куч кўпаймаса спорт маҳоратига етишиб бўлмайди. Харакат тезлиги ҳамда чидамлилиқ ва чаққонлик кўп жиҳатдан мушаклар кучига боғлиқ. Мушаклар кучи бош мия қобиғи фаолиятига мос келадиган марказий асаб тизимининг аҳволига, мушакларнинг физиологик кўндаланг кесимига, мушакларда бўладиган биохимик жараёнларга, мушаклар кўзгалувчанлигининг ўзгаришига, уларнинг чарчоклик даражасига ва бошқа сабабларга боғлиқ бўлади, бош мия қобиғидаги ҳаракатлантирувчи зонанинг асаб тўқималаридан чиқадиган импульслари келгандагина мушак



кучи содир бўлади. Бу асаб тизими функционал имкониятларининг ҳал қилувчи ахамияти бор эканини кўрсатади.

Айниқса янги, бошловчи энгил атлетикачиларда мушак кучини ривожлантириш биринчи навбатда ўз мушакларини бошқара билиш, уларни қискартира олиш ва кўпроқ куч бериб кучлантира олиш (асабмушак ко- ординациясини яхшилаш) ҳисобига бўлади. Шу билан бир вақтда, катта ирода кучи кўрсата билишни ўргата борилгани ҳам муҳимдир. Бундан ташқари, мушак кучини намоён қила олиш асаб тўқималарининг функционал имкониятини ошириш йули билан ҳам ривожлантирилади. Мушак кучи унинг физиологик кўндаланг кесимига тўғри пропорционал бўлгани учун жисмоний машқлар таъсирида мушак массаси ортган сари мушак кучи ҳам кўпая боради, шу билан бирга, мушакларда айланиш кучаяди, модда алмашилини яхшиланади, энергия берадиган моддалар кўпаяди. Мушак кучининг бу асосий томонлари ўзаро узвий боғлиқдир. Бироқ машқ ва методларни, мушак массасини кўпроқ оширадиган ёки асаб тўқималарининг тегишли функционал имкониятлари даражасини ошириб, кучни намоён қила олишни яхшилайдиган қилиб танлаш мумкин.

Куч ва куч-тезкорлик сифатларини тарбиялаш. Замонавий спорт амалиётида куч сифати бекиёс ахамиятга эгадир. Спортчи қандай ҳаракат (югуриш, сакраш, улоқтириш ва ҳ.к.) қилмасин шу ҳаракатнинг самарадорлиги куч билан боғлиқдир.

Ёш энгил атлетикачилар танасидаги ҳамма мушаклар кучли, гармоник ривожланган бўлиши керак. Лекин тана мушакларининг ривожланиш даражасига бўлган талаб энгил атлетиканинг турига боғлиқдир. Улоқтирувчиларга куч ҳаммадан кўп ривожлантиришда керак бўлса, марафончиларга ҳаммадан кам куч керак.



Ҳар қандай энгил атлетикачи машғулотда, албатта куч билан ривожлантирувчи машқларни бажаради. Лекин асосан энгил атлетиканинг мазкур турини бажариш учун энг муҳим бўлган мушаклар гуруҳини ривожлантиришга эътибор берилади.

Кучни ривожлантириш учун элементлар машқлардан тортиб, то яхлит энгил атлетика турига (сакраш, улоқтириш, стартдан ташланиш) қадар ҳар хил динамик машқлардан фойдаланилади. Кучни ривожлантиришда юк кўтариш машқлари, ўз вазнидан фойдаланиб ёки шериги қаршилигини энгиб бажариладиган машқлар энг кўп қўл келади.

Оғир юк билан, масалан, штанга билан бажариладиган машқлар тананинг ҳамма мушакларига, айниқса йирик ва бақувват мушак гуруҳларига, энгил юк (масалан, тўлдирма тўплар, гантеллар) билан бажариладиган машқлар эса айрим мушак гуруҳларига таъсир қилади.

Атлет анча оғир юк кўтариб машқ бажараётганда, баъзан нафас ритмини бузади ёки бутунлай нафас олмай қолади. Тўғри нафас олишга жуда катта эътибор бериш, максимал

оғирлик билан қилинадиган машқларни бир мартагина бажариб, кейингисини бошлаш олдидан 25 минут вақт ўтказмоқ керак.

Енгил юк билан бажариладиган машқни қаторасига 23 марта такрорлаш (айрим вақтда озроқ) керак. Оғирлик қанча оз бўлса, машқни шунча кўп тўхтовсиз бажариш мумкин. Мушак ҳажмини ошириш учун бажарилаётган машқларни ) ҳар доим мушакларда чарчоқ сезилгунга қадар такрорлаш керак.

Юк кўтариб қилинадиган машқларни биринчи вақтларда секинаста, кейинчалик оғирлик имкон берганича тез бажариш тавсия этилади.

Тренировкада оғирлик кўшиб бажариладиган енгил атлетик машқлар дан ҳам оғирроқ асбобларни улоқтириш, елкага кум тўлдирилган (6-12 кг) халта олиб сакраш машқлари, оғир (5-6 кг) белбоғ билан юқорига сакраш каби машқлардан ҳам фойдаланилади. Бунақа машқларда ҳаракатнинг тузулмаси деярли ўзгармайди, лекин атлет учун одатдагидан кўпроқ куч сарфлаши керак бўлади. Куч атлет учун зарур шароитга якин шароитда тараққий этади.

Янги бошловчи енгил атлетикачилар гавдадаги ҳамма мушакларини ривожлантириш учун, кўпроқ куч келадиган хилма хил жисмоний машқлар қилишлари керак. Тайёрланган яхши спортчилар танлаб олган турларида муваффақиятга эришиш қайси мушак гуруҳлари кучли бўлишини талаб қилса, ўша мушак гуруҳларини ривожлантиришлари керак. Албатта, улар кучни ривожлантирувчи машқлар билан ўзларининг умумий жисмоний тайёрлик даражаларини сақлаб боришлари керак.

Хулоса қилиб айтганда кучни кўпайтирадиган машқлар машғулотнинг тайёрлов даврида кўпроқ, мусобақа даврида эса камроқ қўлланади. Лекин мусобақа даврида ҳам (кўпинча максимал кучланиш талаб қиладиган) махсус машқлар етарли даражада қолдирилади. Бу куч тараққиётида эришилган даражани сақлаб қолиш учунгина эмас, балки уни янада ошириш учун ҳам керак булади. Жисмоний сифатларини шакллантиришда уларнинг тайёргарлигини самарали ривожлантириш «кучи»га эга булган ҳамда гимнастик элементлар хусусияти ва координатсиясига мос машқларга алоҳида аҳамият қаратиш муҳимдир.

#### Адабиётлар:

1. Саламов Р.С. Спорт машғулотларини назарий асослари. –Тошкент: ЎзДЖТИ, 2005. – 238 с.
2. Умаров Д.Х., Умаров М.Н., Эштаев А.К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики. Учеб.пособие. – Т.: ЎзДЖТИ, 2006. - 210 б.
3. Эштаев А.К. Гимнастика дарси: Ўқув қўлланма. - Т.: 2004. – 120 б.
4. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида // Ишонч . 1999, - 29 май.
5. Шокиров К.Ф. ва Зокирова Ф.Б. Олий таълим муассасаларида талабаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда гимнастика воситаларининг самарадорлиги: Услубий қўлланма.- Бухоро 2017. - 52 б
6. Султонов И.И. Гимнастика соғломлаштирувчи ривожлантирувчи восита: Ўқув қўлланма.- Бухоро 2006. -175 б

### **ЁШ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ ЧИДАМЛИЛИК СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ**

*Шокиров К.Ф., катта ўқитувчи, Шомуродов М.Б., ўқитувчи  
Бухоро давлат тиббиёт институти, Бухоро, Ўзбекистон*

Мускул иши фаолиятида жисмоний машқлар билан шуғулланиш давомида чарчоққа қаршилик кўрсатиш даражаси чидамлилик сифати деб аталади. Чидамлилик талаб қилинадиган машқларни бажаришда инсоннинг функционал имкониятлари, бир томондан, лозим бўлган ҳаракат малакалари ва техникани эгалланганлиги даражасига боғлиқ бўлса, бошқа томондан, организмнинг аэроб ва анаэроб (кислородли, кислородсиз) имкониятларига боғлиқ. Нафас имониятларининг хусусийлиги нисбатан юқори эмас, улар ҳаракатни ташки формасига ҳам айтарли боғлиқ бўлмайди.

Ёш енгил атлетикачиларнинг чидамлилик сифатини ривожлантириш. Чидамли бўлиш енгил атлетикачиларга фақат мусобақаларда қатнашиш вақтида эмас, балки катта ҳажмдаги

машғулот ишини бажариш учун ҳам керак. У орган ва тизимларнинг (айниқса марказий асаб тизими, юрак-қон томир, нафас олиш тизимлари ва мушак аппаратининг) тайёрлик даражасига, спорт техникасининг такомил даражасига ва ҳаракатларини тежамли бажара олишга боғлиқдир.

Чидамлик умумий ва махсус бўлади. Умумий чидамлик ҳар қандай спортчининг умумий жисмоний ривожланишининг таркибий қисми бўлиб, аввало марказий асаб тизимидаги, юрак-қон томир, нафас олиш ва бошқа тизимлардаги жиддий ижобий ўзгаришларнинг натижасидир. Енгил атлетиканинг айрим турлари хусусиятига қараб спортчига махсус чидамлик керак. Маълумки, қисқа масофага югурувчи 400 м. тез югуришда чидамликдир. Кўп соатли мусобақага бардош бера оладиган марафончи, 1500 м.га югуришда чидамсиз бўлиб чиқиши мумкин. Енгил атлетиканинг ҳар бир туридаги махсус чидамликнинг ўзига хослиги шу қадар ахамиятлики, унинг ҳар бири учун ўз методикаси бўлиши керак.

Умумий чидамлик йиллик тренировкага киритилган жисмоний машқларнинг деярли ҳамма воситасида ҳосил қилинади.

Тайёргарлик даражаси юқори бўлган югурувчилар ва тез юрувчиларнинг умумий чидамликни ошириш учун югуриш масофалари 20-30 км.гача етиши мумкин. Бунда тезлик катта бўлмаслиги керак. Югуришлари бор машғулотлар ҳафтада 3 марта, энг кучли стайерларда эса тайёрлов даврининг 35 оyi давомида ҳафтада 67 марта ўтказилади. Умумий чидамлик асосан тайёрлов даврида ривожлантирилади, мусобақа даврида эса фақат сақлаб борилади.

Умумий чидамлик, енгил атлетикачиларнинг умумий иш қобилияти ва уларнинг соғлиқ даражасини белгилаш билан бирга, махсус чидамликни ривожлантириш учун асос бўлиб хизмат қилади. У қанча юқори бўлса, шу асосида махсус чидамлик ҳам шунча яхши ривожланади.

Чидамликни маълум бир тартибда ривожлантириш керак. Олдин (тайёрлов даврида) умумий чидамликни ривожлантиришга, кейин (мусобақа даврида) махсус чидамликни ривожлантиришга кўпроқ эътибор берилади. Бу билан бирга тайёрлов даврида ҳам махсус чидамлик ривожланаверади, мусобақа даврида эса умумий чидамлик сақлаб борилади.

Сакровчилар ва улоқтирувчиларнинг махсус чидамлигини ривожлантиришнинг асосий йўли танлаб олинган енгил атлетика турини, қисман эса махсус машқларни кўп марта лаб бажаришдир.

Кўп курашчининг махсус чидамлиги аъло даражадаги умумий чидамликка, қисқа масофага югуришдаги махсус чидамликка, шу нингдек, кўп курашга кирган ҳамма машқлар техникасининг мукамаллигига асосланади.

Махсус чидамлик енгил атлетиканинг ҳамма тўрида спортчи органи ва тизимларининг махсус тайёргарлиги қанчалик юқори эканлиги билан аниқланади.

Турли масофаларга югурувчиларнинг махсус чидамлигини ривожлантириш методикасида фарқ бор. У аввало органлардаги, тизимлардаги ва бутун организмдаги югуриш жадаллиги ва югуриш қанча давом этишига боғлиқ физиологик хусусиятлар билан белгиланади.

Ўртача масофаларга югуриш дастлабки 12 дақиқа ичида кислород истеъмол қилиниши кескин ортиши билан характерланади. Кўп ўтмай бу энг юқори даражага етиб, озроқгина вақт давомида ўзгармай туради. Лекин кислород истеъмол қилиниш миқдорининг бундай “тургунлик холати” организм кислород истеъмол қилиниши нихоясига тақалиб, бундай ортиқ истеъмол қилинишнинг иложи булмаганини натижасидир. Шундай қилиб, ўртача масофага югуриш кислородга бўлган талаб уни истеъмол қилиш даражасидан ортади (физиологик нихояга етган булса ҳам), яъни кислород қарз ҳосил қилади. Югуриш тезлиги қанча юқори бўлса, қарз шунча кўпайиб, чарчоқ тезроқ бошланади. Кислород етишмаслиги бунга нисбатан энг сезгир бўлгани учун биринчи галда марказий асаб тизимига салбий таъсир қилади.

Ўртача масофаларга югурувчиларнинг асосий вазифаси махсус чидамликни яхшилаш, шунга мослаб орган ва тизимларни ривож лантириб, улар функцияларини такомиллаштиришдан, шунингдек, организмни кислороддан тежамли ва сифатли фойдаланишга ўргатишдир. Бунга эса камайтирилган масофага мусобақада кўрсатилмоқчи булган тезликдан ортиқ тезликда югуришни такрорлаш билан эришилади. Бундай такрор югуришларда анча кўп “кислород қарзи” ҳосил бўлади, орган ва тизимларга талаб ортади. Етарли даражада узок вақт тренировка қилиб юргандан кейин, югуриш тезлиги юқори бўлиши натижасида пайдо бўладиган кескин чарчай бошлашга қарши кураш қобилиятини ўстирган





фойдаланилди ва тадқиқот охирида танланган тестлар яна қайтадан ўтказилди (2 – жадвалга қаранг) ҳамда олинган натижалар таҳлил қилиниб диаграмма кўринишида ифодаланди

1 – жадвал

Тажриба ва назорат гуруҳларда тадқиқотнинг бошланишида танланган машқлар бўйича ўтказилган тестлар натижалари.

машқлар	Тажриба гуруҳи			Назорат гуруҳи			$t_{cr}$
	$\bar{X}$	$\sigma$	V, %	$\bar{X}$	$\sigma$	V, %	
30 метрга югуриш вақти (с)	5,43	0,31	7,55	5,44	0,32	7,72	0,11
3x10 метрга югуриш вақти (с)	7,55	0,46	6,09	7,53	0,47	6,24	0,14
Буралиб манекенни 10 марта отиш вақти (с)	36,6	4,1	11,2	36,4	4,0	10,9	0,16
Тўсинда тортилишлар сони	6,3	0,41	6,51	6,4	0,42	6,56	0,79
қўлга тиралган ҳолда гавдани кўтариб тушириш	30,3	2,5	8,25	30,5	2,6	8,52	0,26

Тажриба ва назорат гуруҳларда тадқиқотнинг охирида танланган машқлар бўйича қайта ўтказилган тестлар натижалари.

машқлар	гуруҳ	кўрсаткичлар			Ижобий ўзгариш	
		$\bar{X}$	$\sigma$	V, %	миқдори	Бошланғич нисбатан % ларда
30 метрга югуриш вақти (с)	ТГ	5,01	0,28	5,58	0,36	7,73
	НГ	5,33	0,27	5,01	0,05	2,02
3x10 метрга югуриш вақти (с)	ТГ	7,09	0,43	6,07	0,46	6,09
	НГ	7,44	0,44	5,91	0,09	1,21
Буралиб манекенни 10 марта отиш вақти (с)	ТГ	25,5	2,9	11,37	11,1	30,32
	НГ	35,1	3,1	8,83	1,3	3,56
Тўсинда тортилишлар сони	ТГ	7,8	0,52	6,67	1,5	23,74
	Г	6,9	0,51	7,38	0,5	7,82
қўлга тиралган ҳолда гавдани кўтариб тушириш	ТГ	38,1	3,1	7,73	7,8	25,74
	НГ	1,4	2,9	9,23	0,9	2,95

1–, 2 – жадваллардаги келтирилган натижалар тадқиқот бошланишидаги ўтказилган тест натижаларига нисбатан назорат гуруҳи бўйича тадқиқот охирида энг катта ўзгариш спортчилар севиб шуғулланадиган тўсинда (имкони борича) тортилишлар машқида (7,82 % га ўсган) ортганлигини, қолган машқ натижалари деярли бир хил ва кичик қийматли ўсишларни кўрсатади. Шу билан бирга тадқиқот охирига келиб тажриба гуруҳида ўтказилган мазкур тестларнинг ҳаммаси бўйича натижалар назорат гуруҳи натижаларидан кескин фарқ қилади ва 3 мартадан 10 мартагача кўп ортганлиги кузатилади.

Тажриба гуруҳидаги курашчилар тадқиқот бошидаги тест машқларини тадқиқот охирида қайта топширганларида энг катта ижобий ўзгариш буралиб манекенни 10 марта отиш вақти (тадқиқот бошидаги натижага нисбатан 30,32 % га ортган) машқида, ундан кейинги яхши натижа ёш курашчиларнинг қўлга тиралган ҳолда гавдани кўтариб туширишлари сони (25,74 % га ортган) ва Тўсинда (имкони борича) тортилишлар сони (23,74 % га ортган) машқида кузатилди. Энг кам ижобий ўзгаришлар эса 3x10 метрга моқисимон югуриш вақти (6,09 % га ортган) ва 30 метрга югуриш вақти (7,73 % га ортган) машқларида кузатилди.

Тажриба гуруҳидаги курашчилар кўрсатган натижалардаги бундай ижобий ўзгаришларнинг асосий ва ҳал қилувчи сабаби бир йиллик тадқиқот жараёнида мазкур гуруҳ спортчиларининг мунтазам равишда махсус ҳаракатли ўйинлар билан шуғулланганлиги туфайлидир. Баъзи машқлар бўйича юқори ва баъзиларида паст ижобий ўзгаришнинг сабаби эса, бизнинг фикримизча, ёш курашчиларнинг у ёки бу машқларга бўлган қизиқиш ва бажариш иштиёқларининг турли даражада эканлигидадир. Масалан, педагогик кузатиш натижасида буралиб манекенни 10 марта отиш машқини ёш курашчилар 30 метрга югуриш ёки 3x10 метрга моқисимон югуриш машқларига нисбатан анча катта қизиқиш ва иштиёқ билан бажарганлари аниқланди.

Адабиётлар:

1. Акбаров А., Мусаев Б.Б. Спорт метрологияси (Дарслик). - Т., «Тафаккур қаноти» - 2014, 424 б.
2. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усуляти, Т., 2005 й.
3. Дахновский В.С. и др. Изучение информативности некоторых критериев оценки физической и функциональной подготовленности борцов (Теория и практика физкультуры), М., 1987 г. №4, с. 4–43.

## **КУРАШЧИ МАЪНАВИЙ – ИРОДАВИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИДА ФОЙДАЛАНИЛАДИГАН СИФАТЛАР КОРРЕЛЯЦИЯСИНИ ЎРГАНИШ**

*Каримов У.Р., катта ўқитувчи*

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

Курашчилар спорт фаолиятида маънавий - иродавий тайёргарлик даражасини юксалтириш учун фойдаланиладиган сифатларнинг аҳамиятини педагогик изланиш йўли билан аниқлаш ҳамда уларнинг жисмоний ва маънавий-иродавий тайёргарлик даражасини ривожлантирувчи энг эффектив назорат топшириқларни (тестларни) баҳолаш мақсадида курашчиларни тренировка ва мусобақа фаолияти жараёнида маънавий - иродавий назорат – тест (жами 10 та) топшириқларини бажаришлари натижасида фойдаланилган сифатларининг статистик характеристикалари ижобий томонга ўзгаради деган ишчи гипотеза илгари сурилди.

Мазкур ишчи гипотезани текшириш учун курашчиларнинг ўқув – тренировка ва мусобақа жараёнлари давомида (Ўзбекистон Республикаси Олимпия резервлари коллежида) курашчилар фаолиятида жисмоний ва маънавий-иродавий тайёргарлик даражаси аниқланди, шунингдек, курашчиларнинг тайёргарлигига назорат тестлари факторининг таъсири ўрганилди.

Мавжуд адабиётлардаги маълумотларни ва кураш соҳаси мутахассислари фикрларини инобатга олган ҳолда курашчиларни жисмоний ва иродавий сифатларининг ривожланишга муҳим таъсир этувчи ва ривожланганлик даражасини ифодаловчи [2, 3] куйидаги 10 та тест – топшириқ танланди :

1. ерга қўл билан таянган ҳолда 10 марта кўтарилиб тушиш (отжимание) натижаси (секундларда)
2. Ромберг синови (тести)
3. Яроцкий тести натижаси (секундларда)
4. Топпинг-тест (4 қисмни ҳар бирида 10 секунд давомида 10 секундли интервал билан нуқталар қўйишда қўйилган нуқталар сони)
5. оёқ юзини букилиш кучи – оёқ учида туриш кучи (кг)
6. қўлни ёйилиш пайтидаги кучи (кг)
7. қоматни тиклаш кучи (кг)
8. қўл билан таянган ҳолда 5 марта чапак чалиш (секунд)
9. тўсинда тортилиш (марта)
10. юқори стартдан 100 метрга югуриш натижаси (секундларда)

Ўтказилган тест натижаларга математик статистика усуллари билан ва тестлар назариясидан фойдаланиб қайта ишлов берилди [1], яъни натижаларнинг ўртача арифметик қиймати орасида ўртача квадратик четланиш (оғиш)  $\sigma$ , вариация коэффиценти  $V$  сингари кўрсаткичлар ҳисобланди.

Олинган натижалар  $\sigma$  - ўртача квадратик оғишнинг энг яхши (кичик) қиймати 8- (қўл билан таяниб 5 марта чапак чалиш), 9- (тўсинда 10 марта тортилиш), 3- (Яроцкий тести), 10- (100 метрга югуриш) ва 2- (Ромберг синови) тестларда кузатилди ва сон қиймати 0,009 дан 0,158 гача интервалда ўзгаради. Энг ёмон (катта) оғишлар эса 7 – (қоматни тиклаш кучи), 6- (ўнг қўлни ёйилиш пайтидаги кучи) ва 5- (оёқ юзини букилиш кучи) тестларида кузатилди ва сон қиймати 12,4 дан 50 гача интервалда ўзгаради.

Худди шундай фикрни вариация коэффиценти ҳам тасдиқлайди. Жумладан, юқорида айтиб ўтилганидек,  $V$  нинг қиймати 0 – 10 % бўлганда – кичик (1-, 2-, 3-, 7, 8-, 9- ва 10-тестлар), 11 – 20 % бўлганда – ўртача (4-тест) ва  $V > 20$  % бўлганда (5- ва 6- тестлар) катта бўлади.

Ўтказилган тестларда олинган натижалар курашчилар учун информатив (валидли) тестларни аниқлаш, яъни курашчи – спортчиларни жисмоний ва маънавий-иродавий тайёргарлигига ихтисослашган талабларини энг яхши акс эттирадиган тестларни аниқлаш мақсадида статистик таҳлил қилинди.

Ушбу масала мос тестлардаги натижалар билан курашчининг мусобақада эгаллаган ўрни ўртасидаги корреляция коэффиценти ҳисоблаш йўли билан ҳал этилди. Корреляция коэффицентлари орасида етарлича юқори баҳоларнинг мавжудлиги мазкур кўрсаткичлар

орасида боғлиқлик борлигидан далолат беради ва бу ўрганилаётган тестларни информативлигини тасдиқлайди.

Ўтказилган ҳамма тестларнинг информативлиги (валидлиги) таҳлил қилиб чиқилди ва улар орасидан энг информатив тестлар аниқланди :

1. Қоматни тиклаш кучи (0,994)
2. Ромберги синови (0,93)
3. Яроцкий тести (0,965)
4. Топпинг тест (0,97)
5. Оёқ юзларини кўтарилиш кучи (0,912)
6. Қўлга таянган ҳолда 5 марта чапак чалиш (0,936)
7. Тўсинда 10 марта тортилиш (0,897).

Синалган курашчилар гуруҳи учун баъзи тестларнинг информативлик даражаси паст эканлиги аниқланди. Масалан, қўл билан таянган ҳолда гавдани кўтариб тушириш ( $\rho = 0,148$ ), 100 метрга югуриш ( $\rho = 0,476$ ) ва ўнг қўл кучи ( $\rho = 0$ ) тестларининг информативлиги етарли эмас.

Амалга оширилган таҳлил натижасида информативлиги (валидлик даражаси) ўрганилган 10 та тестдан еттисини курашчиларнинг тайёргарлик даражасини назорати учун тавсия этиш мумкин.

Ўтказилган тестларнинг ишончлилиги 2009-йилнинг декабр ва 2010-йилнинг январ ойларида бир хил шароитларда ва айнан бирхил тестлар натижалари ўртасидаги корреляция коэффициентини ҳисоблаш ёрдамида баҳоланди.

Юқорида зикр этилган тестларни таҳлил қилиш уларнинг ишончлилиги турлича, яъни кониқарсиздан (0,215-0,476) бошлаб, то яхши ва юқори (0,885 – 0,976) қийматларгача эканлигини кўрсатди.

Ўтказилган тестларнинг ишончлилигини текшириш улардан информативлиги юқори бўлган еттита тестнинг ишончлилиги ҳам яхши ва юқори (0,885 – 0,976) эканлиги тасдиқланди.

Ўтказилган тадқиқотлар натижасида информативлик ва ишончлилик талабларига жавоб берадиган (корреляция коэффициентлари қийматлари 0,885дан 0,976 гача интервалда бўлган) ҳамда қўлланишини оддийлиги билан ажралиб турадиган қуйидаги тестларни амалий қўллаш учун тавсия этиш мумкин :

1. Қоматни тиклаш кучи (кг)
2. Ромберг синови (секунд)
3. Яроцкий тести (секунд)
4. Топпинг тест (нуқталар сони)
5. Оёқ юзларини кўтарилиш кучи (кг).
6. Қўлга таянган ҳолда 5 марта чапак чалиш (секунд).
7. Тўсинда 10 марта тортилиш вақти (секунд).

Шундай қилиб, 2-тест топшириқлари билан спортчини мусобақада эгаллаган ўрни орасида кучли боғланиш (корреляция коэффициенти 0,936 га тенг) мавжуд. Бошқача айтганда, бир хил шароитларда ушбу тест топшириқларини муваффақиятли бажариш спортчини мусобақада эгаллаган ўрни билан катта боғлиқлик мавжуд. Шунингдек, 3-, 4-, 5-, 7-, 8-, 9- тест топшириқлари билан спортчини мусобақада эгаллаган ўрни орасида кучли боғланиш (корреляция коэффициентлари, мос равишда, 0,912; 0,926; 0,937; 0,976; 0,942; 0,885 га тенг) мавжуд. Бошқача айтганда, бир хил шароитларда ушбу тестлар топшириқларини муваффақиятли бажариш спортчини мусобақада эгаллаган ўрни билан кучли боғлиқлик мавжуд ва ушбу тестларни амалиёт учун тавсия этиш мақсадга мувофиқ..

Шу билан бирга, 1-, 6- ва 10- тест топшириқлари билан спортчини мусобақада эгаллаган ўрни орасида кучсиз боғланиш (корреляция коэффициентлари, мос равишда, 0,355; 0,215; 0,412 га тенг) мавжуд. Бошқача айтганда, бир хил шароитларда ушбу тест топшириқларини муваффақиятли бажариш спортчини мусобақада эгаллаган ўрни билан боғлиқлиги жуда кучсиз ва уларни амалиётга тавсия этиш шарт эмас.

Адабиётлар:



1. Акбаров А., Мусаев Б.Б. Спорт метрологияси (Дарслик). - Т., «Тафаккур қаноти» - 2014, 424 б.
2. Содиқов К., Арипова С. Х. Шахмурова Г. А., Ёш физиологияси ва гигиенаси. Т. 2005.
3. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усуляти, Т., 2005 й.

## **BADIIY GIMNASTIKA SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANISHI QIZLAR SOG'LIGI VA BARKAMOLLIGINING GAROVIDIR**

*Sharapova L.Q., o'qituvchi*

*Buxoro shahar 42-umumiy o'rta ta'lim maktabi, Buxoro, O'zbekiston*

Mamlakatimizda bugungi kunga kelib jismoniy tarbiya va sport davlat siyosati darajasiga ko'tarilmoqda, buni biz Prezidentimiz tominidan ilgari surilayotgan besh ustuvor tashabbusning ikkinchisi misolida ham ko'rishimiz mumkin, mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish va uni ommaviylashtirish to'g'risida bir qancha qonun va qarorlar qabul qilinmoqda. O'z navbarida bu ma'muriy-huquqiy hujjatlar qaror topishi jismoniy tarbiya va sportga yanada keng imkoniyatlarni yaratib bermoqda. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosatining asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat:

- Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishni davlat tomonidan qo'llab quvvatlash;
- Har kimning jismoniy tarbiya va sport bilan erkin shug'ullanishga bo'lgan huquqini ta'minlash;
- Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat hamda jamoat boshqaruvini uyg'unlashtirish;
- Fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi huquqlarining davlat kafolatlarini belgilash;
- Sportning barcha turlari va tarkibiy qismlarini rivojlantirishga ko'maklashish[1] shular jumlasidandir.

Badiiy gimnastika sport turlari ichida har jihatdan qizlarga mos tur bo'lib, ularning jismoniy, fiziologik jihatdan shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu sohaning rivojlanishida mamlakatimizda keng imkoniyatlar yaratib berilmoqda. Bu esa o'z navbatida gimnastikachi qizlarimizning erishayotgan yutuqlari zamirida o'z ifodasini topib kelmoqda. Viloyat miqyosida olganda Buxoro davlat universiteti jismoniy madaniyat fakultetida tahsiloluvchi gimnastikachi qizlarimiz bunga yorqin misoldir.

Badiiy gimnastikada yuqori ko'rsatkichlar namoyish qilish, yo bo'lmasa yuqori natijalarga erishish uchun albatta erta yoshlardan oq ushbu sport turi bilan jiddiy shug'ullanish talab etiladi. Shuni hisobga olish lozimki, 5-7 yoshli qizbolalarning organizmi har tomonlama va tez rivojlanadigan davr bo'lib hisoblanadi. Bu yoshda organizm harakatlanish funksiyalari juda tez rivojlangan. Shu tufayli bu yoshdagi bolalar uchun faol hayot tarzi xos bo'ladi. 5-7 yoshdagi bolalarning suyak tuzilishi ham o'ziga xos bo'lib umurtqa pog'onasining egiluvchanligi, bo'g'imlarning cho'ziluvchanligi va mustahkam emasligi badiiy gimnastika sport turi bilan shug'ullanish uchun alohida ahamiyatga ega.

Bu yoshdagi bolalarda yurak, nafas olish, mushak, asab sistemalari mukammal rivojlangan emas. Diqqatni jamlab etish, aqliy mehnat qilish qobiliyati ko'p emas, atigi 15 daqiqa xolos. O'yin va birovga taqlid qilish reaksiyalari yaxshi rivojlangan.[2] Ayni shu jihatlarning yaxshi rivojlanganligi sababli kichik yoshdagi qizlarni badiiy gimnastika sport turiga yo'naltirish maqsadga muvofiq. Shuni alohida takidlash joizki, bu sport turi butun mamlakatimiz buylab keng tarqalmagan xususan qishloq hududlarida badiiy gimnastika sport turning rivojlantirishdagi ayrim muammolar o'z yechimini topmaganligi birinchi muammo bo'lsa, ilmiy, amaliy hamda nazariy jihatdan yuqori malaka va bilimga ega bo'lgan mutaxassislarning kamligi ikkinchi muammo bo'lib hisoblanadi.

Yuqorida ko'rsatilgan muammolar o'z yechimini topishida quyidagilarni inobatga olish maqsadga muvofiq:

1. Mamlakatimizning chekka tumanlariga qadar badiiy gimnastika sport turini rivojlantirishni targ'ib etishni yo'lga qo'yish. Ya'ni buni amalga oshirish maqsadida oily ta'lim muassasalarining jismoniy madaniyat va sport yo'nalishida tahsil oluvchi iqtidorli sportchi talabalar va professor-o'qituvchilar hamkorligida maktablarda targ'ibot ishlarini olib borishlari.

2. Mahalla fuqarolar yig`ini va sport maktablarning o`zaro hamkorligi asosida sport turlari bo`yicha yuqori natijalarga erishgan sportchilarning aholi ayniqsa yoshlar bilan davra suhbatlarini o`tkazishlari.

3. Ilmiy- amaliy jihatdan o`z isbotini topgan dalillar asosida keng ommaga yetkazib berish. Bu masalada yoshlarning faolligini oshirish maqsadida yoshlar ittifoqi bilan hamkorlikda aniq reja asosida keng ko`lamli ishlarni olib boorish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa o`rnida shuni aytib o`tish kerakki, sport bilan erta yoshlardan shug`ullanish insonni nafaqat jismoniy kamolotga yetishida balki ham ruhiy, aqliy va ma'naviy jihatdan yuksalishida benihoya katta ahamiyatga ega. Badiiy gimnatika sport turi bilan shug`ullanish qizlarning erta yoshdanoq jismoniy sifatlarning yaxshilanishi, sog`ligiga ijobiy ta'sir ko`rsatishi bilan bir qatorda ular qad-qomati hamda gavda tuzilishining to`g`ri shakllanishida muhim ahamiyatga ega. Shuningdek har tomonlama sog`lom voyaga yetgan qizlarimiz kelajakda sog`lom avlodning kamol topishida yetakchi o`rinda turadi. Ya'ni sog`lom onadan sog`lom farzand bunyod bo`ladi. Bugungi kunga kelib mamlakatimizda oila salomatligini mustahkamlashga katta e`tibor berilmoqda: oila salomatligini mustahkamlash, onalik va bolalikni muhofaza qilish, onalar va bolalarning sifatli tibbiy xizmatdan foydalanishni kengaytirish, ularga ixtisoslashtirilgan va yuqori texnologiyalarga asoslangan tibbiy yordam ko`rsatish[3] harakatlar strotegiyasida o`z ifodasini topgani bejiz emas. Badiiy gimnastika bilan muntazam shug`ullanish esa qizlarning sog`lom bo`lishi bilan bir qatorda yurtimizda sog`lom farzandlarning dunyoga kelishiga zamin yaratadi. Sog`lom bo`lish uchun ham jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam ravishda shug`ullanish kerak.

Adabiyotlar ro'i:

1. "Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida"gi qonun 4-modda;
2. "Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o`rgatish uslubi" A.Eshtayev, N.Hasanova, D.Karabayeva Toshkent-2013 10-bet;
3. 2017-2021yil harakatlar strategiyasi IV. Ijtimoiy sohani rivojlantirishning ustuvor yo`nalishlari.

## **JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA CHET TILLARINING TUTGAN O`RNI**

*Axmedova R.A., o`qituvchi, Oripova N.M., talaba*  
*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O`zbekiston*

Zamon shiddat bilan rivojlanib borayotgan bir davrda yashar ekanmiz, hozirgi zamon talablariga har tomonlama javob bera olishimiz talab etiladi. O`zbekiston Respublikasining mustaqilligini yanada mustahkamlash, uni rivojlanayotgan davlatlar qatoridan rivojlangan davlatlar qatoriga o`tkazish qaysidiz ma'noda aynan biz yoshlarning olayotgan ta'lim-tarbiyamiz, ma'naviy yetuk, jismonan barkamol hamda albatta har qanday yot g`oyalarga qarshi immunitetimiz shakllanganligiga bog`liq [1].

Zero, shunday xislatlarga ega bo`lgan va muntazam ravishda o`z ustida tinmay ishlaydigan, dunyo yangiliklaridan ortda qolmay, ular bilan hamnafas yashovchi insonlardangina yetuk kadr shakllanadi. Bugungi kunda esa ana shunday yetuk kadrlarga ehtiyoj kattaligi hech kimga sir emas albatta.

Jismoniy tarbiya va sport sohasini oladigan bo`lsak, bu soha egalari jismonan baquvvat, soha doirasida nazariy bilimlari boy, mamlakatda sodir bo`layotgan ijtimoiy-iqtisodiy hamda siyosiy yangiliklardan xabardor va bu sohalarda faol bo`lishlari, ma'naviy yetuk bo`lish bilan bir qatorda chet tillaridan ham xabardor bo`lishlar talab etiladi. Jismoniy tarbiya o`qituvchilari va sportchilar uchun chet tilidan tillaridan boxabar bo`lishlari juda muhimdir [2]. Chunki chet tillarini bilish bu jahon hamjamiyatida munosib o`rinni egallashning muhim omillaridan biridir, chet tillari xususan ingliz tilini bilgan inson soha bo`yicha xorijiy mamlakatlarda qanday istiqbollar tuzilganligi, fan doirasida amalga oshirilgan tajribalarning natijasi hamda yutuqlaridan tarjimonlarning yordamisiz bemalol o`zi boxabar bo`lib borishi hamda yuqori samaradorlikka ega bo`lgan chet el tajribalarini O`zbekistonda ham qo`llay olishi mumkin.

Bundan tashqari, chet tilini mukammal egallagan kadrlar grand asosida xorijiy mamlakatlarda o`z malakasini oshirishi yo bo`lmasa ular bilan tajriba almashib soha doirasidagi bilimlarini yanada boyitish imkoniga ega bo`ladi. Chet tillari hamda jismoniy tarbiya va sportning integratsiyalashuvi ushbu sohaning mamlakatimizda yanada rivojlanishiga zamin yaratadi desak mubolag'a bo`lmaydi.

Sportchilar faoliyatida ham chet tillari aholida o'rinni egallaydi. Ya'ni bugungi kunda mamlakatimiz sharafigini himoyalab jahon arenalariga chiqayotgan sportchilarimizning ko'pligi ko'ksimizni faxr-iftihor va g'ururga to'ldiradi albatta. Bu sportchilarimiz muntazam ravishda turli xil musobaqalarga ishtirok etish va tayyorlanish, o'rtoqlik uchrashuvlari asosida mahoratlarini oshirish maqsadida xorijiy mamlakatlarga safar qiladilar bu vaqt davomida ular o'z fikr-mulohazalari, xohishlarini bildirishlari uchun ulardan xorijiy tillarni bilishlari talab etiladi. Sportchilar xalqaro musobaqalarda ishtirok etgan vaqtlarida hakam qaroriga qandaydir e'tirozi bo'lsa yo baholashlardagi tushunmovchiliklar bo'lgan vaqtda ingliz tilini bilishlari ularga qo'l keladi va ayni vaqtda muammoni hal etishlari mumkin bo'ladi.

Tillarini o'rgatish bizda boshlang'ich sinflardan oq joriy etilganligini, hamda chet tillarini mustaqil o'rganish uchun adabiyotlarning ham yetarliligini inobatga oladigan bo'lsak, uni o'rganish bugungi kunda hech qanday muammo tug'dirmaydi. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya darslarida ham o'qituvchilarning ingliz tilidagi so'zlar va sportga oid terminlarni qo'llashlari yillar davomida o'quvchilarning chet tilida so'z boyliklarining yanada boyib borishida ko'maklashadi. Bu esa o'z navbatida ham jismonan ham ma'naviy barkamol avlodning shakllanishida ta'sirini ko'rsatadigan muhim omillardan bo'lib xizmat qiladi. Ma'lumot o'rnida shuni aytish mumkinki, chet tillarini o'rganish inson organizmi uchun juda ham foydali ekan. Til o'rganish inson xotirasini mustahkamlash bilan bir qatorda o'ziga bo'lgan ishonchini oshirib, kayfiyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, jismoniy tarbiya va sport sohasida chet tillaridan xabardor bo'lish juda ham muhim chunki bu orqali inson o'z bilimlarini yanada boyitish bilan bir qatorda fanda ham, sohada ham yuqori natijalarga erishishadi va shu orqali mamlakatning rivojlanishida o'z hissasini qo'shishga qodir bo'lgan qimmatli kadr bo'lib yetishadi va o'z bilim va tajribalarini amalda qo'llab soha rivojiga bevosita dahldor bo'la oladi. Shunday ekan biz yoshlar ham bizga yaratib berilgan imkoniyatlardan imkon qadar samarali foydalanib, o'z sohamizga doir amaliy hamda nazariy bilimlarni puxta egallab, tillarini o'rganib, kelajakda yuqorida aytib o'tilganidek Vatan ravnaqiga o'z hissasini qo'sha oladigan, kasbining yetuk mutaxasislari bo'lib yetishimiz talab etiladi.

Adabiyotlar:

1. Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисида. Ўзбекистон Республикаси президентининг ПҚ 3031- сонли қарори, 2017 йил, 3 – июн.
2. Керимов ф., Умаров М. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш Т.2005 йил, 78 бет.

## **ХОТИН-ҚИЗЛАРНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУРАББИЙЛАРИ ШАХСИНING ИЖТИМОЙЛАШУВИ**

*Тухтамурадова Н.А., магистрант, Маъмуров Б.Б., п.ф.д.*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Мамалкатимизда 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 лотинча “индивидуум” сўзидан келиб чиққан бўлиб, “бўлинмас”, “алоҳида”, “ягона” маъноларини англатади. “Одам” тушунчаси инсониятга биологик тур сифатида ёндошилади ва у барча биологик жонзотларнинг олий намунаси тарзида англонади. “Инсон” тушунчасига бирча жонзотлардан маънавий-ахлоқий сифатлари билан ажралиб турувчи, ўзида эзулик, адолат, виждон қиёфаларини намоён этувчи инсониятнинг ягона вакили деб таъриф берилади. “Индивидуаллик” эса инсонларни бир-биридан иқтидор, лаёқат, қизиқишлар, темперамент, характер билан фарқланувчи, шахснинг ўзига хос хусусиятларини ифодоловчи тушунча сифатида тавсифланади. “Шахс” тушунчаси индивид ёки инсоннинг турли биологик ижтимоий, тарбия, фаолиятлар таъсирида психологик жиҳатдан тараққий этган, ўзига хос шахсий хусусиятлари, ҳатти-ҳаракатлари билан ижтимоий – иқтисодий тараққиётда бошқалардан ажралиб турувчи, муайян хулқ – атвор ва дунёқарашга эга бўлган жамиятнинг маълум бир аъзоси сифатида тавсифланади.

Инсоннинг ижтимоий мавжудот сифатида шахс бўлиб шаклланишида биологик, ижтимоий омиллар ва таълим – тарбия муҳим роль ўйнайди. Ана шулар таъсирида одам инсон сифатида ривожланиб шахс бўлиб шаклланади. Демак, инсоннинг шахсга айланшида ривожланиш муҳим аҳамият касб этади. Зеро, ривожланиш шахснинг физиологик, руҳий, интеллектуал такомиллашишида намоён бўладиган 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 мукаммаллаштириш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш билан бирга ўз халқи, миллати, Ватани билан фахрланиш ғурур ва ифтихорини тарбиялашда муҳим омил бўлиб хизмат қилади. Бу эса жамият саломатлигини тиклаш, ижтимоий муносабатларини соғломлаштириш, ёш авлод онгини, тафаккурини, дунёқарашини, дунёқарашини салбий иллатларидан асраш ва шахснинг ижтимоийлашувини илмий жиҳатдан такомиллаштириш имкониятини яратади.

Шу боис, мамлакат Президенти 2017 йил 3 июнда “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ-3031 сонли Қарор қабул қилиб, унда “Мамалкатимизнинг барча ҳудудларида оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси эканини тарғиб-ташвиқ қилиш, ҳаётга катта умид билан кириб келаётган ёшларни зарарли одатлардан асраш, уларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ҳамда мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш борасида муҳим долзарб вазифалар турганлиги” ни таъкидлагани бежиз эмас.

Қолаверса, жамиятни ижтимоийлаштириш, илм-маърифат ривожлантириш, ёшларни соғломлаштиришда жисмоний тарбия ва спорт мураббийлари шахсининг ижтимоийлашуви муҳим ўрин тутаяди. Зеро, ёшларнинг шахс бўлиб шаклланиши, уларнинг жамият ахлоқий-ҳуқуқий меъёрларни эгаллашида илм-маърифатнинг ўрни бекиёсдир. 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 айтишмаган.

Мунтазам жисмоний тарбия машқлари билан шуғулланиш саломатликни асрайди ва таъминлайди, фаолият қобилиятини юксалтиради, соғлом турмуш тарзига эҳтиёжини ўстиради. Бу эса интеллектуал салоҳият, мустаҳкам соғлиқ ва ижтимоий фаоллик демакдир.



Шунинг учун, жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт мураббийларини тайёрлаш, уларни касбий малакалари ҳамда маҳоратини ошириш мамлакат ислохотлари олдида турган, айниқса педагогика фани олдида турган муҳим вазифа ҳисобланади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасини 2017-2021 йилларда янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 3-июндаги ПҚ-3031-сонли Қарори.
3. Педагогика/Дарслик.М.Х.Тохтахўжаева таҳрири остида.-Т-Ўзбекистон республикаси файласувлар жамияти нашриёти.2010.
4. Болалар ривожланишида жисмоний тарбия назарияси ва методикаси.Тошкент: “Турон замин зиё” нашриёти, 2014.

### **ЁШЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ҚАДРИЯТЛАРИ ҲАҚИДА ФИКРЛАРИНИ ЎРГАНИШ**

*Акбаров А. доцент, ЎРЖТСВХЖТСБМИМТҚТМОМ, услубчи, Тошкент. Ўзбекистон*

Жамиятимизнинг ҳозирги кундаги, ҳам сон жиҳатидан, ҳам фаоллиги бўйича, ҳам келажагимиз пойдевори сифатида истиқболдаги етакчи ва ҳал қилувчи куч ҳисобланган ёшларимиз, шу жумладан ўқувчилар, талабалар ва уларнинг саломатлиги, соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги билимлари, амалий малака ва кўникмалари ва уларга қай даражада самарали ва тўғри риоя қилиши миллатимизни, халқимизни келгуси истиқболдаги юксалиш даражасини белгилаб беради.

Ана шу нуқтаи назардан қаралганда, ўқувчи ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги илмий жиҳатдан асосланган билимларини батафсил ва тўлиқ ўзлаштиришлари, унга риоя қилиш малака ва кўникмаларини шакллантириш, янада такомиллаштириш ҳар доим ҳам ўз муҳимлигини ва долзарблигини сақлаб келган ҳамда бундан буён ахборот-коммуникацион ривожланиш даврида ҳам ортса ортади-ки, ҳеч қачон камаймайди.

Ишнинг мақсади: Тошкент шаҳри Юнус-Обод тумани дизайн касб-хунар коллежида таълим-тарбия олаётган ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги билимлари, соғлом турмуш тарзига риоя қилиш малака ва кўникмалари ҳамда уларга риоя қилиш даражасини аниқлаш ҳамда ёшларда саломатлик қадриятларини такомиллаштириш.

Ишни ташкил этилиши: ўқувчи - ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги назарий билимларини аниқлаш, унга амалда риоя қилиш малака ва кўникмаларини шаклланганлик даражасини ўрганиш учун коллежнинг 2- ва 3-босқич ўқувчилари анкета сўровига [1] тутилди. Жами 128 нафар ўқувчи ёшлар анкета саволларига жавоб бериб ўз фикрларини билдирдилар.

Анкетага “Соғлом турмуш тарзи” бизга, хусусан ёшларга керак-ми?, “Соғлом турмуш тарзи тушунчасини биласиз-ми?”, “Соғлом турмуш тарзининг асосларига нималар қиради?”, “Соғлом турмуш тарзининг назарий билимларини қай даражада ўзлаштиргансиз”, “Сизнинг оилангизда соғлом турмуш тарзига қай даражада риоя қилинади?” сингари саволлар киритилди.

Анкета сўровида иштирок этишга розилик билдирган ўқувчилар берилган саволларга ҳозиржавоблик ва етарли даражада билимдонлик билан жавоб қайтардилар.

Сўров натижалари

Анкета саволлари ва уларга жавоблар:

Нима деб ўйлайсиз “Соғлом турмуш тарзи” бизга, хусусан ёшларга керак-ми?

Жуда керак ва муҳим - 34 та (27,2 %)

Албатта керак - 67 та (53,6 %)

Керак деса ҳам бўлади - 11 та (8,8 %)

Билмайман - 13 та (10,4 %)

“Соғлом турмуш тарзи тушунчасини биласиз-ми?”

а) яхши биламан - 78 та (62,4 %)

б) умумий тасаввурга эгаман - 26 та (20,8 %)

в) фақат эшитганман - 14 та (11,2 %)

г) билмайман - 7 та (5,6 %)

“Соғлом турмуш тарзи асосларига нималар қиради?”



а) оптимал кун тартибига риоя қилиш, режим бўйича ва тўғри овқатланиш, жисмоний тарбия билан шуғулланиш - 68 та (54,4 %)

б) кун тартибига риоя қилиш, жисмоний тарбия билан шуғулланиш - 39 та (31,2 %)

в) режим бўйича ва тўғри овқатланиш - 12 та (9,6 %)

г) кун тартиби ҳам, режим ва овқатланиш ҳам, ихтиёрий - 6 та (4,8 %)

“Соғлом турмуш тарзининг назарий билимларини қай даражада ўзлаштиргансиз”

а) яхши – 48 та (38,4 %)

б) ўртача – 68 та (54,4 %)

в) билмайман – 9 та (7,2 %)

Сизнинг фикрингизча “Оилангизда соғлом турмуш тарзига қай даражада риоя қилинади?”

а) тўлиқ – 43 та (34,4 %)

б) ўртача – 47 та (37,6 %)

в) деярли риоя қилинмайди – 12 та (9,6 %)

г) жавоб беришга қийналаман – 23 та (18,4 %)

“Сиз таълим олаётган ўқув юртингизда соғлом турмуш тарзи, тўғри ва режимли овқатланиш, жисмоний тарбия ва спорт, самарали ҳордиқ чиқариш” сингари тушунча, мавзу ва тадбирларга етарлича эътибор бериладими?

а) етарлича деб ҳисоблайман - 28 та (22,4 %)

б) фақат жисмоний тарбияга етарлича - 73 та (58,4%)

в) етарли эмас - 19 та (15,2 %)

г) билмайман - 5 та (4 %)

Қандай мавзуларда давра суҳбати ёки учрашув ўтказилишини таклиф этган бўлардингиз?

а) мусиқа (ашула) вакиллари - 59 та (47,2 %)

б) жисмоний тарбия ва спорт - 52 та (41,6 %)

в) соғлом турмуш тарзи - 8 та (6,4 %)

г) билмайман - 6 та (4,8 %)

Қандай маданий - маърифий, ҳордиқ чиқариш тадбирларида фаол иштирок этган бўлардингиз?

а) мусиқий учрашувлар билан ҳордиқ чиқариш - 52 та (41,6 %)

б) жисмоний тарбия ва спорт, соғлом турмуш тарзи - 43 та (34,4 %)

в) ўқишим керак - 24 та (19,2 %)

г) билмайман - 6 та (4,8 %)

Шундай қилиб, ўқувчи ёшлар билан ўтказилган анкета сўрови натижалари қуйидагиларни аниқлаш имконини берди:

- ёшларимиз ҳарқандай кутилмаган савол берилганда ҳам ўзларини йўқотмаган ҳолда ҳозиржавобликни ва етарли даражада билимдонликни намойиш эта оладилар;

- “Соғлом турмуш тарзи” бизга, хусусан ёшларга керак-ми? Деган саволга респондентларнинг 34 таси (27,2 %и) “Жуда керак ва муҳим” ва яна 67 таси (53,6 %и) “Албатта керак” деб жавоб берганлар. Демак, ассий қисм (80,8 %) ўқувчилар соғлом турмуш тарзи кадриятларини ва заруриятини тушунадилар. Яна 11 таси (8,8 %и) иккиланиб турибди ва фақат 13 таси (10,4 %) билмайди.

Соғлом турмуш тарзи кадриятлари, унга оид назарий билим [2], уларни амалий тадбиқ қилиш бўйича малака ва кўникмалар ҳамда уларга амал қилишга, маданий – маърифий [3, 4], ҳордиқ чиқариш тадбирларига оид саволларга берилган жавоблар ҳам ёшларимизнинг кўпчилиги тўғри фикрлаши аниқланди. Бу эса келажагимиз ворислари бўлмиш ёшларимиз таълим-тарбиясига Президентимиз, Ҳукуматимиз томонидан қаратилаётган эътибор ўз самарасини кўрсатаётганлигини билдиради ва бу албатта қувонарли ҳол.

Адабиётлар.

1. Акбаров А., Мусаев Б.Б. Спорт метрологияси (Дарслик). - Т., «Тафаккур қаноти» - 2014, 442 с.

2. Содиқов К., Арипова С. Х. Шахмурова Г. А., Ёш физиологияси ва гигиенаси. Т. 2005.

3. Байкова Л. А., Гребенкина Л.К. и др. Педагогическое мастерство и педагогические технологии: Учебное пособие. 3-е изд., испр. и доп. — М.: Педагогическое общество России, 2001. - 256 с

4. Фомин Н. А. Психофизиология самопознания М.: Теория и практика физической культуры, 2001. - 388 с. Фомин Н. А. Психофизиология самопознания М.: Теория и практика физической культуры, 2001. - 388 с.

## **YOSH FUTBOLCHI QIZLAR ORGANIZMINING ANATOMIK-FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI.**

*M.A.Rahimova. Buxoro viloyat Ekologiya va atrof-muhitni muhofaza qilish boshqarmasi bosh mutaxasisi. O'zbekiston*

Yosh futbolchi qizlar va o'smirlar organizmi katta yoshdagi kishilar organizmidan jiddiy ravishda farq qiladi. Bolalar va o'smirlar organizmi zo'r berib o'sib, rivojlanadilar. Bu davrda ular organizmda xilmaxil harakatlar shakllanadi, ta'lim-tarbiya va sportning biror turi bilan shug'ullanib harakat malakalari ortbira boradi. Bola qanchalik yosh bo'lsa, unda o'sish va rivojlanish jarayonlari tez bo'ladi. Nerv sistemasining shakllanishi xarakat faoliyatining rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi, muskul sistemasi o'sishi esa, nerv faoliyatining takomillanishiga yordam beradi.

Har bir qizning rivojlanish xususiyati o'ziga xos bo'ladi, biroq ko'pchilik qizlar yoshiga mos o'sib, rivojlanadi. Agar 7 yoshdan 11-12 yoshgacha bo'lgan davrni vazmin bir davr deyish mumkin bo'lsa, 13 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan o'smirlik davri bola xayotining boshqa barcha davrlaridan tubdan farq qiladigan davri hisoblanadi. Bu davrda organizmdagi barcha fiziologik sistemalar zo'r berib o'zgaradi, o'smirning ruxiyati va xulqida o'zgarishlar kuzatiladi. Bu yoshda ota-onadan o'tgan sifatlar hamda tashqi muhit ta'sirida bolaning o'ziga xos xususiyatlari namoyon bo'la boshlaydi. Qizlar bilan ishlash tajribasi shuni ko'rsatadiki, o'qish boshlanishidagi sport natijalarining tez o'sishi kelajakdagi yuqori natijalarga kafolat bo'la olmaydi. Sport bilan aktiv shug'ullangan bolalarda sport ko'rsatkichlari dinamikasi yaxshi bo'ladi.

Bolalik yoshida skeletning ba'zi suyaklari suyaklanishi, ikkilamchi jinsiy belgilarning rivojlanishi va boshqa jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari ko'zda tutiladi. Qizlarda gavdaning va vaznning hamda balog'at davriga (12-14 yosh) to'g'ri keladi. Harakat sifatlarining o'sish darajasi sport faoliyatidagi muvaffaqiyatlarga ta'sir qiladi. Shu sababli, xarakat va psixofiziologik yetilish dinamikasi nihoyatda qiziqarlidir.

Qizlar 8-10 yoshga yetgandan so'ng barcha muskulatura zo'r berib rivojlana boshlaydi, 13-14 yoshgacha bo'lgan davr esa muskul sistemasi va aktiv xarakat funksiyalarining takomillashishi davri hisoblanadi.

V.P. Filin fikricha (1974) o'smirlik va yoshlik yillarida, ayniqsa 13-14 yoshgacha, muskul massasi juda tez o'sadi, bu esa kuch sifatlarining oshishiga ijobiy ta'sir qiladi.

7 dan 10 yoshgacha bo'lgan davrda qizlarning xarakatlari chaqqon, egiluvyaan, juda ham chidamli bo'la boradilar. 11-12 yoshda bolalar ancha ishchan bo'ladilar.

Psixofiziologik funksiyalar asosan 13-14 yoshlarga borib shakllanib bo'ladi. A.P. Laptevning fikricha, 11-12 yoshda psixofiziologik funksiyalar darajasi uncha yuqori bo'lmaydi, shuning uchun ham yosh sportchilar harakatlarni tez va aniq bajara olmaydilar. 12-13 yoshda o'smir murakkab harakatlarni o'rganadigan bo'lib qoladi, harakat malakalarini egallaydi, shunda ham 14-15 yoshli bolalardan ko'ra yaxshiroq bajaradigan bo'ladilar.

Bolalar va o'smirlarni o'rganish shuni ko'rsatadiki, ular bir xilda rivojlanmaydilar, yetilishda va xarakat funksiyalarida o'ziga xos farq bo'ladi.

**Nerv sistemasi.** Qizlar organizmi markaziy nerv sistemasining doimiy ta'siri, atrof muhit bilan uzluksiz aloqada bo'lib turishi tufayli o'sish va rivojlanishda davom etadi. 8-10 yoshli qizlarda nerv sistemasining anatomik jixatdan o'sishi xali tugallanmagan bo'ladi, shu sababli bu tabiiyki, bolaning o'z fikrlarini bayon qilishiga, xulqiga, psixikasiga ta'sir qiladi. Bunday bolalar nihoyatda ta'sirchan bo'ladilar, ayrim sport elementlarini o'rganishda uzoq vaqt diqqat qilolmaydilar. 8-10 yashar qizlarda nerv protsesslari juda xarakatchan bo'ladi, shunda xam qo'zg'alish protsesslari tormozlanish protsesslaridan ustun bo'ladi. 10-12 yoshga borib, bolalarda tormozlanish protsesslari kuchi ortadi, o'z xis – tuyg'ularini nazorat qiladigan bo'lib qoladi, birinchi va ikkinchi signal sistemasining funksional imkoniyatlari kengayadi, differensirovka qobiliyati ortadi: muskulni sezish qobiliyati kuchayadi, xarakat malakalari o'z-o'zidan bajariladigan bo'ladi, qizlar nozik xarakatlar qiladigan bo'ladi. Bu yoshga kelib nerv sistemasi turlari uzil-kesil aniqlanadi va diqqat ortadi.

**Yurak –tomir va nafas olish sistemalari.** Ma'lumki, 8-15 yashar bolalarning yuragi vazni 96 dan 200 grammgacha bo'ladi. Bu gavda vaznining taxminan 0,44-0,48% iga tengdir. Qizlar va o'smirlar yuragi esa kichkina bo'ladi.

Shuni unutmash kerakki, yosh ulg'aygan sari muskullar strukturasi, ximiyaviy tarkibi va funksiyasi o'zgarib boradi, 7 yoshda muskullarda kata o'zgarishlar sodir bo'ladi, birinchi navbatda muskul tolalari qalinlashadi. 8-10 yoshda qizlarda muskul sistemasi xali yetarlicha rivojlanmagan bo'ladi. Muskul massasi vazni gavda vaznining 27,2% ini tashkil etadi. Bu ko'rsatkich o'smirlarda (15 yosh) 32,6 yoshlarda esa 44,2 ga teng bo'ladi. 7-12 yoshli qizlarda gavda massasining yillik o'sishi 5-7 kg ni tashkil etadi.

#### **Adabiyotlar**

1. Grinder K., Palke X. – Fizicheskaya podgotovka futbolistov M.FiS 1976
2. Nurimov R.I. – “Kontrol spetsialnoy lovkosti futbolistov” (metod. rekomendatsii) T.1980
3. Laptsev A.P. – Rejim futbolista M.FiS 1981
4. Nurimov R.I., Iseev P. – futbolchilarni tayerlashda pedagogik nazorat (Pedagogik tavsiyalar) T. 1990
5. Sergeev G.M., Nurimov R.I. – futbol buyicha balalar va usmirlar sport maktabi olimpiya urinbosarlari, bolalar va usmirlar maxsus maktabi, olimpiya urinbosarlari bilim yurti ukuv-mashk kilish va sport komolotiga erishish guruxlari uchun dastur T. 1997

### **ЁШ БОЛАЛАР БИЛАН ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШГУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ АМАЛИЙ АСОСЛАРИ.**

*М. К.Махмудов. БухДУ. докторанти. Ўзбекистон*  
*Ш. Усмонов. БухДУ. 4-босқич талабаси. Ўзбекистон*

Болаларнинг жисмоний тайёргарлиги барча замонларда ҳам етакчи уринларда турган. Қадимда балаларнинг спорт уйинлари билан шугулланиб бориши доимий йулга куйилган. Уз фарзандларининг соғлом, кучли ва бакуват булишлари орзуси барча ота-онанинг истак ҳамда тилакларига айланиб булган ижтимоий холдир. Жисмоний тарбия машгулотлари эса ана шундай шарафли вазифаларни амалга оширишда мухим омиллик касб этиб бораётгани уз тасдиғини топиб бормокда. Жисмоний тарбия дарслари таълим-тарбия ва соғломлаштириш вазифаларига эга. Таълим бериш вазифалари болаларни дастурда кузда тутитлган жисмоний машкларни (ёхуд машклар туркумини) бажаришга, урганилган машкларни ривожлантиришга шунингдек, куникма ва малакаларни бойитишга, урганилган машкларни турли шароитда куллашга ургатишдан иборат. Таълим вазифаларини изчил равишда бажариш дастурдаги бутун укув материалларини изчил ва мустахам урганишга олиб келади. Айрим таълим вазифаларни хал этиш учун нисбатан узок вақт ёки катор кетма-кет дарслар зарур булади. Айримларини хал этиш учун эса бир дарсинг узи кифоя килади. Масалан, арконга кулларда тирмашиб чикиш усулларини урганишни ва бунда харакатларни тугри навбатлантирили-шини бир дарсда ургатиш мумкин эмас. Бу умумий вазифа булиб уни бажариш учун дарслар туркуми талаб килинади. Ёш болаларни арконни оёқлари билан кисиб ушлаган холда тирмашиб чикишга бир дарс машгулоти давомида ҳам ургатиш мумкин. Бу кичикрок хусусий вазифа булиб, уни мазкур усулларни ургатишдаги дарсларнинг аник вазифаларидан бири сифатида куриш мумкин. Таълим вазифалари шунингдек, болаларнинг жисмоний машкларни тугри бажариш хакидаги билимларни олишларини ҳам хал килади. Ёш болалар билан жисмоний тарбия дарсларини ташкил этиш жараёнида факат таълим-тарбия вазифаларигина эмас, балки инсоний фазилатлар шунингдек; дустлик- уртоклик, диккат – эътиборлилик, интизомлилик, ирода, саранжомлилик, буюмларни эхтиёт килиш одати, мустакиллик, максадга интилиш ва кийинчиликларни енгишда катъийлик таркиб топтирилиб борилади. Соғломлаштириш вазифалари ҳам тарбиявий вазифалар каби хар бир машгулотда хал этилиши лозим. Жисмоний тарбия дарсларини тугри уюштириш ва утказиш, тегишли кийим- бош кийиб шугулланиш, машгулот жойида зарурий санитария – гигиена холатини саклаш, дарсларни очик хавода утказилишини таъминлаш – соғломлаштириш вазифаларини хал этишда кулай ва мухим ахамият касб этади. Жисмоний тарбия дарсларида болалар тезда уюшкокликка эришишни, барча харакатларни (юриш, югуриш, сакраш, улоктиришни) хали муайян бажарилишини эгалламаганликлари сабабли, улар билан миллий харакатли уйинларни уйнашни ташкил этиш жуда мухимдир. Айникса 7-10ёшдаги болаларнинг анатомиофизиологик, психологик хусусиятларини хисобга олишга тугри келади. Бу

ёшдаги болаларда юрак, упка ва кон томир тизимининг ривожланиши бир мунча орқада қолган бўлади. Мускуллари айниқса, корин бушлигидаги ҳамда орқа томон мушаклари хали буш бўлади. Шунингдек, таянч аппаратининг мустаҳкамлиги янада катта эмас. Шундай экан, шикастланиш ҳолати руй бериши юқори даражада бўлади. Югуриш ва сакраш билан утказиладиган ҳаракатли уйинлар вақти қисқа бўлмоғи ҳамда дам олиш тез-тез такрорланиши билан бирга утиши таъминланади. Худди шу ёшдаги болалар сакраш билан уйналадиган уйинларни жуда ёқтирадилар. Бу ёшдаги болалар учун қулай уйинлар – «чоғиб утиш» уйинлари ҳисобланади. Масалан, «Чаккон болалар», «Бури зовурда», «Икки совук» уйинлари уйналганда болалар қисқа чоғиб утишдан кейин дам олиш имкониятига эга бўладилар. Кузатишлардан берилган маълумотларга қура мактабларда утказиладиган гимнастика, енгил атлетика, спорт уйинлари дарсларида ҳаракатли уйинлардан тулик фойдаланилмайди. Ёш болаларни жисмоний тарбиялашни дарс машғулотидагина муваффақиятли амалга ошириб бўлмайди. Ҳафтада бўладиган икки соатли машғулоти тегишли билимларни, жисмоний машқларга оид малака ва қуникмаларни мустаҳкам узлаштиришга қамлик қилади. Уқув материални узлаштиришда катта самарага эришиш учун уқувчилар қупрок мустақил тарзда ишлашлари зарур бўлади. Бундай фаолият туридан бири уйга берилган вазифани бажаришдир. Уйга вазифа утилган материални пухта эгаллашга, болаларда жисмоний машқлар билан мунтазам шугулланиш қуникмасини тарбиялашга ёрдам беради. Уйга бериладиган вазифа умумий ва шахсий (ҳар бир уқувчининг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда) бўлиши мумкин. Уйга бериладиган вазифаларга юриш ва югуриш, қалта аргимчида сакрашни машқ қилиш, 2та ҳаракатли уйинлар қоидасини ва тартибини билишни, уч ҳаракатда арқонга тирмашиб чиқишни машқ қилишни, бадантарбиянинг дастлабки икки мажмуали машқларини билишни ва бажара олиш юқламаларини қиритиш мақсадга мувофиқ бўлади. Бадантарбия узга тадбирлар билан бирга ёш болалар томонидан мустақил бажариладиган узвий жараён бўлиб, у тугри ижро этилиши натижасида танада қун давомида тупланувчи чиқиндиларни йукотади. Буюк аллома Ибн Сино «Тиб қонунлари»да таъкидлашча, соғлиқни сақлашнинг асосий тадбири бадантарбия бўлиб, кейин овқат ва уйқу тадбири бўлган. Бадантарбия кишини чуқур ва кетма-кет нафас олишга мажбур қилувчи ихтиёрий ҳаракатдир. Муътадил равишда ва уз вақтида бадантарбия билан шугулланувчи кишида тугма иссиқлик ошади, танасига енгиллик беради. Мижоз ҳамда илгари утган касалликлар туфайли қелувчи касалликларнинг давосига муҳтож бўлмайди. Болаларга ёшлигидан бошлаб миллий спорт уйин турлари билан бирга бошқа спорт турлари – футбол, волейбол, қул тупи, баскетбол каби уйинларни уйнатишни, уларни уйнаш усуллари ва қоидалари билан танишишларини таъминлаб бориш лозим бўлади. Бола эндигина мактабга қадам қуяр экан, у хали бундай шароитга мослашмаган бўлади. Бунда жисмоний тарбия фани уқитувчилари дарс ва дарсдан ташқари машғулотларда турли спорт уйинларини ташқил қилишлари орқали, шу ёшдаги болаларнинг жисмоний шугулланишга бўлган қизиқишларини орттиришларига қумакдош бўлиб қолаверадилар.

#### **Adabiyotlar:**

1. L.P.Matveev. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi M.«FIO» 1997 yil.
2. Yu.B.A.Ashmarin. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya
3. M. «Prosveshenie» 1990 yil. Usmonxo‘jaev T.S. Jismoniy tarbiya darsi materiallari. «O‘qituvchi» 1975 yil.
- 4 L.P.Matveev. V vedenie v teoriyu fizicheskoy kulturi.
5. Yu.M.Yunusova. Sport faoliyatning nazoriy asoslari Toshkent 1994 yil.

### **YOSH SAKROVCHI KO‘NIKALARINING HAYOT VA SPORT FAOLIYATIDAGI O‘RNI.**

*M. K.Maxmudov. BuxDU. doktoranti.. O‘zbekiston  
SH.Usmonov. BuxDU.4-bosqich talabasi. O‘zbekiston*

Sakrash tushunchasi o‘z mohiyati jihatidan tayanch holatdan debsinish, sakrash (tayanchsiz holatga o‘tish), sakrash vaqtida biror-bir harakatni bajarish yoki bajarmasdan dastlabki holatga ko‘nish va kerak bo‘lsa statik muvozanatni saqlash elementlaridan iborat xayotiy zarur harakat sifatini anglatadi.

Insonda bolalikdan boshlab turli harakatlarni ijro etishga ehtiyoj tug‘iladi, bolalar sakrash yoki xatlash elementlaridan iborat turli xayvonlarga xos harakatlarni bajaradi. Har xil obrazlar asosida



kechadigan, milliy udum, rasm-rusm va qadriyatlarni ifodalovchi o'yinlarni o'rganishga intiladi, ularda shu o'yinlarda ijod va izlanish bilan ishtirok etish motivatsiyasi uyg'onadi (3,6).

Sakrash ko'nikmalari turli koordinatsion mazmun va kinematik tartibda ijro etilishi bilan farqlanadi. Jumladan, joydan ikki oyoq bilan debsinib vertikal (balandga) yoki uzunlikka sakrash, yugurib kelib bir yoki ikki oyoq bilan debsinib sakrash, to'siq yoki g'ovlar osha sakrash, yuqoridan pastga yoki suvga sakrash, sakrab havoda (tayanchsiz holatda) turli harakat elementlarini bajarish, akrobatik sakrash va hokozalar fikrimizga dalil bo'lishi mumkin. Odatda barcha sakrash turlari gavda, bosh va qo'llarning katta amplitudali faol harakati yordamida amalga oshiriladi. Mazkur faol harakat balandga yoki uzunlikka sakrash oralig'ini oshiradi. Tadqiqotlar asosida isbotlanganki, agar sakrash vaqtida o'ng yoki chap qo'l tanaga bog'lab qo'yilsa, sakrash balandligi turlicha ko'rsatgichda pasayishi bilan farqlanar ekan (2). O'ng yoki chap oyoq bilan debsinib sakrashda ham aynan shunday holat yuz berar ekan. Ushbu holat quyidagi obrazli misol bilan izohlanishi mumkin: samolyot havoga faqat "motor"ning kuchiga asosan ko'tarilmaydi, balki ma'lum aerodinamik omillar evaziga ko'tariladi. Jumladan, motor samolyotni oldinga qarab harakatlantiradi, ma'lum tezlikka erishilganda, uning qanotlari ostidagi qanotchalarining pastga qarab ochilishi havo qarshiligini qirqib, samolyotni havoga ko'taradi. Yugurib kelib sakrashda ham gavda, bosh va ayniqsa qo'llarning faol harakati ana shu aerodinamik qonuniyatga asoslangan bo'lib, inersion kuchni yuzaga keltiradi va shuning evaziga sakrash balandligini oshiradi.

Sakrash turlari, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi bir qator sport turlarida (voleybol, basketbol, gandbol, yengil atletikaning balandga va uzunlikka sakrash turlari) o'ta muhim hamda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Masalan; L.R. Ayrapetyansning (1) ma'lumotlariga qaraganda, bugungi voleybol amaliyotida o'yinchilar faqat xujum zarbalari va to'siq qo'yish uchun o'rtacha  $435 \pm 75$  marta sakrash turlarini bajarar ekanlar. Agar bu miqdorga to'p uzatish, to'p kiritish va raqibni chalg'ituvchi sakrashlar soni qo'shiladigan bo'lsa, unda voleybolchilar uchun sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi naqadar zarur ekanligi yaqqol ko'rinadi. Shunday ekan bolalarni erta yoshlikdan boshlab sakrash turlariga didaktik tartibda o'rgatish u yoki bu sport turiga xos sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini samarali rivojlanish imkoniyatini yaratadi. (4,5).

Mazkur ishning maqsadi yosh voleybolchilar misolida sakrash turlariga o'rgatish va ularni shakllantirishda texnologik ko'mak beruvchi tasnifiy andozalar majmuasini ishlab chiqish va ularni amalga tavsiya etishdan iborat.

Ma'lumki, voleybolda yugurib kelib sakrash bir necha fazalardan (qismlardan) iborat bo'ladi: start tayorgarligi, yugurish, debsinishga hatlab qo'nish, debsinish, uchish, havoda kerakli texnik usulni ijro etish, qo'nish va muvozanat saqlash. Ushbu fazalar hamda texnik-koordinatsion elementlarni ijro etish kinematikasi tana, tana qismlari, ayniqsa qo'llarni muvofiqlashgan faol harakati bilan amalga oshiriladi.

Voleybol mashg'ulotlarini vizual kuzatish shuni ko'rsatadiki, sakrab ijro etiladigan texnik-taktik usullarga dastlabki o'rgatish amaliyotida "sakrash-texnik-taktik usul" turlari, fazalari, sakrash zonalari, yuzaga keladigan vaziyat, taktik reja hamda gavda, bosh, oyoq va qo'llar harakatining o'zaro koordinatsion xususiyatlariga yetarli ahamiyat qaratilmas ekan. Ehtimol shuning uchun ham musobaqalar davomida sakrash koordinatsiyasi (texnik nusxasi) sakrab ijro etiladigan texnik – taktik usulning (turli zonalardan zarba berish, to'siq qo'yish, to'p uzatish, to'p kiritish) maqsadiga muvofiq emasligi ko'zga tashlanib turadi. Natijada bunday holat hatto yuksak sakrovchanlikga ega o'yinchining xujum zarbasi yoki to'siq qo'yishida foydali natija bermaydi. Shunday ekan bugungi raqobatli voleybolda, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida, yuqorida muhokama etilayotgan o'ta dolzarb masalalarni e'tiborga olish, sakrab ijro etiladigan texnik – taktik usullar turi va ularni ijro etish joyiga qarab sakrash fazalari, koordinatsiyasi hamda aerodinamikasini shakllantirish orqali sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlarning tasnifiy andozalarini ishlab chiqish muhim ahamiyatga loyiqdir.

#### **Adabiyotlar:**

1. L.P.Matveev. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi M.«FIO» 1997 yil.
2. Yu.B.A.Ashmarin. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya
3. M. «Prosveshenie» 1990 yil. Usmonxo'jaev T.S. Jismoniy tarbiya darsi materiallari. «O'qituvchi» 1975 yil.
- 4 L.P.Matveev. V vedenie v teoriyu fizicheskoy kulturi.
5. Yu.M.Yunusova. Sport faoliyatning nazoriy asoslari Toshkent 1994 yil.



### **III БЎЛИМ. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТИЗИМИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ТЕХНОЛОГИЯЛАР**

#### **ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОЙ КОНЦЕПЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ОБРАЗОВАНИЕМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Макаренко В.Г., профессор, Павлова В.И., профессор, Сарайкин Д.А., доцент  
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет  
Челябинск, Россия*

На основании социально-исторического и теоретико-педагогического анализа, выполненного в процессе исследования, выявлено ряд закономерностей, которые должны составить методологическую основу ключевых положений предлагаемой концепции:

- в управлении педагогическими процессами достигается тем большая эффективность, чем более конкретно устанавливаются приоритеты и целевые ориентиры реализуемых процессов (принцип целевой направленности);
- результативность образовательных процессов тем выше, чем активнее идет процесс расширения поля деятельности педагогических коллективов и отдельных его членов на основе продуктивной интеграции с новыми субъектами педагогического процесса и смежными образовательными областями (принцип интеграции);
- результаты управления образовательной деятельностью тем более эффективны, чем более консолидировано участниками образовательного процесса осуществляется решение целевых установок, педагогических проблем и образовательных задач (принцип координации и корпоративного единства);
- педагогическое управление образовательными процессами тем эффективнее, чем более достоверной и точной информацией о состоянии объектов и субъектов управления располагают участники образовательного процесса (принципы наблюдаемости и обратной связи).

Разрабатываемая нами здоровьесориентированная концепция педагогического управления физкультурным образованием детей дошкольного возраста «разворачивается, развивается в совокупности концептуальных положений, принципов, факторов, условий и механизмов исследуемого процесса» [1; 2].

Отсюда концепция педагогического управления физкультурным образованием детей дошкольного возраста представляет собой взаимосвязанную совокупность ключевых положений, отражающих ее ведущую идею, основополагающий замысел, инструментальное выражение, итоговый прогнозируемый положительный результат, а также комплекс организационно-педагогических условий эффективного управления физкультурным образованием дошкольников в дошкольном образовательном учреждении.

Ведущая идея разрабатываемой нами здоровьесориентированной концепции подытоживает опыт предшествующего развития знания о разработке и решении проблемы педагогического управления физкультурным образованием детей старшего дошкольного возраста с позиции педагогической теории и практики, «но и служит основой для синтеза знания в некую целостную систему и поиска новых путей решения проблемы» [1; 2; 3].

**Ведущая идея** здоровьесориентированной концепции педагогического управления физкультурным образованием детей дошкольного возраста предусматривает:

- ориентацию образовательного процесса в ДОУ и семье на формирование здоровьесориентированной среды жизнедеятельности ребенка;
- интеграцию педагогических воздействий ведущих участников образовательного процесса (педагогический персонал ДОУ и родители) на формирование у детей положительной мотивации к здоровому образу жизни и активной двигательной деятельности;
- воспитание здорового, физически развитого ребенка, владеющего жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками, обладающего элементарными

компетенциями в области здорового образа жизни и физической культуры личности, готового к переходу в школьный период детства.

**Основополагающий замысел** авторской здоровьесориентированной концепции заключается в проектировании результативной модели педагогического управления физкультурным образованием дошкольников и ее реализации в образовательном процессе ДОО с целью достижения положительного прогнозируемого результата – воспитания здорового ребенка, готового к безболезненному переходу в школьный период детства и дальнейшей здоровьесориентированной жизнедеятельности.

**Инструментальное выражение** исследуемой концепции отражается в совокупности принципов. «Выделение принципов той или иной концепции – важная составляющая теоретического знания. Это внутренняя и необходимая, всеобщая и сущностная связь предметов и явлений объективной действительности. Принцип – это инструментальное, данное в категориях деятельности выражение педагогической концепции, это отражение познанных законов и закономерностей. Это знание о целях, сущности, содержании, структуре обучения, выраженное в форме, позволяющей использовать их в качестве регулятивных норм практики» [1; 2].

Таким образом, процесс физкультурного образования детей дошкольного возраста необходимо рассматривать как целостный педагогический процесс. Мы принимаем точку зрения В.А. Сластенина о том, что «принципы педагогического процесса отражают основные требования к организации педагогической деятельности, указывают ее направление, а в конечном итоге помогают творчески подойти к построению педагогического процесса» [4, с. 174].

Исходя из сказанного, инструментальное выражение концепции нашего исследования представлено совокупностью трех взаимосвязанных групп принципов педагогического управления физкультурным образованием дошкольников, отражающих: идеи теории и методики образовательного процесса в ДОО; идеи теории и методики физкультурного образования; идеи педагогического управления физкультурным образованием.

**Итоговый прогнозируемый результат** здоровьесориентированной концепции проявляется в единстве и взаимосвязи основных функций педагогического управления: мотивационно-целевой; плано-аналитической; организационно-исполнительской; межличностного взаимодействия; здоровьесформирующей и контрольно-регулятивной, определяющих целостную систему оценки показателей эффективности педагогического управления процессом физкультурного образования дошкольников.

В связи с этим, определяя функции управления физкультурным образованием детей дошкольного возраста, мы принимаем во внимание разнообразные подходы ученых и специалистов к определению и классификации функций управления образовательными процессами и рассматриваем их во взаимосвязи и единстве целостного управленческого цикла. С этих позиций в системе управления физкультурным образованием дошкольников мы выделили следующие функции: мотивационно-целевую; плано-аналитическую; организационно-исполнительскую; межличностного взаимодействия; здоровьесформирующую и контрольно-регулятивную. Выделенные функции управления должны служить методологической основой при решении управленческих задач совершенствования здоровьесориентированной концепции педагогического управления физкультурным образованием детей дошкольного возраста.

#### Литература:

1. Макаренко В.Г. Педагогическое управление физкультурным образованием детей дошкольного возраста : диссертация ... доктора педагогических наук / Макаренко В.Г.. – Челябинск, 2012. – 403 с.
2. Макаренко В.Г. Теоретико-методологические и методико-технологические основы педагогического управления физкультурным образованием детей дошкольного возраста : монография / В.Г. Макаренко. – Челябинск: изд-во ЗАО «Цицеро», 2012. – 220 с.
3. Павлова В.И. Здоровье и здоровый образ жизни в обыденном сознании: населения на Урале / В.И. Павлова, Б.С. Павлов, Д.А. Сарайкин // Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке. – 2016. – Т.18. – № 6. – С. 131-135.

4. Педагогика : учеб. пособие для студентов пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, А. И. Мищенко, Е. Н. Шиянов. – М. : Шк.-пресс, 2000. – 512 с.

### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СТАТОДИНАМИЧЕСКОГО РЕЖИМА, КАК ПРОФИЛАКТИКА ИЗМЕНЕНИЙ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ**

*Морозов Р.А., магистрант, Соколова В.С., д.мед.н., профессор  
Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия*

Ключевые слова: упражнения, статодинамический режим, поясничный отдел, геометрическое описание скелета, статодинамика.

Аннотация. В статье рассматривается комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц абдоминальной области и поясничного отдела в статодинамическом режиме. Для оценки состояния поясничного отдела позвоночника использовалась анкетирование субъективной оценки по десятибалльной системе.

Введение. Одним из факторов развития дегенеративно-дистрофических изменений поясничного отдела позвоночника является длительное сидячее положение. Современная система образования в вузах подразумевает большое количество лекционных занятий, которые увеличивают время действия данного фактора. В настоящее время разработка и апробация комплекса упражнений для студентов педагогических вузов, имеющих дегенеративно-дистрофические изменения поясничного отдела позвоночника является актуальной задачей.

Комплексы статодинамических упражнений, преимущественно направленные на укрепление и развитие мышц абдоминальной области и мышц спины. Таким образом они способствующие сохранению более длительной стабилизации позвоночника, декомпрессии и трофики межпозвонковых дисков, поддержанию оптимального внутрибрюшного давления и тонуса диафрагмы. При длительном использовании таких комплексов происходит морфо-функциональные изменений мышц абдоминальной области и поясничного отдела. Что в свою очередь, снижает уровень и время действия факторов развития дегенеративно-дистрофических изменений поясничного отдела позвоночника.

Цель исследования – разработать и апробировать комплекс упражнений статодинамического режима для профилактики изменений поясничного отдела позвоночника у обучающихся вузов.

Объект исследования – состояние опорно-двигательного аппарата, в частности поясничного отдела позвоночника у обучающихся вузов.

Предмет исследования – комплекс упражнений для мышц абдоминального и поясничного отдела в статодинамическом режиме.

Задачи:

1. Выявить изменения поясничного отдела позвоночника группы обучающихся вуза.
2. Разработать комплекс упражнений для профилактики изменений поясничного отдела позвоночника в статодинамическом режиме.
3. Осуществлять контроль состояния обучающихся при выполнении упражнений в статодинамическом режиме.
4. Анализ полученных результатов

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент выполнялся на базе института физической культуры МПГУ. В педагогическом эксперименте принимало участие 25 обучающихся МПГУ в возрасте от 18 до 25 лет.

Для выявления нарушений поясничного отдела позвоночника было использовано анкетирование обучающихся. Анкетирование проводилось до тренировочного занятия и после, на протяжении всего исследования. В ходе анкетирования обучающиеся отвечали по десятибалльной шкале на шесть вопросов, где 0 – наиболее неблагоприятно, 10 – наиболее благоприятно:

1. Общий уровень дискомфорта в поясничном отделе позвоночника.
2. Общий уровень подвижности поясничного отдела позвоночника.

3. Уровень стабильности поясничного отдела позвоночника во время проведения тренировочного занятия.

4. Уровень стабильности поясничного отдела позвоночника вне проведения тренировочного занятия.

5. Страх за состояние поясничного отдела позвоночника во время проведения тренировочного занятия

6. Страх за состояние поясничного отдела позвоночника вне проведения тренировочного занятия

Занятия группой обучающихся проводились с использованием 7 упражнений. 4 упражнения были направлены на развитие и укрепление ОМВ мышц абдоминального и поясничного отдела. 3 упражнения были косвенно направлены на те же мышцы. Все упражнения выполнялись согласно всем особенностям статодинамического режима [4 с.34]. На протяжении занятия велся мониторинг общесоматического состояния обучающихся с использованием пульсоксиметра MD 300 C2 (C22).

Исследование проводилось с января 2019 года по май 2019 года. Тренировочная неделя состояла из 2–3 занятий, каждое по 50–60 минут.

Результаты исследования. После проведения исследования и обработки полученных данных выявлено что средний показатель по группе:

1. Общий уровень дискомфорта в поясничном отделе позвоночника изменился с 7 до 3 баллов

2. Общий уровень подвижности поясничного отдела позвоночника увеличился с 5 до 7 баллов

3. Уровень стабильности поясничного отдела позвоночника во время проведения тренировочного занятия увеличился с 4 до 6 баллов

4. Уровень стабильности поясничного отдела позвоночника вне проведения тренировочного занятия увеличился с 4 до 8 баллов

5. Страх за состояние поясничного отдела позвоночника во время проведения тренировочного занятия изменился с 4 до 7 баллов

6. Страх за состояние поясничного отдела позвоночника вне проведения тренировочного занятия изменился с 5 до 8 баллов

На основании полученных данных пульсометрии экспериментальной группы мы можем сделать вывод, что к концу выполнения каждого упражнения наблюдается повышение ЧСС в пределах 110–120 уд. в минуту. Повышение ЧСС сопровождается наступлением субъективного чувства «жжения».

Выводы. Подводя итоги исследования, мы делаем вывод что:

1. Метод анкетирования позволяет оценивать общесоматическое состояние обучающегося вуза.

2. Болевые ощущения (чувство «жжения») в тренируемой мышечной группе при выполнении упражнения является показателем оптимальности дозированной нагрузки.

3. Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц абдоминального и поясничного отдела в статодинамическом режиме несут оздоравливающий и тренирующий эффекты.

4. Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц абдоминального и поясничного отдела в статодинамическом режиме не привели к травматизации обучающихся вуза.

5. Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц абдоминального и поясничного отдела в статодинамическом режиме способствуют снижению уровня тревоги

Литература:

1. Йегер, Й.М. Мышцы в спорте /Й.М. Йегер, К.Крюгер; пер. с нем. под общ. ред. Д.Г. Калашникова. М.: Практическая медицина, 2016. 408с.

2. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев /Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. М.: ТВТ Дивизион, 2011. 160с.

3. Морозов Р.А. Эффективность методики выполнения упражнений статодинамического режима, как профилактика изменений поясничного отдела позвоночника



у студентов педагогических вузов // Шуйская сессия студентов, аспирантов, педагогов, молодых ученых. Материалы XI международной научной конференции. – Москва-Шуя. – 2018. – С. 123-125.

4. Мякинченко, Е.Б. Оздоровительная тренировка по системе Изотон/Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2015. – 80с.

## **МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 12-14 ЛЕТ ЗАИМАЮЩИХСЯ В КРОССФИТЕ**

*Черногоров Д.Н., доцент, Шаповалова П.Г., магистр  
Московский городской педагогический университет, Москва, Россия*

Кроссфит - это современный вид физкультурно-спортивной деятельности с возможностями оценки функционального и физического потенциала человека. Подготовка спортсменов в данном виде основывается на сочетании статических, аэробных, анаэробных нагрузок, при этом охватывает развития всех физических качеств человека[1,4]. Кроме этого, позволяет развивать функциональные возможности организма, что необходимо для современной молодежи в настоящее время.

Выбором темы послужило то, что этот абсолютно новый вид спортивной направленности, который пользуется спросом у молодежи, но мало изучен, т.к. отсутствует научно-методическая база. В этом связи возникает вопрос, как осуществлять подготовку в данном виде спорта.

**Цель исследования:** разработать методику физической подготовки для детей 12-14 лет занимающихся Кроссфитом.

### **Задачи:**

- определить уровень физического развития детей 12-14 лет;
- разработать методику физической подготовки для детей 12-14 лет занимающихся Кроссфитом;
- обосновать эффективность разработанной методики физической подготовки.

**Гипотеза:** предполагается, что разработанная методика базовой физической подготовки позволит повысить уровень физической подготовленности детей 12-14 лет и улучшить процесс освоение специальных элементов в Кроссфите на этапе начальной подготовке.

### **Методы и организация исследования**

Методы: анализ научно-методической литературы по теме исследования; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; инструментальные методы; педагогический эксперимент; метод математической статистики.

Эксперимент проводился на базе спортивного комплекса «Салют Гераклион» в кроссфит зале г.Москвы. Проведение эксперимента проходило в условиях согласования с руководством спортивного комплекса, так же с родителями, с января по март 2019 года. В нем приняли участие 10 подростков 12-14 лет.

### **Результаты исследования.**

Занятия по кроссфиту набирает большую популярность по всему миру. Кроссфит проводилось уже много чемпионатов мира и Европы, он является системой круговых тренировок. Основные упражнения данной методики, польза и вред занятия[2]. Дети, подростки постоянно выполняют определенные комплексы упражнений, тренируясь в таком режиме. Выполнение некоторых комплексов происходит за минимальное количество времени, по завершению раунда постоянно повторяются упражнения[3,5]. В комплексах используются нагрузки способствующие развитию ловкости, силы и выносливости.

Участники эксперимента в течение всего периода (4 недель) выполняли единую по объему тренировочную работу. Подростки занимались по заранее разработанной методики в кроссфит зале «Салют Гераклион». Во время эксперимента была реализована программа, как для начинающих, в которой увеличена доля специальных физических упражнений, направленных на воспитание важных для двигательных действий и физических способностей, отражающая базовую физическую подготовку.

Динамика результатов физической подготовленности в процессе эксперимента была следующей.

В первом тесте «прыжки через скакалку за 30 секунд», который определял выносливость и координационные способности результат в среднем до эксперимента составлял 13,8 раза, а после эксперимента составило 42,1 раза. При расчете  $t$ -критерий Стьюдента результат прироста является достоверным (при  $p < 0.01$ ).

Во втором тесте «челночный бег 3x10 м», который определял, координационные способности результат которого в среднем до эксперимента составлял 9,71 с, а после эксперимента составило 7,87 с. При расчете  $t$ -критерий Стьюдента результат прироста является достоверным (при  $p < 0.01$ ).

В третьем тесте «прыжок в длину с места», который определил скоростно-силовые способности, результат в среднем до эксперимента составлял 96,2 см, а после - 105,2 см. При расчете  $t$ -критерий Стьюдента результат прироста является достоверным (при  $p < 0.01$ ).

В четвертом тесте «подъем туловища за 30 секунд», (определяет силовую выносливость мышц туловища), результат в среднем до эксперимента составлял 7 раз, а после - 18 раз. При расчете  $t$ -критерий Стьюдента результат прироста является достоверным (при  $p < 0.01$ ).

В заключительном тесте «берпи за 30 секунд» (определял силовую выносливость), результат в среднем до эксперимента составлял 6 раз, а после эксперимента - 15,4 раза. При расчете  $t$ -критерий Стьюдента результат прироста является достоверным (при  $p < 0.01$ ).

В полученных нами результатах физической подготовленности детей был зафиксирован положительный сдвиг, который при расчете  $t$ -критерий Стьюдента находятся в зоне значимости, что является достоверным при  $p < 0.01$ . Такой сдвиг позволяет нам говорить об эффективности подбора средств и методов тренировки в Кроссфите. Так же, хочется отметить, что результаты в тестовых упражнениях увеличились за счет формирования двигательного умения выполнения данных упражнений.

#### **Выводы**

1. Полученные результаты физической подготовленности детей 12-14 лет до эксперимента показали очень низкий уровень, это может связано с различными причинами.

2. Разработанная методика базовой физической подготовки подростков 12-14 лет была направлена на всестороннее физическое развитие физических качеств. Наибольший процент объема физической нагрузки был направлен на развитие «скоростно-силовая выносливость» - 26,5%, 17-19% было направлено на развитие «силовой выносливости», «координационные способности» и «скоростно-силовые способности» - 13% и 8% соответственно.

3. Анализ полученных результатов физических возможностей детей 12-14 лет, показал положительный сдвиг, который при расчете  $t$ -критерий Стьюдента находятся в зоне значимости, что является достоверным при 1-ой процентной выборке. Данный анализ позволяет нам говорить об эффективности разработанной нами методики, включающей в себя различные средства из разных видов спорта, направлена на развитие всех мышечных групп и всестороннее развитие физических качеств.

#### **Литературы:**

1. Беззубов А.А., Беляев В.С., Черногоров Д.Н. Эффективность средств тяжелой атлетики при развитии силовых способностей у детей 9-11 лет // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2017. - №2(12). - С. 81-92.

2. Беззубов, А.А., Беляев, В.С., Черногоров, Д.Н. Развитие силовых способностей у детей 9-11 лет // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании: Сборник трудов Межвузовской научно-практической конференции 22 марта 2017 года [Электронное издание] / Составитель Т. К. Ким.. - М.: МПГУ, 2017. - С. 50-56.

3. Беляев, В.С., Беззубов, А.А., Черногоров, Д.Н., Назарова, И.В. Дисгармоничность современного физического развития детей 9-11 лет // Культура физическая и здоровье. - 2017. - №1 (61). - С. 109-114.

4. Черногоров, Д.Н., Беззубов, А.А. Влияние базовой физической подготовки на физическое развитие школьников 9-11 лет // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: Материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященной 40-летию

факультета физической культуры / Под ред. А. Ю. Фролова.. - Тула: Тул. производственное полиграф.предприятие, 2017. - С. 74-79.

5. Черногоров, Д.Н., Тушер, Ю.Л. Особенности развития силовых способностей школьников 15-17 лет на занятиях с использованием отягощений // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - №2. - С. 43-45.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

*Раунов О.К., доцент, Курбанов А.А., стар. преподаватель,  
Юсунов Д.И., преподаватель*

*Самаркандский государственный университет, Самарканд, Узбекистан*

Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальными движениями. «Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувство радости. Урок ритмической гимнастики должен приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цели» (Жак Далькроз).

Содержание ритмической гимнастики составляют общеразвивающие упражнения, поэтому допустимо ее проведение с детьми дошкольного возраста. Однако следует помнить о возрастных особенностях детей, двигательном режиме, быстрой утомляемости от выполнения одних и тех же упражнений. Все движения ритмической гимнастики условно можно классифицировать таким образом:

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для мышц шеи и туловища
- упражнения для ног и мышц всего тела

С учетом этого в содержание занятий ритмической гимнастикой для дошкольников следует включать знакомые им упражнения: бег, прыжки, различные виды ходьбы; ритмические движения в сочетании с полуприседаниями, приставными шагами, выразительными движениями рук. Небольшие волнообразные движения туловищем дополняют упражнения, превращая их в своеобразный спортивный танец.

Общеразвивающие упражнения в ритмической гимнастике выполняются из разных исходных положений: стоя, сидя на полу, лежа на животе, спине, боку, в различных упорах.

В работе с детьми дошкольного возраста ритмическая гимнастика проводится в различных вариантах:

1. В форме физических занятий оздоровительно-тренирующего характера (комплекс ритмической гимнастики предлагается детям старшего дошкольного возраста, проводится 20-25 минут).
2. В виде "ритмических блоков", используемых как часть физкультурных занятий (этот вариант возможен в среднем и старшем дошкольном возрасте, продолжается 10-30 минут).
3. При проведении утренней гигиенической гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.
4. В показательных выступлениях детей на спортивных праздниках (элементы).

Проводят ритмическую гимнастику в зале, в котором предварительно делается влажная уборка и проветривание. Занятия осуществляются при открытых окнах или фрамугах, что обеспечивает широкий доступ свежего воздуха. Одежда детей —облегченная, на ногах матерчатые тапочки или махровые, шерстяные носки, гетры, чтобы ноги ребенка не охлаждались.

Каждый комплекс ритмической гимнастики используется в течение 2—3 месяцев. Упражнения следует разучивать во время утренней гимнастики, на физкультурных занятиях, отдельные элементы — на музыкальных занятиях, прогулках, во время подвижных игр («Делай, как я», «Зеркало»). Комплексы ритмической гимнастики включают в себя 3 части: вводную, основную и заключительную. Это движения динамического характера: ходьба, бег,

прыжки. Комплексы ритмической гимнастики могут начинаться самыми разнообразными вариантами ходьбы и бега. Таких вариантов может быть не более четырех. Затем следуют общеразвивающие упражнения. Здесь достигается основная цель гимнастики — тренировка крупных мышечных групп, совершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку.

Длительность комплекса определяется, прежде всего, в соответствии с подготовленностью и двигательными возможностями детей. Затем рассчитывается время для каждой из его частей. Наиболее оптимальное их соотношение: 20% времени для подготовительной части, 70% для основной и 10% для заключительной. Необходимо конкретизировать содержание основной части комплекса - количество серий бега и прыжков, их длительность, соотношение времени выполнения упражнений стоя, сидя и лежа. Эти упражнения целесообразно включать в комплекс двумя сериями, одинаковыми по длительности.

При составлении комплексов необходимо учитывать следующие положения:

- Упражнения должны соответствовать возрасту и физической подготовленности занимающихся;
- Упражнения должны разносторонне воздействовать на организм занимающихся;
- Нагрузка должна возрастать постепенно;
- Упражнения, выполняемые с большим напряжением, должны чередоваться с более легкими упражнениями.

Далее осуществляется подбор музыкального сопровождения. В ритмической гимнастике его функции довольно широки: оно программирует ритм и темп движений, играет роль подсказки и помощника и исполнителю, и ведущему, эмоционально оформляет занятие, формирует эстетические вкусы, способствует общему положительному восприятию занятия и более легкой психологической переносимости нагрузки. В музыкальном сопровождении важнейшее значение имеют размер и количество акцентов («ударных долей»), которые обеспечивают подбором соответствующих произведений и их умений варьировать - в соответствии с возрастными особенностями, подготовленностью и музыкальным вкусом детей.

Завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление, цель которых — обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя и лежа. Кроме того, используются такие упражнения, как потряхивание кистями рук, стопами ног, различные плавные движения руками и ногами из исходных положений лежа на спине, на животе, стоя на коленях и т. д.

Все движения выполняются медленно, как бы нехотя, иногда с закрытыми глазами. Фантазия и творчество воспитателей при составлении комплексов не ограничивается. Желательно упражнениям давать свое название. Это помогает детям правильно осмыслить характер их выполнения. Кроме того, комплексы можно связать единым содержанием или связать с сезонами года. С учетом индивидуальных способностей детей группы, условий детского сада в комплексы можно вносить различные изменения. В нарастании нагрузки важно соблюдать постепенность.

Эффективное воздействие упражнений на детский организм возможно лишь при правильном их выполнении. Поэтому одной из важных задач является обучение детей правильному выполнению упражнений ритмической гимнастики как по форме (направлению движений, амплитуде), так и по характеру усилий (напряжению, ритму, темпу).

Следует помнить о том, что частое выполнение одних и тех же упражнений быстро надоедает детям. Для поддержания у детей интереса упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений, вводя всевозможные дополнения, ускорения и замедления темпа, изменения амплитуды.

Ритмическая гимнастика - это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое берет своё начало далеко в недрах истории, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. А так как структура ритмической гимнастики достаточно гибкая, то широкоприменяется в детских дошкольных учреждениях. Музыка, используемая на гимнастике, повышает не только интерес



и желание заниматься, она способствует более качественному исполнению движения, четкости, правильности, пластичности, выразительности.

**Литература:**

1. Буренина А.И. Ритмическая пластика для дошкольников. Учебно-методическое пособие по программе «Ритмическая мозаика». Санкт-Петербург. 1994.
2. Значение ритмической гимнастики в жизни ребенка дошкольного возраста. Дошкольное воспитание. - 1996. - № 6 - С. 61 – 63.
3. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика Ж. Далькроза. - М.: ФиС, 1987- -86 с.
4. Ритмическая гимнастика. Дошкольное воспитание. - 2002. - № 5 С. 64 -65

**ОИЛАДА СОҒЛОМ БОЛАНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ИБН СИНОНИНГ АМАЛИЙ  
ФАОЛИЯТИ ВА ПСИХОЛОГИК ҚАРАШЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ**

*Машарипов Й., п.ф.н., доцент*

*Самарқанд давлат университети, Самарқанд, Ўзбекистон*

Ибн Сино кишининг анатомик ва физиологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда “Жисмоний машқ кишини кетма-кет чуқур нафас олишга мажбур қиладиган ихтиёрий ҳаракатдир”;<sup>[1]</sup> деб жисмоний машғулотга таъриф беради.

Ибн Сино ўзининг гениал асари “Тиб қонунлари”нинг биринчи китобида жисмоний машғулотни кишининг ёшига, соғ-саломатлигига ва касаллигига қараб, турлича шакл ва услубларда ўтказиш кераклигини таъкидлайди. Айниқса, болалик, ўсмирлик, йигитлик ва қарилик чоғларида киши жисмоний машғулотга турлича муносабатда бўлиши кераклиги масаласини кўтариб чиқиши Ибн Синонинг одам анатомияси ва физиологиясини доимо тараққий этиб боришини илмий асосда тушунганлигидан далолат беради.

Киши организмни чиниқтириш ва тараққий эттиришда табиат кучларидан: (куёш, ҳаво,сув) фойдаланиш катта аҳамиятга эга эканлигини, жисмоний машқнинг кишидаги сезги органларини тараққий эттириши учун ҳам катта аҳамият ўйнашини исбот қилиб берганлигини кўрамай.

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

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

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

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

Бола организмнинг нормал ўсиши учун уни ҳавоси тоза, ҳарорати ўрта даражали уйда ухлатишни, уйга ўткир ёруғлик туширмасликни, тинчлик бўлишини таъминлашни, таклиф қилади. Болани йўргаклаб ётқизганда, унинг барча органларининг тўғри туришини таъминлашга эътибор бериш, организмнинг тўғри ўсишига, мустаҳкам ва соғлом бўлишига олиб келади. Ибн Сино болани ётқизганда, унинг боши бошқа аъзоларидан баланд туриши керак, қўл-оёқ, умуртқа поғонаси ва бўйнини қийшайтириб қўймаслик керак, деб маслаҳат беради.



Уйқудан кейин боланинг тетиклигини ошириш учун чўмилтириш организмни мустаҳкамлашга катта ёрдам беради, деб уқтиради.

Ибн Сино бола организмнинг ўсишида ва чиничишида унга овқатни режим асосида истеъмол қилдириш катта аҳамиятга эга эканлигини таъкидлайди. Болани онасига белгили муддатларда эмиздириш, бирданига ҳаддан ташқари кўп эмизмай, оз-оздан ва лекин тез-тез эмиздириш кераклигини алоҳида таъкидлайди.

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

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

Ибн Синонинг болани дўк, кўрқитиш, мажбур қилиш йўли билан овақтлантириш унинг яхши ўсишига албатта салбий таъсир этади, деб таълим бериши тарбия жиҳатидан жуда катта аҳамиятга эгадир.

Олимнинг фикрича “Овқатланишда одатдаги режимга риоя қилиш керак”. 1. Агар овқатланишда режимга риоя қилинса иштаҳа яхши бўлади, фақат иштаҳа бўлгандагина овқатланиш киши организмнинг яхши тараққий этишида катта рол ўйнайди, деб таъкидлаши ҳозирги кунда ҳам ўзининг қимматини йўқотган эмас.

Ибн Сино болани эмизгандан кейин, ухлатганда қаттиқ тебратмаслик керак, чунки қаттиқ тебрatилса, бола қорнида сут чайқалади ва натижада унинг саломатлиги ҳамда ўсишига салбий таъсир қилиши мумкин, дейди. Ибн Сино бола организмни чиниқтириш ва унинг руҳий тараққиётини таъминлаш учун чақалоқни секин-аста тебратишни, оҳистагина мусиқа чалиб ва ашула айтиб аллалашни чақалоқнинг мижозини мустаҳкамловчи, тетиклантирувчи воситалар деб ҳисоблайди. Олимнинг фикрича, бу воситалар, бир томондан, бола организмни бақувват қилишга олиб келадиган жисмоний машқларга иккинчи томондан, болага руҳий озик берувчи, мусиқага майл ва қизиқишини оширувчи омиллардан ҳисобланади.

Ибн Сино боланинг руҳий ва жисмоний томондан тараққий этишида, уни эмизувчи, бақувват аёлнинг роли катта эканлигини таъкидлаб, тарбиячи олдиға қатор талаблар қўяди, бу талаблардан биттаси шуки, болани эмизувчи, боқувчи, тарбияланувчи она меҳрибон, юмшоқ табиатли, мулойим сўз бўлиши керак, у ғазабланиш, аччиқланиш, кўрқиш каби салбий, руҳий ҳиссиётларга тез берилиб кетадиган бўлмаслиги керак, акс ҳолда бундай салбий ҳислатлар болани эмизувчи онанинг мижозини бузади, бу эса боланинг феъл-атворини бузишга сабаб бўлади. Ибн Сино онанинг мўътадил характерга эга бўлиши, жисмоний бақувват ва руҳий томондан соғлом бўлишини талаб қилади. Ҳақиқатдан ҳам, бундай талаб, боланинг ҳар томонлама камол топишида Ибн Синонинг руҳий томондан касал бўлган хотинларга болани эмизишни тақиқлаш керак деган фикри ҳам диққатга эгадир.

Ибн Сино соф ҳавонинг таърифини бериб қолмасдан, балки ундан қандай фойдаланиш кераклиги соҳасида ҳам фикр юритди. Олимнинг фикрича киши организмни чиниқтиришнинг бирдан-бир омили соф ҳавода давомли сайр қилиш, сайрни ҳар хил ҳаракатлар, жисмоний машқлар билан қўшиб олиб борилиши керак. Айниқса, ёш болаларга кўпроқ соф ҳавода ҳар хил ҳаракатли машқлар қилдирилиши уларнинг организмни чиниқтиришда катта аҳамиятга эга эканлигини таъкидлайди.

#### Адабиётлар:

1. Ибн Сино. Тиб қонунлари. I-китоб - Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 1996 й, 1-боъ, 313-315-бетлар.

2. Ибн Сино. Тиб қонунлари. I-китоб - Т.: Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 1996 й, 1-боъ, 324-325-бетлар.

## **ЎҚУВЧИЛАР ЎЗ-ЎЗИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАБ, СОҒЛИҒИНИ МУСТАҲКАМЛАШИ УЛАРНИ ҲАР ТОМОНЛАМА ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНТИРИШДАГИ РОЛИ**

*Саидов И.И., н.б.ф.д. (PhD)*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

### **Аннотация**

Ушбу мақолада мактабгача ва бошланғич таълимда ўқувчилар ўз-ўзини жисмоний тарбиялаб, соғлиғини мустаҳкамлаши уларни жисмоний ривожлантиришдаги роли жисмоний тарбия машғулотларини болаларни соғломлаштиришга йўналтириш асосида ташкил қилиш усуллари баён этилган.

**Таянч тушунчалар:** соғломлаштириш, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия, ўз-ўзини жисмоний тарбиялаш, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси, дифференциал ёндашув, яхши ва тез ўзлаштирувчи ўқувчилар, секин ўзлаштирувчи ўқувчилар.

### **Резюме**

В данной статье изложены методы организации оздоровительных уроков физической культуры, в дошкольных организациях и начальных классах общеобразовательных школ.

**Ключевые понятия:** оздоровление, оздоровительное физическое воспитание, степень физической подготовленности учащихся, дифференциальный подход, быстроуспевающие учащиеся, слабоуспевающие учащиеся.

### **Summary**

In this article enlightened the ways of directing to health and fitness of children in the activities of physical instruction and elementary education.

**Support conceptions:** health and fitness, pupils' physical preparation levels, physical instruction which makes health and fitness, approaching differential, pupils who acquire well and fast, pupils who acquire slowly.

Шахсни у ёки бу жиҳатдан ривожлантиришга қаратилган ижтимоий омиллар мажмуасида жисмоний тарбияга алоҳида ўрин ажратилади. Тарбиянинг умумий тизимида индивиднинг жисмоний ривожланишдаги миқдорий ва сифат ўлчовлари яхшиланишида айнан жисмоний тарбиянинг ҳиссаси катта. Айнан шу йўл билан индивидуал жисмоний сифатларга, мақсадга йўналтирилган жараён жиҳатлари етказилди. Тарбия масаласига замонавий ёндашиш орқали “жисмоний мукамаллик” атамасини биз жисмоний тарбияга, соғлом турмуш тарзи, шахснинг жисмоний ҳаракатланишининг асоси бўлган эҳтиёж, деб тушунамиз.

Тарбия ва таълим шунингдек, ўз-ўзини тарбиялаш шахсни ривожлантириш баробарида уни рақобатга бардошли, билими, малака ва кўникмаси билан жамиятда муносиб ўрин эгаллашга интилиш имконини беради. Шахснинг рақобатга бардошлилигини тавсифловчи сифатларнинг руҳий педагогик таҳлили орқали шахснинг юқори даражадаги рақобат бардошлилигини белгилаб берувчи бир нечта тизимни ишлаб чиқди: мақсаднинг аниқлиги, ишчанлик, ишга ижодий ёндашув, таваккал қилишга қодирлик, мустақиллик, стрессга бардошлилик, касбий парвозга интилиш. Буларнинг бари шахснинг жисмоний тарбия даражасининг ривожланганлиги, иккинчи томондан унинг соғлом турмуш тарзини кечиришига боғлиқ.

Жисмоний ўз-ўзини тарбиялаш бу аниқ мақсадга йўналтирилган, шахснинг онгли ва режага мувофиқ ўз соғлиғини мустаҳкамлаш мақсадида ўз устида ишлаши, жисмоний маҳоратнинг ошиши, ҳамма томонлама жисмоний ривожланганлик, профессионал фаолиятда шахсий сифат ва муваффақият-ларнинг мукамаллигидир. Ўз-ўзини жисмоний тарбиялашнинг асосий мақсади жисмоний тарбиянинг маънавий, ижтимоий, моддий қийматларидан мустақил фойдалана олишни шакллантириш орқали жисмоний мукамалликка эришиш мумкинлиги қайд этилган. Буни амалга ошириш учун қуйидаги топшириқларни бажариш лозим:

- саломатликни таъминлаш, жисмоний ўз-ўзини тайёрлаш, ўз-ўзини тарбиялаш, соғлом турмуш тарзини кечиришга оид билимларни, кўникмаларни шакллантириш орқали ўзлаштириш ва жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланишга ўргатиш;

- организмнинг ривожланиш боскичларини инobatга олган ҳолда унинг жисмоний салоҳият ва ишчанлигини оширишда организмни табиий, самарали ривожлантиришга кўмаклашувчи форма ва функциялар;

- яққа жисмоний риважланишни инobatга олган ҳолда спорт ўйинлари асосида ҳаракатланиш қобилиятини тарбиялаш;

-ҳаракатлантирувчи кўникма ва малакаларни, жисмоний ўз-ўзини камолга етказиш, ҳаёт учун муҳим бўлган фаолиятда талаб этиладиган мустақил дарсларнинг кўникмаларини тарбиялашни шакллантириш.

Шахснинг тарбиялилиги унинг нафақат айтилган ишни вақтида бажариши билан белгиланади, балки маълум бир ишлардан ўзини тийиб туриши лозимлигини онгли англашида ҳам кўринади. Жисмоний тарбия дарслари, спорт машғулоти жараёнлари ва мусобақаларда қатнашиш ўқувчилардан онгли равишда топшириқлар, буйруқ, ўқитувчининг вазифасини бажаришни, тарбияли бўлишни, мустақил қарор қабул қилиш ва ташаббускор бўлишни талаб этади. Жисмоний машқларни бажариш маълум таҳлика ва жасорат кўрсатиш билан боғлиқ. Машқларни бажариш жараёнида ўқувчи ташқи таъсирларга эътибор бермасликка ўрганади, ўзидаги ўз-ўзига ишонч қайфиятини кучайтириб, мардликни ривожлантиради. Ўз-ўзини жисмоний тарбиялаш жараёнида қатъиятлилик ва жиддийлик каби шахс хислатлари ривожланади ва янада мустаҳкамланади. Бу нарса ўқувчиларнинг узок вақт мобайнида ўз олдларига қўйган мақсадларига эришиш йўлида онгли равишда иш олиб боришларида намоён бўлади.

Ўқувчининг феъл-атвори ишчанлик, қатъиятлилик каби сифати билан белгиланади. Мусобақалар вақтида жисмоний машқларни бажариш доимо кучли ҳаяжон билан ўтади: мусобақа олди ҳаяжони, рақиб билан беллашишдан олдинги хавотир, ғолиблик нашидаси, ютқазгандаги мағлубият алами ва бошқалар. Қаттиқ ҳаяжонни бошидан ўткази туриб ўқувчилар турли вазиятларга тайёр туришни, ўз устидан назорат ўрнатишни, ўйлаб аниқ ҳаракатга киришишни ўрганадилар. Турли нохуш ҳолатлар, кучли ҳаяжонланишдан қутулиш учун педагог ўқувчиларга маълум махсус машқларни бажаришни таклиф этади. Бу машқлар ўз-ўзини тарбиялашга хизмат қила олади. Буларга қуйидаги машқлар киради: аутоген машқлар бажариш, нафас олиш машқлари, ўз-ўзини массаж қилиш. Шу йўл билан ўқувчиларнинг ҳар томонлама ва тўлиқ ривожланиши унинг ўз устида тинимсиз фаол иш олиб бориши, доимий равишда ўзини тарбиялаши, жисмоний мукамалликка эришиши орқали амалга ошади.

Ўз-ўзини тарбиялашга ўтишни иш, мулоқот, жисмоний тарбия дарсларидан ажралиб турадиган махсус фаолият, деб қараш керак эмас. Инсон ўзини жамиятнинг фойдали меҳнатида иштирок этиш орқали тарбиялайди. Агар ўқувчи спорт зали, ўйин майдончаси, спорт майдонига келса, эрталабки гимнастикани бажарса, у ўз-ўзини тарбиялашга киришган бўлади.

Олимлар ўз-ўзини тарбиялашнинг бир нечта турларини ишлаб чиқишди:

- ўқувчиларнинг ўз ютуқ ва камчиликлари, ўз ҳаёт йўлларини англаб етишлари;

- ўзига нисбатан талабчанлик, ўзидан норозилик, энг яхши бўлишга интилиш;

- ўз олдига маълум бир мақсад ва вазифаларни қўя билиш ва уларга эришиш;

- мақсадга интилиш, қатъий ишонч, тамойиллик, мустақиллик, фаоллик;

- олдига қўйилган мақсад ва вазифалар йўлида ҳеч нарсадан оғишмай режа асосида олдинга интилиш;

- ўз устида ишлаш йўллари ва услубларини билиш;

- ўзини бир нечта йўналишда камол топтиришга қаратилган аниқ фаолият.

Ўзини жисмоний тарбиялаш ўқувчи шахсининг ўз хатти-ҳаракатини баҳолай олишини шакллантириш учун етарли асосдир. Ўз-ўзини баҳолаш ўз фаолияти ва ҳаракатини ўзи назорат қилишнинг психологик механизми. У ўз мақсадлари, уларни амалга ошириш имконияти, мустақил фаолиятининг натижаларини баҳолаш муносабатларида намоён бўлади. Ўз имкониятларини тўғри баҳолай билиш, ҳақиқий ҳолат билан, ўзининг ҳаракатлари билан мутаносиб равишда таққослаш, эришган ютуқларини бўрттирмаслик ёки омадсизликка учраганда руҳан тушкунликка тушмаслик, яъни ўзини ҳар қандай ҳолатда назорат қилиш ўз-ўзини адекват баҳолаш деб аталади.

6-10 ёшли ўқувчиларда ўз-ўзига адекват баҳо бериш даражаси ўсиб бораверади. Бу даврда ўзлари учун муҳим бўлган кўрсаткичларнинг баҳосига қараб ўзларини паст баҳолайдилар.

Бундай пасайиш бор ҳолатни келтириб чиқаради, яъни энди ўқувчилар кўрсаткичларини мустақил ҳаракатлари билан кўтаришга ҳаракат қиладилар. Ташқи кўринишдаги ўзгаришлар, шунингдек, унда бир нечта сифатлар шаклланишига таъсир кўрсатади (масалан, ўзига ишонч, хушчақчақлик, одамохунлик). Юқори синфдаги қизларнинг ўз-ўзини баҳолаш кўрсаткичи пастлигининг сабаби ҳам эҳтимол шундандир. Ўзига адолатли баҳо бермаслик ўсмирда ўз-ўзини тарбиялашда талайгина муаммоларни келтириб чиқаради. Ўзига юқори баҳо кўйган ўқувчилар ўз имкониятларини бўрттириб, ҳаддан ташқари ўзларига ишондилар, бундайлар ўз-ўзини танқид қила олмайди, уларда эришган ютуқлари билан қониқишга мойиллик бўлади. Бундайларни ўз устида ишлашга ўргатиш, ўз камчиликларини тўғрилашни тушуниб етишларини англаш муҳимлигига кўндириш мушкул. Ўқувчиларнинг ўз устида ишлашини фаоллаштиришда жисмоний тарбия ўқитувчиларининг меҳнати ниҳоятда муҳим.

Шундай экан, ўз-ўзини тарбиялашнинг самарали бўлишига эришиш учун ўқитувчидан турли-туман услублардан фойдаланиш талаб этилади. Ўзини тарбиялашда мавзуларга бўлинган ҳолда олиб борилган суҳбатларнинг ўрни бекиёс. Ўқувчилар, табиийки, бу мавзуга катта қизиқиш билан қараб, унда фаол иштирок этадилар. Бу суҳбатларни ўқувчилар орасида ҳурмат-эътибор қозонган педагог олиб борса, мақсадга мувофиқ. Сабаби ўқувчилар бундай суҳбатларда ўзларини эркин тутишлари, педагогга ишонишлари, самимий ҳолда у билан дардлашишлари керак.

Ўқувчиларнинг ўзини-ўзи тарбиялаш жараёнининг барча босқичида ота-оналарнинг намуна бўлиши катта аҳамият касб этади. Ўз-ўзини тарбиялашга ўргатишда ўқувчиларни ўзаро бир-бирига таққосламаган маъқул. Имкон қадар уларнинг ҳар бири томонидан алоҳида қўлга киритилган ютуқларнинг аниқ даражасига таяниш лозим. Ҳар қандай ижобий натижа рағбатлантирилиб борилиши лозимлигини унутмаслик керак. Баҳолаганда уларнинг ҳозирги ишлари нуқтаи назаридан эмас, балки илгариги натижалари билан солиштирган ҳолда уларнинг яхши томонга ўзгарганлиги билан муносабат билдириш керак.

#### Адабиётлар:

1. Каримов И.А. Янгича фикрлаш ва ишлаш – давр талаби . Асарлар, 5-жилд. -Тошкент, “Ўзбекистон”, 1997. -360 б.
2. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Баркамол авлод орзуси – Т. : Шарқ, 1999. – 8-30 бетлар.
3. Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф. Бошланғич таълим концепцияси // “Бошланғич таълим” журнали, 1998. 6-сон. 12-18-б.
4. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. – Т., 2018. 268-б.
5. Абдурахмонов М., Махмудов А.Т. Жисмоний тарбия ва спорт. Спорт тиббиёти. – Т.: ИТА, 2018. – 84 б.
6. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1-жилд // Таржимон: Расулов А.Р. Қаюмов А.П. – Т.: Мухаррир, 2013. – 692 б.
7. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. – 204 б.
8. Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. – Т., 2005. – 252 бет.
9. Umumiy o'rtta 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'rtta ta'limning davlat ta'lim standarti va takomillashtirilgan o'quv dasturi. // “Boshlang'ich ta'lim” jurnali. –Toshkent. 2005. 5-son.
10. Атоев А.Қ., Саидов И.И. Махаллада кичик синф ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш ва соғломлаштириш//“Педагогик маҳораг” БухДУ педагогика ва жисмоний тарбия факультетининг назарий ва илмий-метоик журнали. Бухоро. 2010. 2-сон 28-31 бет.



## **10-11 ЁШЛИ ЎҚУВЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИ СОЎЛОМЛАШТИРИШГА ЙЎНАЛТИРИШ МЕТОДЛАРИ**

*Саидов И.И., п.б.ф.д. (PhD)*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масаласига давлат сиёсати даражасида қаралиб, ундан миллат генофондини соғломлаштириш, жисмоний ва интеллектуал салоҳиятли авлодни тарбиялашнинг кафолатли воситаси ва миллий истиқлол ғояларини тарғиб қилишда стратегик аҳамиятга эга бўлган муҳим соҳа сифатида фойдаланилмоқда.

Айнан мустақиллик шарофати билан мамлакатимизда бу тармоқни ривожлантириш йўлида юқори даражада ўзгаришлар амалга оширилганлиги бугун ҳеч кимга сир эмас. Ёш авлодни баркамол қилиб тарбиялаш мақсадида давлат стандартлари талабларига жавоб берадиган спорт мажмуалари қурилди ва улар самарали фаолият олиб бормоқда. Жисмоний тарбия ва спорт мамлакат фуқаролари умумий маданиятининг ажралмас бир қисми бўлмоғи зарур.

Инсонпарварлик жамиятини ривожлантиришнинг замонавий босқичида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ўқувчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш, уларнинг иқтидорини ривожлантириш билан боғлиқ масалалар муҳим аҳамият касб этади. Мактабгача тарбия ва бошланғич таълимдаги жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларда ҳаракатлантирувчи билим ва малакаларни шакллантиришни, уларнинг ҳар томонлама муносиб камол топишига хизмат қиладиган жисмоний тайёргарлик негизининг асосларини яратишни назарда тутди. Жисмоний тайёргарлик соғлом бўлишнинг энг муҳим шarti, унинг яхшиланиши эса мактаблардаги жисмоний тарбия машғулотларининг соғломлаштиришга йўналтирилиб, юқори даражада ўтилишига боғлиқ. Анъанавий усулда ташкиллаштирилган жисмоний тарбия дарслари мактаб ўқувчиларининг маълум бир жисмоний имкониятларини ривожлантириш, мазкур ёшдагилар учун характерли бўлган билим ва малакаларни, жисмоний тарбия талабларига жавоб берадиган билимларни шакллантиришга қаратилган, холос.

Бундай ўқув машғулотини ташкиллаштириш жараёнида болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракатлана олиш имкониятининг турличалиги боис жисмоний тарбия фани ўқитувчилари ҳар бир ўқувчи билан алоҳида ёхуд уларни даражаларга ажратган ҳолда ўз мақсадларини амалга оширишлари лозим. Бироқ бу масалага таълим жараёнида кам эътибор берилмоқда. Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг замонавий концепциядаги муҳим жиҳати шундаки, унда жисмоний тарбия дарсларида соғломлаштириш муаммосининг ролини оширишга қаратилган. Афсуски, таълим жараёнида бу йўналишга етарлича эътибор берилмаяпти. Кузатишларимиз шуни кўрсатадики, бошланғич синф ўқувчиларига жисмоний тарбия машғулотларини ўтиш жараёнида назарий ва методик билимларни соғломлаштириш технологиялари билан қўшиб олиб боришнинг самарали усуллари тўлиқ ишлаб чиқилмаган. Ушбу муаммонинг ечимини топиш турли даражада жисмоний тайёргарликка эга бўлган бошланғич синф ўқувчиларининг соғлигини мустаҳкамлаш ва асрашда ниҳоятда долзарб аҳамиятга эга.

Жисмоний тарбия дарслари бўйича илгари ишлаб чиқилган тизимнинг номукамаллиги яна шундаки, унинг асосий мақсади соғломлаштирувчи эмас, балки таълимий характер асосида тузилганлигидир. Мактаб жисмоний тарбия тизимида, шунингдек, ўқувчиларнинг жисмоний ривожланганлиги ва функционал тайёргарликни инobatга олган ҳолда жисмоний зўриқиш машқларга дифференциал ёндашувнинг мавжуд эмаслигидир. Бу эса жисмонан соғломлик даражасини аниқлаштиришда диагностик методиканинг қисман назарда тutilмаганлиги билан боғлиқдир. Жамиятнинг, айниқса, болаларнинг жисмоний тайёргарлигини яхшилашга эришиш учун жисмоний тарбия ва спорт аҳолининг барча қатлами учун кундалик турмуш тарзининг ажралмас бўлагига айланиши лозим. Буни амалга оширишнинг самарали усули шуғулланувчи болаларда жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари тизимида доимий ижобий муносабатни шакллантиришдир. Мазкур муаммонинг ечими кўп жиҳатдан шуғулланувчи болаларнинг бу машғулотларга нечоғлиқ қизиқишлари ва қониқишларига боғлиқ. Шу боис жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига бўлган муносабатни ўрганиш нафақат ижтимоий ва психологик, балки

дарс жараёнида онглилик ва фаоллик тамойилини амалга оширувчи муносабатни шакллантиришга хизмат қилувчи назарий ва амалий педагогик таълимга тўғридан-тўғри аҳамият касб этувчи муаммо ҳамдир. Шуғулланувчиларда жисмоний тарбия ва спорт дарсларига нисбатан пайдо бўлган норозиликнинг келиб чиқиш омилларини ўрганиш уларда машғулотларга бўлган онгли муносабатни ўрганишига ёрдам беради, уларнинг жисмоний тарбия дарслари жараёнидаги фаоллигини оширади. Жисмоний тарбияда дифференциал ёндашувни комплекс амалга ошириш зарурати жисмоний тарбия дарслари жараёнида йўл кўйилаётган айрим ҳолатлар туфайли пайдо бўлди.

Жисмоний тарбияни ўқитиш таълимида комплекс дифференциал ёндашувни ишлаб чиқиш зарурати жисмоний тарбия соҳасида юз берган айрим ҳолатлар билан изоҳланади.

Ўқувчиларнинг куч, иқтидор ва қобилиятларини юзага чиқаришни муҳим шарт қилиб белгилаган ҳамма учун бир хил бўлган умумий таълим, уларнинг интенсив ривожланишига кафолат беролмайди. Бу биринчи

навбатда ҳамма синфдаги ўқувчиларнинг турличалиги ва қизиқишлари билан боғлиқ.

Дифференциал таълим ўқувчиларнинг нидивидуал имкониятларини инобатга олган ҳолда тузилган бўлиб, турли ўқувчилар учун турлича бўлган таълим мазмунини ўзлаштиришни таъминлайди.

Ўқувчининг қандай натижани кўрсатганига қараб уни маълум жисмоний тайёргарликка эга ўқувчилар гуруҳига киритиш мумкин. Агар у кучли гуруҳда шуғулланишда давом этаётган бўлса, юқори ва ўрта даражадан юқорироқ натижани кўрсатса у ҳолда жисмоний тайёргарлиги қуйидагича: бўш гуруҳда ўртача, ўртачадан пастроқ, паст кўрсаткич. Ваҳоланки, бир ўқувчи турли бўлимларда бир вақтнинг ўзида ҳам кучли гуруҳда, ҳам паст гуруҳда бўлиши мумкин. Шундай қилиб, дарснинг турли бўлимларида гуруҳларнинг таркиби турлича бўлади.

Ҳаракатлантирувчи ҳолатларда ўқитишнинг ҳар бир босқичида ҳар бир бўлим жисмоний ва техник тайёргарлигига қараб алоҳида топшириқ олади. Бир гуруҳдан бошқасига ўтишга маълум ҳаракатлантирувчи ҳолатни ўзлаштиргандан кейингина рухсат берилади. Бўш гуруҳга киритилган ўқувчи куч-қобилиятларини намоён этиш талаб этиладиган машқларни бажара туриб чидамлик талаб этиладиган кучли гуруҳда пайдо бўлиши мумкин. Шунинг учун ўқувчиларни берилган ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришдаги хусусият даражасининг ривожланишига қараб гуруҳларга бўлиш керак.

Дарснинг юқори натижасига эришишда ўқувчиларнинг фронтал, синфий, гуруҳли, индивидуал, айлана машқлар ва бошқа ўқув машғулотларини ташкиллаштириш методи аҳамиятга эга.

Дарснинг топшириғини инобатга олган ҳолда, ўқувчиларнинг сони ва тайёргарлиги, спорт анжомлари ва бошқаларга кўра уларнинг фаолияти турлича ташкиллаштирилиши мумкин.

Фронтал методдан унча оғир бўлмаган ўқув материални ўтишда фойдаланилади, бунда ўқитувчи бутун синф устидан умумий назорат олиб бориши, белгиланганларга алоҳида эътибор қаратмаган ва баъзи ўқувчиларга машқларни бажариш жараёнида кўмаклашмаган ҳолда чегараланиб дарс ўтиши мумкин.

#### Адабиётлар:

1. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. – Т.: Ўзбекистон, 2016. – 56 б.
2. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун (янги таҳрири). – Тошкент, 2015 йил 4 сентябрь.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031 сонли Қарори.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 сентябрдаги «Халқ таълимини бошқариш тизимини такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги ПФ-5538-сон Фармони.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 16 январдаги “Таълим сифатини назорат қилиш тизимини такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ-4119-сон қарори.
6. Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф. Бошланғич таълим концепцияси // “Бошланғич таълим” журнали, 1998. 6-сон. 12-18-б.

7. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. – Т., 2018. 268-б.
8. Абдурахмонов М., Махмудов А.Т. Жисмоний тарбия ва спорт. Спорт тиббиёти. – Т.: ИТА, 2018. – 84 б.
9. Абу Али ибн Сино. Тибб қонунлари. 1-жилд // Таржимон: Расулов А.Р. Қаюмов А.П. – Т.: Мухаррир, 2013. – 692 б.
10. Акчуринов Б.Г. Физкультурная деятельность как форма воспроизводства духовного и социального здоровья // Теория и практика физ. культуры, – №12. – М., 2009. – С. 13-16.
11. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. – 204 б.
12. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Нар.расцвета, 1978. – С. 88.
13. Даминов Т.А., Халматова Б.Т., Бобева У.Р. Болалар касалликлари. – Т., 2010. – 304 б.

## **O'QUVCHILAR BILAN OLIB BORILADIGAN SPORT ISHLARINING SOG'LOMLASHTIRUVCHI TEXNOLOGIYALARI**

*Abdullaev Sh.Dj., p.f.n., Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida sport o'quvchilarning har tomonlama jismoniy tarbiyasining asosiy vosita va metodlari sifatida qaraladi.

Boshlangich 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 haj mining, 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'i-lislarida, sog'lomlashtirish kunlarini, maktabda jismoniy tarbiya bay-ramlarini 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.

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'g'arak 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'smirlilik sportida qo'yila boshlanadi. Sport tarjimai hoi, 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 chem-pionlar bor. 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'smilarning yutuqlariga beriladigan baholar kamaymoqda. Ko'p yil davomida bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazish uchun inventorlarning maxsus standartlarini ishlab chiqmoqda.

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 (birtomonlama 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 komandamizdagi ko'pgina o'yinchilar sportning boshqa turlari bilan shug'ullanmaydilar.

**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

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 haya- jonlanish shuncha katta bo'ladi. Sport turlari bo'yicha har bir yoshda musobaqalar soni o'matilgan. Masalan: 11-12 yoshliklar uchun gimnastikadan (5-6) umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha (2 ta) klassifikatsiya 13-14 yoshidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha (5-6), (4) klassif. - yengil atletika va hokazo.

Xulosa o'rnida shuni ta'ridlash joizki, bolalar uchun sport bilan shug'ullanishda asosiy talablar quyidagi bo'lishi kerak: turmushda, o'qishda va mehnatda, o'quv joylarida, sanitariya gigiyena talablariga rioya qilish, sog'liq jismoniy rivojlantirish va jismoniy tayyorgarlik ustidan tibbiy, pedagog nazoratini yaxshi tashkil etish. Ko'p yillik ishlar rejalashtirilayotganda yosh sportchilar bilan olib boriladigan trenirovka ishlarining bosqichlariga rioya qilish zarur.



Adabiyotlar:

1. Ш.М.Мирзиёев. “Жисмоний ва маънавий етук ёшлар – эзгу мақсадларимизга етишда таянчимиз ва суянчимиздир” мавзусида “Камолот” ёшлар ижтимоий ҳаракатининг IV курултойидаги нутқи. Халқ сўзи. 2017 йил
- 2.Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры.- Москва, 1998.- №7. -С.41-54.

**ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ СОҒЛОМ ВА БАРКАМОЛ БЎЛИБ ШАКЛЛАНИШИДА  
ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ ЎРНИ**

*Абдуллаев Ш.Дж., Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мустақил Ўзбекистонимизда жадал ривожланиб бораётган ва кенг аҳамият қаратилаётган соҳалардан биридир. Ушбу соҳада республикамизда кенг қўламли ишлар олиб борилаётган бўлиб, бу ишларнинг ҳаммаси ҳар томонлама етук, маънан ва жисмонан соғлом, Ўзбекистонимизнинг порлоқ келажагини ярата оладиган ёшларни тарбиялашга қаратилгандир. Бундай ёшларни камол топтириш учун эса соғлом ҳаёт тарзини тарғиб қилиш, болаларнинг бўш вақтларини мазмунли ўтказишни таъминлаш, уларнинг жисмоний тарбия дарсларига ва спортга бўлган қизиқишларини ошириш зарур. Бу долзарб вазифани самарали ечишда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолият кўрсатаётган мутахассисларнинг ва айниқса, жисмоний тарбия ўқитувчиларининг зиммасига катта масъулият юклайди.

Мамлакатимизда болаларни соғлом ва баркамол қилиб тарбиялаш учун барча шароитлар яратилган. Улар учун кўплаб спорт мажмуалари, стадионлар, спорт мактаблари, сув спорти саройлари, гимнастика мактаблари барпо этилган бўлиб, ушбу иншоотларда болаларнинг бўш вақтларини мазмунли ўтказиш учун барча шароитлар мавжуд. Бундан ташқари республикамизда уч босқичли мусобақалар, яъни мактаб ўқувчилари учун «Умид ниҳоллари», лицей ва коллеж талабалари учун «Баркамол авлод» ва олий ўқув юртлари талабалари учун «Универсиада» спорт мусобақалари жорий қилинган бўлиб, ушбу мусобақалар турли ёшдаги болаларни камраб олган. Ушбу мусобақалар ҳақиқий спорт байрами даражасида ўтказилаётгани учун болаларда спортга бўлган қизиқишни янада оширишга, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олишга хизмат қилмоқда.

Бошланғич синф ўқувчиларининг соғлом ва баркамол бўлиб шаклланишида жисмоний тарбия дарсларининг роли бекиёсдир, чунки жисмоний маданият – ўқувчиларда ўзига, ўз танасига бўлган онгли муносабатни, соғлиқни мустаҳкамлашга бўлган эҳтиёжни шакллантирувчи, иродавий ҳамда ахлоқий сифатларни тарбияловчи ягона ўқув фанидир. Лекин ўқувчиларда жисмоний маданиятга ва спортга бўлган яхши муносабатнинг шаклланиши кўп жиҳатдан ўқув жараёнини самарали ташкиллаштиришга ва аниқ қўйилган педагогик вазифаларга боғлиқ.

Бошланғич синф ёши мактаб таълим тизимида алоҳида ўрин эгаллайди, чунки бу ёшда болаларнинг ўйинлар бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний ривожлантириш ва тарбиялашда алмаштириб бўлмас восита ҳисобланади. Бу ёшда шахснинг келажақдаги жисмоний ва ахлоқий асослари такомиллашади. Болалар учун ўйин – улар яшаётган дунёни билиш ва ўзгартириш томон йўл. Ҳаракатли ўйин боланинг руҳий ва жисмоний ривожланиши учун муҳим восита ҳисобланади ҳамда катта тарбиявий ва таълимий аҳамиятга эга. Ўйинлар болаларга умуминсоний кадриятларни англашда ёрдам беради. Меҳрибонлик, ҳақгўйлик, зийраклик ва бошқа ахлоқий сифатларни тарбиялайди ва, албатта, ҳаракат кўникмаларини шакллантиришда улкан имкониятлар яратади. Ўйиннинг соғлом болани тарбиялашдаги аҳамиятини ёритар эканлар, кўплаб мутахассислар ҳаракатли ўйинлар болалар соғлигининг уйғун ривожланиши ва мустаҳкамланиши учун ажойиб пойдевор бўлишини ҳаққоний таъкидлайдилар. Шунини қайд этиш керакки, ҳаракатли ўйинлар ҳаракат танқислиги – гиподинамиядан болалар учун энг яхши дори ҳисобланади. Ҳаракатли ўйинларнинг муҳим хусусияти шундан иборатки, улар ўз ичига одамларнинг табиий ҳаракатлари турларини киритади: юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, силжитиш, предметлар билан машқлар. Шунинг учун улар болаларни жисмоний тарбиялашда энг универсал восита деб тан олинган.



Жисмоний тарбия ўқитувчиларининг биринчи даражали вазифаси – болалар ва ўсмирларни доимий жисмоний маданият ва спорт машғулотларига жалб қилиш, уларда куч, тезлик, чидамлилик, чаққонлик ва бошқа жисмоний сифатларни ривожлантириш. Ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбиянинг аъло воситаси ҳисобланади.

Ҳаракатли ўйинлар ҳар хил ёшдаги болалар учун мос келадиган, фаолиятнинг ҳис-туйғуларга бой тури ҳисобланади. Ўйинлар жисмоний, ахлоқий, иродавий сифатларнинг ривожланишига кўмак беради. Ўйин фаолиятида бола мустақиллик, қатъийлик, мақсадга интилувчанлик каби ҳаётий зарур сифатларни эгаллайди. Ўйин тарбия ва таълим воситаси ҳисобланади, ўйин фаолияти ёрдамида болалар ўзаро муносабатлар аҳамиятини англайдилар. Ўйинда уларнинг ҳар бири ўз қобилиятларини, билимларини синайди, ўз кучларини англайди. Бошқача айтганда, ўйин фикрлаш, англаш жараёнларини, ижодий имкониятларини ривожлантиради. Ўйин олинган билим ва кўникмаларни шакллантириш ва мустаҳкамлашга ёрдам беради, ўйинда бола одамлар ўртасидаги мулоқот қоидаларини ўрганади. Ўйинсиз унинг тўлақонли ривожланишига эришиб бўлмайди, шахсни комил инсон қилиб тарбиялаб бўлмайди.

Ҳаракатли ўйинларнинг ўзига хослиги улар мазмунининг ҳиссиётларга бойлиги ва кизиқарли эканлигида бўлиб, мактаб ўқувчисидан маълум ақлий ва жисмоний ҳаракатларни талаб қилади. Ҳис-туйғуларга бой фаолият сифатида ўйин болаларнинг тарбиявий ишида ҳам катта кадр-қимматга эга. Улар маълум воқеликка асосланган бўлиб, ўйин мақсадига эришиш йўлида ҳар хил тўсиқ ва қийинчиликларни енгиб ўтишга йўналтирилган. Кўплаб мутахассисларнинг таъкидлашича, ҳаракатли ўйинлар боланинг билимларини, дунё ҳақидаги тасаввурларини тўлдирувчи, унинг тафаккури, чаққонлик, қувноқлик каби хусусиятлари, ахлоқий-иродавий сифатларни ривожлантирувчи воситадир. Ҳаракатли ўйинларни ўтказишда бола шахсини шакллантиришга йўналтирилган ҳар хил усулларни комплекс тарзда қўллашнинг катта имкониятлари мавжуд. Ўйин жараёнида нафақат эгалланган билимларни синаш, балки уларни мустаҳкамлаш, такомиллаштириш, шахснинг янги сифатларини тарбиялаш рўй беради. Ҳаракатли ўйинларнинг соғломлаштирувчи таъсири шундан иборатки, бу ўйинлар мазмунига бола бажарадиган хилма-хил ҳаракатлар киритилган.

Ўйин жараёнидаги ҳаракатлар нафас олишни, қон айланишини фаоллаштиради, алмашинув жараёнларини яхшилайдди. Ҳаракатли ўйинлар тоза ҳавода ўтказилса, уларнинг соғломлаштириш самараси янада ошади. Ўйинларни йилнинг ҳар хил вақтида ва фаслида ўтказиш эса айни вақтда болаларни чиниктиришга ёрдам беради. Соғломлаштирувчи самара бевосита бола руҳиятига яхши таъсир қилувчи ижобий ҳислар билан ҳам боғлиқ.

Ҳиссий кўтаринкилик ҳаракатларни тўғри бажаришда, ўйин вазиятларида мўлжални янада аниқ олишни яхшилашда, вазифаларни аниқ англаш ва тезкор фикрлашда ифодаланади. Бу эса, ўз навбатида, ирода соҳасини ривожлантиришга олиб келади, чунки ўйин давомида бола ҳар хил қийинчиликларни енгиб ўтади. Ҳаракатли ўйинларнинг таълимий аҳамияти шундан иборатки, улар тизимлаштирилган билимларнинг ўзлаштирилишини таъминлайди, ҳаётий муҳим бўлган билим ва кўникмаларни шакллантиришга ёрдам беради, ҳаракат қобилиятларини ривожлантиради. Айни вақтда ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия машғулотларига барқарор қизиқишни шакллантиришга ёрдам беради. Шу билан бирга, кузатувчанликни, таҳлил қилиш, таққослаш, кўрилган нарсани умумлаштириш қобилиятларини ривожлантиради.

Боланинг ақлий тарбиясида ҳаракатли ўйинларнинг роли ҳаммага маълум: болалар қоидаларга риоя қилиш ва онгли равишда ҳаракат қилишни ўрганадилар. Ўйинларда улар атрофидаги оламни англайдилар. Ўйин жараёнида хотира фаоллашади, тафаккур ва тасаввур ривожланади. Болалар ўйинда ўзларининг ва ўртоқларининг ҳаракатларини таҳлил қилишни ўрганадилар. Қўшиқлар, шеърлар, санок билан ўтказиладиган ўйинлар болаларнинг сўз бойлигини тўлдиради, нутқини бойитади, миллий маданиятга яқинлаштиради. Шундай экан, жисмоний тарбия дарсларини ҳар хил ҳаракатли ўйинлар билан бойитишимиз ва уларни янада самарали қўллаш усулларини ишлаб чиқишимиз зарур.

#### Адабиётлар:

1. Ш.М.Мирзиёев. “Жисмоний ва маънавий етук ёшлар – эзгу мақсадларимизга етишда таянчимиз ва суянчимиздир” мавзусида “Қамолот” ёшлар ижтимоий ҳаракатининг IV қурултойидаги нутқи. Халқ сўзи. 2017 йил

2. Баркамол авлод орзуси ("Кадрлар тайёрлаш миллий дастури"ни амалга ошириш борасидаги публицистик мулоҳазалар).-Т.:Шарк,1998.
3. Абдуллаев Ш.Д., Тошев А.Т., Хайруллаева О.Ш «Баркамол авлодни тарбиялашда ҳаракатли ўйинларнинг ўрни». Ўқув – услубий қўлланма. Бухоро, х/к “Прмз”, 2012. 108 бет.

## **МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР УЧУН СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР**

*Мухитдинова Н.М., ўқитувчи,  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Давлатимиз раҳбари ёш авлод тарбиясининг биринчи ва асосий бўлган қисми мактабгача таълим тизимини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратмоқда. 2017- йил 16-август ва 19-октябрь кунлари бўлиб ўтган йиғилишларда бу масала атрофлича муҳокама қилинган эди. «Мактабгача таълим тизими бошқарувини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида» ги Фармон ҳамда «Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирлиги фаолиятини ташкил этиш тўғрисида» ги қарор қабул қилинди. Бу қарорнинг асосий мақсади ўсиб келаётган ёш авлодни ҳар томонлама соғлом, бақувват, ақл-идрокли ва заковатли бўлиб улғайишини таъминлашдан иборатдир. Бу қарорга қуйидаги вазифалар белгилаб қўйилди:

- жойлардаги мактабгача таълим муассасаларининг аҳолини чуқур ўрнаниш;
- соҳадаги камчиликларни босқичма-босқич бартараф этиш;
- мактабгача таълим муассасаларини қуриш, таъминлаш ва жиҳозлаш бўйича манзилли рўйхатни шакллантириш;
- болалар тарбияси жараёнида ўз ишини пухта билавдиган, малакали педагог кадрларни жалб қилиш.

Мактабгача давр- бу боланинг ўсиш, ривожланиш, ўзини намоён этишга интилиш, ўрганишга, билишга иштиёқи кучли бўлган даврдир. Мазкур давр ичида боланинг инсоний фазилатлари ва ақлий салоҳияти ривожланиши учун замин тайёрлайди. Бола ҳар томонлама соғлом бўлиб шаклланишида ўз навбатида жисмоний тарбия ва спортнинг итутган ўрни ва аҳамияти жуда ката. Хусусан ўйинлар билан шуғулланиш боланинг қизиқиш ва эҳтиёжларига мос тарзда такомиллишиб боради. Жумладан ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Ҳаракатли ўйинлар ҳар бир болада қуйидаги асосий жисмоний ва психологик сифатларни ривожлантиришни мақсад қилиб қўйиши лозим:

- юқори кайфият;
- хушчақчақлик;
- тезкорлик;
- зукколик;
- мустақил ҳаракат;
- чаққонлик;
- кучлилиқ;
- эгилувчанлик;
- чидамлилиқ;

каби ҳаёт учун зарур бўлган билим, кўникмаларни шаклланишига ёрдам беради.

Биламизки инсон ҳаётидаги фаолият турлари 3га бўлинади. Яъни бу фаолият инсоннинг жисмоний ва ақлий фаолияти имкониятларини ҳисобга олган ҳолда уч турга ажратилган.

1. Ўйин
2. Ўқиш
3. Меҳнат

Болаликнинг дастлабки йилларида ўйин фаолияти шаклланиб боради. Унинг рухий ва жисмоний ривожланиши айнан манна шу фаолият билан такомиллашиб боради. Боланинг фаолиятида ўйин фаолиятиетакчилиқ қилар экан бу жараёни биз янада ривожлантириб мустаҳкамлаб керакли шарт-шароитларни яратиб беришимиз лозим.

Ҳаракатли ва жисмоний ўйинларни танлашда боланинг ёш хусусиятларини инобатга олиш керак. Ҳаракатли ўйинларни ўтказишга албатта ката инсонлар (тарбиячи, МТМ да жисмоний тарбия йўриқчиси, уйда ота ёки она) нинг ҳамроҳ бўлиши бола ўйинни яхши тушуниши,

завқланиши, тетик кайфиятда бўлиши ҳамда эмотсионал- ижобий хатти- ҳаракатларни таркиб топишини таъминлайди.

#### **4-5 ёшли болалар учун ҳаракатли ўйинлар.**

##### **«Қизил, сариқ, яшил»**

**Ўйинга тавсиф:** Болалар майдонча атрофида айлана бўлиб турадилар, ўқитувчи қўлига 3 хил рангдаги байроқчалар (қизил, сариқ, яшил) бўлади. Болалар майдон атрофида айланиб юрадилар, яшил ранг кўтарилганда югуради, сариқ рангда юради, қизилда эса тўхтайдилар. Хато бажарган иштирокчилар ўйинни тарк этадилар. Ўйин шу тариқа давом этади.

**Хулоса:** Бу ўйин орқали болалар йўлда ҳаракатланиш қодаларини (светофор ва унинг рангларида қандай ҳаракатланиш кераклиги тўғрисидаги билимлар, шу билан бирга диққат ва жисмоний жиҳатларни ривожланишига ёрдам беради.

##### **«Доира ичи»**

**Ўйинга тавсиф:** Болалар майдончага чизилган доира ичига туриб оладилар, ўқитувчи бир маротаба ҳуштак чалса доира ташқарисига икки маротаба чалса доира ичига кириб оладилар. Доира ичига кира олмаган иштирокчи ўйиндан чиқиб кетади. Ўйин шу тариқа давом этади.

**Хулоса:** Бу ўйин болада чакқонлик, тезкорлик, зийраклик ва бошқа шахсий ва жисмоний сифатларни шаклланишига ёрдам беради.

##### **Адабиётлар:**

1. Халқ сўзи 2018-йил 15-февраль “Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг раислигида 14-февраль куни мактабгача таълим тизимини ислох қилиш ва ривожлантириш бўйича кўрилаётган чора-тадбирлар натижадорлиги таҳлилига бағишланган видеоселектор йиғилиши”.

## **МАКТАБГАЧА ТА’ЛИМ МУАССАСАЛАРИДА МИЛЛИЙ ВА ҲАРАКАТЛИ О’ЙИНЛАРНИ О’ТКАЗИШ МЕТОДИКАСИ**

*Muxitdinova N.M., ўқитувчи, Olloyorova D.T., talaba*

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O’zbekiston*

“Hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga mashhur qila olmaydi”, - deb bilgan Respublikamizning birinchi prezidenti I.A.Karimov mustaqillikning ilk kunlaridan jismoniy madaniyat va sportni yuksaltirishga alohida diqqat e’tiborni qaratgan edilar ki, qisqa fursatda dunyoning o’nlab mamlakatlarida yurtimiz bayrog’i ko’tarilib, Vatanimiz madhiyasi yangradi. O’zbek sportchilari ephilligi, kuch- qudratda, aql-idrokda, tafakkurda, mahoratda nimalarga qodirligini ko’rsata oladi. Umuminsoniy qadriyatlarining milliy mohiyati bo’lmish sport va jismoniy tarbiya davlat siyosatiga aylangan istiqlol zamonida sog’lom avlodni tarbiyalash va shakllantirish bosh vazifalardan hisoblanadi. Shunday ekan, biz har bir o’sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiya va sport ruhida tarbiyalashimiz kerak. Milliy harakatli o’yinlarni mashg’ulot davomida qo’llash bolalarga katta qiziqish uyg’otadi, ularni kayfiyati va boshqa ruhiy sifatlariga ta’sir ko’rsatadi. Tariximizdan meros bo’lib qolgan o’zbek xalq milliy o’yinlari hayotda tadbiq etishga kengroq yo’l ochib berilishi, uni ommaviy tus oldirilishi, oilada, maktabgacha ta’lim muassasalarida, maktablarda, dam olish joylarida, har xil marosim va bayramlarda uni tashkillashtirish o’sib kelayotgan yosh avlod tarbiyasiga ijobiy ta’sir ko’rsatadi. Milliy xalq o’yinlari qadim qadim zamonlardan boshlab, xalq marosimlarida, urf-odatlarda mustaqil bir soha sifatida musobaqalarda keng qo’llanilgan bo’lib, ming yillar davomida rivojlanib, takomillashib kelgan. O’zbek xalq o’yinlari o’ziga xos urf-odatlaridan, turmush sharoitlaridan, yashash iqlimi, tarixiy obidalar, atrof-muhit sharoitidan kelib chiqqan bo’lib, shularga yarasha jinsiga, yoshiga, salomatligiga ko’ra qo’llaniladi. (1). Ta’kidlash joizki, o’zbek xalq o’yinlari va umuman harakatli o’yinlar ancha yutuqlarga ega. Ma’lumki, o’zbek xalq o’yinlari o’z ichiga harakat jihatidan har xil jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo’naltirilgan o’yinlarni qamrab oladi. Harakatli o’yinlar tizimining har bir bo’g’inlaridagi yagona maqsad; bolalarni hayotga, mehnat va Vatan himoyasiga tayyorlash ishini amalga oshirishdir. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning vazifalari, ularni yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda beriladi. Hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sportga juda katta ahamiyat berilmoqda. Chunki biz texnika taraqqiy etgan davrda yashamoqdamiz, bu esa insoniyat mehnatdan ozod bo’lib, eng xavfli kasalliklarga olib keluvchi kam

karakatlilikka uchrashmoqda. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarga jismoniy mashqlarni o'rgatishda gimnastikaning o'rni beqiyosdir. Gimnastika kishi organizmiga har tamonlama ta'sir etadigan, uning asosiy fiziologik jarayonlarini kuchaytiradigan, garmonik rivojlanishiga yordam beradigan maxsus tanlangan mashqlar tizimidir. Gimnastika mashqlari tufayli hayotiy zarur harakat ko'nikmalari, harakatlarning go'zalligi va aniqligi shakllanadi, asosiy sifatlar-chaqqonlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik, eguluvchanlik rivojlanadi. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasidir. Harakatli o'yinlar bolalarning harakat faoliyati jismonan rivojlanishiga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarning shakllanishiga, organizmning funksional faoliyatini oshirishga va quvnoqlik tuyg'ularini kuchaytirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishda sport o'yinlari va mashqlarini katta ahamiyat, e'tibor beriladi. Bolalar bog'chasida jismoniy tarbiyani tashkil etishning shakl va usullari mavjud. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarni jismoniy mashqlarni muntazam o'rgatishning asosiy shaklidir. Harakatli o'yinlar maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning asosiy harakat faoliyati, shuningdek jismoniy mashqlar sifatida tarbiyachi tomonidan kunning turli vaqtida, har bir yosh guruhi kun tartibiga muvofiq; ertalab, tushda va kechgi sayr paytiga rejalashtiriladi. Tarbiyachi o'yinlarni taqsimlashda harakat ko'nikmalarining takomillashuviga xizmat qiluvchi harakat mazmunining rang-barangligiga, zarur takroriylik, murakkablashuvni ko'zda tutadi. Maktabgacha tarbiya muassasalarida bolalarning jismoniy tarbiyasi barcha xodimlar jamoasi tomonidan amalga oshiriladi. Barcha xodimlar, mudiradan tortib, to texnik xodimgacha har bir bolaning hayotini muhofaza qilish va sog'liqni mustahkamlash hamda jismoniy tarbiyaning boshqa vazifalarini hal qilishga da'vat etilganlar. Maktabgacha yoshdagi bolalar o'yinlari o'zining rang-barangligi bilan ajralib turadi. O'yinlar o'z mazmuni va tashkil etilishi, bolalarga ta'sir ko'rsatish darajasi, vositalarning turlari hamda kelib chiqishiga ko'ra xilma-xildir. Bolalarga tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishni to'g'ri tashkil qilish orqali o'yin sujetining ko'lami kengayishi mumkin. Bola maktabgacha ta'lim muassasasiga kelgan kunda ularning o'yinlari faqat oilaviy turmushdagi voqealikni aks ettirsa, mashg'ulotda bilim olish, sayrga chiqish, tabiatni kuzatish natijasida o'yinlarning turlari ko'payib, o'yinlar soniga son qo'shib bormoqda. Bolalar o'sib, ulg'aygan sari ularning o'yinlar sujeti tobora boyib, xilma-xillashib boraveradi. Shu sababli ham maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar salomatligini oshirish borasida harakatli o'yinlarni o'rni va ahamiyati beqiyosdir. Harakatli o'yinlar harakat qobiliyatlarini kompleks rivojlantirish vazifasining amalga oshirilishini maksimal darajada ta'minlaydi. Chunki ularning mazmuni harakat dasturlarini rivojlantirish va almashtirishga yo'naltirilgan. Pedagogika amalyotida predmetlar bilan sujetli, harakatli va didaktik o'yinlar farqlanadi. Bolalar jismoniy tarbiyasida harakatli o'yinlar juda katta ahamiyatga ega. Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar tabiiy harakatlarni o'yinlar yordamida o'zlashtiradilar. Harakatli o'yinlar bolalarni jismonan tarbiyalashning asosiy vositalardan biri. Ularni ikki yoshdan boshlab qo'llash mumkin. Bu davrda bolalar yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish kabi hayot uchun zarur harakat ko'nikmalarini o'zlashtira boshlaydilar. Jismoniy rivojlanishdan tashqari, harakatli o'yinlar bolalarda iroda, mardlik, qat'iyatlilik, chidamlilik, jur'at kabi xislatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Harakatli o'yinlar chog'ida bolalarning harakatlari takomillashadi, tashabbuskorlik va mustaqillik, ishonch va qadriyat kabi sifatleri rivojlanadi. (2). Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning o'yinlarida o'rinbosar predmetlar ham, ko'pgina boshqa o'yin harakatlari ham shart emas. Bolalar predmetlar va ular bilan bog'liq faoliyatlarni tenglashtirib, o'z tasavvurlarida yangi vaziyatlarni yuzaga keltira boshlaydilar. O'yin ichki tomondan amalga oshirilishi mumkin. Bola shaxsining rivojlanishiga o'yinning ko'rsatadigan ta'siri shundan iboratki, u orqali bola kattalarning yurish-turishi, o'zaro munosabati bilan tanishadi, bular uning o'z hatti-harakatlari uchun namuna bo'lib xizmat qiladi, bola o'yinda muloqot olib borishning asosiy ko'nikmalarini, tengdoshlari bilan munosabat o'rnatish uchun zarur sifatlarni o'zlashtiradi. Maktabgacha yoshdagi bola o'ynab turib o'qiydi, u o'qishga xuddi muayyan qoidali mavjud bo'lgan o'ziga xos roli o'yihga qaraganday qaraydi. Biroq mazkur qoidalarga amal qilish asosida bola o'zi sezmaganda eng soda o'quv faoliyatini o'zlashtiradi.

Adabiyotlar:

1. G'ulomov A.X. "Sport, harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi" Samaqand 2003y
2. Sh.D.Abdullayev, Z. Sh. Yusupova, Q.P.Arslov "Boshlang'ich sinflarda jismoniy sjg'ljmlashtirish texnologiyalari" Buxoro 2019 y



## **KUN TARTIBIDA SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH**

*Jo'rayev J.R., o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

Jismoniy tarbiya jamiyat tarixining barcha bosqichlarida xalq madaniyatining tarkibiy va muhim qismi bo'lib kelgan. Xususan, unga O'zbekiston hududida yashayotgan xalqlar ma'naviy va jismoniy barkamollik mezoni sifatida qarashgan. Jismoniy tarbiya va harbiy san'at XIV-XV asrlarda ham ancha rivoj topgan. Amir Temur olib borgan siyosat jamiyatning hamma sohalarida bo'lgani kabi jismoniy tarbiya mohiyatini ham yuqori bosqichga ko'targan. Temuriylar davrida harbiylarni jismoniy tarbiyalashga alohida e'tibor berilgan.

Bolalarning jismoniy tayyorgarligi ancha pasaydi. Biz olib borgan ilmiy tadqiqot ishlari buni isbotladi. Mustaqil O'zbekiston davrida bu masalaga katta e'tibor berilmoqda. Masalan, jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi Prezident qarorlari, farmonlari bunga isbot bo'la oladi. "O'zbekiston Respublikasida bolalar sportini rivojlantirish to'g'risida"gi qaror hamda "Boshlang'ich ta'lim va sport tarbiyaviy ish" hamda "Maktabgacha tarbiya va bolalar sporti" fakultetlarida qo'shimcha ikkinchi mutaxassislikning kiritilishi (boshlang'ich sinf o'qituvchisi va jismoniy tarbiya o'qituvchisi), - bolalar sportini rivojlantirishda ilgari tashlangan qadam boldi. Lekin jismoniy tayyor-garlik, musobaqalarda qatnashish ko'nikma va malakalarini shakllantirishni eng kichik bog'cha yoshidan boshlash kerak. Afsuski, bog'chalarda bunga yetarlicha e'tibor berilmaydi.

Bog'chalarda qanday sport musobaqalarini o'tkazish mumkin va unga qanday tayyorgarlik ko'rish kerak? Nimalarni e'tiborga olish lozim?

Tuman va shahar birinchiligida: futbol, 10-20 m. ga tez yugurish, estafetalar, velosipedda yurish, sport konkursleri, quvnoq startlar, 4x10 m. makkisimon yugurish va turli musobaqalar dasturga kiritilgan. Shu musobaqalar yuqoridan (tuman, shahar, respublika) kelgan musobaqalar kalendariga asosan yoki o'qituvchilar-tarbiyachilarning o'z tayyorgarligi asosida boshlanadi.

Bunday tayyorgarliklar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida, kun tartibida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya jarayonida olib boriladi hamda o'yinlar orqali musobaqaga oid harakatlar hisobida o'tkaziladi. Masalan estafeta o'yini, yoki "Kim uzoqqa sakraydi?", "Eng mergan", "Mokkisimon yugurish" va boshqalar.

3-4 yoshdagi bolalar uch g'ildirakli velosipedda uchishni juda yoqtiradilar, 5-yoshdan yuqori ikki g'ildirakli velosipedda uchishni o'rgatish mumkin. Velosipedda uchishning ahamiyati shundaki, bola ko'p vaqt havoda bo'ladi hamda muskullarini, ayniqsa, oyoq muskul-larini mustahkamlaydi. Bulardan tashqari, muvozanat saqlash qobiliya-tini rivojlantiradi, koordinatsion qobiliyatlarini, jasurlik va dovyuraklik fazilatlarini tarbiyalaydi.

Bog'cha bolalariga va boshlang'ich sinf o'quvchilariga sayr qilish ham yoqadi. Sayr orqali bolalarda tabiatga, atrof-muhitga qiziqish oshib boradi, organizm chiniqtiriladi, qiziquvchanligi rivojlanadi. Bunday sayrlar 3-4 yoshli bolalarda 15-20 daqiqa davom etadi, 5-6 yoshli bolalar kattaroq masofani charchamay bosib o'tadilar va 30-40 daqiqagacha davom etadi shu jumladan boshlang'ich sinf o'quvchilarini 60-90 daqiqagacha.

Hozirgi texnikaning rivojlanishi islohotlar o'zgarishi, zamon talabiga binoan har bir odam o'z bilimlarini mustaqil boyitishga ega bo'lishlari kerak. Bunday ko'nikma, malakalarni eng kichik yoshdan boshlash lozim. Shu boisdan kichiktoy bolalarning salomatligi, jismonan tayyorgarligi, o'qishga bo'lgan ehtiyoji, uning dunyoqarashi va boshqalar bog'cha tarbiyachilarning ish mahoratiga bog'liq. Shulardan biri bolalar kun tartibini har xil harakatlar bilan boyitish. Masalan, maktabgacha ta'lim va boshlang'ich ta'lim muassasalarida sport bayramlarini o'tkazish bolalarda jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish, sport bilan oshno bo'lish, do'stlashish va boshqa ko'nikma, malakalarni shakllantirish, harakat faoliyatini oshiradi. Maqsad ham shulardan iborat. Lekin bu maqsadni amalga oshirish uchun sport bayramlarini tashkil qilish, uning samaradorligini oshirish va o'tkazishga katta tayyorgarlik kerak.

Misol tariqasida (bog'chada) maktabda sport bayramini tashkil qilish va o'tkazish tajriba asosida bayon etiladi. Eng avvalo har bir o'tkaziladigan sport tadbirlari rejaga kiritilgan bo'lishi kerak, reja pedagogik kengashda tasdiqlanadi, so'ng olib boriladigan sport bayramiga ssenariy yoziladi. Ssenariya ham pedagogik kengashda muhokama qilinadi va tasdiqlanadi. Bu bayramga tayyorgarlik ko'rish ishchi guruhi tuziladi. Chunki o'tkazilayotgan sport bayramining samarali ta'sirini oshirish maqsadida

bolalarning safda yurish turlari (chiziqlar bo'ylab yurish, o'rtadan 2-3-4 tadan bo'lib yurish, diagonal bo'ylab yurish, 2 tomondan diagonal bo'ylab qarama-qarshi yurish, hosil qilib yurish va h.k.), yurish turlarini ko'rsatish (oyoq uchlarida, tovonlarda, kaftning ichki va tashqi tomonlarida yurish, askarcha yurish, katta qadam tashlab yurish, oyoqlarni chalkashtirib yurish, tizzalarni baland ko'tarib yurish va h.k.).

Bolalarning jismoniy tayyorgarligini hamda mashg'ulotlarda o'tilgan materiallarni o'zlashtirish darajasini aniqlash va nazorat qilish maqsadida yakkama-yakka bellashuv tarzida yugurishlar, estafetalar, sakrashlar, to'plar bilan mashqlar bajarish, turli o'yinlarni o'rganish va bajarish amalga oshiriladi. Shular qatorida aralash mashqlarni ham musobaqa tarzida bajarish maqsadga muvofiq.

Adabiyotlar:

1. Ш.М.Мирзиёев. “Жисмоний ва маънавий етук ёшлар – эзгу мақсадларимизга етишда таянчимиз ва суянчимиздир” мавзусида “Камолот” ёшлар ижтимоий ҳаракатининг IV курултойидаги нутқи. Халқ сўзи. 2017 йил
2. Баркамол авлод орзуси (“Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”ни амалга ошириш борасидаги публицистик мулоҳазалар).-Т.:Шарқ.1998.

## **BOSHLANG'ICH SINFLARNING O'QUV FAOLIYATINI INTEGRATSIYALASH TA'LIM SAMARADORLIGI OMILI SIFATIDA**

*Toshev A.T., Buxoro tuman 12-son maktab, Buxoro, O'zbekiston*

Biz integratsiyaning mohiyatini aniqlash jarayonida uning filosofik, pedagogik — psixologik va metodik asoslarini aniqlab oldik. Ma'lumki, o'qitish va tarbiya jarayoni bir —biri bilan uzviy bog'liq, lekin inson shaxsining shakllanishida tarbiya ustivor axamiyat kasb etadi. Chunki, tarbiya ta'lim jarayonining barcha majmuini o'z ichiga oladi. Zamonaviy intellektual insonni tarbiyalashda integrativ ta'limning barcha jixatlari(aqliy, axloqiy, iqtisodiy, mexnat, estetik, gigienik, xuquqiy, jismoniy tarbiya)ni kamrab oladi va ularning o'zaro bog'likligini ta'minlaydi.

Integrativ ta'lim jarayonida o'quvchi, olamning yaxlitligini, koinot, tabiat konunlarini, tabiat, jamiyat va insonlarning o'zaro munosabatlari haqida xar tomonlama bilimlarga ega bo'lib kamol topadi. Tabiat go'zalligini xis qila olish, undan zavqlanish, e'zozlash ko'nikmalariga ega bo'ladi.

Ta'limning globallasuvi sharoitida fanlararo uzviylikni kengroq qo'llash ayni zaruriyatdir. Fanlararo uzviylik tamoyiliga tayanish ta'lim muassasalari o'quv jarayoni uchun tatbiqiy tus olishi lozim.

Fanlararo uzviylik tamoyili turdosh o'quv predmetlararo munosabatlarning murakkab jihatlarini to'liq o'zlashtirilishini ta'minlab, bilimlarning ichki mohiyatiga kirib borishini ta'minlaydi, natijada turli tizimlar ichki aloqadorlik, integrativ yaxlitlik vujudga keladi.

O'quv jarayonida fanlararo aloqadorlikning amalga oshirilishi ta'lim sifatiga kuchli ta'sir ko'rsatib:

- ta'limni modernizatsiyalash, innovatsion o'qitish imkoniyatlarini kengaytirish imkonini beradi;

Fanlararo aloqadorlik ta'minlangan holda, darsni tashkil qila olgan o'qituvchi o'quvchilarda o'zining faniga bo'lgan qiziqishini oshiribgina qolmasdan, mazkur fanni o'zlashtirishga yordam beradi. Fanlararo aloqadorlikni tizimli tarzda amalga oshirish natijasida o'quv tarbiya jarayonining aloqadorligi sezilarli darajada ortadi.

Maktabning asosiy vazifalaridan biri o'quvchilarda dunyoga yaxlit, o'zaro aloqador bo'lgan birlik sifatida qarashni, uning global muammolari hamda bu muammolar yechimini ko'ra va tushuna bilishni shakllantirishdan iborat.

Ta'lim mazmunida inson va uning dunyoga bo'lgan munosabati: “inson va tabiat”, “inson va jamiyat”, “inson va inson”, “inson va texnika”, “tabiat-inson-texnika-atrof-muhit” muammosi tobora markaziy o'rin egallamoqda.

Tabiatni o'rganuvchi fanlarni bir sinfdan bir marta o'rganib bo'lmaydi. Uni bog'cha, maktab, tizimida uzluksiz va uzviylik asosida o'rganmoq zarur.

Tabiiy fanlar ta'limi mazmuni inson va tabiat aloqadorligi atrofidagi muammolarni o'rganuvchi turli o'quv fanlariga oid bilimlar uzviyligi va integratsiyasini aks ettirmog'i lozim, bu esa tabiiy fanlarga oid bilimlarni sifat jihatdan yangi o'zgarishlarga olib keladi. Bu bilimlar o'ziga xos sintez, tabiiy fanlarga oid bilimlar va insonparvar yo'nalishlar majmui sifatida namoyon bo'ladi. Ularning

tafakkurning tizimli va ehtimolli uslubi sifatida tavsiflanishi tabiiy bilimlarning ajralib turadigan xususiyatlari sirasiga kiradi.

Aynan uzviylik asosida tashkil etilgan integratsiya biosferani ilmiy bilish, inson faoliyatini o'rganish, tinchlik uchun kurash bo'yicha global masalalarning yechimini topishda tabiiy fanlarning o'rnini samarali tarzda belgilab berish mumkin. Pirovard natijada, bu barcha maktab o'quv fanlaridagi maxsus bilimlar bilan umumiy-madaniy bilimlar o'rtasidagi o'zaro nisbatning uzviylik asosida o'zgarishiga (keyingilarining foydasiga) olib keladi.

Shu tariqa, uzviylik asosida tashkil etilgan integratsiya tabiiy fanlar ta'limi mazmunini insonparvarlashtirishning asosiy mexanizmi sifatida namoyon bo'ladi.

Tadqiqotlarimiz tabiatshunoslik ob'ektlarini «tabiat – fan – texnika – jamiyat – inson» uzviylik tizimida o'rganish tabiiy fanlar ta'limi mazmunini insonparvarlashtirishning yagona metodologik asosi bo'lib hisoblanishini ko'rsatib berdi.

Yangi didaktik tizimni ishlab chiqishda dunyoni yaxlit idrok etish, tizimli tafakkur va «tabiat – inson» tizimini aksiologik jihatdan baholash dastlabki ko'zda tutilgan maqsad bo'lib hisoblanadi. Bunday yondashuvda o'qitishdagi ilmiylik tamoyili butunlay yangicha sifat kasb etadi.

Ilmiylik mezonlarida zamonaviy ilmiy uslubda fikrlashning bilimlar oldidagi shubhasiz ustunligi hisobga olinadi.

Tabiiy fanlar mazmunini insonparvarlashtirish konsepsiyasi asosida integrativ yondashuvni amalga oshirish borasidagi tajribamiz natijalari 3-4-sinflar uchun «Tabiatshunoslik» kursi dasturining ishlanmasida nisbatan aniq taqdim etilgan.

«Tabiatshunoslik» kursi konsepsiyasini ishlab chiqishda biz zamonaviy, rivojlanayotgan jamiyatga o'tish davrida o'quvchilar dunyoqarashining real dunyodagi ob'ektiv munosabatlarni uzviylik asosida integratsiyalashgan tarzda aks ettiruvchi «inson – tabiat» tizimidagi o'zaro aloqadorlik to'g'risidagi bilimlarga asoslangan bo'lishi kerakligini hisobga oldik. Bunday yondashuv o'quvchilarning zamonaviy jamiyatning ma'naviy timsollari ekologiyaning qat'iy talabiga teran bog'liq ekanini tushunishlariga olib keladi (tabiatdan ilmiy asoslangan tarzda foydalanishgina insoniyatning omon qolishini ta'minlab va uning kelgusi rivojlanish yo'lini belgilab bera oladi xolos).

Bunda quyidagilar yetakchi g'oyalar hisoblanadi:

1. Tabiatning birligi, yaxlitligi va tizimli tarzda tashkil topganligi g'oyasi.
2. Jonli mavjudotlar, jumladan inson tabiatni maxsuli.
3. Tabiat va insonning o'zaro uzviy bog'liqligi g'oyasi.
4. Insonning koinotdagi burchi va tabiatdan ilmiy asoslangan tarzda foydalanishni anglash orqaligina «tabiat – inson» tizimini uyg'unlashtirish mumkinligi g'oyasi.

#### Kursning vazifalari:

- o'quvchilarda dunyoning hozirgi tabiiy-ilmiy manzarasi kontekstida tizimli tafakkur ibtidosini rivojlantirish;
- o'quvchilarda tabiat ob'ektlari va hodisalari, unda kechadigan jarayonlar qonuniyatlari, tabiat birligi ta'limoti tizimidagi tabiat qonunlari to'g'risida bilimlarni shakllantirish;
- tabiatshunoslikda bilishning o'ziga xos metodi sifatida o'quvchilarning fenologik kuzatish qobiliyatini, tarkib toptirish; laboratoriya ishlarini bajarishda eksperimental ko'nikma va malakalarini rivojlantirish; kichik tadqiqot ishlarini o'tkazish.
- o'quvchilarda ekologik ta'lim-tarbiya asosi hamda zamonamizning global muammolari mohiyatini anglashning muhim bo'g'ini sifatidagi «tabiat – texnika – inson» munosabatlari tizimida aniq yo'nalish beruvchi qat'iy ishonch tizimini hosil qilish;
- o'quvchilarning erkin, mustaqil fikrlashi hamda muammolarni to'g'ri payqay olish, xulosa chiqarish va ularni hal etish yo'lini topish layoqatini rivojlantirish; abstrakt tafakkur va bilimlarni umumlashtirish (tahlil, sintezlash, qiyoslash, analogiyasini topish, sabab-oqibatiga ko'ra aloqalarini belgilash) malakalarini rivojlantirish;
- o'quvchilarda tabiatni estetik idrok etishni rivojlantirish – ularni ma'naviy rivojlantirish vositasi va dunyoni anglash usullaridan biri sifatida;
- o'quvchilarda ekologik tafakkur va tabiatga qadriyatli munosabatda bo'lishning asosi sifatida insonparvar, ma'naviy timsollarni shakllantirish.

Ko'p yillik tajriba va mavjud tadqiqotlar taxliliga suyangan holda shuni qayd qilish mumkinki,

tabiatshunoslikka oid asosiy bilimlarni 3-4 sinfdan boshlash yaxshi natija beradi.

«Tabiatshunoslik» integrativ kursi o'quvchilarda dunyoning hozirgi tabiiy-ilmiy ko'rinishiga muvofiq keluvchi fikrlash uslubi (tizimli tafakkur)ni shakllantirishga yo'naltirilgan, bu hozirgi dunyoning insonparvar yo'l bilan hal etilishini kutayotgan dolzarb muammolarini anglab yetishga imkon yaratadi. Kurs tabiiy fanlar ta'limi mazmunini insonparvarlashtirish konsepsiyasi asosida ishlab chiqilgan bo'lib, u bilimlarni yagona metodologik negizda integratsiyalashni: tabiatshunoslik ob'ektlarini «tabiat – fan – texnika – jamiyat – inson» tizimida o'rganish lozimligini asoslab beradi.

Adabiyotlar:

1. Karimov I.A. «Barkamol avlod orzusi» - T.; sharq nashriyoti 1997 y.
2. Abdullaeva Q.A., Safarova R.G., Bikbaeva N.U, Baxramov. Boshlang'ich ta'lim davlat ta'lim standarti. Boshlang'ich ta'lim jurnali №6 2010-y.
3. Abdullaeva Q.A, Safarova R.g', Bikbaeva N.U, Baxramov.
4. Boshlang'ich ta'lim Konsepsiyasi. Boshlang'ich ta'lim jurnali № 6-1998 y.
5. Abdullaeva q. Ochilov M., K.Nazarov, S.Fuzailov, N.Bikbaeva «Boshlang'ich maktab darsliklarini yaratish mezonlari. T.: 1999.

### **МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ БАЪЗИ ХУСУСИЯТЛАРИ**

*Хамраев И.Т., катта ўқитувчи*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Педагогика амалиётида предметлар билан сюжетли, ҳаракатли дидактик ўйинлар фарқланади. Болалар жисмоний тарбиясида ҳаракатли ўйинлар жуда катта аҳамиятга эга ва улар кичик, ўрта ҳамда катта ҳаракатчанлик даражасига эга бўлиши мумкин. Кичик мактабгача ёшдаги болалар табиий ҳаракатларни ўйинлар ёрдамида ўзлаштирадидлар (қадамлаб юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиш). Ҳаракатли ўйинлар болаларни жисмонан тарбиялашнинг асосий воситаларидан бири. Уларни икки ёшдан бошлаб қўллаш мумкин. Бу даврда болалар югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш каби ҳаёт учун зарур ҳаракат кўникмаларини ўзлаштира бошлайдилар [1, 2, 3, 8]

Катта мактабгача ёшдаги болалар куч (қўлларда тортилиш), тезкорлик (қисқа масофаларга югуриш, моқисимон югуриш) ва бошқа ҳаракатлар бобида мусобақалашар эканлар, ўз ҳаракат ва имкониятларини баҳолашга қодир бўладилар. Жисмоний ривожланишдан ташқари, ҳаракатли ўйинлар болаларда ирода, мардлик, қатъиятлик, чидамлик, журъат каби ҳислатларни тарбиялашга ёрдам беради.

Болалар ўзларининг ҳаракатига бўлган улкан эҳтиёжларини, одатда, ўйинлар воситасида кондиришга уринадилар. Улар учун ўйин биринчи навбатда, фаолият, ҳаракат. Ҳаракатли ўйинлар чоғида болаларнинг ҳаракатлари такомиллашади, ташаббускорлик ва мустақиллик, ишонч ва қатъият каби сифатлари ривожланади. Улар ҳаракатларини мувофиқлаштириш, ҳатто айрим қоидаларга риоя қилишни (дастлаб, албатта, содда шаклда) ўрганадилар [5, 6, 7].

Ҳар хил ўйинчоқлар билан ўтказиладиган мустақил ҳаракатли ўйинлар жуда фойдали; болаларни иккита, учтадан гуруҳлаш мумкин. Боланинг ҳаракатлари одатда ўйинчоқ турлари билан белгиланади: масалан, байроқчалар, халқалар билан югуриш, машиналарни юргизиш, коптоқларни юмалатиш, отиш, илиб олиш ва бошқалар.

Болалар бундай ўйинчоқлар билан қизиқиб шуғулланадилар. Бирор мустақил ўйинларда болалар дарҳол фаоллик ва ташаббускорликни намоён эта олмайдилар, уларнинг ҳаракатлари бир хил ва чекланган. Лекин катталарнинг топшириғини бажариш билан боғлиқ ўйинларда болаларнинг ҳаракатлари аниқ мақсадга йўналтирилган бўлади, улар ҳаракатларни бир неча бор такрорлаб, ҳаракат кўникмаларини мустаҳкамлайдилар, чаққонлик, эпчилликни ривожлантирадидлар [8].

Болалар ҳатто ўзлари ўйин билан машғул бўлган вақтларида ҳам уларга раҳбарлик қилиб туриш жуда муҳим. Улардан айримларининг ўйинини мураккаблаштириш, бошқаларига бошлаган ишини охирига етказишни ўргатиш, учинчиси агар жимгина ўйнаётган бўлса, гаплашиб туриш мақсадга мувофиқ.

Кўпинча мустақил ўйинларда болалар нотўғри ва ҳатто хавфли ҳаракатларни ҳам



бажарадилар: курси ёки хода устидан бутун оёқ ортига таянган ҳолда деярли тўғри оёқ билан сакраб тушадилар; бирдан бутун оёқ кафти билан итарилиб югурадилар. Бундай ҳолларда ҳар хил йўллардан фойдаланилади: катта одам ўзи ўйинга киришади; болаларга улар тақлид қила оладиган бирор таниш ва яқин образни кўрсатади (мушукнинг қандай юмшоқ сакрашини, кушчаларнинг қандай шовқинсиз учишларини) [1]. Ўйинлар тобора мазмунан бойроқ ва хилма – хилроқ бўлиб бориши, янада мураккаброқ топшириқларни ўз ичига олиши зарур. Агар бола дастлаб ўйинчоқни олиш учун ўзи истаган суръатда югурган бўлса, ўйин яхши ўзлаштирилиб олинганидан сўнг югуриш суръатини катталар белгилашлари керак.

Нутқ ўйин мазмунининг ижодий ривожлантирилишига, қоидалар ва тактика билан бойитилишига, ўйинлар тажрибасининг алмашилишига, янги ўйинларнинг яратилишига ёрдам беради. Нутқ ўйин жараёнида иштирок этувчиларнинг хатти – ҳаракатларини тўғри йўналтириб, ўйинни ўргатишга, ўйинга раҳбарлик қилишга ёрдам беради. Нутқ кишига мавҳум фикрлаш ва умумлаштиришлар қилиш имконини беради, ўз образларини яратишга, ўйинни ижодкорона ёндашув асосида бойитишга ёрдам беради [4].

Ўйин фаолияти таркибида ўқув фаолияти ҳам шакллана бошлайди ва кейинчалик у етакчи ўринни эгаллайди. Ўқув элементларини катта одам киритади, улар ўйин моҳиятидан бевосита келиб чиқмайди. Мактабгача ёшдаги бола ўйнаб туриб ўқийди – у ўқишга энди муайян қоидалари мавжуд бўлган ўзига хос ролли ўйинга қарагандай қарайди. Бироқ мазкур қоидаларга амал қилиш асосида унинг ўзи сезмаган ҳолда энг содда ўқув фаолиятларини ўзлаштиради. Мактабгача ёшдаги болада ўқишга иштиёқ пайдо бўлиб, дастлабки билимлар шакллана бошлайди [4].

Мавзумизга оид адабиётлар таҳлили шундай хулоса қилишга имкон беради: мактабгача ёш билан боғлиқ кўпгина муаммолар етарлича чуқур ўрганилмаган ёки тадқиқот босқичида турибди. Бизнингча, айнан мактабгача ёшда саломатлик, тўлақонли жисмоний ва психик ривожлантириш пойдевори 3-6 ёшлар оралиғида одатлар ва феъл-атворларга хос хусусиятлар шаклланади, шу даврда болаларда зарур ҳаракат кўникмалари айниқса яхши ўзлаштирилиб, мустаҳкамланади.

Мактабгача ёшда болаларда ўз танасини бошқариш фаол давом этади (ҳаракат ва фаолиятлар мувофиқлиги, тана тузилишининг шаклланишини бошқариш ҳамда унга қадрият сифатида қараш). Айни вақтда мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси ва психик ривожланиши билан боғлиқ қатор муаммолар ўз ечимини топган эмас.

Бизнингча, бу муаммоларнинг ҳал этилиши болалар жисмоний тарбияси тизимини такомиллаштиришда ҳам илмий-назарий жиҳатдан, ҳам амалий жиҳатдан катта аҳамиятга эга.

#### Адабиётлар:

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. Москва. Гуманитарный издательский центр “ВЛАДОС”, 2001, 264 стр

2. Геллер Е.И. Основные функции подвижных игр и проблемы дальнейшего их внедрения в практику физкультурного движения // Теория и практика физической культуры. 1988, № 3, стр. 20-22.

3. Машарипова М.И. Мактабгача тарбия муассасалари шароитида болаларнинг ҳаракат потенциалини мақсадли ривожлантириш технологияси. Пед.ф.н. илмий даражасини олиш учун баж. диссертация. Тошкент, 2006.

4. Мухина В.С. Детская психология (учебник для студентов педагогических институтов). Москва. Просвещение, 1960, 254 стр.

5. Степаненкова Э. Подвижные игры как средство гармоничного развития дошкольников // Дошкольное воспитание. 1995, № 12, стр. 23-25.

6. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми. Москва. Просвещение, 1986, 200 стр.

7. Усмонхўжаев Т.С., Исломов С.Т. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия. Тошкент, “ИЛМ ЗИҲО”, 2006, 248 бет.

8. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. Москва. Физкультура и спорт, 1999, 206 стр.

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАДБИРЛАРИНИНГ СИНФДАН ТАШҚАРИ ШАКЛЛАРИНИ ТАҲЛИЛ ЭТИШ**

*Салимов Ф.М., п.ф.н., доцент*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Таълим муассасаларида жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар ҳам ташкил этилади. Бу тадбирларга қуйидаги синфдан ташқари ишлар киради:

1. Эрталабки бадан тарбия машғулоти. Бу машғулотларнинг мақсади ўқувчилар организмининг ўқув машғулотирига тайёрлаш. Тартиб интизомга ўргатиш.

2. Танаффуслардаги ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний тарбия дақиқалари мақсади ўқувчиларни назарий машғулотларда ақлий чарчашларни бартараф этиш ҳамда келгуси дарсларга тайёрлаш.

3. Кунини узайтирилган гуруҳлардаги сайрлар ва экскурсияларда ўқувчиларни табиат омиллари ёрдамида чиниқтириш.

4. Умумий жисмоний тайёргарлик ва Спорт тўғрақларидаги машғулотларда ўқувчиларда жисмоний тарбияга қизиқишлар ортириш билан бирга, жисмоний фазилатлари ва жисмоний қобилиятлари ривожлантириш, спорт турлари бўйича мутахассисликка эришиш.

5. Спорт мусобақалар ва байрамларда ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний ривожланиш даражаси назорат қилиб турилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик ҳамда спорт тўғрақлари машғулотири Жисмоний тарбия дастури асосида ишлаб чиқилган Тўғрақ машғулотири йиллик режасига мувофиқ олиб борилади.

**Кун тартибидаги жисмоний тарбия тадбирлари:** ўқувчиларни соғломлаштириш ва жисмоний ривожлантириш жараёни узлуксизлигини таъминлаш мақсадида мактабда ўқувчилар кун тартибида жисмоний тарбия тадбирлари белгиланади ва амалга оширилади. Кун тартибидаги тадбирлар мазмуни Жисмоний тарбия дастури асосида тузилади ва режалаштирилади. Жисмоний тарбия тадбирларининг ташкил этишда мактаб жисмоний маданият жамоаси ташкилотчилик ва раҳбарлик вазифасини бошқаради. Жисмоний тарбиянинг ўқувчилар кун тартибидаги тадбирлари ўқувчиларни жисмоний ривожланишга соғлигини мустаҳкамлашга ва чиниқтиришга ақлий қобилиятларни оширишга тартиб интизомни мустаҳкамлашни амалга оширади. Жисмоний тарбия тадбирларининг мунтазам ўтказиб бориш ўқувчиларни ўзини-ўзи назорат қилиш, кун тартибига риоя қилиш ҳамда фаоллигини мустаҳкамлашга ўргатади. Жисмоний тарбия тадбирлари мактабнинг таълим ва тарбиявий ишлари шаклларида бўлиб ўқув машғулотири билан мувофиқ ҳолда ташкил этилиши керак.

Эрталабки бадан тарбия машғулотири ўқувчиларда тартиб интизомни ҳам тарбиялайди. Бу машғулотлар сўнг ўқув кунини уюшган ҳолда бошлаш амалга оширилади. Эрталабки бадан тарбия машғулотирида болалар жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўрганган умуривожлантирувчи машқларни бажарадилар. Эрталабки бадан тарбия машғулотирига шифокор таъқиқламаган ўқувчиларнинг барчаси қатнашадилар. Эрталабки бадан тарбия машғулотирига директор ва ўқув ишлари директор ўринбосари раҳбарлик қилади. Машғулотни жисмоний тарбия ўқитувчилари олиб борадилар. Шу билан бирга ёшлар уюшмаси аъзолари ва фаол спортчи ўқувчилар ҳам машғулотларни ташкил этишда иштирок этадилар. Эрталабки бадан тарбия машғулотири очик ҳавода ўтказилиши мақсадга мувофиқ ёмғирли ва қаттиқ совуқ кунларда машғулотлар спорт залларида ва ёпик биноларда ўтказилади. Эрталабки бадан тарбия машғулотирининг вазифалари

1. Мускул системаси ва юрак фаолиятини фаоллаштириш
2. Ўқувчиларни жисмоний зўриқтирмаслик
3. Тўғри қадди-қамотни шакллантириш.
4. Умумивожлантирувчи машқлардан фойдаланиш.
5. Ўқув машғулотирига ақлий, руҳий ва жисмоний тайёргарлик кўриш.

Танаффусдаги ўйинлар қиш вақтида ҳам очик ҳавода ўтказилгани маъқул. Танаффусдаги ўйинларга жисмоний тарбия ўқитувчилари ёки тарбиячи раҳбарлик қилишлари керак. Улар болаларни тўғри ва қизиқарли ўйнашларини, жароҳатланмасликларини, ҳаммани жисмоний ҳаракатларни шуғулланаётганлигини назорат қилиб борадилар. Танаффусда ҳаракатли ўйинларни уюшган ҳолда ўтказиш ўқувчилар тартиб интизомни мутасхкамлайди.

Танаффусларда спортчи фаол ўқувчилар ва ёшлар уюшмалари аъзолари болалар ўйинлари ва машғулотлари бошқарадилар. Ўйинлар ва машғулотлар дарс бошланишга 5 минут қолганда тўхтатилиб ўқувчилар ювиниб, кийиниб дарсга тайёргарлик кўрадилар.

**Жисмоний тарбияда синфдан ташқари ишлар:** Ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ҳамда жисмоний тайёргарлигини ва ёш, жинс хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда улар мактаблардаги ва махсус спорт муассасаларидаги жисмоний тайёргарлик ва спорт тўғаракларига жалб этилади. Спорт машғулотларини тўғри ташкил этиш ва бошқаришда, болаларни спорт турлари билан шуғулланишида организми ривожланишининг ҳамда спорт натижаларини кўрсатишни ижобий натижаларига эришиш мумкин.

Умумий жисмоний тайёргарлик тўғараклари ўқувчиларни жисмоний ривожлантиришни таъминлаб тўғарак машғулотлари иш фаолияти, йил давомига қуйидагича режалаштириш мумкин. Кузда-ҳаракатли ва спорт ўйинлари, енгил атлетика, қишда-қишки спорт турлари, гимнастика, кураш машғулотлари, баҳорда- кросс тайёргарлиги, спорт ўйинлари, ёзда-сузиш машғулотлари ўтказилади. Умумжисмоний тайёргарлик машғулотлари жисмоний тарбия асосида ташкил этилади. Мусобақалар ва спорт байрамларида ўқувчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги назорат қилиб борилади. Тўғараклар аъзолари 15-20 кишидан иборат бўлиши мумкин. Гуруҳлар ёши, жинси ва жисмоний тайёргарлиги бир хил даражадаги ўқувчилардан сараланади. Тўғарак машғулотлари ҳафтасига бир ёки икки марта ўтказилади. Ҳар бир машғулот 60 минут атрофида бўлиши мумкин. Жисмоний тайёргарлик гуруҳларига гуруҳ сардорлари тайинланиб улар тарбиячиларга ёрдам берадилар.

Мактабда спорт турлари бўйича тўғараклар ҳам фаолият кўрсатиб, бу тўғаракларга жисмоний тайёргарликка эга, шахсий қизиқишлари ва жисмоний қобилиятли бўлган ўқувчилар жалб этилади. Спорт тўғараклари мактаб жисмоний тарбия дастури асосида иш олиб боради. Спортчи ўқувчиларни жисмоний тайёргарлиги гуруҳ машғулотлари ва спорт мусобақалари, байрамларда назорат қилиб турилади. Тўғарак машғулотлари ҳафтасига 3- 4 маротаба ташкил этилиб, 60-90 минут давомида ўтказилади. Спорт тури бўйича зарурий жиҳозлар ва мутахассис тарбиячиларнинг мавжудлиги ҳамда машғулот ўтиш жойлари талабга жавоб бериши мактаб шароитида ҳам малакали спортчилар тайёрлаш имконини беради.

Бу тадбирлар ёрдамида болалар табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари куёш, сув, ҳаво ёрдамида чиниқиб борадилар, мамлакатимизнинг табиати ва тарихий обидалари ҳақида тушанчага эга бўлиб борадилар. Сайёҳлик юришлар давомида ўқувчиларда ҳаётий зарур жисмоний ҳаракатлар юриш, югуриш, сакраш, тирмашиб чиқиш, ошиб ўтиш, малака ва кўникмалари шаклланиш билан бирга табиат омиллари ёрдамида чиниқиш ва сув муолажаларини сузиш, чўмилиш билан қабул қилиш амалга оширилади. Ўқувчиларда сайёҳлик юришларда керакли жиҳозлардан фойдаланиш ҳаракатланиш усуллари дала жойларида овқатланиш ва дам олиш, ўйинлар билан маданий хордиқ чиқариш тадбирлари ўтказилади.

#### Адабиётлар:

1. “Таълим тўғрисида”ги қонун. Тошкент, 1992 йил 2-июл.
2. Умумий ўрта таълимнинг Давлат таълимстандарти ва ўқув дастури. Жисмоний тарбия. Ахборотнома, 6-махсус сон “Шарқ” нашриёти – матбаа консерни 1999 йил.
3. И.Батенова. Педагогик изланиш Т.: «Ўқитувчи» 1989. 608
4. Б.Абдуллаев Х. Ким қандай ўқитади. // Маърифат. 16. 07. 1998. Н: 52
5. Миноваров С. Театр педагогикаси элементларини эгаллайтик. // Халқ таълими 1999. Н:4, 125-126 бет.
6. Кухарев Н. В. На пути к профессиональному совершенству. - М.: Просвещение. 1990-159 с.
7. Абдуллаев.А, Хонкелдиев.Ш “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти” Т- 2005 й.
7. Саламов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма Т. 2005.

### **КЕКСА ЁШДАГИ КИШИЛАР УЧУН СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ МАШҒУЛОТЛАРИ ТЕХНОЛОГИЯСИ**

*Иноятов А.Ш., докторант*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

**Калит сўзлар:** соғломлаштирувчи ва адаптив жисмоний маданият, кекса ёшдаги кишилар, функционал имкониятлар, машғулотлар технологияси, саломатлик.

**Аннотация.** мазкур мақолада кекса ёшдаги кишиларнинг саломатлик даражасини яхшилаш ва соғлигини сақлашга йўналтирилган соғломлаштирувчи жисмоний маданият машғулоти ва уларни ташкил этиш технологиясига оид қарашлар ёритилган бўлиб олиб борилган эксперимент натижалари кўрсатилган.

**Аннотация.** В статье на основании данных экспериментальных исследований излагаются организационно-методические основы занятий оздоровительной и адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста.

**Ключевые слова:** оздоровительная и адаптивная физическая культура, лица пожилого возраста, функциональные возможности, технология занятий, здоровье.

Кўпгина тадқиқотчилар (В. П. Казначеев, 1998; В. Н. Крутько, 2000; A. Rutten et al., 2001; В. Д. Кряжев, 2003, К. R. Fontaine, S. Naaz, 2006; Э. Г. Лактионова, 2007 ва б.) жисмоний фаоллик ҳамда жисмоний тарбия билан шуғулланиш кекса ёшдаги кишиларнинг жисмоний ҳолати ҳамда рухий саломатлигини сақлашнинг асосий шарти эканлигини таъкидлаб, яқунда уларнинг ижтимоий фаоллигини оширишга хизмат қилишини ўз амалий тажрибалари орқали кўрсатганлар.

Баъзи олимлар (D. A. Brown, W. C. Miller, 1998; М. А. Савенко и соавт., 2002; С. М. Armit et al., 2005) кекса ёшдаги кишилар учун юкламалар ва жисмоний машқларни бажаришда индивидуал ҳолатларга эътибор қаратишни лозим деб ҳисоблайдилар.

Аммо адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, мамлакатимиз СДК(соғломлаштириш даволаш комплекс)ларда кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи ва адаптив жисмоний маданият орқали уларнинг саломатлигини тиклашга қаратилган индивидуал дастурлар асосида махсус машқлар тизими ишлаб чиқилмаган ва жорий этилмаган. Юқоридагилардан келиб чиқган ҳолда, вилоят соғликни сақлаш бошқармаси ҳузуридаги СДКлари ҳамда “Нуроний” жамғармаси ҳузуридаги саломатлик марказларида кекса ёшдаги кишиларнинг саломатлик даражасини яхшилаш ва соғлигини сақлашга йўналтирилган соғломлаштирувчи жисмоний маданият машғулоти технологиясини ишлаб чиқиш ва илмий асослаш мазкур тадқиқотимизнинг мақсадини ташкил этади.

Тадқиқотларимиз шуни кўрсатадики, қуйидаги ҳолатларда кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи жисмоний маданият машғулоти технологияси кутилган самара беради ва ўз мақсадига эришади:

- Соғломлаштирувчи- жисмоний фаолиятга ўз хоҳишига кўра иштирок этишни билдирган кекса ёшдаги кишиларни танлаб олиш;
- Соғломлаштирувчи- жисмоний фаолиятни кекса ёшдаги кишиларнинг ёши ва шахсий-йўналтирилган хусусиятларини инобатга олган ташкил этиш ва режалаштириш;
- Соғломлаштирувчи- жисмоний ташкил этишда кун тартиби, санитария-гигиена шароитлар, дам олиш жараёнига қатъий риоя қилиши

Тадқиқотимиз олдида қуйилган мақсадимиз қуйидаги тадқиқот вазифаларни ҳал қилиш имкониятини берди:

1. Кекса ёшдаги кишиларнинг соғломлаштирувчи жисмоний машқлар билан шуғулланишга рухий-эмоционал ва ташкилий жиҳатдан тайёргарликларини аниқлаш;
2. Кекса ёшдаги кишиларнинг соғломлаштирувчи жисмоний машқлар билан шуғулланиш учун мавжуд бўлган морфологик, физиологик функционал имкониятларини аниқлаш;
3. Тизимли ҳамда шахсга йўналтирилган ёндашув асосида соғломлаштирувчи индивидуал дастурлар технологиясини ишлаб чиқиш ва тажрибада синаб кўриш.

Қўйилган вазифаларни ҳал этишда қуйидаги тадқиқот методларидан фойдаланилди: назарий (педагогик-психологик, ижтимоий ва методик адабиётларни ўрганиш, илмий концепцияларни назарий таҳлил ва синтез қилиш) эмперик (соғломлаштирувчи жисмоний ишлар амалиётини ўрганиш ва умумлаштириш), тажриба-синов (анкета, кузатиш, суҳбат, сўров, педагогик эксперимент, тест, тиббий хужжатларни умумлаштириш, функционал ҳолат кўрсаткичларини ўлчаш, эксперимент натижаларини миқдорий ва сифат жиҳатдан таққослаш )

Тадқиқотнинг методологик асосини жисмоний маданият ва тарбияга оид фаолиятни тадқиқ этишга тизимли (П. К. Анохин, Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, А. А. Сучилин, Усмонхўжаев Т.С.), фаолиятли (Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев, Д. Э. Эльконин, В. В. Давыдов, Маҳкамжонов К.М), шахсга йўналтирилган (Е. В. Бондаренко, В. В. Сериков, И. С. Якиманская) ёндашувлар, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишда инсон организмнинг функционал имкониятларига оид тадқиқотлар (В. Н. Платонов, В. К. Бальсевич,



Э. Г. Лактионова, Қурбонов Ш, Керимов Ф.А), соғломлаштирувчи ва адаптив жисмоний маданият назарияси (С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова), жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишнинг гигиеник концепцияси (А. П. Лаптев, В. Н. Макаров и др.) ташкил этади.

Тадқиқотнинг эмперик базаси сифатида Бухоро вилоят ҳокимлиги соғлиқни сақлаш бошқармаси ҳузуридаги СДКлари ҳамда вилоят “Нуроний” жамғармаси саломатлик марказлари танлаб олинди. Тадқиқотда жами 160 нафар кекса ёшдаги кишилар иштирок этди.

Тизимли таҳлилни қўллаш соғломлаштирувчи жисмоний маданиятни: соғломлаштирувчи жисмоний маданият машғулоти билан шуғулланишни истайдиганларни танлаб олиш, соғломлаштирувчи-ўқув машғулоти, соғломлаштирувчи самарани кучайтиришга хизмат қиладиган алоҳида факторлар ва моддий-техник таъминотни қамраб олувчи мақсадли установка кўринишидаги яхлит бир тизим сифатида тақдим этиш имкониятини берди.

Мақсадли установка асосан машғулотлар давомида шахсий мотивация асосида шуғулланувчилар организмини мослаштириш ҳамда саломатлик даражасини меъёрда сақлашга йўналтирилди.

Соғломлаштирувчи жисмоний маданият билан шуғулланиш истагини билдирган кексалар шифокор кўриги ва назорати натижалари асосида танлаб олинди. Ҳар бир кекса кишилар учун алоҳида саломатлик паспортлари юритилди. Бу паспортларда асосий морфо-функционал кўрсаткичлар, яъни: тана оғирлиги(кг), кўкрак қафаси айланаси (см, тинч ҳолатда, нафас олиш ва чиқариш ҳолатида)ўз ифодасини топди. Шунингдек, баъзи функционал ҳолат кўрсаткичлари: ўпканинг тириклик сиғими(л), нафас олиш вақтида нафасни сақлаш вақти (Штанге доимийси с.), ўтирган ва тик турган ҳолатда юрак қисқаришлари частотаси (ур/дак), систолик ва диастолик (мм.с.уст) артериал қон босими, қўл динамометрияси (кг), назорат тести кўрсаткичлари: юриш - 2000 м (с), 10 с да ўтириб туриш (марта), 10 с да *гавдани* олдига *эгиш* ва ростлаш (марта) ҳам қайд этилди.

Тадқиқотимиз натижаларининг илмий янгилиги шундаки, биринчи марта Ўзбекистон шароитида кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи индивидуал дастурлар асосида махсус машқлар тизими ва уларни амалга оширишга мўлжалланган машғулотлар методикаси ишлаб чиқилди ва амалиётга тадбиқ этилди. Соғломлаштирувчи гуруҳларни ташкил этиш ва улар билан соғломлаштирувчи машғулотларни ташкил этишни бошқаришнинг ташкилий-методик шарт-шароитлари аниқланди.

Тадқиқот натижасида қуйидаги хулосаларга келдик:

1. Кекса ёшдаги кишиларнинг соғломлаштирувчи жисмоний маданият машғулотларга тайёргарлик даражаси уларнинг функционал имкониятлари ҳамда шахсий мотивацияларига боғлиқ бўлиб 3 даражани ўз ичига олади.

Бу даражалар қуйидагилардан иборат бўлиб, уларнинг ҳар бири учун индивидуал дастурлар ишлаб чиқиш мақсадга мувофиқ:

- Паст даража: яъни нофаоллар, уларнинг ҳаётида, асосан ақлий фаолият устунлик қилиб, фаол турмуш таризи билан деярли шуғулланмайди.

- Нобарқарор даража: илгари жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланмаган аммо фаол турмуш тарзини олиб борган ҳолда, иш фаолияти жисмоний юкламалар билан боғлиқ бўлган кексалар;

- Барқарор даража : жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланиш кўникмалари ва тажрибаларини сақлаб қолган, ҳамда фаол турмуш таризи олиб борувчи кексалар.

2. Кекса ёшдаги кишиларнинг адаптив имкониятлари улар организми функционал кўрсаткичларининг соғломлаштирувчи жисмоний машқлар билан шуғулланиш натижасидаги кенгайишида намоён бўлиб, уларда функционал ҳолатнинг тана оғирлиги, нафас олиш(кўкрак қафаси айланаси,ўпканинг тириклик сиғими, нафас олиш вақтида нафасни сақлаш вақти (Штанге пробаси), юрак-қон томир тизими (ЮҚЧ ва АҚБ кўрсаткичларининг пасайиши) каби кўрсаткичлари ижобий тарзда барқаролашади ва яхшиланади. Бундай ҳолат ва асосий ўзгаришлар айниқса функционал имкониятлари паст бўлган 3 гуруҳдаги кексалар саломатлигида яққол намоён бўлади.

3. Кекса ёшдаги кишилар билан соғломлаштирувчи жисмоний маданият машғулотларини олиб бориш технологияси умумий ривожлантирувчи динамик предмет( тўп, гимнастика таёқчаси, обруч) ва предметсиз машқларни бажариш, енгиллаштирилган қоидалар асосида ҳаракатли ва спорт ўйинлари(баскетбол, қўл тўпи) билан шуғулланиш, қатъий регламент асосидаги юриш(қадам ташлаш *мароми* бир текисда бўлиши керак, яъни бир

дақиқада 70-80 кадамдан, 110-120 кадамгача) ҳамда секин югуришни назарда тутати. Қўшимча танланган соғломлаштирувчи машқларнинг ажралиб турувчи хусусиятлари уларнинг аэроб чидамлилиги, ҳаракатлар координацияси ва эгилувчанлигига йўналтирилганлигидир. Қўшимча таъсир воситалари сифатида нафас олиш машқлари, гигиеник соғломлаштирувчи факторлар: рационал суткалик режим, тўғри овқатланиш, шахсий гигиена ҳамда тоза ҳаво ижобий самарали натижани таъминлайди.

.Адабиётлар:

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O‘zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti, 2005 yil - 300 b.
2. Донцов В. И., Крутько В. Н., Подколзин А. А. Старение: механизмы и пути преодоления. - М.: 1997. - 176с.
3. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) // ТиПФК. - 1998. -№1. - С. 2-7.
4. Кряжев В. Д. Двигательные возможности человека: методологические аспекты развития, сохранения и восстановления// ТиПФК. - 2003. - №1. - С. 58-61.
5. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Умумривожлантирувчи машқларни (УРМ) ўргатиш методикаси. Тошкент, 2004 й.
6. Курбонов Ш.Курбонов Ш.Спорт физиологияси. Насаф.2001
7. Усмонхўжаев Т.С, Арзуманов С.Ғ., Қодиров В.А. Жисмоний тарбия. Дарслик. Тошкент, 2004 й.
8. Maxkamdjonov K.M., Tulenova X.B. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., TDPU, 2001-2002 yil - 60 b.
9. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti, 2005 yil - 238 b.

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЎҚУВ-ТАРБИЯ ИШЛАРИНИ САМАРАЛИ ТАШКИЛ ЭТИШ МАЗМУНИ**

*Назаркулов С., Султонов Р., Ҳ Эргошев Б., ўқитувчилар  
Гулистон давлат университети, Гулистон, Ўзбекистон*

Жисмоний тарбия дарсларида ўсиб келаётган ёш авлод тарбиясида узлуксиз таълим тизимида педагогнинг бевосита жисмоний тарбия ўқитувчиси касбига боғлиқ бўлган билим ва илмий дунёқараш хусусиятларининг изчиллиги, тизимли ва узлуксизлиги муҳим аҳамият касб этади. Бунда, албатта, мутахассисларнинг илмий-ижодий фаоллик даражаси уйғун бўлишлиги зарурияти ҳамда улар изчил бир–бирини тўлдириб, ривожланиб бориш қонунига эга эканлиги муҳим аҳамият касб этади. Узлуксиз таълим тизимида таълим-тарбия берувчи шахс фақат «субъект» вазифасини бажарадиган бўлса, сифат мувозанати таъмин этилмаслиги илмий исботини топган албатта. Ўқитувчи - билим олувчи муносабатида «субъект–субъект» мувозанати вужудга келиши учун ўқитувчи айни пайтда «объект» вазифасини ҳам бажариши лозим.

Баркамол шахсни шакллантириш жараёнида бундай мураккаб педагогик муаммонинг ечими сифатида болани боғча ёшидан илмий тадқиқотчилик фаолиятининг элементларини шакллантириш келажакда ёшларда бунёдкор ғояларни шаклланишига замин яратилади. Жумладан, боғча ёшидаги болалар билан “Менинг оилам”, “Мен севган тарбиячи”, “Она диёрим”, “Табиатни асрайлик”, “Эртақлар яхшиликка етаклар” каби мавзуларда улар иштирокида турли шаклларда тадбирлар уюштиришда болаларнинг шахсий фаоллигини ошириш, уларни ижодий фаолиятга йўналтириш, тадбирлар мазмуни болаларни тадқиқотчилик фаолияти элементларини шакллантиришга қаратилганлиги муҳим аҳамиятга эга.

Мактаб ёшидаги болаларга фанларни ўқитилишида илмийлик принципи билан биргаликда дарсларни муаммоли ташкил этилиши мактаб ўқувчиларида мустақил фикрлаш, мустақил муаммонинг ечимини топишга интилиши орқали тадқиқотчилик фаолияти йўналтиришга олиб келади.

Юқорида қайд этилганидек ҳар жихатдан етук мутахассисларни тайёрлаш давлат сиёсатининг устивор йўналишларидан бири ҳисобланиб, узлуксиз таълим тизимида таълим жараёни самарали амалга оширишнинг устувор йўналишидир.

Хусусан, боланинг ёшлигидан иқтидори, истеъдодини кўра билмаслик, уларга ишонч кўзи билан қарамаслик, уларнинг илмий-ижодий меҳнатлари маҳсулига бефарқлик, имкониятларини, интеллектини баҳолай олмаслик каби ҳолатлар шундай камчиликлар жумласидандир.

Булар қаторига узлуксиз таълим тизими бўғинида фаолият юритаётган айрим мутахассисларнинг ўзларида илмий тадқиқот ишларини ташкил этиш ва олиб бориш учун етарли кўникма ҳамда малака мавжуд эмаслигини, ёшларни тадқиқот ишларига қизиқтира олмасликлари, илмий дунёқарашни шакллантириш ва сингдиришга ожизлиги каби камчиликларни ҳам киритиш мумкин.

Ёшлар билим даражасининг пастлиги ҳақиқатан ҳам илмий тадқиқот ишларини самарали ташкил этишга жиддий таъсир кўрсатувчи омил ҳисобланади. Чунки етарли билим даражасига эга бўлмаган бола қандай муаммо устида иш олиб борилаётганлигини англаб етиши мушкул бўлишини таъминлаш катта аҳамиятга эга ва бунга эришиш талабини шарт қилиб қўйиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Ёшларга билим беришда дарс мақсадини нотўғри белгиланиши, дарсларга жиддий ёндашмаганлигидан далолат беради. Чунки фанларни ўзлаштираётган ҳар бир ўқувчининг илмий дунёқарашларини шалланиши дарс самарадорлигига боғлиқдир.

Адабиётлар:

1. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. –Т.: Шарқ, 1997. 64 б.
2. «Ёшлар йили» Давлат дастури. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2008 йил 29 февралдаги ПҚ 805-сон Қарори билан тасдиқланган.
3. Ўзбек педагогик антологияси. -Т.: «Ўқитувчи», 1995. I жилд. Тузувчи муаллифлар: К.Хошимов, С.Очил.- Т.: Ўқитувчи. 464 б.

## **ЎСМИРЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА ОИЛАНING TUTGAN ЎРНИ.**

*Мухитдинова Н.М., ўқитувчи, Жўраева Д.Ў., талаба  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Мамлакатимиз нинг 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 вазифалар белгиланган.(1).

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

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

Ота-она ўз болалари билан ҳар дам олиш кунларида бирга бўлиши ва улар билан биргаликда соғломлаштирувчи, туристик саёҳатлар ташкил этиб туришлари лозим. Бундан

ташқари боланинг кунлик жисмоний фаолиятини тартибга солиш ва тартиб асосида уларни амалга ошириши талаб этилади ва буни биз куйидагича жадвалда акс эттирдик:

<b>Бола тарбияланаётган гуруҳ тури</b>	<b>Ёши</b>	<b>Жисмоний фаолият тури</b>	<b>Фаолият давомийлиги</b>
Кичик гуруҳ	3-4	Эрталабки бадантарбия	5- дақиқа
		Жисмоний дақиқалар	3 дақиқа
		Жисмоний машғулотлар	10-15 дақиқа
		Сайр	30-40 дақиқа
Ўрта гуруҳ	4-5	Эрталабки бадантарбия	10 дақиқа
		Жисмоний дақиқалар	5 дақиқа
		Жисмоний машғулотлар	20-25 дақиқа
		Сайр	1 соат
		Спорт тўғаракларига қатнашиш	1-2 соат
Катта ва мактабгача тайёрлов	6-7	Эрталабки бадантарбия	15 дақиқа
		Жисмоний дақиқалар	10 дақиқа
		Жисмоний машғулотлар	30-35 дақиқа
		Сайр	1,5- 2 соат
		Спорт тўғаракларига қатнашиш	2 соат

**Адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 03.06.2017 й П.Қ. “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарор. 1б.
2. Юсуф Хос Хожиб “Кутадғу билиг” асари 11 аср.

**ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТИЗИМИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ  
ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ**

*Тошев А.Т., Бухоро туман 12-мактаб, Бухоро, Ўзбекистон*

Эрталабки бадантарбия. Мактабгача тарбия муассасаларида ўтказиладиган эрталабки бадантарбия уйда бошланган кун тартибидаги машқларнинг давоми бўлиб, болаларни маълум тартибга амал қилишга, интизомлилиқка, ҳаракатларни бажаришда тартибга ургатади. Эрталабки бадантарбияда оддий сафланиш ва қайта сафланиш машқларидан бошлаб умумривожлантирувчи машқлар ва асосий ҳаракат машқларигача фойдаланилади. Бадантарбияни мувофиқлаштиришда рақс элементлари, ритмик гимнастика, баъзи аэробик машқларни бадантарбия машқлари каторига қўшиб олиб боришдан кенг фойдаланилади.



Эрталабки бадантарбия машқлари боланинг имкониятига караб белгиланади. Умумривожлантирувчи машқлар маълум анатомик тартибда бажарилади: аввал мушаклар ва елка камари (қўллар билан юкорига, турли томонларга айланма ҳаракатлар қилиш, кулларни тирсақдан букиб ёзиш) ҳаракатлантирилади. Сунгра гавда, кукрак, корин, кул ва оёқ мушакларини ривожлантирувчи машқлар бажарилади (эгилиш, гавдани айланма ҳаракатлантириш, утириб- туриш ҳаракатлари; туриб, ўтириб, чалканча ётиб, коринда ётиб, тиззада ён томонларга угирилиш ва х.к). Умумривожлантирувчи машқлардан сунг секин югуртирилади ёки турган жойда сакратилади. Эрталабки бадантарбия секин югуртириш орқали яқунланади. Умумривожлантирувчи машқлар сони кичик гуруҳда 4-5, урта гуруҳда 5-6, катта гуруҳда 6-7, тайёрлов гуруҳида 7-9 та машқни ташкил этади. Кичик гуруҳда эрталабки бадантарбия машқларининг давом этиш муддати 5-8 дақиқани, катта гуруҳда 8-10 дақиқани, тайёрлов гуруҳларида 10-12 дақиқани ташкил этади. Умумривожлантирувчи машқлар буюмлар билан, шунингдек, буюмларсиз ҳам ўтказилиши мумкин. Кичик, урта гуруҳларида шиқилдоқлар, байроқлар, кублар, ленталар, кичик коптоқлардан; катта ва тайёрлов гуруҳларида таёкчалар, чамбараклар, катта коптоқлар, арконлар, чизимчалар, кум халтачаларидан фойдаланиб, барча машгулотларни мавсумга караб ёпик хонада ёки очик хавода ўтказиш тавсия этилади. Нутк устириш, элементар математик тасаввурларини устириш машгулотларида кул мушаклари, елка мушаклари, оёқ, орқа мушаклари учун машқлар бажарилади, куллар юкорига кутарилади, куллар бармоқлари айланма ҳаракатлантирилади, айланиш, энгашиш, чузилиш, умурткаларни эгиш, бурун орқали чуқур нафас олиб-чиқариш, утириш, оёқларни тиззадан букиб утириш, оёқни олдинга, ён томонларга, орқага узатиш, сакраш ҳаракатлари бажарилади. Машгулот орасида болаларга таклидий ва турли характердаги ўйинларни қиска вақт ичида уйнатишни режалаштириш мумкин (1-2 дақиқа). Болалар боғчаларида таътил кунларини ташкил этиш. Болалардаги ҳаракатларни такомиллаштириш учун ўтказиладиган машқлар таътил кунлари ҳам давом эттирилади. Боғчаларда таътил кунлари 2 ҳафтани камраб олиб, 1-ҳафтаси 26 декабрдан 3 январгача, 2-ҳафтаси 25 мартдан Запрелгача режалаштирилади. Болалардаги фаолликни, улардаги эмоционал ва эстетик ҳолатни ўзлари ўрганиб, билиб олган машқларини, турли ҳаракатли ўйинларни, соғломлаштириш тадбирлари, рақс машқлари, табиат куйнига сайр ва бошқалар орқали мустаҳкамлаш мақсадга мувофиқдир. Кишки таътил мактаб укувчиларининг таътил кунлари билан бир вақтга тугри келади. Болалар катталар ёрдамида турли-туман кишки ўйинлар уйнайдилар (корбурун уйнайдилар, яхмалақда, чанада учадилар, кор одам ясайдилар). Баҳор фаслидаги таътил кунларини яқин атрофдаги дала, боғ, гузал табиат кучоғида ўтказиш мақсадга ўтказишдир. Болалар табиат куйнига чиқар эканлар, табиат ва атроф муҳитдаги узғаришларнинг гувоҳи буладилар. Тарбиячи болаларга табиатдаги баҳорги узғаришларни таҳлил қилишни тавсия этади. Болаларга бу уринда ердаги майсадан тортиб, турли утлар, дала ва боғ гуллари, лолакизгалдоқдан тортиб атиргулларгача таърифлаб берилди. Сўнг гулларга сув қуядилар, атрофларини тозалайдилар. Шу гулларга караб шеър, ашула, топишмоқлар айтиб, бир-бирларини хушнуд қиладилар. Баҳорги ҳаракатли ўйинлар: аркон, тош ўйини, коптоқ ўйини, чиллак, қувлашмачок, тортишмачок ўйинлари болалар учун қизиқарлидир. Тарбиячи бу ўйинларни, болаларнинг ёш хусусиятлари ва жисмоний имкониятларини ҳисобга олиб режалаштирилади. Жисмоний тарбия байрамлари. Жисмоний тарбия байрамлари болаларнинг қайфиятларини яхшилади, ҳар бир болада шахсий масъулиятни оширишга, ахил болалар жамоасини ташкил қилишга ёрдам беради. Байрамга тайёргарлик бир неча босқичдан иборат: ишни ташкил қилиш, дастур ва сценарийлар тузиш, машқларни бажариш, ўйинларни ўтказиш тартибини болаларга тушунтириш. Ўйинлар аттракцион, мусобака-эстафета шаклида ўтказилади. Байрам дастури тантанали қисм, намунавий чиқишлар, спорт мусобакалари, умумий ва қўнгилочар ўйинлардан иборат бўлади. Жисмоний тарбия байрамлари ўрта гуруҳдан бошлаб 1 йилда 2 марта ўтказилади.

#### Адабиётлар:

1. К.М. Маҳкамджонов, Е.К. Содикова “Ҳаракат гўзаллик ва саломатлик гарови”, Т. 2002 й.
2. К.Маҳкамджонов, Х.Туленова ва бошқалар «Жисмоний тарбия» вариатив дастури.
3. М. Расулова. Учинчи мингйилликнинг боласи. Таянч дастур маърифат – методлар нашриёти 2000 й.

4. Махкамджонов К, Туленова Х. Фарзандингиз соғлом бглишини истасангиз. Т. ЎзПФИТИ, 1995 й.

## **ХОТИН - ҚИЗЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ОИЛАНИНГ ЎРНИ**

*Юсунова З.Ш., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Оилада жисмоний тарбияни ривожлантиришда бугунги кунда аёлларнинг ўрни бекиёс чунки мутахассисларнинг фикрларини, тажрибаларини ҳисобга олсак, оиланинг соғлом муҳити ҳамда оилада ёшларни жисмоний жихатдан баркамол қилиб тарбиялашда аёлларнинг ўрни хизмати бекиёсдир. Оиладасоғлом муҳитни инсон учун энг муҳим ва асосий бўлган куйидаги тушунчалар шакллантиради. Буларнинг биринчиси оила аъзоларининг соғломлик даражаси, иккинчиси, оила аъзолари ўртасидаги ўзаро муносабатлар, учинчиси яшаш учун етарли бўлган пул маблағи, яъни оила бюджети, оила аъзоларининг кундалик кайфияти, яъни ҳар бир оила аъзоси ўз кайфиятини қай даражада бошқара олиши ва бешинчиси ҳар бир оила аъзосининг ҳаётдаги мақсадидир.

Дунёда энг катта бахт бу соғлиқдир. Соғлом инсонгина ўз олдига қўйган мақсадга, бахт-саодатга эриша олади. Соғлигини йўқотган одам, катта бойликка эга бўлган тақдирда ҳам, ўзини бахтли ҳис эта олмайди. Бунга ҳаётда мисоллар кўп. Ҳар бир инсон ўз саломатлиги олдида биринчи галда ўзи масъулдир. Ҳар бир ота она ўз фарзандини соғлом бўлишини хоҳлар экан, биринчи галда ота онанинг ўзлари ўрناق бўлиб, соғлом турмуш қонун - қоидаларига риоя қилиб яшашлари муҳим эканлигини англаб етишлари зарурдир. Ота - она ўзларининг соғлиқларини мустаҳкамлаш мақсадида жисмоний машқлар билан мунтазам равишда шуғулланар экан, бундай оилада ўсаётган бола спортга бефарқ бўлиб қола олмайди, чунки болалар кўпинча эшитганини эмас, кўрганини бажаришга мойилдирлар.

Оилада жисмоний тарбияни ривожлантиришда аёл бола тарбиясига оид педагогик – психологик қонуниятларни билиши лозим. Болани беъмани хатти - ҳаракатларидан сақлаб, соғлом ўсишини таъминлашда аёл куйидаги ички қонуниятларга амал қилиш тавсия этилади.

*Биринчи қонуният.* Аёл болани меҳр билан тарбиялаш, уни чақалоқлик давридан гапга солиш, алла айтиш, вақти – вақти билан бағрига босиб суюш, ўз навбатида онага нисбатан болада ҳам меҳр пайдо қилади.

*Иккинчи қонуният.* Фарзанд тарбияси ота- онанинг асосий бурчи ҳисобланиб, болани соғлом ўсишида уни фақат яхши кайфиятда, овозни баланд кўтармай тарбиялаш лозим. Болада бирон бир камчилик кузатилса, аввал унинг сабабини ўрганиши ва унинг олдини олиш йўлларини белгилаши лозим.

*Учинчи қонуният.* Аёлболанинг индивидуал хусусиятидан келиб чиқиб, меъёрни аниқлаши лозим у қайси спорт турини исташини аниқ билиб шунга йуналтириши керак.

*Тўртинчи қонуният.* Ота – она бола учун ҳар доим ибрат бўлиши, нафақат боланинг кўз ўнгида, балки, у бўлмаган пайтларда ҳам ҳар нарсадан тарбияни устун қўйиш лозим. Айниқса, ота билан ўғил, она билан қиз тарбиясининг ўзига хос нозик жиҳатларига эътибор бериш талаб қилинади. Чунки, бола ота- онага албатта тақлид қилади.

*Бешинчи қонуният.* Фарзандингизни ўзи ҳақида қандай фикрда эканлигини аниқлаб боринг. Шунда келгусида қандай касб соҳиби бўлиши аён бўлади. Сиз ҳаққингизда ҳам қандай фикр- мулоҳазалари борлигини билиб боришингиз оилада ўзаро муносабатлар мувозанатини таъминлаш омили бўлади.

*Олтинчи қонуният.* Фарзандингизни оилавий анъаналар қаторида миллий анъаналаримиз билан ҳам яқиндан таништириб боринг. Шунда миллий тарбиянинг ўзига хос хусусиятларини таҳлил эта олади.

*Еттинчи қонуният.* Болани ҳар доим меҳнат қилишга ўргатинг Оила бюджети, тежамкорлик, сарф-ҳаражатларни бола яхши билиши лозим.

*Саккизинчи қонуният.* Болани ёшига хос кундалик режими бўлсин. Шунга кўра оилавий спорт-соғломлаштириш, китоб ўқиш ва маданий дам олиш, кундалик одат тусини олган бўлиб, бўш вақтни ижтимоий фаол ҳаракат билан уйғун бўлиши мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Хулоса ўрнида шуни айтиш лозимки, фарзанд тарбиясида белгилаб қўйилган алоҳида метод ва усуллар йўқ. Ҳамма гап ота – онани оилавий тарбияда педагогик-психологик билим эгаси бўлишлари билан боғлиқ. Шу билан биргаликда боланинг хатти-ҳаракатини қатъий назоратга олиб, онги шуурига тайёр қоидаларни, навбатчи гапларни сингдиришга уринманг. Болани шахс сифатида ҳурмат қилиб, эркинлик бериш, ўзаро ҳамфикрликда иш юритиш лозим.

#### Адабиётлар:

1. Ойниса Мусурмонова Оила маънавияти миллий гурур
2. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. -Т.: Маънавият, 2009. 176-б.
3. К.М. Маҳкамджонов, Е.К. Содиқова “Ҳаракат гўзаллик ва саломатликгарови”, Т. 2002 й.
4. К.Маҳкамжонов, Х.Туленова ва бошқалар «Жисмоний тарбия» вариатив дастури.
5. М. Расулова. Учинчи мингйилликнинг боласи. Таянч дастур маърифат – методлар нашриёти 2000 й.
4. Маҳкамджонов К, Туленова Х. Фарзандингиз соғлом бўлишини истасангиз. Т. ЎзПФТИ, 1995 й.

## БУХОРО МАДРАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТУРЛАРИ

*Қобилжонов Қ.Қ., магистрант*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Халқимизнинг миллий қадриятлари бўлган **маънавий**, маданий бойликларимизни тиклаш, бойитиш, асраб-авайлаш, уни келажак авлодларга бекаму-кўст етказиш, аждодларимиз томонидан кўп асрлар мобайнида яратиб келинган ғоят улкан, бебаҳо бойлигимиз бўлган урф-одатлар, маросимлар, халқ ўйинлари, байрамлар ҳамда миллий қадриятларимизнинг ўрни ва мавқеъини тиклаш асосий вазифаларимиздан биридир. Қайси жамиятда маданий-маърифий ва тарбиявий тадбирлар оқилона йўлга қўйилган бўлса, шу жамият ижтимоий адолат мезонлари асосида тез ривожланганлиги бизга тарихдан маълум.

Марказий Осиёдаги барча мадраса типдаги таълим муассасаларида анъанавий жисмоний тарбия воситалари билан биргаликда дарсдан ташқари машғулотларда жисмоний машқларнинг 3 тури енгил, кучли ва муракаб турлари тавсия қилинган.

#### **Енгил машқлар сирасига**

- арғимчоқ учиш;
- беланчақларда тик ҳолда, ўтириб ёки ётиб учиш;
- қайиқ ёки кемаларда сайр қилиш.

#### **Кучлироқ машқларга эса,**

- от ва туяга миниш;
- кажававаараваларга тушиб, бошқариш.

#### **Жисмоний тарбиянинг мураккаб турига майдонда қилинадиган куйидаги**

#### **ҳаракатлар киритади:**

- киши майдоннинг у четидан бу четига тез ҳаракат билан бориб орқаси билан қайтади ва ҳар сафар юриш масофасини майдоннинг ўртасидан туриб қолганига қадар камайтира боради.

- кишининг ўз сояси билан олишиши;
- баландликка сакраш;
- узунликка сакраш;
- ҳатлаб сакраш;
- найза учи билан санчиш;
- чавгон ўйини;
- коптоқлар билан ўйнаш;
- қураш;
- тош кўтариш, қувлашиш;

- дорбозлик машқлари
- чопаётган отни жиловидан тортиб тўхтатиш.

Мураккаб машқлар гавда учун махсус ҳаракатлар ҳисобланиб, уларнинг ҳар бирида маълум даражада ўйин элементлари мавжуд яъни:

**1. Қўл ва оёқ ҳаракатлари.**

**2.Кўкрак ва нафас аъзоларининг ҳаракатлари.**

**3.Бутун танага оид ҳаракатлар.**

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, Марказий Осиё мадрасалари қадимдан ўз нуфузига эга бўлиб, талабаларнинг маънавий кифоасини шакллантиришда муҳим аҳамият касб этди. Бу эса халқимизнинг минг йиллар давомида шаклланган анъаналари, урф-одат, ахлоқ-одоб меъёрлари, тарихий миллий қадриятларини сақлаб қолишга, талабаларни соғлом, камтар, хушмуомалали, ростгўй, олижаноб, сабр-тоқатли, ҳалол қилиб тарбиялашга ёрдам берди.

Диний ва дунёвий фанлар уйғунликда ўқитилиб, маърифатпарвар олимлар, давлат арбоблари етишиб чиқди. Аммо, мадраса таълим тизимидаги ушбу ютуқлар, юртимиз тарихи, илмий мероси етмиш йилдан ортиқ давр мобайнида ноҳолис ёритилиб келинди. Бугунги кун тадқиқотчилари олдида турган масъулиятли вазифалардан бири – бу юртимиз тарихини асл ҳолича ўрганиб, ёш авлодга етказишдан иборат.

Адабиётлар:

1. Ж.Эшназаров Жисмоний тарбия тарихи ва бошқариш. Т.: 2008 “Фан ва технология” нашриёти. 388 б
2. Л.Қ.Асророва “Бухоро мадрасалари тарихидан”. Т.: Ҳилол нашриёти. 2017.

**БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ  
ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ САМАРАЛИ УСУЛЛАРИ**

*Рахмонов Р., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Мустақиллик туфайли юртимизда соғлом, маънан ва жисмонан баркамол авлодни тарбиялаш масаласитдавлат сиёсатининг устивор йўналиши сифатида боқичма-боқич ўз ечимини топиб келмоқда. Бу борада биринчи Президентимиз И.А.Каримов раҳбарлигида “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”, “Таълим тўғрисида” ги Қонун, “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида” ги Президент Фармони ҳамда ушбу жамғарма фаолиятини ташкиллаштириш ҳақидаги Ҳукумат Қарори, халқ таълими тизимини ислох қилиш, ўрта умутаълим мактабларининг моддий-техник базасини замон талаблари даражасида кўтариш бўйича қилинаётган хайрли ишлар келажак авлод истиқболини белгилаб берувчи асосий тадбирлар сирасига киради.

Агар боланинг жисмоний қобилиятлари ва ҳаркат малакалари ўстиришга ёшлиқдан асос солинса, улғайган сари шу қобилиятлар самарали шакллана боради.

Маълумки, жисмоний сифатлар инсонда туғилганидан бошлаб шакллана боради. Лекин болада шу сифатларнинг қай даражада шаклланиши, оддий ёки мураккаб ҳаракатларни ўзлаштириб олиши фақатгина у яшаб келаётган муҳитга эмас, балки болада муайян жисмоний кўникмаларни қандай воситалар ёрдамида ривожлантиришга ҳам боғлиқдир.

Жисмоний машқларни тўғри қўллаш, уларни болалар қандай ўзлаштираётганлигини назорат қилиб бориш шу болалардаги жисмоний сифатларни, унинг қадди-қомати, жисмоний ва ҳаракат малакалари тараккиёти тўғри йўналишда шаклланиб боришга имкон яратади.

Мутахассислар томонидан олиб борилган тадқиқотлар натижасида кичик мактаб ёши даврида боланинг жисмоний кўникмалари ва ҳаётий ҳаракат малакалари миллий ва ҳарактли ўйинлар ёрдамида самаралироқ ривожланиши исботлаб берилган.

Шунингдек, жисмоний ҳаракатларнинг тури, йўналиши ва қандай мақсадга қаратилганлигига (касб, рўзгор иши, спорт, ҳарбий фаолият ва ҳоказо) га қараб, ҳар бир жисмоний ҳатти-ҳаракатнинг шу ҳаракат ижросидаги ўрни турлича бўлади. Шундай бўлсада, спорт турларида шу жисмоний сифатларнинг интеграл ривожланиши муҳим аҳамиятга эга бўлади. Аммо кўпинча, барча ҳатти-ҳаракатлар фаолияти жараёнида айрим жисмоний сифатларнинг устуворлиги дарҳол кўзга ташланади.



Бошланғич таълим жараёнида жисмоний тарбиянинг етакчи вазифаларига қуйидагиларни киритиш мумкин:

- ўқувчилар соғлигини мустаҳкамлаш, уларнинг жисмоний жиҳатдан тўғри ривожланишига шароит яратиш бериш;
- жисмоний тарбия ва спортга оид билимларга эга бўлиш;
- ҳаракат кўникма ва малакаларини эгаллаш;
- ҳаракат сифатлари (куч, эпчиллик ва бошқаларни) ривожлантириш;
- жисмоний тарбия орқали эстетик сифатлар (гавдани тутиш, ҳатти-ҳаракатлар гўзаллиги)ни шакллантириш;
- жисмоний тарбия орқали ахлоқий сифатларни шакллантириш (жасурлик, қатъиятлилик, тартиб-интизом, жамоадошлик ва ш.к);
- жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш кўникмаларини ҳосил қилиш;
- шахсий гигиена кўникма ва малакаларни шакллантириш.

Бошланғич синфларда жисмоний тарбия бўйича олиб бориладиган асосий тадбирлар бири – бу дарсдан олдин ўтказиладиган *гимнастика* бўлиб ҳисобланади. Педагоглар шунинг яхши билишадигани, очиқ ҳавода ўтказиладиган эрталабки жисмоний машқлар ўқувчиларнинг ишчанлигини ошириб, бола организмни умумий чиниқтириб боришга ёрдам беради.

Жисмоний тарбия йўналишидаги доимий тадбирлар сирасига *фузқультдақиқалар* ҳам киради. Мунтазам ташкил этиб туриладиган фузқультдақиқалар болалардаги ақлий зўриқишнинг олдини олади ёки бартараф этади.

“*Ҳаракатли танаффус*” кўришдаги тарбиявий тадбирлар эса ўқувчиларнинг ҳар куни дарслар орасидаги танаффусларда очиқ ҳавода бўлишларини таъминлайди. Бошланғич синф ўқувчилари учун югуриш, сакраш, улоқтириш каби ҳаракатларни мужассамлаштирган ўйинлардан ташкил этиш тавсия этилади. Машқ ва ўйинлар дарс бошланишига 5 дақиқа қолганида тугатилиши керак.

Ана шу сингари тадбирлар мунтазам равишда ўтказиб борилса бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний тарбияни шакллантиришнинг самарали усул ва воситалари юқори бўлиши кафолатланади.

Адабиётла:р

1. И.А.Каримов. Маънавий юксалиш йўлида.-Т.: Маърифат. 2008 й 3-8.
2. Ж.Эшназаров “Жисмоний маданият тарихи ва бошқариш”. Т.: Фан ва технология нашриёти. 2008 й.
3. “Баркамол авлодни шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг тиббий асослари”, Т “Ўзбекистон” 2011 й.
4. Абу Али ибн Исно. “Тиб қонунлари”. 1 жилд. Тошкент Абдулла Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти. 1993 й.
5. Абу Наср Фаробий “Фозил одамлар шахти”. Давлат илмий нашриёти. 2004 йил.
6. М.Рахматхўжаев,Б.Сафаров. Жисмоний тарбия ўқитувчилари, спорт мактабларининг раҳбар ва мураббийлари учун қўлланма. Тошкент 2009 й.

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ЁШЛАРНИНГ САЛОМАТЛИГИНИ МУСТАҲКАМЛАШДА ЭНГ МУҲИМ ОМИЛ СИФАТИДА**

*Рахмонов Р., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Мамлакатимиз спортини ривожлантириш соҳасида тубдан ўзгаришлар амалга оширилмоқда. Давлатимиз жисмоний тарбия ва спортнинг келажак авлодни соғлом қилиб тарбиялашдаги ўрнини ҳисобга олиб спорт ишларини янада такомиллаштириш, унинг замон талаблари даражасида ўқув ва моддий-техник базасини яратиш ҳамда аҳолининг спортга бўлган қизиқишини ошириш йўлида мақсадли давлат миқёсидаги тадбирлар ишлаб чиқилиб ҳаётга тадбиқ этилмоқда. Чунки спорт миллатнинг ўзлигини англашда унинг аниқ мақсадлари сари жипслашувида ва бирлашувида, ўзидаги бор салоҳиятини ҳамда миллат сифатидаги қудрати жаҳон узра намоён бўлиб муҳим аҳамият касб этади. Шу нуқтаи назардан олиб қараганда мамлакат спортини ривожлантириш долзарб ва ниҳоятда муҳим масалалар. Зеро, жисмонан

бақувват соғлом ва ёшлари кўп бўлган миллат қудратли бўлади, унинг давлати ҳар томонлама мустақкам бўлиб, буюк тараққиёт сари ривожланиб боради.

Бой ўтмиш тарихимизга назар ташласак, аждодларимиз яратиб бизга қолдирган юксак маънавий – маданий ва таълим-тарбия мероси сирасида авлодларни ёшлиқдан жисмонан бақувват қилиб тарбиялашнинг қатъий тизими йўлга қўйилганлиги шохиди бўламыз. Демак, бизда халқимизнинг асрлар давомида шаклланган ва ривожланган ўзига хос жисмоний тарбия мактаби мавжуд бўлган ана шу мактабларнинг миллийлик ва умуминсонийликка асосланган тарихий тажрибаларга мурожаат қилиш, ундан бугунги янгиликлар ва эришилган ютуқларни ҳаётга тадбиқ этиш давр талабидир.

Жисмоний тарбиянинг ўзига хос воситалари ёрдамида боболаримиз улар ўсиб келаётган ёш авлодга чакқонлик, эпчиллик, кучлилиқ ва сабр-тоқат каби хусусиятларини шакллантирганлар, фарзандларни ҳаётий қийинчиликларга ва табиатнинг инжиқликларига нисбатан бардошли, бақувват қилиб тарбиялаганлар. Бу эса баркамол шахс тарбиясини янада яхшилаш, кучайтириш, уларни ўз халқи ва жамият олдидаги бурчини ҳис этиш, меҳнатсеварлик руҳида тарбиялашдек ғоят муҳим вазифалар билан боғлиқдир. Бунинг учун жисмоний тарбиянинг барча воситалари ҳам жуда қўл келади, чунки бу нарса шахсни руҳий, жисмоний маънавий жиҳатдан тарбиялашнинг энг муҳим шакллари билан ҳисобланади. Зеро, миллатнинг келажаги бўлган ёшларни етук, соғлом, баркамол ва комил инсон қилиб тарбиялаш мустақил юртимиз келажагига хизмат этади.

Жисмоний маданият ва спорт болалар ҳамда талабаларда кўпгина фазилатлар, шу жумладан уларнинг жисмонан бақувват бўлиши, ҳаракат кўникмалари ҳамда жисмоний хусусиятлари такомилга етиши, организмнинг захира кучлари, иш қобилияти, кўпгина касалликларга нисбатан қаршилиқ кучининг ошишига ёрдам беради. Бироқ чидамлилиқ, умумий саломатлик ҳолати ҳаммада бир хил бўлмаганидек, юклама ҳам бир хил бўлиши мумкин эмас.

Ўқув муассасаларида жисмоний тарбия, спорт соғломлаштириш ишларини ривожлантириш, таълим олаётган талаба ёшларнинг спорт турларига қизиқишини ошириш, билими, кўникма ва малакаларини мустақкамлаш давр талабига айланиб бормоқда.

Энг асосийси, мамлакатимизда баркамол авлод таълим-тарбиясини кафолатловчи миллий модел яратилди. Бугун мамлакатимиз аҳолисининг 60 фоизига яқинини талаба-ёшлар ташкил этади. Улар учун республикамизда спорт ва барча соҳада шароитлар яратилмоқда. Президентимиз ташаббуслари билан бугунги ва эртанги ҳаётимизни белгилаб берадиган, барча эзгу ишларимизни амалий ҳаёт жабҳасида рўёбга чиқарадиган ҳар томонлама етук кадрлар тайёрлаш, интеллектуал салоҳиятли, жаҳон андозаларига жавоб берадиган ёшларни тарбиялаш масаласида қилинаётган ишларнинг микёси беқиёс. Бу ҳам интеллектуал салоҳиятли жисмонан соғлом бўлган авлодни тарбиялашга бўлган эътиборнинг омилий бир кўриниши эканлиги шубҳасиздир.

Таъкидлаш жоизки, бугунги кунда изчил амалга оширилаётган “Ёшлар йили”, “Баркамол авлод йили” Давлат дастурлари, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” шаклланаётган баркамол авлодни ҳеч кимдан кам бўлмай вояга етиши ҳақидаги яхлит таълимотнинг энг муҳим амалий йўналишидир.

Юқорида санаб ўтилган воситалардан мажмуали фойдаланиш ёш спортчиларнинг спорт машғулотлари жараёнидаги вазифаларни самарали ҳал қилишнинг зарурий шартидир.

#### Адабиётлар:

1. Ш. Қурбонов, А.Қурбонов. Жисмоний машқларнинг физиологик асослари. “ЎАЖБНТ” маркази, 2003
2. Қ.Содиқов, С.Х.Атипова. Ёш физиологияси ва гигиена. “Янги аср авлоди”. Тошкент 2009 й
3. А.К.Атоев. Боллар спортини ривожлантириш. Бухоро-2007 й
4. М.Раҳматхўжаев, Б.Сафаров. Жисмоний тарбия ўқитувчилари, спорт мактабларининг раҳбар ва мураббийлари учун қўлланма. Тошкент 2009 й.
5. Абу Али ибн Исно. “Тиб қонунлари”. 1 жилд. Тошкент Абдулла Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти. 1993 й.

## **Ўқувчи ёшларни спортга йўналтиришда жисмоний машқларнинг таъсирини белгиловчи омиллар**

*Мардонова Ш., Когон ш. БЎСМ, Ўзбекистон*  
*Сатторов М.Э талаба БухДУ. Ўзбекистон*

Ҳар хил жисмоний машқларнинг самараси турли хил ёки турли хилдаги жисмоний машқлар бир хил тарбиявий таъсир кўрсатиши амалиётда исботланган. Демак, бу жисмоний машқлар доимий бир хил таъсир хусусиятига эга эмаслигининг исботидир.

Тарбия жараёнида *жисмоний машқларнинг самарали таъсирини белгилай оладиган омилларни* билиш педагогик жараёни бошқаришни осонлаштиради. Бу омиллар қуйдагича гуруҳланади:

1. *Ўқитувчи ва ўқувчиларнинг шахсий тавсифи омили.* Таълим жараёни икки томонлама – ўқувчилар ўқийди, ўқитувчи ўқитади. Шунинг учун жисмоний машқларнинг таъсири кенг даражада ким ўқитаётганлигига ва кимларни ўқийётганлигига, ахлоқий сифатларига ва иқтидори (интеллекти)га, жисмоний ривожланганлигига ва тайёргарлиги даражасига, шунингдек, бирламчи бажара олиш малакаси, қизиқиши, ҳаракат фаоллиги ҳамда бошқаларга боғлиқ.

2. *Илмий омиллар* – жисмоний тарбиянинг қонуниятларини ўқитувчи томонидан англаниши меъёрини характерлайди. Жисмоний машқларнинг педагогик, психологик, физиологик хусусиятлари қанчалик чуқур ишлаб чиқилган бўлса, педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун улардан шунчалик самарали фойдаланиш мумкин.

3. *Методик омиллар* – жисмоний машқлардан фойдаланишда амал қилинадиган жуда кенг камровдаги талаблар гуруҳини умумлаштиради.

Жисмоний машқни ўқитиш давомида ёки бошқа педагогик вазифани ҳал қилиш учун қўлланаётган усулият (жисмоний қабилитни очсин, ўзлаштиришни осонлаштирсин) масалан, жисмоний қобилиятларни ривожлантиришда қуйидагилар ҳисобга олинади, биринчидан жисмоний машқдан кутилаётган самара, яъни бу машқ билан қандай вазифалар (билим бериш, тарбиялаш, ёки соғломлаштириш)ни ҳал қилиш; иккинчидан, жисмоний машқни тузилиши, статик ёки динамик машқми, циклик, ациклик ҳаракатми ёки бошқасими; учинчидан, мумкин бўлган такрорлаш усулиятлари (бўлақларга ажратиб ёки машқни тўла бажариш билан ўргатиш мақсадга мувофиқми, такрорлашлар оралиғида актив дам олишни қўллаш керакми ёки пассив дам олишни таъминлай оладими ва ҳоказолар). Жисмо-ний машқларнинг бундай характеристикаси қўйилган педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун жисмоний тарбия воситалари ва методларини танлаш имконини беради.

Жисмоний машқларнинг самараси оптимал юкламани белгилай олиш орқалигина бўлиши мумкин. Фаолиятда юкламанинг давомийлиги ҳамда унинг интенсивлиги, такрорлаш частотаси (интервал ва дам), такрорлашлар оралиғидаги дам олишнинг характериға боғлиқ. Юкламани бошқаришда юқорида кўрсатилаётган ҳолларнинг ўзаро муносабати ҳисобига олиниши шарт. Масалан, машқнинг бажарилиш давомийлигининг ортиши унинг интенсивлигининг пасайишига олиб келиши қонунияти билан белгиланган.

Жисмоний машқнинг натижаси унинг ижро усулиға боғлиқ. Масалан, арқонга уч усул билан тирмашиб чиқиш эркин усул билан тирмашиб чиқишдан самаралироқдир, чунки уч усул қўлланганда баландроққа чиқиш имкони бўлади.

Жисмоний машқ бажаргандан сўнг организмда махсус функционал ўзгариш вужудга келади ва у маълум вақтгача организмда из қолдиради, сақланиб туради. Вужудга келган ўзгариш фонида кейинги машқнинг таъсир самараси янада бошқачароқ бўлиши мумкин. Дастлабки ва сўнги машқда машғулот самарадорлиги ортиши ёки пасайиши мумкин. Масалан, диққат учун машқлар навбатидаги қийин координация талаб қилувчи ҳаракатларни бажаришни осонлаштирса, думбалоқ ошиш машқларидан сўнг мувозанат сақлаш машқларини ўзлаштириш қийинчиликларга сабаб бўлиши мумкин. Таъсирнинг оз ёки кучлилиқ даражаси ўзининг чуқурлиги ва давомийлиги, ўқувчи ҳолати унинг жисмоний, ақлий тайёргарлиги ва ҳоказоларға боғлиқ. Машқлар таъсирининг комплексини ишлаб чиқиш ҳаракат фаолиятининг асосий таъсири самарасини ҳисобга олишға имконият яратади. Жисмоний тарбия жараёни машқлар таъсири тизимини ҳар бир ёш гуруҳи учун ишлаб чиқишни тақазо этади.

Жисмонан баркамол, ахлоқан пок, эстетик дидли, эътиқодли, садокатли, техника илмининг замонавий асосларини пухта эгаллаган, ҳар тарафлама маънавий етук, жисмонан гармоник ривожланган кишини тарбиялаш ҳозирги кунгача давримизнинг асосий вазифаларидан бири деб ҳисобланиб келинди. Ҳозир ҳам бу дастур ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ. У мамлакатимизда амалга оширалаётган “соғлом авлод учун” дастурининг ўзагини ташкил этади.

Хулоса қилганда жисмоний тарбияни, хусусан, жисмоний сифатларни ривожлантиришни моҳиятининг юқорилиги ва салмоқчилиги кўзга яққол ташланиб турибди. Шуни қайд этиш керакки, жисмоний сифатларни ривожлантиришда уларнинг (куч, тезкорлик, чакқонлик, чидамлилиқ ва ҳоказоларнинг) барчасини ўзаро узвий боғлаб олиб боришни тарбия жараёни тақазо қилади. Лекин спортнинг маълум бир турида муайян фазилат кучлироқ шаклланади, ривожланади ва у етакчи ҳаракат сифати тарзида номоён бўлади. Бошқа сифатлар ҳам нисбатан ривожланади, лекин улар ёрдамчи, кўмакчи ҳаракат сифати тарзида номоён бўлиши мумкин. Масалан, спорт ўйинларидан баскетболда асосан чакқонлик сифатини ривожлантиради деб ҳисобланса, тезлик ёрдамчи сифати тариқасида ривожланади. Лекин баскетбол чидамлилиқни ҳам тарбиялашда асосий воситадир. Оғир атлетикачиларда куч жисмоний сифати етакчи фазилат саналади. “Силтаб кўтариш (ривок)” ни кўп машқ қилиш эса тезкорликни ривожлантиради. Амалиётда бу машқлар орқали чидамлилиқ ва эгилувчанлик ҳам кўмакчи жисмоний сифат тарзида ривожланишини гувоҳимиз. Умуман, чакқонликни ривожлантириш учун кўпроқ ўйинлардан: волейбол, баскетбол, футбол, теннис, стол тенниси, гандбол, хоккей, регби ва бошқалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

#### **АДАБИЁТЛАР**

1. Abdullaev A., Xonkeldiev SH. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O'z DJTI, 2005 yil
2. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya.- Moskva., “Prosveshenie”, 1990.
3. Xolodov J.K., Kuznestov V.S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta. Moskva, ACADEMA, 2003

### **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИ ЖАРАЁНИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ВАЗИФАЛАРНИНГ ҲАЛ ҚИЛИНИШИ**

*Музафарова Ф.Б., ўқитувчи*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Ҳозирги вақтда республикаимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга катта эътибор берилмоқда. Жумладан, “Таълим тўғрисида” қабул қилинган қонунда (август 1997) “Давлат таълим стандартлари умумий ўрта, ўрта махсус, касб-хунар ва олий таълим мазмунига ҳамда сифатига қўйиладиган талабларни белгилайди.

Давлат таълим стандартларини бажариш “Ўзбекистон Республикасининг барча таълим муассасалари учун мажбурийдир” (7 модда) ва Миллий дастурда “мактабнинг I – XI синфлари доирасида сифатли умумий ўрта таълим олишни таъминловчи давлат таълим стандартларини ишлаб чиқиш ва ўқувчиларнинг қобилиятлари ва имкониятларига мувофиқ равишда таълимга табақалаштирилган ёндашувни жорий этиш белгиланган.

Таълим беришнинг илғор педагогик технологияларини, замонавий ўқув-услубий мажмуаларини яратиш ва ўқув тарбия жараёнини дидактик жиҳатдан таъминлаш, ҳамда жисмоний тарбия ва спорт ишлари Ўзбекистон фуқароларини тарбиялашда муҳим восита сифатида эътироф этилмоқда.

“Соғлом авлод” дастури ҳам жисмоний тарбия орқали болалар соғлигини янада яхшилашга, уларни турли хил касалликлардан муҳофаза қилишга қаратилган.

Бундан ташқари Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 19-мартдаги “Ёшларни маънавий юксалтириш ва бўш вақтларини мазмунли ташкил этиш тўғрисида”ги қарорига мувофиқ 5 та ташаббуснинг 2-ташаббуси Ёшларни жисмоний чиниқиш ва спорт соҳасида ўз қобилиятини намоён қилишлари учун зарур шароитлар яратилмоқда.

Соғлом авлод – соғлом юрт демакдир. Соғлом авлодни тарбиялаш вазифаси эса ўз навбатида умумий ўрта мактаблари зиммасидадир.



Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги қонунига кўра (10-модда) “Таълим муассасаларида жисмоний тарбия узлуксиз таълим тизимининг энг муҳим мажбурий қисми бўлиб, давлат таълим стандартлари, ўқув режалари ва дастурларига мувофиқ юқори малакали мутахассислар томонидан амалга оширилади. Жисмоний тарбия бўйича мажбурий дарслар, дарсдан ташқари машғулотлар ва тест синовлари барча таълим муассасаларида ўқувчиларнинг физиологик имкониятларига мос равишда ўтказилади”.

Мактаб тарбиясини инсонпарварлаштириш, уни яхшилаш жараёнининг асоси ҳисобланади. Олимлар, амалиётчи мутахассисларнинг тобора кўпроқ қисми мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш, шахсга мажмуали жисмоний таъсир ўтказиш, ҳар бир ўқувчининг мунтазам ва имкон қадар тўла жисмоний ривожланиш ҳуқуқи амалга оширилишини таъминлаши керак деган хулосага келмоқдалар.

Таълим тизимида жисмоний тарбия нуфузини ошириш, жисмоний тарбия дарсларини такомиллаштириш борасида муайян ишлар амалга оширилган бўлса-да, бу борада қилиниши лозим бўлган ишларни оммалаштириб бориш долзарб муаммо бўлиб турибди.

Мактаб ўқувчилари жисмоний тарбияси мактаб шароитида шахснинг жисмоний такомиллашишида дастлабки босқич ҳисобланиб, у:

- жисмоний тарбиянинг умумий мақсадлари ҳал қилинишини таъминловчи нисбатан мустақил вазифалар;

- шахснинг сифат хусусиятлари ташкил топишида уларнинг организми ривожланиши динамикасини аниқловчи ўқувчиларнинг ёш хусусиятлари;

- педагогик вазифаларни ижобий ҳал қилиш ва ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машғулотларнинг шакли, воситалари ва услубларини танлаш билан ифодаланади.

Жисмоний тарбиянинг асосий вазифалари: Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбияси жисмоний маданият тизимининг асосий бўғинларидан бири ҳисобланади. Негаки, мактабда мамлакатимиздаги ҳамма болалар таълим оладилар. Жисмоний маданият мактаб ўқув-тарбиявий ишининг ажралмас қисми сифатида ўқувчиларни ҳаётга, ижтимоий фойдали меҳнатга тайёрлашда етакчи роль ўйнаши лозим.

Мустақилликка эришган бугунги кунларимизда Кадрлар тайёрлаш Миллий дастурида бунга айниқса, катта эътибор бериляпти. Чунки Президентимиз айтганидек, “Таълимнинг янги модели жамиятда мустақил фикрловчи эркин шахснинг шаклланишига олиб келади. Ўзининг кадр-қимматини англайдиган, иродаси бакуват, иймони бутун, ҳаётда аниқ мақсадга эга бўлган инсонларни тарбиялаш имконига эга бўламиз. Ана шундан сўнг онгли турмуш кечириш жамият ҳаётининг бош мезонига айланади”.

Мактабдаги жисмоний маданиятга оид ишлар ўқувчиларда ҳаваскорликни, ташаббускорликни, уюшқоқликни талаб қиладиган жуда хилма-хил шакллар билан фарқ қилади. Улар ўқувчиларда ташкилотчилик кўникмалари, фаоллик, топқирликни тарбиялашга ёрдам беради.

Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш таълимий ва тарбиявий вазифалари амалга оширилади.

Соғломлаштириш вазифалари. Ҳаётни сақлаш ва соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланишни яхшилаш, организм функцияларини такомиллаштириш, чиникиш йўли билан уни турли каслликларга нисбатан ҳимояланиш хусусиятларини ва чидамлилигини, ташқи муҳитнинг ноқулай шароитларига қаршилигини ошириш. Бундан ташқари мактаб ўқувчиларининг умумий иш қобилиятини ошириш ҳам муҳимдир.

Мактаб ўқувчилари организми ривожланиши хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда соғломлаштириш вазифалари жуда аниқ белгиланиши керак. Суякларнинг тўғри ривожланишига, умуртқа эгикларининг шаклланишига, товон равоқларининг ривожланишига, таянч-ҳаракат апаратининг мустаҳкамланишига ёрдам бериш; гавда қисмларининг (пропорционал) тўғри нисбатда ривожланишига, суяклар ўсиши ва массасини бир тартибга солишга ёрдам бериш; барча мускуллар гуруҳини ривожлантириш (гавда, оёқ, кўл, елка камари, панжа бармоқлари, товон, бўйин, кўз; ички органлар – юрак, қон томирлар нафас олиш органлари ва бошқалар);

Юрак, қон-томирлари ва нафас олиш тизимлари фаолиятини такомиллаштириш, яъни юракка қон оқишини кучайтириш, унинг қисқариши ритминини яхшилаш ва тўсатдан ўзгарадиган



жисмоний юкламаларга мослашиш қобилиятини ривожлантириш; кўкрак қафаси ҳаракатчанлигини ўстириш, чуқур нафас олиш, унинг ритми барқарорлиги, ўпка сифимини ошириш, бурундан нафас олишни яхшилаш лозим; ички органларнинг (овқат ҳазм қилиш, моддалар алмашинуви ва бошқалар) тўғри ишлашига ёрдамлашиш; терморегуляция функциясининг тўғри ривожланишига кўмаклашиш. Марказий нерв тизими фаолиятини такомиллаштириш: кўзгалиш ва тормозланиш, уларнинг ҳаракатчанлиги жараёнининг муқобиллигига, шунингдек, ҳаракат анализатори, сезги органларининг такомиллашувига кўмаклашиш.

Соғломлаштирувчи вазифаларни ҳал қилишда соғлигининг ҳолатига кўра бир неча машғулотларга қатнашмаган, жисмоний юкламалардан вақтинча озод қилинган, махсус тиббий гуруҳи ўқувчилари билан жисмоний тарбия машғулотларини ташкил қилишда жиддий ёндашишни талаб қилади. Бундай ўқувчиларга катта эътибор бериш лозим.

Соғломлаштириш вазифаларини ҳал қилишда ўқувчилар ўзининг организмни назорат қилиш ва баҳолаш усулларига ўргатиладилар. Бу эса ўқувчиларнинг жисмоний машқлардан мустақил фойдаланишлари мақсадида жуда муҳимдир.

Соғломлаштириш вазифаларини ҳал қилишда таълимий вазифалар билан параллел равишда, ўқитувчи ўзининг диққатини бу вазифаларга жалб қилади ва дарс конспектида уларни ифодалайди ва ёзиб қўяди. Масалан, у ўқувчилар қоматининг ва товон равоқларининг ҳолатини, машқ бажариш давомида тўғри нафас олиб билишларини текшириб кўради. Баъзи машғулотларда қомат ва товон равоқлари машқлар комплекси ўргатилади ва уларнинг бажарилиши сифати текширилади.

Соғломлаштириш вазифаларини ҳал қилиш ўқувчиларда юқори иш қобилиятига эришишларига кўмаклашади, ҳамда мактаб дастурлари ҳар хил предметлари ўқув материалларини пухта эгаллашларига шароит яратади.

Адабиётлар:

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Farg‘ona: 2001.
2. Arslonova M.A. Ta’lim jarayonida harakatli o‘yinlardan foydalanish. Ped.fan.nom... . diss. Avtoref. –Toshkent: 2009.
3. Ataev A. K. Oilada bolalar jismoniy tarbiyasining nazariyasi va amaliyoti. –Toshkent: O‘qituvchi, 1992.
4. Boyboboev B.G. Jismoniy tarbiya darslarida 11-14 yoshli o‘g‘il bolalar uchun nagruzkani me‘yorlash. Diss.... ped. fan. nom. – Toshkent: 1999.
5. Ismoilov T. U., Maxkamjonov K.M., Xo‘jaev F. Boshlang‘ich sinflarda harakatli o‘yinlar. // Jismoniy tarbiya va sportning nazariy va amaliy muammolari mavzusida respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi. –Andijon, 2006
6. Salamov R.S. O‘quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida harakatli o‘yinlar. // Fansportga. –Toshkent, 2005. -№ 1

## **JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR VA INTERFAOL USULLARI QO‘LLASH**

*R.A. Axmedova. BuxDU o‘qituvchisi, Ozbekiston*

*M.T. Muhammadova. BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti*

*3-bosqich talabasi. Ozbekiston*

Hozirgi kunda ta’lim jarayoniga innovatsion texnologiyalar va interaktiv metodlarni qo‘llashga qiziqish tobora keng tus olmoqda. Bunday metodlarni qo‘llash ta’lim samaradorligi va ta’sirchanligini oshiradi, o‘quvchilarning o‘qish motivlarini o‘stiradi. Innovatsiya (inglizcha innovation) yangilik yaratish, yangilikdir. Demak an’anaviy ta’limdagi kabi bir xil shablonlar asosida emas, balki yangiliklar asosida ta’lim jarayonining ta’sirchanligini oshirishga qaratilgan ish shaklidan foydalanish innovatsiya demakdir.

Ta’limda pedagogik texnologiyalarga asoslanish va innovatsiyaga intilish, o‘quvchilarni faollashtirishga qaratilgan turli interaktiv metodlardan foydalanish ta’lim maqsadini samarali amalga oshirishga yordam beradi. Bu texnologiyada kommunikativ metodlardan keng foydalaniladi, ularning ayrim asosiy belgilarini ko‘rib chiqamiz. Hozirgi interfaol mashg‘ulotlarni olib borishda ma’lumki,

asosan interfaol usullar qo'llanilmoqda. Kelgusida esa bu usullar ma'lum darajada interfaol texnologiyasiga o'sib o'tishi maqsadga muvofiq.

Bu interfaol usul hamda texnologiya tushunchalarining o'zaro farqini bizningcha, shunday ta'riflash mumkin. Interfaol ta'lim usuli – har bir o'qituvchi tomonidan mavjud vositalar va o'z imkoniyatlari darajasida amalga oshiriladi. Bunda har bir o'quvchi o'z motivlari va intellektual darajasiga muvofiq ravishda turli darajada o'zlashtiradi. Interfaol ta'lim texnologiyasi – har bir o'qituvchi barcha o'quvchilar ko'zda tutilgandek o'zlashtiradigan mashg'ulot olib borishni ta'minlaydi. Bunda har bir o'quvchi o'z motivlari va intellektual darajasiga ega holda mashg'ulotni oldindan ko'zda tutilgan darajada o'zlashtiradi.

Interfaol mashg'ulotlarni amalda qo'llash bo'yicha ayrim tajribalarni o'rganish asosida bu mashg'ulotlarning sifat va samaradorligini oshirishga ta'sir etuvchi ayrim omillarni ko'rsatishimiz mumkin. Ularni shartli ravishda tashkiliypedagogik, ilmiy-metodik hamda o'qituvchiga, o'quvchilarga, ta'lim vositalariga bog'liq omillar deb atash mumkin. Ular o'z mohiyatiga ko'ra ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishini nazarda tutishimiz lozim.

Tashkiliy-pedagogik omillarga quyidagilar kiradi: o'qituvchilardan interfaol mashg'ulotlar olib boruvchi trenerlar guruhini tayyorlash; - o'qituvchilarga interfaol usullarni o'rgatishni tashkil qilish; - o'quv xonasida interfaol mashg'ulot uchun zarur bo'lgan sharoitlarni yaratish; - ma'ruzachining hamda ishtirokchilarning ish joyi qulay bo'lishini ta'minlash; - sanitariya-gigiyena me'yorlari buzilishining oldini olish; - xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni ta'minlash; - davomatni va intizomni saqlash; - nazorat olib borishni tashkil qilish va boshqalar.

Ilmiy-metodik omillarga quyidagilar kiradi: - DTS talablarining bajarilishini hamda darsdan ko'zda tutilgan maqsadga to'liq erishishni ta'minlash uchun maqsadga muvofiq bo'lgan interfaol usullarni to'g'ri tanlash; - interfaol mashg'ulot ishlanmasini sifatli tayyorlash; - interfaol mashg'ulotning har bir elementi o'rganilayotgan mavzu bilan bog'liq bo'lishini ta'minlash; - mashg'ulotlar mavzusi va mazmunini so'nggi ilmiy-nazariy ma'lumotlar asosida belgilash; - zamonaviy yuqori samarali metodlarni qo'llash; - o'quvchilarning tayyorgarlik darajasini oldindan aniqlash va shunga mos darajadagi interfaol mashg'ulotlarni o'tkazish; - interfaol mashg'ulot uchun yetarlicha vaqt ajrata bilish va boshqalar.

Ta'lim jarayonini innovatsion metodlardan foydalanib tashkil etish uchun avvalo darsning rejasi va loyihasi aniq ishlab chiqilishi zarur. Dars loyihasini tuzishda o'qituvchi o'zining ish shakllari va o'quvchilarning ko'nikmani egallash jarayonidagi ishlari doirasini aniq belgilab olishi lozim. Shuningdek, u qanday o'qitish metodlaridan foydalanishi ham muhim ahamiyatga ega.

Metod tanlashda ko'proq interaktiv metodlarga e'tiborni qaratish ta'lim samaradorligini oshiradi. (Interaktiv so'zi inglizcha – interaction, ya'ni, inter – aro, o'zaro, act – harakat ma'nosini anglatadi.) Interaktiv usullar – bu o'zaro harakat, ya'ni hamkorlik asosida o'qitish demakdir. Interaktiv usullarning 4 asosiy turi mavjud. Bular: - kognitiv usullar; - o'yinlar, eksperimental faoliyat; - ishbilarmonlik

O'qituvchi sinfni nazorat qilish uchun o'ziga ixtiyoriy 2 nafar hamkorni tanlaydi. O'qituvchi o'z hamkorlariga modelni bosqichma-bosqich bajartirib ko'radi. Tushunmaganlarini tushunib o'rganishlariga yordam beradi. O'qituvchi sinfdagi hamkorlarga birinchi qismni bir-birlariga o'rgatishlari va bajarishlarini aytadi. Ularni ishlarini nazorat qilib, kamchiliklarni bartaraf etishga yordamlashadi. Shundan keyingina navbatdagi bosqichgacha o'tiladi. O'qituvchining hamkorlari esa sinfni nazorat qilishga o'qituvchiga yordamlashadilar. Bu ish usuli modelning boshqa qismlarini ham bajarishda davom etadi. Bu o'quvchilarni bir-biriga va o'ziga talabchan bo'lishga, xatolarni o'z vaqtida bartaraf etishga, ishni tanqidiy baholay bilishga o'rgatadi. Tushunchalarni tekshirishda o'qituvchi turli interaktiv metodlar (“Bumerang”, “Charxpalak”, “Aql charxi” va boshqalar)dan foydalanishi mumkin. Masalan, “Charxpalak metodi”. O'quvchilar guruhlariga bo'linib, ularga topshiriqlar yozilgan varaqa tarqatiladi. O'quvchilar topshiriqni bajarganlaridan keyin ularning ishlari guruhdagi boshqa o'quvchilarga tarqatildi. Ular tegishli o'zgartishlar kiritganlaridan keyin yana boshqa o'quvchilarga beriladi va shu tarzda o'quvchilarning har birining ishi guruhdagi barcha o'quvchilar qo'lidan o'tadi va oxiri o'ziga qaytadi. Har birlari o'zlari nuqtai nazaridan ishga o'zgartirishlar kiritishlari mumkin. Keyin o'qituvchi to'g'ri javobni ko'rsatadi. Bu usulda o'quvchilar ijodiy fikrlashga, o'z fikrlarini erkin bayon etishga va o'z kamchiliklarini bilish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

“Aql charxi” usulida o'quvchilarning mantiqiy fikrlash qobiliyatlari rivojlanadi, nutq ravonlashadi, tez va to'g'ri javob berish malakasi shakllanadi. Bu o'yinda ikki yoki uchta o'quvchidan

iborat guruhchalar ishtirok etiladi. Birinchi o'quvchi mavzuga doir terminlardan birini aytadi. Ikkinchi o'quvchi birinchi o'quvchi aytgan terminni qaytaradi va o'zi ham bitta termin aytadi. Uchinchi o'quvchi avvalgi ikkita terminni qaytaradi va bitta termin qo'shib aytadi. Yana birinchi o'quvchiga navbat keladi, u ham avvalgi uchta terminni qaytaradi va o'zi bitta termin qo'shib aytadi.

Qaysi o'quvchi adashib ketsa yoki aytilgan terminlardan qaytarib aytsa o'yindan chiqadi. Shu tariqa o'quvchilar guruhi davom etadi. Bu o'yinni tashkil etishda maqsad aniq bo'lishi va o'quvchilarning qaysi bilim, ko'nikma va malakalarni egallashlariga e'tibor qaratilishi muhim. Masalan: sport turlarini ayting: 1-o'quvchi: futbol 2-o'quvchi: futbol – voleybol 3- o'quvchi: futbol – voleybol – boks 1- o'quvchi: : futbol – voleybol – boks–tennis 2- o'quvchi: : futbol – voleybol – boks–tennis – karate 3- o'quvchi: futbol – voleybol – boks–tennis – karate va boshqalar.

O'quvchi so'zlarni ketma-ket aytishda xatoga yo'l qo'ysa o'yindan chiqadi. Xuddi shu taxlitda "Sport turlari" va boshqa mavzularini o'rganishda ham bu o'yindan foydalanish mumkin. Ayniqsa bu o'yin darslarni umumlashtirish va takrorlash darslarida qo'l keladi. Jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'quvchilarning o'qish motivini rivojlantirish katta ahamiyatga ega. Chunki motiv o'quvchilarni ta'lim jarayoniga qiziqtiradi, o'quvchilarning darsga faol qatnashishga, bilimlarni egallashga undaydi. Interaktiv metodlar o'qish motivini rivojlantirishga katta yordam beradi.

Masalan, "Baxtli tasodif" usuli. "Baxtli tasodif" usuli orqali mavzu yuzasidan uyga berilgan topshiriqlarni nechog'lik o'rganilganligini aniqlash oson bo'ladi. Buning uchun qog'ozdan kartochkalar tayyorlanadi va har bir kartochkaga 2-3 tadan savollar qo'yiladi. Faqat bitta kartochkaga "Yutuq «5» baho" deb yoziladi. Shu yutuqli kartochka kinga tushsa "Baxtli tasodif" sohibi hisoblanadi va bugungi darsda eng yuqori ballni oladi. Savolli kartochkalar olgan o'quvchilar ham savollarga bergan javoblari asosida baholanadilar. Masalan, jismoniy tarbiya darsida "baxtli tasodif" o'yini quyidagicha tashkil etilishi mumkin: "Baxtli tasodif" o'yini uchun tuzilgan kartochkalar:

Baxtli tasodif – 1 1. Jismoniy tarbiya prinsiplari qaysilar?

2. Jismoniy tarbiya sistemasining asosini nimalar tashkil qiladi?

Baxtli tasodif – 2 1. Jismoniy tarbiyaning xarakterli belgilari?

2. Voleybol qanday sport turi?

Baxtli tasodif – 3 1. Jismoniy mashqlar ta'sirini aniqlaydigan omillar?

2. Basketbol nim qanday o'ynaladi?

Baxtli tasodif – 4 Yutuq «5» baho Bunday usullar o'quvchida bilimga ishtiyoq uyg'otadi.

O'quvchi darslarga puxta hozirlik ko'rishga intiladi. Xulosa qilib aytganda interaktiv usullar darsning qiziqarliligi va ta'sirchanligini oshiradi, o'quvchilarni ta'lim jarayonining faol subyektlariga aylantiradi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. O'zbekiston Respublikasining «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» /Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevor.-Toshkent: Sharq nashriyot-matbaa konserni. 1997.

2. "2004-2009 yillarida maktab ta'limini rivojlantirishning dalat umummilliy dasturi" to'g'risida Prizident Farmoni // "Ta'lim taraqqiyoti" –2004, 3-son, 26-bet.

3. Kukushin V.S. Babanskiy Yu.K. Pedagogik texnologii.-Moskva: Mart, 2004.-336 str

4. Tolipov O'. O'qituvchilar tayyorlashda yangi pedagogik texnologiyalar // Xalq ta'limi j. 1999.№ 2-3.

## **IV БЎЛИМ. АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ**

### **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ВОЛЕЙБОЛА ШКОЛЬНИКОВ С ОВЗ**

*Захарова Н.А., старший преподаватель*

*Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет  
Челябинск, Россия*

Создание условий для обеспечения развития двигательного аппарата, укрепления здоровья, повышения работоспособности организма способствуют сглаживанию и преодолению многих отклонений, поскольку именно двигательная активность лежит в основе развития психических процессов и организма в целом, что обеспечивает непосредственную связь ребенка с окружающим миром. Физическое воспитание выступает, с одной стороны, как физкультурно-спортивная деятельность, а с другой - является учебной дисциплиной, ориентированной на подготовку личности, имеет высокий уровень здоровья. [1, с.54-55]. Занятия по волейболу служат важным дополнением к занятиям физической культуры и занимает важное место в социальной адаптации для детей с ОВЗ. Поэтому важное место должно принадлежать исследованию секционных занятий по волейболу как средства социальной адаптации для детей с ОВЗ. Потенциальные преимущества секционных занятий определяются тем, что благодаря этим занятием дети с ОВЗ, в частности, могут: справляться, без чрезмерной усталости с физиологическими напряжениями реабилитации; активно отдыхать, получая максимум удовольствия; преодолевать большие физические напряжения, контролировать массу тела, быстро восстанавливать силы [4, с.760-761].

Актуальность и целесообразность выбора волейбола, как одного из основных средств социальной адаптации для лиц с ОВЗ очевидна. Волейбол - это вид спорта, где в наибольшей степени идет содействие всестороннему развитию ребенка, предъявляются высокие требования к его организму. Волейбол является мощным средством комплексного воздействия на организм лиц с ОВЗ, характерной чертой которых является высокая эмоциональная насыщенность занятий и весомая значимость для социальной адаптации.

По мнению ученых [3, с.427-428], с целью обеспечения полной мере решение главной цели физического воспитания для социальной адаптации для лиц с ОВЗ - эффективного оздоровления и решения важнейших задач всестороннего развития личности лиц с ОВЗ, целесообразно задействовать лиц с ОВЗ в занятиях волейболом, который как вида спорта, всесторонне развивает организм студента, является доступным, интересным и популярным среди молодежи. Но способны ли занятия волейболом помочь снять нервное напряжение, улучшить эмоциональное состояние студентов учеными освещены недостаточно. Проблема роли преподавателя (тренера) по волейболу, его педагогическое влияние на эмоциональное состояние детей с ОВЗ требует неотложного внимания. Преподаватель (тренер) во время занятий волейболом, вкладывая в задачу личный интерес, демонстрируя собственный здоровый образ жизни, позволяя детям с ОВЗ почувствовать результаты собственной деятельности, формирует у воспитанников необходимость и интерес к систематическим занятиям этой игрой не только для оздоровления, но и для эмоционального равновесия [4, с.762-763].

Формы и методы работы. К специфическим принципам работы по программе «Спортивные игры с элементами волейбола» относятся:

1. Создание мотивации.
2. Согласованность активной работы и отдыха.
3. Непрерывность процесса.
4. Необходимость поощрения.
5. Социальная направленность занятий.
6. Активизации нарушенных функций.
7. Сотрудничество с родителями.
8. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни, оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корректирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
- наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии:

- фронтальный;
- поточный;
- индивидуальный.

Практика показывает, что каждый ребенок положительно относится к тому человеку, общение и взаимодействие с которым вызвало у них положительные переживания и принесло радость. При отрицательных эмоциях ребенок сознательно или подсознательно ищет возможности избежать встречи с явлениями, процессами, людьми, которые когда-то нанесли им неприятные переживания: не приходят на встречи, уклоняются от выполнения обязанностей, пропускают занятия. Умение преподавателя управлять собственным здоровьем, здоровое чувство юмора, веселье, энергичность, готовность к совместной деятельности усиливают удовольствие от общения с ним, эмоционально окрашивают тренировочный процесс. Тем самым, дети с ОВЗ увлекаются преподавателем, а затем - его предметом [1, с.56-58]. Так, собственным примером, искренним желанием помощи лицам с ОВЗ в преодолении негативных факторов ухудшения здоровья, привлекая воспитанников к занятиям волейболом, преподаватель предоставляет одно из важнейших воздействий в образовательной среде - валеопедагогическое. Проведение учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию, организуемых по принципу привлечения детей с ОВЗ к занятиям волейболом, могут способствовать улучшению физической подготовленности лиц с ОВЗ, влияют на общее функциональное состояние организма, повышают уровень возбудимости центральной нервной системы (присутствие нервно-эмоциональной составляющей), положительно влияют на физическую и умственную работоспособность, увеличивают сосредоточенность и устойчивость внимания, умение работать в коллективе, дружить, преодолевать эмоциональную напряженность, чувство усталости, тем самым улучшая эмоциональное состояние лиц с ОВЗ. Главным звеном в этом процессе является личный пример, профессиональные и личные качества преподавателя (тренера).

#### Литература:

1. Аношенкова Р.Н., Дидковский А.П., Татарченко Р.И. Роль медицины в спорте, физической реабилитации и адаптивной физической культуре // Проблемы научной мысли. 2016. Т. 12. № 8. С. 54-58.
2. Бобровский Е.А. Реабилитация инвалидов через адаптивный спорт и физическую культуру // Региональный вестник. 2017. № 2 (7). С. 24-26.
3. Межман И. Ф., Ухина Н. В. Актуальные вопросы адаптивной физической культуры // Молодой ученый. — 2015. — №18. — С. 427-429.
4. Шомуратов А. А. Методика подготовки юных волейболистов в современных условиях // Молодой ученый. — 2015. — №13. — С. 760-763.



## **МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ**

*Коняхина Г.П., доцент*

*Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет  
Челябинск, Россия*

Одной из актуальных социально-экономических и демографических проблем современного российского социума является включение в общество детей с ограниченными возможностями. Для нормальной адаптации ребенка с когнитивными нарушениями важно, чтобы у него формировалась правильная оценка окружающих и себя, воспитать нравственное отношение к окружающим. Одной из форм социальной адаптации детей с ограниченными возможностями является праздник.

Праздник - это особое состояние души, эмоциональный радостный подъем, вызванный переживаниями какого-либо торжественного события. В жизни человека тесно переплетается личное и общественное. Праздник всегда выполнял важные общественные функции, имел глубокий смысл, в нем человек ощущал себя личностью, членом коллектива [2, с. 24-26].

Одновременно с этим одной из актуальных социально-экономических и демографических проблем современного российского социума является включение детей с ограниченными возможностями в общество. И немаловажную роль в этом процессе играет организация праздников для этой категории детей.

Рассмотрим сначала общие особенности организации детских праздников, а затем выделим специфику организации праздников конкретно для детей с ограниченными возможностями.

Изучая опыт работы по организации праздников, можно выделить следующие этапы работы над праздником. Рассмотрим их:

I этап – предварительное планирование.

II этап – работа над сценарием.

III этап – предварительное знакомство детей с праздником.

IV этап – репетиции.

V этап – проведение праздника.

VI этап – подведение итогов.

VII этап – последствие праздника.

I. В организации, занимающейся проведением праздников для детей (это может быть школа, интернат, какая-либо социальная организация), в начале года проводится собрание, на котором обсуждается план работы на год. Происходит выбор праздников и устанавливаются сроки их проведения.

II. На втором этапе начинается непосредственная подготовка к празднику. На данном этапе подготовки создается сценарий праздника, включающий в себя отобранный уже речевой и музыкальный материал. В праздник включается как можно больше зрелищ и игр, а музыкальная речевая деятельность детей строится на приобретенных уже умениях и навыках. На последующих праздниках зрелища и игры постепенно вытесняются выступлениями детей.

III. Когда сценарий готов, детям рассказывается о предстоящем празднике, объясняется что это за праздник и чему он посвящен. Если этот праздник уже отмечался в прошлом году, то все вспоминают, что на нем было.

После того, как дети уяснили, что это за праздник, им объясняют, кто будет присутствовать на нем (родители, воспитатели, учителя, знакомые, дети из и т.д.) и что будут делать сами дети. На данном этапе дети должны понять свои задачи, осознать свою роль в процессе подготовки и проведения праздника, чтобы в ходе разучивания стихов, постановки танцев, подготовки зала они видели, понимали, для чего они это делают. Необходимо поставить перед ребенком цель, к которой он при помощи взрослых будет двигаться.

IV. После определения целей и задач начинается непосредственная работа по разучиванию стихов, песен, постановки танцев, оформлению зала, уличных площадок, парков и т. д, изготовлению аксессуаров к костюмам. На данном этапе идет также работа над сценарием,

куда вносятся изменения и коррективы, появившиеся во время работы. Таким образом, окончательный вариант сценария появляется уже непосредственно перед началом праздника.

V. Когда приходит тот самый долгожданный день, когда преображенное и украшенное место проведения полно зрителей и дети с замиранием сердца ждут начала действия... праздник начинается... проходит... и заканчивается, но не заканчивается работа над праздником.

VI. Это подведение итогов. Как мы уже отмечали, детская, да и взрослая память долго хранит светлые, радостные, яркие впечатления, которыми богат праздник. И задача взрослых на этом этапе состоит в том, чтобы «привязать» к этим воспоминаниям те умения, навыки и знания, которые дети получили на празднике и в процессе его подготовки. Для этого проводятся беседы, в которых дети вспоминают, что им понравилось, при помощи взрослых выделяется наиболее важное и главное в празднике, поясняются непонятные моменты.

VII. Последействие праздника. На этом этапе закрепляются наиболее содержательные и красочные впечатления, связанные с тематикой праздника, они запечатлеваются в рисунках, фотографиях, видеозаписях и т.д.[5, с. 33-34].

Подготовка и проведение праздников для детей с ограниченными возможностями имеет свои особенности:

1. Здесь должны участвовать не только родители, педагоги или воспитатели, но и специалисты, которые хорошо знают специфику работы с каждой группой людей, имеющих различные заболевания: опорно-двигательного аппарата, речи, зрения, слуха, центральной нервной системы и др., а также квалифицированный обслуживающий персонал, медперсонал.

2. Организация мероприятия должна проходить так, чтобы детям с различными недугами дать максимум возможностей для самореализации, самосовершенствования, самоутверждения.

Изучение опыта работы позволяет нам сделать вывод о том, что на всех этапах подготовки и проведения праздников необходимо тесное взаимодействие взрослых, ведущего, педагогов, музыкального руководителя, которые в сотрудничестве с детьми и их родителями должны терпеливо преодолевать трудности, возникающими в процессе подготовки к празднику. Включение в социальную среду подобным образом помогает «особым» детям овладеть комплексом социальных ролей, норм и правил общежития, преодолеть чувство отверженности. Помните - дети с ОВЗ, как и все дети улыбаются, радуются, ждут подарков, хотят побеждать, получать похвалу и аплодисменты, участвовать в конкурсах. Задача всех нас, кто находится рядом с ними, помочь им это сделать. Улыбка ребенка – это большое счастье, а улыбка ребенка с ОВЗ, может быть, нечто большее.

Пусть я вижу - слышу плохо, обучаюсь на дому.

Пусть имею я диагноз, неизвестный никому.

Не тяну пускай я «планку» до ровесников своих,

И пускай не знают люди, что нас много «не таких».

Но и я достоин тоже хоровод водить и петь,

Но и я достоин тоже в конкурсах успех иметь!

Стих читать Деду Морозу и на сцене танцевать,

Подарить на праздник розу, в первой линии стоять.

Я достоин быть ребенком с остальными наравне,

Чтоб счастливый праздник жизни улыбался тоже мне!

Литература:

1. Веневцев С.И., Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами АФК[Текст] Учебно-методическое пособие / С.И. Веневцев, А.А. Дмитриев. – М: Советский спорт, 2004. – 104 с.

2. Дмитриев А.А., Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития[Текст] Учебно-методическое пособие /- М., 2004. - 134 с.

3. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. – М.: Сов. спорт, 2010. – 316 с.

4. Коняхина Г.П., Методическое сопровождение спортивных праздников в образовательных учреждениях[Текст] Учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, Л.М. Кравцова, Т.А. Михайлова, М.В. Чикалин. – Челябинск: Изд-во Цицеро, 2018. - 212 с.

5. Пасечник М.О., Сунагатова Л.В. Комплексная реабилитация инвалидов средствами адаптивной физической культуры // Молодой ученый: Ежемесячный научный журнал. №12 (47) / 2012.

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ С ОВЗ**

*Сайранова О.С., старший преподаватель*

*Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет  
Челябинск, Россия*

Работу над проблемой развития двигательных навыков у детей с ограниченными возможностями здоровья, для активизации двигательной активности учащихся начинается с поиска наиболее рациональных методов организации учебного процесса. При обучении детей двигательным навыкам используется такой прием, как подводящие движения. Этот вид движений представляет собой облегченный вариант выполнения движения или изолированные компоненты двигательного навыка. Важно сначала научить детей выполнять эти элементы правильно и четко, а затем уже формировать устойчивый двигательный стереотип. Например, при обучении детей прыгиванию с гимнастической скамейки сначала надо научить их двигаться в полуприседе, пружинить на месте, прыгивать с гимнастической скамейки с поддержкой взрослого, а затем и самостоятельно[2, с. 33-34].

Целесообразно выполнять такую методическую установку, как деление занятия на три равноценные части. Одинаковые по ценности для детского организма, а не по продолжительности. Подготовительная часть обеспечивает плавность и постепенность вработывания детского организма в ситуацию повышенной двигательной нагрузки, основная — посвящается отработке формируемого двигательного навыка, а заключительная — создает позитивный эмоциональный выход из занятий, закрепляет усвоенное движение и создает условия для его оценки и переноса в новые двигательные комплексы. Пик двигательной нагрузки должен приходиться не на конец занятия, а на завершение первой трети занятия[3, с. 27-28].

Каждое занятие необходимо начинать с общеразвивающей разминки. Общее количество упражнений для детей с ОВЗ не должно превышать 6—8. В основной части занятия предлагаются динамические упражнения, связанные с перемещением в пространстве, несложные по характеру, с частой сменой напряжений и расслаблений мышц. Лучше всего подходят движения, основанные на работе крупных мышечных групп, — приседания, наклоны, повороты и т. п. Упражнения игрового характера, подражательные упражнения — обязательная часть занятия. Они способны поднять детям настроение, заинтересовать их, порадовать. Как правило, занятие начинается с хорошо знакомых и освоенных упражнений. Новые виды движений вводятся постепенно, не более одного-двух в занятие. Заканчивается занятие игрой, позволяющей закрепить полученные навыки. Дыхание во время занятий произвольное, акцентировать внимание на вдохе или выдохе надо лишь при выполнении специальных дыхательных упражнений. Необходимо следить, чтобы ребенок дышал носом, а не ртом[7, с. 58-62].

Композиционно урок физической культуры для детей с ОВЗ состоит из 4 частей в отличие от уроков в классах общеобразовательной школы. Каждая из этих частей выполняет свои организационно-дидактические задачи и помогает учителю приучить учащихся самостоятельно готовиться к уроку, решать задачи обучения.

Вводная часть является организационной. Педагог приводит учащихся в зал, помогает подготовиться к уроку, приучает к командам, строит в указанном месте и направлении, чтобы при передвижении они не мешали друг другу, видели педагога, выполняли различные задания, а педагог мог оказать помощь. Детей можно строить по росту либо по уровню интеллектуального и физического развития. Построение производится по команде педагога, с расчетом по порядку. Свое место педагог определяет лично. Он может идти рядом с детьми, впереди. При входе в зал занимает место впереди и указывает форму построения. Место построения можно обозначить с указаниями его каждому ученику в виде кругов, квадратов,

треугольников или других символов. В таком случае дети быстрее запоминают свое место и ученика, возле которого стоят [4, с. 23-24].

Подготовительная часть имеет четыре функции. Суть первой из них состоит в подготовке организма учащихся к предстоящей двигательной нагрузке. Средствами подготовки служат комплексы упражнений общеразвивающего характера: с гимнастическими палками, флажками, мячами, обручами, с элементами ходьбы, прыжков, приседаний и т. д. Вторая функция подготовительной части урока заключается в том, что из предложенных упражнений педагог выбирает два-три, направленных на формирование двигательных умений и навыков. Третья функция – использование подготовительных физических упражнений как средства формирования определенного двигательного качества. Четвертая функция – включить в подготовительную часть упражнения, направленные на коррекцию основного и сопутствующих дефектов.

Таким образом, подготовительная часть урока, которая может длиться 10–15 минут, будет содержать 8–10 упражнений различного характера.

В третьей, основной части урока решаются образовательные, коррекционные и оздоровительные задачи. Средствами для их решения являются упражнения основной гимнастики и легкоатлетические упражнения, а также игры различного характера и направленности с элементами бега, прыжков, строя, метания, строевыми упражнениями.

Заключительная часть выполняет две функции:

- подготовить учащихся к последующей деятельности, чтобы они могли спокойно приступить к занятиям на других уроках или во внеурочное время;
- подвести итог урока, оценить умения и навыки учащихся, их отношение к уроку, старания.

Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия учебного материала, при подборе средств необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

- 1) создавать максимальный запас простых движений с их по степенным усложнением;
- 2) стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;
- 3) максимально активизировать познавательную деятельность;
- 4) ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;
- 5) при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;
- 6) упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память [2, с. 36-38].

Изучив особенности формирования и развития двигательных навыков детей с ограниченными возможностями здоровья, мы охарактеризовали методику их развития посредством занятий адаптивной физкультурой, рассмотрели структуру проведения занятий и провели анализ работы двигательных навыков.

#### **Литература:**

1. Болонов Г.П. «Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения. Программа закаливания, оздоровления, организаций игр, секций, досуга. –М. 2003г.
2. Инклюзивное образование. Настольная книга педагога, работающего с детьми с ОВЗ: методическое пособие. –М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2014. –167 с.
3. Под общ. ред. С.П.Евсеева: Теория и организация адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010.
4. Под ред. Л.В. Шапковой: Частные методики адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2004.
5. Ростомашвили Л.Н.: Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития. - М.: Советский спорт, 2009.
6. Содержание методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов/Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.

## **АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИНГ НАЗАРИЙ-УСЛУБИЙ АСОСЛАРИ**

*Ашууров А.Д., Курбонов А.А., Облоназаров Ф.А., ўқитувчилар*  
*Самарқанд давлат университети, Самарқанд, Ўзбекистон*

Ўзбекистон Республикаси Конституциясига мувофиқ оила, оналик ва болаликни химоялаш, ҳар бир фуқаронинг саломатлигини муҳофаза қилиш, эркак ва аёлларнинг тенглиги, ҳар томонлама ривожланиш, фаровонлик ва ижтимоий химояга шароитлар яратилиши давлат томонидан кафолатланади.

Жисмоний маданият ва реабилитациянинг замонавий меъёрий-ҳуқуқий ва институционал асосларини шакллантириш (“Жисмоний маданият ва спорт тўғрисида”ги қонун, 1992й., Ўзбекистон Республикасида ногиронларнинг ижтимоий химояси тўғрисида”ги қонун, 1992й., “Фуқароларнинг саломатлиги муҳофазаси тўғрисида”ги, 1996й., “Бола ҳуқуқлари кафолатлари тўғрисида”ги қонун, 2008 й.) сконцептуал асосларни ишлаб чиқиш билан мос келади.

“Жисмоний маданият ва спорт тўғрисида”ги қонуннинг янги таҳририда (2015 й.) 31-модда “Адаптив жисмоний тарбия ва адаптив спорт. Ногиронлар ва жисмоний имкониятлари чекланган бошқа шахсларнинг жисмоний реабилитацияси” киритилган.

Бу қонунда акс эттирилган таърифларга мувофиқ:

“адаптив жисмоний тарбияжисмоний маданиятнинг ногиронлар ва жисмоний имкониятлари чекланган бошқа шахсларнинг жисмоний реабилитацияси бўйича воситалар комплексидан фойдаланувчи қисми ҳисобланади”;

“адаптив спортногиронлар ва жисмоний имкониятлари чекланган бошқа шахсларнинг жисмоний реабилитацияси ва жисмоний мослашувига қаратилган”.

“Жисмоний маданият ва спорт тўғрисида”ги қонун янги таҳрирининг (2015 й.) 31-моддасида қўйидагилар белгиланган: “Тегишли таълим муассасаларида таҳсил олувчи ногиронлар ва жисмоний имкониятлари чекланган бошқа шахслар учун уларнинг алоҳида қобилиятлари саломатлик ҳолатини ҳисобга олган ҳолда адаптив жисмоний тарбия ва адаптив спорт воситаларидан фойдаланиб, машғулотлар ташкил этилади”.

Бунда саломатликдаги баъзи нуқсонлар иродали, мақсадга интилувчан ва руҳан тетик кишиларни тўхтата олмаслигига ишонч ҳосил қилиш учун Амир Темур (Тамерлан), Франклин Рузвельт, Валентин Дикунг сингари инсонларни ёдга олиш етарли.

Инсон фаолиятининг ҳар бир тури ва субъектларининг ўзаро муносабатида зарур ўқув ва кўникмалар, хусусият ва қобилиятларга эга бўлиш имконини берувчи адаптив жисмоний тарбия бу жараёнда биринчи босқич бўлиши керак.

Адаптив жисмоний тарбияда ҳал этилувчи вазифалар ҳар бир инсоннинг аниқ эҳтиёжларидан келиб чиққан ҳолда белгиланиши керак, баъзи вазифаларнинг устуворлиги кўп жиҳатдан адаптив жисмоний тарбиянинг компоненти (тури), таълим жараёнининг моддий-техник таъминоти ва ўқув материаллари ҳамда бошқа омиллар билан ифодаланади.

Адаптив жисмоний маданиятнинг тури сифатида имконияти чекланган кишиларда махсус билим, ҳаётий ва касбий жиҳатдан зарур ҳаракатли ўқув ва малакаларни шакллантириш; дунёқараш, гедонизмнинг фалсафий қарашларини шакллантириш, уларнинг рекреация тизимидаги асосий усул, восита ва йўлларни ўзлаштириш ҳисобига шахснинг дам олиш, кўнгилочиш, бўш вақтини мазмунли ўтказиш, фаолият турини ўзгартиришга эҳтиёжини қондира олади.

Асосий жисмоний ва махсус сифатларнинг кенг доирасини ривожлантириш, турли организм ва тизимларнинг функционал имкониятларини ошириш; уларнинг мавжуд тана-ҳаракат сифатларидан фойдаланиш ва сақлаш ҳисобига меҳнат маиший фаолиятни амалга оширишда шахс эҳтиёжларини қондира олади.

Ҳозирги кунда адаптив спорт асосан йирик халқаро паралимпия, махсус олимпия ва сурдолимпия ҳаракатлари доирасида ривожланади.

Адаптивжисмоний маданият компоненти (тури) бўлиб, имконияти чекланган кишида даволаниш, вақтинча йўқотилган (асосий касаллик сабабли узоқ муддатга йўқотилган ёки бузилган ёки умуман йўқотилган функциялардан ташқари) функцияларинитиклашга эҳтиёжини қондиради.



Фрагментлар, элементлар, баъзан эса, илмий-услубий расмийлаштирилган креатив танага мўлжалланган амалиётлар тизими қуйидагиларда қўлланилади:

- эртақ билан даволаш;
- ўйин билан даволаш;
- шаклни ўзгартирувчи ритмик пластика;
- стрессга қарши пластик гимнастика;
- психосоматик ўз-ўзини тартибга солиш тизими;
- яхлит ҳаракат тизими;
- даволаш релаксация пластикаси;
- танага мўлжалланган актернинг психик техникаси.

Адаптив жисмоний маданиятнинг кўрсатиб ўтилган турлари бир томондан мустақил кўринишга эга, чунки уларнинг ҳар бири ўз вазифаларини ҳал этади, ўз тузилмаси, шакли ва мазмун хусусиятларига эга; бошқа томондан, улар ўзаро узвий боғлиқ.

Зеро, адаптив жисмоний тарбия жараёнида иккиламчи нуқсонларни коррекция ва профилактика қилиш мақсадида даволаш жисмоний тарбияси элементларидан фойдаланилади; рекреатив машғулотлар эса ўйин фаолияти; элементар спорт мусобақаларига эҳтиёжни қондириш, ривожлантириш, ўзгартириш учун қўлланилади. Кўпгина имконияти чекланган спортчилар стационар шароитдаги жисмоний реабилитациядан рекреатив соғломлаштириш спорти ва юқори натижалар спортига аста-секин ўтадилар.

Шу тариқа, умуман, адаптив жисмоний маданият ва унинг ҳамма турлари сақланиб қолган функциялар, мавжуд соғлиқ, табиий ресурслар ва маънавий қувватдан фойдаланган ҳолда яшаш фаолиятининг табиий рағбати сифатида оқилона ташкил этилган ҳаракат фаоллиги ёрдамида тўлақонли турмуш, ўзини намоён этиш ва ижод, ижтимоий фаоллик ва соғлом кишилар жамиятига интеграцияланиш учун шахс ва организм имкониятларини максимал даражада амалга оширишга қаратилган. Ҳозирги кунда адаптив спорт асосан йирик халқаро параолимпия, махсус олимпия ва сурдолимпия ҳаракатлари доирасида ривожланади.

Ижтимоий-маданий ўлчамда инсон танаси муаммоларини кўриб чиқувчи концепциядан келиб чиққан ҳолда айнан адаптив спорт ўқув-машқ жараёни ва турли (халқаро мусобақаларни киритган ҳолда) мусобақалар тизимида имконияти чекланган кишиларнинг мажбурий иштироки билан улар танасининг айнан маданий мавжудлиги учун кўпроқ мос келувчи шароитлар яратиб, унинг муҳим атрибути мулоқот икки “Мен”нинг суҳбатдаги иштироки ҳисобланади.

Адаптив спортнинг асосий мақсади имконияти чекланган кишининг спорт маданияти шаклланиши, уни ушбу соҳадаги ижтимоий-тарихий тажрибага ошно қилиш, жисмоний маданиятнинг ҳаракатчан, технологик, интеллектуал ва бошқа кадриятларини ўзлаштиришдан иборат.

Адаптив спортнинг ижтимоий ҳодиса сифатида имконият чекланган шахсларга жамиятда амалга оширилувчи муносабатларнинг аксиологик концепциясига объектив баҳо бериш имконини берувчи лакмусли қоғозга қиёслаш мумкин: уларни ҳақиқатда ўзини-ўзи намоён этишда ривожланиш йўлини мустақил танлаш ҳуқуқига эга кишилар сифатида ўзимизга тенг ҳисоблаймизми ёки уни фақат юзаки эълон қиламизми?

Адаптив ҳаракат рекреацияси–адаптив жисмоний тарбия компонент (тури) бўлиб, имконияти чекланган кишининг дам олиш, кўнгилочиш, бўш вақтни қизиқарли ўтказиш, фаолият турини алмаштириш, ҳаётдан баҳра олиш, мулоқотга эҳтиёжларини қондириш имконини беради.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги Қонуни. Янги таҳрир. 2015 йил 4 сентябр.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқарув тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368 сонли Фармони.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Фуқароларнинг саломатлиги муҳофазаси тўғрисида”ги қонуни. 1996й.

4. Ўзбекистон Республикасининг “Бола ҳуқуқлари кафолатлари тўғрисида”ги қонун. 2008 й.
5. Б.Ҳайдаров, Ҳ.Қориева. М.Хўжабеков. Адаптация ва спорт. Ўқув-услубий қўлланма. Тошкент-2016.

## **АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАЛАРИ ВА УСЛУБИ**

*Облоназаров Ф.А. Ашуров А.Д, ўқитувчилар*  
*Самарқанд давлат университети, Самарқанд, Ўзбекистон*

Педагогика жараёнини ташкил этиш учун таълим фаолиятининг дидактик йўналишлари ва принципларини аниқлаш, ушбу тоифадаги кишиларнинг саломатлик даражаси, жисмоний, руҳий, шахсий хусусиятларини билиш зарур, чунки педагогик таъсир объектининг хусусияти ҳар бир таълим жараёнининг дастлабки шарт ҳисобланади.

Имконияти чекланган болаларга табиий (биологик) ҳамда руҳий-жисмоний ривожланишда дизонтогенез ва ретардация юзага келиши хос бўлиб, бу боланинг ҳаракат, ўйин, ҳиссиёт, мулоқотга табиий эҳтиёжлари танқислигига сабаб бўлади ва таълим олиш жараёнини мураккаблаштиради.

Кўриш қобилиятини тўлиқ ва қисман йўқотиш кишиларнинг яшаш тарзини сезиларлича ўзгартиради. Муҳитдаги тимсолларолами ҳиссий ўрганиш, ўз-ўзини назорат ва тартибга солишнинг бузилиши ёндош касалликлар билан давом этади. 40% болада минимал мия дисфункцияси мавжуд, 30%дан ортиқ бола соматик касалликлар (пиелонефрит, нафас олиш ва юрак-қон томир тизими касалликлари), 80 % бола невроздан азият чекади.

Эшитиш қобилиятини йўқотиш кишиларда 62% ҳолатда нотўғри жисмоний ривожланиш, 44 % таянч-ҳаракат аъзолари нуқсонлари (сколиоз, яссиоёқлик), 80% ҳаракатли ривожланишнинг оқшаши билан кечади. Ёндош касалликлар 70 % қулоғи қар ва яхши эшитмайдиган болаларда кузатилади.

Эшитиш қобилияти шикастланиши натижасида ташқи маълумотларнинг чекланиши унинг маъносини идрок этишни ёмонлаштиради, мулоқотни қийинлаштиради, руҳий-ҳаракатли ривожланиш шароитларини мураккаблаштиради, салбий ҳиссиётлар ва страсли кечинмаларга сабаб бўлади.

Нуқсоннинг учта оғирлик даражаси фарқланади: енгил (болалар осон ҳаракатланишлари мумкин), ўртача (ҳаракатланиш ва ўз-ўзига хизматда ёрдамга муҳтож бўладилар), оғир (болалар тўлалигича атрофдагиларга муҳтож бўладилар).

Оёқлар ампутацияси, биринчи навбатда ҳаракат стереотипи, таяниш ва юриш, ҳаракатлар мувофиқлиги бузилишига сабаб бўлади. Оёқлар ампутациясининг оқибати тана оғирлиги камайиши, томир оқими, рецептор қисмлар, таянч-ҳаракат аъзоларининг оғир касалликлари, гипокинезия ва стресс ҳисобланади. Марказий бошқарув механизмлари пасайиши, асаб-мушак ва таянч-ҳаракат аъзоларининг суяк компонентларидаги нуқсонлар, вегетатив функциялар, ёмонлашуви, мушакларнинг машқ даражаси бузилиши қон айланиши, нафас олиш, овқат ҳазм бўлиши ва бошқа ҳаёт учун муҳим функцияларга салбий таъсир этади, жисмоний ва руҳий ривожланиш суръатлари оқшаши, ҳаракатланиш имкониятлари ва умумий иш қобилияти пасайишига объектив биологик шароит яратади. Болаларда оёқни йўқотиш (ёки туғма ривожламаганлик) уларнинг ҳаракатланиш имкониятларини пасайтиради, бу иккиламчи қийшайишлар ва мушаклар атрофиясига сабаб бўлади. Агар ҳаракат фаоллиги мушак ҳаракатларининг ёшга мос равишда шаклланишини таъминласа, протезлаш мақсадга мувофиқ ва муваффақиятли бўлади, чунки оёқлардаги протезларни бошқариш учун мушакларнинг алоҳида қисқариши, аниқ ҳаракатлар жиҳатидан уқувга эга бўлиш зарур.

Адаптив жисмоний тарбия вазифаларининг асосий гуруҳи коррекцияли, компенсаторли ва профилактикали вазифалар ҳисобланади.

Бу вазифалар қуйидагиларни ўз ичига олади:  
жисмонан соғломлаштириш;  
тўғри жисмоний ривожланиш учун шароит яратиш;  
чиниктириш;

соматик ҳолат хусусиятларини коррекциялаш (нафас олиш тизими, юрак-қон томир тизимини коррекциялаш).

Ташқи шароитлар. Табиий-муҳит омиллари, соғлиқни мустаҳкамлаш, организмни чиниктириш мақсадида сув, ҳаво ва қуёш ваннаси. Табиий кучлар жисмоний машқларнинг ижобий самарасини кучайтиради. Машқ қилдириш ва чиниктириш таъсирини кўрсатади, тез-тез шамоллаш касалликларига чалинишни пасайтирган ҳолда организмнинг ноқулай ташқи муҳит таъсирларига қаршилик кўрсатиш қобилиятини оширади.

Гигиена омиллари, умумий ва шахсий гигиена қоидалари ва меъёрлари, маиший ҳаёт, меҳнат, дам олиш, овқатланиш, атроф-муҳит, кийим-бош, оёқ кийими, спорт инвентари ва ускуналари. Турли нозологик гуруҳлар учун адаптив жисмоний маданият воситалари қаторига кирмайдиган тиббий ва психологик реабилитация кўшимча воситалари сифатида уларнинг уйғунлашуви инсон организмга кўрсатиладиган комплексли таъсирни кучайтиради.

Аппаратли физиотерапия, электростимуляция, массаж, мануал терапия, игна-рефлексотерапия, фототерапия, душ (чангли, ёмғир сувли, игнали, шарко, сувости) сув билан даволаш ванналар (маъданли, радонли, шифобахш балчиқли, карбонат ангидридли, кислородли), ҳаммомлар (буғли ва сауналар), психологик таъсир воситалари: электротуш, гипноз, психотерапия, психокоррекция, психологик маслаҳатлар, психотренинг. Бироқ уларни турли шахслар учун қўллаш кўплаб индивидуал қарши далилларга эга, шу сабабли физиотерапевтик процедуралар тайинлаш врачлар томонидан амалга оширилиши ва назорат қилиниши лозим.

#### Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги Қонуни. Янги таҳрир. 2015 йил 4 сентябр.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқарув тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368 сонли Фармони.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Фуқароларнинг саломатлиги муҳофазаси тўғрисида”ги қонуни. 1996й.
4. Ўзбекистон Республикасининг “Бола ҳуқуқлари кафолатлари тўғрисида”ги қонун. 2008 й.
5. Б.Ҳайдаров, Ҳ.Қориева. М.Хўжабеков. Адаптация ва спорт. Ўқув-услубий қўлланма. Тошкент-2016.

### **МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ПО САМБО**

*Иноятлов Б.Б. Академия МВД Республики Узбекистан, Ташкент, Узбекистан*  
*Хўжамкелдиев Ф.С. Узбекский государственный университет физической культуры и  
спорта, Ташкент, Узбекистан*

Академия Министерства внутренних дел Республики Узбекистан является одним из самых крупных высших образовательных учреждений по подготовке кадров для правоохранительных органов в Центральной Азии.

Основной деятельностью Академии является: подготовка руководящих кадров, умеющих эффективно организовать деятельность подразделений органов внутренних дел по охране общественного порядка, предупреждению, раскрытию, расследованию преступлений, розыску преступников, обеспечению безопасности населения; подготовка специалистов – офицеров органов внутренних дел; подготовка сержантского состава органов внутренних дел; переподготовка и повышение квалификации офицерского состава органов внутренних дел в системе непрерывного образования сотрудников МВД.

Также важнейшим направлением деятельности Академии является воспитание физически здоровых, способных надежно обеспечивать общественную безопасность, обладающих высокими нравственными качествами сотрудников органов внутренних дел. В связи с этим

особое внимание в образовательном учреждении уделяется вопросам укрепления здоровья курсантов и слушателей, развития у них необходимых физических качеств.

Приоритетными видами спорта в Академии являются спортивные единоборства, в том числе и борьба самбо, которая является эффективным средством подготовки кадров для органов охраны правопорядка. Борьба самбо близка к нашей национальной борьбе кураш. И, видимо, поэтому наши спортсмены, выступая на крупных международных соревнованиях, добились внушительных успехов.

Однако, обострение мировой конкуренции в борьбе самбо, требует от специалистов поиска новых методов и дальнейшего совершенствования процесса подготовки узбекских самбистов.

Самбо как вид единоборства является сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих международных правил соревнований. Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов, бесспорно относится физическая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых физической подготовленности, наряду с такими двигательными качествами, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, большую роль играет столь существенная характеристика двигательных возможностей спортсмена, как его гибкость, подвижность суставов.

Вместе с тем практически все специалисты, изучавшие проблему особенностей проявления физических возможностей в борьбе самбо, считают, что физические способности спортсменов проявляемые в любых ситуациях противоборства являются основным элементом, определяющим мастерство спортсмена.

Учитывая всё вышесказанное, перед нами была поставлена цель – разработать методику совершенствования физических качеств курсантов и слушателей Академии МВД Республики Узбекистан специализирующихся по самбо путем поиска оптимального сочетания тренировочных и соревновательных средств из различных видов единоборств.

Для достижения поставленной цели было проведено научное исследование, которое проводилось с сентября 2016 г. по январь 2017 г. на базе Академии МВД Республики Узбекистан.

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе было проведено изучение и анализ научно-методическая литература по вопросам исследования, а также педагогические наблюдения за учебно-тренировочным процессом.

На втором этапе проводился педагогический эксперимент, в ходе которого было проведено педагогическое тестирование физической подготовленности борцов, а так же выявлялось влияние разработанной методики. Эксперимент проходил в течение 3 месяцев. Участники эксперимента были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Курсанты и слушатели контрольной группы занимались по программе Академии. Курсанты экспериментальной группы занимались по той же программе, однако в их тренировку было внесено больше упражнений направленных на совершенствование физических качеств. В начале и в конце педагогического эксперимента проводилось педагогическое тестирование физической и технической подготовленности.

В процессе реализации экспериментальной методики широко использовался метод кратковременных напряжений в таких упражнениях, как отжимание, подтягивание, приседание с партнёром равного веса, которые выполнялись повторно сериями, с возрастающим числом повторений и интервалами между сериями в пределах 3-5 минут. Отдых между выполнением заполнялся упражнениями на расслабление. С большим успехом проводились силовые упражнения, выполняемые в естественных условиях. Это были прыжки на песке, перетягивание каната и др. Давались ярко выраженные силовые упражнения, такие как упражнения со штангой, гантелями. В большинстве случаев были использованы упражнения с набивными мячами, ядрами, с преодолением собственного веса или веса партнера, силовые игры и другие упражнения, в которых в определенной мере проявлялись физические качества.

На третьем этапе проводился анализ и обобщение полученных данных.

В начале педагогического эксперимента в двух группах не наблюдалось достоверных различий по уровню физической и технической подготовленности.

По истечении 3-месячного педагогического эксперимента курсанты экспериментальной группы показали более высокие результаты в тестах на физическую и техническую подготовленность.

Результаты тестирования показали, что курсанты, которые занимались по методике, включающей комплексы скоростно-силовых упражнений, значительно повысили результаты по всем нормативным тестам.

Подводя итоги можно сделать следующие выводы:

1. Анализа научно-методической литературы выявил, что физическая подготовка является важнейшим звеном тренировочного процесса всех единоборцев.

2. В ходе исследования была разработана методика повышения уровня физической подготовки курсантов и слушателей Академии МВД Республики Узбекистан специализирующихся по самбо.

3. Выявлен уровень физической и технической подготовленности курсантов и слушателей Академии. Результаты в челночном беге, беге на 30 м, подтягиваниях на перекладине, забеганиях вокруг головы, бросках соперника на скорость, беге на 1500 метров, прыжке в длину с места, падении со стойки на мост с забеганием в любую сторону и возвращение в И. П., в экспериментальной группе составил 7,2 сек.; 5,1 сек.; 20,7 раз; 15,1 сек.; 20,8 сек.; 5,58 мин.сек.; 218см.; 13,2сек., в контрольной – 7,1 сек.; 5,2 сек.; 20,3 раз; 14,9 сек; 20,6 сек.; 5,51 мин.сек.; 220см.; 12,9 сек. Между показателями физической и технической подготовленности курсантов контрольной и экспериментальной групп не выявлено существенных различий.

4. Включение в учебно-тренировочный процесс курсантов и слушателей Академии МВД Республики Узбекистан специализирующихся по самбо комплексов упражнений физической подготовки способствует улучшению уровня развития физических и технических качеств. По окончании педагогического эксперимента у курсантов экспериментальной группы значительно повысились результаты во всех нормативах, у курсантов контрольной группы также произошли улучшения в показателях, но они не существенны и статистически не достоверны.

Литература:

1. Пулатов Ф.М. Борьба самбо. Учебник. Т., 2005.
2. Ташходжаев Х.М. Борьба самбо (самозащита без оружия). – Т.: Yangi nashr. 2011.
3. Федоткин, С.Н. Это – самбо. Практический курс самообороны. М., Эксмо, 2009.
4. Bayturyayev E.I. Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati. Т., 2016

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАРГА ТАБАҚАЛИ ИНДИВИДУАЛ ЁНДАШИШ**

*Бекманова.Х.Ш., ўқитувчи*

*Урганч давлат университети, Урганч, Ўзбекистон*

*Урунов.Б.А., ўқитувчи*

*Урганч шаҳар 5-умумий ўрта таълим мактаби, Урганч, Ўзбекистон*

Ўзбекистон Республикасининг «Кадрлар тайёрлаш Миллий дастурида» шахсининг қобилияти ва хоҳишларига мос келадиган шакллар ва ўқув жараёни индивидуаллаштиришга катта эътибор берилган.

Мактаблардаги ҳар бир синфда кучли, кучсиз, чакқон, тезкор, суст тайёргарликка эга ўқувчилар кузатилади. Илмий адабиётлар таҳлилининг кўрсатишича, жисмоний тайёргарлиги ўртача ўқувчининг жисмоний тайёргарлик натижаси ҳисобга олинади. Шунинг учун умумий ўрта таълим мактаб ўқувчилари учун жисмоний тарбия дастурларида индивидуал ва табақали ёндашиш муаммоларини илмий ишлаб чиқиш бугунги куннинг долзарб муаммоларидан биридир.

Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчи ёшларни ҳар хил жисмоний ривожланиш, уларнинг ёши жинси ва албатта жисмоний тайёргарликка эга эканлигини ҳисобга олган ҳолда уларга индивидуал ёндашиш зарур. Ушбу ишни бажариш учун ҳар бир синфдаги ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаб, уларнинг индивидуал қобилиятига қараб гуруҳларга



ажратиб, меъёрланган юклама бериб текширилади. Буларни амалга ошириш учун куйидаги вазифалар амалга оширилди.

1. Синфлар бўйича ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги аниқланади.

2. Ўқувчилар тайёргарлиги даражасининг юқори, ўртача, суствлигига қараб алоҳида жадвал ишлаб чиқилади.

Жисмоний тарбия амалиётида индивидуал ёндашишни ижобий амалга оширишнинг энг керакли шартлари.

1. Маълум бир белгилар бўйича аниқ гуруҳларга бўлиб табақалаштириш.

2. Ҳар бир гуруҳ ўқувчилари учун алоҳида жисмоний тайёргарликнинг самарали воситаларини, жисмоний тайёргарлик даражасига қараб юклама ҳисобини олиб бориш.

Кўпинча 30 м га югириш, сакраш, тўлдирма тўпни ўтирган жойидан улоқтириш ва қўл кучи текширилади.

Мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбия дарсларида гуруҳларга бўлишда уларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳисобга олинади. Кўпинча ўғил ва қизлар 2-3 гуруҳга бўлинади. Айрим вақтларда, масалан айланма машғулотлар ўтказилганда кўпроқ бўлиши ҳам мумкин (1-жадвал) Дастурнинг ҳар ҳил бўлимларини ва машқ турларини ўтишда гуруҳларнинг тузилиши бирмунча ўзгариши мумкин. Масалан, тайёргарлик машғулотларида ўқувчиларни чидамлилиқ даражасини ҳисобга олган ҳолда 2 гуруҳга бўлиш мумкин.

1-жадвал

Мактаб ўқувчиларини юқори стартдан 30 м га югуриш натижаларининг баҳоси.

Синфлар	n	Натижаларнинг чегараси		
		Ўртачадан паст	Ўртача	Ўртачадан юқори
Ўғил болалар				
V	35	5,55	5,50-5,45-5,40	5,25-5,35
VI	30	5,45	5,40-5,35-5,30	5,15-5,25
Қизлар				
V	30	5,57	5,54-5,52-5,46	5,37-5,40
VI	35	5,50	5,45-5,40-5,35	5,20-5,30

Топшириқларни бажаришда ҳар бир гуруҳга юклама табақалаштирилган ҳолда белгиланади. Юкломанинг кенглигини ўқитувчининг ўзи (кичик синфларда) жадвал бўйича ёки катта синф ўқувчилари ҳар қайсиси ўзича жадвал бўйича белгилайди, бошқа турларда оддий ҳисоб бўйича ўқитувчи умумий кўрсатма беради. Аниқ қилиб айтилганда, биз куч ва куч чидамлилигини тарбиялаш учун юкломани табақалаштириб бердик. Кучни тарбиялаш учун мушакларга максимумдан 50-90% гача кучланиш билан машқ бажартирилади. Катта кучланиш ва қаршилиқ билан берилган машқлар кучни тез ўстиради.

Кўшма услубда бажарилганда машқлар юкломасини қандай табақалаштириш керак? Масалан, қўлни букиш ва ёзиш мускулларининг куч чидамлилигини ошириш мақсадида гимнастика скамейкасига таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш машқини кўрайлик.

Бунда ҳар бир синфдаги ўқувчиларга индивидуал ва гуруҳларга бўлиш учун максимал имкониятлар аниқланади. Худди шу ҳолатда қиз болаларни кўрсатган натижалари ҳам табақалаштирилади (2-жадвал)

Ўқувчиларнинг гимнастика скамейкасига таянган ҳолда қўлларини букиб ёзиш (марта)

Синфлар	n	Натижаларнинг чегараси		
		Ўртачадан паст	Ўртача	Ўртачадан юқори
Ўғил болалар				
V	35	12	14-17	20-18
VI	30	13	15-18	22-21
Қизлар				
V	30	6	7-8-9	10
VI	35	5	7-8-9	10

Гуруҳ усулида юкломани меъёрлаштиришдан ташқари индивидуал ёндашиш ҳам мумкин. Бироқ ҳар қандай юкломалар берилишидан олдин ўқувчиларнинг жисмоний ва рухий тайёргарликлари ҳисобга олиниши лозим. Шундагина яхши ва юқори кўрсаткичга эришиш мумкин.

**Адабиётлар:**

1. «Таълим тўғрисида»ги Қонун, «Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури» 1997, Тошкент.
2. Ўзбекистон Республикаси умумтаълим мактабларининг I-IX синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия дастури. Т. 1997. 44-46б.
3. Рихсиева А.А., Насриддинов Ф.Н., Рихсиева А.И. Физическое состояние школьников и спортивной молодежи. Тошкент. Ибн Сино 1992. 152 с.
4. Мадаминов Б.Ш. 5-бсинф ўқувчиларига жисмоний тарбия дарсларида табақали-индивидуал ёндашиш. Тошкент- 2005
5. Саломатов П.В. Дифференцированный подход к подготовке студенток ВУЗов к сдаче норм комплекса ГТО. Авт. дисс. . . к.п.н. Киев. 1984-23 с.

**УМУМТАЪЛИМ МАКТАБ ШАРОИТИДА ҚУЙИ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ТАБАҚАЛАШТИРИЛГАН ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ**

*Жамматов. Ж.Ш., катта ўқитувчи*

*Урганч давлат университети, Урганч, Ўзбекистон*

Бугунги кунда фарзандларимизнинг ҳар томонлама кучли ва бақувват бўлиб вояга етишлари учун мамлакатимиз томонидан кенг қўламли ислохатлар амалга оширилиб келинмоқда. Буларнинг исботи сифатида эса нафақат спортчиларда, балки мактаб ўқувчилари орасида ҳам табақалаштирилган жисмоний тайёргарликнинг амалда қўлланилиб келинаётгани мисолида кўришимиз мумкин.

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарслари жараёнидаги жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик даражаси ўзига хос бўлиб, фарқли равишда индивидуал ўзгаришларга эга. Бир хил ёшдаги ва бир хил жисмоний ривожланишга эга бўлган болаларда жисмоний сифатларнинг ривожланиши ҳар хил эканлиги таъкидланган. Шу сабабли, жисмоний ривожланиши ҳар хил бўлган ўғил ва қизларда жисмоний сифатларни тарбиялаш учун индивидуал дастурлар тузиш, машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш, дарс жараёнида ҳар бир гуруҳ учун табақали ёндашган ҳолда ўргатишни ташкил қилиш жисмоний тарбия жараёнида долзарб масалалардан биридир.

Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни ва «Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури»да белгиланишича, кадрлартайёрлаш соҳасидаги давлат сиёсати узлуксиз таълим тизими орқали ҳар томонлама интеллектуал маънавий ва ахлоқий баркамол шахс-фуқарони шакллантиришга қаратилган. Жисмоний тарбия ўқитувчиларининг дарси ва синфдан ташқари олиб борадиган ишларида ўқувчиларга индивидуал ва табақали ёндашиш тажрибасини ўрганиш шуни кўрсатадики, бир томондан бундай ёндашишлар умумий ўрта таълим мактаблари шароитида ўз ўрнини топмаган бўлса, иккинчи томондан бунинг амалга оширилмаганлигига анча мураккаб сабаблари мавжуд. Оддийгина биринчи сабаб сифатида мактабларда ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини аниқловчи жадваллар тузилмаганлиги бўлса, иккинчи томондан дарс жараёнини баҳолаш учун аниқ бир баҳолаш тизимининг жорий этилмаганлигида деб қараш мумкин.

Ўзбекистон Республикасининг «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»да болаларга ва уларнинг билими ва қобилиятига қараб индивидуал ва табақали ёндашиш услубидан кенг фойдаланиш тавсия этилган.

Умумий ўрта таълим мактабларининг жисмоний тарбия дастурларидаги талабларини бажариш, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасини аниқлаш жисмоний тарбия ўқитувчиларининг вазифаларидан биридир. Баъзи бир машқларнинг бажарилиши болаларнинг қадди-қомати ва жисмоний тайёргарлигига боғлиқдир. Шу сабабдан машқларни танлаётганда, бола организмнинг ташқи тузилиши ва ички органлари ривожланишини билган ҳолдагина улар учун аниқ жисмоний машқлар ҳамда топшириқлар юкласини меъёрлаш мумкин. Баъзи бир болалар жисмонан носоглом бўлиб, уларнинг жисмоний тарбия дастуридаги машқларни бажариши бошқаларникидан фарқ қилади. Чунки уларнинг шахсий равишда қанча кўп шуғулланишлари натижасида жисмоний тайёргарлигини фарқи яққол намоён бўлади. Агар ўқувчиларнинг машқлар бажаришда кўникма ва малакаси тўғри шакллантириб борилса, уларнинг жисмоний тайёргарлиги ўсади. Машғулотлар давомида бўйи паст болалар мураккаб турдаги машқ ҳаракатларинияхши бажаради, бўйи узун болаларнинг эса тезкорлик ва эгилувчанлик ҳаракатларини яхши бажариши кўзга ташланади. Бироқ ушбу машқларни деярли барчасини бажариш жараёнини нафақат ўқитувчи балки у билан бирга мактаб ҳамшираси ҳам кузутиб боришга маъсумдир. Ўқувчиларни жисмоний тайёрлашнинг энг яхши йўналишларидан бири жисмоний тарбия дарсларида табақали ёндашишни қўллашдир. Бу жисмоний тарбия дарсларининг асосий шартларидан бири эканлиги қайд қилинган.

Табақали ва индивидуал ёндашишни амалга ошириш учун ҳамма синфлардаги ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси аниқланиб, уларнинг гуруҳларда машқ бажаришдаги индивидуал қобилиятларига қараб меъёрланган юкламалар берилди. Ўқувчиларнинг индивидуал натижаларини баҳолаш мақсадида ҳар бир тест учун махсус жадвал тузилади.

Илмий текшириш ва амалий тажриба ишларининг натижалари кўрсатишича, ҳар бир синфда кучли, ўрта ва кучсиз ўқувчилар мавжуддир ва шу сабабли гуруҳ ўқувчилари орасида жисмоний тарбия материалларини ўзлаштиришда сезиларли фарқ бўлишини кўрсатишган.

Мактабларида ўқув жараёни самарадорлигини оширишнинг энг қулай йўллари излаб топиш ҳамма вақт муаммо бўлиб келган. Бу масалани тўғри ҳал қилишнинг асосий йўллари билан бири табақали ёндашишни амалга ошириш кераклиги кўрсатиб ўтилган. Умумий ўрта таълим мактабларида ўқиш даврида болаларнинг ташқи тузилишида сезиларли равишда морфо-функционал ва психо-физиологик ўзгаришлар юз бериши аниқланган.

Адабиётлар:

1. «Таълим тўғрисида»ги Қонун, «Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури» 1997, Тошкент.
2. Мадаминов Б.Ш. 5-6 синф ўқувчиларига жисмоний тарбия дарсларида табақали-индивидуал ёндашиш. Тошкент- 2005
3. Рихсиева А.А., Насриддинов Ф.Н., Рихсиева А.И. Физическое состояние школьников и спортивной молодежи. Тошкент. Ибн Сино 1992. 152с.

## **ИНДИВИДУАЛ ВА ТАБАҚАЛИ ЁНДАШИШДА ҚЎЛЛАНИЛГАН ВОСИТАЛАР ВА УСЛУБЛАРНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ БАҲОЛАШ**

*Жамматов.Ж.Ш., катта ўқитувчи*

*Урганч давлат университети, Урганч, Ўзбекистон*

Олдиндан ишлаб чиқилган тажриба дастурига асосан 2018-2019 ўқув йилида Урганч шаҳрининг 5-сонли умумий ўрта таълим мактабида педагогик тажриба олиб борилди. Олиб борилган тажрибалар давомида ҳар бир синфда 68 соат ҳажмида дарс машғулоти ўтказилди. Дарслар атроф муҳит ва шарт-шароитни ҳисобга олган ҳолда 60 % очиқ ҳавода, 40 % спорт залида олиб борилди. Тажриба давомида ҳар бир ўқувчининг жисмоний тайёргарлиги, жинси ва темперамент хоссаларининг тузилишига қараб, жисмоний тарбия воситаларига индивидуал табақали ёндашишнинг услуб ва усулиятларидан фойдаланилди. Шундай қилиб, ўқувчиларнинг жисмоний фаоллиги, атроф-муҳит шароити билан педагогик жараённинг омили сифатида, жисмоний фаоллигига нисбатан компонент сифатида таъсир кўрсатиши, индивидуал-педагогик хусусияти, жисмоний спорт фаолияти турига таъсир кўрсатади. Бизнингча, улар, асосан, оралик масофалари орқали бевосита таъсир кўрсатади. Булар эса ижтимоий психологик ва мотивация омиллари бўлиб ҳисобланади. Ўқувчиларнинг жисмоний фаоллиги ва шахсий психологик хусусияти ўртасидаги аҳамиятсиз боғлиқлик педагог учун қуйидагиларга эътибор беришни талаб қилади: психолого-педагогик тадбирларга диққатни кўпроқ жалб этиш, спорт машғулотида қатнашишни рағбатлантириш, соғлиги мустаҳкамлигини қўллаб қувватлашга интилиш, машғулотларнинг самарадорлигини биринчи навбатда адекват услублар таъсирида кўтариш, шунингдек, бир неча ижтимоий ҳамда биологик омилларга эътибор бериш. Ўргатишда ҳаракат тузилиши ўқувчининг жисмоний имкониятларига мос келиши жуда муҳимдир. Ўқувчи ҳаракатни тўғри бажара олиши учун унда куч, тезкорлик ва бошқа сифатларнинг ривожланганлиги етарли бўлмаса, тегишли даражада жисмоний тайёргарликка эришмагунча ўргатишни тўхтатиб туриш керак.

Ҳаракатлардаги ноаниқликни ва ижро ишидаги ҳатоларни қуйидаги изчилликда қўпол ва муҳимларини, қийин, майда ва унча аҳамиятли бўлмаганларини бартараф этиш керак.

Ўқувчиларга табақали ва индивидуал ёндашишда берилган воситалар ва услублар самарадорлигини баҳолаш асосан бир ўқув йили давомида педагогик тажриба доирасида амалга оширилди. Тажриба давомида тажриба ва назорат синфларида ўқувчилар тайёргарлигининг турли тамойиллари динамикасининг қиёсий таҳлили ўтказилди, олинган маълумотларнинг ишончлилиги баҳоланди, тайёргарлик кўрсаткичларининг ўзаро корреляцион боғлиқлиги аниқланди. Асосий педагогик тажрибани ўтказиш жараёнида тажриба гуруҳида (биз томондан) дастурдаги жисмоний машқларни ўргатиш ва ҳар бир дарснинг зичлигини ошириш, жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш бўйича ишлаб чиқилган дастурлардан фойдаланилди. Назорат гуруҳида таълим муассасалари учун ишлаб чиқилган дастур, яъни анъанавий дарс ўтказиш услублари бўйича шуғулланилди. Асосий педагогик тажриба жараёнида ўқувчилар тайёргарлиги қиёсий баҳоланди. Жисмоний тарбия жараёнида жисмоний сифатларни тарбиялаш билан уларда ҳаракат кўникма ва малакаларининг ташкил топтириш, восита ва услублар мажмуасидан фойдаланиб, ҳусусан табақали ёндашиш орқали индивидуал таъсир кўрсатиш ижобий натижаларга олиб келди. Биз тажрибада юқоридагиларни ҳисобга олган ҳолда, жисмоний ривожланиш, жисмоний сифатларнинг ривожланиши бўйича ўғил ва қиз болаларни 3 гуруҳга бўлиб дарс ўтдик (юқори, ўртача, паст). Тажрибадан кейин олинган натижалар уларнинг дастурдаги машқларни ўзлаштиришдаги ҳаракат кўникма ва малакалари яхшиланишини ҳамда жисмоний сифатларнинг ривожланганлигини кўрсатди.

Адабиётлар:

1. «Таълим тўғрисида»ги Қонун, «Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури» 1997, Тошкент.
2. Мадаминов Б.Ш. 5-6 синф ўқувчиларига жисмоний тарбия дарсларида табақали-индивидуал ёндашиш. Тошкент- 2005
2. Рихсиева А.А., Насриддинов Ф.Н., Рихсиев А.И. Физическое состояние школьников и спортивной молодежи. Тошкент. ИбнСино 1992. 152с.

## **МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИНГ ТЎЛҚИНСИМОН ЎЗГАРИШИ**

*Солаев.Т.К., ўқитувчи., Урганч давлат университети, Урганч, Ўзбекистон*  
*Урунов.Б.А., ўқитувчи, Урганч шаҳар5-сон мактаб, Урганч, Ўзбекистон*

Аслида юкламаларни аста-секин ошира бориш тўғри чизиқли, босқичли ёки тўлқинсимон бўлиши мумкин. Спорт машғулоти учун кўпроқ тўлқинсимон динамика характерли ҳисобланади. Бунга сабаб аввало спортчи организмнинг функционал ва адаптацион имкониятларига қўйиладиган талабларнинг ниҳоят даражада юксаклигидир.

Спорт машғулотининг мазкур хусусиятига фақат кейинги ўн йилликлардагина жиддий эътибор бериладиган бўлди (В.М.Дьячков, Л.П.Матвеев, Л.Прокоп, В.Д.Шапошников ва бошқалар). Шунга қарамай, ҳозирнинг ўзида юкламаларнинг машғулот жараёни турли бўлақларидаги умумий тенденциясига хос тахминий схемани тасаввур этиш мумкин. Мазкур схемага мувофиқ қуйидагича масштаблардаги «тўлқинлар» ажралиб туради:

а) турли ҳолларда икки кундан етти кунгача ва ундан кўпроқ вақтни ўз ичига оладиган микроцикллардаги юкламалар динамика-касини ифодаловчи кичик «тўлқин»лар:

б) машғулот босқичлари доирасида бир нечта кичик «тўлқин»лар (масалан, 3-6) юкламасининг умумий тенденциясини ифода этуви ўртача «тўлқин»лар.

в) машғулот даврларидаги ўрта «тўлқин»ларнинг умумий тенденциясини характерловчи катта «тўлқин»лар.

Спорт машғулотини ташкил этиш санъати кўп жиҳатдан ана шу «тўлқин»ларнинг барчасини бир-бирига мутаносиб қила билишга боғлиқ, яъни микроцикллардаги юкламалар динамикаси билан у ёки бу босқичлар ва даврлар учун характерли бўлган машғулот жараёнининг энг умумий тенденциялари ўртасидаги зарур мувофиқликни таъминлашдан иборат,

Тўлқинсимон тебранишлар юкламаларнинг ҳажми динамикасига ҳам, интенсивлиги динамикасига ҳам хос, лекин ҳажм динамикаси тебранишлари билан интенсивлик тебранишлари параметрларининг максимал қиймати одатда бир-бирига мос келмайди. Ўртача ва айниқса, катта «тўлқин»ларда дастлаб ҳажм кўрсаткичлари (бир ҳафта ва бир ой ичидаги машғулот ишларининг умумий миқдори) апогейга етади, кейин ҳажм стабиллашади ва камая боради, ана шу фондда эса, интенсивликнинг ҳар хил кўрсаткичлари (машғулотларнинг характерли зичлиги, ҳаракатларнинг тезкорлик ва куч-қувват характеристикаси ва бошқалар) энг юқори қийматга етади.

Кичик «тўлқин»ларда одатда бунинг аксини кўраимиз: дастлаб тезкорлик - куч характеридаги (яъни интенсивроқ) машғулотлар, кейинроқ эса ҳажми кўпроқ машғулотлар ўтказилади. Бу умумий тенденциялар машғулот жараёнидаги у ёки бу машқларнинг ўрни ва ролига қараб турлича намоён бўлади.

Спорт машғулотидagi юкламанинг тўлқинсимон ўзгаришининг сабаблари илгари жисмоний тарбиянинг умумий принципларининг баён этилиши муносабати билан қисман тушунтириб ўтилган эди. Бунда кичик «тўлқин» лар аввало чарчаш ва куч-қувватни тиклаш жараёнларининг ўзаро алоқаси натижасида пайдо бўлишини ҳисобга олиш керак. Бу жараёнлар спортчи организмда машғулот таъсири остида ҳосил бўлади ва микроциклларда юклама ҳамда дам олишни алмаштириб туриш, шунингдек, юклама миқдори ва характерини ўзгартира бориш заруратини кўрсатади. Шу билан бир қаторда ҳаёт ва фаолиятнинг умумий режими, физиологик жараёнларнинг табиий ритми туфайли организм функционал ҳолати вақти-вақти билан ўзгариб туриши ҳам муҳим рол ўйнайди.

Катта ва кичик «тўлқин» лар аввало кечикиб содир бўладиган трансформация қонуниятлари туфайли пайдо бўлади. Организмдаги турли органлар ва системаларнинг мослашув ўзгаришлари машғулот юкламалари динамикасидан орқада қолиб кетаётгандек юз беради. Шунинг учун организм функционал имкониятларини мутаносиб орттириш мақсидада юкламаларни систематик ўзгартириб туриш зарур бўлиб қолади. Кечикиб содир бўладиган трансформацияни, жумладан, юкламанинг ойлик ҳажмлари динамикаси билан спорт натижалари динамикасини солиштириб, расмда келтирилгандек ташқи кўринишда кузатиш мумкин. Натижаларнинг энг кўп юксала бориши юклама ҳажмининг энг кўпайган даврига мос келмайди - қилинган иш ҳажми спорт натижаларини юксалтиришга ўтишга қадар анчагина вақт



ўтиши талаб этилади. Шу мисолнинг ўзида юкламалар интенсивлигининг динамикаси спорт натижалари динамикаси билан кўпроқ бевосита алоқадор экани ҳам кўриниб турибди: натижанинг ўзгариши деярли шу заҳоти интенсивликнинг худди шу йўналишда ўзгаришини акс эттиради. Бироқ бундан юклама ҳажми камроқ рол ўйнайди, деган хулоса чиқмаслиги керак. Спорт натижаси пировардида ҳажмга ҳам, интенсивликка ҳам бирдек, лекин турлича нисбатда боғлиқдир. Юкламалар ҳажмининг ўсиб бориши кейинги ютуқлар учун пойдевор яратишда кўпроқ рол ўйнайди, интенсивликнинг ўсиб бориши эса, ўзлаштирилган ҳажмлар базасида спот ютуқларини амалга ошириш ишида етакчи рол ўйнайди.

Машғулот юкламаларининг тўлқинсимон ўзгариши улар ҳажми билан интенсивлиги ўртасидаги қарама-қаршилиқни энг яхши ҳал этиш имконини беради. Бундай динамика ҳажми «тўлқини» апогеи билан интенсивлик «тўлқини» апогейини вақт жиҳатидан бир-бирдан ажратиб, юклама барча предметларининг қиймати энг катта бўлишига эришиш имконини беради. Шу билан бирга бундай динамика машғулот талабларини ҳаддан ташқари жамлаб юборишга монелик қилади, чунки юкламани нисбатан камайтириб туришни систематик ўз ичига олади ва шу билан иш қобилиятини тўлиқ тиклаб олиш учун ҳамда машқ кўрганлик тўхтовсиз ўса бориши учун зарур шарт-шароитни таъмин этади.

Амалда юкламалар динамикасидан у ёки бу «тўлқин» ларнинг «тушиб қолиш» ходисасини кузатиш мумкин. Буни барча ҳолларда машғулот қонуниятларидан чекиниш, деб бўлмайди. Машғулот жараёнининг баъзи бир бўлақларида кичик ва ўрта «тўлқин»ларни юкламалар динамикасининг бошқа шакллари «босқичли», «тўғричиқли» билан алмаштирилиши ҳам мумкин. Бироқ бунга фақат ай-рим ҳол сифатида йўл кўйилади. Умумий тенденцияда эса, юкла-малар динамикаси, албатта, тўлқинсимон ёки шунга ўхшаш шаклга киради, «тўлқин» ларнинг турли элементлари орасидаги нисбат эса, машғулотнинг босқич ва даврларига қараб ўзгариб туради.

Машғулот юкламалари динамикасининг тўлқинсимон харак-тери спорт тренер машғулотининг юқорида кўриб чиқилган бошқа қонуниятлари билан, уларнинг олий кўрсаткичларга йўнал-тирилганлиги, машғулот талабларининг аста-секин ва айни вақтда максимал орта бориши, юкламалар узлуксизлиги ва дам олиш билан рационал суратда алмашилиб туриши билан бевоси-та алоқадордир. Мана шу қонуниятларнинг барчаси спорт машғулотини ташкил этишнинг энг муҳим асоси сифатида, айниқса, систематиклик ҳамда ривожлана бориш тамойиллари муносабати билан доимо ҳисобга олиб турилиши турилиши керак.

Адабиётлар:

1. Ф.А. Абдурахмонов, В.А. Лемешков, А.Н. Ливисткий, Ш.К.Палов, Я.И.Яроцкий «Подготовка гандболистов» Тошкент-1992. из. отд. УзГИФК.
2. Абдурахманов Ф.А, ПавловШ.К, «Ручной мяч» тип. УзГИФК-2005.
3. Верхашанский Ю.В «Основа спестиальной физически подготовка спорцменов»-М, 1988.

## **ORGANIZMNI JISMONIY TARBIYA VOSITASI BILAN CHINIQTIRISHNING TIKLANISH VA ADAPTATSIYA UCHUN AHAMIYATI**

*Ro'ziqulov D.M., o'qituvchi, Ergasheva M.B., o'qituvchi  
Samarqand Davlat Universiteti, Samarqand, O'zbekiston*

Chiniqish organizmga turli xil muolajalarning surunkali berilishi natijasida meteorologik omillar ta'sirida chidamlilikning oshishidir. Organizm chiniqishining kishi hayotida muhim o'rin tutishi bir qator ilmiy tadqiqotlarda isbotlangan.

U jismoniy tarbiyaning ajralmas qismi bo'lib chiniqish tufayli organizmning har xil kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyati, turli noqulay sharoitlarda ishlash qobiliyati, ekstremal omillarga bardoshliligi oshib boradi.

Yana bir muhim narsa shundan iboratki, chiniqish tufayli organizmning o'zgaragan yoki o'zgarayotgan muhit sharoitiga moslashishi yoki adaptasiyalanishi sodir bo'ladi.

Chiniqish organizmga spetsifik va nospesifik yo'l bilan ta'sir etadi. Spetsifik ta'sir deganda sovuq muolajalar yo'li bilan sovuq haroratga chidamlilikning oshishi, quyosh vannalari qabul qilish bilan quyosh radiyasiyasiga chidamlilikning oshishi tushuniladi. Nospesifik o'zgarishlar deganda esa

belgilangan bir xil omil ta'siri bilan organizmning umumiy chidamliligini oshirish, ish qilish qobiliyatining ko'paytirilishi, kasalliklarga berilmaslik qobiliyatining o'zgarishi tushuniladi.

Chiniqish jarayonida nerv tizimi va endokrin yo'llar bilan organizm fiziologik funksiyalarning regulatsiya qilinishi o'zgarib boradi. Bosh miyaning turli qismlarini (masalan, peshona qismi) elektr toki bilan qitqlash natijasida ma'lum omil ta'siriga moslanishni tezlatish yoki sekinlashtirish mumkin.

Chidamlilikning oshishi bilan bo'ladigan o'zgarishlar xujayralar va to'qimalar borasida ham namoyon bo'ladi, bunga hujayra kimyoviy tarkibining o'zgarishi, fermentlar faolligining kuchayishi yoki pasayishini ko'rsatish mumkin. Jismoniy tayyorgarligi yuqori odamlarda biron bir omil ta'siri tufayli chidamlilikning oshishi tezroq bo'ladi. Mashq qilib turib biron-bir noqulay omil (issiq yoki sovuq harorat) ta'siriga moslashib borilsa, natija yaxshi bo'ladi, ya'ni bu ikkala omilning ta'siri tufayli yuzaga kelgan chaqqonlik samaradorliroq bo'ladi hamda organizmning radiatsiya, gipoksiya va shunga o'xshash ekstremal omillarga chidamliligi bunday paytda tezroq yuzaga keladi.

Tashqi muhit sovuq javoban kimyoviy termoregulatsiya yo'li bilan tanada oksidlanish jarayonlari 3-4 baravar kuchayishi mumkin (asosiy almashinuvga nisbatan). Masalan, qishki cho'milish paytida 4°C li suvga tushish kislorod o'zlashtirilishini 1000-1200 ml/min.gacha ko'paytirish mumkin. Tana muskullarida sovuqqa javoban bunday o'zgarishlarni ularning elektr faolligining ortishida yaqqol ko'rsatib beradi. Sovuq haroratga chiniqib borish natijasida bevosita sovuq ta'sirida teri qon tomirlarining torayishi o'rniga ularning kengayishi kuzatiladi, ayni paytda muskullarda issiqlik hosil bo'lishi kuchaytiriladi.

Kishining uzoq Sibir tomonlarga borishi yurak urishini ancha tezlashtiradi, arterial qon bosimi ko'tarilib, qonning minutlik hajmi oshadi. Jismoniy ish qilganda esa, bu ko'rsatkichlar yanada kuchayadi. Ushbu sharoitga organizm adaptatsiyalangan sari yurak faoliyatida bradikardiya kuzatilib, yuqorida qayd qilingan o'zgarishlar stabillashadi. Sovuq sharoit organizmda moddalar almashinuviga sezilarli ta'sir qiladi, masalan, ushbu sharoitda chiqarilgan havoda ishlayotganlar qonida glyukoza 45-50 mg tushsa ham kishi o'zini yaxshi sezadi, bosh aylanishi kabi noxush holatlar bo'lmaydi. Lipidlar esa qonda ancha ko'payadi va ular hisobidan ATFni tiklaydigan energiya ajralib turadi. Qonda S, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, vitaminlari ancha kamayib ketadi (siydik bilan ko'plab chiqib ketganligi uchun). SHuning uchun sport bilan shug'ullanish borasida og'ir jismoniy ish qilishda bunday odamlar vitaminlarga boy mevasabzavotlardan keng foydalanishi zarur. Sovuq sharoitda ovqatlanish oqsilli hamda lipidlarga boy bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Muhit harorati 10°C pasaysa, ovqat kaloriyaligi 5%ga oshirilishi kerak. [5]

Sovuqqa moslashib qolgan odamning tana harorati biroz pasaygan, asosiy almashinuv esa ko'tarilgan bo'ladi.

Muhit harorati tana haroratidan yuqori bo'lganida tanani sovutishning birdan-bir yo'li terlashdir. Aniqlanishicha, issiqqa chiniqish tanadan ko'plab ter suyuqligi ajratish yo'li bilan olib boriladi. Lekin bunday terda tuzlar kam bo'ladi, shuning uchun ham ko'p ter yo'qotish bo'lsada, mineral tuzlar almashinuvi buzilmasligi mumkin. Havo issiq bo'lganida ko'p suv iste'mol qilish (me'yordan oshiq) yurakka katta yuklama tushiradi. Issiq muhitda termoregulatsiyaning mukammallashuvi nafaqat tinch paytda ro'y beradi. Bunday o'zgarishlar bevosita ish jarayonida ham sodir bo'lib turadi. Standart jismoniy mashqlar bajarib turish issiq ta'sirida tana haroratining ortiqcha ko'tarilib ketmasligiga olib keladi. [2]

Issiqlik va sovuq haroratga organizmni chiniqtirish jismoniy mashg'ulot va sport musobaqalaridan so'ng organizmni jismoniy ish qobiliyatini tiklanishini antioksidantlar va adaptogenlar singari tezda tiklaydi.

Adabiyotlar:

1. Qodirov "Odam fiziologiyasi" Toshkent 1994
2. I.G. Azimov, SH. Sobitov "Sport fiziologiyasi" Toshkent 1993
3. SH. Qurbanov, A. Qurbanov "Jismoniy mashqlarning fiziologik asoslari" Toshkent 2003
4. B.T. Haydarov "Fiziologiya va sport fiziologiyasi"
5. Dembo A.T. "Vrachebny kontrol v sporte" Moskva Medisina 1988

## **ФОРМЫ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ**

*Курбанов Дж.И., преподаватель*

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

Двигательная активность определяется как любые движения человеческого тела, обусловленные сокращением скелетных мышц и приводящие к существенному повышению энергозатрат организма по сравнению с состоянием покоя. Выделяется 7 типов двигательной активности: физические упражнения, спорт, тренировка, подвижные игры, танцы, физическая работа и привычно-бытовая деятельность. Адаптивная двигательная рекреация — компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении. Содержание адаптивной двигательной рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием.(1)

Наибольший эффект от адаптивной двигательной рекреации, основная идея которой заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов и форм занятий, следует ожидать в случае ее дополнения оздоровительными технологиями профилактической медицины. Основная цель адаптивной двигательной рекреации состоит в привитии личности инвалида проверенных исторической практикой мировоззренческих взглядов Эпикура, проповедовавшего философию (принцип) гедонизма, в освоении инвалидом основных приемов и способов рекреации. Характерными чертами являются свобода выбора средств и партнеров, переключение на другие виды деятельности, широта контактов, самоуправление, игровая деятельность, удовольствие от движения. Для людей с инвалидностью адаптивная двигательная рекреация — не только биологически оправданная саморегулируемая двигательная активность, поддерживающая эмоциональное состояние, здоровье и работоспособность, но и способ преодоления замкнутого пространства, психическая защита, возможность общения, удовлетворения личных интересов, вкусов, желаний в выборе видов и форм занятий. В случае приобретенной инвалидности или тяжелого заболевания адаптивная двигательная рекреация может и должна стать первым этапом, первым шагом в направлении снятия (преодоления) стресса и приобщении к адаптивной физической культуре (адаптивному физическому воспитанию, адаптивному спорту и др.) Процесс адаптивной двигательной рекреации должен учитывать уровень теоретической и двигательной подготовки рекреантов и решать задачи, обеспечивающие дальнейшее повышение мышечной нагрузки, усвоение новых форм движений, использование более разнообразных форм организации занятий; нацеливать на самостоятельный и вполне осознанный выбор эффективных систем физических упражнений для укрепления организма с учетом особенностей нарушения здоровья. Чтобы избежать чисто терминологических недоразумений, подчеркнем, что в учебном пособии для институтов физической культуры Л.П.Матвеев данный вид физической культуры называет фоновым, дополнительно включая в него гигиеническую (в рамках повседневного режима жизни) физическую культуру.(1)

Адаптивная двигательная рекреация, направленная на удовлетворение потребности человека с отягощениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении в процессе занятий физическими упражнениями, реализуется самыми различными учреждениями и организациями. Все они могут быть условно разделены на две крупные группы: 1) учреждения и организации, в которых адаптивная двигательная рекреация является центральным (основным) направлением работы; 2) учреждения и организации, в которых адаптивная двигательная рекреация выступает в качестве дополнительного направления деятельности, где основными является адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, физическая реабилитация и др. К первой группе учреждений и организаций относятся физкультурно-спортивные клубы инвалидов, концентрирующих свою деятельность на проведении занятий физическими упражнениями с целью отдыха, развлечения, интересного проведения досуга и т.п. Это общественные организации, не имеющие бюджетного финансирования, а получающие периодические денежные дотации. К этой же группе относятся

аквапарки, боулинг клубы (центры), бильярдные залы, аттракционы, рекреационные парки и др. Как правило, это коммерческие организации. В некоторых из них предусмотрены группы для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов. С такими группами должны работать специалисты по адаптивной физической культуре (инструкторы, преподаватели, тренеры, инструкторы методисты и др.). Оплата услуг в таких группах проводится на льготных условиях.

К первой группе относятся и немногочисленные центры, клубы, занимающиеся подготовкой и проведением спортивно-развлекательных праздников, всевозможных игр, эстафет, «веселых стартов» и т.п. для детей-инвалидов, обучающихся в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях. Эти центры по согласованию с комитетами образования и социального развития, в ведении которых находятся специальные (коррекционные) образовательные учреждения для детей с отклонениями в развитии, проводят выездные мероприятия на спортивных базах спецшкол, детских домов-интернатов, психоневрологических интернатов и др. Сотрудники центров организуют и проводят спортивно-развлекательные мероприятия с использованием специального красочно оформленного оборудования и инвентаря. Эти мероприятия проводятся по специально разработанному сценарию, предусматривающему торжественные акты (построения, приветствия почетных гостей), проведение эстафет и других состязаний, показательные выступления спортсменов, награждения участников и другие аспекты. К проведению таких праздников привлекаются спонсоры.(2)

Литература:

1. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иқтисодиёт, 2014.
2. Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / О.Э.Евсеева, С.П.Евсеев. – М.: Спорт, 2016.

### **ЁШ КУРАШЧИЛАРНИНГ АНАЭРОБ ЧИДАМЛИЛИГИНИ УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВОСИТАСИДА ТАРБИЯЛАШ**

*Арслонов Қ.П., доцент, Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Республикамизда Президентимиз Ш.М. Мирзиёев раҳбарлигида жисмоний тарбия ва спортни, жумладан курашни янада ривожлантириш учун жуда катта қўламдаги ишларамалга оширилмоқда. Булардан Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5368-сон Қарори (2018 йил 5 март), “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сон Қарори (2017 йил 3 июнь), «Кураш» миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида ПҚ-3306-сонли Қарори (Тошкент ш., 2017 йил 2 октябрь) ва бошқа бир қанча қатор ҳукумат қарорлари спорт ҳаракатини ривожлантиришга кенг йўл очмоқда. Спорт турлари орасида курашнинг ўз ўрни бор. Ҳозирги кунда курашчиларнинг чидамлилигини ошириш учун бир қатор мутахассислар ўз услубиятини тавсия этишган. Лекин спортчиларни тайёрлашда анаэроб (кислородсиз) чидамлиликка нисбатан кам эътибор берилмоқда. Малакали курашчиларнинг машғулот жараёнида анаэроб чидамлилик сифатини ривожлантиришга катта эътибор қаратиш лозимлиги ишимизнинг долзарблигини

белгилаб беради.

Курашчиларнинг анаэроб чидамлилигини умумий жисмоний тайёргарлик воситасида тарбиялаш услубларини ўрганиш ва тадқиқ этишни ишимизнинг мақсади қилиб белгиладик.

Курашчилар тайёргарлиги режалари ва дастурларида машғулот жараёнини ташкил этиш мобайнида чидамлилик юкламаларининг босқичлар ва даврлар бўйича хусусиятларини ўрганиш;

Машғулот тузилмаларининг баъзи вариантларини ташкил этиш даврида машғулот юкламаларини самарадорлигини аниқлаш;



Малакали курашчиларнинг чидамлилигини тарбиялашда биз тавсия этаётган такомиллаштирилган услубиятнинг самарали эканлигини тажрибада асослашни ишимизнинг вазифалари сифатида белгиладик.

Муаллифлар фикрларининг ҳар хиллиги ҳозирги кунгача малакали курашчилар ўртасида ўтказиладиган спорт машғулотида чидамлиликни тарбиялаш усуллари етарлича ишлаб чиқилмаганлигини кўрсатди.

Айни вақтда республикада олимпия ҳаракатини ривожлантириш йўлида қатор тадбирлар амалга оширилмоқда. Жумладан миллионлаб кишиларни ўзига ром этган кураш бугун юртимизнинг чекка-чекка кишлоқларида ҳам оммавий тарзда ривожланиб бормоқда. Ҳар бир курашчи йилига ҳоҳ у чемпионат баҳслари, ҳоҳ кубок баҳслари бўлсин 13-

14 мартага яқин расмий учрашувларда қатнашсагина, шундагина анча тажриба орттиришлари мумкин. Лекин айрим жамоалар транспорт масаласида муаммоларга дуч келишяпти. Агарда мураббийлар ўз тарбияланувчиларининг маҳоратини янада оширилишини исташса, унда рақиблар билан кўпроқ учрашувлар ўтказишлари шарт. Шундай қилиб ҳамжиҳатликда ишласа ўйлаймизки, чекка кишлоқлардан ҳам кўплаб кураш юлдузлари етишиб чиқади. Шундай экан ота-оналар фарзандларининг келажакдаги тақдирларига уларнинг ёшлигидан замин яратишлари лозим. Ҳаракат қилсак баъзи муаммони ўзимиз ечимини топа оламиз. Шундагина қилган ишимиздан мамнун бўлишимиз мумкин.

Мавзуга оид адабиётларда қайд этилган маълумотлар таҳлили шуни кўрсатдики, машқлар, спортчилар билан шуғулланишда ҳар бир спорт тури хусусиятига мослаштирилган умумий ва махсус чидамлиликни оширишда, техник-тактик маҳоратини шакллантиришда ўта муҳим манба бўлиб хизмат қилади. Амалиётда кўпчилик ўқитувчилар (72%) асосий машқларни 1-3 дарсда ўтишда мўлжалланган, бу эса спортчиларда ҳаракат кўникмаси ва малакаларини ижобий ташкил топишига олиб келмайди.

Биз томонимиздан, педагогик тажриба иқлим шароитига ва умумий ва махсус чидамлилигини тарбиялаш хусусиятига қараб, машғулотлар куйидаги тартибда ташкил қилинди:

а) курашчилар билан очик ҳавода ўтилганда 34% тезкорлик ва тезкор-куччилик, 22% куч, 24% чидамлилик қобилиятларини ривожлантириш учун машқлар берилди ва тақсимланди;

б) спорт залда курашчилар билан бирга ўтилганда 36% куч, 24% чидамлилик, 20% тезкор ва тезкор-куччилик, 10%дан эгилувчанлик ва чаққонлик сифатларини ривожлантириш учун машқлар берилди.

Самарали ташкил қилинган кураш машғулотлари курашчиларнинг мустақил шуғулланишига имконият яратди. Шунинг назарда тутиш лозимки, уларнинг индивидуал хусусиятларини, заллари кичиклиги, воситалар камлиги, мусобақаларга бормаганлигини ҳисобга олиш ижобий натижалар берди.

- малакали курашчилар учун машғулотларнинг юклама шиддати аниқланди, у 8-10 дақиқа субмаксимал поғонада давом этиши режа материалларини эгаллашда ва ҳаракат кўникма малакаларини шаклланишида ижобий натижа берди.

- малакали курашчиларга оид умумий ва махсус чидамлиликни тарбиялашда максимал имкониятдан 70% шиддатда бир марта йигирма дақиқадан ортик югуриш энг оптимал меъёрлиги аниқланди.

Ёш курашчиларнинг умумий ва махсус чидамлилигини ошириш даражаси педагогик тажриба ишлаб чиқилган юклама меъёрлари тўғри белгиланганлигини тасдиқлади, яъни куч-чидамлилиги – 19%, махсус чидамлилик – 12,7% ни ташкил этди.

Хулоса қилиб айтиш мумкинки, курашчиларнинг умумий ва махсус чидамлилигини ривожлантиришда олинган натижалар умумтаълим мактаблари спорт машғулотларида, БЎСМ ларда самарали тарзда қўлланилиши мумкин.

Адабиётлар:

1. Абдурасулов Р.А. Шарқ яккакураши ва шахс такомилли. Моногра-фия.-Тошкент: Фан, 2008. 7,25 б.т.

2. Абдурасулов Р.А. Ўқувчи шахсини шакллантиришда спорт машғу-лотларининг ўрни. Монография.-Тошкент.: Фан ва технология. 2013. 12,7 б.т.



3. Абдурашулов 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. 319с.

## **JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA ISHLAB CHIQRISH KORXONALARIGA YO'NALTIRILGAN GIMNASTIKA MASHQLARINI QO'LLASH**

*Islomov E. Yu., o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

**Annotatsiya:** Maqolada ishlab chiqarish korxonalarida bajariladigan jismoniy tarbiya va sportni ayniqsa gimnastika mashqlari komplekslarini xar doim olib borish ish unumdorligini 2-3 foizga oshirishi shu bilan birga gimnastika mashqlari kompleksi va jismoniy mashq daqiqalari komplekslari haqida malumotlar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** Organizm, gimnastika, kompleks, instruktor, dispecher, jismoniy mashq, fabrika.

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgach ishlab chiqarish korxonalarini tashkil etish borasida keng imkoniyatlar yaratdi. Natijada ko'plab ish o'rinlari yaratildi. Bu korxonada turli ish o'rinlari mavjud bo'lib bu yerda ishchilar har-xil vazifalarni bajaradilar. Ishlash jarayonida toliqishlar va charchashlar natijasida mehnat unumdorligi pasayishiga olib keladi.

Jismoniy tarbiyaga yo'naltirilgan gimnastika mashqlarini ishlab chiqarish korxonalarida joriy etilishi bu yo'nalishda ishlayotgan oddiy kishilarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash borasida davlatimiz qaratayotgan e'tiborning yorqin ifodasidir. Ishlab chiqarish korxonalarida jismoniy tarbiyaga yo'naltirilgan gimnastika mashqlaridan foydalanish ish unumdorligini 2-3 foizga oshiradi.

Ishlab chiqarish korxonalarida jismoniy tarbiyaga yo'naltirilgan gimnastika mashqlarining o'tkazilishi orqali quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- kishilarning ishlab chiqarish faoliyatiga kirishishiga ko'maklashadi;
- organizmning bir maromdagi ish qobiliyati yaxshilanadi;
- kishilarning sog'lig'i va jismoniy rivojlanishiga yordam beradi;
- jamoaviylik, uyushqoqlik, intizomlilik kabi sifatlarni shakllantiradi.

Ishlab chiqarish korxonalarida bajariladigan jismoniy tarbiyaga yo'naltirilgan gimnastika mashqlari kompleksi kasblar turiga qarab tuziladi. Kasblar aqliy yoki jismoniy yuklamalarga qarab 4 guruhga ajratiladi:

1. Asabga zo'r berish, jismoniy yuklamaning kamligi, ish harakatlari bir xil bo'lgan kasblar, mayda mexanizm yig'uvchilar, elektr chirog'i yig'uvchilar, perfaratorchi ayollar, tikuvchilar, konveyerda, masalan: soatsozlik zavodlari, poyabzal fabrika ishchilari;

2. Jismoniy va aqliy mehnat birga ishtirok etadigan har xil harakatlar bajariladigan o'rtacha yuklamali ish turlari (tokorlar, randalovchilar, motor yig'uvchilar);

3. Katta jismoniy zo'r berishni talab etadigan turli kasblar (qolipchilar, shaxtachilar, qurilish ishchilari);

4. Doimiy aqliy zo'r berishni talab etadigan kasblar (hisobchi xodimlar, dispecherlar, shifokorlar, injenerlar).

Jismoniy mashq daqiqalarini butun sex uchun tashkiliy ravishda o'tkazishning iloji bo'lmaganda yoki ayrim ishchi va xizmatchilar ishidan 5-7 minutga uzila olmasalar, 2-3 mashqdan tashkil topgan jismoniy mashq pauzalarini o'tkazishni amalga oshirish mumkin. Smena davomida salmoq jihatidan yengilroq ishlarni bajaradigan kishilar uchun jismoniy tarbiyaga yo'naltirilgan gimnastika mashqlarini ish oldidan va jismoniy mashq pauzalarini smena tugashidan 1,5-2 soat oldin o'tkazish kerak.

*Jismoniy tarbiya mashqlari kompleksining o'tkazish sxemasi:*

1-mashq –bosh uchun, 2-5 – mashqlar gavda va qo'l-oyoqlar uchun, 6-mashq – harakat uyg'unligi uchun mashqlar, 7-mashq – yakunlovchi mashq.

Har bir mashq shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga qarab 4-8 marta takrorlanadi. Mashqlar kompleksiga mehnat harakatlarida qatnashmaydigan va xususiyatlari jihatidan ulardan farq qiladigan muskul guruhlar uchun ham mashqlar kiritish kerak, masalan: o'tirgan holda, kam harakatni talab qiluvchi ishni bajaruvchilar uchun butun muskullarni harakatga keltiradigan mashqlarni bajarish kerak; og'ir jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchi shaxslar uchun kompleksda yetarli amplitudali, faol harakatlar, qomatni hisobga olgan holda mashg'ulotlar o'tish metodikasini belgilash to'g'risida aniq tadbirlar ishlab chiqilmoqda.

Jismoniy tarbiya daqiqalari uchun mashqlar kompleksini quyidagicha tuzish mumkin:

*1- guruh kasblar uchun mashqlar:*

- Qadni cho'zib, yelka kamari va muskullarni bo'shashtirish;
- Qo'lmuskullarini bo'shashtiruvchi mashqlar;
- Tananing boshqa qismlarini bo'shashtiradigan harakatlar;
- O'tirib-turish mashqlari.

*guruh kasblar uchun mashqlar:*

- Qadni cho'zib, yelka kamari va muskullarni bo'shashtirish;
- Gavda, qo'l, oyoq muskullari uchun bukish, cho'zish, bo'shashtirish mashqlari;
- Tananing ko'proq muskul guruhlarini ishtirok etadigan siltash mashqlari;
- Yugurish, sakrash, o'tirib turish, yurish mashqlari;
- Boldir va tovon muskullarini bo'shashtirishga yordam beradigan siltash harakatlari;
- Tananing boshqa qismlarini bo'shashtiradigan qo'l, oyoq va boshqa harakatlar;
- Harakat uyg'unligi mashqlari.

*2- guruh kasblar uchun mashqlar:*

- Qadni rostlab, chuqur nafas olib qo'l va yelka kamari muskullarini bo'shashtirish uchun mashqlar;
- Gavdani engashtirish, burish, aylantirish uchun mashqlar;
- O'tirib turish, sakrash, yugurish;
- Qo'l va yelka kamari uchun mashqlar (ko'krak-o'mrov bo'g'inlarini va ko'krak qafasi harakatchanligini oshirish);
- Harakat uyg'unligi uchun mashqlari.

*3- guruh kasblar uchun mashqlar:*

- Qadni rostlash mashqlari;
- Gavda, qo'l, oyoq uchun mashqlar;
- Shunga o'xshash, ammo jadalroq bajariladigan mashqlar;
- O'tirib turish, yugurish, sakrashdan so'ng yurishga o'tish;
- Gavda va qo'l muskullari uchun mashqlar;
- Qo'l muskullarini bo'shashtirish mashqlari;
- Harakat uyg'unligi mashqlari.

Jismoniy tarbiya daqiqasi organizmning hayotiy faoliyati uchun, asab tizimining dam olishi uchun juda katta ahamiyatga ega. Ish faoliyati davomida asab xujayralari ancha qo'zg'algan holatda bo'ladi. Ish biroz to'xtaganda esa yangidan quvvat oladi. Jismoniy tarbiya daqiqalari yordamida ish qobiliyati yuqori bo'lishiga erishiladi va jismoniy sifatlar rivojlanib boradi. Jismoniy tarbiya daqiqasi charchashning dastlabki holatlari sezilganda o'tkaziladi. Chunki bunda toliqish paydo bo'ladi. Harakatlarni boshqarish susayadi va ish qobiliyati pasaya boshlaydi. Mashqlar uchun 5-7 minut ajratiladi. Bir maromda bir xil mehnat qilish bilan mashg'ul kishilar uchun ikkita jismoniy tarbiya pauzasini o'tkazish foydalidir.

*Mashqlar kompleksini tuzishda quyidagilarga amal qilish zarur:*

1. Jismoniy tarbiya daqiqalari kompleksining vazifalariga mos kelishi kerak;
2. Har bir kompleksda tanlangan mashqlar shug'ullanuvchilar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi kerak;
3. Komplekslarni tuzayotganda qo'llaniladigan mashqlar shug'ullanuvchilarning mashg'ulot o'tkazilayotgan sharoitiga mos keladigan bo'lishi kerak;
4. Mashqlarni shunday tuzish kerakki, oldingi mashq keyingi mashqning muvaffaqiyatli

bajarilishiga yordam beradigan bo‘lishi kerak;

5. Jismoniy yuklama shug‘ullanuvchilarning tayyorgarligiga mos keladigan bo‘lishi kerak. Mashg‘ulotlarni uslubchi (metodist) yoki jamoatchi-yo‘riqchi (instruktor) o‘tkazadi.

Bunda u kompleks mashqlarni namuna tarzida ko‘rsatadi va har bir ishchining mashq bajarish sifatini ham kuzatadi, harakat ritmini buzmasdan xatolarni tuzatadi.

Mashqlarni radio orqali eshittirilganda musiqa jo‘rligida mashqlarni to‘g‘ri bajarish uchun har bir ishchi mashqlar bilan oldindan tanishtirilib chiqilishi kerak kompleks mashqlar 3-4 haftada almashtirilib turiladi. Ishchilarni o‘z-o‘zini nazorat qilishning eng oddiy usullari bilan tanishtirish kerak: tomir urishini his qilish, mashg‘ulotlardan keyin ma‘lum vaqt o‘tgach paydo bo‘ladigan turli hislarni uyqu, ishtaha, charchash, umumiy holatni boshqarishni bohalay olishi kerak.

Xulosa o‘rnida shuni aytish kerakki, ishlab chiqarish korxonalarida faoliyat yuritayotgan xodimlarning mehnat unumdorligini oshirishda jismoniy tarbiyaga yo‘naltirilgan gimnastik mashqlarni bajarishning ahamiyati kattadir.

#### Adabiyotlar:

1. Болголовский В.П. Спорник инструктивно-методический материалов по физическому воспитанию. М.Просвещение, 1984
2. Филипович В.И. Теория и методика гимнастика, 1971
3. Шлемин А.М. Гимнастика. М.ФИС. 1979.
4. X.N.Hakimov. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. Buxoro 2018

### **АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ**

*Афраимов А.А., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Адаптив жисмоний тарбия – касаллик ёки жароҳат натижасида организмнинг ҳаётий муҳим функциялари турли даражада турғун бузилган ва жисмоний имкониятлари чегараланган одамларнинг жисмоний тарбияси аспектларини ўрганадиган таълим ва фан соҳасининг янги йўналиши ҳисобланади. Унинг мақсади – шахсни, ўзининг саломатлиги ҳолатига, атроф муҳитга, жамиятга ва фаолият турларига адаптациясини таъминлайдиган ҳаракат фаоллигини, жисмоний ва психик қобилиятларини шакллантириш ва ривожлантириш ҳисобланади. Ногиронлик замонамизнинг мураккаб муаммоларидан бўлиб, ушбу тоифа одамларни ижтимоий ҳимоя қилиш бўйича мажмуавий дастурлар ишлаб чиқиш, илм-фаннинг янги соҳаларини асослаш, янги ўқув фанларини, йўналишларни очиш ва мутахассисларни махсус тайёрлаш заруратини келтириб чиқарди.

Кейинги вақтларда мамлакатимизда ушбу жараён ривожланмоқда ва жисмоний тарбия ҳам четда қолмаяпти. Саломатлиги ҳолатида оғишлари бўлган шахслар учун жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш мақсадида Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтида мутахассислик йўналиши мавжуд, профессор-ўқитувчилар, аспирантлар ва магистрантлар илмий-таъқиқот ишларини олиб боришмоқда, профессионал фаолият соҳасида тренер-ўқитувчи ва адаптив жисмоний тарбия бўйича йўриқчи методистлар иш олиб боришмоқда.

Адаптив жисмоний тарбия, билимнинг минимум учта катта соҳаларини – жисмоний тарбия, тиббиёт ва коррекцион педагогикани ҳамда тиббий-биологик ва ижтимоий-психологик ўқув ва илмий фанларнинг катта миқдордаги маълумотларини ўз ичига олади. Бунда, номлари қайд қилинган соҳалар ва фанларнинг маълумотлари нафақат умумлаштирилади, балки ушбу соҳалар ва фанларнинг ҳар бирини билимларини ўзаро боғланиши натижаси сифатидаги янги билимлар ҳам шаклланади (5,6,7,8).

Адаптив жисмоний тарбия, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва ривожланишида оғиши бўлган болаларни жисмоний тарбиялаш билан таққосланганда анча катта ҳажмдаги ва кенг ҳодиса сифатида намоён бўлади. У, номлари қайд қилинган йўналишлардан ташқари адаптив спорт, адаптив ҳаракат реакцияси, махсус тиббий гуруҳлардаги умумтаълим мактаблари, лицей, коллеж ва олий таълим муассасалари ўқувчилари ва талабаларининг адаптив жисмоний тарбияси кабиларни ўз ичига бирлаштиради (1,2,3,4).

Адаптив жисмоний тарбия назарияси, унинг мақсадлари, вазифалари, асосий турлари, принциплари, функцияларининг асосида – саломатлиги ҳолатида оғишлари (жумладан,

ногиронликка эга) бўлган ҳар бир конкрет одам шахсининг табиий ва ижтимоий талаблари тўғрисидаги таълимот ётиши керак (5,8).

Ногиронларни жамиятнинг тенг ҳуқуқли аъзолари сифатида, уларнинг қадриятларини тан олиш ҳамда давлатни уларни тарбия қилиш ва ривожлантириш, ижодий жиҳатдан ўзлигини намоён қилиши учун алоҳида шароитлар яратиши бўйича мажбуриятларини тан олиши – адаптив жисмоний тарбия билан шуғулланиш жараёнида ушбу тоифа аҳоли билан муносабатларни шакллантириш учун асос ҳисобланади. Ногиронлар ва саломатлиги ҳолатида оғишлари бўлган шахслар учун соғлом турмуш тарзини шакллантириш, мос равишдаги мотивлари ва қадриятли ориентациялари, адаптив жисмоний тарбиянинг воситалари, усуллари ва турларини танлаш уларнинг ҳаётини кўрсатмалари барча тизимини белгилайдиган индивидуал ҳаётининг якуний мақсадларидан келиб чиққан ва ҳисобга олган ҳолда амалга оширилиши керак (9).

Саломатлиги ҳолатида оғишлари (жумладан, ногирон) бўлган одам адаптив жисмоний тарбияда принципиал бўлинмайдиган ва бир бутун сифатида, ноёб хусусиятларга эга индивид сифатида кўриб чиқилади. Шунинг учун, адаптив жисмоний тарбияда шуғулланувчиларнинг “жисмоний мукамаллигига”, “ҳаётга жисмоний тайёргарликни шакллантиришга” акцент қилинмайди, балки жисмоний машқлар билан шуғулланиш пайтида уларнинг ҳар томонлама ривожланиши ва мукамаллашишига (интеллектуал, ҳиссий–идрокли, эстетик, жисмоний ва б.) эътибор қаратилади.

Жисмоний тарбиядан фарқли равишда, адаптив жисмоний тарбияда билиш ва қайта ўзгартириш объекти, ўз–ўзини мукамаллаштириш субъекти соғлом одамлар эмас, балки хасталанган одамлар, жумладан ногиронлар ҳисобланади. Бунинг барчаси, жисмоний тарбия учун ўзига хос бўлган шуғулланувчиларга қўлланиладиган вазифаларини, принципларини, воситаларини, усулларини ва бошқа базавий фанларни анча сезиларли даражада, айрим ҳолларда принципиал трансформация қилишни (мослашишни, коррекцияни ёки бошқача айтганда адаптацияни) талаб қилади. Адаптив жисмоний тарбия деган ном шундан келиб чиқади.

Шундай қилиб, адаптив жисмоний тарбия – жамиятни ва саломатлиги ҳолатида оғишлири бўлган одамнинг, жумладан ногиронлар жисмоний тарбиясининг тури (соҳаси). Бу: саломатлиги ҳолатида оғишлири бўлган одамни, жумладан ногиронни ҳар томонлама ҳаётга тайёрлаш бўйича фаолият ва унинг ижтимоий ҳамда индивидуал аҳамиятга эга натижаларидир; унинг ҳолатини оптималлаштириш ва уни мажмуавий реабилитацияси ва ижтимоий интеграциясини ривожлантириш; ўзига хос жараён ва инсон фаолиятининг натижаси ҳамда жисмоний машқлар, табиий муҳит ва гигиеник омиллар ёрдамида саломатлиги ҳолатида оғишлири (жисмоний, интеллектуал, ҳиссий-идрокли, эстетик, этик ва б.) бўлган индивиднинг барча томонлари ва хусусиятларини мукамаллаштириш ва уйғунлаштириш воситалари ва усулларидир (5,8).

Айнан адаптив жисмоний тарбияда, мутахассиснинг ҳам шуғулланувчининг ҳам фаолиятини фақатгина ёки кўпинча, саломатлиги ҳолатида оғишлири бўлган одам, жумладан ногирон шахсининг жисмоний (гавда) компонентларига қаратиш мақсадга мувофиқ эмас. Бунда, адаптив жисмоний тарбиянинг барча воситалари ва усулларини одамдаги мавжуд дефектларни коррекция қилиш, зарурий компенсацияларни ишлаб чиқиш, мавжуд хасталиклари ва асосий дефекти билан белгиланадиган иккиламчи оғишларини профилактикаси, ёки бошқача айтганда, мажмуавий реабилитацияси ва шуғулланувчини жамиятга интеграцияси учун жалб қилиш биринчи ўринга чиқади.

Адаптив жисмоний тарбия – ногиронлар ва саломатлиги ҳолатида барча турдаги ва шаклдаги оғишлири бўлган шахсларни реабилитация қилиш тизимининг муҳим компоненти ҳисобланади. У, инсон ҳаёт фаолиятининг барча соҳаларида мавжуд ва шу туфайли ҳам ижтимоий–меҳнат, ижтимоий–турмуш ва ижтимоий–маданий реабилитациянинг фундаментини, асосини ташкил қилади. Имкониятлари чегараланган одамнинг ҳаракат мобиллиги – реабилитация жараёнини босқичли-даражали тавсифининг муҳим мезонларидан бири сифатида намоён бўлади. Бу қуйидагилар билан тушунтирилади: соғлом одам ногирон бўлиб қолганда, унинг олдида ҳаётга янги сифатда адаптация бўлиш муаммоси пайдо бўлади ва бу, ўз навбатида, амалий жиҳатдан янги ҳаётини ва профессионал муҳим билимларни, ҳаракат малакаси

ва кўникмаларини ўзлаштириши, махсус жисмоний ва психик сифатлар ва қобилиятларни ривожлантириш ва мукаммаллаштириши зарурати билан доимо боғлиқдир. Буни эса, адаптив жисмоний тарбия воситалари ва усулларини қўлламадан туриб амалга ошириб бўлмайди. Адаптив жисмоний тарбия кўпчилик ногиронларни берк фазодан чиқиб кетиши, ижтимоий ҳаётга кириши, янги дўстлар ортириши, мулоқат қилиш имкониятига, тўлақонли ҳиссиётларга эга бўлиши, дунёни билиши ва ҳоказолар учун ягона усул ҳисобланади. Улар, айнан шундагина, ҳаракат қувончини биладилар, ғалаба қозониш ва мағлубиятларни енгишга ўрганадилар, ўз олдидаги тўсиқларни ўзи енгиш бахтини сезадилар. Жисмоний тарбиянинг тури сифатида адаптив жисмоний тарбиянинг мақсади – саломатлиги ҳолатида турғун оғишлари мавжуд бўлган ва (ёки) ногирон одамнинг ҳаёт қобилиятини, табиат берган ва ундаги мавжуд гавда ҳаракатлари ва маънавий кучларини функция қилишини оптимал режимини таъминлаш ҳисобига имконият даражасида максимал ривожлантиришдан иборат. Бу йўлда (ҳаёти даврида ногирон бўлиб қолганлар учун янги йўлда), одам фаолиятининг ҳар қандай турида, субъектларни ўзаро мулоқатида зарур бўлган малака ва кўникмаларни, сифат ва қобилиятларни эгаллаш имконини берувчи адаптив жисмоний тарбия биринчи пиллапоя бўлиши мумкин ва шарт. Адаптив жисмоний тарбияда ечиладиган вазифалар ҳар бир одамнинг конкрет эҳтиёжларидан келиб чиққан ҳолда қўйилиши керак: у ёки бу вазифаларнинг муҳимлиги, кўпчилик ҳолатларда адаптив жисмоний тарбиянинг компоненти (тури), таълим жараёнининг ўқув материали, моддий–техник таъминоти ва бошқа омиллар билан белгиланади.

Адабиётлар:

1. Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей. М., 2000. 168с.
2. Василенко С. Г. Методические указания по закаливанию детей и подростков. Витебск, 2002. — 20 с.
3. Гурфинкель В. С. Проблема физиологии движений. Л., 1980.
4. Добровольский В. К. (ред.) Учебник инструктора по ЛФК. М.: Физкультура и спорт, 1974.
5. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. М., 2000. 240с.
6. Литош Н.Л. АФК.: Психологопедагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии.-М., 2002. 140с.
7. Физическое воспитание детей и подростков, имеющих отклонение в состоянии здоровья. Методические рекомендации. Минск, 1995. 39 с.
8. Чудная Р. В. Адаптивная физическая культура. Киев, 2000. 358с.
9. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры. Москва. 2001.

## **KASB HUNAR KOLLEJI O'QUVCHI YOSHLARIDA JISMONIY SFATLARNI RIVVOJLANTIRISH USULLARI**

*Jo'rayev J.R. , o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

*Tezlik sifati* ijtimoiy mehnat va turli madaniyatda, ayniqsa jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari hamda musobaqalarda sodir bo'ladigan harakat faoliyatining yuqori darajada ko'rinish aloomatidir. Bu faoliyatni tarbiyalash, tezlik sifatiga ega bo'lish usullari haqida nazariy tushuncha va aniq ma'lumot, bilimlarni berish hamda ularni o'zlashtirish, faqat sport natijalarini ko'rsatish bilangina belgilanmadi. Balki eng avvalo salomatlikni mustahkamlash, mehnat (o'qish) faoliyatlarini mustahkamlash, jismoniy barkamollikka erishish, mudofaa ishlariga layiqatlig bo'lib yetishish kabi ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlarda qollanilishini ongnlig ravishda bilish bilan o'lchanadi.

Е'tiborlik tamoni shundaki, har bir harakat, mashq-o'yinlariningshakli, mazmuni, maqsadi va ularni texnik-taktik amallarning bajarilish holatlari bo'yicha tezlik sifati tarbiyalanadi va amalga oshiriladi.

Kasb hunar kolleji o'quvchilari sport turlari yoki umumrivojlantiruvch mashqlarni bajarishdagi nazariy tushincha va bilimlarni o'rgatishda jonli ijrolik, ko'rsadmaslik, videyotasvirlar olingan lavxalar, qo'llanmalarini qayta, takror ko'rish bilan nazariy bilimlarni mustahkamlashlari zarur.

*Kuch sifati.* Bu faoliyat insonlar hayoti va ijtimoiy turmish sgaroitida ko'p qo'laniladigan yqori darajadagi faol harakat hisoblanadi. Kasb hunar kolleji o'quvchilarini jismoniy jihatdan barkamol bo'lishidan kuch sifati muhum o'rinni egallaydi. Bu sifat og'ir atletika, boks, kurash kabi turlarning



asosiy mazmunini tashkil etadi. Umumiy qilib aytganda, mushak bo'g'inlarining tortilishi va cho'zilishi natijasida sodir bo'ladigan eng murakab, kuchli harakatli yig'indisi, majmui hisoblandi. Ularni bajarish usullari barcha amallarni texnik-taktik amallar bilan amalga oshirish sodir bo'ladi.

Malimki, har bir sport turning mazmini va amalarini texnik- taktik usullarida bajarish yo'lari har xildir. Buning uchun eng maxsus mashg'ulotlarda nazariy tushinchalar berib bojariladi.

Kasb hunar kolleji o'quvchi yoshlarning jismoniy tarbiya darslarida kuch sifatlarini tarbialash asosan turnikda tortilish, gavdani ko'tarib oshib aylanib chiqish, tushish, tirmashib chiqish- tushish usullarida qo'laniladi. Shuningdek yengil atletika darslarida rahbarlar startdan chiqishlarni, to'siqlardan o'tishlarni, yadrova nayzalarni qay tariqa itqitishlarni va boshqa usullar orqali bajariladi. Bu amallarni ham so'z bilan, namunalar bilan va videoyazmalar bilan ko'rsatib, nazariy tushinchalar beriladi. Bu jarayonlarni o'quvchilarning nazariy jihatdan tushuncha va keng bililarga ega bo'lishi muhim ahamiyatga egadir. Yniiy o'qituvchi murabiyning ma'lumot- axborotlari, o'quv qo'lanmadagi tasilotlar, teleko'rsatuvdagi dalillar yengil atletikachilar va chempionlar xaqidagi bilimlarni boyitish bilan, o'zlarini bilimlarini boyitib boradilar.

*Chidamlilik sifati.* Insonlar faoliyatida chidamlilik sifati asosan og'ir mehnatlarni bajarish, har qanday vaziyatlardaham o'zini tutush, bardosh berish bilan namoyon bo'ladi. Kasb hunar kollejlarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari, ayniqsa musoboqalarda o'quvchi talaba- yoshlar sportchilarning ishtiroki belgilangan vazifalarni to'la bajarish jarayonlarida chidamliy ochiq ko'rinadi va begilanadi. Bular asosan yengil atletika- o'rta va uzoq masofalarga yugurush, suzish, gimnastika asboblarida mamui mashqlarni bajarish, boks, kurash va og'r atletika sport turlarida amalga oshiriladi. Ularning texnologik jihatdan bajarilishi asosida talab etiladigan hususiyatlariga izoh berilsa, bazi bir nazariy tushunchalarni eslatish mumkin, yani:

O'rta va uzoq masofalarga soniyain, o'rta va tezlik darajasida yugurushda eng avvalo nafas olish og'irlashadi, qo'l oyoqlar va yelka mushaklarining harakati susayadi, qiyinlashadi. Bu esa masofani to'la yugiri o'tish, marraga o'z vaqtida yetib kelishga to'sqinlik qiladi. Bu jarayonlar sodir bo'lmasligi uchun o'quvchi yoshlar, ayniqsa sportchilar eng avvalo jismoniy baquvat bo'lishi va nazariy bilimlarni egallashlari lozim bo'ladi.

Kasb hunar kolleji o'quvchi talabari, oily ta'lim muassasalari talabari chidamlilik sifatlarini egallashdayugurushlar qatorida turnikda tortinish va o'tirg'ichga qo'llarini tayab bukib-yozish kabi murakab mashqlarni ham qo'laniladi. Bunda kuch va chidamlilik sifatleri birlashib shug'illanuvchilardan kata mahoratlarni talab tadi. Shu sababdan kasb hunar kolleji o'quvchi yoshlari yugurush, sakrash, yadro itqitish, torilish va shu kabi chidamlilikni talab etuvchi mashq- o'yinlarning bajarilish texnik- taktik usullari xaqidai nazariy bilim, tushunchalarga ega bo'lishlari lozim. Buning uchun esa avval chidamlilikka qaratilgan mashqlarni sinchiklab o'qib borishga to'g'ri keladi.

Chidamlilik sifatining ijtimoiy mehnat, turmush va mudofaa, turli vaziyatlar sodir bo'lganda qo'lanilish jarayonlari hamda ularning mehnatlarini o'quvchi, talaba va ishchi- mehnatkash yoshlar nazariy jihatdan bilgan holda ularni amalda qo'lash yo'llarini ham puxta egallashlari haytiy zaruriyatlardi. E'tirof etish joiski, chidamlilik sifatida jismoniy faoliyatlar qshida ruxiy jihatdan bardosh berish, o'zini tuta bilish kabi fazilatlar muhim ahamiyatga egadir. Shu asosida kasb hunar kolleji o'quvchi yoshlarida iroda, o'zini bilish, boshqarish kabi xislatlarga ega bo'lish talab etiladi. O'quvchi yoshlarda jismoniy va manaviy tushunchalarning birligi doimo qo'shib tarbiyalanishi yaxshi samaralarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

*Egiluvchanlik sifati.* Jismoniy tarbiya ta'limida egiluvchanlik sifatlar asosan gimnastika, akrobatika, badiy gimnastika, raqislar, suv sporti turlari, yengil atletikaning sakrash, irg'itish, to'siqlar osha yugurush va boshqa sport mashqlarini bajarishdanomoish bo'ladiganjizibalik harakatlardir. Yani tana azolarining egilishi, har tomonga burilishi, cho'zilishi kabi faoliyatlarining natijasidir.

Mazkur faoliyatlar ijtimoiy turmush, mehnat jarayonlarida uzluksuz ijro etiladigan va turli faoliyatlarni ihtiyoriy yoki to'satdan bajarishda muhim ahamiyatga ega. O'quvchi va talaba yoshlarning kundalik hayot, turmush, o'qish jarayonlarida oddiy yoki murakab harakatlarni bajarishda egiluvchanlik sifatleri ko'p uchiraydi, shu sababli mushak tolalarining cho'ziluvchanlik va qayta o'z holatiga kelish sabablari, bo'g'imlar va umurtqa pog'onalarining egilib- tortilish faoliyatlari, ularning gavda tuzilishi o'sishidagi sabablar ahamiyati, hamda bu jarayonlarni tarbiyalab mustahkam yo'llarni nazariy jihatdan tushinish, bilish zaruriyatlarini anglash, o'quvchi shlar eng zarur bo'lgan vazifa hisoblanadi. Shu o'rinda uzoq o'tirib mehnat qilish, egilib uzoq turush, tizzalarni to'la bukib

oyoqlarda ko'p o'tirish kabi faoliyalaga ko'nikib, o'rganib qolishning salbiy tomonlarinig ham nazariy jihatdan his qilish zarur bo'ladi.

#### Adabiyotlar:

1. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для вузов / - М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
2. Shokirjanova K.T., Abdumalikov U.R., Shokirjonov T.A., /Jismoniy tarbiya va sportdagi uzluksiz ta'limn tashkil qilish, - T.: 2012 y.
3. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Қонуни / Ҳалқ сўзи газетаси. 2015 й. 5-сентябр.

### **ТУРОН ЯККАКУРАШИДА КУЧ ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛИЯТИ**

*Холходжаев О.Т., ўқитувчи*

*Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази, Ўзбекистон*

Куч- ўз характериға кўра: мутлақ куч, нисбий куч, «портловчи» ва «стартга оид» бўлиши мумкин.

Мутлақ куч-мушакнинг (ёки мушаклар гуруҳининг) ўз оғирлигидан катъи назар, қисқарган вақтда юзаға келадиган куч.

Нисбий куч-ўйинчи танаси оғирлигининг бир килограммиға тўғри келадиган миқдор.

«Портловчи куч»-спорт машқи ёки унинг ҳаракати шароитида регламентлаштирилган минимал вақт ичида юзаға чиқувчи катта кучланишға эришиш қобилиятини билдиради. Бу кучдан спортчилар сакрашда, тез ёриб ўтишда, узоқ масофаға тўпни қаттиқ куч билан узатишда фойдаланадилар. Шунингдек, «портловчи» кучнинг даражаси мушакнинг эластик ўзгаришини чиқариладиган дастлабки чўзилиш уларда кинетик энергияни ўз ичига олганлиги туфайли бўладиган айрим кучланиш потенциалининг жамғарилишини таъминлаб беради.

Кучни ривожлантириш учун машқларни 8-10 ёшдан тавсия этиш мумкин. Бу ёшда кучни ривожлантириш учун ўзининг тана оғирлигини енгиб ўтиш машқлари (кўлларға таяниб ётган ҳолда кўлни бўқиб ёзишликлар, ўтириб туриш) ёки шерикни қарши таъсир этиши (жуфтликда бир-бириға қарши туриш, тортишишлар ва ҳ.к.) шу билан бирға оғирликлар ёрдамида бажариладиган машқлар тавсия этилади. Ҳар бир куч машқлари ўзининг ютуқ ва камчиликларига эға. Оғирлик билан бажариладиган машқлар шунинг учун қулайки, уларнинг ёрдамида йўғон ва майда мускул гуруҳларига таъсир этиш мумкин, улар энгил меъёрланади.

Оғирликлар ёрдамида бажариладиган машқларда тўлдирма тўплар, гантеллар, штанкалар, гимнастика таёқчаси ва бошқа оғирликлар қўлланилади. Оғирликлар билан бажариладиган машқларнинг бошланғич даврида секинлаштирилган суръатға олиб борилади. Аста-секин суръатни ошириш мумкин. Кучни ривожлантириш машқлари дам олиб-олиб алмашилиб бажарилади.

Ёш турончилар учун сакровчанликни ривожлантириш жуда муҳим. Уни ривожлантириш учун баландликка сакраш, узунликка сакраш, гимнастика ўриндигидан сакраш, турли тўсиқлардан сакраш, оғирликлар билан сакрашлардан фойдаланилади. Сакровчанликни 1-1.5 м баландликдан сакраб ўтиш машқларидан фойдаланиш яхши самара беради.

Ҳар қайси индивид ташқи таъсир ёки қаршилиқни енгиш учун ўз жисмидаги маълум сифатни намоён қилади. *Ташқи таъсирға қарши мускул зўриқиши орқали ҳаракат фаолияти-шахснинг кучи, унинг куч қобилияти деб аташ қабул қилинган.* Турончи машғулот пайтида ўз танаси тинч турган ҳолдан спорт снарядиға (улоқтиришда), ўз танасини ҳаракатлантириш мақсадида (гимнастика машқлари ва бошқалар), айлантириш, силжитиш, кўтаришға интилса, айрим ҳолларда унинг тескариси, тананинги ўзи, ёки уни билағиға ташқи куч таъсир этиши билан унинг статитик ҳолатини бузиб ўз гавдасини олдинги (дастлабки) ҳолатини ушлаб туришға уринади. Турончи томонидан кўл ва оёқда бажариладиган зарбаларға рақиб томонидан яхтакдан ушлаган ҳолатда усулларни амалға оширган ҳолда куч ишлатиб уни танасини айрим бўлақларини эғишға дош бериши тана ҳолатини ўзгартирмаслик орқали рўй беради. Бунда шуғулланувчи ва унинг рақиб маълум даражада қаршилиқларни, оғирликларни енгиш ва кўтаришда маълум даражада куч сифатини намоён қилади.

Илмий тушунча тарзида куч имконияти борича ўзининг аниқ таърифига эга бўлиши ва фарқланиши лозим:

1) ҳаракатнинг механик характеристикаси сифатидаги куч (“танага «m» массасидаги «F» кучининг таъсири...”);

2) инсон жисмидаги жисмоний сифат тарзидаги куч (масалан, “ёшнинг улғайиши билан кучнинг ривожланиши; спортчи кучини спорт билан шуғулланмайдиганларга нисбатан кўп бўлиши...” ва ҳ.к.).

Бу сифатнинг психофизик механизми мускул зўриқишининг бошқарилиши (регуляцияси) ва уларнинг иш тартиби (режими) билан алоқадор. Мускулнинг таранглашиши инсоннинг кучини намоён бўлишига олиб келади.

Рухий озуқа олиши ва ҳаракатни маълум тизимда бажариш марказий ҳамда периферик нерв системаси, хусусан, нерв марказларидан мускулларга келаётган сигналларга ва мускулларнинг ўз хизмати ҳолатига боғлиқ. Умуман, мускул таранглиги–зўриқиши (куч намоён қила олиши) қуйидагиларга қараб аниқланади;

1) марказдан мускулларга келаётган қўзғалишларнинг частотасига (частота қанча катта бўлса, мускул шунчалик зўр даражада ўзининг таранглигини оширади) кўра;

2) зўриқишга қўшилган ҳаракат бирлигининг сони билан;

3) мускулнинг қўзғалувчанлиги ва ундаги қувватнинг манбаи миқдорига қараб.

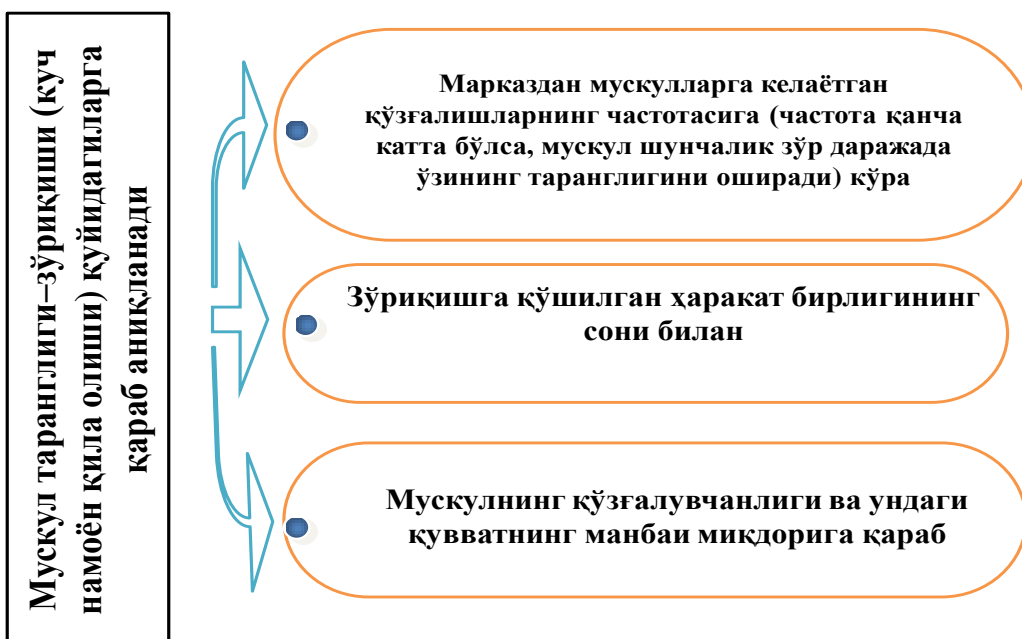
Мускул куч намоён қилиши уч хил режимда зўриқади:

а) ўзининг узунлигини ўзгартирмай (статик, изометрик режимда). Тананинг турлича ҳолатларда (позалар)да ушлаш ва ҳ.к.лар билан;

б) мускул узунлигини камайишига ҳисобига, бардош бериш билан (миометрик). Зўриқиш бирдай – ўзгармай туради, бундай режим циклик ва баластикҳаракатлардаги мускул қисқариши фазалари эвазига содир бўлади;

в) мускулни чўзиш вақтида унинг узайишиҳисобига (ён бериш, *бўш келиш-плиометрик*) куч юзага келади. Ўтириб туриш, улоқтириш, депсинишда мускул қисқариши орқали шу куч намоён бўлади.

*Бардош бериш билан, ён бериш, бўшаштириш билан куч намоён қилишни динамик режимдаги куч деб аташ қабул қилинган.* Шундай қилиб бундай шароитларда максимал кучни кўлами турлича қайд қилинган куч намоён қилишнинг асосий хиллари куч қобилиятининг классификацияси сифатида қабул қилинган.



Куч қобилиятларининг турлари мускул зўриқиши тартибининг комбинациялаштира олиш характериға қараб фарқланади. Статик режимда ва секинлаштирилган ҳаракатларда намоён бўладиган *шахсий-куч қобилиятлари ва тезлик-кучи* ҳисобига содир бўладиган куч (динамик куч), тез бажариладиган ҳаракатларда қўлланилади. Бошқачасига буни *шиддат* (портлаш) *кучи* деб ҳам аталади. Бунга қисқа вақт ичида энг кўп даражада куч намоён қила олиш қобилияти деб қаралади. Портлаш кучи сакрашларда депсиниш орқали сакровчанлик тарзида намоён бўлади.

### Мускул кучи зўриқишининг режими

мускулни чўзиш вақтида унинг узайиши ҳисобига (ён бериш, *бўш келиш-плиометрик*) куч юзага келади. Ўтириб туриш, улоқтириш, депсинишда мускул қисқариши орқали шу куч намоён бўлади.

ўзининг узунлигини ўзгартирмай (статик, изометрик режимда). Тананинг турлича ҳолатларда (позалар)да ушлаш ва ҳ.к.лар билан

мускул узунлигини камайишига ҳисобига, бардош бериш билан (миометрик). Зўриқиш бирдай – ўзгармай туради, бундай режим циклик ва баластик ҳаракатлардаги мускул қисқариши фазалари эвазига содир бўлади

*Мускулнинг ўта зўриқишини оптимал йўналиши.* Мускул кучи белгиланган фаолиятнинг йўналишига иложи борича яқинлаштирилиши, мослаштирилиши лозим. Масалан, найза улоқтиришда зўр бериб танага тезлик беришимиз мумкин, лекин бу тезлик найзани улоқтиришдаги зарбга мосланмаса, сарфланган куч самарасиз бўлади, найза мўлжалланган траекторияда учмаслиги мумкин. Паст старт олишда тананинг оғиши 54 ва 72 градусли бурчак ҳосил қилгандан сўнг стартидан чиқишнинг самараси турлича бўлади. Ҳисоблашлар шуни кўрсатмоқдаки, иккала оёқдан 180 кг куч билан депсиниш 72 градусдан старт олганда, кучнинг горизонтал йўналиши самарадорлиги 55,62 дан ошмас экан. Агар старт 54 градусда бажарилса, депсиниш кучи Самарадорли 105,80 кг бўлиши мумкин. Ҳаракат тезлигини ошириш, гавдага тезланиш бериш учун унга анчагина куч таъсир этилиши лозим. У қанчалик кучли бўлса, танани фазода тезланиши шунчалик қисқа вақт ичида тез вужудга келади. Лекин тезлик бирданига ошмайди. Бунинг учун куч анчагина вақт ичида таъсир этиб туриши зарур. Максимал тезлик олиш учун эса узоқроқ масофа лозим ва катта куч билан таъсир этиш фойдалидир. Оёқнинг тўпга тегадиган устки қисмини қанчалик орқага чўзиб тўп оралиғидаги масофа узайтирилиб оёқ кафтининг тўпга тегиш тезлиги оширилса, тўпнинг зарби кучаяди. Йўлнинг чегараланиши тезликни кучайишини сусайтиради.

Кучнинг таъсир этиш вақти қанчалик оз бўлса, ҳаракат тезлиги шунча юқори бўлади. Гавда қия чизик бўйлаб тезлик оладиган бўлса шунча кўп таъсир кучи керак бўлади.

Тўғри чизик бўйлаб ҳаракат тезлиги учун қия чизик бўйлаб ҳаракат тезлигига нисбатан таъсир кучи оз талаб қилинади.

#### Адабиётлар:

1. Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. -Монография, -Т, 1997, 138 с.

2.Б.Х. Саидов. Единоборство Турон. Учебная программа для спортивных школ и клубов /Ташкент, 2002 г./

3.О.У. Утепов и др. Турон. Учебные программы для колледжей олимпийского резерва по направлению подготовки «Спорт» /Ташкент, 2005 г./

4. Гаппаров.З.Г. Якка курашчиларни психологик таёрлаш (Эркин кураш мисолида) Тошкент 2010. 143.
5. Р.С. Шукуров. Турон миллий яккакураши. Укув кулланма. /Узбекистон Республикаси Олий ва урта махсус Вазирлиги, буйрук № 107, 14.03.2012 й./
6. Turon. Rules of competitions /WUT, 2017 г./

**АСПЕКТЫ НОРМИРОВАНИЯ НАГРУЗОК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**  
*Шарафутдинова Р.И., преподаватель*  
*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

Развитие и поддержание двигательных качеств учащихся осуществляется на уроках физической культуры, во время самостоятельных, в клубах, в туристских походах и т.д.

Эффективность этих занятий в достижении и поддержания нормативного уровня физической подготовленности во многом определяется рациональной структурой и нормированием нагрузок.

Большинство учащихся не занимаются спортом. Поэтому именно на уроках физической культуры они должны получить необходимую дозу развивающих нагрузок.

Должные параметры нагрузок, которые необходимо выполнять на каждом уроке физкультуры. Для развития основных двигательных качеств до нормативного уровня необходимо затратить около 45 мин, а для их поддержания на нормативном уровне около 30 мин. Однако столько времени практически выделить невозможно, так как на уроке, помимо развития двигательных качеств, должны решаться и другие задачи. Поэтому на уроке физкультуры могут быть использованы определенные методические приёмы, дающие как бы дополнительно резервы времени.

Силовые нагрузки в развивающем объёме можно выполнять преимущественно на уроках по разделу гимнастики, а в поддерживающих объёмах-на занятиях посвященных легкой атлетике, спортивным и подвижным играм.

Нагрузка на скоростно-силовые качества на занятиях легкой атлетикой, в играх может способствовать развитию выносливости при условии достаточно высокой средней ЧСС (выше 120 уд/мин) и ловкости при сложно координационных движениях.

Выполнение нагрузок с учетом этих положений позволяет достигнуть достаточного по всем качествам за 20-25 мин, а остальное время урока можно использовать для решения других задач.

Таким образом, на уроке эффективно развивались такие качества, как выносливость, ловкость, скоростно-силовые, и поддерживался уровень силы основных мышечных групп, а также осваивался программный материал по легкой атлетике.

Для решения каждой задачи упражнения следует варьировать. Это повысит эмоциональность занятий и тренировочный эффект.

На таких принципах, как направленность на основные двигательные качества и достаточная доза каждой нагрузки, строится структура и нормирование нагрузок и на других развивающих формах физической культуры-самостоятельных тренировках, занятиях в различных клубах.

**Литература:**

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. М.1991.
2. Зацюрский В.М. Биомеханика физкультуры и спорта. М. 1998.

**СОҒЛИГИНИНГ ҲОЛАТИДА НУҚСОНИ БЎЛГАН ЎҚУВЧИЛАР МАШҒУЛОТИ**  
**МЕТОДИКАСИНННГ ХУСУСИЯТЛАРИ**

*Итолмазов А.Х., талаба, Эргашова Д.М., талаба, Уринова С.Б., талаба*  
*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Соғлигининг ҳолатида нуқсони бўлган ўқувчилар жисмоний тарбиясининг асосий шакли дарс ҳисобланади ва у стандарт схема бўйича қурилади: тайёрлов, асосий ва яқунловчи қисмлар [1]. Бироқ, одатдаги жисмоний тарбия дарсларидан у жиддий фарқ қилади.



Илмий адабиётларда кўрсатилишича жисмоний ривожланиш савияси қанчалик юқори бўлса, шунчалик организмда ошиб бораётган ҳаракат фаолиятини таъминлаш учун мослаштирувчи қайта қурилишлар такомиллашади. Махсус тиббий гуруҳи ўқувчилари организмда қайта қурилишлар секинроқ содир бўлади, яъни уларнинг жисмоний тайёргарлиги асосий тиббий гуруҳи ўқувчиларига нисбатан анча паст [2, 3]. Бу ҳолатни ҳисобга олган ҳолда, дарснинг тайёрлов қисми асосий тиббий гуруҳ ўқувчилари машғулотига қараганда анча давомли бўлиши керак.

Дарснинг тайёрлов қисмида (20 минутгача) нафас олиш машқлари билан алмашлаб умумий ривожлантирувчи машқлар (секин ва ўрта суръатда) бажарилади [3]. Юклама аста-секин оширилади: барча орган ва тизимларни дарснинг асосий қисмига тайёрлашни таъминловчи машқлар қўлланилади. Дарснинг бу қисмида интенсив юкламалар ва кўп сонли янги машқларни қўллашга йўл қўйилмаслиги керак.

Дарснинг асосий қисмига (20-22 мин) машқларни танлашда қатор вазифаларни ҳал қилиш назарда тутилади: оддий ҳаракат малакаларини эгаллаш, асосий жисмоний сифатларни (шуғулланувчиларнинг имкониятлари чегарасида) ривожлантириш ва бошқалар. Кенг кўламда жисмоний юкламани дозировка қилиш, алоҳида орган ва тизимларга, мушак гуруҳлари ва бўғимларга танлаб таъсир кўрсатишга имкон берувчи гимнастик машқлар қўлланилади. Шу билан бирга ҳаракатли ва спорт ўйинлари ҳамда енгил атлетика элементлари ҳам ишлатилади. Акробатик машқлар ва кучаниш, давомли статик зўриқишлар билан боғлиқ бўлган машқлар бутунлай чиқариб ташланади [3]. Дарснинг якунловчи қисмида (3-5 мин) оддий бўшаштирувчи машқлар, секин суръатда юриш, нафас олиш машқлари бажарилади.

Жисмоний юклама ўқувчиларнинг функционал ва мослашув имкониятларига, дарснинг тузилишига мос бўлиши керак. Ўқитувчи ўқувчи билан доимий алоқани сақлаб юкламани пульс, нафас олиш ва толиқишнинг ташқи аломатлари бўйича назорат қилади.

Соғлиги заифлашган болалар учун ҳаракат режимларини ЮҚЧ 120-130 зарба/мин да бажариш ва дарснинг асосий қисмида жисмоний юкламалар интенсивлигини ошириб пульс частотасини 140-150 зарба/мин га етказиш тавсия қилинади. ЮҚЧ 130-150 зарба/мин даги ҳаракатлар режими аэроб нафас олиш шароитида кардиореспиратор тизимлари учун оптимал ҳисобланади ва яхши машқ қилганлик таъсирини беради [3].

Соғлигининг ҳолати бўйича махсус тиббий гуруҳга киритилган болалар одатда гипоксия билан азобланадилар, шунинг учун уларни биринчи навбатда тўғри нафас олишга ўргатиш керак. Фақат рационал нафас олишда жисмоний тарбия дарсларининг максимал таъсирига эришилади. Тўғри нафас олишни статик ҳолатларда ва ҳаракатланиш вақтида ўргатиш лозим. Кўкрак қафасини кенгайтиришга кўмаклашувчи машқларни бажаришда нафас олинади. Диафрагманинг сиқилишига кўмаклашувчи анатомик қулай ҳолатда (кўкрак қафасининг сиқилиши ҳолати) доим нафас чиқариш керак. Нафас олиш тўлиқ бўлишини назорат қилиб бориш лозим. Кичик мушак юкламаларида нафасни бурундан олиш керак, нафас чиқариш – оғиздан. Оғиздан нафас олиш, фақат ўпкага тезда катта миқдорда ҳаво ўтказиб юбориш керак бўлганда, ҳамда интенсив жисмоний юкламаларда бажарилади.

Рационал нафас олишга ўргатиш нафас олиш тизими функционал бузилишларини тезроқ бартараф қилишга, организмдаги оксидланувчи-тикланувчи жараёнларнинг яхшиланишига, организмнинг умумий ҳолатини соғломлаштиришга кўмаклашади.

Қоматни шакллантириш – давомли, яъни бола ораганими ўсишининг ҳамма даврларида амалга оширилиши керак бўлган жараён. Шунинг учун дастурда назарда тутилган қоматни шакллантирувчи махсус машқларни мунтазам бажаришдан ташқари, ўқитувчи дарс давомида ўқувчиларнинг диққатини бошнинг оптимал ҳолати, қўл, гавда ва оёқларнинг тўғри ишлашга жалб қилиниши, гавданинг тўғри туришини рағбатлантириб ва хатоларни тузатишга ёрдам бериб бориши керак.

Ушбу гуруҳда соғлигининг ҳолатида турли нуқсонлари бўлган ва жисмоний юкламаларга турли мослашувчанликка мойил бўлган болалар бўлиши мумкин. Шунинг учун дарсда индивидуал хусусиятлар ва юкламаларни табақалаштиришни ҳисобга олиш талаблари оширилиши керак.

Махсус тиббий гуруҳдаги дарслар бардамлик, хурсандчилик, эстетик роҳатланиш дарслари бўлиши лозим – жисмоний тарбия дарсларида болалар ўзларининг дардларини эсдан

чиқаришлари керак.

Адабиётлар:

1. 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)”. “ШАРҚ” нашриёт-матбаа концерни, 1999 йил, 287 бет.

2. Хо’jaev SH.F. “Umumta’lim maktablarida maxsus tibbiy guruhga kiritilgan o’quvchilarga jismoniy tarbiya” dan o’quv qo’llanmasi. Toshkent, Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 2001, 72 bet.

3. Рипа М.Д., Велитченко В.К., Волкова С.С. Занятия физической культурой со школьниками отнесенными к специальной медицинской группе. М.: «Просвещение», 1988, 175 стр.

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ**

*Хасанов Р.А., преподаватель, Рахимов Ш.Ж., студент  
Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

Формирование желания заниматься физической культурой у детей с ограниченными возможностями здоровья включает в себя четыре этапа:

- описание цели занятий, которую необходимо достигнуть
- (научится сидеть, ходить, брать предметы, ловить и т.д.);
- мотивация действия, при которой необходимо опираться на значимый для ребенка мотив;
- практическая реализация ведущего мотива;
- результат, который должен быть достигнут после выполнения нагрузочной работы (умение сидеть, ходить по лестнице, по падать мячом в цель и т.д.).

Действенным средством мотивации в АФВ является импровизация. Для импровизации детям можно предложить упражнения, передающие движения животных, образы растений, различные виды деятельности и др. Главное правило использования форм и методов искусства в адаптивной физической культуре - это не бояться импровизировать, сочетая двигательный компонент (физическую культуру) с духовным (искусством), проявлять творчество и воображение, учить этому детей.

Слияние средств физической культуры и музыки, дополняющих друг друга, содействует совершенствованию оздоровительного и реабилитационного процесса. Педагогический опыт использования музыкально-ритмических подвижных игр показывает, что у детей кроме физических качеств развиваются эстетические и нравственные, умственные и музыкальные способности, а также речь, логическое и образное мышление. В зависимости от подобранной музыки можно создать образ и реализовать двигательный потенциал ребёнка. Музыка определяет характер движения, его развитие, создаёт эмоциональную основу действия, способствуя тем самым претворению в жизнь корригирующих и здоровьесберегающих технологий.

Для развития речи детей желательно на занятиях физической культуры дополнять упражнения рифмованными текстами или речитативом.

Танцевальные движения также способны эффективно воздействовать на ребенка и его психофизическое оздоровление. Помимо отдельных танцевальных движений можно использовать в занятиях танцевально-экспрессивный тренинг.

На занятиях с использованием мимики и пантомимики дети учатся общаться, быть раскованными и не стесняться окружающих.

На занятиях даётся информация, применяются упражнения на развитие коммуникативного общения, расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц.

Нельзя оставить без внимания влияние цвета на настроение и здоровье. Зная воздействие цвета на организм можно использовать, выбирая цвет при оформлении помещения, подбирая одежду, инвентарь. Так, желтый цвет стимулирует нервную систему

и зрение, зелёный - поднимает жизненный тонус, снимает напряжение, раздражительность, лиловый цвет - оказывает успокаивающий эффект и снижает тревожность.

Существуют рекомендации для педагогов, родителей и волонтеров по мотивации детей с ОВЗ к физкультурно-спортивной деятельности. В частности, предложена следующая последовательность действий для успешного решения данного вопроса:

- создание условий информирования детей с ОВЗ о возможных занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;
- разрушение психологических барьеров, посещение занятий по интересам, установление контактов;
- подготовка и создание условий для комфортного перемещения в места занятий физкультурно-спортивной деятельностью;
- активные действия по установлению новых социальных контактов, помощь в освоении окружающей среды;
- принятие и осознание положительного влияния занятий на состояние здоровья и создание условий для дальнейшего возникновения у ребенка с ОВЗ радости и удовольствия от участия в физкультурно-спортивной деятельности.

Таким же образом можно сформировать положительное отношение и интерес к выполнению ребенком практически любой деятельности.

Литература:

1. Аксенова О.Э., Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. - М., 2005.
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура. - М., 2009.
3. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре /Под ред. С.Ф.Курдыбайло. - М., 2003.
4. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения / Под ред. С.П.Евсеева. - СПб., 2011.
5. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Л.В.Шапковой. - М., 2002.
- 6, Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей / Методическое пособие. Ташкент - 2014

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

*Хасанов Р.А., преподаватель, Искандарова М.А., студентка  
Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

Адаптивное физическое воспитание, представляя собой отрасль педагогической науки, обладает всеми характерными чертами педагогики, одной из которых является проведение педагогических исследований.

Способы изучения педагогических явлений и процессов называются методами педагогического исследования, позволяющих с достаточно высокой степенью объективности и достоверности выявлять и оценивать все аспекты предмета исследования. В соответствии с этапами проведения научного исследования методы делятся на организационные, методы сбора данных, обработки данных, интерпретационные. Особую роль в педагогических исследованиях играет эксперимент, т.е. специально организованная проверка какой-либо технологии, методики или системы работы для выявления их эффективности.

Педагогический эксперимент - это исследовательская деятельность с целью изучения причинно-следственных связей в исследуемых педагогических процессах и явлениях, которая предполагает:

- ✓ опытное моделирование педагогического явления и условий его протекания;
- ✓ активное воздействие исследователя на педагогическое явление;
- ✓ измерение результатов педагогического воздействия и взаимодействия;
- ✓ неоднократную воспроизводимость педагогических явлений и процессов.

По условиям организации различают эксперимент естественный, т.е. проводимый в условиях обычного образовательного процесса, и лабораторный, с созданием искусственных условий для проверки, например, того или иного метода обучения. В АФВ чаще всего используется естественный эксперимент, который может быть как длительным, так и кратковременным.

По конечным целям эксперимент подразделяется на констатирующие, т.е. устанавливающий только реальное состояние дел в процессе, и преобразующий (развивающий), когда проводится целенаправленная его организация для определения условий развития. Последний требует наличия контрольных групп для сравнения.

Педагогический эксперимент проводится в 4 этапа:

О теоретический этап (постановка проблемы, определение цели, объекта и предмета исследования, его задач и гипотез);

О методический этап (разработка методики исследования и его плана, программы, методов обработки полученных результатов);

О собственно эксперимент (создание экспериментальных ситуаций, проведение серии исследований, наблюдение, управление опытом и измерение реакций исследуемых);

О аналитический этап (количественный и качественный анализ и интерпретация полученных фактов, формулирование выводов и практических рекомендаций).

В соответствии с целью и задачами определенного этапа проведения педагогических исследований применяются различные методы исследований.

Литература:

1. Аксенова О.Э., Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. - М., 2005.

2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура. - М., 2009.

3. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре /Под ред. С.Ф.Курдыбайло. - М., 2003.

4. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения / Под ред.

С.П.Евсеева. - СПб., 2011.

5. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Л.В.Шапковой. - М., 2002.

6, Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей Методическое пособие. Ташкент - 2014

## **ПОДВИЖНЫЕ И СЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

*Хусенова С.С., преподаватель, Бухарский педагогический колледж  
Рахимов Ш.Ж., студент, Бухарский государственный университет  
Бухара, Узбекистан*

«Ловись рыбка!» Каждый играющий привязывает к своему поясу сзади (как хвостик) нитку длиной 1,5-2 метра. К концу нитки прикрепляется «рыбка» (маленькая деревяшка, карандаш). Играющие расходятся и стараются поймать как можно больше «рыбы», то есть наступить на нитки или рыбки» других играющих. При этом «рыбка» отрывается и её нужно подобрать с пола. Тот, у кого оторвалась «рыбка» выходит из игры. В этой игре побеждает тот, кто поймал больше всего «рыбы».

«Пчёлки». Играющие, высоко поднимая ноги, говорят: - «Мы к цветной лужайке вышли, поднимая ноги выше, через кустики и кочки, через ветки и пенёчки, кто высоко так шагнул - не споткнулся, не упал». После этих слов останавливаются вблизи от пчелок со словами: «Глянь, дупло высокой ёлки, вылезают злые пчёлки», пчёлки: «Ж-Ж-Ж, хотим кусать! Быстроногих не догнать!», игроки: «Нам не страшен пчёлочек рой убежим скорей домой». Ужаленные игроки становятся пчёлками; выигрывает тот, кто не разу не был ужален пчёлкой.

«В оронею конь». Выбирают двух водящих на группу. Убегающие после того, как их заденет водящий, встают на месте, ноги врозь, и говорят: «расколдуйте меня вороного

коня». «Расколдо вать» можно, пролезая под ногами.

«Салки». Играющие расходятся по площадке, а водящий их ловит. Игрок, которого водящий коснулся рукой, меняется с ним ролью.

«Обезьяньи салки». Такой вариант вносит в обычные салки разнообразие и много веселья, кроме того - тренирует способность к подражанию. Водящий должен по обезьяньему подражать убегающему от него игроку (например, если преследуемый неожидан но поскачет на одной ноге, то и водящий должен скакать за ним на одной ноге, если поскачет, как лягушка, то и тот должен делать также).

«Хитрая лиса и зайцы». Все играющие становятся в круг спиной к центру и закрывают глаза. Ведущий ходит внутри круга и незаметным движением прикасается к кому-либо из детей, называя того, кто будет лисой. Дети («зайцы») поворачиваются и говорят: - «Лиса, где ты?» 3 раза, на третий раз «лиса» выпрыгивает вперед и начинает ловить всех убегающих «зайцев». Если «заяц» присел на корточки, то его не ловят. Кого задела, тот выходит из игры.

«Поймай лягушку». Все играющие принимают позу «лягушки», двое водящих в том же положении догоняют, каждый, кого осалили, становится водящим; участник, пойманный последним, считается победителем.

«Если нравится тебе». Дети свободно располагаются на площадке, водящий запекает песню и показывает движения:

Если нравится тебе, то делай так...(два хлопка)

Если нравится тебе, то делай так... (два хлопка)

Если нравится тебе, то и другим ты покажи

Если нравится тебе, то делай так...(два хлопка по коленям) и т.д.

«Выше ноги от земли». Водящий догоняет убегающих и пытается осалить их, а убегающие должны успеть сесть на пол и поднять ноги вверх. Кого задела, тот выходит из игры; побеждают те, кого не смогли осалить водящие.

«Падающая палка». Играющие дети образуют круг и берут по гимнастической палке и по сигналу отпускают свою палку и ловят впереди стоящую палку по кругу. Тот, кто уронил палку выходит из игры; побеждает последний.

«Жмурки». Игроки становятся в круг, один по середине с завязанными глазами. Остальные ходят по кругу и говорят: «Птичка, птичка, это я?». Играющие проходят ещё круг и спрашивают: «Кто стоит за тобой?», если угадывает, то тот становится птичкой.

«Воздушная тревога». Играющие дети становятся в круг, у каждого в руках мяч (теннисный или резиновый). В центре стоит руководитель и держит волейбольный мяч, который по сигналу подбрасывает вверх, а играющие стремятся попасть мячом в лежащую цель. За каждое попадание начисляется очко; побеждает тот, кто набрал больше очков.

«Жмурки-носильщики». Для игр необходимо 4 табурета (ящики) и 10 мелких одинаковых предметов (кеглей, горошков, мячей). На противоположных концах площадки (10-15 метров) стоят по две табуретки, в пяти шагах одна от другой. На табуретках находящихся в одном конце площадки, размещают по 5 предметов, а в противоположном конце площадки становятся двое играющих. Участники игры должны с закрытыми глазами перенести все предметы по одному на свои табуреты. Побеждает тот, кто раньше перенесёт свои предметы на свою табуретку.

«Гуси-лебеди». Играющие делятся на роли: гуси-лебеди, 1 волк, 1 хозяйка гусей. Дом гусей и хозяйки в одном углу, на другой стороне - живёт волк под горой. Хозяйка выгуливает гусей через поле и мимо волка беспрепятственно. Через некоторое время хозяйка зовёт гусей:

Хозяйка: Гуси, гуси. Гуси: Га-га-га. Хозяйка: Есть хотите? Гуси: Да-да-да.

Хозяйка: Гуси, гуси на покой возвращайтесь-ка домой. Гуси: Мы не можем.

Хозяйка: Почему? Гуси: Серый волк под горой не пускает нас домой.

Хозяйка: Гуси, волка обманите и летите, как хотите.

Гуси бегут к дому, а волк их ловит и т.д. пока всех не поймают.



«Живая скульптура». Играющие делятся на скульптора, гли ну и скульптуру. «Скульптор» лепит из «глины» похожего на «скульптуру», выражая не только жесты, но и мимику.

«Быстрее перетяни». По сигналу двое сидящих должны взять веревочку, лежащую на полу. Выигрывает тот, кто первый перетянет верёвочку на свою сторону.

«Минутка». В 1 минуте 60 секунд. Все играющие ходят и про себя считают до 60, кто досчитал, тот присаживается на корточки. Выигрывает тот, кто присел ровно в 1 минуту.

#### Литература:

1. Аксенова О.Э., Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. - М., 2005.
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура. - М., 2009.
3. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре /Под ред. С.Ф.Курдыбайло. - М., 2003.

### **АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ – ИЖТИМОЙ МУАММО**

*Кодиров Ш., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Адаптив жисмоний тарбия – касаллик ёки жароҳат натижасида организмнинг ҳаётий муҳим функциялари турли даражада турғун бузилган ва жисмоний имкониятлари чегараланган одамларнинг жисмоний тарбияси аспектларини ўрганадиган таълим ва фан соҳасининг янги йўналиши ҳисобланади.

Унинг мақсади – шахсни, ўзининг саломатлиги ҳолатига, атроф муҳитга, жамиятга ва фаолият турларига адаптациясини таъминлайдиган ҳаракат фаоллигини, жисмоний ва психик қобилиятларини шакллантириш ва ривожлантириш ҳисобланади.

Ногиронлик замонамизнинг мураккаб муаммоларидан бўлиб, ушбу тоифа одамларни ижтимоий ҳимоя қилиш бўйича мажмуавий дастурлар ишлаб чиқиш, илм–фаннинг янги соҳаларини асослаш, янги ўқув фанларини, йўналишларни очиш ва мутахассисларни махсус тайёрлаш заруратини келтириб чиқарди.

Кейинги вақтларда мамлакатимизда ушбу жараён ривожланмоқда ва жисмоний тарбия ҳам четда қолмаяпти. Саломатлиги ҳолатида оғишлари бўлган шахслар учун жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш мақсадида Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтида мутахассислик йўналиши мавжуд, профессор-ўқитувчилар, аспирантлар ва магистрантлар илмий-таълим ишларини олиб боришмоқда, профессионал фаолият соҳасида тренер–ўқитувчи ва адаптив жисмоний тарбия бўйича йўриқчи методистлар иш олиб боришмоқда.

Адаптив жисмоний тарбия, билимнинг минимум учта катта соҳаларини – жисмоний тарбия, тиббиёт ва коррекцион педагогикани ҳамда тиббий–биологик ва ижтимоий–психологик ўқув ва илмий фанларнинг катта миқдордаги маълумотларини ўз ичига олади. Бунда, номлари қайд қилинган соҳалар ва фанларнинг маълумотлари нафақат умумлаштирилади, балки ушбу соҳалар ва фанларнинг ҳар бирини билимларини ўзаро боғланиши натижаси сифатидаги янги билимлар ҳам шаклланади.

Адаптив жисмоний тарбия, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва ривожланишида оғиши бўлган болаларни жисмоний тарбиялаш билан таққосланганда анча катта ҳажмдаги ва кенг ҳодиса сифатида намоён бўлади. У, номлари қайд қилинган йўналишлардан ташқари адаптив спорт, адаптив ҳаракат реакцияси, махсус тиббий гуруҳлардаги умумтаълим мактаблари, лицей, коллеж ва олий таълим муассасалари ўқувчилари ва талабаларининг адаптив жисмоний тарбияси кабиларни ўз ичига бирлаштиради. Адаптив жисмоний тарбия назарияси, унинг мақсадлари, вазифалари, асосий турлари, принциплари, функцияларининг асосида – саломатлиги ҳолатида оғишлари (жумладан, ногиронликка эга) бўлган ҳар бир конкрет одам шахсининг табиий ва ижтимоий талаблари тўғрисидаги таълимот ётиши керак).

Жисмоний тарбиядан фарқли равишда, адаптив жисмоний тарбияда билиш ва қайта ўзгартириш объекти, ўз–ўзини мукаммаллаштириш субъекти соғлом одамлар эмас, балки ҳасталанган одамлар, жумладан ногиронлар ҳисобланади. Бунинг барчаси, жисмоний тарбия учун ўзига хос бўлган шуғулланувчиларга қўлланиладиган вазифаларини, принципларини, воситаларини, усулларини ва бошқа базавий фанларни анча сезиларли даражада, айрим

ҳолларда принципиал трансформация қилишни (мослашишни, коррекцияни ёки бошқача айтганда адаптацияни) талаб қилади. Адаптив жисмоний тарбия деган ном шундан келиб чиқади.

Шундай қилиб, адаптив жисмоний тарбия – жамиятни ва саломатлиги ҳолатида оғишлари бўлган одамнинг, жумладан ногиронлар жисмоний тарбиясининг тури (соҳаси). Бу: саломатлиги ҳолатида оғишлари бўлган одамни, жумладан ногиронни ҳар томонлама ҳаётга тайёрлаш бўйича фаолият ва унинг ижтимоий ҳамда индивидуал аҳамиятга эга натижаларидир; унинг ҳолатини оптималлаштириш ва уни мажмуавий реабилитацияси ва ижтимоий интеграциясини ривожлантириш; ўзига хос жараён ва инсон фаолиятининг натижаси ҳамда жисмоний машқлар, табиий муҳит ва гигиеник омиллар ёрдамида саломатлиги ҳолатида оғишлари (жисмоний, интеллектуал, ҳиссий-идрокли, эстетик, этик ва б.) бўлган индивиднинг барча томонлари ва хусусиятларини мукамаллаштириш ва уйғунлаштириш воситалари ва усуллари.

Айнан адаптив жисмоний тарбияда, мутахассиснинг ҳам шуғулланувчининг ҳам фаолиятини фақатгина ёки кўпинча, саломатлиги ҳолатида оғишлари бўлган одам, жумладан ногирон шахсининг жисмоний (гавда) компонентларига қаратиш мақсадга мувофиқ эмас. Бунда, адаптив жисмоний тарбиянинг барча воситалари ва усуллари одамдаги мавжуд дефектларни коррекция қилиш, зарурий компенсацияларни ишлаб чиқиш, мавжуд хасталиклари ва асосий дефекти билан белгиланадиган иккиламчи оғишларини профилактикаси, ёки бошқача айтганда, мажмуавий реабилитацияси ва шуғулланувчини жамиятга интеграцияси учун жалб қилиш биринчи ўринга чиқади.

Адаптив жисмоний тарбия – ногиронлар ва саломатлиги ҳолатида барча турдаги ва шаклдаги оғишлари бўлган шахсларни реабилитация қилиш тизимининг муҳим компоненти ҳисобланади. У, инсон ҳаёт фаолиятининг барча соҳаларида мавжуд ва шу туфайли ҳам ижтимоий–меҳнат, ижтимоий–турмуш ва ижтимоий–маданий реабилитациянинг фундаментини, асосини ташкил қилади. Имкониятлари чегараланган одамнинг ҳаракат мобиллиги – реабилитация жараёнини босқичли–даражали тавсифининг муҳим мезонларидан бири сифатида намоён бўлади.

#### Адабиётлар:

1. Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей. М., 2000. 168 с.
2. Василенко С. Г. Методические указания по закаливанию детей и подростков. Витебск, 2002. — 20 с.
3. Гурфинкель В. С. Проблема физиологии движений. Л., 1980.
4. Добровольский В. К. (ред.) Учебник инструктора по ЛФК. М.: Физкультура и спорт, 1974.
5. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. М., 2000. 240 с.
6. Литош Н.Л. АФК.: Психологопедагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии.-М., 2002. 140 с.
7. Физическое воспитание детей и подростков, имеющих отклонение в состоянии здоровья. Методические рекомендации. Минск, 1995. 39 с.
8. Чудная Р. В. Адаптивная физическая культура. Киев, 2000. 358 с.
9. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры. Москва. 2001.

### **ТАБАҚАЛАШТИРИЛГАН ЖИСМОНИЙ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ ХУСУСИДА**

*Искандарова М.А., талаба, Орипова М.Н., талаба, Бахронова Н.Х., талаба  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Табақалаштирилган жисмоний таълим деганда инсоннинг индивидуал қобилиятларини ривожлантириш орқали аниқ мақсадга йўналтирилган жисмоний ривожлантириш тушунилади. ТЖТТ – табақалаштирилган жисмоний таълим мазмунини восита, метод ва ташкил этиш шакллари тизими воситасида амалга ошириш усули. ТЖТТ мазмуни жисмоний баркамолликка эришишни таъминловчи ҳаракатли амалларни ўргатиш, жисмоний хусусиятларни ривожлантириш, билим ҳосил қилишга хизмат қилувчи табақалаштирилган таълим педагогик технологиялари, таълим жараёнини бошқаришга хизмат қилувчи методик кўникма ва технологиялар мажмуидан иборат.

ТЖТнинг моҳияти табақалаштириб бориладиган яхлит метод билан ўргатиш (техника деталларини ажратиб олиб мураккаблик даражасига кўра ажратиш), сўнг машқни мукамалроқ бажартириш мақсадида ўқувчиларнинг техник тайёргарлик даражасига боғлиқ равишда бу қисмларни турли усуллар билан бирлаштиришдан иборат.

Харакатли амалларни ўргатиш у ёки бу ҳаракатли вазифани ҳал қилиш учун операцияларни танлаш имкониятини кўзда тутди. Бу ҳолда ҳар бир ўқувчи ҳаракатли амални ўзига маъқул операциялар таркибида ўзлаштириши мумкин. Бу унинг индивидуал, энг самарали фаолият услубининг шаклланишига асос бўлади. Масалан, ўқув материални мустақамлашда синфдаги ўқувчиларни тайёргарлик даражасига кўра шартли равишда гуруҳларга ажратиш. Бир гуруҳга энгиллаштирилган кўринишда тайёргарлик ёки яқунловчи машқларни, иккинчисига мураккаблаштирилган яқунловчи машқларни, учинчи амални тўлиқ, бироқ энгиллаштирилган кўринишда бажаришни топшириш керак. Синф ичидаги кучли гуруҳ ўқувчилари ўқув материални ўрта ва бўш ўқувчиларга нисбатан ўртача икки дарс тезроқ ўзлаштиради, шу сабабли ҳаракатли амални ўрганиш улар учун ўрганилаётган машқни мусобақа шароитида бажариш билан тугайди. Бўш ва ўртача гуруҳ ўқувчилари эса машқни қисмларга бўлиб ўрганишни давом эттиради ёки уни стандарт шароитларда кўп марта такрорлайди.

У ёки бу ҳаракатли амални бажара олмаган ўқувчилар билан албатта индивидуал тарзда иш олиб борилади. Бу болалар ҳам дарсда, ҳам уйда бажариладиган индивидуал топшириқлар олади. Дарснинг охирида синф бирлашади, ҳамма ўқувчилар бир хил машқларни бажарадилар, ўйнайдилар.

Жисмоний тайёргарликни баҳолашда ҳам максимал натижа, ҳам натижанинг ўсишини ҳисобга олиш зарур. Шу билан бирга индивидуал ютуқлар энг муҳим аҳамиятга эга. Ўқувчиларга баҳо кўйишда ҳам назарий билим, ҳам ҳаракатли амални бажариш техникаси, ҳам тиришқоқлик, ҳам жисмоний соғломлаштириш фаолиятини амалга ошира олишни ҳисобга олиш керак. Рағбатлантириш методлари, сўз билан таҳсин айтишдан кенг фойдаланиш керак. Айрим болаларни ўз имкониятига ишонтириш, юпатиш, руҳлантириш; бошқасини ортиқча жаҳду жадалдан тийиш; учинчи бирларини қизиқтириш керак. Бу ишлар ўқувчиларда топшириқларни бажаришга ижобий муносабатни шакллантиради, ижтимоий фаоллик учун асос яратади.

Вақтинча озод қилинган, соғлиғи ёмонлашгани туфайли махсус тиббий гуруҳга ўтказилган ўқувчилар ҳам дарсда иштирок этади: жиҳозларни тайёрлашда, ҳакамлик қилишда ёрдам беради, назарий маълумотлар, ҳаракатли амалларни бажариш техникаси билан танишади. Соғлиғи ёмонлашгани туфайли махсус тиббий гуруҳга ўтказилган ўқувчиларга машғулотлар алоҳида, дарсдан ташқари вақтда ўтказилади. Улар шифокор тавсия қилган машқларни бажаради.

Ўқувчини ҳар томонлама ўрганиш, турли маълумотларни қиёслаш бизга болаларни ўрганишда уларнинг орқада қолиши сабабларини аниқлаш, бу сабабларнинг асосийларини белгилаш ва табақалаштирилган таълим методикасига асосланган педагогик таъсир кўрсатишга ёрдам беради.

Табақалаштирилган жисмоний таълим технологиясини жисмоний тарбия дарсларида қўллаш жисмоний тарбия дарсларининг самарадорлиги ва сифатини оширади ҳамда қуйидаги натижаларга эришишга имкон яратади:

- ўқувчиларнинг қобилиятларини ҳар тарафлама очиш;
- ўқувчиларнинг ўқув предметиға қизиқишини ошириш;
- ўқувчиларни ўзига кўпроқ ишонишға ўргатиш;
- ўқувчилар кўникмаларини турли вазиятда қўллашға ҳаракат қилишға ўргатиш;
- ўқувчилар билими сифатини ошириш;

Табақалаштирилган жисмоний таълим технологияси замонавий жисмоний тарбия дарсларининг энг муҳим жиҳатларидир.

#### Адабиётлар:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988. - 208 с.
2. Лазарев В.С. понятие педагогической и инновационной системы школы/ В.С. Лазарев // Сельская школа. - 2003. - № 1.
3. Эндриус Д.К. Роль образовательных инноваций в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии // Теор. и практ. физ. культ. 1993, №1.

## **V БЎЛИМ. КАДРЛАРНИ ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ**

### **МУТАХАССИС КАДРЛАР ТАЁРЛАШДА МЕХНАТ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ УЙҒУНЛИГИНИ ЁШЛАР ОНГИГА СИНГДИРИШ ХУСУСИДА**

**(замонавий таълим технологиялари)**

*Абдумаликов У.Р., катта ўқитувчи, Қосимова В.С., катта ўқитувчиси*  
*Тошкент фармацевтика институти, Тошкент, Ўзбекистон*

**Маъвзунинг долзарблиги:** Ўзбекистон истиқлоллик даврида ўтказилаётган туб ислохатлар таркибида таълимнинг узлуксизлиги, касб-хунарлар бўйича ихтисосланган кадрлар тайёрлаш, уларни иш билан таъминлаш ва меҳнат самарадорлигига эришиш масалалари энг муҳим вазифалардан бири қилиб қўйилмоқда. Бу ўз навбатида онгга ва таълим муассасаларидаги фаолиятни давр талаблари асосида мустаҳкамлаш, замонавий технологик воситалар, педагогик усуллардан мақсадли фойдаланишни тақазо этмоқда. Тарақиётнинг айнан ушбу муаммолар билан узвий боғлиқлиги, маъвзунинг долзарблигини билдиради.

**Мақсад ва вазифалар:** Ижтимоий маданий турмуш, таълим-тарбия ва касб-хунар йўлида самарали меҳнат қилишда замонавий технологик усуллардан фойдаланиш масалалари ҳақида мулоҳазалар билдиришимизнинг асосий мақсадини ташкил этади. Шу асосда қуйидаги вазифаларни ўз олдимизга қўйганмиз, *яъни:*

1. Ақлий ва жисмоний меҳнат ҳамда жисмоний тарбия воситаларининг умумий ва махсус уйғунлиги ҳақида тавсифлаш;
2. Ўқувчи ёшларнинг меҳнат ва жисмоний тарбия ҳақидаги тушунчалари ва амалий фаолиятларни илмий-назарий жиҳатдан таҳлил қилиш;
3. Маънавий ва жисмоний баркамолликни тарбиялашда замонавий технологиялардан фойдаланишнинг баъзи бир томонларини тавсия этиш.

#### **Тадқиқот усуллари:**

- таълим жараёнларига оид расмий давлат ҳужжатлари ва махсус адабиётларини илмий-назарий жиҳатдан ўрганиш ва таҳлил қилиш;
- ҳаётда мавжуд бўлган ижтимоий турмуш, касб-хунар соҳаларидаги ақлий ва жисмоний меҳнатда жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланиш жараёнларини кузатиш, шу соҳада савол-жавоблар ўтказиш;
- тадқиқот натижаларини математик йўл билан ҳисоблашда технологик воситаларидан фойдаланиш.

**Тадқиқот натижалари асосида қуйидаги тавсияларни бериш мақсадга мувофиқдир!**

\*оила муҳитида болаларни ёшлигиданоқ жисмоний меҳнат қилишга ўргатиш, шу асосда уларнинг тушунчаларини боитиш;

\*таълим муассасаларидаги ўқувчи ва талаба ёшларнинг ақлий салоҳиятини кучайтириши ҳамда жисмоний баркамол бўлиб барча меҳнат турларига лаёқатли қилиб тайёрлаш;

\*жисмоний тарбия дарсларига жимоний сифатларини тарбиялаш, касб-хунарга қаратилган машқ-ўйинларини кўпроқ такрорлаш;

\*мутахасис кадрлар таёрлашда касб-хунар билан узвий боғлиқ бўлган жисмоний тарбиянинг назарий тушунчалари ҳамда амалий фаолиятларга жиддий эътибор бериш йулида ўқитувчиларни маъсулиятларини ошириш, янги технологик усулларини чуқур ўзлаштиришга эришиш лозим.

#### **Тадқиқот натижалари, хулосалар ва тавсиялар:**

Меҳнатнинг таги роҳат, сихат-саломатлик – умр гарови, жисмоний ҳаракат- меҳнатда баракат деган нақилларнинг ўзаро узвийлиги, уйғунлигида катта маънолар мужассамланиб, улар ҳаёт мазмунини чуқур ифодалаб берувчи ижтимоий-педагогик жараён ҳисобланади.

Меҳнатсиз (ақлий ва жисмоний) турмуш бўлмаслиги ва турмушсиз яшаш ваҳшийликга ўхшаш ходиса эканлигини ҳар биримиз яхши биламиз. Шу сабабли, инсонлар бир умр ўзлари

севган (баъзан мажбуран бошқа) касб-хунар ёки хобби билан астойдил меҳнат қилишади. Шахсан ўзи ва оилада кўйилган яхши мақсадларга эришади. Бу жараёнларни мактаб ўқувчилари, ҳатто баъзи катта ёшдаги ўсмир-йигитлар (айниқса дангаса, иш ёқмаслар) тўла тушинишмайди, тасаввур ҳам қилишмайди, балким ишашмайди. Бу мулоҳазалар тахминий ёки «осмондан олиб» айтилаётган гап эмас. Бунинг далили сифатида шаҳар ва қишлоқларда ишсиз ёки ишламайдиган ёшларни кўз олдингизга келтиришингизни ўзи кифоя. Бунинг сабаблари кўп. Энг асосийси эса - мактабда яхши ўқимаганлик жисмоний меҳнат қилишга ўрғаманлик, бунда ота-оналарнинг беъэтиборлиги (балки ортиқча эркалатиш) десак ҳам катта ҳато бўлмайди.

Юқоридаги маълумотлар умумий тушунча бўлиб, баъзи ҳудудлар ва оилалардаги маълум бўлган воқеаликнинг кўринишидир.

Бу улугвор ва ўта масъулиятли фаолиятларни Оила ва Таълим муассасаларида тўла ҳамда самарали амалга оширишда бутун жамоатчиликнинг иштирок этиши, шу асосда ақлий ва жисмоний меҳнатнинг уйғунлиги, уни мустаҳкамлаш йўлида ўқувчи ёшларнинг онгли равайишда ёндошишлари технологик усуллар асосида амалга оширишга тўғри келади.

Амалий меҳнатда фаол ҳаракатлар камроқ бўлиб, тана аъзоларининг ҳаракатчанлиги суст бўлади. Бу эса ўсиш, ривожланиш ва жисмоний меҳнат қилишга салбий таъсир ўтказади. Шу сабабдан уй, ўқиш, турар жойларда жисмоний меҳнат қилиш, муҳими эса эрталаб бадан тарбия ва бўш пайитларда эса жисмоний ўйин ва машқларни, ёки бўлмасам ёқтирган спорт турлари билан шуғулланиш, ҳозирги кунга келиб, ҳаётини заруриятлардан бирига айланган. Бу эса ақлий ва жисмоний меҳнат ҳамда жисмоний тарбиянинг ажралмас қисми, ўзаро уйғунлигидир.

Ўқувчи ёшларнинг жисмоний тарбия билан онгли равишда шуғулланишлари ва иқтидорли болаларни эса спорт билан банд бўлишларига барча шарт-шароитлар ва имкониятлар яратилган. Бунда Республика ҳукуматининг махсус қарорлари (2,4) муҳим аҳамият касб этади.

Эътироф этиш жоизки бу каби ижобий тадбирлар ва Республика раҳбарларининг бетакрор, доимий ғамхўрликлари туфайли ўқувчи ёшлар ҳамда талабалар орасидаги спортга бўлган қизиқиш, ихтиёж, интилиш кун сайин ошиб бормоқда (75-80%-сухбат, савол-жавобларда иштирок этганларга нисбатан). Уларнинг натижаларининг турли хил тоифадаги спорт тўғрараклари, спорт секциялари, айнақса спорт мактабларида доимий равишда шуғулланувчиларнинг сонининг кўпайиши мисолида кўриш мумкин.

Жисмоний тарбия ва спорт фаолияти бўйича кадрлар тайёрлаш, уларнинг меҳнатдаги хизмат вазифасиларини кучайтириш ҳамда ўқувчи ёшларнинг жисмоний баркамоллигини тарбиялаш йўлида ўтказиб келинаётган (2000-2013) «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» каби кўп тармоқли спорт мусобақаларининг мақсадли, мазмунли ва қизиқарли воқеалар билан ташкил этилаётганлиги эътиборга сазовордир.

Турли касбларни танлаб, тахсил олаётган ўқувчи ёшларнинг ҳаёти ва турмуш ҳақидаги назарий тушунчалари иккиланиб, анча мукаммалашмоқда, шу сабабли:

- жисмоний меҳнат-амалий ҳаракатнинг манбаи (70-75%);
- жисмоний фаол ҳаракатларнинг асоси- машқ ва ўйинлар (60-65%);
- ақлий меҳнатнинг ривож-саломатлик ва жисмоний баркамоллик (55-60%);
- касбий меҳнатига яраша ақлий ва жисмоний тарбияни йуналтириш ва ундан самарали

фойдаланиш (45-50%);

-жисмоний тарбия воситалари (айниқса спорт турлари) ақлий ва жисмоний меҳнатни таъминловчи манбаъа (40-45%) каби ўз мулоҳазаларига эгадир.

Хулоса қилиб айтганда ақлий ва жисмоний меҳнат билан жисмоний тарбиянинг узвий боғлиқлиги ўқувчи ёшлар онгли равишда хис этмоқда. Бунда оила, таълим муассасалари, ишлаб чиқариш корхоналари ва турли ижодий муассасаларининг ўрни муҳим аҳамият касб этмоқда.

Адабиётлар:

1. ЎзРнинг «Таълим тўғрисидаги» қонуни, Г., 1997
2. ЎзРнинг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуни (1992, 2000)
3. ЎзРнинг «2013йил Обод турмуш йили» давлат дастури, 2013
4. ЎзРВМнинг «Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг шу фаолиятини ташкил топиш тўғрисида»ги қарори 30 октябрь 2002йил



8. Шокиржонова К.Т., Абдумаликов У.Р., Шокиржонов Т.А., Жисмоний тарбия ва спортдаги узуқ-узлик таълимни ташкил қилиш, ўқув-услугий қўлланма, Т., ЎзДЖТИ, 2012

**ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ КАДРЛАРИНИ ТАЙЁРЛАШ: АМАЛИЁТ ВА ИСТИҚБОЛ**  
*Дўстмуродов Н.И., Жозилова С.С., Шомурдова Ў.Н., талабалар*  
*Самарқанд давлат университети, Самарқанд, Ўзбекистон*

Дунё ҳамжамиятини жисмоний маданиятсиз тасаввур қилиш мумкин эмас. Зеро, мамлакатларнинг ижтимоий, маънавий ва маъданий ривожланишида жисмоний маданият муҳим аҳамият касб этиб, умуммаданиятнинг бир қисми сифатида умумбашарий кадрлар сирасига киритилмоқда. Жисмоний маданият ўз ичига жисмоний тарбия, спорт, оммавий спорт тадбирлари ва мусобақалари, соғлом турмуш-тарзи, саломатлик, жисмоний ривожланиш каби қатор тушунчаларни қамраб олади. Шу билан бирга жисмоний маданиятнинг маълум функциялари мавжудки уларни тизимли равишда, мақсадли амалга ошириш талаб қилинади. Ушбу вазифаларнинг самарали ва мақсадли бажарилиши бевосита соҳа бўйича кадрлар фаолиятига боғлиқдир. Шу сабабли жисмоний маданият соҳаси кадрларини сифатли тайёрлаш долзарб саналади.

Ўзбекистон Республикаси ривожланишнинг ўзига хос моделини танлаб олган мустақил, демократик давлат. Мамлакатимиз кадрлар тайёрлаш тизимида ҳам ўз йўлини белгилаб олган. Бу ўринда 1997 йил 29 августда қабул қилинган Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни ва Кадрлар тайёрлаш миллий Дастури катта аҳамиятга эга. Ушбу дастур ҳаётда ўз фикрига, ўзининг қарашлари ва қатъий фуқаролик позициясига эга бўлган, ҳар томонлама етук ва мустақил фикрлайдиган шахсни шакллантиришни мақсад қилиб қўйди. Кадрлар тайёрлаш миллий Дастури ва Мактаб таълимини ривожлантириш давлат умуммиллий дастурининг ижроси амалда ниҳоясига етказилди. Шунинг билан бирга мамлакатда жисмоний маданият соҳасини ривожлантиришнинг концептуал тизими ишлаб чиқилдики, бу жараён амалда ўзининг нечоғли асосли эканлигини исботлаб келмоқда.

Мамлакатимизда Кадрлар тайёрлаш миллий Дастуридан келиб чиқиб жорий этилган уч босқичли спорт мусобақалари тизими – “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада” мусобақалари ёш авлодни соғлом турмуш тарзи-тамоийллари асосида тарбиялаш, уларнинг спортга қизиқишини, миллий ғурур ва ифтихор туйғусини ошириш борасида бекиёс аҳамият касб этмоқда [4]. Шунингдек, ушбу мусобақалар ёш спортчиларни саралаб олиш ва терма жамоаларни таркиб топтириш [2, 3], мураббийларнинг маҳорат даражасини янада такомиллаштиришда ҳам катта аҳамият касб этмоқда. Мураббийлар, ҳакамлар мазкур мусобақаларда иштирок этиш ва тайёргарлик кўриш жараёнида ўзларининг касбий малакасини ошириб бориши кузатилмоқда. Шу сабабдан, ҳеч шубҳасиз уч босқичли спорт мусобақалари тизими Кадрлар тайёрлаш миллий Дастурининг амалий ижроси ва жисмоний маданият кадрлари тайёрлаш тизимининг узвий қисми эканлигини эътироф этиш мумкин.

Мустақиллик йилларида республикаимизда соҳани ривожлантириш, жисмоний маданият кадрларини тайёрлашнинг ўзига хос тизими яратилди. Буни ЎзДЖТСУ (Ўзбекистон Давлат Жисмоний Тарбия ва Спорт Университети) Олий таълим муассасалари таркибидаги жисмоний маданият факультетларида олий малакали кадрлар, ИОЗМИ (Ихтисослашган Олимпия Захиралари мактаб-интернатлари) ва Касб-хунар коллежлари жисмоний тарбия бўлимларида ўрта махсус дипломга эга бўлган кичик мутахассис кадрлар тайёрланаётганлигида кўриш мумкин.

Республикаимизда хотин-қизларни спортга жалб қилиш, аёл устоз-мураббийлар тайёрлаш масалалари ҳам самарали йўлга қўйилган. 2010 йил 1 апрелдаги “Қишлоқ жойлардаги болалар спорт объектларида банд бўлган аёл спорт устозлари меҳнатини рағбатлантириш чоратадбирлари тўғрисида”ги Қарор мамлакатимизда аёл спорт мураббийлари тайёрлаш масаласини янги босқичга кўтарди. Шунинг айтиш керакки, 1999 йилда юртимизда уч мингга яқин аёл мураббийлар фаолият юритган эди. Сўнгги йиллардаги кўрсаткич билан қиёслаганда эса бир неча баробар кўпайган [4].

2006/2007 ўқув йилидан бошлаб ЎзДЖСУ ҳамда 2013/2014 ўқув йилидан бошлаб вилоятлардаги жисмоний маданият факультетларида хотин-қизлар спортини ривожлантириш

йўналишлари фаолияти йўлга қўйилди. Бу эса аёл спорт мураббийлари тайёрлашда ўзига хос аҳамият касб этмоқда. Бугунгача биргина ЎзДЖТСУ хотин-қизлар спорти йўналишинингдан ортиқ мутахассис тамомлаб [4] умумтаълим мактаблари, касб-ҳунар коллежлари ва академик лицейларда жисмоний тарбия ўқитувчилари, спорт мактабларида мураббий ва соҳанинг бошқа йўналишларида жисмоний маданият мутахассиси сифатида фаолият кўрсатиб келишмоқда.

Бундан ташқари республикамизда мазкур соҳани ривожлантириш, жисмоний маданият кадрларини сифатли тайёрлаш масаласига доир турли анжуманлар ташкил қилиниб келинмоқда. Ташкил қилинаётган анжуманларда республикамизда жисмоний маданиятни ривожлантириш, соҳа бўйича кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва бошқа шу каби долзарб масалаларга доир фикр ва мулоҳазалар билдириб ўтилмоқда.

Айтиб ўтиш керакки мамлакатимизда жисмоний маданият соҳаси кадрларини тайёрлаш доирасида кенг қўламли ишлар амалга оширилиб, катта тажриба тўпланган. Бу тажриба ривожланган давлатларнинг кадрлар тайёрлаш тизимидан андоза олиш ва миллий таълим тарбия намуналарини уйғунлаштириш асосида шакллантирилиб келинмоқда. Ўзбекистон Республикасининг кадрлар тайёрлаш тизими дунё ҳамжамияти томонидан кенг эътироф этиляпти. Шу ўринда эришилган натижалар, жисмоний маданият кадрларини тайёрлаш юзасидан қўлга киритилган ютуқларга таянган ҳолда кадрлар тайёрлаш жараёнини янада такомиллаштириш, уни доимий тарзда янгилан бориш ва рақобатбардош кадрлар тайёрлаш тизимини мунтазам таҳлил қилиш зарурати туғилади.

Кадрлар тайёрлаш масаласида амалга оширилган ишларни мунтазам равишда, танқидий таҳлил қилиш, унинг амалиётдаги ҳолатини объектив баҳолаш ва тизимли вазифаларни бажариш муҳимдир. Бунинг учун қуйидаги масалалар кадрлар тайёрлаш тизимида доимий вазифа сифатида ўз аксини топмоғи лозим:

- жисмоний маданият соҳаси бўйича кадрлар тайёрлаш ишларини мунтазам таҳлил қилиб бориш;
- эришилган ютуқлар ва йўл қўйилган камчиликларни аниқлаш ва шу асосида тегишли вазифаларни белгилаб олиш;
- ривожланган давлатлар кадрлар тайёрлаш тизимининг илғор тажрибаларини ўзлаштириш ва миллийлигимизга хос бўлган кадрлар тайёрлаш жараёнлари билан уйғунлаштириш;
- соҳа бўйича кадрлар тайёрлашнинг энг оптимал тизимини ишлаб чиқиш ва амалиётда ундан самарали фойдаланиш;
- мазкур йўналишда илмий изланишларни янада кучайтириш (диссертациялар, грант лойиҳалари ва б.).

Хулоса ўрнида айтиш керакки, жисмоний маданият кадрларини тайёрлаш тизими доимий тарзда ислоҳ қилишга, такомиллаштиришга эҳтиёж сезади. Шу сабабли, мазкур масала юзасидан мунтазам тадқиқотлар ўтказиш, мутахассислар ва олимларни илмий изланишларга йўналтириш ҳамда эгалланган тажрибалардан унумли фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Билдирилган фикр ва мулоҳазалар муаллифларнинг шахсий фикрлари ва кузатишлари асосида шаклланди, албатта. Аммо, мазкур масала мамлакатда жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланишига бевосита алоқадор саналади.

Мустақил Ўзбекистонда жисмоний маданият давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан биридир. Ишонамизки, мазкур соҳа бўйича кадрлар тайёрлаш ишлари тобора такомиллашиб, замон билан ҳамнафас ривожланиб бораверади.

#### Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни ва Кадрлар тайёрлаш миллий Дастури. 1997 йил 29 август.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2009 йил 29 июндаги “Ўқувчи ва талаба ёшларни спортга жалб қилишга қаратилган узлуксиз республика спорт мусобақаларини ўтказиш тўғрисида”ги Қарори.
3. Ўзбекистон Республикасида ёшларга оид давлат сиёсатини амалга оширининг долзарб масалалари. II Республика илмий-амалий конференция материаллари тўплами. Тошкент – 2015 йил. 241 бет.

4. Жисмоний ва маънавий етук авлод – келажагимизнинг муносиб бунёдкоридир. Халқ сўзи, 2016 йил 4 март.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ПО САМБО**

*Иноятов Б.Б. Академия МВД Республики Узбекистан, Ташкент, Узбекистан*  
*Хўжамкелдиев Ф.С. Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан*

Самбо (самозащита без оружия) – вид борьбы с большим арсеналом технических действий, болевыми приёмов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

Тренировочный процесс по самбо курсантов и слушателей Академии МВД Республики Узбекистан делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим тренировочный процесс самбистов подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода тренировки зависит от квалификации сотрудника, специфики профессиональной деятельности, календаря спортивно-массовых мероприятий.

Основа будущих спортивных результатов закладывается в подготовительном периоде. Совершенствование в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техникой боевого самбо. Важным фактором, характеризующим тренировочный процесс, является интенсивность нагрузок: скорость выполнения упражнений, количество упражнений в единицу времени и т.д.

Необходимость в большом объеме тренировочных нагрузок в подготовительном периоде входит в противоречие с их интенсивностью, если они все время находятся на высоком уровне. Проведение длительных тренировок с высокой интенсивностью приводит к истощению нервной системы и разрушению энергетических запасов организма. Задача овладения техникой также не может быть решена. Поэтому для динамики тренировочных нагрузок, рациональным является постепенное наращивание тренировочных нагрузок в течение подготовительного и соревновательного периодов при волнообразном изменении их по этапам тренировки.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. На этом этапе тренировки удельный вес средств общей подготовки преобладает над объемом средств специальной подготовки.

Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения на тренировке, как правило, на этом этапе не используются. Методы тренировки специализированы в меньшей степени. Предпочтение отдается методам, которые отличаются менее жесткими требованиями.

Физическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки и представляет собой процесс направленный на развитие физических качеств: скоростных способностей, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Физическая подготовка подразделяется на общую, вспомогательную и специальную.

Под «общей физической подготовкой» понимают процесс гармоничного развития двигательных качеств, оказывающих положительное влияние на достижения в конкретном виде спорта и эффективность тренировочного процесса.

«Вспомогательная физическая подготовка» ориентирована на создание специальной основы, необходимой для эффективного выполнения больших объемов работы, направленно на развитие специальных двигательных качеств.

«Специальная физическая подготовка» направлена на развитие двигательных качеств, строго в соответствии с требованиями, предъявляемой спецификой конкретного вида спорта, особенно стилями соревновательной деятельности в нем.

В борьбе самбо все физические качества должны обладать высоким уровнем развития.

Эффективность скоростной подготовки определяется интенсивностью выполнения упражнений, способностью спортсмена предельно мобилизовывать скоростные качества, выполнять скоростные упражнения на предельном и околопредельном уровнях максимального часто повышать личные результаты.

Для развития силовых способностей самбистов применяются методы и средства направленные на развитие «максимальной силы», «взрывной силы» и «силовую выносливость».

При развитии выносливости следует различать два вида выносливости «общую» и «специальную». Общую выносливость следует определять как способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающую положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Под гибкостью понимаются морфологические и функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду различных движений спортсмена.

Под Координационными способностями следует понимать умение человека наиболее быстро и точно, целесообразно, экономично и находчиво решать двигательные задачи, особенно сложные и возникающие неожиданно. В борьбе самбо способность к овладению новыми движениями играет очень важную роль для повышения уровня технико-тактической подготовки и соревновательной деятельности.

Для развития физических качеств у нас была разработана программа на основе сопряжено-последовательной организации нагрузок. Суть ее в том, что сначала развивается преимущественно выносливость, затем силовые способности, преимущественно максимальная сила. После этого в течение месяца развиваются скоростные способности, а затем в течение месяцев координационные способности. Такая методика позволила на достаточно высоком уровне развить физические качества курсантов и слушателей Академии МВД Республики Узбекистан специализирующихся по самбо. Результаты такого развития физических качеств положительно сказались на росте спортивного мастерства.

#### ЛИТЕРАТУРА:

4. Ваисов К.М. Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. М., 2010.
5. Пулатов Ф.М. Борьба самбо. Учебник. Т., 2005.
6. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. Школа легендарного мастера / Е.М. Чумаков. М., Фаир-Пресс, 2005.
7. Шулика Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства. Р-н/Д, Феникс, 2004.
8. Bayturayev E.I. Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati. Т., 2016.



## **SPORT HAKAMINING TARBIYAVIY FAOLIYATI**

*Karimov A., Karimov D., o'qituvchilar*

*Urganch davlat universiteti, Urganch, O'zbekiston*

Jismoniy tarbiya va sport inson uchun faqat jismonan chiniqtirish vositasi bo'lib qolmay, balki ma'naviy jihatdan tarbiyalashning muhim vositalaridan biri bo'lib hisoblanadi. Xalqimiz azal-azaldan ta'lim-tarbiyaga oid boy merosga ega bo'lib, avlodlarda insonparvarlik, kamtarlik, do'stlik, mehr-muhabbat, birodarlik kabi umuminsoniy fazilatlar qatorida chinakam jismonan barkamollik sifatlarini ham tarbiyalab kelganlar.

Vatanimizni kelajagi bo'lmish farzandlarimizning, birinchi navbatda, sog'lom hamda jismonan baquvvat bo'lishi, aqliy va ma'naviy jihatdan kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratish jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat ko'rsatib kelayotgan murabbiylarimiz, shu jumladan sport turlari bo'yicha hakamlar faoliyatiga ham bog'liqdir.

Jamiyatimiz taraqqiyotining hozirgi bosqichida sportning o'rni alohida ahamiyatga ega. U hayotimizning yanada boy va mazmunli bo'lishini ta'minlash bilan birga mamlakatimizning xalqaro nufuzini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. SHuningdek, u bizga salomatlik, jismoniy va ma'naviy rivojlanish bilan birga, stress holatlaridan chiqib ketishga yordam beradi, asab tizimini mustahkamlaydi va ijobiy hissiyotlarni olib keladi.

Turli musobaqalar bolalar, o'smirlar va yoshlarni doimiy ravishda sport bilan oshno bo'lishlarida juda katta yordam beradi. Buning uchun musobaqalarni to'g'ri tashkil qilish va undagi hakamlik ishlarini yuqori darajada olib borish katta ahamiyatga ega.

Respublikamizda qo'l to'pi sport turi boshqa sport turlari kabi rivojlanishi hakamlarga jamoalar, sportchilar bilan birga ham katta ma'suliyat yuklaydi. Ular o'z faoliyati, xatti-harakatlari bilan o'yinchilarni, murabbiylarni, qolaversa, tomoshabinlarni ham tarbiyalaydi. SHuni yodda tutish kerakki, hakamlar sport maydonida avvalo tarbiyachi, keyin esa sport hakami vazifasini bajarishlari kerak. Ular o'yinchilarda bir-birlarini, raqiblarini, musobaqa tashkilotchilarini va tomoshabinlarni hurmat qilish ruhida tarbiyalashlari lozim.

Hakamlar o'zlarining malakali xatti-harakatlari bilan sportchilarning o'yindagi faoliyatlarini aniq va xolisona baxolashlari natijasida tarbiyachi vazifasini ham o'taydi.

Qo'l to'pi hakamlarining ishi ma'suliyatli va sertashvishli vazifadir. Hakamlik obro'si buyruq tarzida qozonilmaydi, balki unga mehnatsevarlik, professionalizm, vijdonlilik va xolislik bilan erishiladi, o'z navbatida, hakamlardagi bu ijobiy sifatlar qobiliyatli sportchilarning yuqori natijalarga erishishlarida katta yordam beradi, ularni tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi.

Qo'l to'pi o'yinlarida ko'pincha tomoshabinlarni hujumkorlik ruhi qiziqtiradi. Bu, o'z navbatida, sportchilarda o'zaro to'qnashuvlarni yuzaga keltiradi, shuning uchun tomoshabinlarga o'yinning go'zalligini ko'rsatish va shu bilan birga sportchilarning jarohat olishlarini oldini olish uchun hakamlarning mahorati o'yinchilarnikidan qolishmasligi kerak.

Hakamlar hakamlik qilish sifatini oshirish bilan birga o'zlarining obro'larini oshirib borishadi va shu bilan birga o'yinchilarning sport mahoratlarini, tomoshabinlarni shu sport turiga bo'lgan qiziqishlarini orttirish va sportning ommaviyligini oshirish kabi asosiy ishlarni ham amalga oshiradilar.

O'yindagi natija qanchalik ahamiyatli bo'lmasin, hakamlar musobaqani xaqiqiy sportcha ko'tarinki ruhda o'tkazishni ta'minlashlari uchun o'zlaridagi barcha imkoniyatlarni ishga solishlari kerak. Buning uchun hakamlarning eng asosiy vazifalaridan biri o'yin davomida sportchilar salomatligini saqlashdan iboratdir. Bunday sport tadbirlarini o'tkazishda o'yin qoidalarini musobaqani haqqoniy o'tkazishni kafolatlaydi.

Murabbiylar, sportchilar, rasmiy kishilar, hakamlardan musobaqa qoidalarini doimo to'g'ri qo'llashlarini kutishadi.

Ular har qanday musobaqaga hakamlar jiddiy tayyorgarlik ko'rishlari kerak. O'yin qoidalarini, o'yin qoidalariga tegishli bo'lgan o'zgarishlarni va musobaqa nizomlarini yaxshi bilishlari shart. Bu ularning bevosita professional vazifalari hisoblanadi.

Har bir hakam o'yin qoidalarini to'g'risidagi nazariy bilimlarini amaliyotda qo'llay bilishi kerak. Hakamlarning doimo o'z bilim va mahoratlarini oshirishlari, musobaqalarni yuqori darajada o'tkazishlarini kafolatlaydi. Hattoki tajribali hakamlar ham o'z ustilarida doimiy ravishda ishlashmasa, musobaqa paytida jiddiy hatolarga yul qo'yishlari mumkin. SHuning uchun ular nazariy bilimlarini



amaliy faoliyatda qo'llashlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

Hakamlarning oldida turgan eng asosiy vazifalaridan biri- bu tarbiyaviy jarayondir. O'yin qanchalik shiddatli bo'lib, o'yin davomida jismoniy yuklama qanchalik katta bo'lmasin, hakamlar uni engib o'tishlari shart. Hakamning tashqi ko'rinishi, uning jismoniy tayyorgarligi, kasbiy mahorati o'yinchilarga, murabbiylarga va tomoshabinlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Hakamlarning o'yinga tayyorgarligi, musobaqa davrida o'zlarini tutishlari, yurishlari, o'yingacha rasmiy kishilar, murabbiylar va o'yinchilar bilan muloqotda bo'lishlarida ularning tajribalari qo'l keladi. Ular har qanday vaziyatda ham o'yinchilar, murabbiylar, rasmiy shaxslar va tomoshabinlar bilan muloqotda ularga nisbatan odob saqlagan holda muomala qilishlari lozim. SHuningdek, hakamlarning tashqi ko'rinishlari sportchilarga faqat ruhiy ta'sir qilib qolmasdan, balki namuna bo'lib ham xizmat qilishi kerak.

Hakamlar kundalik hayotlarida jamoatchilik ichida o'zlarini tuta bilishlari, bolalar va yoshlarni qo'l to'pi o'yiniga jalb qilish, uni ommaviylashtirish, sportchilarni sport mahoratini oshirish va sportning rivojlanishi hamda tozaligi kabi jiddiy masalalarni hal qiluvchi kishilar ekanliklarini ko'rsatishlari kerak. O'z jamoasiga nafaqat mehnatini, bilimini, balki butun qalbini berishga tayyor bo'lgan murabbiylar bilan muloqotda hakamlar juda ham odobli bo'lishlari kerak. Ularni janjalga yo'naltirmasdan, aksincha, ular yordamida bellashuvlardagi qo'polliklarni bartaraf etib, jarohatlarni oldini olib, o'yinchilar o'rtasida qatta tartib intizom o'rnatishlari lozim.

Ohirgi paytlarda ko'p jamoalarning o'yinchilari muvaffaqiyatga erishish uchun qo'pol harakat qilishmoqda. Bu, o'z navbatida, raqib o'yinchilarining jarohat olishiga olib kelmoqda. SHuning uchun tajribali hakamlar o'yin boshlanishidan oldin jamoa murabbiylarini, sardorlarini qo'pol xarakatlar qilmaslik to'g'risida ogohlantirishadi.

O'yin qoidalarini buzilishning oldini olish- har bir hakamning asosiy vazifasi. Hakam avvalo pedagog-tarbiyachidir. Ulardagi kamtarinlik, o'zini tuta bilishlik, muloyimlik va talabchanlik ularga nisbatan xurmatni yanada oshirishining asosiy omillardan biri bo'lib hisoblanadi.

Sport musobaqalarini boshqarishga jalb etilayotgan yosh hakamlarga qo'yidagilarga e'tibor berishlarini tavsiya etamiz:

1. O'yin qoidalari va ularga ta'luqli ko'rsatmalarni doimiy ravishda o'rganish va mustaxkamlab borish.
2. O'yin qoidasi buzilganda o'z vaqtida aniq signal, ishora berish.
3. Hushtak chalingandan so'ng o'yinni davom ettirgan o'yinchini, albatta, jazolash.
4. To'p darvozaga kiritilgandan so'ng o'yin qoidasini buzgan o'yinchini kechirmaslik.
5. Tomoshabinlar, murabbiylar va o'yinchilar tazyiqida biron-bir qaror qilmaslik.

Shunday qilib hakamlik - bu o'yinchilarda sport mahoratini oshirishni tarbiyalashga qaratilgan tarbiyaviy jarayondir. Bu jarayonga vijdonan yondashgan har bir hakam yosh sportchilarni etuk sportchi bo'lib etirishlarida o'z hissasini qo'shgan bo'ladi.

Adabiyotlar:

1. V.YA.Ignateva «Gandbol» Uchebnoe posobie Moskva 1983. FiS
2. SH.K.Pavlov «Qo'l to'pi» (musobaqalar qoidalari) 1987 y.
3. SH.K.Pavlov «Qo'l to'pi» (darslik) UzDJTI nashriyoti 1990 y.
4. SH.K.Pavlov, F.A.Abduraxmanov, I.N.SHelyagina «Gandbol mutaxassisligi talabalarining o'quv-tadqiqot ishlari. Metodik tavsiyanoma». UzDJTI nashriyoti 1991 y.

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ШАХСНИ АХЛОҚИЙ ТАРБИЯЛАШ**

*Қобилов. С. Д, Аъзамхонов. О. А., ўқитувчилар*

*Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий – методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириши маркази Самарқанд филиали, Самарқанд, Ўзбекистон*

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

Боланинг ахлоқий, жисмоний сифатлари, врач куриги болаларни сплот мактабларига ва ихтисослашган интернатларга танлаб олишда кўл келади. Акс ҳолда кўп болалар учун спорт келажакда касб бўлиб қолмайди. А, Қ, Атоев.

Азал-азалдан жисмоний тарбия ва спорт ижтимоий ҳаётнинг таркибий қисми саналган ва унинг ривожланиши ҳар бир даврнинг ўзига-хос хўсусиятлари билан ўзвий боғлиқликда бўлган. А. Қ. Атоев. Ёшлар онгининг имкониятлари чексиз, мураккаб жисмоний ва миллий уйинлар билан шуғулланиш натижасида инсон ҳам жисмоний ҳам ахлоқий юксакликга эришади. Ботиров.Х. БухДУ. Раҳжабов. Х. БухДТИ. Маълумки, шахснинг бутун ҳаёт фаолияти тизими унинг барча аниқ намоён бўлишлари инсонга тарбияловчи таъсир кўрсатади. Ижтимоий онгнинг бошқа аниқ формалари: фалсафа, фан, маданият, санъат, сиёсат билан бир қаторда ахлоқий онг ҳам ижтимоий ҳаётдан вужудга келади ва ижтимоий борлик унинг манбаи бўлади, бу ерда ҳам меҳнат фаолияти ахлоқий ривожланишга ҳал қилувчи таъсир кўрсатади, аммо кейингиси билан чегараланиб қолмайди. Кишиларнинг ахлоқий онги ўз моҳиятига кўра ғоят мураккаб ходиса, у жуда кўп масалалар доираси, ахлоқий идеалар, ғоя, қарашлар, ҳатти-ҳаракатни баҳолаш, ахлоқий туйғу инсонпарварлик, ватанпарварлик ва ҳақозо туйғуларни қамраб олади. Шу сабабли ахлоқий камол топиш фақат меҳнат жараёнидагина эмас, балки ижтимоий сиёсий фаолият, бошқа кишилар билан мулоқот, фан, адабиёт, санъат, жисмоний тарбия, спортнинг таъсироти остида юз беради. Жисмоний тарбиянинг бир қатор турлари алпинизм ва парашют спорти, бокс ва оғир атлетика, чанғи спорти ва енгил атлетика, хоккей, футбол ва бошқалар фақат кучли, чаққон тиришқоқ бўлишгина эмас, балки жасоратли, қатъиятли, матонатли, мақсадга интилувчанлик, ҳалоллик, интизомлилик, букилмас иродани тарбиялашга ҳам ёрдам беради. Лекин доимо эсда тутиш лозимки, жисмоний тарбия, ўз-ўзидан машғулот эмас, балки спортчилар ва жисмоний тарбия билан шуғулланувчиларни ижтимоий ҳаётдаги иштироки, омиллар мажмуи, шу жумладан жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари ўтказиладиган муҳит, тренер ўқитувчи, уларни профессионал тайёргарлиги, умумий маданияти ва ақл заковат даражаси фақат ва воқеаларни баҳолаш ва шуғулланувчиларга қуйиладиган талаблар даражаси жисмоний тарбия машғулотларини идрок этиш, шу машғулотнинг ижтимоий аҳамиятини тушуниш бўлганда янги инсонни тарбиялаш унинг ахлоқий онгини шакллантиришга ёрдам кўрсатиши мумкин. Жисмоний тарбия ва спортнинг мақсади аҳамияти шундан иборатки, улар инсон жисмоний қобилиятини ривожлантиришга шу билан бирга унинг маънавий олами шаклланишига жиддий таъсир кўрсатади. Жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш жараёнида жисмоний тарбиянинг ахлоқий, ақлий ва эстетик тарбия билан чуқур алоқаси амалга оширилади. Чунки жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида унинг ахлоқий принциплари бутун тулалиги билан ошади. Бу ўринда спортнинг инсоннинг юксакий ахлоқий фазилатларини тарбиялашдаги аҳамиятини аълоҳида таъкидлаш мумкин. Жисмоний тарбиянинг асосий воситаси бўлган ҳаракатга солувчи ҳаракатларни ахлоқий мукамалликдаги аҳамияти айниқса катта. Жисмоний машқлар, спорт билан шуғулланиш жараёнида дадиллик, онгли интизом, ўз ҳатти ҳаракатлари учун масъулият сеза билиш белгиланган қоидаларга онгли равишда риоя қилиш каби сифатлар таркиб топади. Агар ҳаракатга солувчи ҳаракат одатланилмаган шароитларда катта баландликдаги троплиндан сакраш, гимнастика ҳавода, ҳар хил баландликдаги бу ерда мувозанат машқлари, турникдаги машқларни бажараётиб, спортчи дадиллик, қатъият, матонат ва бошқа иродавий сифатларни намоён қилишга мажбур этилганда, бу сифатлар ривожлантирилади ва шуғулланувчи учун одат бўлиб қолади. Шундай қилиб спорт билан шуғулланиш қарашлар, ахлоқий эътиқодлар характер хўсусиятларини кенг маънода белгилаб, беради. Характерни, одатларни, дидни ва инсоннинг бошқа сифатларини таркиб топтиради. Ахлоқий ва иродавий сифатлар мунтазам такомиллаштирилиб ва мустаҳкамланиб одат бўлиб қолиши мумкин ҳамда фақат спортдагина эмас, балки меҳнатда турмушда ва умуман ҳаётда намоён бўлади.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишнинг ташкилий жараёни қийинчиликларни енгишга ҳаракатга ўргатиш ҳамда жисмоний сифатларни шакллантириш асосида амалга оширилади. Жисмоний қобилиятнинг ривожланиши ва техник маҳоратнинг ўсиши билан бирга ирода ҳам мустаҳкамланади, ўз кучига бўлган ишонч ортади. Амалий ўргатиш услуби ҳаёт ва фаолиятнинг шахсий режими тартибига қатъий риоя қилишни ҳам назарда тутди. Ахлоқий тарбияда муваффақиятларга эришиш учун шуғулланувчини ҳар куни ахлоқий меъёрларини

бажаришга ҳамда тўпланган фаолият учун характери бўлган мураккаблашиб борувчи кийинчиликларни аста-секин енгишга ўргатиш муҳимдир. Ахлоқий тарбиянинг кўриб чиқилган услублари ўзида таъсир этишининг бир-бири билан узвий боғлиқ бўлган хилма-хил восита усуллари ифодалайди. Юқори натижада бу услублар нафақат ишонтириш ва ўргатишга, балки ана шу асосда ахлоқий ҳаракатлар хулқ-атвор ва ҳатти-ҳаракатларни уйғотишга ҳам даъват беради. Ахлоқий эътиқод, инсоннинг кундалик амалий фаолиятида амалга оша бориб, ахлоқий меъёрларга анъана бўйича, узвий эҳтиёж бўйича ихтиёрий амал қилишда шундай намоён бўладики, индивиднинг ахлоқий сифат, унинг характер хусусияти бўлиб қолади. Жисмоний тарбия ва айниқса спорт билан шуғулланишнинг аҳамияти юқори ахлоқий сифатларни тарбиялашдадир. Бу сифатлар фақат спорт мусобақалари вақтида намоён бўлибгина қолмай, балки машғулотлар жараёнида ҳам таркиб топади. Спортчи ғалабага эришиши учун астойдил ва кунт билан машқ қилиши, касбий режимга амал қилиши катта юклага чидаши, овқат, суюқликларни истемол қилишда меъёрга риоя қилиш, ўзининг кун тартибини қўйилган мақсадга бўйсиндириши, юксак ички интизомга амал қилиши лозим. Буларнинг барчаси ирода, жасорат, чидамлик, мақсадга интилувчанликни кундалик ҳаёт ва фаолиятда тарбиялайди, таркиб топтиради. Спортнинг табиати доимо аниқ тарихийлик касб этади. Бинобарин, спортнинг у ёки бу вазифаси ҳақида унинг аниқ ижтимоий мазмунидан туриб гапириб бўлмайди, инсоннинг ахлоқий ўз-ўзини қиёс қилмайдиган жисмоний, иродавий ва бошқа кадриятлари спортдан жамиятда қандай манфаатларда фойдаланишига қараб, “эзгулик”ка айланади.

#### Адабиётлар:

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

### HISTORY OF BASKETBALL

*Akhmedova R., teacher, Junaydullayeva D., student  
Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan*

**Key words:** basketball, Physical training, psychology, athletics, football, soccer

**Ключевые слова:** бейсбол, физическая культура, психология, атлетика, футбол, американский футбол

*In article was written about history of basketball, its importance in human life. Here was described the structure and the system of this game.*

*В статье рассказывается об истории происхождения игры баскетбола, и его особенности в жизни человека. Здесь рассматривается структура и система этой игры.*

The instructor of this class was James Naismith, a 31-year-old graduate student. After graduating from Presbyterian College in Montreal with a theology degree, Naismith embraced his love of athletics and headed to Springfield to study physical education—at that time, a relatively new and unknown academic discipline—under Luther Halsey Gulick, superintendent of physical education at the College and today renowned as the father of physical education and recreation in the United States.

As Naismith, a second-year graduate student who had been named to the teaching faculty, looked at his class, his mind flashed to the summer session of 1891, when Gulick introduced a new course in the psychology of play. In class discussions, Gulick had stressed the need for a new indoor game, one “that would be interesting, easy to learn, and easy to play in the winter and by artificial light.” No one in the class had followed up on Gulick’s challenge to invent such a game. But now, faced with the end of the fall sports season and students dreading the mandatory and dull required gymnasium work, Naismith had a new motivation. Two instructors had already tried and failed to devise activities that would interest the young men. The faculty had met to discuss what was becoming a persistent problem with the class’s unbridled energy and disinterest in required work. During the meeting, Naismith later wrote that he had expressed his opinion that “the trouble is not with the men, but with the system that we are using.” He felt that the kind of work needed to motivate and inspire the young

men he faced “should be of a recreative nature, something that would appeal to their play instincts.” Before the end of the faculty meeting, Gulick placed the problem squarely in Naismith’s lap. “Naismith,” he said. “I want you to take that class and see what you can do with it.” So Naismith went to work. His charge was to create a game that was easy to assimilate, yet complex enough to be interesting. It had to be playable indoors or on any kind of ground, and by a large number of players all at once. It should provide plenty of exercise, yet without the roughness of football, soccer, or rugby since those would threaten bruises and broken bones if played in a confined space. Much time and thought went into this new creation. It became an adaptation of many games of its time, including American rugby (passing), English rugby (the jump ball), lacrosse (use of a goal), soccer (the shape and size of the ball), and something called duck on a rock, a game Naismith had played with his childhood friends in Bennie’s Corners, Ontario. Duck on a rock used a ball and a goal that could not be rushed. The goal could not be slammed through, thus necessitating “a goal with a horizontal opening high enough so that the ball would have to be tossed into it, rather than being thrown.” Naismith approached the school janitor, hoping he could find two, 18-inch square boxes to use as goals. The janitor came back with two peach baskets instead. Naismith then nailed them to the lower rail of the gymnasium balcony, one at each end. The height of that lower balcony rail happened to be ten feet. A man was stationed at each end of the balcony to pick the ball from the basket and put it back into play. It wasn’t until a few years later that the bottoms of those peach baskets were cut to let the ball fall loose.

References:

1. Arceri, Mario; Bianchini, Valerio (2004). *La leggendadel basket*. Milano: Baldini Castoldi Dalai. [ISBN 9788884906267](#).
2. Peterson, Robert W. (2002). *Cages to Jump Shots: Pro Basketball's Early Years*. Lincoln: University of Nebraska Press. [ISBN 0-8032-8772-0](#).
3. James Naismith, *Basketball: Its Origin and Development*, University of Nebraska Press, 1941.
4. Adolph H, Grundman. [The golden age of amateur basketball: the AAU Tournament, 1921–1968](#). — University of Nebraska Press, 2004. — [ISBN 0-8032-7117-4](#).

## **ФОРМИРОВАНИЕ ГРАЖДАНСКОЙ КУЛЬТУРЫ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Маманазаров А., магистрант, Ходжаев Б.К., доцент  
Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан  
Каримова Д., учитель школы № 32, Бухара, Узбекистан*

Современное социально-экономическое и духовно-просветительное развитие Республики Узбекистан тесно связано с формированием нового социального типа личности. Узбекистану требуются уверенные в себе, деловые люди с высокой духовно-нравственными качествами личности, с присущей им активной гражданской позицией, с чувствами патриотизма, способные принимать взвешенные решения и нести ответственность за свои действия. Как утверждает Президент Республики Узбекистан Ш.М.Мирзиёев – “Крайне важно решить другую проблему: это не всегда достаточный профессиональный уровень наших педагогов и профессорско-преподавательского состава, их специальных знаний. Необходимо сформировать такую среду, которая бы активно способствовала процессам обучения, духовно-нравственного обогащения и воспитания на основе истинных ценностей” [1, с. 95].

Формирование гражданственности и патриотизма - как важные компоненты гражданской культуры, является объектом пристального внимания главы государства и работников системы народного образования. Так как воспитание гражданина и патриота является главной целью и задачей гармонично – развитого поколения.

Гражданственность включает в себе содержание политическое и правовое сознание, внутреннюю свободу, уважение к законам и государственной власти, любовь к Родине и стремление к независимости, чувство собственного достоинства и дисциплинированность, глубокое уважение к национальным и общечеловеческим ценностям, проявление высоких гуманистических чувств и культуры межнационального общения. Патриотизм - важное качество личности проявляется в любви к своему народу, нации, к Родине, отечеству,



соотечественникам, непримиримость к национальзму и шевинизму, уважение и солидарность с другими народами и странами.

Таким образом, формирование гражданственности и патриотизма - это цель к приоритетным направлениям нашего общества, государства и всей системы народного образования. Для того чтобы формировать в учебно- воспитательном процессе необходимо развить вышеизложенные качества у будущих учителей физической культуры. Практика показывает, что необходимо у будущих учителей в уме и сердце пробудить и развивать нижеследующие наставления о критериях гражданственности и патриотизма :

1. Ты рожден человеком и должен стать настоящим Человеком с большой буквы. Для этого необходимо быть гражданином и патриотом, воспитывать себя, в убеждениях и чувствах, воле и интересах, в отношении к труду, людям, близким, родным, в способности любить или ненавидеть, видеть общечеловеческие, нравственно-эстетические идеалы и бороться за них.

2. Будь гордым и непоколебимым, так как ты рожден быть свободным гражданином в независимом Узбекистане. (Узбек – перевод:- узи- сам, бек – хозяин, властелин. Что означает сам себе хозяин, независимый человек). Тем, что ты обладаешь величайшим человеческим счастьем – счастьем, свободного труда и творчества. Тем, что перед тобой открыты богатства духовно-нравственной жизни и пути творческого роста, развития, совершенствования.

Поэтому дорожи идеями и принципами национальной идеи, которые привели твою Родину к вершине величия и счастья.

3. Помни человеческая жизнь – это творение духа человеческого. Стремись быть духовным творцом, мыслителем, труженником. Человек бессмертен, его бессмертие в сознании, в совершенстве. Твори совершенствуй.

4. Ты патриот и истинный гражданин своей Родины. Твой патриотизм и гражданственность заключается в патриотическом видении окружающей действительности, ты познаешь живую историю своей Родины, семьи, своих соотечественников, жившие несколько столетий назад, они стражались за независимость, свободу и счастья. Как подчеркивал академик В.А.Сластёнин “Гражданское воспитание и патриотизм формируется у учащихся в процессе получения знаний и представлений о достижениях нашей стране в области науки, техники, культуры, а также в процессе знакомства с жизнью и деятельностью выдающихся ученых, конструкторов, писателей, художников, актёров и др.”(2;288).

5. Ты прикоснись к этой земле, мой верный друг; и ты услышишь, как стонет и радуется Земля! Пусть в твоей душе и сердце живёт вечная любовь к людям, друзьям и ненависть к врагу, недоброжелателю. Мы никогда не забудем и не можем простить преступления отдельных наших соотечественников и изменников, которые служили врагам нашей Родины. А также всегда помним наших великих героев, чья жизнь является всегда примером нам и нашему будущему поколению.

6. Запомни; что главное человеческое качество – это патриотизм, достоинство. Он закреплен в каждом народе тысячелетиями и веками. Это качество человека проявляющееся в любви к своему родному краю, своему народу, своему отечеству, в преданности своей нации, готовности служить своей Родине. Если ты хочешь стать настоящим патриотом, настоящим гражданином; - помни, ты должен не жалеть себя. Не жалея себя – это самая мужественная, самая непоколебимая, самая мудрая сила человеческая на земле. Да здравствует человек, который не жалеет себя.

7. Помни! “Самое главное в человеке – это жизнь. Она даётся человеку один раз. Жизнь надо прожить, так чтобы потом не было мучительно, больно, стыдно за безцельно прожитые годы и допущенные ошибки. Лучше умереть стоя, чем жить на коленях. Ваша жизнь это жизнь нашего отечества. Наше Отечество живет и будет жить вечно, потому что миллионы иношей и девушек, то есть героев пошли на смерть во имя чести, достоинства, во имя Отечества. Спасать свою жизнь ценой предательства, уклоняться от опасности, когда Родине грозит опасность, наступает час тяжёлых испытания – позорно и омерзительно быть трусом и эгоистом.

Формирование чувства патриотизма и гражданственности осуществляется самой действительностью, включающей в себя и деятельность независимого государства, и также активное включение студентов в процесс созидательного труда на благо Родины, привития



бережного отношения к истории отчества, к его культурному наследию, к обычаям и традициям своего народа. Чувство патриотизма, гражданственности, гражданского долга, самопознания и других компонентов гражданской культуры формируются в учебной, внеучебной деятельности учащейся молодёжи путём реализации разнообразных форм, методов обучения и воспитания. Важная роль в этом направлении принадлежит изучению таких государственных символов Республики Узбекистан, как герба, флага, гимна. Большую помощь в этом направлении оказывают предметы общественно-гуманитарного и естественно – математического цикла. Изучение природы родного края, традиций, обычаев народа, знания и представлений о достижениях своей страны в области науки и техники, культуры и духовно – просветительной работы, также ещё эмоционально воздействует на студентов и формирует у них чувство гордости [3, с. 20].

#### Литература:

1. Мирзиёев Ш.М. Критический анализ, жесткая дисциплина и персональная ответственность должны стать повседневной нормой в деятельности каждого руководителя. - Т.: "Узбекистан" – 2017
2. Слостёнин В.А. и др. Педагогика: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: "Академия", 2002.
3. Ходжаев Б.К. Некоторые вопросы формирования гражданской культуры студентов высших учебных заведений - 2007.

### **БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ЎҚИТУВЧИЛАРИДА КАСБИЙ МАДАНИЯТНИ ШАКЛЛАНТИРИШ – КАСБИЙ ПЕДАГОГИК ЗАРУРИЯТ СИФАТИДА**

*Сатторов А.Э., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Ўзбекистон Республикаси давлат таълим сиёсатида унинг маданиятшунослик, инсонпарварликка йўналганлиги алоҳида урғу берилган. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёев ўзининг Олий Мажлисга Мурожаатномасида "Олий таълим муассасаларида илмий салоҳиятни янада ошириш, илмий ва илмий-педагог кадрлар тайёрлаш кўламини кўпайтириш – энг муҳим масалалардан биридир" деб таъкидлаган.

Дунё таълимнинг ривожланиш тенденциялари негизида педагогик таълимжараёни субъектлари фаолиятини инновацион кластерли ташкил этишни мувофиқлаштириш, ҳар томонлама етук, баркамол шахсни вояга етказиш, компетенциявий ёндашувлар асосида замонавийлаштирилган педагогик технологияларни такомиллаштириш вазифалари устуворлик қилмоқда. Бугунги кунда Япония, Жанубий Корея, Россия, АҚШ, Англия, Финландия, Германия, Голландия каби ривожланган давлатларнинг етакчи олий ўқув юртлирида бўлажак мутахассислар фаолиятини ташкил қилиш орқали юксак салоҳиятли, интеллектуал ривожланган, рақобатбардош мутахассис кадрларни тайёрлашга эътибор кучайтирилмоқда.

Олий таълим муассасаларида таълим олувчиларнинг билим, кўникма ва малакаларини такомиллаштириш, уларни интеллектуал ҳамда жисмоний камол топтириш, педагогик таълим сифат ва самарадорлигини ошириш, таълим жараёнини инсонпарварлаштириш, демократлаштириш, ўқув предметларига замонавийлаштирилган педагогик технологияларни киритиш, узвийлиги ва узлуксизлигини таъминлаш, ижтимоийлаштирувчи ва ривожлантирувчи мақсадларни белгилаш, етук мутахассис кадрлар, шу жумладан, бўлажак жисмоний маданият ўқитувчиларининг ижодкорлиги, креативлигини ошириш муаммолари кўтарилмоқда.

Ўзбекистон Республикасининг Кадрлар тайёрлаш миллий дастурида таълим муассасалари ўқувчиларининг соғлигини сақлаш, мустаҳкамлаш ва уларнинг жисмоний жиҳатдан ривожланиши учун барча шароитлар яратилиши муҳимлиги ўқтирилган [2]. "Таълим тўғрисида"ги қонунда эса ўқувчи (талаба)ларнинг жисмоний лаёқатини ривожлантириш, жисмоний маданият асосларини шакллантириш тўғрисида сўз юритилган [1]. "Жисмоний маданият бўйича замонавий Давлат таълим стандарти" (Базавий таълим) талабалардан нафақат жисмоний маданият тўғрисидаги тарихий-назарий билимлар, уларни тўғри талқин қилишни, балки жисмоний маданият-спорт соҳасининг этика-эстетикасини билишни талаб қилади [4]. Давлат стандарти нафақат маълум билимлар доираси, балки шахсининг асосий маънавий ва

ахлокий фазилатлари регламентини белгилайди, бу ўз навбатида самарали ўқув-тарбиявий жараёни ташкиллаштиришни талаб этади. Жисмоний жихатдан ўз-ўзини такомиллаштириш мотивлари ва эҳтиёжларини шакллантириш, манфаатларнинг ривожланишида жисмоний маданият, хусусан, спорт этикаси ва эстетикага эътибор бериш алоҳида аҳамиятга эга. Бунга кадрларни тайёрлаш миллий модели асос сифатида хизмат қилади. Моделнинг асосий компонентлари сифатида қуйидагилар кўрсатилган: шахс – субъект ва объект сифатида; давлат ва жамият – кадрларни тайёрлашнинг асоси сифатида; узлуксиз таълим – малакали кадрларни тайёрлаш негизи сифатида; фан – юқори малакали кадр-мутахассисларнинг ишлаб чиқарувчиси ва истеъмол қилувчиси сифатида, шунингдек, илғор технологиялар, шу жумладан, ахборот технологияларининг ишлаб чиқарувчиси сифатида; ишлаб чиқариш – сифатли тайёрланган кадрлар буюртмачиси сифатида.

Узлуксиз касбий (педагогик) таълим тизимида ҳар томонлама ривожланган, маънавий жихатдан бой, ижтимоий жихатдан фаол, интеллектуал-ижодий, касбий-креатив, коммуникатив-фаолиятли шахснинг шакллантирилиши назарда тутилган. Шу жумладан, жисмоний маданият, жисмоний тарбияни шакллантиришда бой маданий меросга мурожаат қилиш талаб этилади.

Ҳозирги замон педагогика таълимида касбий маданиятга қадрият сифатида қаралмоқда. Бунда:

кадрлар тайёрлаш миллий дастурининг концептуал-таълимий йўналишлари, мақсадлари ва вазифаларини ҳисобга олиш;

янги дастурлар, дарсликлар, қўлланмалар яратиш, тавсияларни янгилаш, такомиллаштириш, модернизациялаш;

илмий-педагогик тизимда илмий жихатдан асосланган тизимли педагогик маданиятни шакллантиришга эътибор қаратилади.

Давлат таълим сиёсатида ҳозирги замон таълимининг устувор йўналиши белгиланган, бу – ҳозирги замон гуманитар концепция контекстида бўлажак ўқитувчилар тайёрлашни такомиллаштиришдир. Энг аввало, бўлажак ўқитувчиларда педагогик маданият, хусусан, педагогик мулоқот маданиятини шакллантириш йўналишидаги ишлар такомиллаштирилиши лозим. Шу муносабат билан таълим жараёнида бўлажак мутахассис шахси, унинг касбий-шахсий тайёргарлиги, айниқса, интеллектуал-ижодий, фаолиятли-амалий ва ижтимоий-коммуникативлиги, унинг касбий маданият – педагогик мулоқоти устуворлигига алоҳида эътибор қаратилган. Олий педагогик таълим олдида бўлажак ўқитувчиларда мулоқот маданиятини шакллантириш орқали уларни келгусидаги педагогик фаолиятга янада сифатли тайёрлаш вазифаси энг муҳим вазифа сифатида қаралиши лозим.

Адабиётлар:

1. Ш.М.Мирзиёев. Ўзбекистон Республикаси президенти Ш.Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси”. Халқ сўзи 29 декабрь 2018 йил, 3-б.

2. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. // Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиёти пойдеворидир. /Асарлар тўпла. – Т. : Шарқ, 1997. –20-30-б.

3. Кадрларни тайёрлаш Миллий дастури. // Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиёти пойдеворидир. /Асарлар тўпла. – Т. : Шарқ, 1997. – 32-61-б.

4. Возрастная и педагогическая психология. /Под ред. А. В. Петровского. – М. , 1989. – 519 с.

5. Воинова М. Г. Педагогические технологии и педагогическое мастерство: Учебник. – Т. , 2005. – 146 с.

6. Боймуродова Г. Т. Технологическая система профессионально-личностной подготовки учителей начальных классов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Т. , 2009. – 23 с.

## **МАМЛАКАТДА СОҒЛОМ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ АҲАМИЯТИ**

*Ражабов Ф.А., Физдудов туман 14-мактаб, ўқитувчи, Физдудов, Ўзбекистон*

Бугунги кунда бутун жаҳон халқларининг умумий маданиятида жисмоний тарбия алоҳида ўрин эгаллайди. Ёшларнинг саломатлигини яхшилаш, баркамол авлоднинг жисмоний

ривожланишини таъминлашда жисмоний тарбия ва спортнинг назарий асосларини ўргатиш ҳамда амалий машқларни бажартириш муҳим вазифалардан биридир.

Республикасида қабул қилган Фармон ва қарорларда оммавий жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, халқимизнинг кундалик ҳаётига айниқса ёшлар ўртасида кенгрок тадбиқ қилиш кўрсатилган ва бу □Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида□ги қонунда янада мустаҳкамланган. (2015 йил 4 сентябр)

Ўзбекистон Республикасининг биринчи Президенти И.А.Каримов: «Тарихга мурожаат қилар эканмиз, бу халқ хотираси эканлигини назарда тутишимиз керак. Хотирасиз баркамол киши бўлмаганидек, ўз тарихини билмаган халқнинг келажаги ҳам бўлмайди», - деб таъкидлаган эди. Дарҳақиқат, жаҳон халқлари тарихи, шу жумладан, Ўзбекистон халқлари тарихида ҳам жисмоний тарбия, жисмоний маданият ва спортнинг ўзига хос ўрни мавжуд. Қадимда одамлар орасида кураш, от чоптириш, ип тортиш, камон ва найза улоқтириш каби бир нечта спорт турларидан мусобақалар бўлган. Шунинг учун ҳам ёшларга жисмоний тарбия ва спортнинг моҳиятини тушунтириш, уларни тарғибот қилиш, барча спорт турлари, халқ миллий ўйинлари тарихи билан таништириш муҳим аҳамият касб этади.

Ҳозирги кунда мустақил Республикамизда болалар спортини ривожлантиришга катта аҳамият берилмоқда. Жумладан, ўқувчи ёшлар билан «Умид ниҳоллари» ва «Баркамол авлод» спорт ўйинлари, талабалар орасида «Универсиада» спорт ўйинларининг ташкил қилинишидир. Бундай спорт мусобақаларини уюштиришдан асосий мақсад эса, ҳар томонлама ривожланган баркамол ёшларни тарбиялашдир. Шунингдек, ёшлар орасида бир-бирларига нисбатан дўстона муҳитни ҳосил қилиш, уларнинг бақувват, ўзаро меҳр-муҳаббатли бўлишларини таъминлаш ҳамда ёшларни жисмонан чиниқтиришдан иборат. Бу эса, жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари, устоз-мураббийларнинг зиммасига ғоят катта шарафли ҳамда масъулиятли вазифани юклайди.

Шу нуқтаи назардан қараганда, жисмоний тарбиянинг мақсади, давлат ва жамият тараққиётининг умумий қонуниятларига таянган ҳолда, ёшлар дунёқараши ва маънавиятини бойитиш, миллий ўзликни англаш, халқимизнинг миллий қадриятлари билан таништириш ҳамда уларни она-Ватанга ҳурмат руҳида тарбиялаш, шу орқали уларни баркамол шахс бўлиб шаклланишлари ва ривожланишлари кўмаклашишдан иборатдир.

Бунинг учун ёш авлодга куйидагиларни ўргатиш лозим:

- жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга доир ҳукуматнинг қонунлари ва қарорларини ўргатиш;

- ёшларни бутун жаҳон халқлари, жумладан, Ўзбекистон халқларининг жисмоний тарбия ва спорт тарихи билан таништириш;

- жисмоний тарбия ва спортнинг вужудга келиши ҳамда ривожланиш босқичлари, қонуниятларини ўргатиш;

- миллий халқ ўйинлари, уларнинг турлари ва мазмуни ҳамда бугунги кунда улардан фойдаланишнинг аҳамияти ҳақида тушунча бериш;

- жисмоний тарбиянинг турлари, шакллари ва ундан фойдаланиш усуллари ҳақида тушунча бериш;

- жамият аъзолари орасида жисмоний тарбия ва спортни кенг тарғибот қилишга ўргатиш;

- жисмоний тарбия ва спортни такомиллаштиришда жаҳон халқларининг илғор тажрибаларидан кенг ва чуқур фойдаланишга ўргатиш кабилар.

Бу ўз навбатида ёшлардан кучли билим эгаллаш, шу билан бир қаторда, улардан жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиб туриш лозимлигини талаб қилади. Шундагина жамиятда баркамол ва соғлом ёшлар шаклланади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. // Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиёти пойдеворидир. /Асарлар тўпл. – Т. : Шарқ, 1997. –20-30-б.

2. Кадрларни тайёрлаш Миллий дастури. // Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиёти пойдеворидир. /Асарлар тўпл. – Т. : Шарқ, 1997. – 32-61-б.

3. Ўзбекистон Республикаси □Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида□ги қонуни. 2015 йил 4 сентябр

4. И.А.Каримов. “Ўзбекистоннинг ўз истиклол ва тараққиёт йўли”, Т., “Ўзбекистон». 2015

## MILLIY VA UMUMINSONIY QADRIYATLARNING YOSHLAR TARBIVASIDAGI O'RNI

(kurash sport turi misolida)

*Abdulaxatov.A.R., katta o'qituvchi*

*Jizzax davlat pedagogika instituti, Jizzax, O'zbekiston*

Yosh avlodni jismoniy tarbiyalashda va barkamol kamol topishida milliy sport turlarining xususan kurashning ro'li va o'rni kattadir. Kurash sporti qadimiy sport turlaridan biridir. Kurash o'zining muayyan tarixiga ega bo'lib, u doimiy ravishda xalqimiz tamonidan mazmunan boyitilib, har tamoniama ezozianib kelinmoqda. Qadimiy salnomalarda yozilishicha eramizdan oldingi davrlarda ham kurash, ommaviy musobaqalar tarkibidan munosib o'rin olganligi haqida bitiklar mavjud. Kurash sporti dunyoga tanitish bo'yicha hozircha bir qancha ilmiy-amaliy ishlar bajarilmoqda. Bu ijobiy ishlarning mantiqiy davomi sifatida birinchi galda O'zbekiston Respublikasining birinchi prezidenti I.A.Karimovning 1999-yil 1-fevralda „Xalqaro kurash assotsiatsiyasi qo'llab quvvatlash to'g'risida“gi farmoni bunga yaqqol misol bo'la oladi. O'z vaqtida qabul qilingan bu farmon kurashning butun jahonga keng quloq yozishiga xizmat qiladi. Bu farmonning ahamiyati kurashni yanada rivojlantirishdagi o'rni hususida xalqaro kurash assotsiatsiyasining birinchi prezidenti Komiljon Yusupov quyidagicha fikr yuritadi; Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasining tashkil etilishi, shunchaki oddiy hodisa emas. Unga yuzaki qarab ham bo'lmaydi. Bu voqea nafaqat kurash tarixida, balki butun dunyo sport olamida olamshumul ahamiyat kasb etadi. Bir so'z bilan aytganda, kurashni dunyo tanidi.

Jismoniy tarbiya va sport yoshlarni nafaqat jismoniy balkim har tomonlama aqliy-axloqiy, siyosiy-g'oyaviy tarbiyalash uchun ham katta imkoniyatlarga ega. Uning uchun ham hozirgi kunda vatanimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish uni yanada ommalashtirish, aholi turmish tarziga singdirib boorish uchun katta amaliy tadbirlar qilinmoqda. Bunday ijobiy ishlarni amalga oshirishda birinchi prezidentimiz I.A.Karimovning tashabbuslari bu borada ko'plab farmon va qarorlar qabul qildiki, ular hozirgi kunda o'zining amaliy ahamiyatini ko'rsatib kelmoqda. Birinchi prezidentimiz tashabbusi bilan respublikamizda milliy sport turlarni rivojlantirish va uni jahonga olib chiqish borasidagi ishlarni alohida takidlash joiz. O'zbek xalqining to'laqonli milliy qadriyatlari aks etgan kurashda xalqimizning ruhiyatiga asl hislatlariga azal-azaldan xos bo'lgan fazilatlar mardlik, jasurlik, bag'rikenglik, halollik, insonparvarlik falsafasi va g'oyasi mujassamlashgan. Kurash yoshlarda nafaqat jismoniy, axloqiy, ma'naviy, insoniylik fazilatlarini talab etuvchi balkim o'zbek millatining o'ziga xos milliy qadriyatlari, ularning ongiga singdiruvchi vosita hamdir. Shuning uchun ham hozirgi kunda kurash sporti orqali yoshlarni nafaqat jismoniy rivojlantirish, balki ularni ma'naviy, aqliy, axloqiy o'zbeklarga xos insoniy fazilatlarini tarbiyalash kabi muhim sifatleri ahamiyatlidir. Kurashga milliy qadriyat sifatida qarash, uni har tomonlama chuqure o'rganish va yoshlar tarbiyasida undan samarali foydalanish dolzarb muammo sanaladi. Muhtaram birinchi prezidentimiz I.A.Karimov o'tmishda yashab o'tgan barcha polvonlar va ulug' allomalarning ruhlarini shod etishni kurash bo'yicha xalqaro turnirlar o'tkazish bilan boshlagan edilar. Shu jumladan Qorako'lda Tursun ota, Shahrisabizda Amir Temur, Surhondaryoda Al Hakim At Termiziy, Buxoroda Bahovuddin Naqishbad, Andijonda Bobur Mirzo, Xorazimda Paxlavon Mahmud kabi buyuk zotlarga bag'ishlab president sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro turnirlar kurashning yuksak darajaga ko'tarilishida, sport olamiga yangi sport turi bo'lib kirishiga katta hissa qo'shdi.

Kurash allaqachon dunyo sporti turlari qatoridan munosib o'rin oldi. Kurash bilan dunyo mamlakatlari bolalari va yoshlari sevib shug'ullanmoqda. Ya'ni kurash endilikda umuminsoniy qadriyatlarni rivojlanib borishi tamoillariga ko'ra milliylikdan mintaqaviylikga undan umuminsoniylikga o'tdi. Kurash endi nafaqat milliy qadriyat, balki u butun dunyo xalqlariga xizmat qiluvchi umuminsoniy qadriyat darajasiga yetdi, zero kurashni umuminsoniy qadriyat ekanligi uning tarixi falsafasi va g'oyalarida o'z aksini topgan.

Umuminsoniy qadriyat bo'lgan kurashni yanada chuqurroq o'rganish va yoshlar tarbiyasida bundanda samarali foydalanish maqsadida olib borilgan tadqiqotlarga tayanib quyidagi tavsiyalarni berish mumkin;

-kurashni tarbiyaviy jihatlarini yanada chuqurroq o'rganish;



-kurashni o'quvchi yoshlar, talabalar, jismoniy tarbiyasiga yanada keng tadbqiq etish;  
-kurash oilasiga kirgan barchani kurash usullari va uning tarbiyaviy xususiyatlarini o'rgatish va singdirish;

-kurash o'quvchi yoshlar va talabarning ma'naviy va jismoniy jihatdan barkamol etib tarbiyalashga erishtirish;

-kurash va jismoniy madaniyatning barcha jarayonlarida qadriyatlardan foydalanib yoshlar tarbiyasidagi samaradorligini yanada oshirish;

O'zbek xalqi kurash sportini insonni jismoniy tarbiyalash vositasi deb qaraydi. Xalq o'zida kuchlilikni, irodav botirlikni mehnatkash xalqning axloqiy sofligini mujassamlashtirgan kurashga, polvonlarga hurmat bilan munosabatda bo'lar edi. Tomirlarida ne-ne Alp pahlavon bobolarimiz qoni oqayotgani; isbot qilgan kurashchilarimiz soni tobora ortib bormoqda. Ulardan Kamol Murodov, Baxrom Avazov, Akobir Qurbonov, Isoq Ahmedov, Furqat Mamatov, Rishod Sobirov, Olim Ravshanov, va boshqalar eli, yurti, xalqining shon-shavkatini jaxonga ko'z-ko'z qildi. Bu milliy qadiryatimizning o'rni beqiyosligidan dalolatdir. Davlatimizning birinchi prezidenti tomonidan belgilab berilgan yuksak maqsadimiz-jismoniy yetuk, milliy va umuminsoniy qadiryatlar ruhida tarbiya topgan avlodni voyaga yetkazish yo'lida sport eng muhim va samarali vositaga aylangan. Zero tinchlik elchisi deya e'tirof etilgan sport salomatlik, barkamollik, go'zalalik, qattiyat, mardlik, g'urur va iftixorkabi tushuncha va fazilatlar omili sifatida ham qaralgan. Kurashning jaxondagi nufuzini yanada oshirish maqsadida Assatsatsiyaning oliy nishoni-'Kurash Xalqaro Federatsiyasi oltin ordeni' tasis etilgan. Uning birinchi sohibi Ozbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.A.Karimov va boshqa soha mutahasislari ko'zga ko'ringan insonlari sazovor bo'ldilar.

Kurash millat uchun muhim va jiddiy ahamiyatga ega bo'lgan xususiyatlardir. Yer yuzida o'zining milliy qadiryati bo'lmagan biror bir millat yoki elat bo'lmasa kerak. Kurash mamlakatimiz mustaqilligini mustahkamlaydigan ma'naviy asoslardan biridir. Qadiryatlarni xalq ijod qiladi va u xalqning bebaxo merosi hisoblanadi. Xalqning o'zi bu qadiryatlarni saqlaydi va hayotga joriy qiladi. Shu bilan birga zamon talablariga kelib chiqib, uning ma'nosiga hamda mazmuniga sayqal beradi. Xalqimiz yaratgan o'zbekona qadiryatlar rang-barang va beqiyosdir. Mustaqillik milliy va umuminsoniy qadiryatlarni yuksaltirish uchun tom ma'noda mustaqil poydevor yaratdi. Milliy istiqloq g'oyasi esa bu qadiryatlarni tiklashga nazariy asos bo'lib xizmat qilmoqda.

Yoshlarni sport hayotida, musobaqalarda, bayramlarda, Olimpia Osiyo o'yonlarida sportga oid janoat ishlarida ishtirok etishlari ularning hayotiga yaqinlashishlarida boshqa kishilar, jamoalar bilan aloqa o'rnatishlarida, muomila doirasini kengaytirishlarda, ishtimoiy munosabatlar tizimiga qo'shilib ketishlarida yordam bermoqda. Tarbiyaviy hayot bilan bog'liqligi talabidan kelib chiqqan holda, beyvosita mashg'ulot faoliyatining tarbiyalovchi ahamiyatini alohida takitlab o'tish zarur. Birinchi prezidentimiz I.A.Karimov 'Sport millatni ulug'laydi', deb bejizga atmaganlar. Darhaqiqat O'zbek degan nom, O'zbekiston deya atalmish yurtimizni dunyo miqiyosida ulug'lab, davlatimiz obro'siga-obro' qo'shmoqda. Sportchilarimiz g'alabalari o'sib kelayotgan farzandlarimiz fel-atvorini toblamoqda, ularning qalbida o'z xalqi, yurti bilan faxirlanish tuyg'ularini uyg'atmoqda.

Kurash qoidalari ajdodiarimizning uruf-odatlarini, udumiari, ishlatgan atamalarini asosida sodda va oddiy qilib ishlab chiqildi. Polvonlarning ijobiy harakatlari dunyoning barcha joylarida sof o'zbekona aytilishi, tomoshabinlarning tez va oson o'zlashtirib olindi. Eng asosiysi, sport tarixida birinchi marta kurash qoidasida 35-yoshdan 60-yoshgacha va undan katta yoshdagi toifalari kiritilishi, kurashning obro-etiborini ko'tarib yubordi, chunki ko'plab yoshi ulug' polvonlar musobaqalarda qatnashishdan umidini uzub yuborgan edi. Yani kurash sporti bilan katta yoshdagilar ham shug'ullanishi va yuqori natejalar ko'rsatish mumkinligini isbotlagan.

Adabiyotlarni tahlil qilish va o'rganish natijasida milliy va umuminsoniy qadiryatlar, kurashni o'rganish jarayonida quyidagilarni asosiy vazifa qilib hal etish maqsadga muvofiq. Tadqiqot ishlarimizni natejalari quyidagicha xulosalar qilishga yordam beradi;

-kurash sport turining tarixini ilmiy asoslash;

-kurash sportining ilmiy-amaliy uslubiyotini yaratish;



-kurash sportiga oid xalqaro ilmiy-anjumanlar, seminarlar, konfrensiyalar, tashkil etish va o'tkazish;

-yoshlarimiz xalqimizning boy an'analari, ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlarini o'rganish;

-ta'lim, tarbiya jarayonlarida kurash sportini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil etish;

-jismoniy madaniyat va sportda milliy qadriyatlardan foydalanish va boshqalar.

Kurashni o'zbek xalqi ko' qorachig'idek asrab-avaylab, avlodlarga meros qilib, shu kungacha yetkazib kelmoqda. U ayrim shaxslar irodasiga bog'liq bo'lmagan holda mavjuddir, bu an'ana shu xalqning turmush talabidan kelib chiqqan ma'naviy boyligidir.

Xulosa qilib aytganda yoshlarni milliy va umuminsoniy qadriyatlar tuhida tarbiyalashda kurash sporti benihoyat katta o'rin tutadi va ahamiyat kasb etadi. Qadriyatlarni yoshlar ongiga singdirib borish tajribali pedagoglar, murabbiylardan tinimsiz mehnat va ilmiy izlanishini talab qiladi.

#### Adabiyotlar:

1. Jondor Tulenov. „Qadriyatlar falsafasi” T. 1998y. 236 b
2. Jondor Tulenov. „ Milliy Qadriyatlar va ijtimoiy taraqqiyot” T. 1999 y.
3. Axmedov.F.Q. Abdulaxatov.A.R. „O'zbek kurashi-milliy va umuminsoniy qadriyat durdonasi” T. 2017 y.

### **ПРОФЕССИЯ УЧИТЕЛЯ СЕГОДНЯ ВАЖНА И ОТВЕТСТВЕННА**

*Рахимов Б., д.п.н., Султонов Р., преподаватель Умарова Н., магистрант  
Гулистанский государственный университет, Гулистан, Узбекистан*

Профессия учителя сегодня важна и ответственна. Ведь в его руках будущее нашей республики. Он является носителем культуры, эталоном патриотизма, образованности и воспитанности, формирующим толерантность у обучающихся и, от того, как идёт на современном этапе подготовка студентов в педагогических вузах в этом направлении, зависит авторитет учительского коллектива в нашем обществе.

Актуальна мысль Л.С. Выготского о роли педагога в воспитании личности. «На долю учителя выпадает новая ответственная роль. Ему предстоит сделаться организатором той социальной среды, которая является единственным воспитательным фактором. Там, где он выступает в роли простого насоса, накачивающего учеников знаниями, он с успехом может быть заменен учебником, словарем, картой, экскурсией. Когда учитель читает лекцию или объясняет урок, он только отчасти выступает в роли учителя: именно в той, в которой устанавливает отношение ребенка к воздействующим на него элементам среды. Там же, где он просто излагает готовое, он перестает быть учителем» [2, 307]. В профессиональном становлении будущего учителя важную роль играют ценностные ориентации.

Практика нашей работы в учебных заведениях республики показывает, что не всякий предмет или явление, имеющие полезные свойства, является ценностью. Ценностью может быть только то, что эмоционально пережито в личной жизни. Отражение в сознании личности отношений с предметами или явлениями и есть их ценностные ориентации.

Само понятие ценностных ориентаций личности (фр. orientation - установка) было введено в социологии в 20-е годы прошлого века американским социологом У. Томасом и польским социологом Ф. Знанецким. Они рассматривали ценностные ориентации в качестве социальной установки личности, регулирующей её поведение [3].

В 60-е годы того же столетия Д.Н. Узнадзе и А.Г. Асмолов [4,10] разработали теорию об иерархической уровневой природе установки как механизма стабилизации деятельности человека.

Доказывая влияние ценностных ориентаций на формирование личности, они выделили следующие уровни:

- смысловой, придающий устойчивый характер деятельности;
- целевой, проявляющийся в тенденциях к завершению прерванных действий;
- операциональный, определяющий способ осуществления деятельности.

Установка, как состояние готовности, предрасположенности субъекта к определённой активности во многом определяет процесс формирования и развития ценностных ориентаций.

Образование социально-психологических установок происходит на уровне волевого поведения человека.

Д.Н.Узнадзе различает обычную и фиксированную установки. «Фиксированная» установка - это установка, закрепившаяся в результате ряда установочных опытов, это часть общего явления, т.е. установки как универсального состояния готовности к определённой активности [5,251].

По мнению исследователя, фиксированные установки формируются в результате интеграции общественного и индивидуального опыта и являются внутренним регулятором поведения человека.

По мнению Л.П.Будевой, через особые виды общественной и личной деятельности и происходит усвоение общественного сознания индивидом, ему сообщается определённая система норм и правил, которыми необходимо руководствоваться в социально значимом поведении [6, 58]. Вместе с тем, отмечает автор, человек, вступающий в общественную жизнь, включающийся в трудовой процесс, уже обладает определённой жизненной и ценностной ориентацией, имеет некоторые сознательные установки. С другой стороны, анализируя категории установки ценностной ориентации, ранее была отмечена учеными смысловая дифференциация, существующая между ними (В.Водзинская). По ее мнению, ценностная ориентация предстаёт как конкретное проявление отношения личности к фактам действительности, в то же время как система фиксированных установок, регулирующих поведение личности в каждый данный момент времени.

Для педагогической науки сегодня очень важно, какие именно потребности, нужды, интересы порождает то или иное действие - жажда наслаждения, утилитарный расчёт или нравственные, эстетические, религиозные, политические, духовные устремления как формы ценностной ориентации человека. Одна из особенностей личности и состоит в саморегуляции её поведения, то есть в действии согласно её ценностным ориентациям и в подчинении только тем нормам, которые приобрели для неё ценностное значение. Поэтому определённым нормам должна подчиняться сама духовно независимая личность - без этого невозможна совместная жизнь людей, требующая, чтобы свобода каждого была ограничена свободой других, в противном случае, поведение человека становится асоциальным и свобода вырождается в произвол. Поэтому общество заинтересовано в том, чтобы возможно более широкий круг норм превращался у возможно более широкого круга людей в их ценности и соответственно в ценностные ориентации их толерантного поведения.

В этом случае свобода действий личности упирается в осознанную необходимость, но выходит далеко за пределы такого осознания, поскольку ценностная ориентация исходит из внутренней побуждения, выступающего в форме переживания, а не из сознательной! принятия некоей системы норм.

В социальной психологии ценностные ориентации - это субъективное отражение в сознании человека тех или иных социальных ценностей общества и природы на том или ином этапе развития общества. В педагогике ценностные ориентации представлены в форме идеалов, целей, норм его жизнедеятельности и проявляются в его поступках.

По мнению И.М.Ефремова, все ценности можно подразделить:

- во-первых, на ценности преимущественно материальной жизни (труд и все что связано с производством и потреблением материальных благ);
- во-вторых, на ценности социальной жизни (общественное устройство, прогрессивное в социальной структуре и в общении людей);
- в-третьих, на духовные ценности (система научных знаний, передовые идеалы, научное мировоззрение, культура, мораль, искусство и т.п.).

Формирование ценностей у личности происходит путём восприятия личностью представлений, предъявляемых в образовательном процессе через самосознание и самопознание. Затем, преломляясь через условия реальной жизнедеятельности, они распадаются на подтверждённые и не подтверждённые, на реально управляющие действиями и поступками и на те, которые хранятся в её сознании, позволяя ориентироваться в системе нормативных требований. Следовательно, для того, чтобы целенаправленно воздействовать на сознание будущих педагогов, недостаточно сообщать им готовые представления о ценном.

Необходимо, чтобы в их сознании сложились представления, наполненные личностным смыслом, чтобы они превращались в проверенные личным опытом, мерой оценки различных жизненных ситуаций и обстоятельств. Они организуют и направляют активность личности в её качественном своеобразии и неповторимом социальном облике.

Ценности студентов выражаются не только в предпочтении какой-то основной сферы деятельности (учебной, будущей профессиональной, духовно-культурной, физического совершенствования, социальной, семейно-бытовой и др.), но и их различных сочетаний. Смысложизненный аспект самосознания и самопознания носит мировоззренческий характер, организует в единую систему личностное отношение к жизни, исходную ценностную позицию. Чем значимее в жизни личности тот или иной предмет или явление, тем выше в иерархии ценностей место в её сознании они занимают. Именно такой подход был взят нами за основу при изучении ценностей будущих учителей педагогического вуза. В этой связи основное внимание было уделено, прежде всего, работе с учениками общеобразовательных школ, профессиональных колледжей, академических лицеев и студентами вузов, так эти категории наших граждан в большинстве своем находятся под постоянным контролем различных государственных образовательных учреждений.

Поскольку именно в этих учебных заведениях преподавательский состав **независимо от своей** профессиональной направленности должен **владеть различными приемами и средствами** воздействия на сознание **подрастающего поколения**, чтобы формировать у него убежденность готовить себя **к труду** на благо своей Родины, самого себя и своих близких.

А для этого учителя в общеобразовательной школе, профессиональном колледже, академическом лицее, преподаватели в вузе должны быть сами убеждены в необходимости вести такую работу и быть личным примером для своих воспитанников в решении поставленных руководством страны задач в готовности активно трудиться на благо нашей республики.

Таким образом, значимость **духовно-нравственных** ориентаций учащейся молодежи влечёт **за собой** повышение общей и профессиональной **культуры, культуры поведения и общения**, нравственной мировоззренческой, эстетической **культуры**, всего того, что отражает целостность воспроизводства **и him** **никой M и** влечёт за собой формирование толерантности, как **главном ценности** будущих школьных педагогов.

Литература:

1. Иноятов У. Социальная поддержка детей, нуждающихся в защите в контексте реформирования системы народного образования: Материалы международного форума «Социальная поддержка детей и молодёжи - основа благополучного и процветающего общества». 4-5 декабря 2013 года. - Т.: РЦСАД, 2013. - 400с.

2. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. - М.: Педагогика-Пресс, 1996. - 536 с.

3. Thomas W.I., Znaniecki. The Polish Peasant in Europe and America. 5 vol. Boston: Badger, 1918-1920.

4. Асмолов А.Г. Психология личности. - М.: Изд-во МГУ, 1990.

5. Узнадзе Д.Н. Психологические исследования. - М.: Наука, 1966. - 451 с.

6. Буева Л.П. Духовная культура личности в современном образовании // Современные проблемы культурологического образования. - М., 1993. - С. 58-65.

## **СИСТЕМА УЧЕБНЫХ ЗАДАНИЙ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ**

*Г.К.Баходирова – УзГУМЯ, преподаватель кафедры  
«Педагогика и психология». Узбекистан*

Для формирования познавательной деятельности разработана система учебных заданий, требующая от студентов специального напряжения, умения получать и применять полученные знания. Чтобы предлагаемые учебные задания были адекватны конечным целям изучения учебного предмета, его содержанию, логической структуре и месту в общей системе подготовки высококвалифицированных специалистов.

Экспериментальная система заданий ориентирована на целостное формирование познавательной деятельности студентов, а не отдельных ее компонентов.

Применяемая система заданий базировалась на реальном уровне развития знаний, умений, навыков студентов, учитывая их интересы, потребности, но и носит развивающий, стимулирующий характер.

Экспериментальная система заданий применяется во время занятий по разбору, объяснению теоретического материала, во время практических и лабораторных занятий, а также и во внеаудиторное время. Задания выполняются индивидуально, парами, группами.

Создание атмосферы психологического комфорта, сложившиеся отношения между преподавателем и учащимися в процессе обучения по специально разработанной схеме, согласно теоретическим представлениям о процессе формирования познавательной деятельности являются условием ее успешного формирования. Теоретическое освещение материала темы с многогранной последующей учебной деятельностью (решение задач, выполнение самостоятельных заданий разного уровня, семинары, лабораторный практикум, практические работы), рейтинговый контроль с одновременной коррекцией знаний способствуют развитию познавательной деятельности студентов высшего образовательного учреждения.

При создании атмосферы психологического комфорта затрагиваются процессы педагогической деятельности, связанные с изменением поведенческого стиля педагога, способов его взаимодействия с обучаемым. На психологическом уровне это достигается посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, а также за счёт изменения оценочной деятельности преподавателя. Важную роль играет эмоциональное отношение преподавателя к обучаемым, стиль общения с ними. Чтобы обучаемые были готовы к творческому поиску, необходимо помочь им обрести уверенность в своих взаимоотношениях с окружающими - преподавателями, одноклассниками, что достигается за счёт создания атмосферы доброжелательного принятия высказываний (несмотря на возможные ошибки) обучаемых как со стороны преподавателя, так и со стороны других обучаемых. Преподаватель создаёт такую обстановку, чтобы студенты чувствовали, что любое соображение заслуживает того, чтобы его высказать, поделиться им с окружающими и что оно будет доброжелательно принято.

С целью развития у студентов познавательного интереса, их активизации перед изучением каждой темы предлагается укрупненный план, то есть «карта изучения» материала. Акцентируется внимание на главных вопросах, основных моментах, студенты свободно ориентируются, на каком этапе они находятся, что изучили, и что осталось, кроме того, имеют возможность самостоятельно просматривать дополнительный материал (выполняя опережающие задания). В случае пропуска студентами занятия, он не «теряется» на последующем уроке, так как наглядно видит, что ему необходимо изучить, в чем разобраться, чтобы не отставать от группы.

Изучение теоретического материала осуществляется на основе выделения основных содержательных блоков программы, что позволяет выстраивать теоретические обобщения и способствовать обучению студентов общим принципам построения понятий, выводов. Изложение готовой информации не исключается из учебного процесса и применяется, главным образом, для того, чтобы увлечь студентов идеей предстоящей работы, настроить их на изучение нового материала. Кроме того, в готовом виде информация выдаётся только тогда, когда студенты не в состоянии самостоятельно подойти к решению проблемы, если создана ситуация напряжения, ожидания необходимых сведений, когда получаемая информация являлась актуальной, востребованной студентами. При этом студенты фиксируют информацию в виде ОК, схем, таблиц, логических последовательностей, либо кратких записей.

Для оценивания применяются рейтинговые технологии, способствующие: активному участию студентов в контроле и оценке своих учебных достижений; мотивации стремления студентов к успеху; стимулированию самостоятельности, инициативности; учету индивидуальных качеств студентов; возможности обеспечения индивидуального темпа продвижения по программе. Исходя из принципа природосообразности, студент имеет право не понять, понять не все, понять не сразу, а значит, может не набрать сразу нужное количество баллов. Для реализации такого права студента предусмотрен рейтинг «добора», куда входят такие виды учебной деятельности, как: выборочное тестирование, применение знаний в



стандартных и нестандартных ситуациях, составление ОК, доклады, рефераты и другие формы учебной деятельности, способствующие более глубокому усвоению изучаемого материала.

Построение заданий имеет логическую последовательность, когда качество и объем выполнения одного задания является необходимым условием выполнения последующих заданий. На этапе обучения встраивались анализ ситуаций, вычленение и решение познавательных задач. В ходе выполнения заданий преподаватель использует такие приемы как создание ситуаций успеха, интерес, увлекательность.

В соответствии с поставленными задачами отбирается учебный материал, расставляются акценты в его содержании, подбираются тексты заданий.

Подготовка студентов к занятию проводится по следующим направлениям:

1. Работа над понятиями, определениями, положениями изучаемого раздела.
2. Работа над опережающими заданиями по теме.

Занятие начинается с проверки заданий, выполненных учащимися при работе над понятиями изучаемого раздела, необходимыми для успешного усвоения последующего материала. В ходе фронтальной беседы (по типу игры «Ты - мне, я - тебе») анализируются ответы студентов, сопоставляются различные мнения, преподавателем поощряются способность обучаемых аргументировать свои высказывания на основе имеющихся у них знаний.

Для активизации студентов и развития их познавательного интереса при изучении каждого раздела им сообщаются (вывешивались на стенд) опережающие задания по темам раздела, причем эти задания, необязательны для всех, а выполняются по желанию. Следующий этап занятия, проверка опережающих заданий.

Основная сложность проведения экспериментального занятия состоит в том, что преподавателю приходится постоянно следить за временем, контролировать вопросы и ответы студентов. При этом педагог указывает на возможность расширения пределов знаний за счет работы с дополнительной литературой, указывая на то, что задача будущего высококвалифицированного специалиста постоянно расширять, углублять свои теоретические познания, при этом сравнивать, сопоставлять различные факты, идеи, теории, с целью самосовершенствования, саморазвития.

При использовании опережающих заданий учитывается, что изначально студенты психологически не всегда готовы к самостоятельной учебной деятельности, поэтому поддержка преподавателя, искренний интерес к результату усиливают личный интерес студентов.

Для усиления познавательного интереса, развития познавательных потребностей с учащимися проводится беседа, способствующая формированию целенаправленного характера учебной деятельности, обеспечения осознания цели занятия учащимися, вызову их личного, заинтересованного отношения к ее достижению.

Теоретический анализ содержания изучаемого материала позволяет на данном этапе проведения занятия вплотную подойти к вопросу отработки основных форм мышления обучаемых в процессе выполнения учебных заданий. Нужно использовать задания, в которых студенты с помощью имеющихся знаний и представлений, текста учебных пособий, должны выйти из создавшегося положения в результате ответа на поставленные вопросы.

#### **Использованная литература:**

1. Вербицкий А.А., Платонов Т.А. Формирование познавательной и профессиональной мотивации. – М.: Педагогика, 1986. – 124 с.

### **СПОРТЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРЛАШНИНГ ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ЁНДОШУВ ВА УНИНГ АҲАМИЯТИ Б.Бегалиев.Б.Б.Каримов, Х.Махмаризаев, Қарши ДУ. Ўзбекистон**

Мамлакатимизда кадрлар тайёрлаш миллий дастурини босқичма-босқич ва муваффақиятли амалга ошириш кўп жиҳатдан ўқитувчи фаолияти, унинг касбий нуфузини ошириш билан боғлиқдир. Шундай экан, соғлом ва хартомонлама баркамол авлодни етиштириш узлуксиз таълим тизимида меҳнатқилаётган педагогинг савиясига, тайёргарлигига ва фидойилигига, унинг ёш авлодни ўқитиш ва тарбиялаш ишига бўлган муносабатига боғлиқдир.

Ўқитувчи жамиятнинг ижтимоий топшириғини бажаради, ҳар томонлама етук мутахассисларни тайёрлашда ўқитувчи муайян ижтимоий-сиёсий, педагогик ва шахсий



талабларга жавоб бериши лозим. Шундай экан, ўқитувчи мустақиллик ғоясига эътиқодли, ҳар томонлама ривожланган илмий тафаккурга эга, касбига тегишли маълумоти бор, яъни, ўз фанининг чуқур билимдони, педагогик мулоқот устаси, педагогик-психологик ва услубий билим ҳамда малакаларни эгаллаган бўлиши ҳамда турли педагогик вазифаларни тезда ечиши, вазиятларни сезиши, ўрганиши ва баҳолай олиши керак. У педагогик таъсир кўрсатишнинг энг мақбул усул ва воситаларини танлай олиш қобилиятига ҳам эга бўлиши лозим.

Мустақил Ўзбекистоннинг келажаги бўлган авлодни тарбиялаш нозик, ниҳоятда катта диққат-эътиборни талаб қиладиган, ички зиддиятли жараёндир.

Спорт соҳасида фаолият юритадиган педагог кадрлар олдида ҳам муҳим вазифалар белгилаб берилган. Энг аввало спорт соҳаси билан шуғулланиб катта натижаларни эгаллаган спортчи борки, билимини, ўз тажрибасини бошқаларга ҳам мукаммал ўргатишни, ўзининг махсус мактабини яратишни мақсад қилади. Айтайлик, хоҳ кураш, дзюдо, гимнастика, бокс, енгил атлетика ва ҳоказо спорт туридан шогирдларини мақсадли тайёрлар экан, унга педагогик салоҳият етарли бўлиши лозим. Юртимизда фаолият юритаётган Жисмоний маданият факультетларида сабоқ бераётган аксарият педагог спортчилар ҳам бир вақтлар Ўзбекистон чемпиони, спорт устаси деган номга лойиқ кўрилган. Қувонарлиси, талабалик давридаёқ кўплаб мусобақаларда кўли баланд келаётган ёш спортчилар бу ўқув муассасаларида ўз педагогик салоҳиятларини оширишмоқда.

Қуйидаги тавсиялар ҳам педагог спортчилар ҳам мураббийлар учун муҳим дастури амал ҳисобланади.

Маълумотларга қараганда машхур спортчи А.П.Пуни тайёргарликни спортчининг психик ҳолати сифатида аниқлайди, ўз навбатида ўзига ишонч, охиригача курашишга интилиш ва ғалаба қозонишни хоҳлаш, сезиларли даражада эмоционал турғунлик, ўзининг ҳаракатларини, кайфияти ва ҳисларини бошқаришни билиш, мақсадга эришиш учун бор кучини тўплаб қобилияти билан тавсифланади. Спортчини мусобақага психологик тайёрлашда қуйидагиларга амал қилиш лозим.

Биринчидан, Рақиблар ва келгуси мусобақаларнинг шароитлари тўғрисида етарли ва аниқ маълумотларни йиғиш муҳим аҳамият касб этади. Иккинчидан, спортчининг имкониятлари, уларнинг қайдаражада машқ қилганлиги тўғрисидаги маълумотларни аниқлаш, тўлдириш ва мусобақа бошлангунгача уларни ўзлаштириш талаб қилинади. Мусобақаларда катнашиш мақсадини тўғри аниқлаш лозим.

Спортчиларда ўзига ишончни ҳосил қилиш чун машғулот беллашувларида беллашувчини моҳирлик билан танлаш керак. Қатъиятсиз, ташаббуссиз ва ўз кучига ишонмаган спортчи учун кучсизроқ ёки озгина кучлироқ ва моҳир шерик билан ёки ўқув беллашувида яхши тайёрланган ва юқори малакали, мураббий томонидан ўз шериги учун “ишлаш” вазифаси берилган спортчи билан учрашиши фойдалидир. Шунингдек, баъзида шартли беллашувларда шериклари учун бир нечта тенг аҳамиятга эга бўлмаган шароитлар яратиш керак. Бунда кучли спортчи бошқа спортчига нисбатан кўпроқ чекланган вазифа олади.

Кузатишлар, тажрибалар шуни кўрсатадики, кўпчилик спорт мураббийлари курашчиларга чалғиш, ўз диққатини бошқариш, ўзини қўзғатиш, қийин ҳаракатни бажариш учун иродавий зўриқишларини жамлаш, хотиржамлик, бўшаши ҳисларини ва бошқаларни яратишни махсус, мунтазам ўргатмайдилар.

### **ТАЪЛИМ БЕРИШНИНГ ИЛҒОР ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИ, ЗАМОНАВИЙ ЎҚУВ-УСЛУБИЙ МАЖМУАЛАРНИ ЯРАТИШ ВА ЎҚУВ-ТАРБИЯ ЖАРАЁНИНИ ДИДАКТИК ЖИҲАТДАН ТАЪМИНЛАШ**

*Б.Бегалиев, Б.Б.Каримов, Х.Махмаризаев, Қариши ДУ. Ўзбекистон*

Кадрлар тайёрлаш миллий дастурида таълимни тубдан ислоҳ қилишнинг асосий йўналишларида “Узлуксиз таълим ижодкор, ижтимоий фаол, маънавий бой шахс шаклланиши ва юқори малакали рақобатбардош кадрлар илдам тайёрланиши учун зарур шарт-шароитлар яратади”, - деб кўрсатилган.

Шунингдек, дастурда: “Таълим беришнинг илғор педагогик технологияларини, замонавий ўқув-услубий мажмуаларни яратиш ва ўқув-тарбия жараёнини дидактик жиҳатдан таъминлаш”

умумий ўрта таълимнинг асосий вазифаларидан бири сифатида белгиланган. Дарҳақиқат, илғор педагогик технологиялар таълим жараёнини унумдорлигини оширади, ўқувчиларнинг мустақил фикрлаш жараёнини шакллантиради, ўқувчиларда билимга иштиёқ ва қизиқишни оширади, билимларни мустақкам ўзлаштириш, улардан амалиётда эркин фойдаланиш кўникма ва малакаларини шакллантиради.

“Инновация” инглиз тилидан олинган бўлиб, янгилик яратиш, янгилик каби маънони англатади. Демак, анъанавий таълимдаги каби бир хил қоидалар асосида эмас, балки янгиликлар асосида таълим жараёнининг таъсирчанлигини оширишга қаратилган иш шаклидан фойдаланиш инновация демакдир. Таълимда педагогик технологияларга асосланиш ва инновацияга интилиш, ўқувчиларни фаоллаштиришга қаратилган турли интерфаол услублардан фойдаланиш таълим мақсадини самарали амалга оширишга ёрдам беради.

Бу технологияда коммуникатив усуллардан кенг фойдаланилади, уларнинг айрим асосий белгиларини кўриб чиқамиз.

Интерфаол таълим усули – ҳар бир ўқитувчи томонидан мавжуд воситалар ва ўз имкониятлари даражасида амалга оширилади. Бунда ҳар бир ўқувчи ўз мотивлари ва интеллектуал даражасига мувофиқ равишда турли даражада ўзлаштиради.

Интерфаол таълим технологияси – ҳар бир ўқитувчи барча ўқувчилар кўзда тутилгандек ўзлаштирадиган машғулоти олиб боришни таъминлайди. Бунда ҳар бир ўқувчи интеллектуал даражасига эга ҳолда машғулоти олдиндан кўзда тутилган даражада ўзлаштиради.

Интерфаол машғулотларни амалда қўллаш бўйича айрим тажрибаларни ўрганиш асосида бу машғулотларнинг сифат ва самарадорлигини оширишга таъсир этувчи айрим омилларни кўрсатишимиз мумкин. Уларни шартли равишда ташкилий-педагогик, илмий-методик ҳамда ўқитувчига, ўқувчиларга, таълим воситаларига боғлиқ омиллар деб аташ мумкин. Улар ўз моҳиятига кўра ижобий ёки салбий таъсир кўрсатишини назарда тутишимиз лозим.

Ташкилий-педагогик омилларга қуйидагилар киради:

- ўқитувчилардан интерфаол машғулотлар олиб борувчи тренерлар гуруҳини тайёрлаш;
- ўқитувчиларга интерфаол усулларни ўргатишни ташкил қилиш;
- ўқув хонасида интерфаол машғулоти учун зарур бўлган шароитларни яратиш;
- маърузачининг ҳамда иштирокчиларнинг иш жойи қулай бўлишини таъминлаш;
- санитария-гигиена меъёрлари бузилишининг олдини олиш;
- хавфсизлик қоидаларига риоя қилишни таъминлаш;
- давоматни ва интизомни сақлаш;
- назорат олиб боришни ташкил қилиш ва бошқалар.

Илмий-методик омилларга қуйидагилар киради: - ДТС талабларининг бажарилишини ҳамда дарсда кўзда тутилган мақсадга тўлиқ эришишни таъминлаш учун мақсадга мувофиқ бўлган интерфаол усулларни тўғри танлаш;

- интерфаол машғулоти ишланмасини сифатли тайёрлаш;
- интерфаол машғулотнинг ҳар бир элементи ўрганилаётган мавзу билан боғлиқ бўлишини таъминлаш;
- машғулотлар мавзуси ва мазмунини сўнгги илмий-назарий маълумотлар асосида белгилаш;
- замонавий юқори самарали усулларни қўллаш;
- ўқувчиларнинг тайёргарлик даражасини олдиндан аниқлаш ва шунга мос даражадаги интерфаол машғулотларни ўтказиш;
- интерфаол машғулоти учун етарлича вақт ажрата билиш ва бошқалар.

Таълим жараёнини инновацион усуллардан фойдаланиб ташкил этиш учун, аввало дарснинг режаси ва лойиҳаси аниқ ишлаб чиқилиши зарур.

Дарс лойиҳасини тузишда ўқитувчи ўзининг иш шакллари ва ўқувчиларнинг кўникмани эгаллаш жараёнидаги ишлари доирасини аниқ белгилаб олиши лозим.

Шунингдек, у қандай ўқитиш усулларидан фойдаланиши ҳам муҳим аҳамиятга эга. Фаол танлашда кўпроқ интерфаол усулларга эътиборни қаратиш таълим самарадорлигини оширади.

Интерфаол усуллар – бу ўзаро ҳаракат, яъни ҳамкорлик асосида ўқитиш демакдир. Интерактив усулларнинг 4 асосий тури мавжуд. Булар:

- когнитив усуллар;
- ўйинлар, экспериментал фаолият;

- ишбилармонлик ўйинлари, моделлаштириш;

- амалиёт орқали ўқитиш, бевосита фаолият.

Интерфаол усулларнинг барчасида ҳам ўқитувчи ва ўқувчи фаолияти ўртасидаги ҳамкорлик, ўқувчининг таълим жараёнидаги фаол ҳаракати кўзда тутилади.

#### **“Ғишт уриш” ўйини**

**Ўйин тартиби.** Бунда 4 нафардан ортиқ ўқувчи иштирок этиши мумкин. Ўйинда бир ғиштнинг остига ўқувчилар ўзларига тегишли бўлган конфет қоғозларидан биттадан кўядилар. Ғиштнинг орқа томонидан туриб, навбатма-навбат қўлларидаги тошини улоқтирадилар. Кимнинг тоши узокқа етиб борса, ўша иштирокчи тоши жойлашган жойда туриб, биринчи бўлиб ғиштни нишонга олади. Ғиштни уриб йиқитган ғолиб конфет қоғозларига эга бўлади. Ўйин шу тариқа яна бошидан давом этади. Ўйин истаганча давом эттирилиши мумкин.

**Ўйин аҳамияти.** Ўқувчилар ўртасида муроса, келишувчанлик, бир-бирининг қарорини ҳурмат қилиш, мерганлик, аниқ мўлжалга олиш, сахийлик каби фазилатлар қарор топади.

#### **“Тўхта, санайман” ўйини**

**Ўйин тартиби.** Ўйинда 4 нафар дан ортиқ ўқувчи иштирок этиши мумкин. Бунда қўлга беркитилган нарсани тополмаган иштирокчи қувлоқ бўлади. У бешгача санайди ва “Тўхта!” буйруғини беради. Бу санок тугагунга қадар қолганлар юқори жойга чиқиб олиши керак. Тўхта буйруғини эшитгач, жойида тўхташи, қотиб туриши керак. Қувлайдиган иштирокчи эса уларнинг ичидан ерга энг яқин баландликда турган ўқувчини танлайди ва иккала оёғини устма-уст кўяди ҳамда қадамини санаб, оёғининг учини баланддаги қатнашчининг оёғига теккизади. Агар баланддаги қатнашчининг оёғига пастдаги қувлаётганнинг оёқ учи тегса, қувлаш навбати тепадагига ўтади. Агар оёғи етмаса, ўйин қайтадан бошланади.

**Ўйин аҳамияти.** Ўқувчиларда чакқонлик, енгил атлетикага тайёргарлик, ўзаро иноқлик, бир-бирига хайрихоҳлик, қалтис вазиятларда аниқ ҳаракат қилиш малакаларини шакллантиради.

#### **“Чизик бўйлаб” ўйини**

**Ўйин тартиби.** Ўйинда навбат билан 1 нафардан ўқувчи иштирок этади. Ерга дор каби чизик чизилади. Иштирокчи чизик устида туради. Кўзлари бойланади. У майда қадамлар билан чизик устида юриши керак. Агар ўқувчи чизик устидан охиригача адашмай юриб борса, ўйинда ютган ҳисобланади.

**Ўйин аҳамияти.** Ўқувчиларда диққатни бир жойга жамлаш, машаққатли дамда ўзини йўқотмаслик, аниқ мўлжал олиш, тана мувозанатини ушлаб туриш, мутаносиб ҳаракатланиш кўникмаларини шакллантиради.

Албатта, бу ўйинларни машғулотларга қизғин татбиқ этиш, аввало, ўқитувчининг маҳорати, тайёргарлигига боғлиқ. Шу боис, дарсга тайёрланишда у назарий ва амалий жиҳатларга, машғулотни ташкил қилиш услубиятига эътибор қаратиб, бу борадаги муаммоларни ҳал этиб олиши лозим.

Бундан ташқари, ўқувчиларнинг фаолиятини ўзаро таққослаш орқали уларнинг имкониятларига баҳо бериш ўқитувчининг ўзи томонидан очиқ, ошқора эмас, балки ўзига хос воситалар орқали ташкил этилмоғи керак. Чунки амалий ҳаракатларни аъло даражада бажарган ўқувчиларда бошқаларга нисбатан ўзини устун қўйиш, кучига ортиқча баҳо бериш, манманлик аломатлари юзага чиқади. Ўқитувчи шу каби ҳолатларни олдиндан баҳолаши ва жисмоний имкониятлари бошқаларникига нисбатан устун ўқувчиларга одатдагидан кўра нисбатан мураккаброқ машқларни юклаши мумкин.

Хулоса қилиб айтганда, ўқув-тарбия жараёнида халқ ўйинлари соғлом турмуш тарзини шакллантиришда асосий омилдир. Фарғона вилоятида ўйналадиган “Ғишт уриш”, “Тўхта, санайман”, “Чизик бўйлаб” ўйинларини қайси синф ёки қайси воҳа ҳамда ҳудуд бўлишидан қатъий назар, дарс ва дарсдан ташқари жисмоний тарбия машғулотларида ўйнаб, ўқувчилар ўртасида чакқонлик, аҳил-иноқлик, матонат, дўстлик ва энг муҳими, қатъият, ўзига ишончни каби хислатларни шакллантириш мақсадга мувофиқдир.

**ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ДАРСДАН ТАШҚАРИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ-  
СОҒЛОМЛАШТИРИШ ВА ОММАВИЙ ТАДБИРЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА  
СИФАТИНИ ОШИРИШДА “СПОРТ КЛУБЛАРИ”НИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ**

*Арипов Ю.Ю., Ўз.Рес. Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги хузуридаги*

*ЖТВСБМИМТҚТВМОМ*

*Спорт бошқаруви кафедраси, п.ф.н., доценти., Даниева Я.Ч. Термиз ДУ Жисмоний маданият  
факультети п.ф.н., доценти.,*

*Шарапова Қ.И. Ўз.Рес. Халқ таълими вазирлиги тасарруфидаги ФФИУТМ жисмоний тарбия  
ўқитувчиси*

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш ижтимоий сиёсатнинг муҳим йўналишлардан бири этиб белгиланган. Чунки спорт аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, ёш авлодни соғлом ва баркамол этиб тарбиялаш орқали жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтиради.

Ёш авлодни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этиш, спорт турлари бўйича истеъдодли спортчиларни танлаш, тайёрлаш ва маҳоратини ошириш, кадрлар тайёрлаш, соҳага замонавий технологияларни жорий этиш ва халқаро алоқаларни кенгайтириш, моддий-техник базаларни мустаҳкамлаш ҳамда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш асосий вазифалардан бири ҳисобланади.

Мамлакатимизда соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири бўлиб, миллат генофондини асраш, оилада, жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, спорт турида юқори натижа кўрсатаоладиган қобилиятли, истеъдодли спортчиларни қидириб топиш, спорт турларини ривожлантириш ҳамда уларнинг оммавийлигини ошириш, иқтидорли спортчиларни саралаш ва юқори малакали мураббийларни тайёрлаш, спорт иншоотлари қувватидан тўлиқ ва самарали фойдаланишни йўлга қўйишдан иборатдир.

Шунингдек, таълим муассасаларида барпо этилган барча спорт иншоотлари қувватидан тўлиқ ва самарали фойдаланишни йўлга қўйиш, жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш, соғлом турмуш тарзини оммалаштириш, таълим муассасаларида ўқувчи-ёшларни соғломлаштириш ва мунтазам спорт билан шуғулланишлари учун спорт тўғарақларини (секцияларини) ташкил этиш, ўқувчи-ёшларнинг дарсдан ташқари бўш вақтларини мазмунли ўтказишлари учун таълим муассасалари спорт залларида улар билан ўтказиладиган спорт тадбирлари ва мусобақалар кўламини кенгайтириш қолаверса, оммавий спортни умумхалқ ҳаракатига айлантириш бугунги куннинг долзарб масалаларидан бири бўлиб ҳисобланади.

Шу боис юртимизда жисмоний тарбия ҳамда спортга давлат сиёсатининг муҳим йўналишларидан бири сифатида алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Шу мақсадда, Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спортни тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сонли Қонуни, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли қарори, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5368-сонли Фармони, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 14 августдаги “Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги хузурида Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази фаолиятини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 658-сонли қарори, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 16 июлдаги “Давлат таълим муассасалари хузурида спорт клубларини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 542-сонли қарори, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 февралдаги “2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги 118-сонли қарорларида белгиланган мақсад ва вазифалар таълиммуассасаларида дарсдан ташқари жисмоний тарбия-

соғломлаштириш ва оммавий-спорт тадбирларини ривожлантиришга хизмат қилишга қаратилган.

*Оммавий спортни ривожлантириш ва истеъдодли ёшларни саралаш (селекция) соҳасида таълим муассасаларининг устувор йўналишлари этиб қуйидагилар белгилаган:*

-мактабгача таълим муассасаларида — бошланғич гимнастика ва ҳаракатли ўйинлар бўйича машғулотлар олиб бориш орқали жисмоний ривожлантириш ҳамда саломатликни мустаҳкамлаш учун тарбияланувчиларда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига қизиқишни шакллантириш;

-умумтаълим мактабларида — ўқувчилар орасидан жисмоний тарбия ўқитувчиларини жалб қилган ҳолда истеъдодли ёшларни саралаб олиш (селекция) ҳамда болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари спорт захирасини шакллантириш мақсадида кейинчалик минтақавий спорт мусобақаларида иштирок этиш учун синфдан ташқари спорт тўғарақлари ва секциялари машғулотларини ташкил этиш (ҳафтасига камида 4 соатдан);

-ўрта махсус, касб-хунар таълим муассасаларида — ўқувчилар орасидан жисмоний тарбия ўқитувчилари ва спорт тури бўйича тренерларни жалб қилган ҳолда истеъдодли ёшларни саралаш ва ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари спорт захирасини шакллантириш мақсадида кейинчалик минтақавий ҳамда республика спорт мусобақаларида иштирок этиш учун олимпия ва миллий спорт турлари бўйича синфдан ташқари спорт тўғарақлари ҳамда секциялари машғулотларини ташкил этиш (ҳафтасига камида 6 соатдан);

-олий таълим муассасаларида — истеъдодли ёшларни саралаб олиш (селекция) ва спорт турлари бўйича миллий терма жамоалари ҳамда республика олий спорт маҳорати мактаблари спорт захирасини шакллантириш мақсадида кейинчалик республика ва халқаро спорт мусобақаларида олимпия ва миллий спорт турлари бўйича талабалар спорт клублари ҳамда жамоаларини ташкил этиш;

-ўқувчи-ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш ҳамда жисмоний тарбия ва спортни кенг тарғиб қилиш, уларнинг мунтазам равишда жисмоний тарбия билан шуғулланишлари учун шарт-шароитлар яратиш;

-ўқувчи-ёшлар ўртасида спорт турлари бўйича жамоалар ташкил этиш, улар ўртасида турли спорт мусобақалари ва оммавий жисмоний тарбия тадбирларини хусусан “мактаб лигаси”, “талабалар лигаси” ташкил этиш орқали истеъдодли ёш спортчиларни аниқлаш;

-жисмоний тарбия ва спорт жараёнига машғулотлар ўтказиш учун малакали тренерлар ва мутахассисларни жалб этиш, шунингдек, илғор тажрибани жорий қилиш.

*Шунингдек, Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев 2018 йил 20 сентябрь куни жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масалаларига бағишланган йиғилишда сўзлаган нутқидавазирликлар, идора ва ташкилотларга Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини янада ривожлантириш бўйича истиқболдаги муҳим қуйидаги вазифалари белгилаб берилди:*

-дарсдан ташқари вақтларда таълим муассасаларидаги спорт объектларидан барча ёшдаги одамларнинг фойдаланиши ташкил этиш, бундан ташқари, жойлардаги бўш турган хусусий объектлар негизида аҳолини оммавий спортга жалб қилиш учун имтиёзли хизмат кўрсатувчи спорт марказларини ташкил этиш.

-туман, шаҳар, вилоят ва республика миқёсида спорт мусобақалари сонини кескин кўпайтириш, ғолиб ва совриндорларни Ёшлар иттифоқи маблағлари ҳисобидан пуллик мукофотлар билан рағбатлантириш.

-аҳоли, айниқса, ўқувчи-ёшларни спортга кенг жалб қилиш учун “Алпомиш” ва “Барчиной” тестларини мусобақа тарзида ўтказиш ҳамда уч даражадаги кўкрак нишонлари билан тақдирлаш.

-корхоналар, таълим муассасалари, истироҳат боғларида оммавий бадантарбия ва гимнастика машғулотларини ўтказиш. Бундай машқларнинг инсон саломатлиги учун фойдалилигини тарғиб қилиш мақсадида доимий кўрсатув ва ижтимоий роликлар тайёрлаб, телевидение орқали намойиш этиш.

-мутасадди раҳбарларга барча спорт федерациялари фаолиятини танқидий ўрганиб, уларнинг ишини, айниқса, селекция йўналишини тубдан яхшилаш, раҳбар кадрларнинг масъулиятини ошириш.



- болалар спорти иншоотларини барпо этиш, қурилишда замонавий тежамкор технологиялардан фойдаланиш масалаларига ҳам эътибор қаратилди.

Шу билан бирга, таълим муассасаларида айрим камчиликларнинг мавжудлиги, ўқувчи-ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишларига шарт-шароитлар яратиб бериш ҳамда ўқувчи-ёшлар орасида иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли йўлга қўйишда қатор муаммоларни вужудга келтирмоқда;

I. Таълим муассасаларида ”Жисмоний тарбия” фани дарсларини ва мазкур фан ўқитувчилари сонини кўпайтириш зарурлиги мавжуд:

- Умумий ўрта таълим мактабларида “Жисмоний тарбия” дарслари ҳафтасига 2 академик соат (45 минут)дан ўтказилмоқда. Юқори синф ўқувчиларини ўғил ва қиз болаларини алоҳида бўлиб ўтиш ҳамда “Жисмоний тарбия” дарсларини ҳафтасига 2 соатдан-4 соатга ошириш ҳамда дарсдан ташқари спорт тугаракларига маблағ ажратиш;

- Касб-хунар таълим муассасаларида ҳам “Жисмоний тарбия ” фани дарслари ҳафтасига 1 босқичида ҳафтасига 1 академик соат (80 минут)дан ўтказилмоқда. 2 босқич талабаларида дарслар қисқариб кетган умуман жисмоний тарбия дарслари ўтказилмайди;

- аксарият ОТМларда ”Жисмоний тарбия” дарслари ўқитишнинг фақат 1 босқичида ҳафтасига 2 академик соат (80 минут)дан ўтказилмоқда. Дарс соатларининг камлиги ҳисобидан фан ўқитувчилари сони қисқариб кетган фақат 2 нафардан жисмоний тарбия фани ўқитувчиси қолган;

- ҳозирги кунда Республикада мавжуд ОТМларда жами 717 нафар “Жисмоний тарбия” фани профессор-ўқитувчилари фаолият олиб бормоқда. Таҳлилларга кўра, республика бўйича 1 нафар “Жисмоний тарбия” фани ўқитувчисига ўртача 484 нафар талаба тўғри келмоқда;

- ОТМларининг фақат 40 тасида (43,9%) жисмоний тарбия кафедралари мавжуд бўлиб, қолган 51 тасида (56 %) “Жисмоний тарбия” фани ўқитувчилари бошқа гуманитар кафедраларда фаолият кўрсатмоқда. Натижада ОТМнинг барча босқичларда таҳсил олаётган талабаларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб қилиш, спорт турлари бўйича секция ва тўғаракларни ташкил этиш самарадорлиги пастлигича қолмоқда.

II. Таълим муассасаларининг спорт иншоотлари сонини ошириш ҳамда мавжудларининг моддий-техник базасини яхшилаш борасидаги ишларни янада кучайтириш лозим:

III. Таълим муассасаларидаги (спорт тўғараклари ва секциялари) фаолияти самарадорлигини янада ошириш бўйича Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 16 июлдаги “Давлат таълим муассасалари ҳузурида спорт клубларини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 542-сонли қарори билан тасдиқланган Низомига мувофиқ, спорт тўғараклари таълим муассасаларининг “жисмоний тарбия” фани ўқитувчилари томонидан жамоатчилик асосида зарурий спорт клубларини ташкил этиш чораларни кўриш лозим:

Юқорида қайд этилган муаммоларни бартараф этиш, таълим тизимида ўқувчи-ёшлар спортини янада ривожлантириш, ўқувчи-ёшларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб қилиш ишларини самарали ташкил этиш мақсадида қуйидагилар таклиф этилади:

1. Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги тузилмасида жисмоний тарбия ва спорт соҳасига жавоб берадиган Жисмоний тарбия ва спорт бўлимини ташкил этиш;

2. 2019/2020 ўқув йилидан бошлаб барча таълим муассасаларида “Жисмоний тарбия” фанини дарс соатларини ошириш ва касб-хунар таълими ва олий таълим муассасалари талабаларни барча босқичларига жорий этиш;

3. Таълим муассасалари спорт клубларини ташкил этиш ва дарсдан ташқари спорт тўғараклари (секция) ҳамда “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада” спорт мусобақаларида ўқувчи-ёшларни оммавий равишда иштирокини таъминлаш учун спорт клубларини молиялаштириш тизимини жорий этиш;

4. ОТМларда ташкил этилган спорт клублари фаолиятини самарали юритиш, талабаларни спорт тўғараклари ва секцияларига кўпроқ жалб этиш, уларни спорт мусобақаларидаги иштирокини муносиб рағбатлантириш, таълим муассасасида мавжуд спорт иншоотларини сақлаш ва спорт анжомлари билан доимий таъминлаш мақсадида спорт клубларининг молиявий манбаси сифатида ҳар йили талабалар тўлов контракт пулларидан тушадиган маблағларнинг 10 фоизини йўналтириш;

5. “Ўзбекистон талабалар спорти” ассоциациясининг аниқ молиялаштириш манбалари сифатида ихтиёрий кириш аъзолик бадаллари ҳамда Олий ўқув юртларини моддий-техник базасини ривожлантириш фонди маблағларини белгилашни мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Юқорида қайд этилган Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармони ва қарорларининг ижросини таъминлаш мақсадида, *хулоса қилиб шуни таъкидлаш лозимки*, таълим муассасаларида таҳсил олаётган ўқувчи-ёшларни дарсдан кейин бўш вақтларини самарали ташкил этиш бўйича спорт секция ва тўғаракларини самарали ишлаши, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишларига шарт-шароитлар яратиб бериш ҳамда ўқувчи-ёшлар орасида иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли йўлга қўйиш ҳамда узлуксиз 3 босқичли “Умид ниҳоллари, “Баркамол авлод” ва “Универсиада” спорт мусобақаларининг барча босқичларини сифатли ўтишини таъминлаш, оммавий спорт тadbирларини юқори савияда ташкил этишда бугунги кунда таълим муассасалари қошида спорт клубларини ташкил этиш орқали эришилади.

Таълим муассасалари қошида спорт клубларини тузиш орқали ўқувчи-ёшларнинг дарсдан ташқари оммавий жисмоний тарбия ва спорт-соғломлаштириш тadbирларини янада такомиллаштириш, истеъдодли ёшларни саралаб олиш (селекция) ва спорт турлари бўйича мактаб терма жамоалари захирасини шакллантириш, таълим муассасаларининг педагог ва бошқа ишчи ходимларини спортга жалб қилиш, шунингдек спорт клуби фаолиятини самарали йўлга қўйиш, жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, фаоллаштиришга ҳамда унинг моддий-техник базасини тубдан такомиллаштиришга қаратилади.

## **MILLIY VA UMUMINSONIY QADRIYATLARNING YOSHLAR TARBIYASIDAGI O'RNI**

**(kurash sport turi misolida)**

Abdulaxatov.A.R. J.D.P.I. kat. o'qt. O'zbekiston

Yosh avlodni jismoniy tarbiyalashda va barkamol kamol topishida milliy sport turlarining xususan kurashning ro'li va o'rni kattadir. Kurash sporti qadimiy sport turlaridan biridir. Kurash o'zining muayyan tarixiga ega bo'lib, u doimiy ravishda xalqimiz tamonidan mazmunan boyitilib, har tamoniama ezozianib kelinmoqda. Qadimiy salnomalarda yozilishicha eramizdan oldingi davrlarda ham kurash, ommaviy musobaqalar tarkibidan munosib o'rin olganligi haqida bitiklar mavjud. Kurash sporti dunyoga tanitish bo'yicha hozircha bir qancha ilmiy-amaliy ishlar bajarilmoqda. Bu ijobiy ishlarning mantiqiy davomi sifatida birinchi galda O'zbekiston Respublikasining birinchi prezidenti I.A.Karimovning 1999-yil 1-fevralda „Xalqaro kurash assotsiatsiyasi qo'llab quvvatlash to'g'risida”gi farmoni bunga yaqqol misol bo'la oladi. O'z vaqtida qabul qilingan bu farmon kurashning butun jahonga keng quloqch yozishiga xizmat qiladi. Bu farmonning axamiyati kurashni yanada rivojlantirishdagi o'rni hususida xalqaro kurash assotsiatsiyasining birinchi prezidenti Komiljon Yusupov quyidagicha fikr yuritadi; Xalqaro Kurash Assotsiatsiyasining tashkil etilishi, shunchaki oddiy hodisa emas. Unga yuzaki qarab ham bo'lmaydi. Bu voqea nafaqat kurash tarixida, balki butun dunyo sport olamida olamshumul ahamiyat kasb etadi. Bir so'z bilan aytganda, kurashni dunyo tanidi.

Jismoniy tarbiya va sport yoshlarni nafaqat jismoniy balkim har tomonlama aqliy-axloqiy, siyosiy-g'oyaviy tarbiyalash uchun ham katta imkoniyatlarga ega. Uning uchun ham hozirgi kunda vatanimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish uni yanada ommalashtirish, aholi turmish tarziga singdirib boorish uchun katta amaliy tadbirlar qilinmoqda. Bunday ijobiy ishlarni amalga oshirishda birinchi prezidentimiz I.A.Karimovning tashabbuslari bu borada ko'plab farmon va qarorlar qabul qildiki, ular hozirgi kunda o'zining amaliy ahamiyatini ko'rsatib kelmoqda. Birinchi prezidentimiz tashabbusi bilan respublikamizda milliy sport turlarni rivojlantirish va uni jahonga olib chiqish borasidagi ishlarni alohida takidlash joiz. O'zbek xalqining to'laqonli milliy qadriyatlari aks etgan kurashda xalqimizning ruhiyatiga asl hislatlariga azal-azaldan xos bo'lgan fazilatlar mardlik, jasurlik, bag'rikenglik, halollik, insonparvarlik falsafasi va g'oyasi mujassamlashgan. Kurash yoshlarda nafaqat jismoniy, axloqiy, ma'naviy, insoniylik fazilatlarini talab etuvchi balkim o'zbek millatining o'ziga xos milliy qadriyatlarini, ularning ongiga singdiruvchi vosita hamdir. Shuning uchun ham hozirgi kunda kurash sporti orqali yoshlarni nafaqat jismoniy

rivojlantirish, balki ularni ma'naviy, aqliy, axloqiy o'zbeklarga xos insoniy fazilatlarini tarbiyalash kabi muhim sifatleri ahamiyatlidir. Kurashga milliy qadriyat sifatida qarash, uni har tomonlama chuqure o'rganish va yoshlar tarbiyasida undan samarali foydalanish dolzarb muammo sanaladi. Muhtaram birinchi prezidentimiz I.A.Karimov o'tmishda yashab o'tgan barcha polvonlar va ulug' allomalarning ruhlarini shod etishni kurash bo'yicha xalqaro turnirlar o'tkazish bilan boshlagan edilar. Shu jumladan Qorako'lda Tursun ota, Shahrisabzda Amir Temur, Surhondaryoda Al Hakim At Termiziy, Buxoroda Bahovuddin Naqishbad, Andijonda Bobur Mirzo, Xorazimda Paxlavon Mahmud kabi buyuk zotlarga bag'ishlab president sovrini uchun o'tkazilgan xalqaro turnirlar kurashning yuksak darajaga ko'tarilishida, sport olamiga yangi sport turi bo'lib kirishiga katta hissa qo'shdi.

Kurash allaqachon dunyo sporti turlari qatoridan munosib o'rin oldi. Kurash bilan dunyo mamlakatlari bolalari va yoshlari sevib shug'ullanmoqda. Ya'ni kurash endilikda umuminsoniy qadriyatlarni rivojlanib borishi tamoillariga ko'ra milliylikdan mintaqaviylikga undan umuminsoniylikga o'tdi. Kurash endi nafaqat milliy qadriyat, balki u butun dunyo xalqlariga hizmat qiluvchi umuminsoniy qadriyat darajasiga yetdi, zero kurashni umuminsoniy qadriyat ekanligi uning tarixi falsafasi va g'oyalarida o'z aksini topgan.

Umuminsoniy qadriyat bo'lgan kurashni yanada chuqurroq o'rganish va yoshlar tarbiyasida bundanda samarali foydalanish maqsadida olib borilgan tadqiqotlarga tayanib quyidagi tavsiyalarni berish mumkin;

- kurashni tarbiyaviy jihatlarini yanada chuqurroq o'rganish;
- kurashni o'quvchi yoshlar, talabalar, jismoniy tarbiyasiga yanada keng tadbiiq etish;
- kurash oilasiga kirgan barchani kurash usullari va uning tarbiyaviy xususiyatlarini o'rgatish va singdirish;
- kurash o'quvchi yoshlar va talabarning ma'naviy va jismoniy jihatdan barkamol etib tarbiyalashga erishtirish;
- kurash va jismoniy madaniyatning barcha jarayonlarida qadriyatlardan foydalanib yoshlar tarbiyasidagi samaradorligini yanada oshirish;

O'zbek xalqi kurash sportini insonni jismoniy tarbiyalash vositasi deb qaraydi. Xalq o'zida kuchlilikni, irodav botirlikni mehnatkash xalqning axloqiy sofligini mujassamlashtirgan kurashga, polvonlarga hurmat bilan munosabatda bo'lar edi. Tomirlarida ne-ne Alp pahlavon bobolarimiz qoni oqayotgani; isbot qilgan kurashchilarimiz soni tobora ortib bormoqda. Ulardan Kamol Murodov, Baxrom Avazov, Akobir Qurbonov, Isoq Ahmedov, Furqat Mamatov, Rishod Sobirov, Olim Ravshanov, va boshqalar eli, yurti, xalqining shon-shavkatini jaxonga ko'z-ko'z qildi. Bu milliy qadriyatimizning o'rni beqiyosligidan dalolatdir. Davlatimizning birinchi prezidenti tomonidan belgilab berilgan yuksak maqsadimiz-jismoniy yetuk, milliy va umuminsoniy qadriyatlar ruhida tarbiya topgan avlodni voyaga yetkazish yo'lida sport eng muhim va samarali vositaga aylangan. Zero tinchlik elchisi deya e'tirof etilgan sport salomatlik, barkamollik, go'zalalik, qattiyat, mardlik, g'urur va iftixorkabi tushuncha va fazilatlar omili sifatida ham qaralgan. Kurashning jaxondagi nufuzini yanada oshirish maqsadida Assatsatsiyaning oliy nishoni-'Kurash Xalqaro Federatsiyasi oltin ordeni' tasis etilgan. Uning birinchi sohibi Ozbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.A.Karimov va boshqa soha mutahasislari ko'zga ko'ringan insonlari sazovor bo'ldilar.

Kurash millat uchun muhim va jiddiy ahamiyatga ega bo'lgan xususiyatlardir. Yer yuzida o'zining milliy qadriyati bo'lmagan biror bir millat yoki elat bo'lmasa kerak. Kurash mamlakatimiz mustaqilligini mustahkamlaydigan ma'naviy asoslardan biridir. Qadriyatlarni xalq ijod qiladi va u xalqning bebaxo merosi hisoblanadi. Xalqning o'zi bu qadriyatlarni saqlaydi va hayotga joriy qiladi. Shu bilan birga zamon talablariga kelib chiqib, uning ma'nosiga hamda mazmuniga sayqal beradi. Xalqimiz yaratgan o'zbekona qadriyatlar rang-barang va beqiyosdir. Mustaqillik milliy va umuminsoniy qadriyatlarni yuksaltirish uchun tom ma'noda mustaqil poydevor yaratdi. Milliy istiqloq g'oyasi esa bu qadriyatlarni tiklashga nazariy asos bo'lib xizmat qilmoqda.

Yoshlarni sport hayotida, musobaqalarda, bayramlarda, Olimpia Osiyo o'yonlarida sportga oid janoat ishlarida ishtirok etishlari ularning hayotiga yaqinlashishlarida boshqa kishilar, jamoalar bilan aloqa o'rnatishlarida, muomila doirasini kengaytirishlarda, ishtimoiy munosabatlar tizimiga

qo'shilib ketishlarida yordam bermoqda. Tarbiyaviy hayot bilan bog'liqligi talabidan kelib chiqqan holda, beyvosita mashg'ulot faoliyatining tarbiyalovchi ahamiyatini alohida takitlab o'tish zarur. Birinchi prezidentimiz I.A.Karimov 'Sport millatni ulug'laydi', deb bejizga atmaganlar. Darhaqiqat O'zbek degan nom, O'zbekiston deya atalmish yurtimizni dunyo miqiyosida ulug'lab, davlatimiz obro'siga-obro' qo'shmoqda. Sportchilarimiz g'alabalari o'sib kelayotgan farzandlarimiz fel-atvorini toblamoqda, ularning qalbida o'z xalqi, yurti bilan faxirlanish tuyg'ularini uyg'atmoqda.

Kurash qoidalari ajdodiarimizning uruf-odatlarini, udumiari, ishlatgan atamalarini asosida sodda va oddiy qilib ishlab chiqildi. Polvonlarning ijobiy harakatlari dunyoning barcha joylarida sof o'zbekona aytilishi, tomoshabinlarning tez va oson o'zlashtirib olindi. Eng asosiysi, sport tarixida birinchi marta kurash qoidasida 35-yoshdan 60-yoshgacha va undan katta yoshdagi toifalari kiritilishi, kurashning obro-etiborini ko'tarib yubordi, chunki ko'plab yoshi ulug' polvonlar musobaqalarda qatnashishdan umidini uzub yuborgan edi. Yani kurash sporti bilan katta yoshdagilar ham shug'ullanishi va yuqori natejalar ko'rsatish mumkinligini isbotlagan.

Adabiyotlarni tahlil qilish va o'rganish natijasida milliy va umuminsoniy qadriyatlar, kurashni o'rganish jarayonida quyidagilarni asosiy vazifa qilib hal etish maqsadga muvofiq. Tadqiqot ishlarimizni natejalari quyidagicha xulosalar qilishga yordam beradi;

-kurash sport turining tarixini ilmiy asoslash;

-kurash sportining ilmiy-amaliy uslubiyotini yaratish;

-kurash sportiga oid xalqaro ilmiy-anjumanlar, seminarlar, konfrensiyalar, tashkil etish va o'tkazish;

-yoshlarimiz xalqimizning boy an'analari, ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlarini o'rganish;

-ta'lim, tarbiya jarayonlarida kurash sportini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil etish;

-jismoniy madaniyat va sportda milliy qadriyatlardan foydalanish va boshqalar.

Kurashni o'zbek xalqi ko' qorachig'idek asrab-avaylab, avlodlarga meros qilib, shu kungacha yetkazib kelmoqda. U ayrim shaxslar irodasiga bog'liq bo'lmagan holda mavjuddir, bu an'ana shu xalqning turmush talabidan kelib chiqqan ma'naviy boyligidir.

Xulosa qilib aytganda yoshlarni milliy va umuminsoniy qadriyatlar tuhida tarbiyalashda kurash sporti benihoyat katta o'rin tutadi va ahamiyat kasb etadi. Qadriyatlarni yoshlar ongiga singdirib borish tajribali pedagoglar, murabbiylardan tinimsiz mehnat va ilmiy izlanishini talab qiladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Jondor Tulenov. „Qadriyatlar falsafasi“ T. 1998y. 236 b
2. Jondor Tulenov. „Milliy Qadriyatlar va ijtimoiy taraqqiyot“ T. 1999 y.
3. Axmedov.F.Q. Abdulaxatov.A.R. „O'zbek kurashi-milliy va umuminsoniy qadriyat durdonasi“ T. 2017 y.

### **БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИДА КАСБИЙ-МАДАНИЙ МУНОСАБАТЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ. (КУРАШ МИСОЛИДА)**

Норқулов.Ш.М Ж.Д.П.И катта ўқитувчи, *Ўзбекистон*

Турғунов Б. У. Ж.Д.П.И катта ўқитувчи, *Ўзбекистон*

Мустақиллик ҳаммининг орзуларга, тўла қалбига шодлик бахш этиб ўзлимизни, асрлар давомида аждодлардан-авлодларга ўтиб келаётган ўлмас қадрият ва урф – одатларимизни қайтариб берди.

Аждодларимиздан қадрият сифатида бизгача меърос бўлган курашнинг бугунги кунда жадал суратларда ривожланиб бориши ва унинг истиқболини белгилаб берувчи омиллардан бири бу кадрлар масаласидан иборатдир.

Курашнинг тарихи 3-3.5 минг йиллик тарихга бориб тақалган бўлсада, курашнинг асосий ривожланиши даври ўтган асрнинг 60-70 йилларига тўғри келади. Ўша йилларда курашга етарли даражада эътибор берилмаганлиги туфайли жисмоний тарбия дарслар жараёнларида элементларидан қисман фойдаланиб келинганлигини кўрамыз.

Курашнинг бугунги кунда ривожланишида Т.Одилов, А.Атоев, Ж.Турсунов, Ў.Иброҳимов, С.Қудратов, Ж.Тошпўлатов, К.Юсупов, О.Тоймуродов, О.Хайитов, Х.Рафиев,



А.Тилаков, Р.Тўраев, А.Абдусаттаров каби фидойи мураббий олимлар томонидан яратилган дарслик, ўқув қўлланма, услибий қўлланма чоп этилиб курашнинг бошқа спорт турлари каби ўз ўрни ва нуфузи борлигини асослаб берди. Бу устоз мураббийлар ва олимлар томонидан курашнинг асослаб берилганлиги туфайли охириги 15-20 йил ичида кураш кадрланиб, сайқалиб, ривожланиб келинмоқда. Кураш усуллар тизимини ривожлантиришда А.Атоев, К.Юсповларнинг ҳаракатлари натижасида кураш жаҳонга юз тутди.

Курашнинг иқтисодий-ижтимоий имкониятларини ва моддий базаларини бойитиш биринчи президентимиз И.А.Каримов ташаббуслари билан амалга оширилди.

Кураш қоидалари ажодларимизнинг урф-одатлари, удумлари, ишлатилган атамалари асосида содда ва оддий қилиб ишлаб чиқилди. Полвонларнинг ижобий ҳаракатлари „ҳалол“, „ёнбош“, „чала“ атамаларини ишлатиш билан баҳоланиб томошабинлар ҳакамлар (чет эл) томонидан тез ва осон ўзлаштириб олинди.

Республикамизда мустақилликдан кейин халқаро турнирлар, Осиё, Жаҳон биринчиликларининг ўтказилиши бунинг яққол намунасидир. 1999-йил, 2005-йил Тошкентда, 2011-йил Термизда ўтказилган жаҳон биринчиликлари Бухоро, Қашқадарё, Самарқанд, Сурхондарё, Хоразм, Фарғона вилоятларида ўтказилиб келинаётган халқаро турнирларда чет-эллик ҳакамларнинг иштироқи ва гиламдаги беллашув ҳолатларни баҳолашлари, кураш атамларни айтишлари бунга мисол бўлади. Кураш бўйича ўтказилаётган мусобақалар дунё ахлига ёрқин таъсуротлар, завқу сурур улашмоқда. Бунинг барчаси кураш умуминсоний кадрият сифатида муносиб ўрин олишига ҳақли эканлигининг тасдиғидир.

Кураш азал-азалдан халқимиз томонидан тўй-ҳашар, халқ сайилларида уюштирилиб ҳалоллик, ор-номус белгиси саналган.

Курашни ўргатиш назаряси ва усуляти, техникасини эгаллашни, мустақил ишлаш учун зарур бўладиган касбий кўникма ва малакаларни эгаллашни кўзада тутати. Кураш фанини ўқитишдаги фаолиятлари ғоят мураккаб ва кўп қиррали жараён ҳисобланади. Турли номлардаги дарсликларни ўргатиш билан бир қаторда, талабаларнинг хулқ-атворлари, билан даражалари ва фанга бўлган муносабатларини кузатиш, ўргатиш, тарбия бериш билан қўшиб олиб борилади. Бунинг учун ўқитувчида чуқур билим, педагогик маҳорат ва шахсий намуна, ташаббускорлик, янгилик сари ижодий изланиш фаолиятлар устун бўлиши керак.

Кураш дарслари, машғулотлари ва мусобақа жараёнида талабалар шикастланишини табиий бир ҳол. Буларнинг асосий сабаблари қуйдагича;

1. Кураш дарсларда профессор ўқитувчилар томонидан талабаларга эътиборсизлиги;
2. Машқларни бажаришда ўзини ҳимоя (страховка) қилишни билишмаслиги;
3. Кураш кийими (ятак) да дарсларда қатнашмаслиги;
4. Шахсий гигиеник қоидаларига риоя қилмаслик;
4. Профессор ўқитувчиларнинг, мураббийларнинг руҳсатисиз машғулотларга киришиши;
6. Тақиқланган буюмлар тақиб кириши (узук, заголка в.б).

Курашчининг жисмоний тайёргарлиги ундаги маҳоратининг таркиб топишига ҳаётий муҳим сифатлар ҳамда меҳнатга ва ватанни ҳимоя қилишга зарур бўладиган малакаларнинг ҳосил бўлишида асос бўлиб хизмат қилади. Машғулотларни ташкил этиш ва жиҳозланиш, жойларнинг соддалиги туфайли, кураш ёшларни мамлакатимизда оммавий жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатига жалб қилишга ёрдам берадиган асосий воситадир.

Бугунги кунда миллий спорт туримиз кураш ривож топиб, спортчи ёшларимиз маҳорати янада ортиб бормоқда. Мамлакатимизда яратилаётган қулай шарт-шароитлардан унумли фойдаланганларимиз учун Осиё ўйинлар, Осиё, Жаҳон спорт ареналарида юқори натижаларни қўлга киритиб келинмоқда. Бугунги кунга келиб кураш техникаси ва тактикаси жадал суратларда ривожланиб бормоқда. Бунга исбот сифатида юртимизда бўлиб ўтаётган халқаро турнирларни жаҳон биринчиликлари, олишимиз мумкин. Япония, Бразилия, Туркия, Жанубий Корея, Эронлик полвонларнинг техникаси муҳлислар ва мутахасислар томонидан яхши баҳоланди. Туркияда ўтказилган ХИ жаҳон чемпионатида 90 кг вазнда курашган Шуҳрат Арслоновнинг техникаси муҳлислар, мутахасислар юқори техникага эга эканликлари тақиқлаб ўтди. Бунинг натижасида 2017-йилнинг энг яхши курашчи



техникаси наминациясига сазовор бўлди, (Панжи Тўраев, Р.Солиев). Курашнинг техникаси ва тактикаси бутун дунё спортчилари томонидан ўзлаштирилиб янгидан янги жаҳон чемпионлари ва халқаро турнирларда ғолиб бўлишларидир. Шунга қарамасдан курашнинг назарий билимларини ўлаштириш ортда қолмоқда. Қуйидаги тадқиқот изланишда Олий таълим талабаларига курашнинг назарий билимлар беришни бош мақсад қилиб олдик.

-ўқитувчи томонидан маруза, семинар дарсларида курашнинг назарий асосларини тўлиқ ўргатиш ва тушунтириш;

-ўзлаштирмаган талабаларга қўшимча дарслар ўтишни ташкил этиш;

-амалий дарсларда ҳам назарий машғулотларни бериб бориш;

-дарслар жараёнида талабаларни кўпроқ мавзу юзасидан гапиртириш;

-талабаларга назарий ва амалий машғулотларга асослаб мустақил иш, реферат топшириқларни бериш ва бажартириш, в.б.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Атаев А.К. Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун ўқув қўлланма. 2003 й.
2. Атоев А.Қ. Кураш. Тошкент. 1987 й.
3. Тошпўлатов Ж.Т. «Ўзбек кураши», Т., 2000 й.
4. Комил Юсупов. „Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикасиъ Т., 2005.й

## **BARKAMOL AVLODNI TARBIYALASHDA MILLIY QADRIYATLARNING O'RNI VA RO'LI.**

Bo`riboev B. A. J.D.P.I. dots. O`zbekiston  
Komilov.K.X. J.D.P.I magistranti. O`zbekiston  
Anvarova G. E. J.D.P.I talabasi. O`zbekiston

O`zbekistonda barkamol avlod sifatida shakllanish va voyaga yetishida jismoniy madaniyat va sportning, ayniqsa milliy xalq o'yinlari, kurash milliy va umuminsoniy qadriyatlarning ahamiytai beqiyosdir.

Xar bir xalqning madaniyati va ma'naviyati umuminsoniy qadriyatlar bilan naqadar bo'g'liq bo'lganligi, uning jahon sivilizatsiyasi tarixiga qo'shgan xissasi va tutgan o'rni bilan belgilanadi. Birinchi prezidentimiz I.A.Karomovning tarificha, xalq o'zining ming yillik an'ana va tajribalari, so'nmas xotirasi, buyuk tuyg'ulari bilan yashab kelayotgan qudratli kuch.

Barkamol avlodni milliy va umuminsoniy qadriyatlarga nisbatan, hurmat ruhida va axloq qoidalari asosida tarbiyalash, yosh avlodni hayotga qattiq ishonch bilan qarashni, mentalitetimizga yod bo'lgan zararli tasir va oqimlarga qarshi tura olish qobilyatini rivojlantirish ustuvor vazifa hisoblanadi. Mazkur vazifani amalga oshirishda jamiyatning barcha tizimlari, davlat va jamoat tashkilotlarining uzviy hamkorligi taminlangandagina samarali natijalarga erishish mumkin.

Milli kurashning rivojlanib, umuminsoniy qadriyatlarga aylanishini xisobga olib, birinchi navbatda o'sib kelayotgan barchani vatanparvarlik ruhida tarbiyalashga katta e'tibor berishimiz lozim. Yoshlar millatimizni jahon hamjamiyatidagi teng huquqli azosi bo'lishi, shu yo'lda boshqa xalqlar bilan birgalikda yer yuzida tinchlikni, ozodlikni, do'stlik birodarlikni rivojlantirishga harakat qilishi, umumzamin taraqqiyotiga xissa qo'shish kerak. Barchani shakllantirishda qadriyatlar tamoyili muhim o'rin egallaydi. Qadriyatlar jamiyatda kishilar o'rtasida obro e'tiborga, hurmatga, nufuzga va kishilar munosabatlar holatlar, moddiy, ma'naviy boyliklar majmuasidir. Shuning uchun ham qadriyatlar bilan bog'liq masalalar hayotning asosiy mavzusi hisoblanadi.

Kurashning jahon maydoniga chiqib, qisqa vaqt mobaynida shiddat bilan bir xalqning milliy udumidan umuminsoniy qadriyatga aylanayotganligi masalasiga kelsak, hech bir mubolag'asiz, bu birinchi prezidentimiz I.A.Karimov nomi bilan bog'liq. Kurashning barkamol avlodni tarbiyalashda jumladan, mamlakat mudofa qudratini mustahkamlashda, xarbiy san'atni takomillashtieib borishda ham ahamiyati beqiyosdir.

Kurash turli turli millatlarni bir biriga birlashtiruvchi, tutashtiruvchi beminnat rishta bo'lib xizmat qilmoqda. Bu esa xalqimizning juda katta yutug'i, albatta.

Kurash xalqimiz g'ururi va kuch qudratining timsoli bo'lib, yigit qizlarimizni kuchli, epchil, jasur, mard, kamtarin, mehnatsevar va vatanparvar qilib tarbiyalashga tangi yo'q qadriyat sanaladi. Kurash bilan shug'ullanuvchi kishilar har qanday vaziyatga tog'rilik va poklik qonuniyati bilan yashaydilar.

Kurashga milliy va umuminsoniy qadriyat sifatida qarash, uni har tomlama chuqur o'rganish barkamol avlod tarbiyasida undan samarali foydalanish dolzarb muammolardan biri sanaladi. Alisher 1493-yili Paxlavon Muhammad vafotiga, bag'ishlab, „soqiynoma“ marsiyasini bitgan. O'zbek xalqining buyuk pahlavoniga bag'ishlangan „Xolati Pahlavon Mahmud“ marsiyasida uch muhim qadriyati mazmuni oydinlashadi.

Ya'ni birinchidan jismoniy kuchli va sog'lom odat, o'z davridagi madaniyat va bilimdon yirik bo'lmasligi lozim;

Ikkinchidan, kurash an'analari izchil davom ettirishi barobarida kurash usullarini shogirdlariga mukammal yetkazish zarur;

Uchunchidan, barcha ezgu insoniy fazilatlarini mukammal o'zlashtirishi kerak. O'lmas „Xolati Pahlavon Mahmud“ asari amaldagi pahlavonlik bemisol xazina, tabir joiz bo'lsa dasturamaldir.

Alishe Navoiy „Sabbayi – Sayyor“, „Farhod va Shirin“ dostonlari va boshqa asarlarida ayol pahlavonlar xamda bahodirlarni tarannum etgan.

Barkamol avlodni ham milliy, ham umumbashariy mohiyatga ega bo'lgan, odamzodga xos eng yuksak ma'naviyat va jismoniy mukammalini o'zida mujassam etgan, uni hamisha ezigulikga undaydigan oliyjanob g'oyadir.

Barkamol avlodni tarbiyalash quyidagi ustuvor vazifalarni o'z ichiga oladi.;

- vatanga muhabbat,
- milliy qadriyatlarga,
- ota-bobolarimizning muqaddas diniga sadoqat ruhida tarbiyalash,
- umuminsoniy qadriyatlarni e'zozlash,
- jismoniy barkamollik,
- ma'naviy barkamollik,
- begona, yot va zarar g'oyalar tasiriga berilmaslik,
- mustaqillik mustahkamlashga o'z xissasini qo'shish va boshqalar.

Milliy va umuminsoniy qadriyat bo'lgan kurashni yanada chuqur o'rganish va undan barkamol avlod tarbiyasida samarali foydalanish maqsadida olib borilgan taqiqotlarga tayanib, quyidagi tavsiyalarni beramiz;

- kurashni olimpia o'yinlari dasturiga kiritish;
- kurashning tarbiyaviy jihatlarini yanada chuqurroq o'rganishni davom ettirish;
- jismoniy tarbiya va sport sohasida tayyorlanadigan mutaxassislariga kurash usullari va uning tarbiyaviy xususiyatlarini singdirish;

#### **Adabiyotlar ro'yxati**

1. J.Tulenov. Milliyqadriyatlarvajtimoiytaraqqiyot. T, 1999 y.
2. HaydarbekBobobekovvaboshqalar. "O'zbekkurashidovrug'i" Toshkent 2002 yil
3. Iso Jo'bborov „O'zbeklar“ Toshkent 2008 y.
4. Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari Jizzax 2011 y.

## МУНДАРИЖА

Бухоро давлат университети ректори О.Х.Хамидовнинг анжуман иштирокчилари ва меҳмонларига табрик сўзи.....	3
<b>I БЎЛИМ. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМИДА ЯНГИ МАЪНО ВА МАЪМУН .....</b>	<b>4</b>
Жабакон В.Е. Трансдисциплинарная модификация содержания образования по физической культуре .....	4
Хаджиев М.Т. Развитие профессиональных компетенций У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ.....	5
Рафиев Ҳ.Т. Умумтаълим мактабларида жисмоний маданият таълимини такомиллаштириш хусусида .....	7
Kadirov R.X. Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishida talabalar ilmiy faoliyatining zamonaviy modeli .....	8
Ашуров А.Д., Исаев Н.И., Обланазаров Ф.А., Сифат – спорт таълим соҳаси ривожининг асосий гарови .....	12
Ҳайитов Н.Ш. Оила жисмоний маданиятини шакллантиришнинг аҳамияти ва уни амалга ошириш масалалари.....	14
Holiqov U.Q. Jismoniy madaniyat ta'limida shaxmat tarixining pedagogik asoslari.....	16
Karimov A.K., Ernazarova Sh.X. Jismoniy mashqlar texnikasi .....	18
Тўхтаев Б. Академик лицей ўқувчиларининг жисмоний тарбия таълими самарадорлигини баҳолаш тажрибаси .....	19
Орипова Н.М. Спорт талантини эрта аниқлашнинг ўзига хос хусусиятлари .....	20
Давронов Н.И. Қадриятлар тизимида жисмоний маданиятнинг аҳамияти .....	23
Хусенов М.З. Применение современных информационных технологий в практике подготовки спортсменов .....	25
Xusenov M.Z. Sport sohasida electron qo'llanmalarni qo'llashning afzalliklari.....	27
Шукуров Р.С., Акрамов А.Ш. Жисмоний маданият таълимини ташкил этишда замонавий таълим технологияларидан фойдаланиш таълимнинг самарадорлигини ошириш кафолати.....	28
Ходжаев Б.Қ., Ботиров Х.А. Жисмоний маданият машғулотларини илғор педагогик технологиялар асосида ташкил этиш .....	31
Накимов Х.Н. Boshlang'ich sinf darslarining takomillashtirishga integratsion va innovatsion yondoshuv .....	33
Накимов Х.Н. Umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quv fanlaridagi .....	35
Сатторов А.Э. Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларида касбий маданиятни шакллантириш имкониятлари .....	36
Ибрагимов А.К. Жисмоний тарбия ўқитувчиларининг педагог сифатида шакллантириш йўллари .....	39
Норкулов.Ш.М., Турғунов Б.У. Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларида касбий-маданий муносабатларни шакллантириш (кураш мисолида) .....	41
Farmonov O'.A. O'quvchi yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish konsepsiyasi .....	43
Farmonov O'.A. Bolalarning jismoniy tayyorgarligini yuqori darajada tayyorlash va o'rgatish tizimlari .....	44
Кодиров Ш. Жисмоний тарбия ва спортнинг бугунги кундаги ўрни ва ривожланиши.....	46
Камбаров Д., Эргашов Б., Мусулмонов Ҳ. Использование новых педагогических и информационных технологий в современном учебном процессе .....	47
Атамурадов Ж.Ж. Жисмоний тарбия дарсларининг сифат ва самарадорлигини оширишда ахборот технологияларидан фойдаланиш.....	48
Камбаров Д., Эргашов Б., Мусулмонов Ҳ. Использование новых педагогических и информационных технологий в современном учебном процессе.....	50
Атамурадов Ж.Ж., Латипов А.А. Использование современных информационных технологий в системе образования по физической культуре.....	52
Назаркулов С., Султонов Р., Ҳ Эргашев Б. Жисмоний тарбия дарсларида ўқув-тарбия ишларини самарали ташкил этиш маъмуни .....	53
Davronov I.E. O'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik jihatlari .....	54
Abdulxatov Z., Norova D. Ta'lim muassasalarida ta'lim va tarbiya jarayonini pedagogik texnologiya asosida tashkil etishning ahamiyati .....	56
Roziyeva D.S. Component of professional competencies of young teachers .....	58
Музафарова Ф.Б., Рамазонова О. Мактабда синфдан ташқари жисмоний тарбия ишларини йўлга қўйиш бўйича янгича ёндашув .....	59
<b>II БЎЛИМ. ЎСМИРЛАР ВА ХОТИН – ҚИЗЛАР СПОРТИНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ.....</b>	<b>62</b>
Кумсков М.И., Ильясова А.О., Проничкин Ю.В., Маъмуров Б.Б. Комплексная система оценки качества обучения спортсменов на основе анализа нейронными сетями видеозаписей тренировок .....	62
Маъмуров Б.Б., Кумсков М.И., Проничкин Ю.В., Ильясова А.О. Конструирование позы человека по фотографии на основе нейронных сетей глубокого изучения.....	63
Кравцова Л.М., Чикалин М.В. Современные подходы к контролю и оценки подготовленности легкоатлетов-барьеристов .....	65
Жабакон Т.В. Гендерный подход к исследованию проблемы самореализации в женском спорте .....	67

Черногоров Д.Н., Коновалова Ю. В. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК 16-19 ЛЕТ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ .....	69
Botirov H.A. YOSH SPORTCHILARNING TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI .....	71
Botirov H.A. AYOLLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARI VA ULARNI BARTARAF QILISH YO'LLARI .....	73
Расулова Т. Р. ЎРТА МАСОФАЛАРГА ЮГУРУВЧИ ХОТИН-ҚИЗЛАР ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИНИ ИННОВАЦИОН ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯДА БОШҚАРИШНИНГ САМАРАДОРЛИГИ .....	74
Хо'jabekov M.A. TASHQI MUNITNING TURLI HARORATLI SHAROITLARIDA ESHKAK ESHUVCHILAR QONIDA LAKTAT VA MOSHEVINA MIQDORINING O'ZGARISHI .....	77
Ядгаров Б. Ж., Хасанов О.И., Рўзметов Р.Н. ВОЛЕЙБОЛДА ЎЙИНГА КИРИТИЛГАН ТЎПНИ ҚАБУЛ ҚИЛИШ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ УСЛУБЛАРИ .....	78
Zaxritdinov A.T. Sport bilan shug'ullanish milliy g'ururni shakllantiruvchi omil sifatida .....	80
Bekmurodov A. SPORTCHILARDA FAOLIYAT MOTIVLARINING SHAKLLANISHI .....	82
Xolliqov U.K., Nuriddinova O'.A. Xotin-qizlar sportining rivojlanishida shaxmatchi qizlarning o'rni .....	84
Машарипов Й., Курбонова К. СПОРТ ТУРЛАРИ БОЛА СОҒЛИГИНИ МУСТАҲКАМЛОВЧИ ПОЙДЕВОРИ БЎЛА ОЛАДИ .....	86
Ҳотамов М.А. ГАНДБОЛЧИЛАРНИ МУСОБОҚАГА ОЛДИ МАШҒУЛОТЛАРИДА ТЕЗКОРЛИК КУЧ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБЛАРИ .....	87
Rahimov U.I. GANDBOLCHILARDA SAKROVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH USLUBLARI .....	89
Коссе Р.Б., Ҳотамов М.А. ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИНГ ОММАВИЙЛИГИНИ ОШИРИШ МУАММОЛАРИ .....	92
Mardonov N.J., Ergasheva M.B., Do'stmurodov N. BOLALAR VA O'SMIRLARNI SPORTGA TANLASHNING DOLZARB MUAMMOLARI .....	93
Mamadiyarov M.U., Ro'ziqulov D.M. SPORTCHILARNING JISMONIY IMKONIYATLARINI NAZORAT QILISH USULLARI .....	94
Mamadiyarov M.U., Mardonov N.J., Berdiqulova N. XOTIN-QIZLARNI SPORTGA TANLASH VA SARALASHNING TIBBIY MUAMMOLARI .....	95
Qurbonov J.I. UMUMIY VA O'RTA MAXSUS KASB-HUNAR TA'LIM MUASSASALARIDA QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI .....	97
Oripova N. M. BADIY GIMNASTIKA SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANISH QIZLAR SOG'LIGI VA BARKAMOLLIGINING GAROVIDIR .....	99
Azimov L.A. JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA XOTIN-QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING ISTIQBOLLI YO'NALISHLARI .....	100
Исломов Э.Ю. ЁШ СПОРТЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ МУСОБАҚАВИЙ МАШҚЛАР ЁРДАМИДА РИВОЖЛАНТИРИШ АСОСЛАРИ .....	102
Arslonov Q.P. AYOLLARNI SPORTGA JALB QILISH - SOG'LOM AVLODNI VOYAGA ETKAZISHNING MUNIM OMILI .....	103
Afraimov A.A. XOTIN-QIZLAR SPORTINING DOLZARB MASALALARI .....	105
Давронов Н.И. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	106
Вохидова Д.О., Ходжиева Д.З. ХОТИН –ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ МУАММОЛАРИ ВА ИСТИҚБОЛЛАРИ .....	107
Karabaev X.N. O'smirlar SPORTIDA MURABBIYNING O'RNI .....	108
Шукуров Р.С., Шукуров Ҳ.С. МАМЛАКАТИМИЗДА ХОТИН-ҚИЗЛАРНИ СПОРТ СОҲАСИДА ФАОЛЛИГИНИ ОШИРИШНИНГ ДОЛЗАРБ МАСАЛАЛАРИ .....	110
Nurullayev A. R. O'ZBEKISTONDA XOTIN-QIZLAR SPORTINING O'RNI .....	112
Arslonov Q. P. O'SMIR SPORTCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI ASOSLARI .....	113
Нуритдинов Э.Н., Аминжонов Ш.А. ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ И АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ЮНЫХ ГИМНАСТОВ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ г. САМАРКАНДА .....	115
Салимов Ғ.М. БОШЛАНҒИЧ СИНФЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ЎРАГАТИШ УСЛУБЛАРИ .....	116
Narzullayev F.A. O'SMIR QIZLARNI TARBIYALASHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING ROLI ...	118
Narzullayev F.A. O'SMIR – QIZLAR JISMONIY TAYYORGARLIGINING NISBIY KO'RSATKICHLARI ...	119
Do'stov B.A. XOTIN – QIZLAR JISMONIY MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH .....	121
Дўстов Б.А. БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИНГ АҲАМИЯТИ .	122
Маъмуров Б.Б., Кўзиева Ф. СПОРТНИНГ ЎСМИР-ҚИЗЛАРГА ХОС ТУРЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ .....	123
Маъмуров Б.Б., Кўзиева Ф. ЎСМИР-ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ КАМОЛОТИНИ ТАРБИЯЛАШДА СПОРТНИНГ ЎРНИ .....	124
Хусенова С.С. Развитие качества соревновательной надежности юных спортсменов .....	126
Эшов Э.С., Сатторов М.Э. ЎСМИР ЕШДАГИ СПОРТЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИДА ИНДУВИДАЛ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ .....	127

Safarov F.F., Sattorov A.Ch. O'SMIRLAR VA XOTIN-QIZLAR UCHUN SPORT MASHG'ULOTLARINI TANLASHNING MUHIM TASNIFLARI .....	128
Yusupova Z.Sh. AYOLLAR SPORTINING MUAMMOLARI VA ULARNI BARTARAF QILISH YO'LLARI ..	129
Djuraeva M.Z., Ismoilova N. Umumiy o'rta'talim maktablarida o'quvchi qizlar sportini .....	130
Баймурадов Р.С. ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ВА МАХСУС ЧИДАМЛИГИНИ ОШИРИШДА ЯНГИ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ .....	131
Баймурадов Р.С. ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ҚЎЛЛАБ ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ МАХСУС ТЕЗКОРЛИГИНИ ОШИРИШ .....	134
Хидоятлов Ш.Ш., Зокирова Ф.Б. ЁШ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ КУЧ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ .....	136
Шокиров К.Ф., Шомуродов М.Б. ЁШ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ ЧИДАМЛИЛИК СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ .....	138
Каримов У.Р. КУРАШЧИ ТЕЗКОРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА МАХСУС ҲАРАКАТЛИ .....	140
Каримов У.Р. КУРАШЧИ МАЪНАВИЙ – ИРОДАВИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИДА ФОЙДАЛАНИЛАДИГАН СИФАТЛАР КОРРЕЛЯЦИЯСИНИ ЎРГАНИШ .....	143
Sharapova L.Q. BADIY GIMNASTIKA SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANISHI QIZLAR SOG'LIGI VA BARKAMOLLIGINING GAROVIDIR .....	145
Ahmedova R.A., Oripova N.M. Jismoniy tarbiya va sportda chet tillarining tutgan o'rni .....	146
Тухтамурадова Н.А., Маъмуров Б.Б. ХОТИН-ҚИЗЛАРНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУРАББИЙЛАРИ ШАХСИНИНГ ИЖТИМОЙЛАШУВИ .....	147
Ақбаров А. ЁШЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ҚАДРИЯТЛАРИ ҲАҚИДА ФИКРЛАРИНИ ЎРГАНИШ .....	149
M.A.Rahimova. YOSH FUTBOLCHI QIZLAR ORGANIZMINING ANATOMIK-FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI .....	151
М. К.Махмудов. Ш.Усмонов.Ёш болалар билан жисмоний тарбия машгулотларини ташкил этишнинг амалий асослари .....	152
М. К.Махмудов. SH.Usmonov. YOSH SAKROVCHI KO'NIKALARINING HAYOT VA SPORT FAOLIYATIDAGI O'RNI.....	153

<b>III БЎЛИМ. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТИЗИМИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ТЕХНОЛОГИЯЛАР .....</b>	<b>155</b>
Макаренко В.Г., Павлова В.И., Сарайкин Д.А. Предпосылки формирования здоровьесориентированной концепции педагогического управления физкультурным образованием детей дошкольного возраста .....	155
Морозов Р.А., Соколова В.С. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СТАТОДИНАМИЧЕСКОГО РЕЖИМА, КАК ПРОФИЛАКТИКА ИЗМЕНЕНИЙ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ .....	157
Черногоров Д.Н., Шаповалова П.Г.МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 12-14 ЛЕТЗАЙМАЮЩИХСЯ В КРОССФИТЕ .....	159
Раупов О.К., Курбанов А.А., Юсупов Д.И. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ .....	161
Машарипов Й. ОИЛАДА СОҒЛОМ БОЛАНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ИБН СИНОНИНГ АМАЛИЙ ФАОЛИЯТИ ВА ПСИХОЛОГИК ҚАРАШЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ.....	163
Саидов И.И. ЎҚУВЧИЛАР ЎЗ-ЎЗИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАБ, СОҒЛИГИНИ МУСТАҲҚАМЛАШИ УЛАРНИ ҲАР ТОМОНЛАМА ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНТИРИШДАГИ РОЛИ .....	165
Саидов И.И. 10-11 ЁШЛИ ЎҚУВЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШГА ЙЎНАЛТИРИШ МЕТОДЛАРИ .....	168
Abdullaev Sh.Dj. O'QUVCHILAR BILAN OLIV BORILADIGAN SPORT ISHLARINING SOG'LOMLASHTIRUVCHI TEXNOLOGIYALARI.....	170
Абдуллаев Ш.Дж. ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ СОҒЛОМ ВА БАРКАМОЛ БЎЛИБ ШАКЛЛАНИШИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ ЎРНИ .....	172
Мухитдинова Н.М. МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР УЧУН СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР .....	174
Muxitdinova N.M., Olloyorova D.T. МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ МУАССАСАЛАРИДА МИЛЛИЙ ВА НАРАКАТЛИ О'ЙИНЛАРНИ О'ТКАЗИШ МЕТОДИКАСИ.....	175
Jo'rayev J.R. Kun tartibida sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish.....	177
Toshev A.T. BOSHLANG'ICH SINFLARNING O'QUV FAOLIYATINI INTEGRATSIYALASH TA'LIM SAMARADORLIGI OMILI SIFATIDA .....	178
Хамраев И.Т. МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ БАЪЗИ ХУСУСИЯТЛАРИ .....	180
Салимов Ф.М. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАДБИРЛАРИНИНГ СИНФДАН ТАШҚАРИ ШАКЛЛАРИНИ ТАҲЛИЛ ЭТИШ.....	182



Инояттов А.Ш. КЕКСА ЁШДАГИ КИШИЛАР УЧУН СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ МАШҒУЛОТЛАРИ ТЕХНОЛОГИЯСИ .....	183
Назаркулов С., Султонов Р., Ҳ Эргошев Б. Жисмоний тарбия дарсларида ўқув-тарбия ишларини самарали ташкил этиш мазмуни.....	186
Мухитдинова Н.М., Жўраева Д.Ў. ЎСМИРЛАРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА ОИЛАНИНГ ТУТГАН ЎРНИ.....	187
Тошев А.Т. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТИЗИМИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ .....	188
Юсупова З.Ш. ХОТИН - ҚИЗЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ОИЛАНИНГ ЎРНИ.....	190
Қобилжонов Қ.Қ. БУХОРО МАДРАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТУРЛАРИ.....	191
Рахмонов Р. БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ШАҚЛЛАНТИРИШНИНГ САМАРАЛИ УСУЛЛАРИ .....	192
Рахмонов Р. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ЁШЛАРНИНГ САЛОМАТЛИГИНИ МУСТАҲКАМЛАШДА ЭНГ МУҲИМ ОМИЛ СИФАТИДА.....	193
Сатторов М.Э. ЎҚУВЧИ ЁШЛАРНИ СПОРТГА ЙЎНАЛТИРИШДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИНГ ТАЪСИРИНИ БЕЛГИЛОВЧИ ОМИЛЛАР.....	195
Музафарова Ф.Б. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИ ЖАРАЁНИДА СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ВАЗИФАЛАРНИНГ ҲАЛ ҚИЛИНИШИ .....	196
R.A. Axmedova. M.T. Muhammadova. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA INNOVATSION TECHNOLOGIYALAR VA INTERFAOL USULLARI QO'LLASH.....	199
<b>IV БЎЛИМ. АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ .....</b>	<b>201</b>
Захарова Н.А. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ВОЛЕЙБОЛА ШКОЛЬНИКОВ С ОВЗ.....	201
Коняхина Г.П. МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ .....	203
Сайранова О.С. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ С ОВЗ .....	205
Ашуров А.Д., Курбанов А.А., Облоназаров Ф.А. АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИНГ НАЗАРИЙ-УСЛУБИЙ АСОСЛАРИ .....	207
Облоназаров Ф.А. Ашуров А.Д. АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАЛАРИ ВА УСЛУБИ .....	209
Инояттов Б.Б., Хўжамкелдиев Ғ.С. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ПО САМБО.....	210
Бекманова Х.Ш., Урунов Б.А. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАРГА ТАБАҚАЛИ ИНДИВИДУАЛ ЁНДАШИШ .....	212
Жамматов Ж.Ш. УМУМТАЪЛИМ МАКТАБ ШАРОИТИДА ҚУЙИ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ТАБАҚАЛАШТИРИЛГАН ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ .....	214
Жамматов Ж.Ш. ИНДИВИДУАЛ ВА ТАБАҚАЛИ ЁНДАШИШДА ҚЎЛЛАНИЛГАН ВОСИТАЛАР ВА УСЛУБЛАРНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ БАҲОЛАШ .....	216
Солаев Т.К., Урунов Б.А. МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИНГ ТЎЛҚИНСИМОН ЎЗГАРИШИ .....	217
Ro'ziqulov D.M. ORGANIZMNI JISMONIY TARBIYA VOSITASI BILAN SHINIQTIRISHNING TIKLANISH VA ADAPTATSIYA UCHUN ANAMIYATI.....	218
Курбанов Дж.И. ФОРМЫ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ.....	219
Арслонов Қ.П. ЁШ КУРАШЧИЛАРНИНГ АНАЭРОБ ЧИДАМЛИЛИГИНИ УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВОСИТАСИДА ТАРБИЯЛАШ .....	221
Islomov E.Yu. JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA ISHLAB CHIQARISH KORXONALARIGA YO'NALTIRILGAN GIMNASTIKA MASHQLARINI QO'LLASH.....	223
Афраимов А.А. АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ.....	225
Jo'rayev J.R. KASB HUNAR KOLLEJI O'QUVCHI YOSHLARIDA JISMONIY SFATLARNI RIVVOJLANTIRISH USULLARI.....	227
Холходжаев О.Т. ТУРОН ЯККАКУРАШИДА КУЧ ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛИЯТИ.....	229
Шарафутдинова Р.И. Аспекты нормирования нагрузок на уроках физической культуры .....	232
Итолмазов А.Х., Эргашова Д.М., Уринова С.Б. СОҒЛИГИНИНГ ҲОЛАТИДА НУҚСОНИ БЎЛГАН ЎҚУВЧИЛАР МАШҒУЛОТИ МЕТОДИКАСИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ .....	232
Хасанов Р.А., Рахимов Ш.Ж. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ.....	234
Хасанов Р.А., Искандарова М.А. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ .....	235
Хусенова С.С., Рахимов Ш.Ж. ПОДВИЖНЫЕ И СЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ.....	236
Кодиров Ш. АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ – ИЖТИМОЙ МУАММО .....	238
Искандарова М.А. ТАБАҚАЛАШТИРИЛГАН ЖИСМОНИЙ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ ХУСУСИДА.....	239

<b>V БЎЛИМ. КАДРЛАРНИ ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ</b> .....	241
Абдумаликов У.Р., Қосимова В.С. МУТАХАССИС КАДРЛАР ТАЁРЛАШДА МЕҲНАТ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ УЙГУНЛИГИНИ ЁШЛАР ОНГИГА СИНГДИРИШ ХУСУСИДА .....	241
Дўстмуродов Н.И., Жозилова С.С., Шомурдова Ў.Н. ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ КАДРЛАРИНИ ТАЙЁРЛАШ: АМАЛИЁТ ВА ИСТИҚБОЛ .....	243
Иноятов Б.Б., Хўжамкелдиев Ғ.С. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ПО САМБО .....	245
Karimov A., Karimov D. SPORT НАКАМНИНГ ТАРБИЯВИҲУ ФАОЛИЯТИ.....	247
Қобилов С.Д., Аъзамхонов О.А. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ШАХСНИ АХЛОҚИЙ ТАРБИЯЛАШ .....	248
Akhmedova R., Junaydullayeva D. HISTORY OF BASKETBALL .....	250
Маманазаров А., Ходжаев Б.К., Каримова Д. ФОРМИРОВАНИЕ ГРАЖДАНСКОЙ КУЛЬТУРЫ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	251
Сатторов А.Э. БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ЎҚИТУВЧИЛАРИДА КАСБИЙ МАДАНИЯТНИ ШАҚЛЛАНТИРИШ – КАСБИЙ ПЕДАГОГИК ЗАРУРИЯТ СИФАТИДА.....	253
Ражабов Ғ.А. МАМЛАКАТДА СОҒЛОМ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ АҲАМИЯТИ .....	254
Abdulxatov A.R. MILLIY VA UMUMINSONIY QADRIYATLARNING YOSHLAR TARBIVASIDAGI O'RNI .....	256
Рахимов Б., Султонов Р., Умарова Н. Профессия учителя сегодня важна и ответственна.....	258
Г.К.Баходирова. СИСТЕМА УЧЕБНЫХ ЗАДАНИЙ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ.....	260
Б.Бегалиев, Б.Б.Каримов, Х.Махмаризаев. СПОРТЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРЛАШНИНГ ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ЁНДОШУВ ВА УНИНГ АҲАМИЯТИ.....	262
Б.Бегалиев, Б.Б.Каримов, Х.Махмаризаев. ТАЪЛИМ БЕРИШНИНГ ИЛҒОР ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИ, ЗАМОНАВИЙ ЎҚУВ-УСЛУБИЙ МАЖМУАЛАРНИ ЯРАТИШ ВА ЎҚУВ-ТАРБИЯ ЖАРАЁНИНИ ДИДАКТИК ЖИҲАТДАН ТАЪМИНЛАШ.....	263
Арипов Ю.Ю., Даниева Я.Ч., Шарапова Қ.И. ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ДАРСДАН ТАШҚАРИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ-СОҒЛОМЛАШТИРИШ ВА ОММАВИЙ ТАДБИРЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА СИФАТИНИ ОШИРИШДА “СПОРТ КЛУБЛАРИ”НИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ.....	266
Abdulxatov.A.R. MILLIY VA UMUMINSONIY QADRIYATLARNING YOSHLAR TARBIVASIDAGI O'RNI.....	269
Норкулов.Ш.М., Турғунов Б.У. БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИДА КАСБИЙ-МАДАНИЙ МУНОСАБАТЛАРНИ ШАҚЛЛАНТИРИШ.....	271
Bo`riboev B. A., Komilov.K.X., Anvarova G. E. BARKAMOL AVLODNI TARBIVALASHDA MILLIY QADRIYATLARNING O'RNI VA RO'LI.....	273

**ЎСИБ КЕЛАЁТГАН ЁШ АВЛОД ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ ВА СПОРТДА  
ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР**

**Халқаро иштирокчилар ҳамкорлигида республика илмий-амалий анжумани  
материаллари**

**Бухоро шаҳри, 2019 йил 7 июнь**

*Muharrir:*

*G`Murodov*

*Texnik muharrir:*

*G.Samiyeva*

*Musahhih:*

*A.Qalandarov*

*Sahifalovchi:*

*M.Ortiqova*

Nashriyot litsenziyasi AI № 178. 08.12.2010. Original-maketdan bosishga ruxsat etildi: 06.06.2019. Bichimi 60x84 1/8. Kegli 11 shponli. «Times New Roman» garn. Ofset bosma usulida bosildi. Ofset bosma qog`ozi. Bosma tobog`i 32,5. Adadi 100. Buyurtma №98.

Buxoro viloyat Matbuot va axborot boshqarmasi  
“Durdoni” nashriyoti: Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko`chasi, 11-uy.  
Baxosi kelishilgan narxda.

“Sadridin Salim Buxoriy” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.  
Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko`chasi, 11-uy. Tel.: 0(365) 221-26-45