

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



**“МАКТАБ, АКАДЕМИК ЛИЦЕЙ ВА КАСБ-ХУНАР  
КОЛЛЕЖЛАРИ ЎҚУВЧИЛАРИ ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИ  
ОПТИМАЛАШТИРИШ: МУАММОЛАР, ЕЧИМЛАР ВА  
ИСТИҚБОЛЛАР”**

**Республика илмий-амалий анжумани  
материаллари**

**2016 йил 6-7 май**

**«ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
УЧАЩИХСЯ ШКОЛ, АКАДЕМИЧЕСКИХ ЛИЦЕЕВ И  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОЛЛЕДЖЕЙ: ПРОБЛЕМЫ  
РЕШЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ»**

**Материалы республиканской научно-практической  
конференции**

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

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**“МАКТАБ, АКАДЕМИК ЛИЦЕЙ ВА КАСБ-ҲУНАР  
КОЛЛЕЖЛАРИ ЎҚУВЧИЛАРИ ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИ  
ОПТИМАЛЛАШТИРИШ: МУАММОЛАР, ЕЧИМЛАР ВА  
ИСТИҚБОЛЛАР”**

**Республика илмий-амалий анжумани материаллари**

**2016 йил 6-7 май**

**«ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ  
ШКОЛ, АКАДЕМИЧЕСКИХ ЛИЦЕЕВ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ  
КОЛЛЕДЖЕЙ: ПРОБЛЕМЫ, РЕШЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ»  
Материалы республиканской научно-практической  
конференции**

**ТОШКЕНТ  
«ITA-PRESS» 2016**

УДК 806.01  
ББК 77.03.16

**“Мақтаб, академик лицей ва касб-хунар коллежлари ўқувчилари ҳаракат фаоллигини оптималлаштириш: муаммолар, ечимлар ва истиқболлар” (тўплам) / Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги Бухоро давлат университети “Соғлом она ва бола” йилига бағишланган Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Тошкент, 2016. -412 б.**

ISBN 978-9943-11-497-5

УДК 806.01  
ББК 77.03.16

Анжуман материаллари тўпламида республикаимиз хотин-қизларининг ҳаракат фаоллигини оптималлаштириш муаммоларига бағишланган изланишлар, тажрибалар ва уларнинг натижалари бўйича илмий асосланган фикрлар муҳокамаси ўрин олган.

#### Ташкилий қўмита

1. А.А.Тулаганов - БухДУ ректори, раис
2. К.Самиев - БухДУ илмий ишлар бўйича проректори, раис муовини
3. С.Қ.Қаххоров - Бухоро давлат университети ходимлар ва талабалар касаба уюшмаси раиси
4. Б.Б.Маъмуров - БухДУ жисмоний тарбия факультети декани., аъзо
5. Г.Т.Зарипов - БухДУ И ва ИПКТ бўлими бошлиғи, аъзо
6. И.Т.Хамраев - БухДУ “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти” кафедра катта ўқитувчи, котиб
7. М.Ж.Абдуллаев - БухДУ спорт кафедраси ўқитувчиси, аъзо

Масъул муҳаррир:  
Б.Б.Маъмуров

Тўпламда нашр этилган тезислардаги маълумотларнинг ҳаққонийлигига муаллифлар масъулдирлар

Анжуман ташкил қилиб утказувчилар:  
Хамраев И.Т., Абдуллаев М.Ж.

Тўплам Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2016 йил 23 январдаги 27-сонли буйруғи ҳамда БухДУ илмий кенгашининг қарорига асосан нашрга тавсия этилди

© «ITA-PRESS» 2016



# **1. МАКТАБ, АКАДЕМИК ЛИЦЕЙ ВА КАСБ-ҲУНАР КОЛЛЕЖЛАРИ ЎҚУВЧИЛАРИ ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ МУАММОЛАРИ ВА ЕЎИМЛАРИ**

## **ОИЛАДА СОҒЛОМ АВЛОД ТАРБИЯСИНИНГ МАЪНАВИЙ-АХЛОҚИЙ НЕГИЗЛАРИ**

*Тулаганов А.А., БухДУ ректори, т.ф.д., профессор,  
Маъмуров Б.Б., Жисмоний маданият факультети декани, п.ф.н., доцент*

Соғлом турмуш тарзи – бу фаол меҳнат, кучли жисмоний ва руҳий ҳолат, ута хавфли ва зарарли таъсир кўрсатувчи омилларни енга оладиган, етукликка интилувчан шахснинг шаклланиш жараёнидир.

Инсоннинг саломатлиги ижтимоий қадриятлар орасида энг муҳимдир. Саломатлик муаммоси мамлакатнинг ижтимоий-иқтисодий тараққиёти кўрсаткичларини бири бўлиб, бу экологик-иқтисодий ва ижтимоий-гигиеник фаровонликнинг ўзига хослиги, фан-техника тараққиёти ҳамда аҳоли маданиятидаги даражаси билан ўзаро ўзвий боғлиқдир. Жамият тараққиётининг ҳозирги даврида инсоният олдида турган асосий муаммолардан бири инсонларнинг ижтимоий-иқтисодий, экологик ва демографик жиҳатларига боғлиқ бўлган саломатлигини ҳамда ижтимоий-биологик аҳолини барқарорлаштириб, мустаҳкамлаб боришдир. Фан-техника тараққиёти даврида ишлаб чиқариш кучлари ва ишлаб чиқариш муносабатларининг ривожланиб бориши талайгина омилларга боғлиқ. Бироқ, инсон ҳаётини, ижтимоий фаолиятнинг барча соҳаларидаги муносабатлари тизимидаги ижтимоий-фалсафий ва илмий жиҳатдан янгича идрок этишни ва инсон саломатлигига иқтисодий, ижтимоий, маънавий қадриятларсиз инсон ва инсониятнинг камолга етиш истиқболларини башорат қилиш, соғлом авлодни вояга етказишни режалаштириш мураккаб муаммо бўлиб қолаверади.

Инсон маънавий, табиий ва ижтимоий тирик организм бўлиб меросий ва ҳаётий ўзлаштириб олинган хусусиятлар бирлигини билдиради. Инсон ҳаётида биологик қонуниятларнинг намоён бўлиши ижтимоий тирик организм бўлиб, меросий ва ҳаётий ўзлаштириб олинган хусусиятлар бирлигини билдиради. Инсон ҳаётида биологик қонуниятларнинг намоён бўлиши ижтимоий характерга эга. Инсоннинг ҳаёти умумий тизимга кирувчи биологик ва ижтимоий замин билан боғланган. Демак, инсон табиий биологик вужуд эмас, у ўзининг келиб чиқиши, организмнинг физиологик хусусиятларига кўра табиатнинг олий маҳсулидир. Инсон ижтимоий вазифаларни бажариши, фарзандларини соғлом бўлиши, соғлом турмуш тарзига эга бўлиши, фарзандларининг моддий-маънавий камолоти учун шароит яратиши керак. Оилавий муносабатлар маданиятини такомиллаш-тирмасдан туриб бунга эришиш мумкин эмас. Умумий қилиб айтганда соғлом ота-онадангина соғлом фарзанд туғилади. Соғлом авлод дастлаб оилада шаклланади. Баркамол авлод тарбияси оиладан бошланади. Оила соғлом авлодни вояга етказувчи муҳим омил ҳисобланади. Демак инсон саломат яшаши учун бошқа омиллар билан бирга соғлом оилавий муҳит ҳам лозим. Бундай муҳит оила аъзоларининг бир-бирини тушунишга, оилавий муносабатларнинг туғри ўрнатилишига боғлиқ бўлади.

Шундай экан баркамол авлод тарбиясини муҳитини яратиш ота-онаниннг бош вазифасидир. Мустақил Ўзбекистон ижтимоий ҳаётидаги туб ўзгаришлар ҳам оилада янгиланиш, ўзгаришни амалга оширишни тақазо этади. Шу мақсадда, мамлакатимизда «Соғлом авлод учун» олиб борилаётган сиёсат, биринчи навбатда, оилаларга, оиладаги муҳитни соғломлаштиришга, жисмонан соғлом, маънавий бой ва ахлоқан пок, ёш авлодни тарбиялашга қаратилгандир. Табиийки, соғлом оилалар бутун жамиятнинг сиҳат саломатлигини белгилайди. Янги ҳуқуқий-демократик, инсонпарвар жамиятни куриш, ислохотларнинг тақдири оилаларни мустаҳкамлигига, соғломлигига боғлиқ. Соғлом оила — бу жисмоний соғлом, маънавий бой баркамол фарзандлар тарбияладиган жамиятимиз ўзагидир. Президентимиз томонидан мустақилликдан сўнг таъсис этилган биринчи давлат нишони «Соғлом авлод» ордени бўлди. 2016 йилнинг мамлакатимизда «Соғлом она ва бола» деб эълон қилиниши ҳам бежиз эмас.. Чунки мустақил давлатимизнинг эртанги куни, унинг мувафаққиятли равишда олға силжиши кўп жиҳатдан ўсиб келаётган авлодни соғлом бўлишига, оналик ва болаликнинг қандай муҳофаза қилинишига боғлиқ ва бу белгилувчи



аҳамиятга эга. Бу ўз навбатида Ватанимизнинг келажаги бўлган фарзандларимизнинг жисмоний, ақлий ва маънавий камол топиши учун қулай шарт-шароитлар яратишни тақозо этади. Бу қурилаётган чора-тадбирлар юртимизда баркамол авлод тарбиясига берилаётган давлат эътиборидан далолат беради. Саломатлик ижтимоий қадриятлар орасида устивор ўринни эгаллайди. Чунки, у ишлаб чиқариш кучларини эркин, унумли меҳнат қилишни таъминлайди, шу билан бирга умрни узайтиради, ўлимни камайтиради ҳамда келажак авлодни саломатлигини ҳам таъминлайди, насл тозалигига сабаб бўлади. Бу ҳолат ўз навбатида, жамият тараққиётини тезлаширади. Ҳар бир мамлакат аҳолиси саломат бўлиши учун объектив шароит — моддий таъминланганлик ва табиатнинг тозалиги зарур бўлса, субъектив омил — соғлом турмуш-тарзи, тиббий онгнинг шаклланганлиги ва ёшларни ҳаётга тайёрлаб боришнинг такомиллашгани асосий аҳамиятга эга бўлди. Демак, оилаларни мустаҳкамлаш, оилада соғлом авлодни вояга етаклаш ҳам, биринчи навбатда жамиятнинг иқтисодий ривожланишига ва унинг барқарорлигига боғлиқдир. Жисмонан соғлом ва ҳар томонлама маънавий бой авлодни тарбиялаш, камол топтириш энг аввало оиладан бошланади. Юксак ахлоқийлик, инсоний фазилатлар, ватанпарварлик, Ватан билан гурурланиш ва унга муҳаббат, унинг бахт саодати, равнақи учун масъулиятни тарбиялаш, бузғунчи ғояларга, ёмон одоб-ахлоққа қарши нафрат руҳи дасаввал оилада куртак отади. Оилада шаклланган одоб-ахлоқ, хулқ-атвор кейинчалик маҳаллада, меҳнат жамоаларида, ўқув муассасаларида ривожланиб, шахснинг онги ва қалбига сингиб боради.

Ўзбек оилаларида баркамол авлодни тарбиялашдаги ўрни бениҳоя катта бўлиб, асрлар давомида шаклланиб келган. Миллий анъаналар, ота-оналар ва болаларнинг ўзаро ҳамкорлиги ва ҳурмати, қариндошларнинг бир-бирига ёрдам қўлини чўзишлиги, болалар туғрисида ғамхўрлик қилишда ёшлар учун мустаҳкам ишончли муҳитни яратилиши, оилавий покизалик талабларини сақланиши каби урф-одатлар ўсиб келаётган ёш авлод маънавияти ва ахлоқи учун негизга айланади, маиший-маданий турмушнинг асосий тушунчалари ва қоидалари халқимизнинг урф-одатлари, маросимлари ва расм-русумлари мустаҳкам кўрғондагидек сақланиб қолади ва авлоддан-авлодга етказиб берилади. Оилада етук комил инсонни тарбиялаш борасида яна қайтариб айтамиз, ота-онанинг ўрни беқиёс бўлиб, барча тарбия воситалари ва омиллари ана шу икки буюк зотга боғлиқдир. Чунки ота-она оиланинг барча иқир-чиқирларига чидайдиган, фарзандлар камолоти йўлида жонини ҳам аямайдиган улўғ зотдирлар. Уларнинг ҳар бир хатти-ҳаракати оиладаги барқарорликни таъминлашга, фарзандлар тарбиясини шакллантиришда муҳим аҳамият касб этади. Баркамол авлоднинг дунёқарashi, миллий мафкураси ва тафаккури ҳам оила шароитида шакллана боради. Ватан, миллат туйғуси, миллий гурур боланинг оилага, энг яқин кишилари — ота, она, бува, ака-ука, опа-сингилларига бўлган муносабатидан туғилиб ўсган кадрдон уйи ва яқин кишилари билан мулоқоти давомида қарор топади. Шунинг учун ҳам миллий ғоя тушунчасини ва мафкурасини ёшлар онги ва қалбига сингдириб боришда оиладаги соғлом маънавий-тарбиявий муҳитни аҳамияти катта. Оилада ота-она обрўси миллий гурурни тарбиялашнинг асосидир. Мустақил республикамизда оиланинг ҳар томонлама мустаҳкамлаш учун шарт-шароитлар яратилган. Ана шу уйнинг соҳибини инсоний соғлом, ақлли, билимли, ташаббускор, фидоий ёшларни баркамол авлодни тарбиялашни оилада янада кенг миқёсда олиб бориш бугунги куннинг талабидир.

## **ЎСПИРИН ЎҚУВЧИЛАРНИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛ ИЖОДИЙ САЛОҲИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ**

**А.Бекмуродов, Гулду “Жисмоний маданият”  
факультети ўқитувчиси, М.Матёкубова талаба.**

Ривожланаётган жамиятда таълим тизимини ривожлантиришнинг стратегик йўналиши — бу инсоннинг турли соҳаларда мақсадли мустақил фаолияти асосида унинг интеллектуал ва ахлоқий шаклланишидир.

Чиндан ҳам интеллектуал салоҳиятни юксалтириш бугунги кунда миллий тараққиётнинг асосий шarti ва мезонига айланмоқда. Чунки интеллектуал жиҳатдан қоқоқ халқ ҳеч қачон ривожланмайди. Дунёдаги тараққий топган мамлакатлар экспорт қиладиган маҳсулотларининг кўпчилиги интеллектуал мулк ҳисобланади.

Зеро, ҳар бир мамлакатнинг порлоқ келажагини одамлардаги ижодий, интеллектуал ва маънавий тараққиёт йўлига хизмат қилувчи давлат механизми тасаввур қилиб бўлмайди. Шу

боисдан бўлса керак, ҳозирги кунда барча ривожланган ва ривожланиш йўлидан бораётган мамлакатлар биринчи галда ўз фуқароларининг маънавий ва интеллектуал, жисмоний ва руҳий баркамоллигига ва ундан ижтимоий манфаатлар учун самарали фойдаланиш йўллари излашга жиддий эътиборни қаратмоқдалар.

Интеллект инсон ақлий фаолиятининг, ақл-заковатини, онгли хатти-ҳаракатининг юксак шакли ҳисобланади. Интеллект теварак-атрофни, ижтимоий муҳитни ҳамда воқеликни билиш қуроли, шунингдек, инсоннинг кенг кўламдаги фаолиятини оқилона амалга оширишнинг асосий шарти саналади.

Ўспирин ўқувчиларнинг интеллектуал ижодий салоҳиятини ривожлан-тирувчи ҳар қандай мақсадга қаратилган тарбия жараёнининг моҳияти ва вазифалари тарбиячи томонидан режалаштирилади ва кетма-кет бажариладиган усуллар белгилаб олинади:

- Ўқувчи-талабаларнинг интеллектуал ижодий салоҳиятини шакллан-тирувчи ҳислатларини уйғотиш ва ривожлантириш режалаштирилади.
- Мана шу ҳислатларни ривожлантиришни амалга оширувчи усулларни яратиш ёки интеллектуал ижодий салоҳиятни ошириб боришга хизмат қилувчи манбалар излаб топилади.
- Белгиланган мақсад учун хизмат қиладиган назарий ва амалий манбаларни қайсисини ва қаерда ишлатиш режалаштирилади.

Мана шундай режага солиниб олиб бориладиган ишларни амалга ошириш таълим-тарбия тизими жараёнида ҳам ёшларнинг интеллектуал ижодий салоҳиятини ривожлантириб боради, жамият ва инсонларнинг интеллектуал ва жисмоний фаолиятини ошириб боради.

#### **Интеллектуал ижодий салоҳиятни оширишда тарбия жараёнининг хусусиятлари**

**Кўп қиррали жараён:** Кўп қиррали жараёнда ўқув маскани, оила, маҳалла ва кенг жамоатчилик, кино, театр, телевидение, адабиёт ва санъат иштирок этади.

**Узоқ мuddат давом этадиган жараён:** Бу жараёнга боланинг туғма истеъдоди киради. Бу хусусиятда таълимдан фарқли равишда у бола туғилганидан бошланади, мактаб даврида, ундан кейин, ва бутун умр давом этади

**Яхлит ҳолда амалга оширилади:** Интеллектуал ижодий салоҳиятнинг таълимдан фарқлантирувчи хусусияти яхлит ҳолда ва консентрик асосда амалга оширилади. Бунда тарбиянинг турлари бир-бири билан узвий боғланган.

**Ёшларнинг фаоллиги, икки томонлама хусусият:** Бунга ёшларнинг туғма истеъдоди ҳамда олган билимлари асосидаги интеллектуал ижодий салоҳияти киради. Бу жараён икки томонлама хусусиятга эга бўлиб, бунда боланинг ўзи ҳам фаол иштирок этади.

**Қарама-қаршилиқларнинг кўплиги:** Бу қарама-қаршилиқлар болаларда ўз тушунчаларига мувофиқ дастлабки пайдо бўлган интеллектуал ижодий салоҳият билан таълим-тарбия томонидан таркиб топтираётган сифатлар ўртасида ўқувчиларга қўйилган талаблар билан уни бажариш имкониятлари ўртасидаги курашларда намоён бўлади.

Хулоса қилиб айтганда, ҳар биримиз жамиятда ўз ижтимоий ўрнимизга эгамиз ва оилада, маҳаллада, таълим муассасаларида ҳар томонлама интеллектуал ижодий ривожланган авлодни тарбиялар эканмиз ижтимоий педагоглар ҳисобланамиз.

### **ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ СОҒЛОМ ОНА ВА БОЛАНИ ТАРБИЯЛАШ ОМИЛИ**

*Маъмуров Б.Б., Жисмоний маданият факультети декани, п.ф.н., доцент*

Ҳар қандай давлатнинг мустақиллик мақомига эришиши ва уни самарали ислохотлар асосида эркин демократик жамият даражасига олиб чиқиш имконияти шу давлат йўлбошчиси ва халқларининг ақл-заковати, маънавий ҳамда интеллектуал потенциалига тўғридан-тўғри боғлиқдир.

Президентимизнинг одилона ва халқчил сиёсати, ташаббуси ва бевосита раҳбарлиги остида "Ўзбекистон келажаги буюк давлат" ҳамда "Кучли давлатдан кучли жамият сари" концепциялари изчиллик билан босқичма-босқич амалга оширилмоқда. Энг эътиборли жойи шундаки, ушбу жараённи жадал суръатлар билан ҳаракатга келтирувчи манба – миллат генофондини шакллантириш ҳамда соғлом, баркамол авлодни тарбиялашда кафолатли восита бўлмиш жисмоний тарбия ва спорт Юртбошимиз томонидан мустақилликнинг илк



йиллариданоқ қўллаб-қувватланиб, пировардида давлат сиёсатининг устувор йўналишлари доирасига кутарилди.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг 2004 йил 25 май “Ўзбекистон хотин-қизлар кўмитасини қўллаб-қувватлаш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида” ги фармони, Вазирлар Маҳкамасининг 2002 йил 25 январдаги “Аёллар ва ўсиб келаётган авлод соғлигини мустаҳкамлаш ҳақида қўшимча тадбирлар тўғрисида” ги 32-сонли қарори ва бошқаларда хотин-қизлар ва болалар соғлигини муҳофазалаш, соғлом оилани шакллантириш, хотин-қизлар ва оила спортининг ривожланишига кўмаклашиш, соғлом турмуш тарзини тарғибот қилиш бўйича комплекс тадбирларни ишлаб чиқиш ва амалга оширишга алоҳида эътибор қаратилган.

Президент Ислам Каримовнинг Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганининг 23-йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маърузасида (05.12.2015) “Соғлом ва мустаҳкам оила келажак пойдевори эканлиги ҳамда соғлом авлодни вояга етказиш борасида жисмоний тарбия ва спортни янада кенг оммалаштириш зарур”, - деган сўзлари хотин-қизлар ва болаларни спорт билан шуғулланишга жалб этишда муҳим ўрин эгаллайди.

Ҳозирги кунда инсоният жисмоний машқлардан соғломлаштириш йўлида фойдаланиш хусусиятларини ойдинлаштиришга қараганда, дори воситаларини ўзлаштиришда анча олға силжиди.

Француз врачлари Симон-Андре Тиссо (XVIII аср) шундай ёзади “...Ҳаракат барча дори воситаларини алмаштириши мумкин, лекин дунёнинг барча дори воситалари ҳаракатнинг таъсирини алмаштираолмайди”.

Жисмоний маданият ривожланиши қонуниятларининг ўзига хос талаблари қандай бўлса, худди шундай жамият эҳтиёжи биринчи навбатда жисмоний машқларнинг соғломлаштирувчи имкониятларини ҳар томонлама очиб берилишини талаб қилмоқда

Функциялар бошқарилишининг жиддий сифатий фарқ қилиши билан характерланувчи турли ёшдаги хотин-қизлар ва уларнинг соғлиги ҳолатининг реал эҳтиёжларини ҳисобга олган ҳолда, улар учун ўзига хос бошқарилувчи-трофик таъсирга эга бўлган машқларни излаш, пировардида “Менделеев жадвали” га ўхшаган жисмоний маданиятнинг ўзига хос соғломлаштирувчи таъсир кўрсатувчи барча арсеналининг функционал классификациясини ишлаб чиқиш ҳозирги кунда муҳим муаммолардан бири бўлиб турибди.

Ҳозирги кунда хотин-қизлар орасида ҳаракат фаоллигининг янги ноанъанавий турларининг пайдо бўлаётганлиги, ушбу йўналишда жисмоний маданиятнинг замонавий восита ва методлари ҳамда янги технологияларини излаш, хотин-қизлар саломатлигини мустаҳкамлаш, уларнинг ижодий ва меҳнат фаоллигини ошириш долзарб ҳисобланади.

Ҳаракат ва соғлиқнинг муаммоси қадимги Греция ва қадимги Римда ҳам етарлича долзарбликка эга бўлган. Грек файласуфи Аристотель (э.р. ав. IV аср) ҳеч бир нарса жисмоний ҳаракатсизлик каби организмга ниҳоят даражада зарар етказа олмайди деган фикрни билдирган. Буюк врач Гиппократ беморларни даволашда жисмоний машқларни кенг қўллаш билан бир қаторда уларнинг қўлланилиши принципларини ҳам асослаб берган. У: “Функцияларнинг ҳамоҳанглиги мазкур субъект соғлигига машқлар мажмуининг тўғри муносабатлилиги натижаси ҳисобланади”, - деб ёзган. Қадимги Рим врачлари Галлен узининг “Соғлиқни тиклаш санъати” асарида: “Мен минглаб ва минглаб марта беморлар соғлигини жисмоний машқлар орқали тикладим”, - деб ёзади. Тиббиёт оламининг султони, Бухоролик Ибн Сино (XI аср) “Тиб қонунлари” асарида: “Доимий, меъёрий жисмоний машқ қиладиган инсон ҳеч қачон даволашга муҳтож эмас”, - деб ёган эди.

Соғлиқнинг ҳолати ва жисмоний иш қобилиятининг турмуш тарзи, кундалик ҳаракат фаоллиги характери ва ҳажми билан чамбарчас боғлиқлиги кўп сонли тадқиқотларда исботланган (Н.А.Агаджанян, Н.М.Амосов, Г.Л.Апонасенко, В.Б.Бальсевич, Э.Г.Булич, И.И.Брехман, А.А.Виру, Л.П.Матвеев, Р.Е.Мотылянская, И.В.Муравов, Л.Я.Иващенко, Т.С.Усманходжаев, I.Astrang, J.N. Wiltmore ва бошқалар), улар оптимал жисмоний юклама рационал овқатланиш ва турмуш тарзи билан мувофиқлиги “юррак томирлари эпидемияси” ни бартараф қилиш, кўп касалликларнинг олдини олиш ва ҳаёт давомийлигини узайтиришда натижалли ҳисобланишини аниқ курсатмоқдалар.

Одамнинг соғлигига жисмоний маданият ижобий таъсир курсатиши учун қуйидаги қоидаларга риоя қилиш зарур:

1) фақат илмий асосланган соғломлаштириш аҳамиятига эга бўлган жисмоний тарбиянинг воситалари ва методлари қўлланилиши керак;

2) жисмоний юктамалар шуғулланувчиларнинг имкониятларига мос равишда режалаштирилши шарт;

3) жисмоний маданиятнинг барча шаклларини қўллаш жараёнида тиббий- педагогик назорат ва ўзини ўзи назорат қилишнинг доимийлиги ва яхлитлигини таъминлаш зарур. Тиббий-педагогик назоратнинг мазмуни ва давомийлиги жисмоний машқ машғулоти шакллари, жисмоний юктамалар миқдорига ва бошқа омилларга боғлиқ бўлади.

Соғломлаштиришга йўналтирилган принцип жисмоний маданият ва спорт бўйича мутахассислардан жисмоний тарбияни ташкил қилишда у ҳам профилактик, ҳам ривожлантирувчи функцияларни бажариши зарурлигини талаб қилади. Бу жисмоний тарбия ёрдамида қуйидагиларга эришиш зарур деган маънони англатади:

– организмнинг иш қобилияти ва ноқулай таъсирларга қаршилигини ошириш билан бирга унинг функционал имкониятларини такомиллаштириш;

– замонавий ҳаёт шароитларида содир бўлаётган ҳаракат фаоллиги етишмовчиликлари ўрнини тўлдириш.

Жисмоний маданият-соғломлаштириш жараёнини оптималлаштиришда етакчи роль одамнинг ички ва ташқи ривожланиши омилларининг ўзаро муносабатига мос илмий асосланган турли жисмоний маданият-соғломлаштириш тизимларини лойиҳалаштиришга ажратилади.

Ҳозирги вақтда оммавий қўллаш учун мўлжалланган бир қанча соғломлаштиришга йўналтирилган жисмоний машқлар мажмуи ва дастурлари ишлаб чиқилган ҳамда амалиётда синаб кўрилган. Уларнинг асосий афзалликлари – ҳаммабоплиги, амалга оширишнинг оддийлиги ва натижалилigidир. Биринчи навбатда булар:

– назорат қилинадиган югуриш юктамалари (Купер тизими);

– 1000 ҳаракат режими (Амосов тизими);

– ҳар кун 10 000 қадам (Михао Икай тизими);

– яшаш учун югуриш (Лидьярд тизими);

–қоидаларга эътибор бериб, кундалик жисмоний юклама фонида ҳафтасига атиги 30 минут спорт: агар ётмасдан ўтириб билсанг – ўтир, агар ўтирмасдан туриб билсанг – тур, агар ҳаракат қилиб билсанг – ҳаракатлан (Моргауз тизими);

– сутканинг барча “бедорлик” қисми давомида гавда мушакларини уларнинг узунлигини ўзгартирмасдан навбатма-навбат ихтиёрий қисқартириш (Томпсон бўйича яширин изометрик гимнастика);

– калланетика: аёллар учун мушакларни керишга урғу берилган 30 та машқдан иборат дастур (Пинкней Каллане тизими) ва бошқалар.

Соғломлаштиришга йўналтирилган жисмоний машқ машғулотларининг бу ёки бошқа методикасини танлаш реал шароит, имкониятлар, эҳтиёжларга боғлиқ бўлади, баъзида индивидуал дид ва иштиёқ тарзи ҳисобланади.

Жисмоний машқларнинг соғломлаштирувчи таъсири қачонки, улар шуғулланувчиларнинг индивидуал имкониятларига мос равишда йўналиши, кучлиги ва ҳажми бўйича рационал мувозанатлаштирилган бўлса қузатилади. Жисмоний машқ машғулоти моддалар алмашинувини фаоллаштиради ва такомиллаштиради, марказий асаб тизими фаолиятини яхшилайти, мушак фаолияти шароитларига юрак қон-томир, нафас олиш ва бошқа тизимларнинг мослашувини таъминлайди, қон айланиш ва нафас олиш тизимларининг ишга киришиши ва ишлаши жараёнини тезлаштиради, ҳамда жисмоний юктамалар таъсирида содир бўлган ўзгаришлардан кейин функционал тикланиш давомийлигини камайтиради.

Жисмоний машқлар (ва даволовчи жисмоний маданият муолажалари) билан мунтазам шуғулланиш овқат ҳазм қилиш ва сийдик айириш органлари фаолиятига кам бўлмаган ҳолда ижобий таъсир кўрсатади: ошқозон ва ичакларнинг тўлқинсимон керилиш ва сиқилиш ҳаракатлари яхшиланади, уларнинг секретор функцияси ошади, қорин олди девори мушаклари мустаҳкамланади; сийдик айириш органлари ҳамда ички секреция безларининг функциялари анча такомиллашади.

Жисмоний машқлар соғломлаштирувчи таъсирдан ташқари одамга машқ қилганлик таъсирини кўрсатади (ақлий ва жисмоний иш қобилияти ошади), жисмоний сифатлар



савиясини ўстиришга имкон беради, ҳаётий муҳим қуниқма ва малакаларнинг шаклланишига ва кейинги такомиллаштишига кўмаклашади (сузиш, юриш, югуриш ва бошқалар).

Организмга жисмоний машқларнинг соғломлаштирувчи, даволовчи, машқ қилганлик таъсири, агар улар сув муолажалари, кўёш ва ҳаво ванналари ҳамда массаж каби чиниқтириш воситалари билан бирга тўғри қўшиб олиб борилса анча самарали бўлади.

Шундай қилиб, жисмоний машқлар ва чиниқтирувчи омилларни мунтазам қўллаш шуғулланувчилар организмнинг ҳаётий фаолиятини, унинг табиий иммунитетини оширади, вегетатив тизимлар функцияларини, иш қобилиятини яхшилайти ва барвақт қаришнинг олдини олади.

## СОҒЛОМ АВЛОД ТАРБИЯСИ БУЮК АЛЛОМАЛАР ТАЛҚИНИДА

М.Байирбеков., Гулду “Жисмоний маданият”  
факультети доценти, М.Матёкубова талаба.

Оила фаравонлиги – миллий фаровонлик асосидир<sup>1</sup>, - деб таъкидлаган эди Президент И.А.Каримов. Шу боисдан кишилик жамиятида оиланинг пайдо бўлиш тарихи, оилада болаларни баркамол қилиб тарбиялаш педагогика фани назарияси ва амалиёти учун муҳим аҳамиятга эга. Халқимизнинг маънавий ҳаётида оилани муқаддас деб қараш, болалар тарбиясини буюк савоб, уни миллат, насл тараққиёти учун зарур иш деб билиш анъаналари “Авесто”, “Қуръони Карим”, “Ҳадиси шарифлар” таъсирида шаклланганлиги туфайли бугунгача йўқолмай яшаб келмоқда.

2014 йилни “Соғлом бола” йили деб эълон қилиниши замирида ҳам буюк аждодларимизнинг маънавий қарашларини ўрганиб, келажакни ҳар томонлама соғлом, баркамол авлодга қолдириш мақсади ётганлигини англаб етишимиз лозим. Ана шу эзгу мақсадларни амалга оширишда буюк алломаларнинг рисоаларидаги соғлом бола масаласи муҳим аҳамиятга эга.

Мамлакатимиз ижтимоий – педагогика тарихида уйғониш даври муҳим босқич ҳисобланади. Фаробий, Беруний, Ибн Сино ўз рисоалари билан педагогикага, хусусан оила педагогикасига асос солдилар. Болаларни жисмонан ва ақлан соғлом қилиб тарбиялаш оила, ота-она ва жамиятнинг энг катта вазифаси эканлигини турли далиллар билан исботлашга киришдилар. Машҳур юнон донишманди Афлотун бахт ҳақида: “Инсон учун биринчи бахт-унинг соғлиги, иккинчиси-гўзалликдир”, - деб бежиз айтмаган. Чиндан ҳам сиҳат-саломатлик ҳамма бойликлар манбаидир. Насл-насаби соғлом ва маънавияти юксак халқнинг авлодлари ҳам соғлом, бақувват, иймон-эътиқодли ва садоқатли бўлади.

Абу Райҳон Беруний болалар тарбиясида оила, оила бошлиқлари, катталар фақат яхши томонлари, яхши хулқлари, яхши сўзлари билан намуна бўлишлари лозим деган фикрни билдиради. Шунингдек, у оила бошлиғининг ўз фарзандлари руҳиятини ўрганиб, таҳлил қилиб боришини кўрсатиб, бола билан меҳнат қилиш, ўйинлар ташкил қилиш, тушунарли суҳбатларни тез-тез ўтказиб туришни маслаҳат беради. Демак, Беруний соғлом бола таълим-тарбиясида оила бошлиғи-отанинг ўрни катталигини таъкидлайди. Беруний яхши одоб ҳам, ёмон хулқлар ҳам кўпроқ оила тарбиясига боғлиқ эканлигини кўра олган. Агар оилада тарбия усулларида тўғри фойдаланилса, болалар жисмонан, руҳан ва маънан соғлом бўлишларини таъкидлайди<sup>1</sup>.

Абу Али Ибн Сино рисоаларида оилада соғлом болаларни тарбиялаш муаммосига алоҳида тўхталиб ўтган. Агар уларни ўрганиб, амалда қўлласак албатта соғлом авлод вояга етади. Ибн Сино болаларни жисмоний жиҳатдан соғлом бўлсагина баркамол бўлишини таъкидлаганлар. “Тадбири манзил” асарининг катта бир боби оила ва оила тарбияси масаласига бағишланган. Ибн Сино бу асарида кишиларнинг оилавий муносабатларининг деярли ҳамма томонларини кўриб чиқади. У оила бошлиғи олдига катта талаблар қўяди. У оила тарбиясини ҳам амалий, ҳам назарий томонларини яхши билиш зарурлигини ўқтиради. Агар оила бошлиғи тажрибасизлик, нўноқлик қилса, у оила аъзоларини яхши тарбиялай олмайди ва ёмон натижа келиб чиқиши мумкин. Агар оилада тарбиянинг яхши қирраларидан тўғри фойдаланилса, оила бахтли, фарзандлар соғлом бўлишини таъкидлайди.

Ушбу асарни ўрганиб, соғлом бола тарбиясига доир қуйидаги кўрсатмаларни олишимиз мумкин. Шароитнинг қандай бўлишидан қатъий назар, бола тарбияси ота-онанинг асосий вазифасидир. Ота-она давлат бошлиғими ёки жамиятнинг оддий фуқаросими унисидан қатъий назар, бола тарбияси масаласида уларга бир хил талаб қўйилади. Давлат бошлиғи ҳам, бошқа катта мансабли кишилар ҳам оила тарбияси масалаларида бошқаларга ўрин кўрсатиши керак. Ибн Сино ота – онанинг болалар билан олиб борадиган суҳбатини шартлари тўғрисида мулоҳаза юритиб: “Сиз гаплашиш, фикр алмашишда ҳайрихоҳлик талабларига риоя қилган ҳолда иш кўрсангиз, йўлдан адашмайсиз ва тўсиқларга дучор келмайсиз” – дейди.

Олимнинг бу соҳадаги фикрлари айни ҳақиқат бўлиб, ота – она болалар билан суҳбатлашаётган вақтда, улар ҳаққоний ҳайрихоҳ бўлсалар, болалар суҳбатнинг қадрига етадилар ва берилган насиҳат беҳуда кетмайди. Шунга эътибор бериш керакки, суҳбат зерикарли бўлмасин ва болани ранжитмасин. Суҳбат жараёнида ортиқча ва кераксиз гапларни ишлатмаслик керак. Болага бир фикрни айтадиган бўлсак, аввал шуни яхшигина тушунтириб беринг, токи гапларимиз боланинг қалбидан жой олсин, ўша ҳақида фикр – мулоҳазалар юритиб, бир хулосага келсин.

<sup>1</sup> 1998йил Оила йили. Т-1998, 9-бет.

<sup>1</sup> To'raqulova. E. Rahimov.S. Abu Rayhon Beruniy ruhiyat va ta'lim-tarbiya haqida. Т-1992, 69-бет.

Буюк табиб ва педагог бу билан онглилик ва фаоллик тамойилига риоя қилишга чақиради. Болаларни мустақил фикрлашга ўргатиш кераклигини таъкидлаб ўтади. Соғлом бола тарбиясида Ибн Синонинг “Тадбири манзил” асарини амалий аҳамияти муҳим аҳамиятга эга.

Буюк аждодларимиз авлоднинг ҳар жиҳатдан соғлом, маънавий етук бўлишига жуда ката эътибор беришган. Мавзуни ўрганиш жараёнида қуйидаги хулосаларга келинди:

1. Бугунги кундаги ҳар бир она фарзандлари олдидаги ўз бурч ва вазифаларини тўғри англаб, режа асосида болаларни руҳан, ақлан ва жисмонан соғломлаштириш ишларини амалга оширишлари керак.

2. Буюк алломалар асарларидаги фарзанд тарбиясига доир ғояларни ўрганиш ота-оналар педагогик саводхонлигини оширади.

3. Юртбошимиз томонидан 2012 йил “Мустаҳкам оила йили”, 2013 йил “Обод турмуш йили”, “2014 йил “Соғлом бола йили” ва 2015 йил “Кексаларни эъзозлаш йили”, - деб номланиши ва Давлат дастурларини қабул қилиниши замирида оилалар шаклланимоқда ва келажак авлодни баркамол бўлиши йўлида эзгу ишлар амалга оширилмоқда.

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГА

*Рахимов Б.Х., д.п.н. ГулГУ,*

*Назарова Б., к.п.н. Гулистанский колледж дошкольного обучения и сервиса*

Педагогическая теория, как все науки, находится в постоянном развитии и движении. Какие-то положения теряют силу и актуальность, возникают новые положения. Источники различны: во-первых, познание углубляется в силу логики развития самой педагогики; во-вторых, в практике, особенно в опыте мастеров и новаторов, добываются действенные подходы, при обобщении которых возникают новые знания; в-третьих, отдельными учеными или научными школами открываются неизвестные ранее знания.

Отличая важность практической реализации проблемы подготовки кадров, Президент Республики И.А. Каримов отметил, что: «Без преувеличения можно сказать – наше будущее, будущее нашей страны полностью зависит от того, кто придёт нам на смену, какие кадры мы воспитываем».

Учитель является ключевой фигурой, так как ему принадлежит стратегическая роль в развитии личности обучаемого в ходе профессиональной подготовки. Следовательно, необходимо поднять на качественно новый уровень квалификация самих педагогов. Ведь от того, кто именно передаёт будущим поколениям сокровища социального опыта, мудрость предков, зависит во много успех реализации Национальной программы по подготовке кадров и национальной идеологии. Лишь высокопрофессиональный труд, труд каждого педагога может обеспечить формирование интеллектуального, духовно-нравственного потенциала нации, необходимого и соответствующего требованиям и уровню общественного прогресса. И чтобы выполнить эту творческую миссию учителю необходимо:

- обладать не только суммой знаний, но и способностью воспринимать мир как единую сложную и постоянно развивающуюся систему;
- обладать глубокими психолого-педагогическими, культурологическими знаниями;
- иметь высокую общечеловеческую и политическую культуру, гуманистические, социальные и личностные качества;
- владеть новыми технологиями и методами интенсивного творческого обучения, воспитания и развития подрастающего поколения.

Указанные требования ставят каждого перед необходимостью не только иметь соответствующие знания, умения и навыки, но и постоянно их совершенствовать.

Основное содержание деятельности педагога включает в себя выполнение нескольких функций – обучающей, воспитывающей, организующей и исследовательской. Они воспринимаются в единстве, хотя у многих одни функции довлеют над другими. Преподаватель среднего образовательного учреждения должен сочетать педагогическую и научную деятельность, т.к. именно исследовательская работа способствует обогащению его внутреннего мира, развивает творческий потенциал, повышает научно-профессиональный уровень знаний. Если педагогическая деятельность - не подкреплена научной работой, то утрачивается профессиональное педагогическое мастерство. Профессионализм выражается в умении видеть и формулировать педагогические задачи на основе анализа педагогических ситуаций и находить оптимальные способы их решения.

В педагогической деятельности, как и в любом виде творчества, своеобразно сочетаются действующие и эвристически найденные самостоятельно нормативы. *Творческая индивидуальность педагога* – это высшая характеристика его деятельности, но и как всякое творчество, она тесно связана с личностью.



Труд преподавателя состоит из трёх компонентов: педагогическая деятельность, педагогическое общение, личность. *Личность* – стержневой фактор труда, определяет его профессиональную позицию в педагогической деятельности и педагогическом общении. *Педагогическая деятельность* – это технология труда, *педагогическое общение* – это климат и атмосфера, а *личность* – ценностные ориентации, идеалы, внутренний смысл педагога. Современность предъявляет все более жесткие и разносторонние требования к педагогической деятельности. Они неизмеримо возрастают при неизбежном возникновении рынка молодых специалистов, развитии многоуровневого образования, внутригосударственной и международной аккредитации учебных заведений и специалистов.

*Педагогическая деятельность* – это профессиональная активность педагога, решающего задачи обучения и развития молодежи с помощью различных действий. В процессе педагогической деятельности реализуются такие задачи как:

- проектирование: формирование и конкретизация целей учебного предмета с учётом требований, предъявляемых педагогической деятельности; планирование учебного курса с учётом поставленных целей; учёт этапов формирования умственных целей; предвидение возможных затруднений у обучаемых при изучении предмета, путей их преодоления.

- конструирование: отбор материала для данного занятия с учётом способностей учащихся к его восприятию; подбор и разработка системы знаний и задач, исходя из поставленных целей; выбор рациональной структуры занятий в зависимости от цели, содержания и уровня развития обучаемых; планирование содержания уроков с учётом межпредметных связей; разработка заданий для самостоятельной работы учащихся; выбор системы рейтинговой оценки и контроля обучаемости учащихся.

- организация: организация активной формы обучения, дискуссий, деловых игр, тренингов, использование педагогических методов, адекватных данной ситуации; ясное изложение материала, выделение ключевых понятий, закономерностей, построение обобщающих выводов, создание тестов по читаемому предмету.

- социально-психологическое регулирование: стимулирование обучаемых к постановке вопросов, проведению дискуссий; дисциплинирование учащихся; установление и поддержка отношений с коллегами, учащимися, их родителями, администрацией.

- в научном исследовании: использование методик психолого-педагогического исследования способов обобщения и оформления результатов; анализ деятельности коллег на основании достижений психолого-педагогической науки.

- использование компьютера: подготовка докладов и статей с помощью персонального компьютера; разработка сценариев обучающих компьютерных программ.

Вышеизложенное свидетельствует о том, насколько сложно и многообразна педагогическая деятельность педагогов среднего образовательного учреждения и какие требования предъявляют к ней общество и государство. Исходя из этого, каждый педагог должен осознавать, что педагогическая деятельность является зеркальным отражением его способностей, состоящих из конструктивно-проектируемого, организационного, коммуникативного и других компонентов. а их совершенствование и развитие отражается на качестве подготовке специалистов разного профиля.

### **СОҒЛОМ МУҲИТ – СОҒЛОМ ОИЛА**

**К.Маматкулов., Гулду “Жисмоний маданият”  
факультети ўқитувчиси, М.Матёкубова талаба.**

Муҳтарам Президентимиз Ислом Абдуганиевич Каримов ташаббуслари билан 2014 йил мамлакатимизда «Соғлом бола йили» деб эълон қилинганди. Зеро, ўзбек халқи барча орзу-интилишларини, ҳаётнинг мазмунини, ўз келажагини фарзандлари тадқирида деб билади. Дарҳақиқат, соғлом авлод, аввало, аҳил ва меҳр-оқибатли оиланинг меваси, жамиятнинг давомчисидир. Катталарга ҳурмат, кичикларга иззат, одамийлик, меҳр-оқибат, ўз Ватанига, халқига садоқатли бўлиш каби олийжаноб фазилатлар айнан оила муҳитида шаклланади, сайқалланади ва улар аждодлардан авлодларга етказилиб, жамиятга кўчиб ўтади.

Соғлом муҳит-соғлом оила шиори остидаги бошланғич эзгу анъаналаримиздан бири—бу бўлғуси келин-куёвларни никоҳдан аввал тиббий кўриқдан ўтказиш тартиби жорий қилинганидир, зеро, халқимизда касални даволагандан кўра, унинг олдини олган афзал, деган нақл бор. Агар ҳар бир оила, инсон ўзи ва фарзандларининг бахти ва соғлиги ҳақида ўз вақтида қайғурса, бутун жамиятда шундай муҳит шаклланиши, табиий.

Соғлом авлодни тарбиялаш, соғлом муҳитни шакллантириш – бу узлуксиз жараён. Бу кенг миқёсдаги кўпдан кўп вазифаларни бажаришни, ҳар бир инсон, ҳар бир оила, бутун жамиятдан доимий эътибор ва маъсулиятни талаб қилади. Энг аввало бу вазифалар оиладан бошланади. Чунки миллатни ва жамиятни шакллантиришда, уни юксалтиришда оиланинг ўзни ва таъсири бекиёсдир. Чунки инсон бу ёруғ дунёга келар экан, унинг энг биринчи, энг соф ва илк ҳаётий қарашларни оилада шаклланиши ҳеч кимга сир эмас ва буни инкор этиб бўлмайди. Ҳар қандай инсоннинг ҳарактерини, табиатини, дунёқа-рашини ва жамиятдаги ўрнини белгилаб берадиган мезон ва қарашлар–ҳурмат, олижаноблик меҳр-оқибат, ор-номус, эзгулик, меҳнатсеварлик каби асосий тушунчалар оилада шаклланади.

Ота-онага ҳурмат, Ватанга садоқат, уларнинг олдидаги бир умр қарздорлик, инсонга хос инсоний фазилатлар, маънавият, тарбия, меҳнатсеварлик айнан оила муҳитида пайдо булади. Олимларнинг илмий қузатишлари ва тадқиқотлари шуни кўрсатадики, инсон ўз умри давомидаги барча маълумот ва тушунчаларнинг 70% ини 5 ёшгача бўлган даврда ила бағрида олар экан. Боланинг онги 5-7 ёшида шаклланишини ҳисобга олсак соғлом муҳитли оилада шаклланган тушунчалар боланинг келажагига, унинг тарбисига, маънавиятига қандай таъсир кўрсати-шини тушуниш қийин эмас. Оддийгина ота-оналарнинг ўз фарзандининг қизиқишлари ва интилишларига, унинг тафаккурида янги тушунчалар пайдо бўлишига, унинг жавобга муҳтож саволларига аҳамият бермаслигидан боланинг тафаккурида чалкашликлар рўй бериб, унинг мурғак ва беғубор онгида нотўғри тушунчалар ҳосил бўлишига олиб келади.

Ахир соғлом муҳит фақат жисмонан соғломликдан иборатгина бўлиб қолмай, соғлом муҳит кенг қамровли тушунча бўлиб нафақат жисмонан, балки ақлан, психологик соғломликдир. Агар ота-она оилада ўзларини тутишни билмаса, одоб, тарбия жиҳатидан фарзандига ўрнак бўлмаса, бола бу ҳолатни оддий ҳолдек қабул қилса, ахир бу боланинг маънавий оламининг нотўғри шаклланишига олиб келади. Бунинг яққол мисоли сифатида ўзбек халқининг «Қуш уясида кўрганини қилади» деган маъноли мақолини келтириш мумкин. Ахир соғлом муҳитда улғаймаган боладан кўпол муомала кутиш ноўрин эмас. Болада кўпол муомала, беҳурматлик, салбий хислатлар шаклланиб қолиши табиий. Оиладаги муҳит ва тарбия туфайли бола меҳрибон ва раҳмдил, ёки худбин ва бағритош бўлиб улғайишини тушуниш қийин эмас.

Муҳтарам Президентимиз И.А.Каримовнинг “Юксак маънавият-енгилмас куч” асарларидаги: “Биз ўз фарзандларимизнинг бахт-у саодатини, иқболи ва келажагини кўришни истар эканмиз, нафақат оиладаги, балки маҳалла-қуйдаги одамларнинг хатти-ҳаракати ҳам боланинг шаклланиб келаётган соф қалби ва онгига қандай таъсир кўрсатиши ҳақида доимо ўйлашамиз, бу масалада зиммамизда қандай улкан маъсулият борлигини унутмаслигимиз зарур!”, деган фикрлари бу борада жуда ўринли. Бунда соғлом муҳит фақат оила билангина эмас, балки маҳалла билан узвий боғлиқлигини таъкидлаб ўтганлар.

Аввало, оилада қўни-қўшничилик удумлари муқаддаслигини, бир болага бутун маҳалла ота-оналигини тўғри тушинтириши, ўзаро ҳурмат тушунчасини шакллантириши, қўшниларга ҳасад, иғво, ёмонлик раво кўрмаслик туйғуларини сингдириши, кексаларни эъзозлаш каби фазилатларни шакллантириш зарур.

Шундай экан қандай қилиб ҳаёт асоси соғлом бўлмаслиги, ҳаёт асосининг қувончлари эса носоғлом муҳитда улғайишларига йўл қўйиш мумкин. Ахир мамлакатимиз буғинлари-буюк кўрғонлардан жамиятимизнинг суянч-таянчлари бўлмиш етук, комил инсонлар етишиб чиқишлари келажагимиз гарови! Давлатимиз Конституциясида оиланинг ижтимоий мақоми аниқ белгилаб қўйилгани, шу асос билан Оила, Фуқаролик, Уй-жой кодекслари ва бошқа қонунлар қабул қилингани ҳам оилага катта эътибор қаратилганлигининг яққол мисолидир.

Соғлом муҳит-соғлом оила демакдир. Соғлом оила-мустаҳкам жамият, мустаҳкам жамият эса ўз-ўзидан мустаҳкам ва барқарор давлат демак. Бугунги кунда мамлакатимизда юртбошимиз ва давлат томонидан яратиб берилаётган имкониятларни оилавий муҳит, шароит ва тарбия билан боғлаб, ахлоқ мезонлари саналган фазилатлар билан ўғил-қизларини тарбиялаб, уларни қўллаб-қувватлаб келаётган оилалар талайгина.

Хулоса қилиб айтганда, келажагимиз пойдевори оила муҳитига боғлиқдир. Буюк тарихига эга халқимизнинг эртанги куни ёшларимизнинг соғлом фикрлашлари, таълим ва тарбиявий хусусиятларининг тўғри шаклланиши, жамиятга керакли инсон бўлиб камол топишларига боғлиқ. Шубҳасиз, бундай руҳда тарбияланган, камол топган инсонлар ҳаётлари давомида кўплаб ютуқларга эришадилар. Энг муҳими, улар ўз келажаклари-давомчилари бўлмиш фарзандларига ҳам соғлом муҳит яратиб, уларнинг комил инсон бўлиб етишишларига кўмаклашишлари тайин!



## ТАЛАБАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ФАОЛИЯТЛАРИНИ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Карабаев Х., ГулДУ

Жамият ривожланишида юзага келган тарихий вазият жамоатчиликнинг жисмоний тарбия ва спортни бошқаришда қатнашиши учун аниқ имкониятлар яратди, бу жисмоний тарбия ҳаракатини бошқаришда мустақил бошқариш шаклини ривожлантиришга ёрдам берди. Шундай тарзда бошқаришининг жамоатчилик шакли пайдо бўлади, у ҳозирги замонда ҳам муҳим аҳамиятга эга. Жисмоний тарбия ва спорт жамоатчилик шаклида ишларни ташкил қилиш шундай тавсифланади, у раҳбар органларнинг сайланишлилиги, мустақил фаолият кўрсатиши, ихтиёрийлиги асосида олиб борилади, бу ўз навбатида ижодий ташаббускорликни ривожлантиришга ёрдам беради. Жамоатчилик жисмоний тарбия ташкилотлари фаолияти касаба уюшмалари бошқа жамоа ташкилотлари томонидан бевосита бошқарилиб турилади. Мустақиллик шаклининг функциялари кенг ва ҳар томонламадир. Бу - юқори даражада спортни ривожланиши ва такомилланишни таъминлаш, юқори малакали спортчиларни тайёрлаш, меҳнат ҳамда дам олишни тўғри ташкил қилиш, соғлиқни мустаҳкамлаш ва ижодий умрбоқийликни сақлаш, ёшларни спорт турларига жалб қилиш ва турли ёшдаги аҳолини жисмоний тарбия машғулотларга жалб қилиш ва хоказолардир.

Таълим муассасаларида ташкил этиладиган жисмоний тарбия тадбирлари эрталабки гимнастика, жисмоний тарбия дарси ва тўғарак машғулоти, турли спорт тадбирлари ва мусобақалардан иборат. Машғулотларгача бўладиган гимнастика асосан тарбиявий ва соғломлаштириш масалаларини ҳал этади. Очиқ завода ўтказиладиган машқлар талабалар организмни чиниқтиришга ҳам ёрдам беради.

Таълим муассасаларидаги дарсдан ташқари ишлардан бири оммавий жисмоний маданият ва спорт ишидир. Ўқишдан ташқари ишнинг вазифалари қуйидагилардан иборат:

-талабалар соғлигини мустаҳкамлашга, организмни чиниқтиришга, уларнинг ҳар томонлама жисмоний ривожланишига ёрдам бериш;

-талабаларнинг жисмоний маданият дарсларида олган билимлари, малака ва кўникмаларини чуқурлаштириш ҳамда кенгайтириш;

-талабаларни яхши дам олишларини ташкил этиш;

-талабаларда жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга иштирок уйғотиш ва уларда ҳаракат малакаларини шакллантириш.

Дарсдан ташқари ишларга талабаларни ёлпасига жалб қилиш учун турли спорт турларига ўқув-шуғулланув машғулотларни ташкил этиш ва ўтказишнинг хилма-хил шаклларидан фойдаланиш лозим. Бунда уларнинг ёши, соғлиги ва жисмоний тайёргарлиги ҳисобга олинади. Талабалар билан амалий иш олиб бориш учун тўғараклар тузилади. Биринчи навбатда бутун йил давомида ишлайдиган умумий жисмоний тайёргарлик ва спорт маҳоратини ошириш тўғараклари ташкил этилади. Умумий жисмоний тайёргарлик тўғаракига иложи борича кўпроқ талабаларни, шу жумладан, жисмоний ривожланишда бир оз оқсаётган ёшларни ҳам жалб этиш лозим. Спорт тўғаракларининг раҳбарлари муайян спорт турининг машғулотларини ўтказиш услубиятини, талабалар билан олиб бориладиган машғулотларнинг ўзига хослигини яхши билишлари ва назарий билимларга чуқур эга бўлишлари шарт.

Спорт мусобақалари жисмоний тарбиянинг энг қизиқарли шакллари билан бирдир. Бу тадбирлар талабалар жамоасини қарор топтириш ва мустаҳкамлашда, дўстлик, ўртоқлик хиссини тарбиялашда бебаҳо роль уйнайди ва ҳаракат малакаларини шакллантиради.

### ЁШЛАРНИ КОМИЛ ИНСОН СИФАТИДА ТАРБИЯЛАШ МАСАЛАЛАРИ

И.Жалолов., ГулДУ “Жисмоний маданият” факультети ўқитувчиси

Ҳаммамизга маълумки, азалдан ота-боболаримиз илм-фанни ривожлантириш, ёш авлодни моддий ва маънавий қўллаб қувватлашга алоҳида эътибор қаратиб келишган. Бунга мисол қилиб Амир Темур, Алишер Навоий, Заҳриддин Муҳаммад Бобур каби бобокалонларимизнинг бу борада амалга оширган ишларини келтиришимиз мумкин. Буюк аждодларимизнинг баркамол шахсни шакллантириш борасидаги орзулари бугунги кунда ҳам давом эттирилиб, баркамол авлод тарбияси масаласига давлат сиёсати даражасида қаралмоқда. “Агар келажакимизни ўйлаб иш қилмоқчи бўлсак, келажакда ишимизни давом эттирадиган бугунги ёшларимизга шароит яратиш, унинг ҳаёти ҳақида қайғурадиган бўлсак, аввало, маҳаллий ёшларни тарбиялаш ишига муносабатимизни мутлақо ўзгартиришимиз керак... Иқтисодийимизни, ҳаётимизни ўзгартириш ана шуларга боғлиқ бўлади. Агар шуни қилмасак бу юришимизда катта йўлга чиқишимиз қийин бўлади”<sup>1</sup>.

Ўзбекистоннинг мустақиллик йилларида ижтимоий ҳаётини фалсафий жиҳатдан идрок

<sup>1</sup> «XXI аср». 2012 йил 23-феврал, 8-сон

этиш шундан далолат берадики, баркамол авлоднинг эстетик маданиятини истиқлол ғояси асосида шакллантириб бориш – бу биринчи навбатда, ижтимоий ҳаётда юз бераётган воқеа-ҳодисаларнинг шахс руҳий-маънавий ҳолатига ижобий таъсир этиб, унда кўтаринки руҳий кайфиятни уйғотувчи омилга айланганлиги, иккинчидан, миллий ва эстетик қадрият ҳамда анъаналар, муқаддас динимизнинг инсонпарварлик моҳият-мазмуни жамият-нинг маънавий юксалишида катта аҳамият касб этганлиги кўзга ташланмоқда.

Президентимиз И.Каримовнинг «Ўрта асрлар Шарқ алломалари ва мутафаккирларининг тарихий мероси, унинг замонавий цивилизация ривожига роли ва аҳамияти» мавзусидаги халқаро конференциянинг очилиш маросимида: «Ўзининг тарихий, маданий ва интеллектуал меросини асраб-авайлашга, бойитиш ва кўпайтиришга, шунингдек, униб-ўсиб келаётган ёш авлодни миллий ва умуминсоний қадриятлар руҳида тарбиялашга етарлича эътибор қаратмайдиган, ҳар томонлама уйғун ривожланган, мустақил фикрлайдиган, ўз қараш ва ёндашувига, гражданлик позициясига эга бўлган шахсни камол топтиришни ўз олдига мақсад қилиб қўймайдиган ҳар қандай давлат ва жамият тарих ва тараққиёт йўлидан четда қолиб кетишга маҳкум эканини биз ўзимизга яхши тасаввур қилиб келганмиз ва яхши тасаввур этамиз»<sup>2</sup>, - деб таъкидлаганлари келажагимиз бўлган баркамол авлодни комил инсон сифатида тарбиялаш барчамизнинг зиммамиздалиги ва бунинг учун ўз олдимизга қўйилган мақсадларни тўғри эканлигининг яққол исботидир.

Хулоса қилиб айтганда, шахс ижтимоий ҳаётда фаолият кўрсатар экан, у ташқи олам, маънавий ҳаёт билан доимий равишда завқий муносабатда бўлиш эвазига ўзида бадиий ва эстетик кўникмаларни комил инсон ғоясига боғлиқ ҳолда шакллантириб боради.

### ЎЗ МАКТАБИНИ ЯРАТГАН УСТОЗ

*Ботиров Х.А., профессор, БухДУ*

Олот шахридаги 7 – олимпия мактаб интернати Бухоро вилоят ҳокимлигининг «Вилоят миқёсидаги олимпия ўринбосарлари спорт мактаб – интернати ташкил қилиш» туғрисидаги 1995 йил 20 март 73 – сонли қарорига асосан ташкил қилинган интернатда спортнинг кураш ва дзюдо турларидан ўқувчиларга сабоқ берилади.

Мазкур олимпия спорт мактаб – интернат ўқувчилари 1997 – 2015 йилларда раҳбар ва бош мураббий Рустам Тураев бошчилигида олимпия уйинларида 2 та бронза, жаҳон чемпионатларида 12 та олтин, 15 та кумуш ва бронза медалларни, Осиё чемпионатларида 14 та олтин 25 та кумуш ва бронза медалларни, республика чемпионатларида 125 та олтин, 273 та кумуш ва бронза жами 398 та медалларни қўлга киритганлар.

7 – Олимпия спорт мактаб – интернатида тарбияланган ўқувчиларнинг эришган натижалари ҳақида

#### МАЪЛУМОТ

Олимпия уйинларида эришган натижалари

- |    |                               |                         |
|----|-------------------------------|-------------------------|
| 1. | 2008-йил. Р. Собиров-(Пекин)  | III -урин 60 кг (дзюдо) |
| 2. | 2012-йил. Р. Собиров-(Лондон) | III -урин 60 кг (дзюдо) |

Жаҳон чемпионатларида эришган натижалари:

- |    |                                 |                        |
|----|---------------------------------|------------------------|
| 1. | 1999-йил. К. Муродов-(Тошкент)  | I-урин 90 кг (кураш)   |
| 2. | 1999-йил. Ф. Тураев-(Бирмингем) | II -урин 81 кг (дзюдо) |
| 3. | 2000-йил. Х. Куртов-(Тверь)     | I-урин 50 кг (кураш)   |
| 4. | 2001-йил. А. Курязов-(Тверь)    | I-урин 90 кг (кураш)   |
| 5. | 2001-йил. М. Кодиров-(Гверь)    | I-урин 41 кг (кураш)   |

<sup>2</sup> Президент Ислам Каримовнинг «Ўрта асрлар Шарқ алломалари ва мутафаккирларининг тарихий мероси, унинг замонавий цивилизация ривожига роли ва аҳамияти» мавзусидаги халқаро конференциянинг очилиш маросимидаги нутқи



- |     |   |                                 |
|-----|---|---------------------------------|
| 6.  | 2001-йил. А. Туробов-(Тверь)                  | 1-урин 73 кг (кураш)            |
| 7.  | 2001-йил. Х. Мустоқов-(Тверь)                 | III-урин 50 кг (кураш)          |
| 8.  | 2002-йил. Р. Саидов-(Армаиистон)              | II-урин 81 кг (кураш)           |
| 9.  | 2005-йил. Р. Саидов-(Тошкент)                 | I-урин 90 кг (кураш)            |
| 10. | 2005-йил. А. Курязов-(Термиз)                 | I-урин 90 кг (кураш)            |
| 11. | 2005-йил. Э. Очиллов-(Бразилия)               | III-урин 60 кг (кураш)          |
| 12. | 2006-йил. А. Файзиёв-(Тверь)                  | II-урин 45 кг (кураш)           |
| 13. | 2007-йил. Ф. Тураев-(Уфа)                     | III-урин 81 кг (белбогли кураш) |
| 14. | 2008-йил. Ж. Омонов-(Россия)                  | III-урин 70 кг (унверсал жанг)  |
| 15. | 2009-йил. Ж. Омонов-(Прага)                   | I-урин 70 кг (унверсал жанг)    |
| 16. | 2009-йил. Д. Сувхонов-(Прага)                 | III-урин +95 кг (унверсал жанг) |
| 17. | 2010-йил. Р. Собиров-(Япония)                 | I-урин 60 кг (дзюдо)            |
| 18. | 2010-йил. Д. Сувхонов - (Москва)              | I-урин + 95 кг (унверсал жанг)  |
| 19. | 2010-йил. Ж. Омонов - (Москва)                | I -урин 70 кг (унверсал жанг)   |
| 20. | 2010-йил. Ш. Бобоев - (Тошкент)               | III-урин 74 кг (самбо)          |
| 21. | 2011- йил. Р. Собиров - (Париж)               | I-урин 60 кг (дзюдо)            |
| 22. | 2011-йил. Р. Саидов -(Тошкент) жахон кубоги   | I-урин 100 кг (дзюдо)           |
| 23. | 2012-йил. Х. Мўминов - (Тошкент) жахон кубоги | II урии 66 кг (дзюдо)           |
| 24. | 2014 йил. Ш. Бобоев - (АКШ, Колорадо-Спрингс) | III-урин 90 кг (дзюдо)          |
- паражахон уйинлари
- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 25. | 2014 йил Ф. Саидов-(АКШ, Колорадо-Спрингс) | III-урин 73 кг (дзюдо) паражахон уйинлари |
|-----|--|---|
- |     |  |                        |
|-----|--|------------------------|
| 26. | 2015 йил А.Журақулов-( Сараево)        | III-урин 90 кг (дзюдо) |
| 27. | 2015 йил Р.Собиров-(Қозоқистон Астана) | III-урин 66 кг (дзюдо) |
- Европа чемпионлари кубогида эришган натижалари:
- |    |                               |                                |
|----|-------------------------------|--------------------------------|
| 1. | 2001-йил. Ф.Тураев            | III-урин 81 кг (дзюдо)         |
| 2. | 2011-йил. Ж.Омонов-(Баку)     | I-урин 70 кг (унверсал жанг)   |
| 3. | 2011-йил. Д.Сувхонов - (Баку) | I-урин + 95 кг (унверсал жанг) |
| 4. | 2011-йил. Ф.Саидов - (Баку)   | I-урин 80 кг (унверсал жанг)   |
- Осиё чемпионатларида эришган натижалари:
- |     |  |                                 |
|-----|--|---------------------------------|
| 1.  | 1997-йил. Ф. Тураев-(Филиппин)             | II -урин 73 кг (дзюдо)          |
| 2.  | 1998-йил. К. Муродов-(Тайланд)             | III-урин 90 кг (дзюдо)          |
| 3.  | 1998-йил. А. Бозоров-(Ветнам)              | II-урин 55 кг (дзюдо)           |
| 4.  | 1999-йил. Ф. Тураев-(Хитой)                | II -урин 81 кг (дзюдо)          |
| 5.  | 1999-йил. М. Жумаев-(Хитой)                | III-урин 66 кг (дзюдо)          |
| 6.  | 2000-йил. М. Жумаев-(Япония)               | III-урин 66 кг (дзюдо)          |
| 7.  | 2000-йил. К. Муродов-(Осака)               | II -урин 90 кг (дзюдо)          |
| 8.  | 2001-йил. Ф. Тураев-(Тошкент)              | I-урин 81 кг (кураш)            |
| 9.  | 2002-йил. Р. Саидов-(Хиндистон)            | I-урин 81 кг (кураш)            |
| 10. | 2002-йил. Ф. Тураев-(Корея)                | III-урин 81 кг (дзюдо)          |
| 11. | 2004-йил. Р. Саидов-(Алма-ата)             | I-урин 81 кг (дзюдо)            |
| 12. | 2004-йил. А. Курязов-(Катар)               | III-урин 100 кг (дзюдо)         |
| 13. | 2005-йил. Р. Собиров-(Тайпей)              | I-урин 55 кг (дзюдо)            |
| 14. | 2006-йил. Р. Саидов-(Доха)                 | III-урин 81 кг (дзюдо)          |
| 15. | 2007-йил. Р. Собиров-(Қувайт)              | II -урин 60кг (дзюдо)           |
| 16. | 2007-йил. А. Файзиёв-(Брест)               | III-урин 50 кг (дзюдо)          |
| 17. | 2007-йил. Р. Сапаров-(Хиндистон)           | III-урин 46 кг (дзюдо)          |
| 18. | 2008-йил. Р. Сапаров-(Россия)              | II -урин 46 кг (дзюдо)          |
| 19. | 2009-йил. Ж. Омонов-(Тошкент)              | I-урин 70 кг (унверсал жанг)    |
| 20. | 2009-йил. Д. Сувхонов-(Тошкент)            | II -урин +95 кг (унварсал жанг) |
| 21. | 2010-йил. М. Йўлдошев-(Банкок)             | I-урин 42 кг (дзюдо)            |
| 22. | 2010-йил. Р. Саидов-(Хитой) Осиё уйинлари  | III-урин 100 кг (дзюдо)         |
| 23. | 2010-йил. Р. Собиров-(Хитой) Осиё уйинлари | I-урин 60 кг (дзюдо)            |
| 24. | 2011-йил. Р. Саидов-(Абу Даби)             | I-урин 100 кг (дзюдо)           |
| 25. | 2011-йил. Д. Сувхонов-(Тошкент)            | I-урин +95 кг (унверсал жанг)   |
| 26. | 2011-йил. Ж. Омонов-(Тошкент)              | II-урин 70 кг (унверсал жанг)   |
| 27. | 2011 йил. Х. Темиров-(Ливан)               | III-урин 90 кг (дзюдо)          |

28.	2012 йил Р. Саидов - (Тошкент)	I-ўрин 100 кг (дзюдо)
29.	2014 йил Р. Саидов - (Инcheon Корея)	III-ўрин 100 кг (дзюдо)
30.	2014 йил Р. Собиров - (Инcheon Корея)	III-ўрин 66 кг (дзюдо)
31.	2014 йил Ф. Саидов - (Инcheon Корея) Параолимп уйинлари	I-ўрин 73 кг (дзюдо)
32.	2014 йил Ш. Бобоев - (Инcheon Корея) Параолимп уйинлари	I-ўрин 90 кг (дзюдо)
33.	2015 йил А.Журакулов-( Бангкок)	III-ўрин 90 кг (дзюдо)
34.	2015 йил И.Фармонов -( Бангкок)	III-ўрин 90 кг (дзюдо)
35.	2015 йил Н.Курбонов -(Козокистон)	II-ўрин 87 кг (самбо)

Ўзбекистон республикасида хизмат кўрсатган спорт мураббийи, кураш бўйича спорт устаси, Олотдаги 7 – сон олимпия спорт мактаб – интернат директори Дзюдо ва кураш бўйича миллий тоифадаги ҳакам, дзюдо бўйича 6 – дан соҳиби ҳамда Ўзбекистон республикаси олий кенгаш сенати аъзоси Рустам Худойбергенович Тўраевнинг педагогик ва спорт – жамоатчилик фаолиятига 45 – йил тўлди. У шу даврда ўз касбини профессорига, ёшларнинг доно мураббийсига айланди. Шу муносабат билан мазкур спорт интернат раҳбари ва бош мураббийи Рустам Тўраевни чин қалбдан муваффақият этиб, Халқаро миқёсидаги юқори малакаларни спортчиларни тайёрлашда улкан муваффақиятлар тилаймиз.

### **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЯНГИ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН Фойдаланиш**

**Ш.Сарибаев., Гулду “Жисмоний маданият”  
факультети доценти, М.Матёкубова талаба.**

Таълимнинг самарадорлигини ошириш ва билимларни тўла эгаллаш-парига эришиш, шахнинг таълим диққат марказида бўлишини ва ёшларнинг мустақил билим олишларини таъминлаш учун таълим муассасаларига яхши тайёргарлик кўрган ва ўз соҳасидаги билимларни мустаҳкам эгаллашдан ташқари замонавий педагогик технологияларни ва интерфаол усулларни биладиган, улардан ўқув ва тарбиявий машғулотларни ташкил этишда фойдалана оладиган ўқитувчилар керак.

Бунинг учун, барча фан ўқитувчиларини инновацион педагогик техноло-гиялар ва интерфаол усуллар билан қуроллантириш ҳамда олган билимларини ўқув-тарбиявий машғулотларда қўллаш малакаларини ошириб бориш лозим. Инсоният цивилизациясининг қуйи босқичларида шахсни тарбиялаш, унга таълим беришга йўналтирилган фаолият содда, жуда оддий талаблар асосида ташкил этилган бўлса, бугунги кунга келиб таълим жараёнини ўта қатъий ҳамда мураккаб талаблар асосида йўлга қўйиш зарурати кун тартибига қўйилмоқда.

Мураккаб техника билан ишлай оладиган, ишлаб чиқариш жараёни моҳиятини тўлақонли англай олган, фавқулудда рўй берувчи вазиятларда ҳам юзага келган муаммоларни ижобий ҳал эта олиш салоҳиятига эга бўлган малакали мутахассисни тайёрлаш зарурияти таълим жараёнини ҳам технологик ёндашув асосида ташкил этиш лозимлигини тақозо этмоқда. Жамиятимизнинг ҳар бир фуқароси, XXI аср бўсағасида турар эканмиз, ортда қолган йиллар қадрини ва келажак ҳаётининг турли жабҳаларини белгилаб олишга уриниши табиийдир.

Ўқувчиларнинг фанга бўлган қизиқишларини мустақил равишда ҳар доим бир масалага ижодий ёндашган ҳолда кучайтирилиши; педагогик ва ўқувчиларнинг ҳамкорлигидаги фаолиятни доимий равишда ташкил этишлари киради.

Жисмоний тарбия дарсларида техник воситалардан фойдаланиб мамлака-тимиз спортчилари спорт ареналарида эришган улкан ютуқларини, қўллаган тактикасини, рақибни ўрганиш босқичлари ва олимпияда ўйинларидаги иштирокларини кўрсатилса дарс жараёни янада самарали натижа беради. Айниқса, бу жараёнларни жисмоний тарбия фани ўқитувчилари берган изоҳлар билан олиб борилса, қўлланилган тактикалар ўқитувчи томонидан қайтадан изоҳланиб, қайтадан кўрсатилиб берилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Менинг фикримча, педагогик технологиянинг энг асосий негизи ўқитувчи ва ўқувчининг белгиланган мақсаддан кафолатланган натижага ҳамкорликда эришишлари учун танланган технологияларига боғлиқ. Ўқитиш жараёнида, мақсад бўйича кафолатланган натижага эришишда қўлланилган ҳар бир таълим технологияси ўқитувчи ва ўқувчи ўртасида ҳамкорлик фаолиятини ташкил эта олса, ҳар иккаласи ижобий натижага эриша олса, ўқув жараёнида ўқувчилар мустақил фикрлаб, ижодий изланиб, таҳлил этиб, ўзлари ҳулоса қила олсалар, ўзларига, гуруҳга, гуруҳ эса



уларга баҳо бера олса, ўқитувчи эса уларнинг бундай фаолиятлари учун имконият ва шароит ярата олса, бизнинг фикримизча, ана шу ўқитиш жараёнининг асоси ҳисобланади.

Ўқув жараёнидаги педагогик технология бу кетма-кетликдаги яхлит жараён бўлиб, у ўқувчининг эҳтиёжидан келиб чиққан ҳолда бир мақсадга йўналтирилган, олдиндан пухта лойиҳалаштирилган ва кафолатланган натижа беришга қаратилган педагогик жараёндир.

Интерфаол усуллар таълим жараёнида қатнашаётган ҳар бир ўқувчининг фаоллигига, эркин ва мустақил фикр юритишига асосланади. Бу усуллардан фойдаланганда билим олиш ўқувчи учун қизиқарли машғулотга айланади. Интерфаол усуллар қўлланилганда ўқитувчилар, ўқувчилар ёрдамида ва ҳамкорлигида мустақил ишлаш кўникма ва малакаларига эга бўладилар. Ўқувчилар янги билимларни илмий изланиш, тадқиқотчилик, тажриба-синовлар ўтказиш асосида ўзлаштирадилар.

Илм орқали билим олиш тамойилига амал қилинади. Таълим жараёни қатнашчилари кичик гуруҳларга бўлинган ҳолда ишлашади. Ўқув топши-риқлари алоҳида бир ўқувчига эмас, балки кичик гуруҳнинг барча аъзоларига берилади. Микро гуруҳларнинг ҳар бир аъзоси топшириқни бажаришда ўз ҳиссасини қўшишга ҳаракат қилади. Шундай қилиб, инновацион фаолият таълим-тарбия жараёнида ўқувчи ва ўқитувчини ҳамкорга айлантиради. Дарсни қизиқарли ва самарали бўлишини таъминлайди.

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ И ПУТИ ПЕРЕСТРОЙКИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Хамраев И. Т., БухГУ*

Отечественной системе образования в целом, и физкультурному образованию в частности как из составляющих этой системы, присущи те же беды, те же проблемы, которые характерны и для других сфер жизни и деятельности нашего общества, начавшего коренную перестройку, но во многом еще не преодолевшего тяжелого наследия прошлого.

На наш взгляд, одним из главных недостатков перестройки действующей сейчас в стране системы физкультурного образования является именно то, что в ней во главу угла поставлены вопросы, так сказать самосовершенствования этой системы, то есть внутренние проблемы высшей школы, а не проблемы отрасли «Физическая культура и спорт», для которой вузы готовят специалистов.

В системе физкультурного образования практически не нашли отражения те необычайно существенные изменения глобального характера, которые произошли в течение последних лет и происходит в настоящее время в сфере физической культуры и в сфере спорта. Система образования очень мало учитывает роль, которую физическая культура должна играть в укреплении здоровья населения страны и профилактики различных заболеваний, в повышении производительности труда и организации полноценного досуга, в продлении жизни и творческой активности людей. Система физкультурного образования также весьма слабо учитывает специфику многообразных процессов в современном спорте высших достижений, ставшим важным фактором в политике, экономике, идеологии.

Сегодня, пожалуй, не требуется особо доказывать то, что стало очевидным: всю работу по массовой физкультуре не следует ориентировать на комплекс «Алпомиш» и «Барчиной», а на создание научно обоснованных предпосылок для полноценного, оптимального возрастного развития детей, подростков и молодежи и для продления творческого долголетия людей в зрелом возрасте путем использования различных средств двигательной активности. Система физического воспитания должна обеспечивать расширение функционального резерва и укрепление органов и систем организма, наиболее уязвимых в том или ином возрасте: например у детей и подростков – позвоночника, нервно-психической сферы, систем обмена веществ; в среднем возрасте – сердечно-сосудистой системы и т. д. Физическое воспитание должно быть также органически увязано с профилактикой и даже лечением вполне конкретных заболеваний, от которых в настоящее время страдает человечество и по отношению к которым специально организованная двигательная активность (наряду с рационализацией питания, закаливанием, отказом от вредных привычек, прежде всего курения и устранением других факторов риска) является

единственным эффективным средством, многократно превышающим возможности, так называемой традиционной медицины. Рациональная система физического воспитания населения не может сегодня игнорировать интересы населения к тем или иным средствам двигательной активности, не видеть того, что сегодня люди, особенно молодежь, хотят заниматься культуризмом и спортивным рок-н-роллом, теннисом и бадминтоном, оздоровительным бегом и плаванием, ритмической гимнастикой и не проявляют никакого интереса к большинству средств двигательной активности, составляющих содержание школьных и вузовских программ физического воспитания или комплекса «Алпомиш» и «Барчиной».

Однако именно этих знаний – в необходимом объеме и соответствующих по содержанию требованиям сегодняшнего дня – мы не найдем в действующих в учебных программах для факультетов физической культуры университетов и других вузов. А это, в свою очередь, порождает не только проблемы собственно образования, но запросы практики, отражающиеся в программах физического воспитания для различных учебных заведений (дошкольных, школ, колледжей, лицеев, университетов и др.), также не отвечающей современным требованиям, и других сферах, в которые приходят специалисты физической культуры и спорта, выпускаемые нашими вузами.

Во многих развитых странах (Канаде, Швеции, США, Японии и др.) достигнуты впечатляющие успехи в реализации разнообразных форм и средств двигательной активности и оздоровления как мощных и действенных факторов профилактики заболеваний (а в ряде случаев – и их лечения), организации досуга, популяризации здорового образа жизни, полноценного режима питания и т.д., что весьма позитивно отразилась как на увеличении средней продолжительности жизни в этих странах, так и на снижении заболеваемости в разных группах, от детей до лиц старшего возраста.

По данным демографов, при оптимальных условиях жизнедеятельности и обеспечении надлежащей медицинской помощью средняя продолжительность жизни составляет в настоящее время 87 лет, в том числе у мужчин – 86 лет, у женщин – 88 лет. В нашей стране средняя продолжительность составляет у мужчин 65 лет, у женщин 72 года. По этому важнейшему показателю мы существенно уступаем не только оптимальным параметрам, но и фактическим данным нескольких десятков стран.

Не в нашу пользу свидетельствуют и данные Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), показывающие резкое снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в течение последнего десятилетия в развитых странах и противоположную ситуацию в нашей стране.

Высок в нашей стране и процент смертности в наиболее продуктивном творческом возрасте (35 – 50 лет). Крайне не благополучно положение дел со здоровьем детей дошкольного возраста, учеников, студенческой молодежи и других групп населения. Все более широкое распространение получают не только сердечно-сосудистые, но и нервно-психические и другие опасные заболевания.

У нас же этот зарубежный опыт не только почти не используется на практике, но и фактически не изучается ни на факультетах физической культуры университетов и других вузов. А это негативно отражается на качестве подготовки специалистов по физической культуре и спорту и, в свою очередь, на положение дел в тех сферах, в которые после окончания вуза приходят работать эти специалисты.

## **МАЪНАВИЙ ЕТУК, ЖИСМОНИЙ БАРКАМОЛ ЁШ АВЛОДНИ ШАКЛАНТИРИШДА ЗАМОНАВИЙ ТАЛАБЛАР**

**К.Маматкулов., Гулду “Жисмоний маданият” факультети ўқитувчиси,**

Бугунги кунда ўсиб келаётган ёш авлодни соғлом, жисмонан бақувват, рухан тетик ва маънан етук қилиб тарбиялаш масаласи давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири саналади. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.Каримовнинг Оқсаройда бўлиб ўтган Ўзбекистон болалар спортини риводлантириш жамғармаси Хомийлик кенгашининг навбатдаги йўғилишида сўзлаган нутқлари ва билдириб ўтган фикрлари мамлакатимизда соғлом ва ҳар томонлама баркамол авлод тарбиясига нақадар юксак ёътибор қаратилинаётганлигидан далолат беради.



Президентимиз И.А.Каримов ташаббуси билан мамлакатимизда умуммиллий ҳаракатга айланган болалар спортини ривожлантириш борасидаги ишлар, жисмоний бақувват маънавий баркамол авлодни тарбиялашни муҳум омил бўлаётганлиги барчамизга маълум. Маънавий бойлик ахлоқий поклик ва жисмоний мукамалликни мужассамлаштирган ҳар томонлама камол топган ижтимоий жиҳатдан фаол шахсни шакиллантириш борасида собитқадамлилик билан иш олиб борилмоқда .

Соғлом болани тарбиялашда бу юксак умуминсоний қадирятларга асосланган, маънавий бой интеллектуал ривожланган шахсни шакиллантиришга йўналтирилган кенг кўламдаги чора тадбирларни амалга ошириш асосий вазифалари ҳисобланади

Мамлакатимизда соғлом авлодни тарбиялаш, ҳар томонлама етук ва баркамол шахсларни вояга йеткизишнинг ҳуқуқий асослари яратилган. Жумладан, Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни (1992), “Соғлом авлод учун орденини таъсис қилиш тўғрисида”ги Президент Фармони (1993), “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги Президент Фармони (2002) қабилар республикаимизда ёш авлодни ҳар томонлама ривожлантириш ва уларни спорга қизиқтиришда катта аҳамият касб етмоқда.

Соғлом авлодни тарбиялашга берилаётган эътибор ва ғамхўрликнинг яна бир ёрқин намунаси сифатида 2000-йилнинг “Соғлом авлод йили”, 2001-йилнинг “Оналар ва болалар йили”, 2008- йилнинг “Ёшлар йили”, 2010-йилнинг “Баркамол авлод йили”, 2014-йилнинг “Соғлом бола йили” , ва бу йил “Соғлом она ва бола йили” деб эълон қилинганлигини алоҳида айтиб ўтиш керак.

Президентимиз томонидан 2016 йилнинг “Соғлом она ва бола йили” деб эълон қилиниши ва “Соғлом бола йили давлат дастурининг ишлаб чиқилганлиги мамлакатимизда соғлом авлодни вояга етказишни янги босқичга кўтаради. Биргина спорт иншоотлари ва сузиш ҳавзалари, болалар мусиқа ва санъат мактаблари қурилиб фойдаланишга топширилган. Ушбу объектларнинг кўпчилиги қишлоқ жойларида ишга туширилган. Буларнинг барчаси Президентимизнинг “Фарзандларимиз биздан кўра кучли, билимли, доно ва албатта, бахтли бўлишлари шарт!” деган эзгу даъватининг ҳаётий ифодаларидир. Барча спорт мажмуалари замонавий спорт инвентарлари ва малакали мураббийлар билан таъминланаётганлиги туфайли уларнинг қамрови тобора кенгайиб бормоқда. Бугун мамлакатимизда фаолият кўрсатаётган спорт мажмуаларида ҳар йили янгидан – янги истеъдодлар кашф қилинаётир. Уларнинг халқаро майдонларда ўз қобилиятини намоён етиши учун ҳам кенг имкониятлар яратиб берилмоқда.

Президентимизнинг 2009-йил 13-апрелдаги “Она ва бола саломатлигини муҳафаза қилиш, соғлом авлодни шакиллантиришга доир қўшимча чора - тадбирлар тўғрисидаги ҳамда 2009-2013 йилларда аҳолининг репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш, Соғлом бола туғулиши, жисмоний ва маънавий баркамол авлодни вояга етказиш борасидаги ишларни янада кучайтириш ва самарадорлигини ошириш чора тадбирлари дастури тўғрисида ”ги қарорлари фикримизга яққол далилдир.

Соғлом болани тарбиясида спорт ва маънавият катта аҳамият касб етади. Бу икки восита орқали ёш авлодни ҳам жисмоний ҳам маънавий ҳам ахлоқий жиҳатдан баркамол қилиб тарбиялаш мумкинлиги мутахасис олимлар, зомонамизнинг илғор педагоглари томонидан эътироф етилади, А. Темур, Баҳовуддин Нақшбанд, Алишер Навоий, Жалолиддин Мангуберди каби кўплаб алломалар ўз қарашларини кўриш мумкин. Барчамизга маълумки бола оилада шакилланиб дастлабки тарбиясини оилада олади. Боланинг онгида маънавият тушунчаларининг шакилланиши оиладан бошланади.

Оилада қарор топган соғлом маънавий руҳий муҳит болаларнинг етук баркамол бўлиб вояга етишлари учун беқиёс аҳамиятга эгадир. Оила болаларда ватанпарварлик, инсонпарварлик туйғуларини ҳосил қилувчи ўзига ҳос маскан саналади. “Ватан” , “Халқ” тушунчаларининг моҳияти

дастлаб шу маскандан бошланади. Миллий истиқлол фидойиси аллома Абдурауф Фитрат ўзининг “Оила” асарида ота-оналарга қарата бундай ёзади: “Иншооллоҳ, оқилона тарбиянгиз соясида фарзандингиз соғлом ақл ва соғлом бадан соҳиби бўлиб, яхши камол топиб, етти ёшни тўлдиради. Етти ёшгача болаларни ҳам жисмоний, ҳам ақлий, ҳам одоб-ахлоқли қилиб тарбиялаш жуда муҳимдир. Бола етти ёшгача жисмонан соғлом ва ақлан ёшига яраша оқил бўлса, келгусидаги камолотига ҳам имконият йўллари очилади” деб таъкидлаган.

Боланинг онги асосан 5-7 ёшда шакилланишини инобатга оладиган бўлсак, айнан ана шу даврда унинг қалбида оиладаги муҳут таъсирида маънавиятнинг илк куртаклари намоён бўла бошлайди. Демак болани маънавий тарбиялашда оила муҳим ўринда туради. Ўсиб келаётган ёш авлодни соғлом, ҳар томонлама баркамол қилиб тарбиялашда маънавият билан бир қаторда жисмоний тарбия, хусусан, спорт ҳам катта аҳамиятга эга. Жисмоний баркамоллик соғлом авлод тарбиясининг муҳим таркибий қисимларидан бири саналади.

Оилада соғлом бола ва юксак маънавиятли комил фарзандларни тарбиялашда қуйидаги тавсияларга эътибор берилса мақсадга мувофиқ бўлар эди.

- оилада муомала маданиятига эътибор қаратиш;
- оила аъзолари ўртасида соғлом муҳитни шакиллантириш;
- оила аъзоларини жисмоний маданият ва спортга доир интеллектуал билимларини бойитиш;
- оилада болани маънавий ва жисмоний ғояларга таянган ҳолда тарбиялаш;
- бола тарбиясида кундалик тартиб – интизомга риоя қилинишини назорат қилиш лозим;

Юқоридаги тақлифларга тўла амал қилиниб, оилада болалар маънавий тарбияси доимий диққат -эътиборда бўлса ҳамда уларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишига эришилса, ўйлардикки соғлом бола тарбиясига спорт ва маънавият ўз мазмун-моҳиятини тўла акс эттиради.

## **ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИНИ КЕНГАЙТИРИШ МАСАЛАЛАРИ**

### **И.Жалолов., Гулду “Жисмоний маданият” факультети ўқитувчиси**

Ёш болалар ўртасида жисмоний маданият ва спорт ишларини кенгайтириш масалаларини бугунги замон талаблари даражасида кўтариш , жисмоний маданият ва спорт мусобақаларининг вазифаларидан биридир. Ёш болаларни спорт турларига жалб қилиш ва улар билан спорт машқларини ташкил қилишда ёшларнинг морфологик ривожланганлигини аниқлашда мақсадга мувофиқ бўлади. Чунки, спорт машқлари жараёни ёш организмга ҳар томонлама ўз таъсирини ўтказиши.

Ҳар қайси ёшда болалар организмнинг ривожланиши ўзига хос хусусиятларига эга. Бинобарин, организмдаги функционал тузилиш ўзгариши ва психологик хусусиятларини ҳисобга олиш, жисмоний маданият машғулотларида ниҳоятда муҳимдир. Умумтаълим мактабларида жисмоний маданият дарслари ва спорт тўғрқларини сифатли ташкил қилиб боришда юқорида қайд этилган ёш хусусиятларининг даврини ҳисобга олиш муҳим бўлган вазифалардан биридир. Бундай ҳолатларда айниқса, 7-синфда таҳсил олаётган ўғил ва қиз ўқувчилар билан кўпроқ ҳаракатда бажариладиган жисмоний машқларни ташкил етиш керак. Бу ёшдаги болалар ҳаракат фаолиятлари анча юқорилиги билан фарқ қилади. Ёш болалар физиологик хусусиятлари ва ҳаракат фаолияти, улар билан жисмоний маданият дарс ва машғулотлари жараёнида ёки, синфдан ташқари ўтказиладиган тадбирларда ҳаракатли спорт ўйинларини кўпроқ ўтказишни таққозо қилади.



Муайян ёшдаги болалар организмида жисмоний маданият ва спорт машғулотлар жараёнида қандай ўзгаришлар содир бўлишини ҳар бир жисмоний маданият мутахассиси яхши билиши керак. Чунки, бу ёшдаги болаларда суяк тизими шаклланиб, қон босими кўтарилиб, скелет суяқлари, кўкрак қовурғаси ривожланиб боради.

Жисмоний маданият дарсларини шундай ташкил этиш керакки, унда ҳар ўқувчининг морфологик тузулишидаги камчиликлар аниқланиб, шу камчиликларни бартараф этиш чоралари кўрилиши лозим. Олиб борилган изланиш ва кузатишлар шуни кўрсатадики, ёш хусусиятларига кўра, ўғил ва қиз бола ўртасидаги тафовут унчалик катта бўлмасада, лекин қиз болалар 11-12 ёшда ўғил болаларга қараганда, 2-3 ёш фарқ қилади. Лекин, 11-12-13-14 ёшда бу ўзгаришлар ўғил болаларда тез суръатларда ривожланишини кўради.

Ёш организм ҳар томонлама ташқи муҳит таъсирига мослашишга ҳаракат қилади. Организм ўзининг табиий ривожланиш қобилиятларига эга бўлганлиги сабабли, бажарилиши мураккаб бўлган машқлар ёки узоқ муддатда бажаришга мўлжалланган жисмоний машқлар, ёхуд машқ жараёнида спорт турларининг техник ва тактик томонларини ўзлаштиришда оддийдан – мураккабга, осондан-қийинга қараб борувчи педагогик тамойиллардан фойдаланилса, ёш организмнинг бундай ҳолатларга мослашиши кўникма ва малака ҳосил қилиши осонроқ кечади. Кўникма ва малака ёш организмда бирданига шаклланимайди, чунки, бир машқни узоқ муддат бажариш қайта-қайта такрорлаш усули билан шаклланади. Бу борада олиб борилган кузатишлар бир қатор натижаларни кўрсатмоқда, жумладан 11-12 ёшдаги болалар билан йенгил атлетиканинг узоқ масофаларга югуриш бўйича натижаларини назорат қилганимизда, кўпчилик болаларнинг манзилга, яъни маррага йетиб кела олмаганлиги кўзга ташланади. Бунда ёш болаларда ирода, чидамлилиқ каби сифатлар, жисмоний фазилатлар ҳам яхши ривожланмаганлиги намоён бўлди. Жисмоний тарбия жараёнида махсус машқлар босқичма босқич, мунтазам ўтилмаганлиги туфайли ўқувчиларнинг жисмоний тарбиядан натижалари паст бўлиб қолмоқда. Ўсиб келаётган ёш организм ўзининг тузилиши жиҳатидан ривожланиши билан катта ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланишига тўғри келади. Куч, ирода, егилувчанлик, епчиллик каби жисмоний сифатлар инсонда табиатдан мавжуд бўлади. Бироқ организмдаги бу жисмоний сифатларни янада ривожланиш унинг жисмоний машққа мослашишини таъминлаш, сўзсиз, жисмоний маданият ўқитувчилари зиммасига юклатилади. Чунки, ҳар бир жисмоний маданият ва спорт мутахассиси ёш организм хусусиятларини билиши, бунинг учун анатомия, физиология, педагогика, психология, спорт метрологияси, биомеханика, жисмоний маданият назарияси фанларини яхши ўзлаштириши лозим. Шу тақдирдагина у ўз олдига қўйган вазифаларни бажариши мумкин бўлади.

Ёш организм ташқи муҳит таъсирига жавоб беради, у ҳар томонлама тез суратлар билан ривожланишига ҳаракат қилади. Бунинг учун буларда мойиллик бўлади. Бундай ҳолатда спортчи ўз организмни мунтазам равишда жисмоний машқлар ёрдамида тайёрлаб бориши керак. Ташқи муҳитда ва жисмоний машқларга мослашиш сўзсиз ёш болалар организмни ривожланганлиги ва жисмоний тайёргарлигига боғлиқ.

## **ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВАЗИФАЛАРИНИ АМАЛГА ОШИРИШ**

*Казаков А.Р., Турдимуратов Ж.А., ҚорақалпоқДУ*

Тарбия вазифаларини таълим жараёнида тўлақонли амалга ошириш учун уни тизимли равишда билимолиш вазифаларини ҳал қилиш билан қўшиб олиб борилмаса, кутилган натижага эриша олмадик мумкин. Соғломлаштириш вазифалари ҳаракат фаолиятларини ўқитишда жисмоний тарбиянинг барча воситаларини комплекс равишда қўллаш орқали ҳал этилади. Таълимнинг самарасига ташқи факторлар, соғломлаштириш вазифаларининг ҳал қилиниши аҳамиятли даражада таъсир қилади.

Ўқувчига билим беришда жисмоний тарбия таълими муҳим ўринни эгаллайди. Бу жараёнда ҳаракат фаолиятини ёки унинг маълум бўлагини бажаришга ўргатилади, жараён машқ қилиш ва такрорлаш орқали амалга оширилади ва шуғулланувчида шу ҳаракат ҳақида

назарий билимнинг шаклланишига, жисмоний сифатларни ривожлантириш ва тарбиялашга олиб келади. Ўқитиш практикасида ҳаракат фаолияти таълими, ҳаракатга ўргатиш, ҳаракат малакаси, ҳаракат кўникмаси, назарий билим, қила билиш, тарбиялаш, ривожлантиришдекатамалардан фойдаланилади ҳамда юқорида қайд қилинганидек жисмоний маълумот беришни амалга оширади. Ҳаракат фаолиятини ўқитишда ҳаракат малакаси шаклланади, кўникма вужудга келади, бир вақтнинг ўзида мувофиқ жисмоний ҳаракат сифатлари ривожланади. Педагогик жараёнда эътиборни аниқ бир нарсага, таълимга вამалакани шакллантиришга ёки ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилиши лозим. Ҳаракат фаолиятини ўқитиш жараёнида фақатгина билим бериш ва тарбиялаш вазифалари ҳал қилинмай, соғломлатиришга оид вазифалар ҳам ҳал қилинади. Ҳаракат фаолиятини ўқитишда билим бериш вазифалари ўз хусусиятларига эга. Билимлар тизими ва ҳаракат фаолиятларини эгалланишини тўғри ташкиллаган педагогик жараён албатта жисмоний ривожланганлик курсаткичларининг ошишига олиб келади. Жисмоний машқларнинг самарадорлиги асосан гигиеник омилилардан тўғри фойдаланиш билан боғлиқ, иш режимига риоя қилишни тарбиялаш, овқатланиш, уйку, тана ва баданни парваришлаш, кийим бош ва бошқаларга эътиборни талаб килади.

Таълимнинг ҳар бир этапи ўзининг хусусий ва айрим етакчи тушунчалари билан таърифланади. Фақат вазифалар кетма кет бўлсагина ўқитувчи таълим усулиятини тўғри йўлга қўйиши, шу қаторда таълим принципларини, тайёрлов ва йўлланма берувчи машқлардан фойдаланиши, усуллар ва усулиятларни мақсадга мувофиқ қўллаш олиши мумкин. Таълим жараёнининг тузилиши хусусий вазифалар, принциплар, воситалар ва усулиятларнинг ўқитиш этапларидаги ўзаро нисбати турғун алоқалари орқали вужудга келади. Таълим жараёнининг барча элементлари ҳаракат фаолиятини ўргатишнинг якуний вазифаси билан боғлиқ. Агарда якуний вазифа ҳаракат малакаси ёки олий тартибдаги ҳаракат малакасини шакллантириш деб қўйилса, унда таълимнинг тузилиши ҳаракат фаолиятини таништириш, ўзлаштириш, мустаҳкамлаш деган шартли равишдаги учта этапларга ажратилади. Таълимнинг уч этапга ажратилиши педагоглар амалиётида кўпроқ қўлланиб, ҳаракат фаолиятини нисбатан такомиллашган даражада эгаллашга имкон яратади. Этапларэса педагогик жараёнининг шартли белгилари бўлиб жараёндаги педагогик ва биологик қонуниятларини акс эттиради ва унга таянади. Таълимнинг ҳар бир этапинингузунлиги, давомийлигиҳаракат малакаси фазаларини шаклланишидек қатор факторларга: шуғулланувчинингжисмоний тайёргарлиги, ҳаракат фаолиятининг қийинлиги ва бошқаларга боғлиқ. Таълим жараёни фақат этаплар элементларининг типик алоқаси бўлиб таълимнинг умумий қонуниятларини ифодалайди ва аниқ вазифаларга қараб алмашилиши, ўзгартилиши мумкин.

## **БОЛАЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ АҲАМИЯТИ**

**А.Байирбеков., Гулду “Жисмоний маданият” факультети ўқитувчиси**

Таъкидлаш жоизки, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002-йил 24-октабрда «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги фармонининг қабул қилиниши, бу соҳадаги ишларга янада эътиборли бўлишни талаб этади. Фармонда белгилаб қўйилган Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг мақсад ва вазифаларидан баъзи ўринларига эътибор қаратсак, унда: «Болалар жисмоний тарбия ва спортини ривожлантириш борасида Давлат сиёсатини ишлаб чиқиш ва амалга оширишга, болалар спортини аниқ мақсад йўлида ва барқарор авж олдиришга кўмаклашиш; болаларда спортга меҳр уйғотиш, ўсиб келаётган ёш авлод онгида спорт билан шуғулланиш, соғлом турмуш тарзига амал қилиш, маънавий ва жисмоний камолга интилиш, уларни салбий таъсирлардан ва зарарли одатлардан халос этиш, болаларни барқарор феъл атворли, Ватанга меҳр – муҳаббат ва ўз мамлакати учун ғурур-ифтихор руҳида тарбиялаш борасидаги чора-тадбирлар комплексини амалга ошириш» зарурлиги айтиб ўтилган.

Соғом авлодни тарбиялашда спорт ва жисмоний тарбиянинг ўни бекиёсдир. Соғом одамгина



чинакам бахтли бўлади. Фақатгина соғлом халқ, соғлом миллат буюк ишларга қодир бўлади.

Мамлакатимизда болалар ва ўсмирларни жисмоний жиҳатдан баркамол қилиб тарбиялаш Давлат дастурининг асосий мазмунига айланган десак хато бўлмайди. Чунки, келажак авлодлар тақдири бугунги соғлом кишиларимизнинг маънан ва жисмонан баркамоллиги билан боғлиқдир.

Мамлакатимизда соғлом авлодни тарбиялашга юксак умум инсоний қадриятларга асосланган, ҳаётий ўринга эга бўлган, маънавий бой, ахлоқан етук, интеллектуал ривожланган, юқори билимли, жисмонан бақувват, ҳар томонлама камол топган шахснинг шаклланишига йўналтирилган кенг қўламли чора тадбирларни амалга оширишга алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Мазкур жиҳатларни эътиборга олган ҳолда республикаимиз Президентининг «Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги фармони асосида Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарорлари қабул қилиниб, мамлакатимизда болалар спортини ривожлантиришни таъминлайди. Республикаимизнинг барча туманлари марказлари ва йирик қўрғонларида болалар спорт учун янгидан спорт иншоотлари қурилди. Шунингдек, спорт марказлари, спорт иншоотлари, ўқув юртлари қошида спорт тўғараклари кўпайтирилди. Республикаимизнинг ушбу қарорларида болалар спортини янада оммалаштириш асосий мақсад қилиб кўрсатилган бу ўз навбатида ўқувчи ёшларнинг саломатлигини яхшилаш уларни жисмоний баркамол қилиб ўстириш ва иқтидорли ёшларни спортга сафарбар этиш кўзда тутилган.

Соғлом авлод, энг аввало болалар саломатлиги уларнинг жимоний жиҳатдан баркамол бўлиб ўсиши билан бевосита боғлиқдир. Соғлом авлод тарбиясининг муҳим омили ва уни такомиллаштиришнинг эътиборга лойиқ томони жисмоний маданият ва спорт ҳисобланади. Ҳозирги кунда умумтаълим мактаб ўқувчилари орасида ҳам жисмоний тарбия машғулоти ва спорт мусобоқаларининг ташкил этилишидан юқори натижаларга эришилмоқда. Эътиборли тамони шундаки, Республикаимиз Президенти мазкур жамғарманинги иш фаолиятини назорат қилиш ва кўмаклашиш йўлида бевосита ғамхўрликлар қилиб келмоқда. Деярли ҳар йили 2-3 мартаба жамғарма ишларини ривожлантириш бўйича махсус йиғилишларда Президентимизнинг ўзи қатнашиб тегишли топшириқлар беради. Бундай нуфузли йиғилишлар ва улугвор тадбирлар мамлакатимизнинг барча ҳудудларидаги болалар спорт мактабларининг иш фаолиятини яхшилашда муҳим бурулишлар ясамоқда.

Шунинг учун жисмоний маданиятни халқ руҳига ва эътиборига мос ҳолида ташкил этишимиз лозим. Бу жисмоний тарбияни миллий маънавиятимиз руҳи билан тушунтиришимиз демақдир. Соғлом авлодни тарбиялаш борасидаги чора тадбирларни янада кучайтириш ёшларни спортга қизиқишларини ошириб соғлом ва аҳил оила қуришлари натижада оилада соғлом бола дунёга келишини таъминлаш мақсадида соғлом авлодни тарбиялаш барчанинги, бутун жамиятнинг, шу юртда яшайдиган ҳар бир инсоннинг асосий вазифаси, бурчи ҳамдир.

## **СПОРТ МАҲОРАТИНИ ОШИРИБ КЕЛАЁТГАН ЁШ АВЛОДНИНГ ҲАР ТОМОНЛАМА ТАРБИЯСИ**

**Ш.Норкулов., Гулду “Жисмоний маданият” факультети ўқитувчиси**

Маънавият ҳаракатдаги жараён дир. Мустақил фикрга ега бўлган шахс маънавиятини камол топтириш, бизнинг миллий ғоямизга айланмоқда. Маънавиятни шакллантиришга ҳамда ёшларни тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг таъсир кўрсатиш кучи катта. Шунинг учун жисмоний маданиятни халқ руҳига ва эътиборига мос ҳолда ташкил етишимиз лозим. Бу жисмоний тарбияни миллий маънавиятимиз руҳи билан тушунтириш ва ўргатиш демақдир.

Спорт билан мунтазам шуғулланган, спорт мусобақаларида ўз имкониятларини намоиш қилиб спорт маҳоратини ошириб келаётган ёш авлод ҳар томонлама комилликка эришиши шубҳасиз. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.Каримов таъбири билан айтганда, болалар ва ёшларнинг спорт билан оммавий равишда шуғулланиши уларнинг характерини тоблаиди, кучли, мард ва жасур бўлиб камол топишига хизмат қилади, қатъиятли, ҳаёт синовлари ва қийинчиликларни мардона енгиб

ўтишга қодир инсонлар этиб тарбиялайди. Шу сабабли оммавий спорт ҳаракатини янада кенгайтириш, болаларни спортга кенг жалб қилиш мақсадга мувофиқдир. Шунини таъкидлаб ўтиш керакки, спорт билан доим шуғулланган қизлар турмуш қургандан сўнг болаларини соғлом туғилишида муаммолар кузатилмайди, қолаверса онанинг жисмоний тарбия ва спорт сирларидан хабари бўлади ва болани қандай қилиб тарбиялашни, жисмоний машқларни қай тарзда қўллаш сирларидан боҳабар бўлади. Ваҳоланки, соғлом онадан соғлом бола соғлом авлод шаклланишига замин бўлади.

Спорт билан шуғулланиш соғлом бўлиш ва чиройли қоматнинг гаровидир. Агар фарзандингиз спорт ва жисмоний тарбия билан тасдиқланган меъёрлар бўйича шуғулланса, унда бу фарзандингизни ҳаётидаги жуда катта фойдали жиҳатлардан бири бўлади. Спорт билан тўғри ва тартибли шуғулланиш инсонни жисмоний ва маънан соғлом қилиб тарбиялайди, ўзига бўлган ишончни кучайтиради, ақлий фикрлашни теран қилади.

Мутахассисларнинг фикрича, ёшлигидан сузишни ўрганган болаларнинг жисмоний ва ақлий ривожланиш, билимларни тез ўзлаштириши кузатилади. Кўпчилик ота-оналар фарзандларини жаззаки бўлиб қолаётганидан ёки уйқусини яхши емаслигида шикоят қилишади. Бундай пайтда болани сузишга қатнаштириш яхши самара беради. Сузиш билан мунтазам шуғулланиш бўй ўсишига ёрдам беради, стресс ҳолатларига чидамлилигини оширади, модда алмашинувини тезлаштиради. Болада юрак, ошқозон-ичак, асаб нафас тизими ва мушаклар фаолиятини мустаҳкамлайди.

Соғлом авлод, баркамол ворисларни тарбиялашда спорт ва маънавият узвийлик, ҳамоҳанглик касб етиши лозим. Уларни бир-биридан ажратмаслик, айро ҳолатда сингдирмаслик керак деган фикрдамиз.

Юқоридаги хулосалардан келиб чиқиб, соғлом бола тарбиясида спорт ва маънавият масалаларини такомиллаштириш, бу борада ота – оналар, маҳалла, мактаб ва спорт турлари бўйича мураббийлар ҳамкорлиги йўлга қўйиш мақсадга мувофиқ бўларди. Республикамизда илгари сурилаётган соғлом бола, ҳар томонлама баркамол авлод тарбиялаш масаласи учун барча бирдек масъулдир. Шу сабабли ёшлар тарбиясида жамиятимиз аҳолисининг барча қатламларини кенг жалб қилиш кераклигини алоҳида айтиб ўтмоқчимиз.

Соғлом бола тарбиясида спорт ва маънавиятни изчил, узвий тарзда олиб бориш, ушбу воситалар имкониятларидан тўла фойдаланиш Ватанимиз буюк келажагини қуришда ўз самарасини беради.

## **ЎЗБЕКИСТОНДА ЁШ АВЛОД САЛОМАТЛИГИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ВА УНИ МУСТАҲКАМЛАШДА КОНУНЧИЛИК ТИЗИМИНИ ЯРАТИЛИШИ**

*Нурбоев Б.Ш., Сағатов Д.А., УзДЖТИ*

Бугунги кунга келиб, Ўзбекистонда кенг миқёсида соғломлаштириш тадбирлари олиб борилмоқда. Бундан кўзланган асосий натижа – “Соғлом она – соғлом бола” мақсадига эришишдир. Республикамизда усиб келаётган ёш авлод саломатлигини шакллантириш ва уни мустаҳкамлашда, қонунчилик тизимининг яратилиши ҳамда бу орқали фаолиятлар қўламини яхшилаш масалалари, давлатимизнинг асосий эътиборида бўлиб келмоқда. Чунончи, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002 йил 24 октябрдаги 3154-сонли Фармони ва Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2002 йил 31 октябрдаги 374-сонли “Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил қилиш тўғрисида” ги Қарори бу жараёнларни янада такомиллаштириш ва ривожлантиришда муҳим омил бўлмоқда. Маълумки 2005 йил Президентимиз томонидан «Сихат-саломатлик» йили, 2010 йил «Баркамол авлод йили», 2014 йил - “Соғлом бола йили” деб эълон қилинди, Демак республикада халқни, айниқса болалар саломатлиги сақлаш, мустаҳкамлаш давлат миқёсида кутарилди. Президентимиз таклифи билан 2016 йил юртимизда “Соғлом она ва бола йили” деб номланди. Бундай эзгу ташаббус халқимиз, кенг жамоатчилик томонидан катта хурсандчилик билан кутиб олинди. Соғлом фарзанд оила жамиятнинг таянчидир. Оналар ва болалар саломатлигини муҳофазалаш, жойларда, айниқса чекка ҳудудларда тиббий хизмат сифатини янада яхшилаш, аҳолининг тиббий маданиятини юксалтириш,



даволаш муассасаларининг моддий-техника базасини мустаҳкамлаш каби эзгу мақсадларни амалга оширишда Юртбошимиз томонидан жорий йилнинг 9 февралда тасдиқланган "Соғлом она ва бола йили" Давлат дастурининг урни беқиёс. 2005 йилда юртимизда 6 ёшдан 15 ёшгача бўлган болалар ва ўсмирларнинг 30 фоизи, жумладан, қишлоқ жойларда 29 фоизи спорт билан шуғулланган бўлса, утган йили бу рақамлар тегишли равишда 57.2 ва 56 фоизни ташкил этди. Бугунги кунда қиз болаларнинг 47 фоизи, қишлоқ жойларда эса 44.7 фоизи спорт билан мунтазам шуғулланиб келаётгани, болалар ўртасида олтимшига яқин спорт тури ривожланиб бораётгани янада қувонарлидир. Шу ўринда соғлом авлодни тарбиялаш ва жамиятда соғлом турмушни қарор топтиришга хизмат қилаётган спортнинг янада оммавийлашувини таъминлаш жараёни изчиллик касб этаётганини айтиб ўтиш жоиз. Мазкур соҳанинг ҳуқуқий механизми давр талабларига ҳамоханг равишда такомиллантирилаётгани ўз самарасини бермоқда. Хусусан, утган йили янги таҳрирда амалиётга татбиқ этилган "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида" ги Қонун бу борадаги ишларни янги босқичга олиб чиқди. Ана шундай, ҳар тамонлама пухта ўйланган ва узоқни кўзлаб олиб борилаётган саъй-ҳаракатлар туфайли юртимизда болаларнинг саломатлик ва ривожланиш кўрсаткичлари тобора ўсмоқда, оилаларимизда фарзандларни спортга ошно қилиб тарбиялашга интилиш кучаймоқда, жамиятда соғлом муҳит ва соғлом қарашлар шаклланаётир.

Тиббиёт тизимида рўй бераётган кенг қамровли ислоҳатлар натижасида аҳолининг малакали тиббий хизматдан фойдаланиши учун зарур шарт-шароитлар яратилди. Оналик ва болаликни муҳофаза этишнинг ўзига хос миллий модели шакллантирилди. Давлатимиз раҳбарининг "2014-2018 йилларда Ўзбекистонда аҳолининг репродуктив саломатлигини янада мустаҳкамлаш, оналар, болалар ва ўсмирлар соғлигини муҳофаза қилиш борасидаги Давлат дастури тўғрисида" ги қарори фарзандларимизнинг жисмоний ва маънавий камолатини таъминлаш, аҳоли саломатлигини янада мустаҳкамлашда муҳим омил бўлиб хизмат қилаётир. Пировардида "Соғлом она – соғлом бола" концепцияси халқаро миқёсида ҳам кенг эътироф этилмоқда. Таъкидлаш жоизки, бебаҳо бойлик бўлган саломатликни муҳофаза қилиш мақсадида утган йили 141 тиббиёт муассасасини қуриш, реконструкциялаш, капитал таъмирлаш ҳамда жиҳозлаш учун қарийиб 500 миллиард сўм сарфланди. Дарҳақиқат, бу каби тадбирлар жамоатчилик орасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш, профилактик чора-тадбирларни сифатли ташкил этиш, айниқса, оналар ва болалар ҳамда ёшларнинг тиббий маданиятини юксалтиришда муҳим урин тутуди. Зеро, Президентимиз таъкидлаганидек, она ва бола соғлом бўлса, оила бахтли бўлса, жамият мустаҳкам бўлади.

Болаларни саломатлигини мустаҳкамлашда нафақат тиббиёт ходимлари, балки жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассисларни зиммасига юклантирилган. Бу аввало, бошланғич спорт тайёргарлиги босқичига тааллуқли бўлиб, бу босқичнинг вазифаси мактаб уқитувчиларни болалар саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланиш даражасини ошириш, ахлоқий-этик хислатларни тарбиялашдан иборатдир. Спорт аҳоли орасида оммалашиб кетиши натижасида ҳаётий эҳтиёжга айланди. Болалиқдан бажарилган доимий машқлар организм имкониятларини кенгайтириш, саломатликни мустаҳкамлашга асос яратиш лозим. Бу эса, ўз навбатида таълим жараёнини мустаҳкамлашга асос беради, етук ёшда – ишчанлик ва ишлаб чиқаришдаги меҳнат қобилиятини оширади, натижада буларнинг бари улкан ижтимоий ҳамда иқтисодий аҳамият касб этади. Болаларнинг илмий жиҳатдан асосланган ва тўғри ташкил этилган жисмоний тарбия машғулоти, ёш организмга ижобий таъсир кўрсатади: чунончи, у фарзандларимизни ҳар томонлама жисмоний ва руҳий ривожланишига асос бўлиб, ҳаракат имкониятларини кенгайтиради, ҳимоя мослашув реакцияларини ошириб, организмни ташқи омилларнинг ноқулай таъсирига чидамлигини кучайтиради, шунингдек болалар ва ўсмирларга қувноқлик, тетиклик бағишлаб, ватанга муҳаббат туйғуларини шакллантиради. Шу муносабат билан Президентимиз И.Каримов илгари айтган бир фикрни яна бир бор таъкидлашни ўринли деб биламан: XXI асрда ҳам жисмоний, ҳам маънавий етук, интеллектуал бойликка эга бўлган авлод ва халқигина жаҳон миқёсидаги бугунги кескин мусобақада ғолиб бўла олади.

## МАЪНАВИЙ ЕТУК, ЖИСМОНИЙ БАРКАМОЛ ЁШЛАРНИ ТАРБИЯЛАШДА МАЪНАВИЙ АХЛОҚИЙ ТАРБИЯНИНГ АЙРИМ МУАММОЛАРИ

Д.Қамбаров., Гулду “Жисмоний маданият” факультети ўқитувчиси

Бизнинг бой маънавий-маданий қадриятларимиз ва анъаналаримиз жаҳон тараққиёти қадриятларига уйғун ҳамда ҳамоҳанг равишда қайта тикланиб бормоқда. Давлатимиз куч-қудратининг манбаи ҳам бевосита халқимизнинг умуминсоний қадриятларига содиқлигидир.

Мустақиллик йилларида олдимизда турган энг муҳим ва устувор вазифалардан бири соғлом ва маънавий етук, жисмоний баркамол авлод тарбиясидир. Инсон ҳаёти давомида қанчалик маънавий бойлик орттирса, бу буюк хазина кишининг ўзида унинг тарбиясида намоён бўлади.

Маънавият тушунчаси шу қадар улкан ва салмоқлики, уни бир сўз билан таърифлаш амри маҳол. Мамлакатимиз Президенти И.Каримов таъкидлаганларидек, “Маънавият инсонни руҳан покланиш ва қалбан уйғонишга чорлайдиган, одамнинг ички дунёси иродасини бақувват, имон-эътиқодини бутун қиладиган, виждонини уйғотадиган беқиёс куч, унинг барча қарашларининг мезонидир”<sup>1</sup>.

Кўриниб турибди-ки, маънавият ўз хусусиятларига кўра инсонларни соғлом турмуш тарзини ташкил этишга, бахт-соадатга эришишга чорлайдиган асосий мезонлар ва қоидалар йиғиндисидан иборат.

Шу туйғайли ҳам мамлакатимиз халқларининг бутун қон-қонига азалий сингиб кетган имон ва инсоф, меҳр-оқибат, виждон ва андиша, ҳаё ва ор-номус, адолат ва тенглик, аҳиллик ва инсонпарварлик, бағрикенглик, меҳмондўстлик, мардлик ва тантлилик каби буюк қадриятлар ва анъаналар руҳида ўсиб келаётган маънавий етук, жисмоний ёш авлодни тарбиялаш ҳозирги куннинг долзарб масаласидир.

Юртимизда ўсиб келаётган маънавий етук, жисмоний ёш авлодни тарбиялаш давлат сиёсати даражасига кўтарилгани барчамизга аён. Чунки, фуқаролик, ҳуқуқий-демократик жамият қуриш ва унинг ривожини таъминлаш ёшларнинг таълим тарбияси қай даражада ташкил этилганлигига бевосита боғлиқдир.

Шу боисдан ҳам инсонни маънавий ахлоқий, ҳуқуқий қадриятлар, фуқаролик бурчини бажаришга онгли равишда муносабатда бўлиш руҳида тарбиялаш ижтимоий ҳаётимизнинг барча жабҳаларини қамраб олувчи серқирра жараёнга айланиб бормоқда.

Президентимиз И.Каримов “Юксак маънавият-енгилмас куч” асарида шундай деган эди: “Бугунги кунда инсониятнинг қўлида мавжуд бўлган қурол-яроғлар ер куррасини бир неча бор яқсон қилишга етади. Буни ҳаммамиз яхши англаймиз. Лекин ҳозирги замондаги энг катта хавф инсонларнинг онги ва қалбини эгаллаш учун узлуксиз давом этаётган мафкуравий курашдир”<sup>2</sup>. Бутун дунё аҳолисини ўз домига тортиб келаётган “Оммавий маданият” ҳам мафкуравий курашнинг бир кўринишидир. Унинг кун сайин ёшлар ўртасида кенг тус олаётган ва энг ачинарлиси, “оммавий маданият” неча минг йиллик эзгу анъана ва қадриятларнинг, миллий маданиятнинг емирилишига сабабчи бўлаётгани ҳар биримизни уйлашга, фикрлашга чорлайди.

Фикримиз якунида шуни алоҳида таъкидлаб ўтиш жоиз-ки, дунёнинг еткази, қудратли давлатлари қаторидан муносиб ўрин эгаллаган мамлакатимизда ўзга хос тараққиёт йўлини танлаган ҳолда, кучли фуқаролик жамияти қуриш борасида зарур бўлган, яъни соғлом турмуш тарзини қарор топтиришга оид ижтимоий ва ахлоқий-ҳуқуқий замин яратилганлиги яққол кўзга ташланмоқда.

<sup>1</sup>Каримов И.А. Юксак маънавият - енгилмас куч – Т.: Маънавият, 2008.

<sup>2</sup>Каримов И.А. Юксак маънавият - енгилмас куч – Тошкент.: Маънавият, 2008.



## РЕАКЦИЯ СИСТЕМЫ КРОВИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

*Жиенбаев Б.Ж., Есимбетов А.Т. КаракалпакГУ*

Реакции системы крови под влиянием систематических физических нагрузок у детей и подростков представляют теоретический и практический интерес. Подобные реакции биологически целесообразны, так как длительные физические упражнения юных спортсменов представляют своего рода экстремальные состояния, вызывающие нарушение привычных гомеостатических функций организма.

Увеличение числа лейкоцитов и тромбоцитов почти всегда зависит от длительности и напряженности физической работы. Эмоциональное напряжение организма также сопровождается выраженными изменениями морфологической картины крови. Исследования [1] показали, что за 3-4 ч до прыжка с парашютом спортсменов значительно повышается количество эритроцитов, гематокрит, а вследствие возбуждения системы гипоталамус – гипофиз – надпочечники развивается эритроцитоз и моноцитопения. Данных о гипертромбоцитозе в литературе мало. При длительных тяжелых работах тромбоцитоз может быть следствием усиленного гемопоэза, при кратковременных – перераспределения крови. Особенности тромбоцитарной реакции крови при мышечных нагрузках у юных спортсменов отмечены рядом наблюдений. Известно, что тренированность уменьшает сдвиги, то наличие более выраженного тромбоцитоза у юных спортсменов является следствием менее зрелых адаптивных механизмов к длительным и тяжелым мышечным нагрузкам.

У юных спортсменов после физической нагрузки наблюдается четкое увеличение количества эритроцитов, гемоглобина, общего объема форменных элементов. В процессе мышечной тренировки изменяется и картина лейкоцитарного профиля: увеличивается количество сегментоядерных нейтрофилов, уменьшается количество лимфоцитов. Чем моложе спортсмен, тем выраженнее эти сдвиги. Объяснение этому явлению можно найти в своеобразии гемопоэтических реакций костного мозга, обусловленных преобладанием эритробластического роста на ранних этапах развития человека. Последнее обусловлено относительной незрелостью функции внешнего дыхания, из-за которой система крови реагирует на возникшую при мышечных нагрузках гипоксию эритроцитозной гиперплазией и метаплазией, повышающими степень кислородонесущей функции крови [2]. У молодых спортсменов после соревнований по бегу отмечается увеличение эритроцитов в среднем на 11-25%, содержания гемоглобина – на 7%. При этом показатели не выходили за пределы возрастной нормы, что являлось доказательством хорошей адаптации по сравнению с взрослыми спортсменами. Возможно, что эти сдвиги обусловлены прежде всего перераспределением крови при мышечной работе и выходом крови из кровяных депо. Объем циркулирующей крови повышается даже при неинтенсивных нагрузках. При интенсификации мышечных нагрузок всегда имеются косвенные признаки усиленной функции кроветворных органов, в частности костного мозга. У детей – спортсменов этот механизм адаптации к гипоксии имеет, по-видимому, большее значение, чем у взрослых, из-за большей мобильности кроветворения и склонности к эритроцитозной метаплазии.

Тренировка, так же как и соревнование, приводит к адаптационным процессам, в результате которых происходит приспособление организма к изменениям химизма его мышц, органов и внутренней среды при мышечной деятельности различного характера. Работами ряд авторов, показаны четкие корреляции между изменениями мышечного метаболизма спортсменов и реакцией крови. Так, установлены корреляции между отношениями молярных концентраций метаболитов крови и балансом АТФ в работающих мышцах.

У детей ввиду несовершенства по сравнению со взрослыми функции внешнего дыхания гипоксемия может быть более выраженной, но благодаря сдвигам рН в кислую сторону и особенностям гемоглобина ускоряется диссоциация оксигемоглобина в капиллярах большого круга. Последнее облегчает переход кислорода в ткани, в частности в мышцы. У детей кривая диссоциации гемоглобина сдвинута и наклонена несколько влево, что приводит к большей степени насыщения гемоглобина кислородом при меньшем его содержании в крови.

Таким образом, у детей – спортсменов имеются некоторые отличные от взрослых приспособительные механизмы, позволяющие выполнять мышечную работу в условиях

относительного несовершенства регуляторных нейроэндокринных механизмов и функции внешнего дыхания. У юных спортсменов отмечено уменьшение потребления кислорода при увеличении интенсивности нагрузки, что обусловлено, по-видимому, увеличением удельного веса анаэробного обеспечения энергетического обмена. Не исключено, что интенсификация нагрузки способствует также переход метаболических процессов на путь использования не только углеводов, но и других энергетических ресурсов, например жиров.

Литература

1. Лябах Е.Г. Транспортировка кислорода в работающей мышце при разных уровнях ее кровоснабжения. В кн. Механизмы регуляции кровоснабжения скелетных мышц. Рига, 1985.
2. Тхоревский В.И. Регуляция кровообращения при мышечной деятельности человека //Кровообращение и окружающая среда: Труды Крым мед ин-та. – Симферополь, 1983.

## **ЁШЛАРНИ МАЪНАВИЙ ТАРБИЯЛАШДА ДАРСДАН ТАШҚАРИ ОЛИБ БОРИЛАДИГАН ТАРБИЯВИЙ ИШЛАР**

**А.Захриддинов., Гулду “Жисмоний маданият” факультети ўқитувчиси**

Бугунги кунда ёшларни маънавий-ахлоқий тарбиялаш, маънавият ва маърифатни тарғиб этиш борасида кенг қамровли ишлар йўлга қўйилмоқда. Бундай ишларни амалга ошириш ўз-ўзидан бўлмади. Бунинг учун маҳалла-ларда, таълим муассасаларида, олий ўқув юртларида, корхона муассасаларида ва кенг жамоатчилик орасида қатор ишлар ташкил этилиши мақсадга мувофиқдир. Шундан кўриниб турибдики, бизнинг мамлакатимизда ёшлар тарбияси ва маънавиятни юксалтириш давлат сиёсатининг устивор вазифаси сифатида қаралмоқда.

Демак, ёшларни маънавий талаблар асосида тарбиялашда оила, маҳалла, таълим муассасалари ва кенг жамоатчилик фаолиятининг бекиёслиги, улар томонидан уюштирилган назорат, ўзаро ёрдам ҳамда ёшлар таълим тарбиясини йўлга қўйишда муҳим саналган шарт-шароитлар ва кенг имкониятларни йўлга қўйиш вақти келди. Шунинг учун ҳам бугунги кунда давлатимизни маҳалла ва жамоатчиликнинг ўрни ва мавқеига нисбатан эътибори ортиб бормоқда.

Халқимиз азал-азалдан қўни-қўшни, маҳалла-қуй ва кенг жамоатчи-ликнинг фикрига таяниб келган. Чунки, ёшлар тарбиясида миллий қадрият-ларнинг ўрни, ўзлигини англаш, миллий ғоя ва мафқурани шакллантириш, муқаддас динимизга, моддий ва маънавий меъросларимизга ҳурмат, ўзаро ишонч, иймон-эътиқодни таркиб топтиришда уларнинг саъй-ҳаракатлари муҳим омил бўлиб хизмат қилади.

Дарсдан ташқари олиб бориладиган тарбиявий ишлар талабаларнинг билимларини мустаҳкамлаш билан бирга уларнинг маънавий ва ахлоқий дунёқарашини ва тафаккурини бойитади.

Миллий анъаналар асосида ёш авлодни онгида ғоявий бўшлиқ пайдо бўлишга йўл қўймаслик уларни миллий истиқлол ғояларига садоқат руҳида тарбиялаш айниқса, таълим соҳасида катта вазифалар юклайди. Шу боис талаба-ёшлар олдига қўйилган маънавий талабларни бажариш борасида кенг қўламли ишлар амалга оширилмоқда. Жумладан, “Мақтабдан ташқари таълим муассасалари тўғрисидаги Низом”, “Маънавий-маърифий тарбия ишлари бўйича директор ўринбосари ҳақида Низом”, “Ўқувчиларни тарбиялашда оила, маҳалла, мактаб ҳамкорлиги концепцияси” ишлаб чиқилди.

Бундан ташқари Президентимизнинг ташаббуслари билан ёшлар тарбиясини тўғри йўлга қўйиш мақсадида “Камолот” ёшлар ижтимоий ҳаракати ташкилоти ташкил этилди.

Ушбу ташкилотининг асосий мақсади ҳам ёшларни жипслаштириш, фойдали ишларга жалб этиш, турли тадбирлар орқали улардаги ижобий хислатларни тарбиялашга қаратилган. Бундай ишларни амалга ошириш жараёнида ёшлар ташкилоти, мактаблар, мактабдан ташқари муассасалар, маҳалла қўмиталари билан ўзаро ҳамкорликни йўлга қўйиш лозим.

Таълимдан ташқари муассасалар билан ҳамкорликда истиқомат жойларида тўғрақлар ташкил этиш, ўқув семинарлар ўтказиш, оммавий тадбирларни тайёрлаш ва ўтказиш учун клуб ишларини йўлга қўйиш айти муддаодир. Таълим муассасалари ва жамоатчиликнинг ёшлар тарбияси юзасидан олиб борадиган ҳамкорлиги муҳим омиллардан ҳисобланади. Талаба ёшларнинг маънавий тарбиясини ташкил этиш аниқ мақсадга йўналтирилган жараёнда педагогик шарт-шароитлар асосида қуйидаги вазифалар ҳал қилинади.

- талабаларни маънавий меъёрлар ва ахлоқий муносабатлар моҳияти ҳамда уларнинг ижтимоий жамият ҳаётидаги аҳамияти тўғрисидаги билимларини ошириш;
- талабаларда маънавий билимларни эгаллашга бўлган эҳтиёжни юзага келтириш, маънавий ахлоқий онгни қарор топтириш;
- талабаларда ижобий мазмундаги маънавий сифатлар билимлилик, меҳнатсеварлик, камтарлик, меҳр-оқибат, саховат, бурчга садоқатни қарор топишини таъминлаш;



➤ талабаларда маънавий мазмундаги хулқ- атвор, характер, иродани маънавий-ахлоқий маданиятни шакллантириш.

Бундай маънавий сифатларнинг қарор топиши қуйидаги умумий мазмун асосида амалга оширилади.

Биринчидан: - талаба ёшларни маънавийлик даражаси ижтимоий муносабатлар жараёнида, уларнинг жамият, атроф-муҳит ва табиатга бўлган ёндашувида намоён бўлади;

Иккинчидан: - талаба-ёшларни маънавийлик даражаси унинг ўша жамиятнинг ижтимоий, маънавий тараққиёти даражасига боғлиқ бўлиши;

Учинчидан: - талаба-ёшларни маънавий камолоти объектив ва субъектив шарт-шароитларнинг ўзаро уйғунлашуви асосида ташкил этиладиган узлуксиз таълим-тарбиянинг йўлга қўйиш натижасида вужудга келди.

Тўртинчидан: - талаба-ёшларни маънавий камолоти ижтимоий муносабатларнинг йўлга қўйилишида ижобий натижаларга олиб келади.

Хулоса қилиб айтганда, тарбия жараёнида ҳар бир таъсир кучи ўз ўрнига эга. Бунинг учун тарбиянинг самарали метод ва усулларидан фойдаланиш, бугунги кунда вужудга келаётган муаммоларни ижобий ҳал бўлишига яқиндан ёрдам беради.

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Бадалова Б.У., Пифтор Е., УзГИФК*

Современное содержание образования в области физической культуры нацеливает не только на то, чтобы выпускник школы вышел в жизнь с достаточной физической подготовленностью, но и на то, чтобы он был действительно образованным в физической культуре: владел средствами и методами работы по своему телом, владел средствами и методами укрепления и сохранения здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма, умел грамотно проводить свои занятия физическими упражнениями.

Сегодня школьная физическая культура все больше становится ответственной за формирование у школьников ориентации на здоровый образ жизни. Для нынешнего поколения эта ориентация жизненно необходима против растущей опасности наркомании, алкоголизма, никотиновой зависимости. Занятия физической культурой в школе учат школьника самоконтролю, самокритике, т.е. ценить время, организовывать распорядок дня, без чего невозможна нормальная жизнь любого человека.

Современное содержание предмета физической культуры в школе должно исходить из следующего условий: физическая культура должна удовлетворять интересам общества во всестороннем физическом развитии школьников, физическая культура должна использовать как средство организации здорового образа жизни человека, укрепления здоровья и поддержания долголетия, физическая культура должна способствовать индивидуальному развитию культуры собственного тела школьника, возможности активно включаться в разнообразные трудовые, физкультурно-спортивные и культурные мероприятия, физическая культура должна обеспечивать формирование знаний, умений и навыков в организации и проведении самостоятельных форм занятий, использовать физические упражнения для целенаправленного развития физических качеств, двигательной подготовки и культуры движений, формирование осанки и телосложения, физическая культура должна развивать мышление, научить межличностному общению, уважению к себе и окружающим, давать возможность для самовыражения и содействовать самоопределению.

Исходя из этого можно сделать выводы насколько важна роль физической культуры в формировании личности обучающихся, их интересов и творческих способностей, в совершенствовании двигательных и психофизиологических качеств, в укреплении здоровья и профилактики заболеваний школьников. Физическая культура это развитие физического и духовного в человеке, это способ жизни и способ развития целостной личности.

Поэтому в структуре общего среднего образования предмет физическая культура должен занимать одно из ведущих мест среди других предметов и способствовать решению важных общепедагогических задач. Физическая культура не должна быть лишь школьным предметом, она должна быть образом жизни детей. Для этого необходимо преодолевать устаревшие традиционные формы, методы и средства оставалась бы в школьном образовании лишь как процесс физической подготовки и средства укрепления здоровья школьников. Решают традиционные задачи по формированию двигательных навыков, воспитанию физических качеств и координационных способностей. Одной из главных задач учителей физической культуры общеобразовательных школ, должно стоять задача по формированию у учащихся положительного отношения к физической культуре. Для решения этой задачи необходимо использовать разнообразие всех доступных средств и методов.

Активность учащихся во многом зависит от многих факторов, основными из которых являются: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность школьников на уроке. Создание положительного эмоционального фона имеет исключительное значение. Как правило, он формируется у школьников еще до начала урока и должен сохраняться на всем его протяжении. Однако эмоциональный фон может меняться по ходу занятия. Это зависит от самочувствия учеников, их интереса к физической культуре как к предмету, к физическим упражнениям, конкретному уроку или личности учителя, от оценок их деятельности, настроения, поведения и самочувствия учителя. Урок физической культуры всегда приносит удовлетворение и радость, если школьники двигаются, а не сидят, скучая на скамейках, если они видят учителя в хорошем настроении, понимают его шутки, знают и наглядно ощущают результаты своего труда. Важно, чтобы строгость, точность и четкость действий учителя перемежались улыбками, словами поощрения учеников за их успехи, подбадриванием их при временных неудачах.

Существует множество способов разнообразить проведение уроков: использовать фронтальную, групповую или круговую организацию занятий; включать различные новые физические упражнения; менять обстановку, условия урока; использовать игровой и соревновательный методы, командные спортивные игры для повышения двигательной активности и достижения удовлетворительностью уроками физической культуры.

Подвижные игры и занятия командными видами спорта на уроках физики чеккой культуры развивают дух коллективизма, сотрудничества.

Основу соревновательного метода составляет рационально организованный процесс состязания, соперничества, борьба за первенство и высокие достижения. Школьник соревнуется не только с другими, но и с своим собой, стремясь превзойти свой спортивный результат или показатели в подготовительных упражнениях. Соревновательный метод усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма, тем самым способствуя их наивысшему развитию.

Таким образом, физическая культура, являясь частью культуры общей, способствует развитию и подготовке школьников к дальнейшей самостоятельной жизни, а спорт является так называемой «школой жизни».

## **БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДА ТАРИХИЙ МЕРОСНИНГ ЎРНИ**

**А.Захриддинов., Гулду “Жисмоний маданият” факультети ўқитувчиси**

Узлуксиз таълим тизимидаги қилинаётган ислохотлар ва таълим соҳасидаги миллий дастурлар бўйича амалга оширилаётган бунёдкорлик ишлари ва эришилган қатор ижобий ўзгаришларга мос ҳолда таълимда сифат ўзгаришлари қилиб юқори самарадорликка эришиб бориш динамикасини янада жадаллаштиришга яратилган шарт-шароитлар ва имкониятлардан самарали фойдаланиш бугунги кунда энг долзарб муаммодир. Бу борада таълимнинг устувор вазифалардан бири миллий ва умуминсоний қадриятлар билан суғорилган, мафкуравий иммунитетни кучли маънавий-касбий етук мутахассисларни тайёрлаш масаласи ҳам ўта муҳимдир. Табики, бу XXI асрнинг устувор вазифаларидан бири бўлмиш баркамол авлодни шакллантириш жараёнидир. Бу эса ҳар қандай жамиятда ҳам соғлом фикрли интеллектуал салоҳиятли аждодларимизнинг асрий орзулари бўлиб келган ва ҳозирда ҳам ўз долзарблигини йўқотмаган.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислом Каримов “Ўрта асрлар Шарқ алломалари ва мутафаккирларининг тарихий мероси, унинг замонавий цивилизация ривожига роли ва аҳамияти” мавзусидаги халқаро конференциянинг очилиш маросимида таъкидлаганидек: “Биз ўз мустақиллигимиз ва суверенитетимизнинг дастлабки кунларидан бошлаб ўтмишда шаклланган таълим тизимини тубдан ислоҳ қилмасдан туриб, эски коммунистик мафкуранинг қолип ва ақидаларидан бутунлай воз кечмасдан, ёшларнинг онгида демократик қадриятларни мустаҳкамлашдан туриб янги жамиятни барпо этиб бўлмайди, деган қатъий хулосага келган эдик.

Маълумки, ҳар қандай жамиятнинг асосий бойлиги инсон ва инсон омилидир. Инсон камолотига бўлган муносабатга қараб муайян жамиятга баҳо берилади, уни истиқболи ёки инқирози ҳақидаги тасаввурни шакллантиради. Халқимиз тарихи гувоҳлик беришича,



“Аждодларимиз ўз наслларини умумбашарий туйғулар, ўлмас Шарқ фалсафаси, миллий қадриятларимиз руҳида тарбия қилиб келганлар. Ота-боболаримиз асрлар давомида тилимизни, дилимиз ва динимизни, ўзбекнинг ўзлигини ҳар томонлама асраб-авайлаб, баркамол авлодларни вояга етказдилар”.

Мустақиллик муносабати билан баркамол авлод наслларни тарбиялаш фақат шахсий ва индивидуал оилаларнинг эмас, балки умумхалқ, умумдавлат вазифасига айланди. Соғлом авлод тарбияси – комил инсон тарбиясининг амалий ифодасига айланди.

Комил инсон тарбиясини мураккаблиги шундаки, ёшлар бирор-бир фазилатини ривожлантирган билан бирор соҳа ёки касбда ўзини кўрсатиш, яхши ишчи, яхши олим ёки яхши хизматчи бўлиши мумкин. Комиллик эса ёшлар фаолиятидаги уйғунликни, ҳар томонлама ривожланишни тақозо этади. Мана шу жараёнда, яъни комил инсон бўлиб шаклланишда эстетик тафаккур, маданият, гўзаллик ҳақидаги тасаввурлар катта аҳамият касб этади. Ёшлар ўз фаолияти ва турмуш тарзидан завқ олсагина, ўз идеалини гўзаллик қонуниятларига ҳамоҳанг тарзда тасаввур этсагина уларнинг эстетик туйғуларини навбатдаги ижод, ташаббусларга рағбатлантиради, инсонда инсонийликни кучайтиради.

Бунинг учун ёшларда ақлий заковат, руҳий-маънавий салоҳият, жисмоний сиҳат-саломатлик ва бадиий-эстетик камолотни таркиб топтириш зарур. Бу мураккаб ижтимоий жараёнда мустақиллик мафкураси йўлчи юлдуз вазифасини ўтайди. Бу мафкура, ўз навбатида, Ўзбекистоннинг истиқболи ва истиқлоли ҳақида қайғуришни, ўзининг ва ўз халқининг, ватанининг қадру қиммати, ор-номусини англаб, уни ҳимоя қилишни, янги фикрий кашфиётлар, ниятлар, эстетик туйғулар оғушида меҳнат қилиб, истеъдоди, бор имконияти, керак бўлса, юрт истиқболини элига бахшида этишни талаб этилади.

“Ёшлар, - дейди И.А.Каримов, - бизнинг таянчимиз, эртанги кундан умидимиз, савоб ишларимизнинг давомчиларидир... Улар жаҳон умумбашарий ютуқларини эгаллаши, тарихимизни, маданиятимизни, буюк аждодларимиз қолдирган меросни чуқур билмоғи керак. Бизнинг асосий куч-қудратимиз ва келажагимиз ана шунда. Бугун зўр умидлар билан қураётган янги жамиятимизнинг мазмун-моҳияти ҳам аслида ана шунда”<sup>3</sup>.

Ана шундай ёшларгина мустақилликни мустаҳкамлашга, Ватан истиқболи йўлида фидокорона меҳнат қилишга қодир бўлади. Ватан, халқ олдидаги бурчни англаш, шунга муносиб ишлар қилиш ёшларда шаклланган янги юсак маънавият белгисидир. Маънавий баркамол шахс ўзини савобли ишларга доимо сафарбар қила олади ва бунинг учун ижтимоий ҳаёт тақозо этадиган барча объектив ва субъектив омиллардан фойдалана олади.

Бу нарса баркамол авлодга мансуб ижодий зиёлиларнинг пайдо бўлишидан дарак берувчи миллий тикланиш натижасидир. “Комил инсон деганда биз, — дейди Ислом Каримов, — аввало, онгли юсак, мустақил фикрлай оладиган, хулқ-атвори билан ўзгаларга ибрат бўладиган билимли, маърифатли кишиларни тушунамиз. Онгли билимли одам ҳар бир нарсани ақл, мантиқ тарозисига солиб кўради. Ўз фикр-уйи, хулосасини мантиқ асосида қурган киши етук одам бўлади”<sup>4</sup>.

Биз шундай асрда, жамиятда яшамоқдамизки, ҳар бир шахс, ҳар бир халқдан жаҳон цивилизацияси эришган барча маънавий-маданий қадриятларни ўзлаштирган ҳолда жаҳон андозалари даражасида фикрлай олиш, ўз миллий маънавий-маданий меросини жаҳон миқёсига олиб чиқа билиш талаб этилади. Бундай улкан вазифаларга фақат маънавият ва маърифатни ҳар томонлама тиклаш, ривожлантириш орқали эришилади.

Дунё халқларини жаҳолат ва ваҳшийлик, диний ва миллий экстремизм, этник қарама-қаршилиқ, минтақавий можаролар қанчалик бир-бирдан ажратса маданият, маърифат, ахлоқ ва одоб, нафосат ва инсонпарварлик шунчалик уларни яқинлаштиради. Ана шу маънода шахснинг эстетик маданияти, онги, тафакқурини шакллантириш ва ривожлантириш комил инсон тарбиясида муҳим омил ҳисобланади.

“Бутун дунёга машҳур рус ёзувчиси Достоевскийнинг “Дунёни гўзаллик қутқаради” деган машҳур иборасини бироз ўзгартириб, — дейди И.А.Каримов – “Кириб келаётган янги асрда дунёни маданият ва маънавият қутқаради” деб айтган бўлардим”.

<sup>1</sup> Каримов И.А. Ватан саждагоҳ каби муқаддасдир. Т., Ўзбекистон, 1995. – 219-б.

<sup>2</sup> Каримов И.А. Биз келажагимизни ўз қўлимиз билан қураимиз. Т.7. - Т.: Ўзбекистон, 1999. 134-б.

Ўз моҳияти билан маънавият ва маърифат нурларини ўзида жамулжам айлагувчи баркамол авлод эстетик маданияти ривожини ва равнақини жаҳон халқларининг инсоният яшаши ва фаолияти учун ягона макон бўлган ер куррасининг ер ости ва коинотни асраб-авайлаш, ундан завқланиш ва унинг жамолини келажак авлодларга мерос қолдириш заруратини туғдиради.

## **КОЛЛЕЖ ВА АКАДЕМИК ЛИЦЕЙЛАРДА ОЛИБ БОРИЛАДИГАН ТАРБИЯВИЙ ИШЛАРИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТГА ОНГЛИ МУНОСАБАТДА БЎЛИШНИ ТАРБИЯЛАШ**

*Ражабов С.С., ЎзДЖТИ*

Коллеж ва лицейларда олиб бориладиган тарбиявий ишларида жисмоний маданиятга онгли муносабатда ва унга маълумот билан ёндашиш ҳиссини тарбиялаш билимнинг сифатли бўлиши ўқувчиларнинг ўқишга бўлган интилишига, қизиқишига уларнинг ҳаракатчанлигига, диққатига, фаолиятига, ташаббускорлигига, мустақиллигига боғлиқлигини ҳисобга олишга керак бўлади. Бундай сифатларни коллеж ва лицейларда ўқувчиларда шакллантиришни уларга ўқув меҳнатининг ижодий аҳамияти тушунтириш ва ўқув машғулотларига масъулият билан ёндашиш ўқувчилардан талаб этишда гуруҳ раҳбарининг фаолиятига муҳим ўрин эгаллайди. Коллеж ва лицейларда олиб бориладиган тарбиявий ишларини ижтимоий фойдали меҳнат билан боғланиш ўқиш билан ҳаёт ўртасидаги меҳнат фаолияти ўртасидаги алоқани кўрсатиш, ватанни ҳимоя қилиш ҳиссини тарбиялаш орқали эришилади.

Коллеж ва лицейларда олиб бориладиган тарбиявий ишларида жисмоний маданиятга онгли муносабатда бўлишни тарбиялаш ҳар бир ўқувчининг билишга қизиқиш ва билимга муҳаббатни уйғотишга қаратилган фаолият бўлиб, тизимли олиб борилиши муҳим аҳамиятга эга бўлиб қолади.

Ўқувчи билимга қизиқмай туриб, ўқишга интирмай туриб, муваффақиятли ўқий олмайди. Биринчи навбатда қийинчилик билан ўзлаштирилган фанларига нисбатан ўқувчининг қизиқишини уйғотиш керак. Ўқувчидаги ўқиш, жисмоний маданиятга нисбатан ҳавас ва қизиқиш ўқишидаги қийинчиликларни енгишга. Билим фаолиятини оширишга қизиқувчанлик ва мустақиллигини камол топишига олиб келади.

Коллеж ва лицейларда олиб бориладиган тарбиявий ишларида жисмоний маданиятга онгли муносабатда бўлишни тарбиялаш ҳар бир ўқувчининг жисмоний маданиятга муносабат орқали олиб бориш муҳим ўринга эгадир.

Коллеж ва лицейларда ўқув меҳнатини системали ва режали олиб бориш орқали иқтидорли ўқувчилар шаклланиб бориши катта аҳамият касб этади.

Коллеж ва лицейлардаги гуруҳ раҳбарларининг асосий вазифаси ҳар бир ўқувчининг фикрлашга ўргатиш орқали, жисмоний маданиятга ҳам қизиқиш уйғатилади. Айниқса ўқувчиларда ўқиш қийинчиликларини енгиш, тушуниб ўқиш ва китоб билан мустақил ишлаш уй вазифаларини бажаришда риоя қилишга олган билимларини, амалда қўллаш каби билим олиш учун зарур бўлган сифатларини шакллантиришда жисмоний маданиятининг аҳамияти доимий ортиб боришини ҳисобга олишга тўғри келади. Коллеж ва лицейларда ўқувчиларнинг ақлий ва жисмоний тараққий этишга жисмоний машғулотлардаги машқлари орқали ҳаракат қилиш ва ҳамиша бу ҳақда ғамхўрлик қилиш тарбиясини олиб боришда ҳар бир ўқувчининг ўзга ҳослигини ҳисобга олишга тўғри келади.

Коллеж ва лицейларда ўқувчиларни ўқув меҳнатида муайян режага итоат этишга ўргатиш ҳам доимий олиб бориладиган ишлар турига киради. Ўқув меҳнати билан дам олишни тўғри ташкил этиш, ташкилий равишда уй вазифаларини бажариш таълим самарадорлигини оширади. Коллеж ва лицей ўқувчиларни режимга итоат этишларини ўқитувчилар, гуруҳ раҳбари ва ота-оналар мунтазам равишда назорат қилиб боришлари керак. Шу йўл билан уларни муваффақиятли ўқишга, ўқув меҳнатида сарамжонликка ўргатишда ўз ўрнига эгадир.

Коллеж ва лицейларда ўқув жараёнида уртоқларига ёрдам беришни уюштириш ҳиссини тарбиялаш ҳам мумкинлигини кўрсатишимиз мумкин. Коллеж ва лицейларда уртоқларига ўзаро ёрдам, гуруҳларда улгурмовчиликни олдини олишда ўз ўрнига эгадир.

## **УСВОЕНИЕ ФОРМ РЕЧЕВОГО ЭТИКЕТА**

**Ш.С. Абдусаматова ГулДУ**

На современном этапе обучения большое внимание стало уделяться выработке и совершенствованию речевых знаний, умений и навыков в различных сферах жизнедеятельности человека, особенно это отражено в курсе «Культура речи учителя» для студентов педагогического



факультета направления «Физическое воспитание и физическая культура».

В процессе обучения предмета «Культура речи учителя» необходимо в первую очередь добиться от студентов усвоения лексико-грамматического материала, культуры речи в устном народном творчестве, знать принятые нормы языка, владение ораторским искусством, критериях литературного языка и их сферах иметь понятия употребления, чтобы затем он (язык) мог служить реализации основных коммуникативных задач по развитию устной речи.

С развитием общества и культуры речи развивается и язык: он приспосабливается к тому, чтобы лучше и более всесторонне обслуживать общество.

Эффективным является использование в процессе занятий наглядных пособий реальных предметов, рисунков, фотографий, презентаций, слайдов, инновационных и интерактивных методов обучения. Преподаватель в процессе урока может использовать опорные слова и понятия при пересказе текста, составление монологов, диалогов, подготовить образцы о языке, силы слова и при этом направить студента на самостоятельного выражения мысли и интонации, так как главным для студентов предмет «Культура речи учителя», является развитием устной речи навыков и умение общения: преподаватель должен постоянно совершенствовать своё мастерство, чтобы занятия проходили живо, интересно и главное была бы взаимосвязь культуры речи с другими науками.

Культура речи включает в себя, прежде всего требования правильности речи, знания и соблюдения языковых норм. Прежде всего студент должен определить цели предмета культуры речи учителя, а для этого изучить нормы, правил и закономерностей литературного языка, изобразительные средства языка, стилистику и методику.

Применение педагогических технологий позволяет разнообразить изучения предмета «Культура речи учителя» для студентов педагогического факультета направления физического воспитания и физической культуры.

#### **КАСБ-ХУНАР КОЛЛЕЖЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИНИ ЎРГАНИШДА УЗВИЙЛИКНИ ТАЪМИНЛАШ**

*Рахматова Д.Н., доцент, ЎзДЖТИ,  
Жураева Г., ТошПИ, Абдувалиев А., ТошАКХК*

Ҳар бир жамиятнинг келажаги унинг ажралмас қисми булган таълим тизимининг қай даражада ривожланганлиги билан белгиланади. Бугунги кунда тараққиёт йўлидан бораётган мамлакатимизнинг узлуксиз таълим тизимини ислоҳ қилиш ва такомиллаштириш, унга илғор педагогик технологияларни жорий этиш ва таълим самарадорлигини ошириш давлат сиёсати даражасига кўтарилади. "Таълим тўғрисида" ги Қонун ва "Кадрлар тайёрлаш миллий дастури" ни қабул қилиниши билан узлуксиз таълим тизимининг асоси яратилди.

Узлуксиз таълим-чуқур, ҳар тарафлама асосли таълим-тарбия бериш, мутахассис кадрлар тайёрлашнинг турли-туман шакл, усул, восита, услуб ва йўналишларининг мукамал уйғунлигидан иборатдир. Унинг турли компонентларининг ўртасидаги узаро алоқадорлик, муайян усул ва услублар-нинг таълим шароитига оқилона шароитига татбиқ этилиши узлуксиз таълим сифатини таъминлайди.

Шунингдек, узлуксиз таълим тизими узвийлик ва узлуксизлик тамойилига асосланган бўлиб, таълим турлари, босқичлари ўртасидаги алоқадорликни таъминлашни назарда тутди.

Узлуксиз таълим тизимида барча фанлар қатори жисмоний тарбиядан билим, кўникма ва малакаларнинг узлуксиз ва узвийлик асосида ўқитилиши катта таълим ва тарбиявий аҳамиятга эга.

Таълим тизимида жисмоний тарбия фанининг мазмунини қайта таҳлилдан ўтказиш. таълим босқичларини тубдан ислоҳ қилиш ва ҳаёт билан боғлиқ бугунги куннинг долзарб муаммоларидан ҳисобланади.

Шу мақсадда, мазкур мақолада бизлар қуйидаги ана шу муаммо ечимини жисмоний тарбия фанини ўқитишдаги узвийлик муаммосини қисман бўлсада ҳал этиш мақсадида, касб-хунар коллежларида ўқитиладиган жисмоний тарбия фанининг барча бўлимларида спорт турлариаро, назария ва амалиёт узвийлигини таъминлаш моделини, услубиётини ишлаб чиқиш ҳамда уларни педагогик асослаш зарур деб биламиз ҳамда мазкур муаммога алоҳида эътибор қаратдик.

Бунинг асосий сабабларидан бири шуки, касб-хунар коллежларида жисмоний тарбияни ўқитишдаги узвийлик борасида чуқур муаммолар борлигини бевосита тасдиқлайди. Улардан бири давлат таълим стандартлари ва намунавий ўқув дастурларидаги узвийликни бевосита амалиётга, яъни ўқув жараёнига татбиқ этиш муаммосидир. Уни ҳал этиш учун ўқитишнинг

методик тизимини такомиллаштириш, хусусан янги шакл, усул ва воситаларни яратиш ва улардан фойдаланиш лозим.

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 ўқувчи-ёшларда жисмоний сифатларнинг ривожланиши ҳар хил эканлиги таъкидланган. Шу сабабли, жисмоний ривожланиши ҳар хил бўлган ўғил ва қизларда жисмоний сифатларни тарбиялаш, жисмоний ривожланишини таъминлаш, жисмоний тайёргарлигини ошириш учун индивидуал дастурлар тузиш, машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш, дарс жараёнида ҳар бир гуруҳ учун табақали ёндашган ҳолда ўргатишни ташкил қилиш жисмоний тарбия жаранида долзарб масалалардан биридир.

Таълим жараёнининг ҳар бир босқичида ўқувчи-талабаларнинг ёш хусусиятларини эътиборга олиб, дастур доирасидаги узвийликни таъминлаш учун ҳар бир босқичда айна бир мавзунини қандай қилиб, қайси талаблар асосида ўқитиш лозимлигини таълим стандартларида келтирилган билим, кўникма ва малакаларнинг минимал талабларидан келиб чиққан ҳолда белгиланиши лозим. Зарурият туғилган тақдирда, ДТС ни амалий тажрибалардан келиб чиққан ҳолда такомиллаштириш зарур.

Шунинг учун ўрта махсус, касб-хунар таълими муассасалари ўқувчи-ёшларига жисмоний тарбия дарсларида табақали ёндашиш муаммоларини илмий ишлаб чиқиш, уларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини ва жисмоний ривожланишини яхшилаш бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир.

Ўқитишга бундай ёндашув ўрта махсус, касб-хунар таълими муассасалари ўқувчи-ёшларининг билимлардаги бўшлиқларини тўлдиришга ва амалда узвийликни, таълим жараёни марказига ўқувчи шахси қўйилган табақалаштирилган ва том маънода шахсга йўналтирилган таълимни амалга оширишга имкон беради.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида" ги Қонуни 2000 йил 20 май янги таҳрири қабул қилинган.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Соғлом авлод учун орденини таъсис қилиш тўғрисида" ги Фармони (1993 й, 4 март) "Ўзбекистон овози" газетаси, 1993 й, 5 март.
3. Ўзбекистон Республикаси "Болалар ва ўқувчи ёшларни жисмоний тарбиялаш концепцияси" (1992 йил). Маърифати газетаси, 1992 й, 43-44-48 б.

## МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИГА ОЁҚЛАРНИ КЕРИБ САКРАШНИ ЎРГАТИШ

*Иштаев Д.Р., ЎзДЖТИ*

Бизнинг тадқиқот ишимизда мактаб ўқувчиларида таяниб сакрашларни ўргатиш, жисмоний тайёргарлигини оширишдир. Ўқувчиларда оёқларни кериб отдан сакраш машқларни ўргатишни дастлаб ўқувчиларда синов тариқасида ўтказилганда кўп ўқувчилар отдан оёқларни кериб сакраб ўта олмаганликлари аниқланди. Демак, бунинг сабабини аниқлаш ва ечимини топиш долзарб деб ҳисобладик. Ишимизда шунга эътибор бердик.

Тадқиқот мақсади: ўқувчиларга оёқларни кериб сакрашни ўргатиш ва машқларни самарали ўзлаштиришда қўлланиладиган усулларни амалиётга тадбиқ этиш.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги: гимнастика дарсларидаги сакрашларнинг ўрни ва машғулотнинг асосий қисмида ўргатиладиган машқларни самародорлигини ошириш. Яхши ўргатилган оддий сакрашлар бошқа машқлар билан биргаликда қўшиб дарсларни ўтказишни амалиётга тадбиқ этиш.

Тадқиқот натижаси: мактаб ўқувчиларини таяниб сакрашга ўргатиш босқичли педагогик жараён бўлиб, машғулотларни илмий асосда ташкил қилишни тақозо этади. Машғулотларда қўлланиладиган жисмоний ва техник машқлар ҳажми ва шиддати шуғулланувчи болаларнинг ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига мослаб режалаштирилиши ва қўлланилиши керак. Ушбу машқлар ҳажми, шиддати, қайтарилиши ва давом этиши вақти биологик қонуниятларга асосланиши лозим. Агар машқлар юкламаси боланинг имкониятидан ўта юқори бўлса, бундай юклама шу боланинг организмга салбий таъсир этиши мумкин. Аксинча, юклама имкониятдан кам бўлса шаклланиши жараёни сустлашиши мумкин.

Олинган натижалар ва уларнинг қиёсий таҳлили шуни кўрсатадики, аксарият ўқитувчилар ўқувчиларни таяниб сакраш машқларига ўргатишда, айниқса жисмоний сифатларни ривожлантиришда асосан стандарт моҳиятига эга умумий ёки махсус жисмоний машқларга кўпроқ эътибор қаратар эканлар.



Мазкур тадқиқот ишнинг мақсади мактаб шароитида жисмоний тарбия дарсларида гимнастика бўлимида оёқларни кериб таяниб сакрашни ургатишнинг дастлабки босқичида 5 – синф ўқувчилари иштирокида олиб борилди. Ушбу тадқиқотда дастлабки текширув натижаларини олдик.

Текширилувчи 5-синф болаларида ўтказилган 20 м га югуриш тест синовлари ҳар бир бола ўзига хос тезлик сифатида эга эканлигини кўрсатади. Тест синовлари бўйича қайд этилган энг яхши кўрсаткич билан (4,0 с) ва энг катта кўрсаткич (5,3 с) ўртасидаги фарқ 1,3 сонияга тенг бўлади. Ушбу фарқ тест синовларидан ўтказилган болаларни жисмоний тайёргарлик жиҳатидан деярли бир хил имкониятга эга эканлигидан далолат беради. Шу масофага югуришнинг ўртача кўрсаткичи 4,8 сонияни ташкил этади.

Юқорида зикр этилган сакрашни ифода этувчи ўртача кўрсаткич 162 см.га баробар эканлиги маълум бўлди.

Болаларнинг қўллари билан ерга таяниб чапак чалиши баҳоланди (15 сек. ичида марта). Бу тест бўйича энг кичик кўрсаткич (энг кам чапак) 5 марта ва энг катта кўрсаткич (энг кўп чапак) 10 мартани кўрсатди. Уртадаги фарқ 5 мартага тенг бўлиб, текширилган болаларни тайёргарлик жиҳатидан ҳар хил тоифага мансуб эканлигидан далолат беради.

Шундан кейин биз 5-синф ўқувчиларни икки гуруҳга бўлдик: тажриба ва назорат гуруҳларига, сўнг тадқиқотни иккинчи босқичини ўтказдик.

Тажриба гуруҳига оёқларни кериб сакраш сифатини оширадиган ҳаракатли ўйинлар, оёқлар билан кўприкчадан депсиниш, қўлларда кучли итарилиш, депсинишдан кейин оёқларни кенгроқ ёзиш машқларига алоҳида этибор берилди.

*Тажриба гуруҳида қуйидаги машқларга алоҳида этибор берилди:*

- тезликни оширувчи ўйинлар; - қўлда итарилиш вақтида куч зўрайишини ривожлантирувчи машқлар; - турган жойдан сакраб, оёқларни ҳавода кериш ва ерга тушиш пайтида жуфлаштириш; - ётиб таяниш ҳолатидан депсиниб, оёқларни кериш ва дастлабки ҳолатга қйтиш; - от устидан оёқларни кериб сакраб ўтиш (эҳтиётлаш ва ёрдам кўрсатилади ўқувчининг кўкрак ости ва тирсак юқорисидан ушлаб туриб ёрдам берилади).

Тажриба гуруҳида шу машқлардан фойдаланиб тадқиқотни ўтказилди. Назорат гуруҳида дастур бўйича шуғулландилар ва машғулотлар ўтказилди.

Тадқиқот давомида назорат гуруҳи ўқувчилари саккиз соат дарсдан кейин ўқувчиларни 35% сакрашни ўрганишди, тажриба гуруҳи ўқувчиларидан 55% қўйилган вазифани бажара олишди. Сакрашни бажариш сифатини баҳолаш, сифатларини ўрганиш ва мустаҳкамлашни кўтариш учун тадқиқот давом эттирилди. Тажриба гуруҳида ўсиш давом этди. Бу баҳолаш учун ўтказилган машғулотда яққол кўринди. Асосий ҳаракатлар, қуйидаги сакраш фазасида тўпланган машқлар тавсифини вақтинча ўзгаришларга олиб келади: от танасидан қўл билан итарилиш фазасида. Югуриш вақтида қадамлар темпини текшириш шуни кўрсатдики, таяниб сакрашни сифатли бажариш югуриш фазасида ҳаракат частотасига узвий боғлиқ. Кўрсаткичларга мувофиқ ўқувчи танасини горизонтал тезлигини ўсиб бориши тезликни яхшилаш ҳисобига бўлади.

Тавсиф қўламини таҳлил қиладиган бўлсак бу бизга ўқувчи кўприкдан таяниб сакрашни бажариш вақтида ҳамда қўлни таянч ҳолати вақтида, елка, тана бурчаги ўзгариш фарқи кўзга ташланади. Ўқувчилар тана қисмларини бошқаришини турлича амалга оширадилар. Сакрашни амалга ошириш вақтида елка, тана бурчаги ҳолатини курганимизда. ўқувчиларнинг умумий сонидан 25-30% «4» баҳога муваффақиятли бажаришди, бу учинчи пастлигини ёки қорин билан снарядга урилишига олиб келади.

Педагогик тажриба натижалари шуни кўрсатдики дарс ва машғулотларда биз тавсия этган ва фойдаланган машқларни қўллаб бориш, ўқувчиларга оёқларни кериб таяниб сакраш машқларини ўрганиш жараёнида муҳим омил бўлиб хизмат қилади.

## **АКАДЕМИК ЛИЦЕЙ ВА КАСБ-ҲУНАР КОЛЛЕЖЛАРИ ЎҚУВЧИЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТГА ҚИЗИҚИШНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ**

*Махмудов А., ЎзДЖТИ*

Инсон туғилибдики бутун умр ижтимоийлашиб боради. Шунга кўра ҳар даврнинг шахсида шу даврнинг талабларига хос бўлган хусусиятлар шаклланиб боради. Хусусан, етук соноатлашган жамиятда шахс бошқа ижтимоий сифатларга эга бўлади, яъни: ўзининг барча

асосий улчовларига кўра у анъанавий жамиятдаги шахснинг тескариси эканини намоён этади ва саноатлашган жамиятнинг илк босқичидаги шахсдан фарқ қилади. Унинг ўзига хослиги инновацияларга, янгиликларга интилувчан шахс эканида кўринади. Инновацион шахс дунёни бошқаришга ва унинг ишларига фаол аралаштишга интилиши билан ажралиб туради. У ҳаётнинг ёмон томонларини узгартириш борасида масъулиятни ўз зиммасига олишга қодир, шунга кўра унинг ижтимоий фаолияти белгиларини ижодкорлик, янгиликка интилувчанлик, қизиқувчанлик ташкил қилади.

Энг янги давр постиндустриал ва ахборотлашган жамиятини юзага келтирди. У бизда кўпроқ қизиқиш ўйғотади, чунки биз айнан ана шу жамиятга интилмоқдамиз. Айнан бугунги жамиятда технологияларнинг ривожланиши жамият ва табиатнинг ўзаро муносабатларида глобал экологик мувозанатнинг бузилиши юзага келди. Бу ҳол инсоннинг биологик тур сифатида мавжуд бўлишини хавф остида қолдиради. Инсоннинг атроф-муҳит, олам билан муносабатларининг мураккаблашиб бориши жисмоний вазифаларнинг камайиб, руҳий юннинг ортишига олиб келади. Минг йиллар давомида инсонга ижобий таъсир этиб келган табиий омиллар бугунга келиб бирданига ноодатий, қутилмаган тарзда таъсир курсатмоқда.

Инсон ва табиат бир бири билан нафақат бир бутунлик сифатида, балки объект ва субъект сифатида ҳам ўзаро боғлангандир. Инсоннинг табиатга, айниқса, саноатлашув давридан бошлаб, фаол аралашуви, унинг исрофгарчилик ва истеъмолга асосланган характери табиатга сезиларли зарар етказмоқда. Ўз навбатида табиат ҳам инсондан ўч олишни бошламоқда.

Шунинг учун ҳам шахсда миллий-маънавий қадриятларни шакллантириб бориш зарур. Айниқса, бу туйғуларни шахсга сингдириш учун ёшлигиданоқ амалга ошириб бориш керак. Шунинг билан бирга шахсда жасурлик, ўзига ишонч каби туйғуларни шакллантиришда спортга алоҳида эътибор бериш керак. "Айнан ёшлик чоғидан спорт билан дўст бўлиш боланинг ўз устида ишлаши, характерининг товланиши, мусобақаларда қатнашиш орқали қатъиятлик ва мардлик хусусиятларининг шаклланиши, ғалабага интилиши, таъбир жоиз бўлса, аввало ўз устидан ғалаба қозониши, бир сўз билан айтганда, мустаҳкам иродаги эга бўлиши учун пухта замин яратади". Ўзига ишонган инсонни эса ҳеч ким ўзининг миллатидан, маънавий қадриятларидан воз кечтира олмайди.

Шундай қилиб, энг янги даврда мураккаб шароитларда ахборотлашган жамият етилиб келмоқда. Инсонпарварлик унинг мавжуд бўлишининг асосий омили бўлиши керак. Чунки бундай жамиятда умумий жиҳатдан инсонпарвар, ҳар томонлама ривожланган шахсга талаб бўлади. Ҳар бир тирик инсон организми ижтимоийлашув йулини босиб ўтиш орқалигина шахсга, ижтимоий мавжудотга айланади. Инсон жамият ва унинг тарихидаги бош мезон ҳисобланади. Ўзининг буюк ўтмиши даврида инсон ўзи ардоқлаб, таяниб келган қадриятларга суянади, улар орқали ўзлигини, ҳаётда яшаш, ундан завқ олиш, баҳраманд бўлиш каби мақсадларини англаб етади.

Бугунги ўзгаришлар ва таъсир этувчи жараёнлар негизида ёш авлодни тарбиялаш янада ўз долзарлигини намоён этади. Айниқса, таълим муассасаларидан академик-лицей ва касб-ҳунар коллежлари ўқувчиларини жисмоний тарбия ва спортга қизиқишини шакллантириб боришни тўғри ташкиллаштириш ва унга таъсир этувчи хусусиятларни ҳам ўрганиб бориш бугунги кунда зарур омиллардан, масалалардан бири ҳисобланади.

Академик лицей ўқувчиларининг кейинги ҳаётдан кўзлаган мақсадаларидан келиб чиқиб ёндошиш жисмоний тарбия ва спорт машғулларини ташкиллаштириш зарурдир. Яъни, академик лицей ўқувчилари кўпроқ фанларни ўзлаштиришга барча эътиборларини қаратишади. Шундан келиб чиқиб ўзлаштириш жараёнига хизмат қилувчи машқларни ташкиллаштириш, мусобақалар ўтказиш кўзланган мақсад сари етаклайди. Уларда эрталабки бадан тарбия машқаларини амалга оширишни одатлантириш ва ушбу машқлар таъсиридан завқ ола билишни ҳис қилдириш бундай машқларни одат даражасига кўтарилишига хизмат қилади.

Худди, шунингдек касб-ҳунар коллежларида таҳсил олаётган ўқувчиларининг кейинги ҳаёдан мақсадларидан келиб чиққан ҳолда уларнинг ўқув жараёнини ташкиллаштиришга ёндошиш уларни жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишини янада ортиб боришига олиб келади. Одатда, касб-ҳунар коллежлари ўқувчилари маълум бир касб ўзлаштиришни мақсад қилиб олишади. Бизга маълумки ҳар бир касб ўзлаштиришнинг ўзига яраша қийнчиликлари, сирлари мавжуд бўлади. Касб-ҳунар ўргатиш жараёнига хизмат қилувчи машқларни ташкиллаштириш, машғулларни кўпайтириш маълум маънода ўқувчиларда



ҳам ўзгаришлар рўй беришига олиб келади. Чунки хунар урганишда сабрли, иродали, матонатли бўлиш муҳим аҳамият касб этади. Ушбу руҳий омилларни шаклланишида эса жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти беқиёсдир.

## **МАКТАБ ҲУҚУТВЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТГА БЎЛГАН МУНОСАБАТИНИ ҲУҚУҚИЙ МАСАЛАЛАРИ**

*Шопулатов А.Н., ЎзДЖТИ*

Бизга маълумки халқимиз ўзининг бой тарихига, утмишига эга. Ушбу тарих қулгина моддий ва маънавий бойликларни мерос сифатида ёш авлодга қолдириб келмоқда. Бироқ, мустамлакачилик даврларида ворисийлик тамойилининг амал қилинмаганлигини ҳам қуришимиз мумкин. Чунки, босқинчилик ва мустамлакачилик даврларида халқимиз маданиятига ўзга халқларнинг маданияти сингдирилиши ота-боболаримиздан мерос бўлиб келаётган моддий ва маънавий бойликларни унутилишига олиб келди. Мамлакатимиз ўз мустақиллигини қўлга киритгач барча унутилган маънавий қадриятларни, хусусан аجدодларимизнинг илмий меросини қайта тиклаб ўзлаштира бошладик. Халқимизнинг маданиятига ёт бўлган урф-одат ва маросимларни бекор қилиш билан бирга, уларни ўрнига миллий қадриятларимизни шакллантириш йўлига ўтдик. Бу борада аجدодларимизнинг қарашлари, ижодидан кенг миқёсда фойдаланиб келмоқдамиз. Айниқса, халқимизнинг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қарашларини, қизиқишларини шакллантиришда мутафаккирларимизнинг қарашлари муҳим омил бўлиб хизмат қилиб келмоқда. Хусусан, Ибн Сино, Абу Райҳон Беруний, А.Авлонийларнинг халқ маданиятининг тараққиётда тутган ўрни ва таъсири ҳақидаги қарашлари бугунги кунда ҳам ўз аҳамиятини йўқотга йўқ. Улар ўз даврида ижтимоий-маданий омилларнинг халқ саломатлигини сақлашдаги аҳамияти тўғрисида ўз қарашларини илгари сўришган эди. Аждодларимизнинг қарашларидан билш мумкинки, халқ саломатлигини тиклашда унга таъсир қилувчи ижтимоий-маданий омилларни шакллантириб бориш, уларни қадрият даражасига кўтариш халқнинг саломатлигини мустаҳкамловчи омилларни кундалик турмуш тарзига сингдиришга олиб келади. Бу эса саломатликни мустаҳкамловчи ижтимоий-маданий омилларга тизимли равишда риоя қилиш, амал қилишни шакллантириб боради. Шундагина халқнинг саломатлигини мустаҳкамловчи омиллар ўз аҳамиятини сақлаб қолиш билан биргаликда, аждодлардан авлодларга ворисийлик асосида ўтиб, мустаҳкамланиб боради. Ушбу қадриятларни болаларда ёшлигиданоқ шакллантириб бориш, уларни жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишини янада ортишига хизмат қилади. Шунинг учун ҳам мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишини социологик тадқиқотлар асосида ўрганиб бориш, олинган натижаларни таҳлил қилиш асосида камчиликларни, муаммоларни бартараф қилиш бўйича чора-тадбирларни ишлаб чиқиш зарур ҳисобланади.

Умуман олган юқорида билдирилган фикрларга асосланиб, қуйидаги хулосаларни тақлиф ва тавсиялар сифатида келтириш мумкин: жойларда аҳолининг спорт турига бўлган қизиқиши, миллий қадриятлари билан уйғунлигини ўрганиш, тадқиқ этиб бориш шу спорт турининг ривожланишида муҳим рол ўйнайди, болаларни ёшлигиданоқ спорт билан шуғулланишга ўргатиш, уларга ўсиш даврларида белгиланган спорт машқларини ўзлаштириш имкониятини беради. Бу эса, уларни катта спортга қадам қўйишида муҳим аҳамият касб этади. Шунинг учун ҳам болаларни ёшлигидан спортга қизиқтириб бориш, уларни соғлом ва баркамол бўлиб вояга етишишида муҳим омил бўлиб хизмат қилади; Олий ўқув юртларининг жисмоний тарбия йўналишларида ҳамда Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг магистратура босқичида спорт социологияси фанини ўқитишни жорий қилиш, етишиб чиқаётган мутахассисларда жисмоний тарбия ва спортга ижтимоий муаммоларни кўра биладиган, уларнинг ечими топа оладиган, илмий малака ва кўникмаларга эга бўлган кадрларни тайёрлаш имкониятини беради, чунки халқни соғлом қилиб оёққа турғизмоқ учун инсоннинг ёшига, жинсига, жисмоний ривожланиши ва касбий эҳтиёжларига қараб жисмоний тарбия ва спортни мазмунли, қизиқарли ва ифодали тарғиб қилиб бориш зарур; ижтимоий-маданий омиллар мактаб ёшидаги болалар социал қиёфасини белгилашда муҳим аҳамият касб этади. Шунингдек, ушбу омилларнинг асосан оила бағрида шаклланиши оиланинг алоҳида объект сифатида ўрганиш зарурлигини кўрсатади. Чунки, мактаб ёшидаги болаларнинг ҳали мустақил ҳаёт кечиришга ўтмаганлиги, улар оила қарамоғида эканлигини уларнинг ҳаётида муҳим бўлган вазифаларни ота-она

томонидан ҳал қилиниши олиб келади. Бу эса мактаб ўқувчиларининг маълум бир хатти-ҳаракатларни амалга оширишида ота-онасида руҳсат сўраши, ёки уларнинг ушбу ҳолат таҳлил қилишига боғлиқлигини курсатади. Бундай омилларнинг мактаб ёшидаги болаларнинг дунёқарашини шакллантиришида аҳамиятидан келиб чиқиб, уларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишини шакллантириш лозим. Яъни маълум бир урф-одатларнинг моҳиятини таҳлил қилиш, боланинг тафаккурини шакллантиришдаги ўрнини белгилаш ҳамда жисмоний тарбия ва спорт ҳақида тасаввурини бойитувчи қадриятларни шакллантириб бориш, улар асосида мактаб ўқувчиларининг социал қиёфасини яратиш баркамол авлодни шакллантиришда муҳим аҳамият касб этади; ёшлар ўзларининг маълум бир ёш оралиғлари давомида дунёқараши, тафаккури ҳамда ота-онасига тобелиги даражаси ҳам ўзгариб боради. Бу хусусиятлар уларнинг социал қиёфасини белгилаб беради. Шунинг учун ҳам ўқувчиларнинг хулқ-атворини, атроф-муҳитга ҳамда катталарга бўлган муносабатини ўрганишда уларнинг социал қиёфасидан келиб чиқиб, ёндоқиш уларнинг фаоллигини, қизиқишини, Ватанга, ота-онасига бўлган туйғуларини шакллантиришда муҳим аҳамият касб этади; мактаб ёшидаги болаларда спортга бўлган қизиқишларини шакллантиришда социологик тадқиқотлар асосида ўрганиш ҳамда тадқиқот натижаларига таянган ҳолда тақлиф ва тавсиялар ишлаб чиқиш олиб борилаётган ишларнинг самарадорлигини ортишига хизмат қилади. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларини ташкиллаштиришда социал омилларни инобатга олиш масалаларини ҳам ўрганиб бориш зарур. Чунки айна ушбу хусусиятларнинг ўқувчиларнинг ўзига бўлган ишончини, мураббийларга бўлган ишончини шакллантиришда асосий омиллардан бири ҳисобланади. Нафақат ўзига балки мураббийга ишончи ортган ўқувчининг спортга бўлган қизиқиши янада ортиши шубҳасиздир.

#### **БАРКАМОЛ ЁШЛАР ДУНЁҚАРАШИ ЮКСАЛИШИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИНГ АҲАМИЯТИ**

*Туркменов Ф.Н., БухМТИ*

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортнинг руҳан тетик, жисмонан баркамол инсонни шакллантиришдаги беқиёс аҳамияти охириги йилларда ҳукуратимиз томонидан қабул қилинаётган қарор-фармонларда ўз аксини топмоқда. Чунки, жисмоний тарбия, спорт, шахсий гигиена билан бир қаторда, табиатнинг шифобахш кучларидан фойдаланиш, болаларнинг табиат кўйида дам олиб ҳордиқ чиқариши, овқатланиш режимини илмий асосда ташкил қилиниши бола соғлиғини калити, десак муболаға бўлмайди. Инсон организмнинг ҳар томонлама ривож учун энг асосий услублардан бири жисмоний тарбия ва спортдир. Ҳозирда давлатимиз Президенти И.А.Каримов жисмоний тарбия ва спортни аҳоли ўртасида, айниқса ёшларни тарбиялашдаги, жисмоний тарбия спортни ёшлар тафаккурининг ривожлантиришга катта аҳамият бериб, қатор ҳужжатларга имзо чекди. Жумладан, 2000 йил февраль ойида Ўзбекистон Вазирлар Маҳкамаси “Соғлом авлодни тарбиялаш” давлат дастурини қабул қилинди. 2002 йил 24 октябрда Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисидаги Президент Фармони чиқди. 2003 йил 4 ноябрда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Оммавий спорт тарғиботини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори қабул қилинди. Ушбу қарор ва фармонлар замирида соғлом турмуш тарзини шакллантириш ҳамда турли ҳил касалликларнинг олдини олишнинг асосий йўли тўғри ташкил этилган жисмоний ҳаракат маданияти, спорт, ҳамда ёшларга жисмоний тарбия дарсларини олиб боришдаги жисмоний тарбия ўқитувчиси ва спорт мураббийларининг юқори малакага эга эканлигидир. Жисмоний ҳаракат боланинг бутун организмдаги аъзо ва тизимлар ишини нормаллаштиради, бузилган физиологик фаолиятининг тикланишига ёрдам беради, ақлий ва жисмоний фаолликни оширади. Шунини айтмоқ зарурки, турли ёшдаги болалар учун жисмоний тарбия ва спорт, ҳаёт ва фаолият курсаткигидир. Шунинг учун ҳам болалардаги соғлиққа бўлган қизиқишларини шакллантириш учун ўқитувчи ёки мураббий ўқувчиларни руҳиятини кўтарувчи ҳолатларни яратиш зарур. Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спортни бола тафаккурининг ривожланишига таъсирини ўстиришда биз ўқитувчи ва мураббийлар кўйидаги назарий билим асосларини эгаллашимиз керак. Биринчидан, жисмоний тарбия дарслари ва спорт машғулотларини ўтказиш жараёнларида назарий билим, малака ва кўникмаларини ривожлантириш.



Мустақил Ўзбекистонимизда спорт соҳасига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Болалар ва ўсмирларни жисмоний жиҳатдан баркамол қилиб тарбиялаш давлат дастурининг асосий мазмунига айланмоқда. Чунки, келажак авлодлар тақдири бугунги соғлом кишиларимизнинг маънавий ва жисмоний баркамоллиги билан боғлиқдир. Бу борада мамлакатимизда ёш авлоднинг жисмоний ва маънавий соғломлигини мустаҳкамлаш, фарзандларимизнинг соғлом турмуш тарзини таъминлаш, уларда спортчи муҳаббат туйғуларини кучайтириш юзасидан кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда. Болалар спортининг ривожига келажак ёшларнинг жисмонан, руҳан соғлом тарбияланишининг гаровидир. Бу эса фарзандларимизнинг келажакда ҳар қандай замонавий технологияларга асосланган билимларни ўзлаштиришда қаршилиқларга учрамаслигини таъминлайди. Чунки биз инсоният тарихида унутилмас бурилиш палласи илм-фан, техника ва технология тараққий этган XXI-асрда яшамоқдамиз, қолаверса, юртимизда ҳуқуқий демократик давлат ҳамда фуқаролик жамиятини барпо этиш жараёни кечмоқда. Дунё ҳамжамияти билан турли йўналишларда ҳамкорлик қилиш олдимизда турган иқтисодий ва ижтимоий сиёсий масалаларни ҳал этиш ҳамда жамиятимизни маънавий-маърифий жиҳатдан такомиллаштириш орқали халқимиз фаравонлигини таъминлаш, фуқароларимизнинг, оила ва авлоднинг ҳар томонлама баркамол (ҳам жисмонан, ҳам маънавий жиҳатдан соғлом), доно, илғор фикрли ва заковатли бўлишига интилоқдамиз.

### **ЦИКЛИК СПОРТ ТУРЛАРИГА ХОС ИШЧАНЛИК ВА МАХСУС ЧИДАМЛИЛИК ЎЛЧОВЛАРИ ТЎҒРИСИДА**

*п.ф.н., Кадилов Р.Х., Музафарова Ф.Б., БухДУ*

Спорт машғулотларини бошқара олиш зарурати мураккаб динамик жараён ҳисобланганлиги сабабли унинг моҳиятини тартиблаштиришга алоқадор методлар тавсифланишига яна бир қарра эътибор қаратишни тақозо этади. Ҳаттоки индивидуал имкониятларининг тақрибий (миқдорий) хусусиятларига мувофиқ ушбу жараён билан боғлиқ параметрларни бошқариш орқали, сўзсиз машғулот самарадорлигини ўсишига олиб келади. Лекин ҳозиргача, спорт машғулотининг (мураккаб техник жиҳозларсиз) ўлчовли параметрлар назорати ва ҳисоблашлар тўғрисида яқдил ёндашув мавжуд эмас. Аксарият манбаларда учрайдиган “ишчанлик” (P) ибораларидан фойдаланиш орқали баъзи ҳодисалар моҳиятини акс этишда принципиал фарқ кузатилади. Бу ҳолат умумий методикалар, баҳолаш мезонлари ва ишчанлик параметрларини стандартлаштиришга қаратилган ишланмаларни яратишга шубҳасиз ҳалақит беради. Илмий мулоҳазаларда таъкидланишича мазкур масала билан боғлиқ бўлган амалда мавжуд барча ифодаланишлар, баҳолаш мезонлари расмий мантиққа зид бўлиб, фақат айрим вазиятларга тааллуқлидир, кўп ҳолларда ишчанлик ибораси ўрнига тайёргарлик, спортчи ҳолати, машқ кўрганлик иборалари орқали педагогик ҳодисалар акс эттирилган [1,2,3].

Сон ва сифат параметрларида чегаравий шиддат ёки вақт давомида бажариладиган, ҳамда машғулот натижасида содир бўладиган организмнинг максимал кучланишли фаолият эффеқтига хос хусусиятлар, айнан ишчанликнинг асосий фарқланиш нишонлари бўлиб ҳисобланади. Махсус чидамлилик тушунчасини М.Я. Набатникова ҳаммуаллифликда анчагина умумий ва мукаммал тавсифлаб бера олган [2]. Муаллифнинг хулосасига кўра – спортчи ўзининг фаолият доирасида баҳслашув масофасининг ҳамда ихтисослиги тақозо этувчи талабларга мувофиқ махсус юкпамага дош бера олиш қобилиятидир. Циклик спорт тури мисолида ушбу масаланинг моҳияти таҳлил этилганда, имкони борича юқори башорат қилинган (режалаштирилган) максималликка яқин тезлик билан спортчининг машғулот масофасини босиб ўта олиши бўлиб ҳисобланади. Аслида спортчининг энг юқори махсус чидамлилик даражаси, унинг расмий мусобақада кўрсата олган натижаларида (сония, дақиқа, соат) ўз аксини топади. Лекин, ўз-ўзидан бу натижалар (тўғридан-тўғри) махсус чидамлилик даражасини ифодаламайди, фақат бу масалани спортчининг тезлик имкониятлари билан солиштириш орқали ечимини топиш мумкин. Шу сабабли, спорт амалиётида махсус чидамлилик даражасини баҳолаш учун тезлик имкониятлари таъсиридан ҳимоялаш (элюминация - йўқотиш) тахминига асосланган нисбий кўрсаткичлар бўйича ҳисобланади.

Адабиётлар

1. Керимов Ф. А. Спорт соҳасида илмий тадқиқотлар. Дарслик. Тошкент – “ZAR OALAM” – 2004.
2. Метвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

3. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. Учебное пособие. М.: Спорт Академ Пресс, 2001. — 184 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пос. Академия. 2004. 480 стр.

## **КОМПЕТЕНТНОСТЬ И ПРОЦЕСС СОЦИАЛИЗАЦИИ ВЫПУСКНИКОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Кадилов Р.Х. к.п.н, БухГУ*

*Тураев М.М., ИПКПРНО Бухарской области*

Одна из важных задач национальной программы по подготовке кадров является обеспечение системы образования государства Узбекистан кадрами, владеющими современной педагогическими и информационными технологиями, уровнем высокой профессиональной подготовки и компетентности. Процесс адаптации в условиях реальной жизни может быть связано с возникновением депрессивных ситуаций и других факторов риска, максимально затрудняя социализации как педагог. Таким образом сложившаяся ситуация предполагает исследований для анализа и пересмотра в системе подготовки кадров, оптимальных путей развития личностных качеств на фоне профессионально значимых знаний, умений и навыков студента [1, 2, 3].

Задачей исследования является выявление уровня психических особенностей, взаимообусловленность между сформированной компетентностью выпускника и процессом социализации после трудоустройства по специальности направления образования «Физическая культура».

Для решения задач был использовано тест - вопросник «Оценка социально - коммуникативной компетентности». В эксперимент участвовали учителя предмета «Физическая культура» со стажем до трех лет и студенты четвертого курса соответствующего направления образования.

Из вышеизложенного можно сформировать следующие рекомендации:

- учебный предмет «Теория и методика физической культуры» по содержанию и структуре является профилирующей дисциплиной. Исходя из этого положения, на занятиях следует планировать социально значимые случаи, процессы и системы примеров из педагогической реальности, импровизируя их средствами информационных и педагогических технологий, интерактивные методы « проблемные случаи», «умственная атака», «кластер» и другие.

- для направленного формирования у будущих специалистов социально - перцептивной и коммуникативной компетентности необходимо качественно пересмотреть приоритеты организационно методической работы «личного рабочего плана профессорско - преподавательского состава, которая составляет 5-10% от общей нагрузки (1540 ч). Рекомендуются планирование более эффективных форм, как организация и осуществление совместной деятельности учителей учебных заведений (дошкольные учреждения, средние общеобразовательные школы, академические лицеи, профессиональные колледжи) с профессорами и преподавателями высших учебных заведений. В содержании совместной деятельности должно отражаться не только традиционное оказание методической помощи, а семинары, тренинги социально психологического направления, организация открытых уроков педагогического мастерства с участием студентов практикантов.

Литература.

1. Бодалева А. А. Личность и общение. — М., 1983 -324 с.
2. Вегерчук И. Э. и др. Социально-перцептивная компетентность в профессиональном общении. —М: МГУ ПП, 1999. — 266с.
3. Сабурова Д. Результаты эмпирических исследований между социальной компетентности и социальных отношений. // научный журнал «Психология». — Бухара. 2014. — 71-77

## **РОЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.**

**Р.Кодиров преп-ль, М.Матёкубова студентка ГулДУ**

На сегодняшний день возрастает совершенное поколение являющееся фундаментом развития Узбекистана в духовно-поведенческом аспекте считается одной из приоритетных задач государственной политики.

Конечно, в реализации этих дел виды непрерывного образования, особенно значение высших учебных заведений безграничны. Так как, получающие образование молодые юноши и девушки в данных учреждениях, становятся обладателем не только той или иной специальности, но и



совершенствуются физически и духовно, активно участвуют в жизни общества. Своими знаниями, духовностью, культурой они будут трудиться во имя свободной и благоустроенной Родины являющейся главным путем развития Узбекистана.

Конечно, в реализации такой великой задачи огромное значение предмета “Педагогическое мастерство” изучаемое в педагогических вузах. Так как, “Педагогическое мастерство” занимает значительное место в духовном формировании личности студента, в воспитании в духе преданности идее национальной независимости, в развитии их культуры.

Действительно, в учебных заведениях, производственных предприятиях правильная организация рабочей деятельности и управления связано с педагогическим мастерством и педагогической деятельностью педагога или руководителя.

Мастерство преподавателя – это непосредственно считается мастерством управления педагогической деятельностью. Если это так, то как мастер любого дела в народе, мастерство преподавателя или руководителя требует в два раза больше мастерства. В мастерстве руководителя хорошее знание психологии личности, образовательно-воспитательного процесса занимает важное место. Так как, преподаватель мастер организует быстрое освоение предметов студентами, изучение специальности по профессии.

Особенностями педагогического мастерства считаются конкретная цель, обеспечение приемственности объекта и субъекта. При этом основная цель преподавателя исходя из потребностей общества, направленность на доведение до совершенства свободного человека и определение конкретных задач.

Деятельность преподавателя должно быть всегда направленно на управление деятельности студентов. В этом процессе мастерство преподавателя должно учить к приходу к одному решению со студентом или учащимся.

Цель педагогического мастерства в том, чтобы превратить цель преподавателя в цель студента. Для этого преподаватель хорошо должен знать своё дело, уметь работать. Педагог должен жить с современностью, предвидеть будущее.

Особенность педагогического мастерства в том, чтобы в личности студента сформировать способность творческого подхода в выполнении определенных функций, целей и задач общества.

Основной объект мастерства преподавателя – это Человек. То есть, преподаватель есть формирующий личную духовную жизнь студента. В этом ум, эмоции, воля, вера, сознание, мышление должны быть на высоком уровне.

Объект педагогического мастерства состоит из следующего:

- Человек не твердый материал природы. Наоборот, обладающий индивидуальными особенностями, активный человек. Он понимает, мыслит, самостоятельно работает. Объект педагогической деятельности в одно и тоже время может считаться и субъектом и в одно и тоже время служить активным участником. Преподаватель педагогически воздействуя на личность студента подходит к этому своим внутренним миром.

- Преподаватель всегда бывает в общении с изменяющимся, растущим человеком. Конечно, при этом нельзя применять шаблоны или старые действия. Это требует от преподавателя постоянного творческого подхода.

- На ребёнка, подростка, студента вместе с преподавателем воздействует окружающая среда. Поэтому педагогическое мастерство требует того, чтобы преподавателю быть воздействующим в каждом действии учащегося он должен подходить в различных отношениях. То есть, воспитание личности учащегося и студента, организация воспитательного процесса имеет важное значение.

Субъект – то есть, педагог – воздействующий на воспитанника, родители, широкая общественность. Основное оружие воздействия на воспитанника - это личность преподавателя, его знания, навыки, культура речи. Основные факторы воспитания – труд, общение, игра, учебная деятельность.

Педагогическое мастерство – это:

**во-первых**, самоуправление в структуре личности;

**во-вторых**, овладение фундаментальными знаниями, профессиональным мастерством, специальной квалификацией;

**в-третьих**, ускорение педагогических способностей, совершенствования мастерства;

**в-четвертых**, опора на технические знания и способности, достижение связанности целей педагогической деятельности.

В процессе изучения данного предмета студенты овладеют умениями работать преподавателями. В процессе же педагогической практики, смогут совершенствовать его также на опыте. Имеются определение содержание предмета, формы и методы, направления предмета “Педагогическое творчество”.

МУНДАРИЖА

1. МАКТАБ, АКАДЕМИК ЛИЦЕЙ ВА КАСБ-ҲУНАР КОЛЛЕЖЛАРИ УҚУВЧИЛАРИ ҲАРАКАТ  
 ФАОЛЛИГИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ МУАММОЛАРИ ВА ЕЧИМЛАРИ

Оилада соғлом авлод тарбиясининг маънавий-ахлоқий негизлари Тулаганов А.А.....	3
УСПИРИН УҚУВЧИЛАРНИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛ ИЖОДИЙ САЛОҲИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ А.Бекмуродов., М.Матёкубова	4
Жисмоний маданият ва спорт соғлом она ва болани тарбиялаш омили Мэъмуров Б.Б.....	5
СОҒЛОМ АВЛОД ТАРБИЯСИ БУЮК АЛЛОМАЛАР ТАЛҚИНИДА М.Байирбеков., М.Матёкубова	8
Педагогическая деятельность педагога Рахимов Б.Х., Назарова Б.....	9
СОҒЛОМ МУҲИТ – СОҒЛОМ ОИЛА К.Маматкулов., М.Матёкубова	10
Талабаларнинг жисмоний тарбия ва спорт фаолиятларини узига хос хусусиятлари Қарабаев Х.....	12
ЁШЛАРНИ КОМИЛ ИНСОН СИФАТИДА ТАРБИЯЛАШ МАСАЛАЛАРИ И.Жалолов.,	12
Уз мактабини яратган устоз Ботиров Х.А.....	13
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЯНГИ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ Ш.Сарибаев	15
Актуальные проблемы высшей школы и пути рестройки физкультурного образования Хамраев И.Т.....	16
МАЪНАВИЙ ЕТУК,ЖИСМОНИЙ БАРКАМОЛ ЁШ АВЛОДНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЗАМОНАВИЙ ТАЛАБЛАР К.Маматкулов	17
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИНИ КЕНГАЙТИРИШ МАСАЛАЛАРИ И.Жалолов	19
Таълим жараёнида жисмоний тарбия вазифаларини амалга ошириш. Қазақов А.Р., Турдимуратов Ж.А.....	20
БОЛАЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ АҲАМИЯТИ А.Байирбеков	21
СПОРТ МАҲОРАТИНИ ОШИРИБ КЕЛАЁТГАН ЁШ АВЛОДНИНГ ҲАР ТОМОНЛАМА ТАРБИЯСИ Ш.Норкулов.	22
Ўзбекистонда ёш авлод саломатлигини шакллантириш ва уни мустаҳкамлашда қонунчилик тизимини яратилиши Нурбоев Б.Ш., Сағатов Д.А.....	23
МАЪНАВИЙ ЕТУК, ЖИСМОНИЙ БАРКАМОЛ ЁШЛАРНИ ТАРБИЯЛАШДА МАЪНАВИЙ АХЛОҚИЙ ТАРБИЯНИНГ АЙРИМ МУАММОЛАРИ Д.Қамбаров	25
Реакция системы крови у юных спортсменов Жиенбаев Б.Ж., Есимбетов А.Т.....	26
ЁШЛАРНИ МАЪНАВИЙ ТАРБИЯЛАШДА ДАРСДАН ТАШҚАРИ ОЛИБ БОРИЛАДИГАН ТАРБИЯВИЙ ИШЛАР А.Захриддинов	27
Роль физической культуры в системе современного образования Бадалова Б.У., Пифтор Е.....	28
БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДА ТАРИХИЙ МЕРОСНИНГ УРНИ А.Захриддинов	29
Коллеж ва академик лицейларда олиб бориладиган тарбиявий ишларида жисмоний маданиятга оғли муносабатда бўлишни тарбиялаш Ражабов С.С.....	31
УСВОЕНИЕ ФОРМ РЕЧЕВОГО ЭТИКЕТА Ш.С. Абдусаматова	31
Касб-ҳунар коллежларида жисмоний тарбия фанини ўрганишда узвийликни таъминлаш Рахматова Д.Н., Жураева Г., Абдувалиев А.....	32
Мактаб ўқувчиларига оёқларни кериб сакрашни ўргатиш Иштаев Д.Р.....	33
Академик лицей ва касб-ҳунар коллежлари ўқувчиларида жисмоний тарбия ва спортга қизиқишини шакллантиришнинг психиологик хусусиятлари Махмудов А.....	34



Мақтаб ўқитувчиларини жисмоний тарбия ва спортга булган муносабатини ўрганиш масалалари Шопулатов А.Н.....	36
Баркамол ёшлар дунёқараши юксалишида жисмоний маданиятнинг аҳамияти Туркменов Ф.Н.....	37
Циклик спорт турларига хос ишчанлик ва махсус чидамплик ўлчовлари туғрисида Туркменов Ф.Н.....	38
Компетентность и процес социализации выпускников факультета физическая культура Кадиров Р.Х., Тўраев М.М.....	39
<b>РОЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.</b> Р.Кодиров преп-ль, М.Матёкубова студентка ГулДУ	39

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

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**“МАКТАБ, АКАДЕМИК ЛИЦЕЙ ВА КАСБ-ҲУНАР КОЛЛЕЖЛАРИ  
ЎҚУВЧИЛАРИ ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ:  
МУАММОЛАР, ЕЧИМЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР”**

**Республика илмий-амалий анжумани материаллари**

**2016 йил 6-7 май**

**«ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
УЧАЩИХСЯ ШКОЛ, АКАДЕМИЧЕСКИХ ЛИЦЕЕВ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ  
КОЛЛЕДЖЕЙ: ПРОБЛЕМЫ, РЕШЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ»**

**Материалы республиканской научно-практической конференции**

Мухаррир: Айхаджаева М.С.  
Техник мухаррир: Гончарова О. В.  
Саҳифаловчи: Амонова Ш.

**«ITA-PRESS».**  
**100017 г. Ташкент, Ц-5, 45/4**

2016 йилнинг 30 апрелида теришга берилди.  
2016 йилнинг 3 майида босишга рухсат этилди.  
Бичими 60x84 1/8. Ҳажми 51.5 шартли босма табок.  
47.8 ҳисоб нашриёт босма табағи.  
Офсет қоғозига офсет усулида чоп этилди.  
Адади 100. 59-сонли буюртма.

**“Стандарт Полиграфия” хусусий корхонасида чоп этилди.**  
**Бухоро шаҳри. Навоий шоҳқўчаси, 6-уй.**





ISBN 978-9943-11-497-5



9 789943 114975