



Tadqiqot uz

ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР МАВЗУСИДАГИ КОНФЕРЕНЦИЯ МАТЕРИАЛЛАРИ

2020

- » Ҳуқуқий тадқиқотлар
- » Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар
- » Тарих саҳифаларидаги изланишлар
- » Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни
- » Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни
- » Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар
- » Педагогика ва психология соҳаларидаги инновациялар
- » Маданият ва санъат соҳаларини ривожланиши
- » Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши
- » Техника ва технология соҳасидаги инновациялар
- » Физика-математика фанлари ютуқлари
- » Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар
- » Кимё фанлари ютуқлари
- » Биология ва экология соҳасидаги инновациялар
- » Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари
- » Геология-минерология соҳасидаги инновациялар



№18
31 июль

conferences.uz

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 18-КЎП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ
11 - ҚИСМ**

**МАТЕРИАЛЫ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ
18-МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЙ ДИСТАНЦИОННОЙ
ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИИ НА ТЕМУ "НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ"
ЧАСТЬ-11**

**MATERIALS OF THE REPUBLICAN
18-MULTIDISCIPLINARY ONLINE DISTANCE
CONFERENCE ON "SCIENTIFIC AND PRACTICAL
RESEARCH IN UZBEKISTAN"
PART-11**

ТОШКЕНТ-2020



УУК 001 (062)
КБК 72я43

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" [Тошкент; 2020]

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" мавзусидаги республика 18-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 30 июль 2020 йил. - Тошкент: Tadqiqot, 2020. - 29 б.

Ушбу Республика-илмий онлайн конференция 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналишлари бўйича Ҳаракатлар стратегиясида кўзда тутилган вазифа - илмий изланиш ютуқларини амалиётга жорий этиш йўли билан фан соҳаларини ривожлантиришга бағишланган.

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

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

1. Ҳуқуқий тадқиқотлар йўналиши

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

2. Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар

Доцент Норматова Дилдора Эсоналиевна (Фарғона давлат университети)

3. Тарих саҳифаларидаги изланишлар

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

4. Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни

Доцент Уринбоев Хошимжон Бунатович (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

5. Давлат бошқаруви

PhD Шакирова Шохида Юсуповна (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги "Оила" илмий-амалий тадқиқот маркази)

6. Журналистика

Тошбоева Барнохон Одилжоновна (Андижон давлат университети)

7. Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар

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



8.Адабиёт

PhD Абдумажидова Дилдора Рахматуллаевна (Тошкент Молия институти)

9.Иқтисодиётда инновацияларнинг тугган ўрни

Phd Вохидова Мехри Хасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

10.Педагогика ва психология соҳаларидаги инновациялар

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

11.Жисмоний тарбия ва спорт

Усмонова Дилфузахон Иброхимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

12.Маданият ва санъат соҳаларини ривожлантириш

Тоштемиров Отабек Абидович (Фарғона политехника институти)

13.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши

Бобохонов Олтибой Рахмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

14.Тасвирий санъат ва дизайн

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

15.Муסיқа ва ҳаёт

Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар

Доцент Нормирзаев Абдуқайом Раҳимбердиевич (Наманган муҳандислик-қурилиш институти)

17.Физика-математика фанлари ютуқлари

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманган муҳандислик-технология институти)

18.Биомедицина ва амалиёт соҳасидаги илмий изланишлар

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

19.Фармацевтика

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

20.Ветеринария

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

21.Кимё фанлари ютуқлари

Рахмонова Доно Қаххоровна (Навоий вилояти табиий фанлар методисти)



22.Биология ва экология соҳасидаги инновациялар

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

23.Агропроцессинг ривожланиш йўналишлари

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

24.Геология-минерология соҳасидаги инновациялар

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

25.География

Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

Тўпلامга киритилган тезислардаги маълумотларнинг ҳаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулдир.

© Муаллифлар жамоаси

© Tadqiqot.uz

PageMaker\Верстка\Саҳифаловчи: Шахрам Файзиев

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

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

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

1. Djumaniyazova Sharofat Iskandarovna BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARI DARSLIK TIZIMIDA JISMONIY TARBIYANING AHAMIYATI	7
2. Yo'ldosheva Madhiya Bekmurod qizi MILLIY KURASHNING ILMIY ASOSLANGAN TARBIYAVIY JIHATLARI	8
3. Расулова Шоира Юнус кизи МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР РИВОЖЛАНИШИДА СПОРТНИНГ ЎРНИ	10
4. Axmadjanova Xusnida ERTALABGI BADANTARBIYANING INSON SALOMATLIGIDAGI O'RNI.....	12
5. Babadjanova Navbahor Ataboyevna МАКТАВ О'QUVCHILARIDA JISMONIY CHINIQLASHNI RIVOJLANTIRISH.....	14
6. Nuriddino'va Nazokat Abdullayevna JISMONIY TARBIYA DARSLARINING O'QUVCHILARNING SOG'LOM TURMUSH TARZIDAGI AHAMIYATI.....	15
7. Ramazonova Oygul Hojimurodovna ONA TILI VA ADABIYOT DARSLARIDA NUTQNI IQTIBOSLAR BILAN BEZASH	16
8. Dildora Urozmetova Dushamboyevna FARZAND TARBIYASIGA OILAVIY MUNOSABATLARINING TA'SIRI.....	18
9. Xonimqulov Anvar Suyunovich SPORT O'YINLARI VA ULARDAGI CHIDAMLILIK.....	20
10. Yodgorova Nasiba Sobirovna ИННОВАЦИОН ЁНДАШУВ АСОСИДА ЎҚУВЧИЛАРНИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛ-ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНТИРИШ	22
11. Полванова Насиба Куронбоевна СПОРТ ТУРЛАРИДАН ШУҒУЛЛАНУВЧИЛАРНИНГ ЮҚОРИ НАТИЖАЛАРГА ЭРИШИШИДА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ АҲАМИЯТИ	23
12. Усмонов Равшанбек Салимович, Назарова Дилфуза Кимсанбой кизи РОЛЬ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ У УЧЕНИКОВ МЛАДШЕ ШКОЛЬНОГО И СТАРШЕ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	24
13. Ma'rufjonova Mohidil Oribjon qizi TELESKOP VA MIKRASKOP FIZIK HODISALARNI KUZATISHDAGI AHAMIYATI	26
14. Мадазимов Ғайбулло Нарзуллаевич ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА ҚўЛЛАНИЛАДИГАН МЕТОДЛАР.....	28



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARI DARSLIK TIZIMIDA JISMONIY TARBIYANING AHAMIYATI

*Qoraqalpog'iston Respublikasi Ellikqal'a tumani
XTB ga qarashli 27-maktabning boshlang'ich ta'lim fani o'qituvchisi
Djumaniyazova Sharofat Iskandarovna.*

Annotatsiya: Sport-sog'lik garovi. Sport jismoniy mashqlarning biror turida yuqori natijaga erishishga haratilganligi bilan tavsiflanadi, kishining ma'naviy va jismoniy kuchlariga yuksak talablar qo'yadi. Shuning uchun u muayan yosh bosqichning rivojlanish darajasidagina qo'llash mumkin. Bu esa jismoniy tayyorgarlik soqligiga muvofiq sharoitini talab qiladi. Mazkur maqolada aynan jismoniy tarbiya, uning bola salomatligiga ijobiy tomonlari haqida yoritilgan.

Kalit so'zlar: sog'lomlashtirish samaradorligi, suv tadbirlari, chiniqtirish, kurort

Sport jismoniy kamol topishga xizmat qiladi va ma'naviy-irodaviy fazilatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Shuning uchun sport bilan shuqullanish ayniqsa, kishi organizmining hamda inson shaxsining shakllanish davrida foydalidir. Jismoniy maqorati shakllantirish va jismoniy tarbiyaning xilma-xil vazifalarini qal etish maqsadida o'quvchilar bilan ishlashda turli gimnastika mashqlari (sarflanish umumrivojlantiruvchi mashqlar). Buning natijasida jismoniy mashqlarva keyingi yosh bosqichlarida xilma-xil sport turlari bilan shuqullanish uchun zamin yaratiladi.

Turizm harakat ko'nikmalarini mustahkamlashga va tabiiy sharoitlarda jismoniy fazilatlarni rivojlanishga imkon beradi. Maktabda bolalar bilan turli harakat usullaridan foydalangan holda (piyoda yurish velosipedda yurish va boshqalar) shahar tashharisiga sayrlar uyushtiriladi. Sayr choqida yo'l-yo'lakay turli mashqlarni bajarish mumkin (masalan, to'ngalardan sakrash, arqonchalardan sakrab o'tish, arhamchidan sakrash, koptok bilan bajariladigan mashqlar, harakatli o'yinlar va boshqalar), jismoniy mashqlarni ochiq qavoda bajarish sog'lomlashtirishning samaradorligini oshiradi.

Tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari jismoniy tarbiya jarayonida ikki yo'nalishda olib boriladi:

Jismoniy mashqlarmashqulotini tashkil etishi va muvofiqli sharoit sifatida o'tkazilishi (ochiq qavoda, quyosh nurining ta'sirida, tong sharoitida va q.k.), ya'ni muqitning tabiiy omillari jismoniy mashqlarta'sirini kuchaytiradi. Ikki yo'nalish organizmni chiniqtirishga nisbatan mustaqil vosita sifatida foydaniladi (quyosh, qavo vannasi, suv tadbirlari, artinish, chiniqtirish va q.k.). Misol: Kasalxonalarda, kurortlarda va boshqa turli dam olish tashkilotlarida qavo va quyosh vannalari, suv va chiniqtirish tadbirlari keng o'rin egallaydi. Jismoniy mashqlarmashqulotida. Tabiatning sog'lomlashtirish kuchlarini to'g'ri ishlata bilish kishi organizmiga jismoniy mashqlarni ijobiy ta'sirini oshiradi.

Xulosa o'rnida aytganda, tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari (quyosh, qavo, suv), bola organizmiga jismoniy mashqlarini ta'sir etish samaradorligini oshirish. Ochiq qavoda. quyoshli kunlarda jismoniy mashqlaro'tkazish vaqtida bolalarda ijobiy xissiyot vujudga keladi, ko'proq kislorod yutiladi, modda almashinuvi orqali, ayrim organlar va organizm tizimlarining quvvatini imkoniyatlarini oshiradi. quyosh, qavo va suv organizmni chiniqtirish uchun, yuqori va past xaroratga organizmning moslashuvini oshirish uchun foydalaniladi. Natijada issiqlikni boshharuvchi apparat mashqlanadi va inson organizmi ob-qavoning keskin o'zgarishiga o'z vaqtida javob berish qobiliyatiga ega bo'ladi. Bunda tabiatning tabiiy omillaridan jismoniy mashqlarmoslanishi chiniqish samarasini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Darstlik A.D.Novikov, L.P.Matveev «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi», T., 1975 y., I-tom, 60-85b.
2. G.G.Talalaev, K.T.Raximjanova «Treneram o jenskom mnogobore», T., 1984.
3. Darstlik L.P.Matveev «Teoriya i metodika fizicheskoy kulturo », FiS, M., 1991y., 28-48 b.



MILLIY KURASHNING ILMIIY ASOSLANGAN TARBIYAVIY JIHATLARI

Yo'ldosheva Madhiya Bekmurod qizi.
Qarshi shahar 44-maktab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.
Telefon: +998(90) 288-92-93

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'zbek milliy kurashining tarbiyaviy jihatlari, ularning inson hayotida tutgan o'rni beqiyosligi hamda milliy kurash bilan shug'ullangan sportchi har tomonlama sog'lom, baquvvat va ma'nau yetuk inson bo'lib yetishishi yoritilgan.

Kirish so'zlar: texnika, jismoniy sifatlar, halollik, sog'lom, kurash, Dominikan Respublikasi.

O'zbekiston mustaqillikka erishganda n so'ng, o'zbek milliy kurash sohasiga e'tibor yanada kuchaytirilib rivojlantirishga, dunyoga tanilishiga oid bir qancha qaror va farmonlarni ishlab chiqdi. Prezidentimiz SH. Mirziyoyev ta'kidlaganlaridek "kurash milliy sport turi keying yillarda asrlar davomida mardlik, bag'rikenglik olijanoblik va halollikning timsoli sifatida e'zozlanib kelingan o'zbek xalqining tarixiy me'rosini qayta tiklashga alohida e'tibor qaratilmoqda".

Kurashning ko'p ming yillik tarixini chuqur o'rganish haqiqatdan ham kurash azaldan polvonlarning jismoniy va ma'naviy yetukligi namunasi sifatida sharaf topganligi, qadrlanganligini tasdiqlaydi. Kurash shunchaki sport turigina emas, balki insonning jismoniy, ma'naviy kamolotga erishish vositasidir. Ulug' ajdodlar kurashni tarbiya maktabi deb ham atashganlar. Hattoki, onajonlarimiz ham farzandlarini beshikdanoq "polvonim" deb erkalashadi. Kurashchilarga berilayotgan quyidagi ta'riflarda asrlar davomida shakllangan kurash falsafasini mujassamlashganiniko'rish mumkin:

- Mustaqil dunyoqarash va erkin tafakkurni shakllantirish;
- Hur fikrli, mute'lik va jur'atsizlikdan holi bo'lgan o'z bilimi va kuchiga ishonib yashaydigan, qatiyatli isonni tarbiyalash;
- Yoshlarning irodasini baquvvat qilish, iymon-e'tiqodli, eliga vijdonan xizmat qiladigan ma'naviy muhit yaratish;
- Inson tafakkurida o'zlikni anglash, muqaddas qadriyatlarni asrab-avaylash, mehr-muhabbat tuyg'usini kamol toptirish;
- Olijanob insonlarga xos bo'lgan iymon-e'tiqod, insof-diyonat, saxovat, halollik, mehr-oqibat kabi ezgu fazilatlarini yuksaltirish.

Pahlavonlar hayotidan ajoyib asarlar bitgan XV asrning zukko allomalari Xusayn Voiz Koshifiy, Zayniddin Vosifiylar ham kurashning umumiy, ma'naviy-ma'rifiy, axloqiy jihatlari e'tiborini qaratganlar. Jumladan, Koshifiy o'zining "Futuvvatnomai uotoniyy" asarida shunday yozadi: "Bilgilki kurash odamlar ko'p qiziqadigan, sulton va shohlarga maqbul bo'ladigan hunarlardandir. Bu ish bilan shug'ullanuvchi kishilar har qanday vaziyatda to'g'rilik va poklik qonuniyati bilan yashaydilar.

Agar kurashning ma'nosi nima deb so'rasalar javob berib aytgilki, buning ma'nosi odamzod o'z xislatidan kelib chiqadi. Chunki u o'z axloqini o'zgartirib boradi. Bu so'zning haqiqati shundaki, odamda maqbul va nomaqbul axloqiy sifatlar orasida doimiy kurash boradi ya'ni har bir sifat o'ziga qarshi sifatni daf qilish payida bo'ladi. Demak kurash inson haqidagi shu xususiyatlarni ifodalaydi [Toshmurodov O, To'raqulov I. 2015].

Barchamizga ma'lumki kurashning har bir mashg'ulotida tarbiyaviy, ta'limiy va sog'lomlashtiruvchi vazifalar hal qilinadi. Tarbiyaviy mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarda iroda sifatlarini oshirishga va qat'iy xarakter paydo qilishga qaratilgan. Shu o'rinda murabbiy o'z shogirdiga mashg'ulotlar vaqtida hamda undan tashqari vaqtlarda ham ta'sir ko'rsatib boradi. Umumiy maqsad bilimlar bilan birgalikda ko'nikma va malakalarni shakllantirish yo'li bilan jismoniy sifatlar (kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, hamda egiluvchanlik)ni o'stirishga qaratilgan. Kurashchi qanchalik o'quv mashg'ulotlari vaqtida o'z ustida ko'proq ishlasa ya'ni texnik va taktik mashqlarni rivojlantirsa, uni mustahkamlashtirsa o'zining jismoniy sifatlarini o'stirishga e'tibor qaratsa, kurashchining funksional imkoniyatlari oshadi, ruhiy jihatdan turli xil musobaqalarga tayyor bo'ladi [R. S. Salomov. 2005.].

Bugungi kunda dunyoning har bir mamlakatida jumladan, Kanada, Turkiya, Hindiston, Tailand, Yaponiyada o'zbek kurashining minglab ixlosmandlari bor. Hatto o'zbekistonliklar nazdida g'aroyib sanalgan Dominikon Respublikasi, Paragvay, Ekvador, Zambiya, Negeriya mam-



lakatlari hamda Mavrikiya orollari ahli o'tyuraklari va shijoatkorliklari ham o'zbek kurashi haqida yaxshi biladi va zo'r ishtiyoq bilan kurash usullarini o'rganishmoqda. Quvonarlisi shuki, minglab kurashchilarimiz orzuqib kutayotgan maqsadlaridan biriga erishdi, ya'ni 2017-yil 20-sentabrda Ashxobod shahrida bo'lib o'tgan Osiyo olimpiya kengashining 36- bosh assambleyasida "kurash" milliy sport turi tarixda ilk bor XVIII – yozgi olimpiya o'yinlari dasturiga rasman kiritildi. Kurash xalqaro assotsiatsiyasi va O'zbekiston Respublikasi kurashni xalqaro sport musobaqalari va turnirlari dasturlariga, kelgusida esa Olimpiada o'yinlari dasturlariga ham kiritish bo'yicha faol tadbirlarni amalga oshirmoqda.

Ishonch bilan shuni aytish mumkinki ,irodani toblaydigan,kishining hallollik sari intilishga undaydigan qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan yengib o'tishga o'rgatadigan ,qalbida ishonch,g'urur va iftixor tuyg'ularini shakllantirishga xizmat qiladigan kurash shiddatkor hayot talablariga javob bera oladigan shaxslarga bunyodkor shaxslarning barkamol bo'lib voyaga yetishlarida o'z hissalarini qo'shib kelmoqda. Kurash millatlarni bir-biriga yaqinlashtiruvchi, bir-lashtiruvchi, yaxshi yo'lga ergashtiruvchi, ham ma'naviy ham jismoniy sog'lomlashtiruvchi kuch-dir. Bu esa shubhasiz barchamizning yutug'imizdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. F.A Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Toshkent 2001
2. A.Atoyev. Yosh o'smirlar o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. Toshkent "o'qituvchi" 2005
3. K. Yusupov. Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Toshkent 2005
4. B.S.Salomov. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari" O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti. Toshkent 2005-yil



МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР РИВОЖЛАНИШИДА СПОРТНИНГ ЎРНИ

Расулова Шоира Юнус қизи
Термиз давлат университети, 2-курс талабаси
Телефон:+998(99) 3879327

Аннотация. Мактабгача ёшдаги болаларни спортнинг у ёки бу тури билан шуғуллантиришнинг моҳияти, спорт билан шуғулланиш болаларда чаққонликни, жисмоний гўзалликни, ботирликни ва бошқа сифатларни тарбиялайди ҳақидаги маълумотлар келтирилган

Калит сўзлар. Жисмоний тарбия, спорт, чаққонлик, бақувватлик, чидамлилиқ, соғлом, чиниқтириш, жисмоний машқ, спорт ўйинлари.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 29 декабрдаги «2017-2021 йилларда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чоратадбирлари тўғрисида»ги қарори қабул қилинди. Қарорда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш, моддий-техника базасини мустаҳкамлаш, мактабгача таълим муассасалари тармоғини кенгайтириш, малакали педагог кадрлар билан таъминлаш, болаларни мактаб таълимига тайёрлаш даражасини тубдан яхшилаш, таълим-тарбия жараёнига замонавий таълим дастурлари ва технологияларини татбиқ этиш, болаларни ҳар томонлама интеллектуал, ахлоқий, эстетик ва жисмоний ривожлантириш учун шарт-шароитлар яратиш кўзда тутилган.

Мактабгача таълим муассасаларида ёшларнинг таълим ва тарбиясидан ташқари уларнинг санитария ва гигиенасига риоя қилиш орқали ҳар бирининг сиҳат саломатлиги асралади ва уни ташқи муҳитдан ҳимоя қилинади. Ҳар томонлама ривожланган, етук ва баркамол авлодни вояга етказиш энг аввало, уларни соғлом, бақувват, иродали қилиб тарбиялашга, жисмоний камолатни шакллантиришга ва тараққий эттиришга алоҳида аҳамият бериш, омма орасида жисмоний тарбия ва спорт маданиятини юқори савияга кўтариш лозим. Ҳозирги кунда таълим-тарбиянинг муҳим вазифаси ёшларни ҳар томонлама камолотга етган, юксак маданиятли, жисмоний жиҳатдан чиниққан қилиб тарбиялаб етиштиришдан иборат. Шу сабабли ҳам шахсларни тарбиялаш мустақиллик даврининг энг муҳим таркибий вазифасидир. Ёшларни ҳар томонлама тарбиялаб етиштиришда спортнинг роли катта.

Рус олими П.Ф.Лесгафтнинг фикрича, шахсларни жисмоний тарбиялаш учун нафақат анатомия ва спорт психологияси, балки инсон психологиясини ҳам билиш шарт. Ёшларни ҳар томонлама тарбиялашда спортнинг аҳамияти шундаки, шахснинг характер малакалари юксак даражада ривож топади.

Шунингдек, спортда шахснинг иродавий ва бошқа психологик сифатлари такомиллашади. Мактабгача ёшдаги болаларни спортнинг у ёки бу тури билан шуғуллантиришнинг моҳияти шундан иборатки, агар болалар спорт билан шуғулланиш даврини яхши ўтказар экан, унда юксак жисмоний қобилият, ирода, характер тарбияланади. Ўсишнинг бу муҳим даврида спорт билан шуғулланмас экан, хаёт жараёнида етук одам бўла олмайди. Демак, ўсиш жараёни муайян даврида спорт билан шуғулланиш болаларда келгуси хаёт учун энг муҳим бўлган жисмоний сифатларни: чаққонликни, жисмоний гўзалликни, ботирликни ва бошқа сифатларни тарбиялайди. Спорт мақсадга интилиш, интизомлилиқ ўз кучига ишонч, ташаббускорлик, мустақиллик, мардлик, қатъият, дадиллик, ўзини тута билиш, чидамлилиқ каби иродавий сифатларни шакллантиришга ёрдам беради.

Мактабгача таълим муассасасида жисмоний ривожлантириш бўйича кун тартибини тузишда овқатланиш, чиниқтириш, жисмоний машқ ва ўйинларни ташкил этишда дифференциал ёндашишга амал қилинади. Бунда болаларнинг ўзига хос ёш хусусиятлари ҳисобга олинади. Тарбиячи жисмоний ривожлантиришда мактабгача таълим муассасасида жисмоний тарбия дастури талабларига асосланади. Шу билан бирга тарбиячи, шифокор, ҳамшира билан келишилган ҳолда оилада болаларни жисмоний томондан тўғри тарбиялаш тарғиб қилинади.

Тарбиячи эрталабки бадантарбия, жисмоний машғулотлари, ўйинлар, саломатлик кунини ташкил қилиш усулларини мукамал билиши шарт. Жисмоний тарбия бўйича ўтказиладиган тадбирларда гуруҳ тарбиячиси ва мусиқа раҳбари билан ҳамкорлиги муҳим



аҳамият касб этади.

Болаларнинг жисмоний тайёргарлигини текшириш, машғулотларни ташкил қилишда тозалик, гигиена талабларига ва хавфсизлик қоидаларига жиддий роия қилинади. Машғулотлар очик ҳавода, шу билан бирга махсус жиҳозланган спорт залида ўтказилади.

Мактабгача таълим даврида жисмоний томондан тарбиялашнинг асосий мақсади болалардаги турли кўникма ва малакаларни шакллантириш, улардаги кучлилик, тетиклик, чакқонликни амалга ошириш, зийраклик каби жисмоний сифатларни ривожлантиришдан иборатдир. Мунтазам равишда ўтказиладиган жисмоний машғулотлар болаларнинг ўсиш ва ривожланиш жараёнига ижобий таъсир қилиб, ижодий имкониятларини оширади.

Болалар жисмоний тарбиянинг асосий мазмунини мунтазам равишда бажаришлари учун турли усулдаги машқлар мавжуд. Булар асосий ҳаракатлар (юриш, югуриш, сакраш, ирғитиш, илиб олиш, эмаклаш, сирпаниш); оёқ ва тана учун умумривожлантирувчи машқлар (турли буюмлар ёрдамида ва уларсиз) ракс машқлари, сафланиш ва қайта сафланиш, ҳаракатли ўйинлар, турли спорт ўйинларининг муҳим хусусиятларини эгаллаш, спорт машқлари, роликли конькида сайр қилиш, велосипедда юриш, сузиш ва бошқалардан ташкил топади.

Болаларни халқимизнинг энг буюк анъаналари руҳида тарбиялаш ниҳоятда муҳимдир. Ўзбек халқи бошқа халқлар каби ўзининг қадимий анъанавий ўйинларига эга. Улар асрлар мобайнида шаклланиб ва сайқал топиб бугунги кунгача етиб келди. Дастурга замонавий ҳаракатли ўйинлар қаторига ана шундай ўзбек халқ миллий ўйинлари ҳам киритилди. Шу билан бирга дастурда ҳаракат сифатларини ривожлантирувчи, қоматни тўғри шакллантирувчи ва ясси оёқлилик касалининг олдини олувчи махсус машқлар ҳам тавсия этилади. Жисмоний тарбия бўйича бажариладиган ишни тўғри режалаштириш ва ўтказиш уни самарали ҳал этишда ниҳоятда муҳимдир. Кун давомида турли хилдаги машғулотларни жисмоний машқ ва ҳаракатли ўйинлар билан қўшиб олиб борилиши, боланинг тўғри ҳаракатини таъминлашга ёрдам беради.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. "Ҳаракатлар стратегияси". Ўзбекистон Республикаси Президенти 2017 йил 7 февралдаги ПФ – 4947 – сонли фармони 4.5 банди
2. Абдуллаева Ш.А. Хуррамов Э.Э. Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини инновацион фаолиятга тайёрлаш. Замонавий таълим/ Современное образование Тошкент: 2016, 5
3. Усмонхўжаев Т.С., Арзуманов С.Г., Қодиров В.А. Жисмоний тарбия. -Тошкент.: "Ўқитувчи ", 2013 йил.



ERTALABGI BADANTARBIYANING INSON SALOMATLIGIDAGI O'RNI

*Namangan viloyati Namangan shahri
18- maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi
Axmadjanova Xusnida*

Annotatsiya: Salomatlikni mustahkamlashdagi birinchi muhim qadam bu — ertalabki badantarbiya. Bu ko'pchilikka odat bo'lib qolgan jismoniy harakatlardir. „Salomatlik —tuman boylik“, deya bejiz aytilmagan.

Kalit so'zlar: Mashq, arqon, tayoqcha, chidamlilik, qo'l- oyoq mashqi,

Ertalabki badantarbiya aslida ko'chada, xiyobon yoki stadionda o'tkazilsa, nur ustiga nur bo'lar edi, ammo imkon bo'lmasa, uni shamollatib turiladigan xonalarda o'tkazilsa bo'laveradi. Agar mashg'ulotlarga yengil sport kiyimlari bilan, oyoqlarga tapochka kiyib chiqilsa, bu kishiga erkin harakat qilish imkonini beradi.

Ertalabki badantarbiya paytida mashqlar sonini 8 — 10 tadan oshirmagan, katta quvvat, kuch va zo'riqishni talab etadigan mashqlarni bajarilmagan ma'qul, har bir mashqni 8—10 martadan takrorlashga odatlanilsa, yana yaxshi. Chunki bundan kam takrorlangan mashqlar kutilgan samarani bermaydi. Mashqlar majmuasi (kompleksi)ni bajarishda quyidagi ketma-ketlikka rioya qilinadi.

Agar mashg'ulotlardan salomatligimizga manfaat topmoq istasak, amalda bajariladigan qoidalarni yaxshi bilib olishimiz lozim:

Shuni alohida ta'kidlash joizki, murakkab mashqlarni bajarish vaqtida, albatta, nafas olish sur'atiga e'tibor berish zarur. Aks holda, nafas tiqilib, tezda toliqib qolish mumkin. Bu ko'ngilsiz vaziyat yuzaga kelmasligi uchun mashq

bajarishdan avval, dastlabki holatda to'liq nafas olib, bajarayotgan vaqtda chuqur nafas chiqariladi. Masalan, o'tirganda nafas chiqarib, dastlabki holat, to'g'ri turganda nafas olinadi. Kuch va zo'riqish talab etiladigan mashqlardan so'ng har doim yengil mashqlar bajarishni tavsiya etamiz.

Mashqlar majmuasi

1. Qo'lni yuqori ko'tarib, ko'krakni kerish, yelka orqaga tortilgan.
2. Qo'l muskullari va yelka mushaklari uchun mashqlar.
3. Gavda qismiga tegishli harakatlar.
4. Oyoq muskullariga ta'sir ko'rsatadigan mashqlar.
5. Yugurish yoki sakrash.
6. Nafas yo'llari bilan bog'liq mashqlarga osoyishta yurish.

Bu tartib va qoidalarga qat'iy rioya qilsangiz, doimo mashqlarni to'g'ri tanlab va oqilona bajarishga erishasiz. Bajariladigan harakatlarni yanada murakkablashtirish uchun mashqlarni har oyda o'zgartirib turishingiz mumkin.

Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlarini dastlab buyumlarsiz, keyinroq gimnastik tayoqcha, arqon va boshqa buyumlar bilan bajarish mumkin. Ulardan bir nechtasini ko'rib chiqsak:

Tortilish.

Ikki tomonga egiling va qo'llaringizni yuqoriga ko'taring. Oldinga egilayotganingizda tizzalaringizni bukmang. Gavdangizning aylanma harakatini chap va o'ng tomonlarga eng yuqori darajada bajarishga intiling. Qo'l bilan yerga tayangan holda yotib-turing. Oyoq uchlarida o'tirib-turing. Bunda umurtqa pog'onangizni to'g'ri tuting. Biror narsani ushlab turib, navbatma-navbat oyog'ingizni yuqori ko'taring va pastga tushiring. Qo'llaringizni ko'tarib nafas oling, tushirganda nafas chiqaring va sekin yurishga o'ting.

Gimnastik tayoqcha bilan

Qo'ldagi tayoqchani o'zingizga yaqinlashtiring, so'ng uni yuqori ko'tarib, chap va o'ng oyoqlarni navbatmanavbat orqaga uzating va dastlabki holatga qayting. Shularni bajarib bo'lgach, quyidagi mashqlarni bajarishni davom ettiring:

Oyoqlarni yelka kengligida oching, tayoqchani yelkangizga qo'ying. Oyoqlarni yelka kengligida oching, chapga egiling. So'ngra buni o'ngga bajaring. Tayoqchani ikki uchidan ushlab, oyoqlaringizni yelka kengligida oching. Oyoqchani yuqori ko'tarib, avval o'ngga so'ngra chapga buriling. Tayoqni yelkangizga qo'yib, qaddingizni to'g'rilang. Bir joyda yuring va nafasingizni



rostlang.

Arqoncha bilan

Arqonchani teng o'rtasidan bosib turib, so'ng qulochni keng yozing. O'tirib egiling, so'ngra turib, qo'lni ikki yonga yozing. Oldinga qarab egilib, oyoqni orqaga cho'zing. Qo'lingizni ikki yonga yozib, iloji boricha yuqoriga ko'taring. Mashqlarni bajarib bo'lgandan so'ng, uni quyidagichadavom ettiring.

Avval tovoningiz bilan, keyin oyog'ingiz uchi bilan arqonchani bosib, oldinga va orqaga harakatlaning. Arqonning ikki uchini qo'lingizda ushlab, qo'lingizni

oldinga ko'taring. Bu paytda arqonning o'rtasi oyoqning tagida bo'lsin. Shu holatda o'tirib-turing. Muvozanatni avval o'ng oyoqda, keyin chap oyoqda saqlab, iloji boricha oyog'ingizni yuqori ko'tarib, ko'proq egilishga harakat qiling.

Arqonni oldinga harakatlantirib sakrang. Turgan yeringizda sekin-asta yuring.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Rihsiev O.A., «Abu Ali ibn Sino o roli fizicheskix uprajneniy v soxraniniy zdorov`ya cheloveka» T., «Uqituvchi» 1972.
2. Sarkizov-Sirazini I.N. «Tan sihatlik»-tuman boylik», T., «Meditsina» 1966.
3. ASHUR NAZAROVICH// JISMONIY TARBIYA//TOSHKENT - 2011



МАКТАБ О'QUVCHILARIDA JISMONIY CHINIQISHNI RIVOJLANTIRISH

Babadjanova Navbahor Ataboyevna
9-sonli maktabning jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
Xorazm viloyati Qo'shko'pir tumani
99 962 27 37

Annotatsiya: Ushbu maqola maktab o'quvchilarida jismoniy chiniqishni rivojlantirish zarurligi haqida bo'lib, mavzu aynan o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirishga qaratilgan va unga asosan fikr va mulohazalar aytib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tayyorgarlik sinovlari, somatotiplar, maktab o'quvchilari, jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining dinamikasi.

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi muayyan vosita vazifalarining miqdoriy va sifatli natijalari bilan belgilanadigan jismoniy rivojlanish darajasining eng ob'ektiv va ajralmas ko'rsatkichidir.

Individual rivojlanishi jarayonida insonning jismoniy xususiyatlarning notekis o'sishi sodir bo'ladi. Bundan tashqari, ma'lum yosh bosqichlarida ba'zi jismoniy fazilatlar mavjud emasligi aniqlandi va sifatli o'zgarishlarni boshdan kechiradi. Ta'kidlanishicha, tezlik-quvvat xususiyatlarining rivojlanishi 9 yoshdan 18 yoshgacha, eng yuqori o'sish sur'ati - 14-16 yil ichida. O'g'il bolalarda moslashuvchanlikning rivojlanishi ma'lum davrlarda 9 yoshdan 10 yoshgacha, 13-14 yosh, 15-16 yosh va qizlarda - 7-8 yosh, 9-10 yosh, 11-12 yosh, 14-17 yoshda kuzatiladi. Chidamlilikning rivojlanishi maktabgacha yoshdan 30 yoshgacha bo'ladi, ammo eng qizg'in o'sishlar 14 yoshdan 20 yoshgacha kuzatiladi.

Turli xil xarakterga ega bo'lgan bir kalendar yoshdagi o'smirlar jismoniy salohiyatlarida sezilarli darajada farq qiladi. Jismoniy tarbiya darslarida talabalarga shaxsiy yondashuv katta pedagogik va sog'lom turmush tarziga ega bo'lishi mumkin. Shu munosabat bilan, turli maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishini o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar dolzarbdir. Turli somatotipga ega bo'lgan o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlil qilish jismoniy tarbiya fanining vazifalaridan bifti hisoblanadi.

O'quvchilarni o'rta maktablarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan oladigan foydali tomonlar juda ko'p, bu talabalar sog'lom turmush tarzi muhimligini biladigan mas'uliyatli kattalar bo'lib yetishishiga yordam beradi. O'rta maktab o'quvchilari umumiy salomatlik bilan bog'liq bilimlarning yuqori darajasiga ega bo'lib, bu ularga o'zlarining sog'lig'i, xavfsizligi va farovonligi to'g'risida bilimli qarorlar qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Doimiy jismoniy mashqlar sog'lom turmush tarzini olib borishning muhim tarkibiy qismidir. Doimiy jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish o'quvchilarga jismoniy tarbiya, mushaklarning kuchayishi va yurak-qon tomir salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Sport bilan muntazam shug'ullanish organizm tomonidan ozuqa moddalarining so'rilishini yaxshilaydi, ovqat hazm qilish jarayonlarini yaxshilaydi va fiziologik jarayonlarni oshiradi, o'ziga ishonchni rivojlantiradi.

O'rta maktabda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qatnashish o'quvchining shaxsiyati, fe'l-atvori va o'zini o'zi qadrlashiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, jamoani shakllantirish jarayoni turli etnik kelib chiqishi va shaxsiy xususiyatlariga ega bo'lgan talabalar bilan ishlash va hamkorlik qilish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni rivojlantiradi.

Adabiyotlar:

1. O'rta maktabda jismoniy tarbiyaning ahamiyati, Ta'lim vazirligi, Gyuna.
2. Nima uchun jismoniy tarbiya har bir talaba uchun zarur, 6 iyul 2018 yil HeroicHollywood.com.



JISMONIY TARBIYA DARSLARINING O'QUVCHILARNING SOG'LOM TURMUSH TARZIDAGI AHAMIYATI

*Nuriddino'va Nazokat Abdullayevna
Xorazm viloyati Qo'shko'pir tumani
35-son maktabning jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

Annotatsiya: Sportning hayotimizda tutgan o'rni beqiyosdir. U insonning ruhan va jismonan yetuk bo'lishida katta ahamiyat kasb etadi. Maqolada jismoniy tarbiya darslarining o'quvchilarning sog'lom turmush tarzidagi foydalari haqida to'xtalib o'tamiz.

Kalit so'zlar: sport, jismoniy tarbiya, sog'liq, salomatlik, ovqatlanish, stress, yo'naltirish. O'quvchilarni o'rta maktablarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan oladigan foydali tomonlar juda ko'p, bu talabalar sog'lom turmush tarzi muhimligini biladigan mas'uliyatli kattalar bo'lib yetishishiga yordam beradi. O'rta maktab o'quvchilari umumiy salomatlik bilan bog'liq bilimlarning yuqori darajasiga ega bo'lib, bu ularga o'zlarining sog'lig'i, xavfsizligi va farovonligi to'g'risida bilimli qarorlar qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi. Doimiy jismoniy mashqlar sog'lom turmush tarzini olib borishning muhim tarkibiy qismidir. Doimiy jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish o'quvchilarga jismoniy tarbiya, mushaklarning kuchayishi va yurak-qon tomir salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Sport bilan muntazam shug'ullanish organizm tomonidan ozuqa moddalarining so'rilishini yaxshilaydi, ovqat hazm qilish jarayonlarini yaxshilaydi va fiziologik jarayonlarni oshiradi.

O'ziga ishonchni rivojlantiradi. O'rta maktabda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qatnashish o'quvchining shaxsiyati, fe'l-atvori va o'zini o'zi qadrlashiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, jamoani shakllantirish jarayoni turli etnik kelib chiqishi va shaxsiy xususiyatlariga ega bo'lgan talabalar bilan ishlash va hamkorlik qilish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni rivojlantiradi.

Sport ko'nikmalarini rivojlantiradi

O'rta maktabda jismoniy tarbiya vosita ko'nikmalarini rivojlantirish va reflekslarni takomillashtirish uchun zarurdir. Qo'llarning koordinatsiyasi yaxshilanadi, shuningdek tananing yaxshi harakatlanishi sog'lom tana holatini rivojlantirishga yordam beradi.

Salomatlik va ovqatlanish

Jismoniy tarbiya talabalarga jismoniy salomatlikning muhimligini o'rgatadi. O'rta maktab - bu o'quvchilar "ortiqcha vazn" ning ma'nosini noto'g'ri talqin qiladigan va ovqatlanish buzilishi hukmronlik qiladigan davr. Jismoniy salomatlik va ta'lim talabalarni to'g'ri ovqatlanish qoidalari va ovqatlanishning asosiy qoidalari to'g'risida xabardor qiladi.

Stressni yengillashtiradi

O'rta maktab o'quvchilari o'quv dasturi, uy vazifasi, oilalar va tengdoshlarning tazyiqlari tufayli katta miqdordagi stresslarga duch kelishmoqda. Sport, hordiq chiqarish yoki jismoniy tayyorgarlikning boshqa shakllariga jalb qilish stressni yengillashtirish usulini taklif etadi. Ijtimoiy assimilyatsiya jismoniy tarbiya darslari davrida bolalar shug'ullanadigan tadbirlar ijtimoiy munosabatlarni yaxshilashga yordam berishi mumkin. Yoshligidanoq, bolalar turli xil guruhlar faoliyati va jamoaning ijobiy o'ziga xosliklari orqali qanday hamkorlik qilishni o'rganadilar. Bunday ijtimoiy tadbirlar talaba o'sishda muhim rol o'ynashda davom etmoqda. Masalan, sportni yoshlarni jalb qilish va ularda ijobiy xarakterlarni uyg'otish uchun qo'llash mumkin. Talabalar sport mashg'ulotlarida yetakchilik rolini o'ynash imkoniyatiga ega va bu ularga yetakchilik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Xulosa qilsak, Jismoniy tarbiya talaba hayotining rivojlanishida muhim rol o'ynashi aniq. Sport faoliyatini rivojlantirishda e'tiborga olinishi kerak bo'lgan turli xil omillar mavjud. Shulardan biri talabaning yoshi. Jismoniy tarbiyachi uchun o'quvchilarga hozirda yoki kelajakda jismoniy faoliyatni to'g'ri tanlashda yordam berish juda muhimdir. Shuning uchun jismoniy tarbiya maktabning o'quv dasturiga kiritilishi uchun ba'zi yaxshi sabablar mavjud.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Importance of Physical Education in High School, Ministry of Education, Gyuna.
2. Why Physical Education Is Necessary For Every Student, July 6, 2018 by HeroicHollywood.com.



ОНА ТИЛИ ВА АДАБИЙОТ ДАРSLARIDA NUTQNI IQTIBOSLAR BILAN BEZASH

*Ramazonova Oygul Hojimurodovna
Buxoro viloyati Shofirkon tumani
34-maktab ona tili va adabiyot fani
o'qituvchisi Telefon +998934595966*

Annotatsiya.Maqolada maktab ona tili va adabiyot darslarida iqtibosning qo'llanilishi, mohiyati, samarasi, ijodkorlik rivoji va badiiy tafakkur kengayishida, kitobxonlik saviyasining o'sishida tutgan o'rni tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: iqtibos, badiiy matn, ilmiy matn, iqtiboslar lug'ati.

Inson umri ibtidosidan intihosiga qadar vujudida mujassam ma'naviyati, madaniyati, ilmi, jamiyatda tutgan mavqeyi asosida maktabning 11 yillik ta'lim – tarbiya jarayoni muhim o'rin – davr kasb etadi. Barcha egallangan va egallanayotgan bilimlar asosini maktab saboqlari tashkil qiladi. Yoddan mutlaqo o'chmaydigan “gap”lar inson hayoti o'zanida muhim bir burilish, umr narvonida zarur pillapoya – poydevor qudratini o'taydi.

“Ilm o'chog'i”ning 10- sinf “Ona tili” darsligi 98-102-sahifalarida “Matn va iqtibos” mavzusi aksariyat badiiy asar shaydolarini jonlantirib, qaroqlarini yolqinlantirib yuboradi. Ona tili darsida o'tirib, adabiyot faniga, qissa-yu hikoyalarga bo'g'lanadi o'quvchi. Xo'sh, iqtibos nima o'zi? Uning sinf partasida saboq o'zlashtirayotgan yosh avlod shuurida o'mashajak o'rni na qadar?

“Muayyan bir kishi muallif bo'lgan matnda boshqa matnlardan olingan katta- kichik parchalar bo'lishi mumkin. Bunday parchalar ifodalanayotgan fikrni dalillash, isbotlash, boshqa fikrni ma'qullash yoki rad etish, tahlil va tanqid qilish, unga munosabat bildirish kabi turli maqsadlar bilan matnga kiritiladi. Bir matndan boshqasiga kiritilgan parcha iqtibos deb yuritiladi...” (99-bet: “Bilib oling” rukni)

“Iqtibos” – (arabcha- qisqartirish, toraytirish; qo'lga kiritish, ko'chirma olish; ko'chirma, dalil keltirish) (“Izohli lug'at”. Toshkent) Biz bu iqtibosni ataylab turkcha asliyat holda keltirdik. P. Qodirov: “Til va el”. Iqtibos- (Sitata) biror asardan so'zma- so'z olingan parcha. Iqtibos bayon qilinayotgan fikrni ishonchli fikr bilan quvvatlash, muayyan fikrni tanqid qilish uchun hamda muhim faktik material – misol sifatida qo'llaniladi. Iqtibos asosan ilmiy (ko'pincha gumanitar) va rasmiy nutqda ishlatiladi hamda qo'shtirnoq bilan belgilanadi yoki alohida harf bilan yoziladi, shuningdek, manbaga havola qilinadi. Bunday ko'chirmalar foydalanuvchining fikri bilan qiyoslanganda uning mohiyatini to'g'ri tushunish imkoni bo'ladi. Masalan, badiiy adabiyotning, so'zning g'oyaviy – estetik ta'sir kuchi, ahamiyatini quroldan ham kuchliroq ekanligi to'g'risidagi fikrni mustahkamlash maqsadida P. Tursunning “Adabiyot – zambarakdan zo'r”, A. Qahorning “Adabiyot- atomdan kuchli” degan iqtiboslarini keltirish mumkin. Iqtibosdan ko'p hollarda epigraf va shior o'rnida ham foydalaniladi. Agar muallif fikriga zarar yetmasa, iqtibosda orfografiya va punktuatsiyani o'zgartirish, so'z(lar)ni tushirib qoldirish mumkin (bunda ko'p nuqta bilan nuqta qo'yiladi.) (“U kim, bu nima?” ensiklopediyasidan). Xullas, darsning, mavzuning kulminatsion fursatida ilmiy va badiiy matnlar tafovutlanishi, badiiy matnda iqtiboslarning manbalari ko'pincha ataylab yashirilishi yoki turli ishoralar bilan ifodalanishi, bunda o'quvchining bilimlari, umumiy badiiy-ma'rifiy tasavvurlari, badiiy-estetik idrokini harakatga keltirishi nazarda tutilishi; ilmiy matnda esa iqtiboslarning qayerdan olinganligi, kimga tegishliligi, manbasi aniq ko'rsatilishi shartligi, aks holda, bu holat qonunan plagiat-o'g'rilik, ko'chirmakashlik ekanligi uqtiriladi. Mazkur darsning mustahkamlash bosqichida badiiy (A. Oripov: “Alvido, ustoz”) va ilmiy matnlarda keltirilgan iqtiboslar o'rni, mohiyati, mazmuniy quvvati (M. Yo'ldoshev: “Badiiy matn lingvopoetikasi”; U. Normatov: “Istiqlol qayg'usi”; E. Begmatov: “Hozirgi o'zbek adabiy tilining leksik qatlamlari”) o'quvchilar bilan birga izohlanadi, bahsga chorlanadi, keltirilgan badiiy matnning to'liq variantini topib o'qish tavsiyasi beriladi. O'quvchi rejali ravishda ijodiy ish, bayon, insho, matn yaratganida iqtiboslardan o'rinli, maqsadli holda foydalansa, dolzarb mavzuli iqtiboslarga suyansa, ma'rifiy quvvat olsa, ijodiy tafakkuri o'sa boshlaydi, badiiy asar mutolaasiga “chanqog'i” ortadi, birgina fikri shuurida yangi idrok uyg'ota olgan adib, shoir, alloma kitoblarini izlab qoladi. O'qituvchi – hamisha o'rgatuvchi. Iqtiboslardan foydalanishda yo'l-yo'riq, avvalo, axloq-odobimizni shakllantiruvchi manbalar: “Qur'oni Karim”, hadislar, milliy adabiyotimiz namunalari, nazmiy istilohlar; so'ngra jahon adabiyoti durdonalariga e'tiborni qaratmog'i, o'zi misollar, dalillar



keltirmog' ilozim. "Ilmdan boshqa najot yoq va bo'lmagay ham. Barcha zamonlarda insonlar ilmga yulvorib keladilar, ilm ularga yulvormaydi"- Al Buxoriydan; Mus'hafimiz oyatlaridan: "Yenglar, ichinglar, kiyinglar, ammo isrof qiluvchilardan bo'lmanglar..."; "O'zimdagi barcha yaxshi fazilatlar uchun kitobdan minnatdorman"- M.Gorkiy; "Birga o'sadi-ku tikan birla gul, Ey oqil, tikanmas, gulni dasta qil!"- S.Sheroziy; Avloniy, Qodiriy, A.Qahhor, A. Muxtor lutflaridan; prezidentimiz da'vatlaridan; Bedil, Xayyom, P.Mahmud, Yassaviy, Bobur abyotlaridan purma'no misralar – iqtiboslar ulashmoqni xush ko'raman.

Tavsiyalarim shundan iboratki(buni o'quvchilarda qo'llay boshlaganman), yuqori sinf o'quvchilari "Iqtiboslar" –jamlanma lug'at daftari tashkil etib, unda mualliflarini alifbo tartibida, masalan: A.Navoiy: 1. :” Tilki fasih va dilpazir bo'lg'ay, Agar ko'ngil birla birga bo'lgay.” 2. “ Olam ahli bilingizkim ish emas dushmanlig' , Yor o'lung bir-biringizgakim , erur yorlig' ish.” A.S.Ekzyuperi:1. “ Tarbiya ta'limdan ustun turadi , insonni tarbiya voyaga yetkazadi”... singari;mustaqil mutolaa qilayotgan, darsda muhokama etilayotgan asarlardan muhim parcha-iqtiboslarni qayd etib borsalar. “Yosh kitobxon” tanlovining ham ma'lum sharti –asardan o'qilgan parcha- iqtibos asosida nomi va janrini aniqlash e'lon qilinadi. Bu esa xotirani charxlab, so'zshunoslik , so'zamollik, sinchkovlik, sergaklik ,hozirjavoblikni oshirib ,o'quvchi-kitobxonni yangi asar “ishg'ol”iga chorlaydi. Ona tilidan nazorat darslarida aynan iqtiboslardan (sinf me'yoriy miqdoriga mos ravishda) ta'kidiy , saylanma, grammatik topshiriqli diktantlarning olinishi ham lisoniy , ham adabiy bilimlar, ham tafakkur oshishiga turtki , darkor omil bo'ladi , deb o'ylayman. Ba'zan iqtibos ichida iqtibos kelib nutq ta'sirchanligini o'n chandon ziyoda qilmog'ining guvohi bo'lamiz: “ Akademik shoir G'.G'ulom shunday xotirlaydilar: Komil Aliyev shunday degan edi: Sarlavhasi bilan tagiga yoziladigan o'z noming naqd bo'lsa, asaring bitdi deyaver”.(“Til va adabiyot ta'limi” 2014- yil. 7-son) Ijtimoiy tarmoqlardagi “ Badiiy iqtibos”, “Kutubxonasi”, “Til kengashi”, “Jaloliddin Rumiy” kabi talay kanallar ham aynan siz-u biz izlagan asarlar qiymatidan so'zlovchi nodir iqtiboslar xazinasi , javohirlar sandig'i desak adashmaymiz. Iqtiboslar xususida fikrlarim anchagina. Ona tili- so'zshunoslik, adabiyot- insonshunoslik ilmi xazinasi ekan, rus adibi D.I.Pisaryov:” Inson- istagan suyuqlik bilan to'ldirib qo'yish mumkin bo'lgan bo'sh idish emas”, deb e'tirof etganidek, farzandlarimiz ongini ruhiy poklikka, komillikka, xolislikka, halollikka, diyonatga- axloqiy go'zalliklarga chaqiriq-iqtiboslar bilan “sug'orib” turaylik!

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.“ Tafakkur gulshani”- Toshkent .G'afur G'ulom nomidagi adabiyot va san'at nashriyoti. 1989-y
- 2.“Ona tili”- 10-sinf uchun darslik. 2017-yil
- 3.“ Izohli lug'at” – www.ziyouz.com kutubxonasi.263-bet
- 4.“Til va adabiyot ta'limi” jurnali.2014- yil 7- son



FARZAND TARBIYASIGA OILAVIY MUNOSABATLARINING TA`SIRI

*Dildora Urozmotova Dushambojevna
Shovot tumanidagi 9-maktabining
II toifali boshlang`ich o`qituvchisi
Telefon:+998999680266*

Annotatsiya: Ushbu maqola mamlakatimizdagi barcha islohotlarimizning asosida mustaqil fikrlovchi, bilimdon shaxsni tarbiyalash va barkamol insonni tarbiyalashda oila munosabati, milliy merosimiz, shu jumladan, adabiyotning o`rni haqida.

Kalit so`zlar: Oilaviy psixologik muhit, tarbiyada adabiyotning o`rni, ijtimoiy ta`lim-tarbiya, insoniyat tarbiyasiga ta`sir ko`rsatadigan omillar.

„Agar mendan sizni nima qiynaydi?deb so`rasangiz,farzandlarimizning ta`lim va tarbiyasi deb javob beraman” -deb aytganlar yurtboshimiz Shavkat Mirziyoyev.

Hozirgi zamonimizda mamlakatimizdagi barcha islohotlarimizning asosida mustaqil fikr yuritadigan, chaqqon, har tomonlama lider shaxsni tarbiyalash masalasi yotadi. Biz yosh avlodni jismonan va aqlan sog`lom, milliy va umumbashariy g`oyalar ruhi, sharqona odob-axloq, sharmu hayo, mard, jasur, oriyatli qilib voyaga yetkazishda,katta e`tibor berishimiz lozim. Sog`lom oila muhitida sog`lom barkamol shaxs vujudga keladi, unib o`sadi. Oila atalmish kichik jamiyatda kamol topgan har bir bolakay kelajakini o`ylashimiz, biz uchun ulkan mas`uliyatdir. Oilada ota savlati, ona mehri bilan farzandlarimizni birdamlikini oshiramiz.Vatanga muhabbatni, elsevarlik ruhini kichik Vatanga muhabbati orqali ong shuuriga singadi. Inson farzandi ota-onadan genetik meros oladi. Shuning uchun jamiyatimizga sog`lom, mustahkam, kelajaki porloq eng muhimi zamonaviy, haqiqiy insonparvar oila zarur.

Barkamol insonni tarbiyalashda milliy merosimiz, shu jumladan, adabiyotning o`rni beqiyosdir. Farzandlarimizda axloq-odob, mehr-oqibat, xayr-saxovat, sharmu hayo, xalollik va pokizalik, oriyatlilik kabi fazilatlarni shakllantirishda milliy adabiyotimiz, xalq og`zaki ijodi namunalaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Olimlar tomonidan oilaviy psixologik muhitda tarbiyalangan bolalar tajibasidan shuni ko`rish mumkinki: Oilaning to`liq bo`lishi; tarbiya jarayonida ham ota, ham ona birgalikda olib borish; oila a`zolarining normal insoniy munosabati; sog`lom ma`naviy muhitning mavjudligi bolaning har tomonlama a`lo rivojlanishni, ham aqlan ham jismonan sog`lom ,to`g`ri so`z va to`g`ri yo`lni topishda qiynalmaydigan manan kuchli inson kamol topadi.Aksariyat hollarda masalan, otaning og`zidan bodi kirib, shodi chiqib tursa, ona har gapning birida bolaga kaltak yedirib tursa, ro`zgor tashvishi farzandi oldida muhokama qilinsa, yolg`on so`zlash kabi qandaydir g`adab (zarda, jahl) odatlardan behtiyor g`adang(nodon,ablah,aqlsiz) farzand tarbiyalab qo`yadi kishi.

Buyuk olimlarimiz ham ta`lim-tarbiya haqida quyidagi fikrlarini ilgari surganlar. Jumladan buyuk faylasuf shoir Bedil hikmatli fikrida shunday degan-”poydevor toshi qiyshiq qo`yilsa binoning boshi yulduzga yetsa ham qiyshiq bo`lib qolaveradi”.Kaykovus qalamiga mansub „Qobusnoma” asarida ham oilaviy pand nasihatlar, bola tarbiyasiga alohida e`tiborini qaratib o`tgan. Ulug` bobomiz Abu Ali ibn Sino aytadi: „To`g`ri yo`ldan ajralmaslik, insofli, adolatli, halol bo`lish, nafslik har orzusini bajo keltirmaslik, olim, fozillar bilan suhbatdosh bo`lish, kattalarga hurmat, kichiklarga shafqat va marhamat etish, samimiy do`stlarning maslahatlari bilan ish tutish, muhtojlarga yordam qilish ezgulik ma`dani, halollik belgisidir.”

Bolaning ijtimoiylashuvi jarayonida nafaqat oilaning balki, maktabgacha tarbiya maskanlari, maktabning roli va ahamiyati bor. Ularning tarbiyasi yo`lida oila, maktab, mahalla hamkorliki ostidagi ulkan mas`uliyat yotadi. Kattalar bolalarini stressdan himoya qilishlari lozim, ya`ni, tanbeh berishdan saqlanish kerak:

Birinchidan-bolani fikridan qaytarishga urinmaslik kerak.

Ikkinchidan-bolani uyaltirmaslik kerk.

Uchinchidan-bolani urishishdan saqlanish kerak.

Hoh uyda, hoh maktabgacha ta`limida, hoh maktabda biz kattalar o`g`limizga, qizimizga ortiqcha bosim o`tkazishimiz, fikriga bee`tibor bo`lish, qo`rqqani uchun uyaltirish, uning ustidan kulish, o`zlarining muammosi uchun bolalarni urishib hal qilish bularning hammasi bolaga



salbiy ta'sirini ko'rsatmasdan qolmaydi. Shunday ekan farzandlarimizni o'zimizga kichik o'rtoq, do'st sifatda ko'raylik, garchi shu uzilmas rishtamiz bilan ular kattayganda ham iliq munosabati uzilmasin!

-Bizni hamisha o'ylantirib keladigan yana bir muhim masala yoshlarimizning odob-axloqi, yurish-turishi, bir so'z bilan aytganda, dunyoqarashi bilan bog'liq. Bugun zamon shiddat bilan o'zgaryapti. Bu o'zgarishlarni hammadan ham ko'proq his etadigan kim-yoshlar. Mayli, yoshlar o'z davrining talablari bilan uyg'un bo'lsin. Lekin ayni paytda o'zligini ham unutmasin. Biz kimmiz, qanday ulug' zotlarning avlodimiz, degan da'vat ularning qalbida doimo aks-sado berib, o'zligiga sodiq qolishga undab tursin. Bunda nimaning hisobidan erishamiz? Tarbiya, tarbiya va faqat tarbiya hisobidan (Shavkat Mirziyoyev). Shunday ekan, biz eng avvalo oilaviy psixologik muhitimizni muvozanatlashtirib olaylik va "bola tarbiyalash" kabi ulkan zimmamizdagi ishni oqilona bajaraylik. Kelajakda yurtimiz uchun jonini qalqon qila oladigan o'g'il-qizlarimizdan butun yurt bilan birgalikda faxrlanib o'tiraylik Inshoalloh!

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Sinf rahbari .Jurnal.2017/ iyun. 6-son.19-bet.
2. Sinf rahbari. Jurnal. 2018/ yanvar. 1-son.32-bet.
3. Uc Browser. Yandeks. Tarbiya haqida.
4. Uc Browser. Google. Tarbiya haqida prezidentimiz SH.Mirziyoyev fikrlari.



SPORT O'YINLARI VA ULARDAGI CHIDAMLILIK

*Samarqand viloyati Bulung'ur tumani
XTB ga qarashli 62- maktabjismoniy tarbiya fani o'qituvchi
Xonimqulov Anvar Suyunovich*

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya ta'limi jarayonida «uqitish» muhim o'rinni egallaydi. Bu jarayonda harakat faoliyatini uning ma'lum bo'lagini bajarishga o'rgatiladi, bu harakatni mashq qilish-takrorlash orqali amalga oshiriladi. Ushbu jarayon o'z navbatida shug'ullanuvchida shu harakat haqida nazariy bilimning shakllanishiga, jismoniy sifatlarni rivojlantirilishi tarbiyalanishiga olib keladi. Demak jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim maxsus bilim va harakatni bajara olishni uzlashtirish va uni o'quvchiga qo'yishdir, chunki jismoniy ma'lumot berishdir.

Kalit so'zlar: Gandbol, o'yin chiniqish, to'p, musobaqa, yugurush.

Ayrim sport turlarida va jismoniy mashqlarda tananing umumiy holati bilan uning ayrim qismlari (bulaklari) holatlari biomexanik, maqsadga yo'naltirilgan bo'libgina qolmay (kon'kida figurali uchuvchilar, gimnastlar, akrobatlar, suvga sakrovchilar va badiiy gimnastikachilarning harakatlari) harakatni kuzatayotganlarda, chunki uni bajaruvchilarda estetik his tuyg'uni shakllantiradi va ularga zavq beradi. Harakatlarning ravonligi, ketma ketligi, erkinligi qiyinchiliksiz bajarish inson jismining qanday holatdaliliga bog'liqligi jismoniy mashqlar texnikasini egallashda, harakatni o'rgatish jarayonida, hatolarni aniqlash va ularni tuzatishda muhim rollarni aniqlash va tuzatishda muhim rol o'ynaydi. Bunday sport o'yinlaridan bir gandbol.

GANDBOL

Gandbol o'yinining asosini yugurish, sakrash, to'pni uzatish, uloqtirish kabi shug'ullanuvchilarning har jihatdan uyg'un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. Yuklamalar organizmdagi barcha funksional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi. Mashg'ulotlar ta'sirida, shuningdek, musobaqalarda shug'ullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, tezlik va tashabbuskorlik kabi sifatlari rivojlanadi. Gandbol o'yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita bo'lib xizmat qila oladi. Yo'nalishni o'zgartirib xilma-xil yugurish, sakrashning turli xillari, maksimal tezlikda harakat qilish yo'llari bilan jismoniy sifatlarni, ayni paytda irodaviy hislatlarni, taktik tafakkurini kamol topishi tufayli qo'l to'pi har qanday ixtisosdagi talaba uchun zarur bo'lgan sport o'yinlari qatoridan joy olgan.

Qo'l to'pi o'yini 1898 yillarga kelib Daniyaning Ordurupe shahridagi gimnaziyalardan birining o'qituvchisi X. Nelson tamonidan fudboldan farq qiladigan, qizlar uchun mos keladigan yog'inli havoda sport zallarda o'ynasa bo'ladigan, yangi sport o'yinini yaratishga qaror qildi. U darvozabonlarni qoldirib, jamoa sonini qisqartirib, to'pni uzatish, qabul qilish, olib yurish va otish faqat qo'l bilan bajarilishini taklif qildi. Shu tariqa olamda «Xanbal» dunyoga keldi va keyinchalik tezda butun jahonga tarqalib ketdi.

Qo'l to'pi o'yinining mazmunida o'ziga xos bo'lgan texnik va taktik usullar juda ko'p, ularning ba'zi bir xususiyatlari basketbol sport turining harakatlariga o'xshab ketsa ham, uning mazmun mohiyati tubdan farq qiladi. Ayniqsa, to'pning shakli (kichikroq va konussimon) va og'irligi boshqa turdagi to'plarga.

O'yinda qatnashuvchi jamoa o'yinchilarining maqsadi to'pni egallab olib, himoya qilinib turgan darvozaga kiritish. To'p bilan barcha harakatlar faqat qo'l bilan bajariladi. To'p uchun kurashda, qarshilik ko'rsatishda qo'pollik va sportchiga xos bo'lmagan harakatlar qilinmasligi va qoidaga rioya qilinib bajarilishi lozim. O'yin -ishtirokchilarning yoshi va jinsiga bog'liq bo'lib, o'yin vaqtida har bir o'yinchi o'zining shaxsiy fazilatlarini ko'rsatish imkoniyatlariga ega. Ammo, shu bilan birga, o'yin har bir gandbolchidan o'z shaxsiy intilishlarini umumiy maqsadga bo'ysundirishini talab qiladi.

Xulosa qilib, Vatanimiz ravnaqi va halqimiz faravonligi taminlashni muhim sporti



bo'lgan har tomonlama sog'lom va barkamol avlodni shakllantirish jismoniy tarbiya va sportni keng rivojlantirish xalk manfaati uchun butun borligi bilan kurasha oladigan insonlarni tarbiyalashda sportning o'rni va ahamiyati beqiyosdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdumalikov R., Yunusov T T va boshqalar «Uzbekstonda jismoniy tarbiya ta'limining rivojlanishi», metodik tavsiyanoma., T., UzDJTInash., 1992
2. Uzbekston Respublikasi jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Konsentsiyasi. Vazirlar maxkamasining 1990 yil 27 maydagi
3. V.Ya.Ignatev. «Gandbol». Moskva, 1983.
4. Sh.Pavlov. «Qo'l to'pi». Darslik. Toshkent, 1990 y
5. Sh.Pavlov. «Qo'l to'pi musobaqalarining qoidalari». Toshkent, 1987 y



ИННОВАЦИОН ЁНДАШУВ АСОСИДА ЎҚУВЧИЛАРНИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛ- ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНТИРИШ

Yodgorova Nasiba Sobirovna
Xorazm viloyati Qo'shko'pir tumani 28-maktab o'qituvchisi
+998995058487

Аннотация: Мақолада инновацион ёндашув асосида талабаларни интеллектуал-жисмоний ривожлантиришда мантикий топшириқлардан фойдаланиш хусусида фикр юритилган.

Калит сўзлар: педагогик технология, ўқитувчи фаолияти, фаолият мазмуни, мантикий топшириқ, инновация, инновацион технология. Инновацион фаолият-педагогнинг ўз касбини такомиллаштиришдаги мавжуд шакл ва воситаларни эгаллашга ижодий ёндашувини назарда тутати. Таълимдаги инновациялар ва инновацион педагогик фаолият ҳақида барқарор ва ҳаммага маъқул бўлган илмий тасаввурлар ва таснифлар шу пайтгача мукамал таркиб топган эмаслигини ҳам эътироф этиш лозим. Бундай ҳолатнинг асосий сабабларидан бири таълимга йўналтирилган илмий билимлар тизимлари ўртасидаги қийинчилик билан енгиб ўтиладиган узилишлардир.

Инновацион фаолият даврида янгиликлар, инновациялар, том маънода таълим жараёнига кириб келади. Шу сабабли таълим тизимидаги инновацияларни педагогик жараёнга киритиш 4 босқичда амалга оширилади: 1. Муаммони таҳлил асосида аниқлаш. 2. Мўлжалланаётган таълим тизимини лойиҳалаш. 3. Ўзгаришлар ва янгиликларни режалаштириш. 4. Ўзгаришларни амалга ошириш. Инновацион фаолиятга тайёрлашдан мақсад-ўқитувчининг янгиликка интилувчанлигини, мустақил ўз устида ишлаш кўникмаси ва малакасини шакллантириш, янги педагогик технологиялар, интерфаол методлардан фойдаланиб, дарс ва дарсдан ташқари машғулотларини ўтказиш малакасини такомиллаштиришдан иборат. Инновацион фаолият –бу илмий изланишлар, ишланмалар яратиш, тажриба –синов ишлари олиб бориш ёки бошқа фан- техника ютуқларидан фойдаланган ҳолда янги технологик жараён ёки янги такомиллаштирилган маҳсулот яратиш бўлиб, унинг прогнатик хусусияти шундаки, у ғоялар майдонида ҳам ва алоҳида бир субъектнинг ҳаракат майдонида ҳам амалга оширилмайди, балки бу фаолиятни амалга ошириш тажрибаси кишилар ҳаётида ҳаммабоп бўладиган ҳолдагина ҳақиқий инновацион ҳисобланади.

Инновацион фаолият янги ғояни излашдан бошланади. Педагогик инновация таълим-тарбия жараёнидаги муҳим ва мураккаб масала ечимига йўналтирилганлиги сабабли ўқитувчидан янгича ёндашувни талаб қилади. Ақл инсоннинг туғма руҳий ва физиологик хусусияти бўлиб, унинг ёрдамида одамлар дунёни билиб оладилар, олдинги авлодлар томонидан яратилган илмларни ва мавжуд билимларни ўзиникига айлантириб ўзлаштира оладилар. Демак, ақл илм ва билим билан боғлиқ. Илм мавжуд, бор, яратилган нарса, билим эса киши томонидан билиб олинадиган, ўзиники қилиб олинадиган нарсадир. Маълумки, фаолият ишининг англанилган мақсад билан бошқариб туриладиган ички (психик) ва ташқи (жисмоний) фаоллигидир.

Фаолият инсонга хос бўлган, онг ёрдамида бошқариладиган фаоллик бўлиб, эҳтиёж асосида вужудга келади ва инсонни ўзини бошқариш ҳамда ташқи оламни англашга, ўзгартиришга йўналтиради. Фаолиятни ички тузилишини таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, у аввало мотив, эҳтиёж, мақсад, операциялардан (ҳатти-ҳаракатлар), кўникма ва малакалардан ташкил топган.

Ақл реал борлиқни назарий жиҳатдан ўзлаштиришнинг олий шакли бўлиб, инсонни фикрлаш қобилияти орқали намоён бўлади. Ақлнинг асосий кўрсаткичлари фикрнинг мустақиллигида, танқидийлиги, чуқурлигида, ўзгарувчанлигида ва изчиллигида намоён бўлади. Талабаларнинг ақлий меҳнат фаолиятини ташкил этишда билиш фаолиятининг босқичлари, уларнинг вазифалари инобатга олиниши лозим. Ақлий меҳнат фаолиятининг натижаси сифатида талаба ўзлаштирган билимларини амалда қўллаш лозим. Ана шундагина, ақлий меҳнат фаолияти самарали бўлиши мумкин.

Адабиётлар

1. Леонтьев А.Н. Наука и человечество.

2 т.-М.: Знания, 1963.-366 с. 2. Кузьмина С.Л. Философия и педагогика: методологические аспекты истории взаимодействия. //Ж. Педагогика.- 2001. -№5. -8-12 с.

3. Слободчиков В.И. Проблемы становления и развития инновационного образования. // Ж. Инновация в образовании. -2003 -№2. -4-28 с.



СПОРТ ТУРЛАРИДАН ШУҒУЛЛАНУВЧИЛАРНИНГ ЮҚОРИ НАТИЖАЛАРГА ЭРИШИШИДА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ АҲАМИЯТИ

*Полванова Насиба Куронбоевна
Хоразм вилояти Кушқупис тумани 25-сон
мактабнинг жисмоний тарбия фани уқитувчиси*

Аннотация: Мақолада шуғулланувчи учун спортда юқори натижаларига эришиш учун зарур бўлган психологик функциялари, хусусиятлари, руҳий ҳолатларини бошқариш кўникмаларини шакллантиришга оид маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: психологик тайёргарлик, психологик функция, хотира. Юртимизда жисмоний тарбия ва спорт жадал ривожланиб бораётган бир вақтда спортчилар фаолияти ва уларни тайёргарлик жараёнини такомиллаштириш муҳим масалалардан биридир.

Ҳар бир спортчи ёшнинг маънавий ва ахлоқий сифатларини ривожлантириш, идроки ва ақл-заковатини баҳолаш, уларнинг қобилиятлари ва одамийлик сифатларини ўстириш, етук мутахассис бўлиб етишишига жисмонан ва руҳан таёрлашга эътиборни кучайтириш ижобий натижалар олиб келмоқда. “Психологик тайёргарлик – кучли асаб зўриқиш ҳолатларида (толиқиш, кучли рақобат, хатога йўл қўйиш, етакчилик қилиш ва бошқалар) энг маъқул психологик ҳолат – хотиржамлик, ўзини идора қилишни сақлашни билиш кўникмаларини шакллантиришга қаратилган психологик-педагогик тадбирлар тизимидир”. Психологик тайёргарлик тизимида қуйидагиларни ажратиб кўрсатиш қабул қилинган:

1- базавий психологик тайёргарлик; 2- машқларга психологик тайёргарлик;
3- мусобақаларга психологик тайёргарлик; 4- мусобақалардан кейинги психологик тайёргарлик.

Қуйидаги тизим асосида бир томондан спорт турига хос психологик хусусиятлар, иккинчи томондан эса спортчининг психологик жиҳатлари тарбияланади. Спортда юқори натижаларига эришиш учун зарур бўлган шахснинг психологик функциялари, хусусият ва сифатлари рўйхатини тузишдан иборат бўлади. Ушбу рўйхат қуйидагича бўлиши мумкин.- кўриш, эшитиш, вестубуляр ва ҳаракатчан таҳлил воситаларининг юқори фаоллиги.- эътиборнинг жамлиги, тасаввурларнинг аниқлиги, яхши хотира, фикрлаш тезлиги, чуқурлиги ва мослашувчанлиги, бой тасаввур.

- ирода билан боғлиқ сифатлар: мақсад сари интилувчанлик, қатъийлик, сабр-бардош, ўзини идора қила билиш, ташаббускорлик.- психологик ҳолатларни ўзи бошқара билиш, салбий таъсирларга қарши тура билиш.

Психологик таълим ва руҳий ҳолатларни бошқариш кўникмаларини шакллантириш, эътиборни жамлаш, барча кучларни ишга солиш, салбий таъсирларга қарши тура олиш кўникмаларини шакллантириш махсус малака талаб қилади ва ушбу малакалар махсус назарий ҳамда амалий машғулотлар жараёнида жамоа психологи ва маълум даражада мураббий томонидан шакллантирилиб борилади.

Спортчиларимизда мураббий ҳамда жамоа психологи томонидан ушбу кўрсатилган психологик хусусият ва сифатлар тарбияланиб борилса, яхши натижалар бериши мумкин. Мусобақалардан сўнг спортчи жуда мураккаб психик ҳолатларни бошдан кечиради. Спортчи ўз чиқишлари натижаларини қандай қабул қилиши кўп жиҳатдан кейинги фаолияти ва маҳоратининг ортишига, ўз устида ишлашига таъсир кўрсатади.

Ғалаба ва мағлубият ҳолларининг иккисида ҳам мусобақалардан кейинги психологик тайёргарлик зарурдир.

Хулоса қилиб айтганда, ҳозирги кунда спортчини ғалабага эришиши учун жисмоний тайёргарлик билан бир қаторда психологик тайёргарлик ҳам асосий ўринни эгаллайди. Спортчида юқорида санаб ўтилган хусусиятлар тарбиялаб борилса, спортчи ўзи учун ҳам, мураббий учун ҳам кўзланган натижани бера олади. Бунинг учун таълим муассасаларида ва спорт машғулотлари олиб борилаётган спорт залларда малакали спорт психологлари фаолияти такомиллаштирилса, мамлакатимизда спорт ютуқлари янада кўпайиб, юртимиз нуфузи янада ошади.

Адабиётлар

1. Ғозиев Э. Психология. Т.: “Ўқитувчи”. 1994.
2. Ачилов А. Бадиий гимнастика. Т. 2010. 217-бет.
3. Гаппаров З.Г. Спорт психологияси. Т.: Мехридарё МЧЖ. 2011.



РОЛЬ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ У УЧЕНИКОВ МЛАДШЕ ШКОЛЬНОГО И СТАРШЕ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Усмонов Равшанбек Салимович
учитель академического лицея
Ферганского политехнического института,
Назарова Дилфуза Кимсанбой кизи,
учительница 14- школы города Ферганы
Телефон: +998(90) 5625624
muhayyo-akbarova@mail.ru

Анотация. В данной статье обсуждается важность физического воспитания в формировании здорового образа жизни и роль урока физической культуры в формировании здорового стиля жизни у учеников младше школьного и старше школьного возраста.

Ключевые слова. Физическая культура, здоровый стиль жизни, здоровый образ жизни, гармоничность, смыслотворчества, личная эволюция, вариативность.

Уменьшение двигательной активности, увеличение учебных нагрузок, создающих психологическую и эмоциональную напряженность – отличительные черты современной школы, которые рассматриваются учеными в качестве основных источников развития заболеваний. Не случайно, в первую очередь система образования, современная школа обратила пристальное внимание на эти вопросы.

Высокие учебные нагрузки выдерживают только физически хорошо развитые, выносливые, здоровые дети. Школа, объединившись вместе с семьей, может обеспечить ребенку нормальное физическое развитие и помочь сохранить здоровье. Их деятельность по поддержанию адекватного двигательного режима должна носить системный характер. Регулярные занятия физическими упражнениями – это широкий спектр форм, средств и методов для управления индивидуальным состоянием личности. Можно утверждать, что по силе потенциала и способности воздействия на сохранение и приумножение здоровья, физические упражнения, различные виды адаптации и оздоровления – самые значительные и эффективные, поскольку любая из ценностей физической культуры в той или иной мере «работает» на здоровье.

Перед каждым участником образовательного процесса были поставлены конкретные цели. В частности, цель учителя физкультуры - формирование здоровой личности.

Для учителей физической культуры основными направлениями деятельности на ближайшую перспективу являются:

- внесение изменений в подходы к преподаванию предмета «физическая культура» - переориентация с дифференцированного подхода на личностно-ориентированный;
- углубление и дополнение содержания предмета за счет включения теоретических вопросов укрепления здоровья и методов оздоровления, в том числе нетрадиционных видов гимнастики;
- разработка методов наблюдения за физическим развитием, учитывающих развитие мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

На уроке физической культуры, как ни в одном другом, совмещаются три образования: обучение, развитие, воспитание. Соответственно, особое внимание уделяется воспитательной составляющей занятий:

- формирование ценностного отношения к здоровью;
- воспитание потребности в увеличении физкультурно-оздоровительной активности.

Определение смысла, который вкладывается в понятия «здорового стиля жизни» и «здорового образа жизни». Несмотря на неоднозначные трактовки в литературе, на взгляд понятия «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» имеют существенные отличия.

В противовес этому понятию, стиль жизни (< греч. Stylos – букв. палочка, стерженек) – это только одна из характеристик образа жизни, описывающая тип поведения личности, в котором зафиксированы устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, вкусы, склонности т.е. именно те характеристики, на которые школа воздействует в процессе



воспитания. Более гармонично для школы звучит и определение здорового стиля жизни - продукт самостоятельного поиска, индивидуального смыслотворчества, личной эволюции, позволяющий согласовать норму и вариативность, индивидуальность и заданность, рассмотреть специфику активности личности в реализации здорового образа жизни в индивидуальной жизнедеятельности.

Началом любой активности, в том числе и двигательной, выступает мотив, поэтому нужно уделять большое внимание стимулированию интереса к занятиям физической культурой, который является важной побудительной силой дальнейшего развития личности. Результаты исследования показали, что начальной школе 87% учеников идут на урок с желанием поиграть в различные игры. 92% учащихся предпочли бы вместо традиционных занятий нетрадиционные виды оздоровления. В среднем звене мальчики предпочитают спортивные игры, а девочки различные виды гимнастики. Именно в этом возрасте у подростков появляется желание больше узнать нового и научиться самостоятельно играть в спортивные игры для того, чтобы использовать эти навыки в свободное от занятий время. Прежде всего, потому что игры в команде для них прекрасная возможность общения. У старших школьников преобладает желание подвигаться, снять напряжение, улучшить телосложение, пообщаться.

Очень важно, как проводятся уроки в начальных классах. Именно там закладывается «школа» движений. То, как в дальнейшем будет складываться отношение к физкультуре, будет ли потребность в движениях и желание заниматься, зависит от первых шагов.

Уроки в начальных классах проводились в игровой форме, так как игра является ведущей формой деятельности в этом возрасте. В среднем звене важно установить контакт с учениками и в этом помогает диалог, как форма воспитания через общение. А уже в старшем школьном возрасте приоритетным становится самостоятельность, уважение к которой помогает влиять на выбор стиля жизни.

Основная задача учителя физической культуры воспитывать потребность в двигательной активности и формировать навыки для последующей реализации в повседневной жизни. Поэтому обучение развитию физических качеств в этом возрасте является столь значимым.

Таким образом, учитывая достижения науки, при преподавании предмета физическая культура можно воспитывать здоровый стиль жизни, овладение основами которого – прерогатива педагогического процесса развития физической культуры. Подобный стиль жизни способствует развитию личности учащихся, формированию интереса к занятиям, гармоничному развитию физических качеств.

Литературы

1. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков. М.: «Медицина». -1977.-с153. с33с.
2. Валентина Климова. Человек и его здоровье. М.: «Знание».1990.-223с
3. Василева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. Л.: «Медицина». 1981.-21с.320.
4. Воробев В.И. Слагаемые здоровья. М.: «Знание». 1987.-61с. 192с.
5. Калченко Э.И. Гигиеническое обучение и воспитание школьников. М.: «Просвещение» 1984.-с 20. с128
6. Мартыненко А.В., Валентик Ю.В., Полесский В.А и др.Формирование здорового образа жизни молодежи. М.:- «Медицина»-1988г.-с163. с192
7. Шапиро Б.М., Башмакова Л.Н., Курманова Г.У.Здоровый образ жизни. Алматы.:2003.-с12.



TELESKOP VA MIKRASKOP FIZIK HODISALARNI KUZATISHDAGI AHAMIYATI

Ma'rufjonova Mohidil Oribjon qizi
Namangan viloyati To'raqo'rg'on tumani
5-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabining Fizika fani o'qituvchisi
Telefon: +998932681464
moxidilmarufjonova@mail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada, teleskop va mikraskop haqida, ularning fizika fanida ishlash usullari, tarixiy bosqichlari haqida ma'lumotlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: teleskop, mikraskop, linzalar, lupa, hujayralar, bakteriyalar, yulduzlar, osmon jismlari.

Bugungi kunda hayotimizni fizik hodisalarsiz tasavvur eta olmaymiz. Fizika faniga oid kashfiyotlar ming yillar davomida o'rganib kelinmoqda. Bu uzoq eramizdan avvalgi davrlarga borib taqaladi. Yunon olimlariyu, rim faylasuflari, bizning buyuk bobokalonimiz Mirzo Ulug'bek qoldirgan katta ma'naviy meros hozirgacha o'rganib tugatilmagan. Osmon cheksiz bo'lganidek, uni va ilmlarni o'rganishni ham chegarasi va oxiri yo'q. Bir kashfiyotni kashf etish ortidan yangi bir kashfiyotlar qilishga yo'l ochiladi. Osmon jismlarini o'rganish insonlar hayotiga qanchalik ahamiyati haqida esa, Mirzo Ulug'bek "Zijji Ko'ragoniy" asarlarida juda ko'p tilsimlarga javob topib yozib qoldirgan. Buyuk ajdodimizning adabiy merosini o'rganishga esa, bugungi kunda butun dunyo astranomik olimlari bosh qo'shgan desak, mubolag'a bo'lmaydi. Mamlakatimizda ham bu borada juda ham keng ko'lamli amaliy ishlar amalga oshirib kelinmoqda.

O'zbekistonda astronomiya fanining jadal suratlarida rivojlanishi o'rta asr davrlariga to'g'ri kelib, bu davr buyuk mutafakkirlari Muhammad Muso al-Xorazmiy, Ahmad Farg'oniy, Abu Rayhon Beruniy, ayniqsa Mirzo Ulug'bekning matematika va astronomiyaga qo'shgan xissasi jahon hamjamiyati tominidan e'tirof etilgan.

Astronomiya fanining kelgusida yanada taraqqiy etishi iqtidorli yoshlar orasidan malakali kadrlarni tayyorlash samaradorligini oshirish talab etilishini inobatga olib, o'sib kelayotgan yosh avlodni xalqimizning astronomiyani o'rganishdagi buyuk an'analari ruhida tarbiyalash, iqtidorli yoshlarning astronomiya va aerokosmos fan va texnika asoslarini egallash uchun shart-aharoitlar yaratish maqsadida O'zbekiston Prezidentining "Mirzo Ulug'bek nomidagi ixtisoslashtirilgan maktab-internatini va "Astronomiya va aeronavtika" bog'ini tashkil etish to'g'risida"gi qarori qabul qilindi.

Aytib o'tish lozimki, 2017-yil dekabr oyida Prezident Shavkat Mirziyoyev tashabbusi bilan Xorazmdagi "Al-Xorazmiy" nomidagi maktab-internatga ulkan teleskopni o'rnatilishi yosh iqtidor egalarini kashf etuvchi imkoniyatlarga yo'l ochdi. Mirzo Ulug'bek rasadxonasini qayta ta'mirlanib tiklanishi, aniq fanlarga ta'limda alohida e'tibor berilishi ham shular jumlasidandir.

Bugungi ma'lumot beradigan ushbu maqolada, fizik hodisalarni kuzatishda g'oyat ahamiyatli bo'lgan teleskop va mikraskopning foydalanishning ayrim usullari va ta'limni yanada rivojlantirish, kompetensiyalar asosida yana bir qulay va samarali ko'rinishi haqida keng ma'lumot beramiz.

Astronomiya, fizika kabi fanlarida foydalaniladigan teleskop-uzoqdagi jismni kattalashtirib, yaqinlashtirib ko'rsatadigan asbobni astaranomik, italiyalik olim Galileo Galilei 1610 – yilda yevropalik olimlar orasida birinchi bo'lib kuzatdi. U buyuk polyak astranomik Nikolay Kopernikni - o'ttiz yil davomida osmon jismlarini kuzatib Yer Quyosh va o'z o'qi atrofida aylanishi haqidagi xulosasi bilan fanga ulkan yangilik kirita olgan olim ta'limotini davom ettirdi. Va geliosentrik nazariyaga asos soldi. U italiyalik olim Jordano Bruno kabi qiynoqlarda halok bo'lib ketishni istamadi. Dastlab, uning kashfiyotlari o'z davri kishilari tomonidan, ayniqsa, xristian dini ruhoniylari qattiq ta'qib ostiga oldilar. U uni ta'qib qilganlarga, bu ta'limotdan voz kechganday qilib ko'rsatib, aslida esa insonlar hayotiga katta o'zgarishlarga sabab bo'luvchi kashfiyotlarni amalga oshira oldi.

Barchaga ma'lumki, teleskop uzoqdagi jismlarni kattalashtirib yaqinlashtirib ko'rsatib beradigan asbob. Mikraskop esa - yaqin masofadagi ko'zga bevosita ko'rimaydigan juda mayda obyektlarni kattalashtirib ko'rsatadigan optik asbob. Mikraskopdan ko'proq bakteriyalar, hujayralar kabi mayda obyektlarni kuzatish uchun foydalaniladi. Mikraskopdan fizika fanida



amaliy faoliyatimizda foydalanishimiz. Bu usul esa o'quvchilarda tajriba va malakalarni shakllanishiga sabab bo'luvchi asosiy omildir. Chunki inson eshitganidan ko'ra ko'proq ko'rganini eslab qoladi. Broun tajribasini ham mikraskopdan foydalanib molekulalarni tartibli va tartibsiz harakatini aniqlash uchun qo'llaniladi. Bu tajribani qisqacha tushuntirib o'tadigan bo'lsak, qurugan bargni maydalab piyoladagi suvga maydalangan bargni solinadi. Mikraskopda molekulalarni harakatini tekshiramiz. Shunda molekulalarni harakatini mikraskopda ko'rishimiz mumkin. Molekularni mikraskopda kuzatganinigizda shunga amin bo'lasizki, molekulalar har doim harakatda qishmi, yozmi, bahormi, kuzmi, kechqurun yoki kunduz kunimi ular harakatdan to'xtamasdan harakatdiligini guvohi bo'lamiz. Broun mikraskop orqali shu tajribasini aniqlagan. Mikraskop 1665-yilda Roberd Guk tomonidan ixtiro qilingan. Uning quydagi qismlari mavjud: buyum oynasi, taglik, makrovint, mikrovintokulyar obyektiv, qoplagich oyna, buyum stolchasi, kuzatish uchun linzadan tayyorlangan oynasi. Mikraskopni kashf etilishi atrofimizdagi juda ko'p mayda zarralarni ko'rish, turli hil davosi topilmagan kasalliklarga davo topish imkonini berdi. Atrofimizdagi turli mikroblar, yuvilmagan meva va sabzavotlardagi zararlanishlarni o'quvchilar bilan dars davomida kuzatganimizda, ular hayotida, oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilishda o'z-o'zidan ehtiyotkorlik reflekslari paydo bo'lishini kuzatamiz. Shu sababli o'ylaymanki, hatto turli tabiat, sog'lomlashtirish darslari davomida ham boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan bu fizik asbob yordamida tabiat ne'matlarini qanday holatlarda mikroblar yoki qaysi holatlarda bunday havfdan qutilishimiz haqida ko'rsatib o'rgatib borish samaraliroq bo'lar edi. Bunday xulosa kuztish va ko'rish orqali optic asboblardan yordamida lupa, linza, mikraskop, fotoapparat kabi asboblardan yordamida ko'rishimiz mumkin.

Takomillashtirilgan, bugungi kundagi bunday mikraskoplar yordamida ko'z ilg'amaydigan mayda obyektlarni 3-ming martagacha kattalashtirib ko'rish mumkin. Keyingi yillarda yaratilgan maxsus mikraskoplarning kattalashtirish ko'effitsientini 100 mingga o'zgartirilishi esa juda ham mayda zarralarni ko'rish va o'rganish uchun yo'l ochdi.

Teleskop uzoqdagi ya'ni 500-600 metr uzoqlikdagi buyumni yaqinlashtirib ko'rsatib beradi. Teleskopni vazifasi jismdan keluvchi nurlarni ko'rish burchagini oshirib beradi. Teleskopni endi biz optimal kattalashtirishini o'rganamiz. Optimal kattalashtirish deganda biz ko'rish burchagini bir necha marotaba kattalashtirib berish tushuniladi. Biron bir masofada biron bir buyum joylashgan bo'lsa, masalan, oydan kelayotgan nurlarni ko'rsak, cheksizlikdan A nuqtadan keluvchi nurlar deb qarash mumkin. Agar shu nurlarni yo'lga qaraydigan bo'lsak yulduzlar katta bo'lishiga qaramasdan ular juda uzoqda joylashgani uchun ular bizga kichik bo'lib ko'rinadi. Chunki, ulardan kelayotgan nurlar chetki burchakdan kelayotgani uchun kichik burchakni xosil qiladi. Shuning uchun bizga yulduzlar kichkina bo'lib ko'rinadi. Juda uzoqda joylashgan buyum linzani focus masofasida hosil bo'ladi. Va ular juda kichik bo'lib ko'rinishi shundandir.

Bunday fizik hodisalarni amaliy tajribalar bilan tashkil etish, o'quvchilar ko'z o'ngida amalga oshirishimiz ularni fikrlash qobiliyatlarini yanada oshiradi va buyuk kashfiyotchilar yetishib chiqishiga omil bo'ladi desak also mubolag'a bo'lmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar va manbalar ro'yhati

1. Mirzo Ulug'bek "Ziji Ko'ragoniy" elektron kitob.
2. ziyonet. uz.



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН МЕТОДЛАР

*Мадазимов Файбулло Нарзуллаевич
Наманган вилояти Чортоқ туман
1-мактаб жисмоний тарбия фани ўқитувчиси*

Аннотатсия. Мақолада жисмоний тарбия жараёнида қўлланиладиган методлар тўғрисида фикрлар баён етилган.

Калит сўзлар: ҳиссий қабул этиш, кўрғазмалилик, жисмоний юкланиш.

Жисмоний тарбия жараёнида турлича методлар қўлланилади. Улар билвосита ёки бевосита ҳиссий қабул этиш, сўз орқали ёки кўрғазмалилик, ёки амалий ҳаракат фаолиятдан фойдаланишга асослангандир. Жисмоний тарбия методларига, асосан, амалий ҳаракат фаолияти киради, лекин бирорта таълим тарбияни сўз ва кўрғазмалилик методларга асосланмасдан туриб олиб бориб бўлмайди. Бу эса жисмоний тарбия методлари билан бир қаторда шу жараёнга кирувчи бошқа ҳамма методларни акс эттиради.

Жисмоний тарбия методларининг муҳим асосларидан бирини жисмоний юкланишни бошқариш ва уни дам олиш билан алмаштириш таркиби ташкил этади. Жисмоний юкланиш деб жисмоний машқларни организмга таъсир этувчи ҳамда содир бўладиган объектив ва субъектив қийинчиликларни енгиш даражасига айтилади. Жисмоний юклама организмнинг иш потенциали сарфланиши ва чарчаш билан бевосита боғлиқ бўлиб чарчаш жисмоний юкланиши билан ифодаланган тикланиш жараёни рўй берадиган дам олиш билан боғлиқдир. Шундай қилиб, жисмоний юклама чарчаш орқали иш қобилиятини тиклаш ва оширишга олиб келади. Жисмоний юкланишнинг самарадорлиги унинг ҳажмига ва шиддатига кўп пропорционал. Жисмоний юкланишнинг ҳажми деб айрим машқларнинг кўп вақтли таъсирчанлиги шунингдек маълум бир вақтда бажарилган жисмоний ишларнинг миқдорий йиғиндисига айтилади (айрим машғулот ёки унинг бир қисми давомида, бир ҳафта ва ҳ.к.). Жисмоний юкланишнинг шиддати унинг ҳар бир моментдаги

таъсир кучи, функция кучланганлиги, таъсирнинг бир вақтдаги қиймати билан характерланади. Шиддат кўрсаткичлари: ҳаракатни тезлиги, ишларнинг қуввати, қаршилиқлар оғирлиги, шунингдек машқлар бажарилишини тезлиги ва ҳ.к. Жисмоний юкланишнинг ҳажми ва шиддати кўрсаткичлари орасида тескари пропорционал муносабат мавжуд. Бундан шу нарса келиб чиқадики баъзи машқларни шидати қанча юқори бўлса шунчалик ҳажм имконияти кам бўлади, ва аксинча. Жисмоний юклама жисмоний тарбиянинг турли методларида стандарт, такрорлаш машъ методи ҳар бир вақтида ўзининг ташқи параметрлари билан амалий бир хил ва ўзгарувчан бўлади. Иккала типдаги жисмоний юкланишлардан фойда чарчаш ҳосил қилган бир фаолиятдан бошқа иккинчи фаолиятга ўтиш бўлиши мумкин. Жисмоний юклама қисмлари оралигининг узоқлиги тикланиш процессларининг содир бўлиши қонуниятлари ва йўналтириш таъсирлари асосида ўрнатилади. Интервални 3 типи мавжуд:

1. Тўлиқ интервал (ординарий).
2. Қаттиқ ёки субинтервали.
3. Экстрималли ёки субинтервалли.

Тўлиқ ёки ординар интервал бу кейинги жисмоний юкламақисмига амалий тўлиқ иш қобилияти тикланиши. Бунда ишни қўшимча функция кучланишсиз амалга ошириш имкониятини беради.

Қаттиқ интервалда кейинги жисмоний юкламақисми етарлича тикланмаган вақтга тўғри келади - маълум вақтга ишни давом эттириш мумкин, лекин ташқи сон кўрсатишида ўзгаришсиз бўлиши ва физиологик ҳамда психологик кўрсаткичлари ортиб боради.

Экстримал ёки субинтервалли интервал – бунда кейинги жисмоний юкламақисми юқори ишчанлик қобилияти фазасига тўғри келади. Тикланиш жараёнининг қонуниятлари натижасида пайдо бўлади. Шундай қилиб жисмоний тарбия методлари асосларида жисмоний юкламава дам олишда тўғри фойдаланиш зарур.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Киличов Илёс. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти. – Бухоро: 2016 й

TADQIQOT.UZ
ТОМОНИДАН ТАШКИЛ ЭТИЛГАН

"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 18-КЎП ТАРМОҚЛИ
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ
МАТЕРИАЛЛАРИ

(11-қисм)

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

Эълон қилиш муддати: 30.07.2020

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

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