



Tadqiqot.uz

# ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР МАВЗУСИДАГИ КОНФЕРЕНЦИЯ МАТЕРИАЛЛАРИ

2020

- » Ҳуқуқий тадқиқотлар
- » Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар
- » Тарих саҳифаларидағи изланишлар
- » Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни
- » Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни
- » Филология фанларини ривожлантириш йўлидаги тадқиқотлар
- » Педагогика ва психология соҳаларидағи 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



No 23  
25 декабрь

[conferences.uz](http://conferences.uz)

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"  
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 23-КҮП ТАРМОҚЛИ  
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ  
МАТЕРИАЛЛАРИ  
11 -ҚИСМ**

---

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

---

**MATERIALS OF THE REPUBLICAN  
23-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 23-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 31 декабрь 2020 йил. - Тошкент: Tadqiqot, 2020. - 21 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 бағишиланган.

Ушбу Республика илмий конференцияси таълим соҳасида меҳнат қилиб келаётган профессор - ўқитувчи ва талаба-ўқувчилар томонидан тайёрланган илмий тезислар киритилган бўлиб, унда таълим тизимида илфор 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.Хуқуқий тадқиқотлар йўналиши**

Профессор в.б.,ю.ф.н. Юсувалиева Раҳима (Жаҳон иқтисодиёти ва дипломатия университети)

### **2.Фалсафа ва ҳаёт соҳасидаги қарашлар**

Доцент Норматова Дилдора Эсоналиевна(Фаргона давлат университети)

### **3.Тарих саҳифаларидағи изланишлар**

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

### **4.Социология ва политологиянинг жамиятимизда тутган ўрни**

Доцент Уринбоев Хошимжон Бунатович (Наманганд мухандислик-қурилиш институти)

### **5.Давлат бошқаруви**

PhD Шакирова Шоҳида Юсуповна (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси хузуридаги "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 худудий маркази)



**8.Адабиёт**

PhD Абдумажидова Дилдора Раҳматуллаевна (Тошкент Молия институти)

**9.Иқтисодиётда инновацияларнинг тутган ўрни**

Phd Воҳидова Меҳри Ҳасанова (Тошкент давлат шарқшунослик институти)

**10.Педагогика ва психология соҳаларидағи инновациялар**

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

**11.Жисмоний тарбия ва спорт**

Усмонова Дилфузахон Иброҳимовна (Жисмоний тарбия ва спорт университети)

**12.Маданият ва санъат соҳаларини ривожлантириш**

Тоштемиров Отабек Абидович (Фарғона политехника институти)

**13.Архитектура ва дизайн йўналиши ривожланиши**

Бобоҳонов Олтибой Раҳмонович (Сурхандарё вилояти техника филиали)

**14.Тасвирий санъат ва дизайн**

Доцент Чариеv Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

**15.Мусиқа ва ҳаёт**

Доцент Чариеv Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

**16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар**

Доцент Нормирзаев Абдуқаюм Раҳимбердиевич (Наманганд мухандислик-курилиш институти)

**17.Физика-математика фанлари ютуқлари**

Доцент Соҳадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманганд мухандислик-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 Қаҳхоровна (Навоий вилояти табиий фанлар методисти)



**22.Биология ва экология соҳасидаги инновациялар**

Йўлдошев Лазиз Толивович (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 Ўқтам Абдурахимович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

**25.География**

Йўлдошев Лазиз Толивович (Бухоро давлат университети)

*Тўпламга киритилган тезислардаги маълумотларнинг хаққонийлиги ва иқтибосларнинг тўғрилигига муаллифлар масъулdir.*

© 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](mailto: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](mailto:info@tadqiqot.uz)  
Phone: (+998-94) 404-0000

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ**

<b>1. Ahmadjonov Doniyor Karimjon o'g'li</b> JISMONIY HARAKATSIZLIK NATIJASIDA KELIB CHIQADIGAN MUAMMOLAR VA ULARNING OLDINI OLISH .....	7
<b>2. Ромонов Хуршид Атабекович</b> СОФЛОМ АВЛОНДИ ТАРБИЯЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ.....	9
<b>3. Soliyeva Nodira Nasrullahayevna</b> SALOMATLIK TUMAN BOYLIK.....	10
<b>4. Халилов Халил Тохирович</b> ЦЕЛЕПОЛОГАЮЩИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	12
<b>5. Ismoilova Shohida Sharipovna</b> HARAKATLI O'YINLARNING BOLA RUHIYATIDAGI AHAMIYATI.....	14
<b>6. Qozoqov Dilshodbek Ozodbayevich, Sodiqov Sanjar Botirovich</b> O'QUVCHILAR TARBIYASIDA JISMONIY MADANIYATNI RIVOJLANTIRISH. ....	15
<b>7. Raxmanov Yashnarbek Aribovich</b> YOSH SPORTCHILARNI JISMONIY TAYYORLASH .....	17
<b>8. Тошмирзаева Сабоҳат</b> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР .....	19



## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

### JISMONIY HARAKATSIZLIK NATIJASIDA KELIB CHIQADIGAN MUAMMOLAR VA ULARNING OLDINI OLİSH

*Ahmadjonov Doniyor Karimjon o'g'li  
Ozbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,  
Milliy sport turlari, o'yinlari nazariyasi va uslubiyati  
kafedrasi o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** ushbu maqolada jismoniy harakatsizlik oqibatida kelib chiqadigan turli kasallik va organizmning kuchsizlanishi va bularning oldini olish to'g'risida fikrlar bayon etiladi.

**Kalit so'zlar:** jismoniy xavfsizlik, jismoniy madaniyat, harakatsizlik.

Jismoniy harakatsizlik - bu umr bo'yni sog'liqni yomonlashishiga va turli kasalliklarning kelib chiqishiga birinchi omil. Faoliyatning yetishmasligi yurak xastaligi, yo'g'on ichak va ko'krak bezi saratoni, qandli diabet, gipertoniya, osteoporoz, xavotir va tushkunlik va boshqa kasalliklar xavfini oshiradi. Jismoniy faollikni yoshlarning sog'lig'ini ustuvor yo'naliishiga aylantirish bugungi kun davr talabidir. Jismoniy tarbiya fanining o'tilish maqsadi han mакtab, kollej, litsey va oliy ta'lif muassasalari sharoitida, shu jumladan maktabgacha ta'limda, mashg'ulot paytida va undan keyin jismoniy mashqlar va jismoniy tarbiyaning hozirgi holatini ko'rib chiqish, jismoniy tarbiyaning qisqa va uzoq muddatli, kognitiv va miyaga ta'sirini o'rganish, bolalar va o'spirinlarning psixo-ijtimoiy salomatligi va rivojlanishiga yordam berishdir.

Talabalar jamoasini tarbiyalash oliy ta'lif muassasasi sharoitida jismoniy tarbiya uchun dasturlar va siyosatni kuchaytirish va takomillashtirish bo'yicha yondashuvlar to'g'risida tavsiyalar beradi. Bunga quyidagilar kiradi: bolalarda hayoti davomida jismoniy faollik odatlarini singdirish afzalliklari; maktab sharoitida jismoniy faoliyat va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirishda tizim, fikrlash usullaridan foydalanish qiymati; mavjud imkoniyatlarning mavjud nomutanosibligini tan olish va jismoniy faollik va jismoniy tarbiya jarayonida tenglikka erishish zarurati; maktab muhitining barcha turlarini ko'rib chiqishning ahamiyati; tavsiyalar ishlab chiqilayotganda talabalarning xilma-xilligini hisobga olish zaruriyat.

Shu bilan birgalikda kundalik jismoniy mashqlarni bajarishga talabalarni qiziqtirish zarur. Buning uchun ularni dars davomida turli xil mashqlar bilan tanishtirish o'rini va ushbu maqshqlar haqida qisqacha fikrlarni bayon etish darkor. Sababi talabalar qanchalik ko'p ma'lumotga ega bo'lsa va ayniqsa ma'lumotlar foydali tomonda ekanligini tushunib yetsa shunchalik fanga e'tibor kuchayadi.

O'yinlar, shuningdek, jismoniy tarbiya vositasi bo'lib, jismoniy rivojlanishda alohida o'rinish tutadi. Hamda o'yinlar ayniqsa harakatsizlikni oldini tezroq olishi mumkin.

O'yinlarni muntazam ravishda o'tkazish talabalarning o'zlarining faolligini talab qiladi va ularning asosiy harakat qobiliyatlarini va tezkorlik, epchillik, kuch, chidamlilik kabi fazilatlarning shakllantirishga yordam beradi. O'yinlarning hissiyligi shaxsiy xususiyatlar va tashabbuskorlik namoyon bo'lish imkoniyatini nazarda tutadi.

Bundan tashqari, o'yinlar o'quvchilarning kayfiyatini yaxshilaydi. Jamoa o'yinlari o'zaro yordamni kuchaytirishga yordam beradi, kollektivizmni o'rgatadi. Bir maqsadda birlashgan talabalar o'zaro yordam va yordamni namoyon etadilar, bu esa do'stona munosabatlar va jamoaviy ishlarni mustahkamlashga olib keladi.



O'yinlar tashqi va sport o'yinlariga bo'linadi. Ular maktab jismoniy tarbiya dasturlariga kiritilgan. Maktabning boshlang'ich sinflarida ochiq o'yinlar jismoniy tarbiya darslarda, tanaffus paytida, turli bo'limlarda va ko'proq darajada toza havoda o'tkaziladi. O'rta va o'rta maktablarda sport jamoaviy o'yinlarining roli ortib bormoqda.



## СОҒЛОМ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

*Урганч шаҳар 19-сонли мактабнинг  
жисмоний тарбия фани ўқитувчиси  
Ромонов Хуришид Атабекович*

**Аннотация:** Ушбу мақолада соғлом авлодни тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортиң инновацион технологиялари кўзда тутилган.

**Калит сўзлар:** Спорт, соғлом авлод, тарбия, инновация.

Мамлакатимиз қудратини белгилайдиган омиллар кўп. Бироқ, уларнинг энг асосийларидан бири, шу юртда вояга етаётган юксак маънавиятли, жисмонан соғлом, ҳар томонлама баркамол авлоддир. Зеро, эл-юртнинг келажаги бугун камолга етаётган ёшлар кўлида. «Ватанимизнинг келажаги, халқимизнинг эртанги куни, Мамлакатимизнинг жаҳон ҳамжамиятидаги обрў-эътибори авваламбор фарзандларимизнинг униб-ўсиб, улғайиб, қандай инсон бўлиб ҳаётга кириб боришига боғлиқдир», деб таъкидлаган эди Биринчи Президентимиз «Юксак маънавият-енгилмас куч» асарида.

Соғлом авлодни тарбиялаб, етишириш ва соғлом авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спортниг ўрни бекиёсдир. Чунки, инсон саломатлиги унинг руҳий холати, турмуш ке-чириш шароити ва энг муҳими, унинг танасидаги фаол ҳаракатларга боғлиқдир. Ана шу жараёнлар маълум бир мақомда борса, овқат ҳазм килиш, юрак ва қон айланиш системасининг равон бўлишига олиб келади. Барчага маълумки, ҳаракат малакалари жисмоний меҳнат, маҳсус жисмоний машқлар мунтазам бўлганда ва тобора такомиллаштирилганда-гина инсон саломатлиги доимо яхши бўлади.

Доно халқимиз «Соф танда – соғлом ақл», деб бежиз айтишмаган. Инсон соғлом бўлгандагина ҳаёт ва турмуш юмушларига лаёқатли бўлади. Кўзланган мақсад сари интилади, унинг охирига етади. Бу эса узоқ йиллар соғлом, тетик, бардам ва руҳий баркарорлик сақланади. Лекин минг афсуски, бу кўпинча орзу, ният бўлиб қолаверади.

Билиб, кўриб онгли тушунган ҳолда буларда тўла амал қилинмайди. Бунинг турли сабаблари бор, яъни ишга шошилиш, ишдан чарчаб қайтиш, транспортларда юриш, эринчоқлик ва бунинг яна бир томони шундаки, кўпчилик кишилар тўғри, унинг бажариш тартиб қойдаларини яхши билишмайди.

Ўқувчи ёшлар жисмоний тарбияни юзаки, ўзлаштирганликлари туфайли катта ёшга борганда уни деярли тарк этади. Ана шу одатларни яхшилаш ва аҳолининг жисмоний комолотини ривожлантириш мақсадида турли қонунлар ва мезонлар ишлаб чиқарилган.

Ўқитувчи ўқувчини фаоллаштирадиган, ўзи ва ўрганувчи учун қулай бўлган йўлларни, усул ва услубларни, ўқитиш шакллари, метод ва воситаларни излайди, уларни такомиллаштиради, шу боисдан ҳам педагогик технология, дидактик технология, таълим технологияси атамалари қаторидан - педагогик инновациялар атамаси мустаҳкам ўрин олмоқада.

Бу эса, турли тўғараклар, спорт мактабларини ташкил қилиш, спорт ва ўйин майдонларини кўпайтиришга сабаб бўлди. Шуни ҳам таъкидлаш жоизки, жойларда вилоят, шахар, туман ҳокимиятлари қошида жамғармаларнинг ташкил этилиши ва ҳукумат томонидан болалар спортини ривожлантириш масаласи билан мунтазам шуғулланиб борилиши ҳозирда яхши йўлга кўйилган. Бироқ, бу билан муаммони узил-кесил ҳал қилиб бўлмайди.

Болалар спортини янада ривожлантириш, такомиллаштириш, сезиларли ютуқларни кўлга киритиш учун жойларда болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари фаолиятини янада яхшилаш, улар учун барча талабларга жавоб берадиган спорт базалари яратиш, спорт мусобақаларини мунтазам ва сифатли ўtkазиш каби муҳим вазифаларни бажариш лозим бўлиб турибди.

Адабиётлар:

1. Azizxodjayeva N.N. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik maxorat - T.: TDPU, Nizomiy, 2003.
2. Axunova G.N., Golish L.V., Fayzullayeva D.M. Pedagogik texnologiyalarni loyixalashtirish va rejalashtirish. – Toshkent: Iktisodiyot, 2009.



## SALOMATLIK TUMAN BOYLIK

*Soliyeva Nodira Nasrullayevna  
Amudaryo tumani Mang'it shahari  
36-sonli maktab rus tili fani o'qituvchisi*

*Salomatlikni mustahkamlashdagi eng muhim  
odim-bu ertalabgi tetiklashtiruvchi badantarbiyadir.*



«Salomatlik tuman boylik» deya bejiz e'tirof etilmagan har bir inson yoshidan qat'iy nazar mashg'ulotlardan sog'lomlik va tetiklik uchun manfaat topshini istasa, albatta amaliy bajariluvchi mashg'ulot qoidalarini yaxshi o'zlashtirishi va to'g'ri bajara olishi zarur. Bugun zamonavmiy tibbiyot ham insonning jismoniy mehnatga bo'lgan kam harakati tufayli uning salomatlik darajasini pasayishi, ichki a'zolar faoliyatining buzilishi, ishslash qobiliyatining past ko'rsatkichi va talab darajasida bo'lmagan jismoniy rivojlanish kabi holatlarning mavjudligini ko'rsatmoqda. Zero faylasuflarning «kishini xushsizlantiruvchi va sog'ligiga shikast yetkazuvchi narsa uzoq vaqt jismoniy harakat qilmaslikdir», degan firklari boisi ham shunda.

Buyuk xakim Abu Ali Ibn Sinoning «Badantarbiya-sog'liqni saqlashda ulug'vor usuldir» degan o'giti har bir insonning hayotiy shioriga aylansa kishi hech qachon kasallikka chalinmaydi. Tartibli va davomli bajariladigan jismoniy harakat kishi sog'lig'iga yaxshi ta'sir etadi, modda almashinuvi yaxshilanadi, organizm to'qimalari oziq moddalarni yaxshi o'zlashtiradi. Tetiklashtiruvchi ertalabgi badantarbiyanitng ahamiyatlari jihat shundaki, avvalo bu bilan barcha yoshdagi kishilar birdek shug'ullanishi mumkin. Ertalabgi badantarbiyani ko'cha, xiyobon yoki stadionda o'tkazish kerak, lekin imkon bo'lmaganда shamollatib turiladigan xonada ham o'tkazsa bo'ladi. Mashqlar barcha tana a'zolariga tegishli va turli harakatlarni o'zida jamlagan bo'lishi shart. Shuningdek mashq jarayonida ko'p quvvat, kuch va zo'riqishni hosil qilmaslik kerak. Mashqlar har kuni tartibli o'tkazilishi zarur. Aks holda kam takrorlanuvchi mashqlar kompleksi ijobjiy samara bermaydi. Jismoniy mashqlar tufayli qon aylanishi yaxshilanadi, tananing yog' nisbati kamayadi.

Uy sharoitida davomli jismoniy mashqlar bajarish hozirda keng tarqalgan semirishning oldini oladi va davolaydi. Jismoniy tarbiya mashqlari odamga ko'tarinkilik va ruhiy dalda bag'ishlaydi. Mashg'ulotlar inson tanasidagi to'qimalarning tez yangilanishi, uning yosh, sog'lom va tetik saqlanishiga turtki bo'ladi. Shug'ullanish jarayonida burun orqali nafas olib uni og'izdan chiqarishga odatlanish kerak. Buning natijasida esa o'pkaning tiriklik sig'imi ortadi. Bir so'z bilan aytganda jismonan barkamol bo'lish biz uchun har jihatdan muhimdir.

Bu hususida soxibqiron bobomiz Amir Temur ham ibrat bo'lsa arzigelik namuna ko'rsatganlar. Manbaalarda ko'ramizki u kishi yoshlikdan turli mashqlarni bajarib chiniqib o'sgan.



Hususan Amir Temur sovun surtilgan xodaga chiqish, otdan otga, tomdan tomga sakrash, devorlardan oshish, suvda suzish, kamon otish hamda askar askar mashqlarini muntazam bajargan. Shuningdek otda aylanma mashqni bajarish, chopib ketayotgan otga sakrab minish, yugurayotgan ot ortidan yetib olish kabi murakkab mashg'ulotlarni o'tagan. Soxibqiron bobomiz avlodlarining ham ma'nан ham jismonan yetuk bo'lishiga jiddiy e'tibor bergenlar. O'z-o'zidan ma'lumki harakat bu hayotning asosidir. Jismoniy faoliik barcha dardning davosi xisoblanib, sog'lomlikning kafolati bo'lib xizmat qiladi.

Foydalaniman adabiyotlar:

1. Wikipediya
2. Zyonet.uz
3. Edu.uz



## ЦЕЛЕПОЛОГАЮЩИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Халилов Халил Тохирович  
Учитель физвоспитания, школа  
№ 33, Бухара, Узбекистан  
Телефон: +998(91) 311 31 14  
tmmsport60@mail.ru

**Аннотация:** В статье рассматриваются целеполагающие особенности адаптивной физической культуры с детьми раннего возраста при врожденных или ампутационных дефектах нижних конечностей.

**Ключевые слова:** Адаптивная физическая культура, двигательной активности, физическая подготовленность, специальные упражнения.

**Annotation:** The article discusses the goal-setting features of adaptive physical culture with young children with congenital or amputation defects of the lower extremities.

**Key words:** Adaptive physical culture, physical activity, physical fitness, special exercises.

**Актуальность.** Методика построения занятия с детьми раннего возраста при врожденных или ампутационных дефектах нижних конечностей, знания особенностей использования пассивных, рефлекторных, пассивно-активных и активных упражнений является актуальным учебным и научным предметом адаптивной физической культуры.

**Методы и организация исследования.** Теоретический анализ состояния целеполагающих особенностей адаптивной физической культуры с детьми раннего возраста в теории и организации данного вопроса.

**Результаты исследования.** В литературных источниках составлен некоторые особенности организации, применяемые специальные средства и методик адаптивной физической культуры с детьми раннего возраста и целеполагающих направлений в соответствии с отклонениями разного вида [1,2,3,4].

В раннем возрасте при врожденных или ампутационных дефектах нижних конечностей рекомендуется использование упражнений, стимулирующих переход детей в положение сидя, стоя на коленях. Применяются упражнения для предупреждения или коррекции контрактур в тазобедренных суставах при культиях бедер (особенно коротких) или в коленных суставах при культиях голени.

Занятия с детьми раннего возраста должны проводиться на специальном столе. Занятия проводятся три-четыре раза в день. Используются пассивные, рефлекторные, пассивно-активные и активные движения. Пассивные упражнения выполняются методистом. При выполнении пассивного движения вначале определяется некоторое сопротивление ребенка, вызываемое появлением рефлекса на растягивание мышц, а в первом полугодии жизни и остаточными проявлениями физиологического гипертонуса. После первых двух-трех движений сопротивление снижается. При последующих трех-четырех пассивных движениях ребенок нередко начинает активно помогать их выполнению.

При выполнении рефлекторных движений используются рефлексы позы и положения, выпрямительный, шагательный и некоторые другие. Кроме пассивно-рефлекторных упражнений стимулируется самостоятельное выполнение ребенком отдельных упражнений с игрушками, которые ребенок научился захватывать и перемещать. Активные движения начинают использовать вслед за тем, как они появляются в ответ на предшествующие пассивные или рефлекторные.

Подбор упражнений в первую очередь должен обеспечивать коррекцию нарушений психомоторного развития ребенка и формирование двигательных компенсаций. Для мобилизации подвижности в сохранных суставах и развития силы мышц сохранившихся сегментов недоразвитых конечностей применяются следующие упражнения:

- поочередное и одновременное сгибание ног из положения лежа на спине (сгибание в тазобедренных суставах при культиях бедер и в тазобедренных и коленных — при культиях голеней);

- поочередное и одновременное поднимание прямых ног (при культиях голени) из по-



ложении лежа на спине;

- «скользящие шаги» в положении лежа на спине, выполняемые как шагательный рефлекс;
- круговые движения ног (культий бедер) в положении лежа на спине;
- поочередное отталкивание кожаного набивного мяча правой и левой ногой (культий) в положении лежа на спине или сидя;
- из положения лежа на спине разгибание туловища с опорой на ноги (культи) и голову (ребенок поддерживается под таз), стопы или концы культий прижимаются к кровати;
- поднимание культий вперед до зрительного ориентира (рука, палка, флагок), выполняемое вначале пассивно, затем пассивно-активно и наконец, активно;
- сидя на стульчике, разгибая коленный сустав, прикосновение концом культий голени к руке методиста;
- поднимание культий вперед с сопротивлением, оказываемым рукой или поднимание культий мешочка с песком весом 0,5—1 кг;
- лежа на животе сгибание и разгибание в коленных суставах (при культиях голени).

Если движения в суставах пораженной конечности резко ограничены, они выполняются вначале как пассивные, затем как движения, совершаемые с помощью, затем производятся активно (в игровой форме) и, наконец, осуществляются ребенком при небольшом сопротивлении методиста. Используются также пассивные, рефлекторные и активные упражнения, вовлекающие в движение верхние конечности и туловище.

**Выходы.** Таким образом, с детьми раннего возраста при врожденных или ампутационных дефектах нижних конечностей формировать двигательную компенсации. При этом немаловажное значение имеет организационные вопросы, последовательность выполнения пассивных, рефлекторных, пассивно-активных и активных движений.

#### Литература

1. Джозеф Винник (Joseph Winnick). Адаптивное физическое воспитание и спорт (Adapted Physical Education and Sport). – Киев: Олимпийская литература, 2010.
2. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иқтисодиет, 2014.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. / Под общ. ред. С.П. Евсеева. – М.: Сов. спорт, 2007.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под общ. ред. Л.В. Шапковой. – М.: Сов. спорт, 2007.



## HARAKATLI O`YINLARNING BOLA RUHIYATIDAGI AHAMIYATI

*Xorazm viloyati Tuproqqa'l'a tumani  
20-son umumiy o'rta ta'lim maktabning  
Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi  
Ismoilova Shohida Sharipovna  
Telefon: 998977021312*

**Annotatsiya:** mening ushbu maqolamda harakatlim o`yin nimaligi va uning bola ruhiyatiga ta'siri haqida so'z yuritiladi. Milliy harakatli o`yinlar orqali bolalar nutqini o`stirishda ularning aqliy estetik vaa emotsiyonal holatlari ko'rib chiqilgan. Bilamizki, harakatli o`yinlar: "Ovchilar", "Kartoshka ekish", "Oq tarakmi ko'k terak" kabi o`yinlari o`ziga xos tarbiyaviy jihatga ega.

Kalit so`zlar: Jismoniy harakat, milliy o`yin, bolalar, harakatli o`yin, jamoviylar, juft bo`lib o`ynash

Bola tug'ilgan kunidan har tomonlama yetuk va barkamol inson bo`lib yetishishida jismoniy tarbiya va sport ishlariga e'tibor berish juda katta ahamiyatga ega. Bolalar bilan badan tarbiya, jismoniy tarbiya daqiqalari, sog'lomlashtirish tadbirlari, ko'ngilochar musoboqlar, ochiq havodagi jismoniy mashqlarni tashkil etish va o`tkazish kerak.

Harakatli o`yinlarning kelib chiqishi va tarixi haqidagi ma'lumotlar bizgacha XI asrning yirik lingvisti, tarixchisi Mahmud Qashg'ariyning "Devoni lug'oti turk" kitobi orqali yetib kelgan. Asarda o`zbek harakatli o`yinlarni boshlashdan oldin amalga oshiriladigan chaqirish, to`planish, o`yin boshi chek tashlash kabi o`yin shakllaridan namunalar keltirilgan.

Harakatli o`yinlarni muntazam o`tkazish bolalarda o`z harakatlarini boshqarishni rivojlantirishga yordam beradi, ular gavdasini tartibga soladi, erkin nafas olishiga yordam beradi.

Salomatlikni yaxshilash va yuksaltirishda harakatli va xalq o`yinlarining o`rni katta. Shuning uchun ham umumta'limning muhim bosqichlaridan biri jismoniy tarbiya hisoblansa, uning zamirida xilma-xil mashqlar sport turlari, sayohatlar mustahkam o`rin egallaydi. Bolaning o`sishi va rivojlanishi bilan o`yinlarning mazmuni o`zgaradi. Daslabki yosh davrlarida oddiy xarakterdagi o`yin bo`lsa, keyinchalik u boyib boradi.

Harakatli o`yinlarning mazmuni va tarbiyaviy jihatlarini hisobga olgan holda ularni quyidagi guruhlarga ajratish mumkin.

1. Jamoaviy o`yinlar
2. Umumiy ishtirokchilar o`yini
3. Yolgi`z (yakka) tartibdag'i o`yin
4. Juft bo`lib o`ynash

Bunday harakatli o`yinlarni tashkil qilishda bolaning yoshi, jinsi va jismoniy jihatdan tayyorlarligi inobatga olinadi. Shu tariqa yoshlarning tabiiy harakatlari maxsus jismoniy mashqlar va milliy harakatli o`yinlar o`quvchilarni sog'lomlashtirishga yordam beradi.

Atoqli rus pedagogi P.F.Lesgraft "O`yin bolani hayotga tayyorlashga yordam beruvchi mashq"-deb hisoblaydi. Bu mashq mustaqil faoliyat bo`lib, unda bolaning shaxsiy tashabbusi rivojlanadi va axloqiy sifatlari tarbiyalanadi. U har bir o`yin maqsadga ega bo`lishi kerak deydi.

Harakatli o`yinlarga misol qilib "Ovchilar", "G`ozlar", "Kartoshka ekish" kabi o`yinlarni kiritish mumkin. Bu o`yinlarda harakatlar yugirish, yiqilish, to`p tushirib qo'yish va uni ushlab olish kabi holatlар raqibning zavqini oshirsa, jamoa a'zolarining jahlini qo'zg'aydi. Tomoshabinga ko'tarinki ruh bag'ishlaydi.

"Oq tarakmi, ko'k terak", "G`ozlar" kabi o`yinlarda qo'shiq she'rlarning kuylanishi o`yinchilarda nutqni o`stirish, tamoq yo'llarini chiniqtirishga yordam beradi.

Harakatli o`yinlarning eng muhim va ustivor tomonlari shundaki, o`yin joylari ma'lum chevara bilan belgilanadi hamda o`yin qoidalariga to`liq rioya qilinadi.

Harakatlarning takomillashishi bilan birga, jismoniy qobiliyat ham taraqqiy eta boradi. Harakatli o`yinlar jismoniy tarbiya darslarida hosil qilingan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlash uchun xizmat qiladi.

Foydalilanigan adabiyotlar ro`yxati:

1. Salimov G.M – Boshlang'ich sinf o`quvchilariga milliy xalq o`yinlarini o`rgatish
2. T.Ulmonxo'jayev – "1001 o`yin"
3. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)



## O'QUVCHILAR TARBIYASIDA JISMONIY MADANIYATNI RIVOJLANTIRISH.

*Qozoqov Dilshodbek Ozodbayevich  
Xorazm viloyati Urganch tumani  
5-umumiy o'rta ta'lif maktabi  
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi  
Sodiqov Sanjar Botirovich  
Xorazm viloyati Urganch tumani  
5-umumiy o'rta ta'lif maktabi  
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

**Annotatsiya.** Jismoniy madaniyat va sport hamisha jamiyat tiayotining ajralmas bir qismi bo'lib kelgan. Bizgacha mavjud bo'lgan ijtimoiy jamoalar ham o'z rivojlanishida jismoniy tarbiya va sportga katta ahamiyat bergen. Jismoniy madaniyat va sport jamiyatdagi hukmron sinflarning manfaatini ifodalashga xizmat qilib uni himoya qilgan va ularga yo'l ko'rsatgan. Quyidagi maqola buning yorqin misolidir.

**Kalit so'zlar.** Jismoniy madaniyat, pedagogic, funksional, morfologik, sport, ko'nikma.

Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon boiib, yosh avlodning sogiigi, jismonan yetukligi, ijtimoiy faolligi, axloqan sogiom o'suvchi avlodni shakllantirishni takomillashtirishga yo'naltirilgan bir tarbiyaviy vositadir. Jismoniy tarbiya jarayonida organizm funksional va morfologik takomillashtiriladi, harakat ko'nikmalari, jismoniy harakat sifatlari: chaqqonlik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamkorlik maxsus bilim va ko'nikma bilan shakllanadi. Jismoniy madaniyat - yangi jamiyat quruvchilar, yetuk shaxslarni har tomonlama tarbiyalashda jismoniy tarbiya vositalari bilan birga sport va madaniyatning maxsus vosita va uslublarini aniq maqsadga yo'naltirish orqali insonni jismoniy takomillashtirishni o'z ichiga oladigan maxsus tadbirlar majmuasidir. Jismoniy madaniyat - umumiylar madaniyatning bir qismi boiib, uning rivoji jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyoti darajasiga bog'liqdir. Jismoniy taraqqiyot inson organizmining o'sishi bilan, uning shaklan o'zgarishi va davomiyligi bilan bog'liq bo'lgan tabiiy jarayondir. Jismoniy taraqqiyot ob'ektiv biologik qonuniyatlarga bo'y sunadi. Bu qonunlardan asosiysi organizm va muhit taraqqiyotining birlik qonunidir. Sport - madaniyatning bir shakli, jamiyat madaniy faoliyatining bir turi. Sport jismoniy taraqqiyot va inson qobiliyati bilan bog'liq boshqa xususiyatlarni ham amalga oshiradi Jismoniy tarbiya va sportni har tomonlama rivojlanirish birmuncha murakkab va qiyin, ko'p qirrali vazifa boiib, jamiyat taraqqiyotida o'ziga xos o'rinni egallaydi. Jismoniy tarbiya axloqiy tarbiya bilan uzviy bog'liqdir. Sport musobaqlari, bellashuvlar paytida sportchida halolli, ulug'vorlik, raqibiga nisbatan hurmat va boshqa axloqiy fazilatlar tarbiyalanib boradi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanish aqliy rivojlanishga kuchli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar va sport mashg'ulotlari bilan aqliy mehnat aloqalari bir-biriga bevosita bog'liqdir. Ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatadi, jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish ma'lum miqdorda hissiyot organlari ko'nikmalarni takomillashtirishda, ayniqsa, mushaklar harakati, ko'rish, sezish, idrok qilishga yaxshi zamin yaratadi. Mehnat tarbiyasi mehnat ko'nikmalarni egallash orqali, ya'ni mashg'ulotlarda o'z-o'ziga xizmat qilish, mashg'ulotlar o'tkazish uchun gigiena sharoitlarini yaratish, sport anjomlari va uskunalarini jihozlash, tozalash va joylashtirishda ishtirok etish, sport maydonchalarini obodonlashtirish singari umumiy foydali mehnat jarayonida ta'minlanadi. O'quv mashg'ulotlari va o'quv mashqlari jarayonida jismoniy tarbiya yoki sport bilan shug'ullanuvchilar jismoniy mashqlarni bir necha marotaba takrorlasa yoki uning alohida qismlarini yod olsa, o'zini mehnatsevar qilib tarbiyalaydi. Jismoniy tarbiyaning har qanday maxsus vazifalarini hal etishda albatta sogiomashtirish afzalligiga e'tibor berish kerak. Jismoniy tarbiya vositalarini tanlash, jismoniy chiniqish tadbirlari sog'lomlashtirishga qaratilgan jarayon bilan birga qo'shib olib boriladi. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanishning asosiy shartlaridan biri shug'ullanuvchi sog'ligini jiddiy nazorat qilishdir. Bu ish o'qituvchi-shifokor tomonidan olib boriladi. Jismoniy tarbiya va sport - xalqlar o'rtasida hamkorlik, tinchlik va do'stlikni mustahkamlaydigan vositadir. Bizning mamlakatimizda jismoniy madaniyat va sportning milliy turlarini rivojlanirishda, mashg'ulotlarni o'z ona tilida o'tkazishda, milliy kadrlarni ko'plab tayyorlashda sportning milliy turlari hal qiluvchi omil hisoblanadi.



Kelajak avlodni ob'ektiv qonuniyatlar asosida jismoniy madaniyat usullari orqali baynalminal ruhda tarbiyalash - sportning milliy turlarini rivojlantirish yordamida amalga oshiriladi. Xalqaro sport aloqalari, boshqa millat vakillariga nisbatan hurmat, ularning urfodatlari bilan yaqindan tanishish, xalqlar o'rtasida do'stlik va hamkorlik his-tuyg'ularini tarbiyalaydi. Shunday qilib, jismoniy madaniyat va sport kishilarni birlashtirish, tinchlikni mustahkamlash, xalqlar o'rtasida va o'zaro birbirini tushunish vaziyatini yaratishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Foydalaniman adabiyotlar ro'yxati.

1. "Jismoniy tarbiya" fanidan namunaviy dastur, Toshkent - 2005 - yil.
2. Azimov "Sport fiziologiyasi", Toshkent - 1993 – yil
3. [www.ziyouz.com](http://www.ziyouz.com)



## YOSH SPORTCHILARNI JISMONIY TAYYORLASH

*Raxmanov Yashnarbek Aribovich  
Xorazm viloyati Urganch tumani  
27-son mакtab jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada jamiyatning ya'ni kelajagimizning umidli yoshlarining har tomonlama sog'lom, jismoniy qobiliyati, jismoniy madaniyatini rivojlantirish borasida bahs munozaralar kiritilgan.

**Kalit so'zlar:** Jamiyat, jismoniy qobiliyatlar, jismoniy sifatlar, fiziologik, morfologik, sport, akrobatika, yengil-atletika.

Jamiyat rivojlanishining hozirgi bosqichida yosh sportchilarni tayyorlash masalalari alohida ahamiyat kasb etib bormoqda. Mamlakatimiz hamda xorij mutaxassislarining qator tадқиқотлари jismoniy tayyorgarlik muammolariga bag'ishlangan. Ularning ko'pchiligi asosan katta yoshli sportchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash qonuniyatları yuzaga chiqarishga yo'naltiriladi.

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

Shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug'llanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog'liq bilimlarni o'zlashtiribgina qolmay, o'z jismoniy qibiliyatlarini ham rivojlantiradilar.

Jismoniy qibiliyatlar-insonning u yoki bu mushak faoliyatlarini talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta'minlaydigan ruhiy-fiziologik hamda morfologik hususiyatlari majmuasidir.

Inson harakat imkoniyatlarining alohida jihatlarini ifodalash uchun uzoq vaqt „jismoniy sifatlar“ degan atama qo'llanilgan. Hozir ayrim mualliflar uni „jismoniy sifatlar“ tushunchasining sodda formalistik mazmuni tufayli ilmiy muomaladan chiqarib yuborishni va ularning o'rniqa faqat „jismoniy qibiliyatlar“ atamasini qo'llashni taklif qilmoqdalar. Shunga qaramay, kundalik nutqda va ilmiy-uslubiy adabiyotlarda mazkur atama ancha keng tarqalgan. Shuning uchun, ehtimol, bu ikki tushuncha orasidagi o'xhash va farqli tomonlarni aniqlash, ulardan foydalanish vaziyatlarini belgilab olish o'rnlidir.

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

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

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

Qo'llaniladigan vositalarning ta'sir ko'rsatish hususiyati va yo'nalishiga ko'ra jismoniy tayyorgarlikni umumiyl jismoniy tayyorgarlik (UJT), yordamchi hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) turlariga bo'lib o'rganiladi.

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

1) Yosh sportchilar organizmdagi funksional imkoniyatlarini oshirish;

2) Jismoniy sifatlar- kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillikni rivojlantirish;

Yosh sportchilar organizmdagi jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni yo'q qilish.

UJT tarkibiga nihoyatda turli-tuman vositalar kiradi; ular sirasiga snaryadlar bilan bajariladigan, sheriklikda maxsus qurilmalarda amalga oshiriladigan mashqlar, har xil sport turlari-akrobatika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqalarga xos umumrivojlantiruvchi mashqlar bor.

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

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



2) organizmning yuqori darajadagi maxsus yuklamalarga chidamliligi qobiliyatini takomillashtirish;

3) tiklanish jarayonlarining kechish shiddatini orttirish.

Yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi (MJT) tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa faoliyatining hususiyatlari qo'yadigan talablarga qat'iy rioya qilgan holda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Yosh sportchilarni maxsus jismoniy tayyorlash quyidagi vazifalarni hal etadi:

1) tanlangan sport turi uchun hos bo'lган jismoniy qibiliyatlarni takomillashtirish;

2) tanlangan sport bo'yicha muvaffaqiyatli texnik-taktik takomillashuv uchun zarur bo'lган harakat ko'nikmalarini chuqurlashtirib rivojlantirish;

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

Yosh sportchilarning MJT harakat ko'nikmalari tizimidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida musobaqa mashqlari ularning sportchi organizmiga ta'sirini kuchaytiruvchi har turli murakkablashtiruvchi unsurlar bilan birgalikda qo'llaniladi. Jismoniy tayyorgarlikning barcha turlari muayyan o'xshashliklarga ega. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi sport ixtisosligi bilan chambarchas bog'liq. Mashq jarayonida jismoniy tayyorgarlikning biror turiga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratining kuchayishiga to'sqinlik qiladi. Yosh sportchilarning yoshi, malakasi, ularning alohida hususiyatlari, mashg'ulot jarayonining bosqich va davrlari, organizmning ayni paytdagi holatidan kelib chiqib o'zgartiriladi. Sportchining malakasi oshib borar ekan, MJT vositalarining hissasi ortib, UJT vositalarining hajmi shunga muvofiq tarzda kamayib boradi.

Foydalanimanligi adabiyotlar

1. O.V.Goncharova. Yosh sportchilarning jismoniy qibiliyatlarini rivojlantirish.

2. L.A.Djalilova. Jismoniy tarbiya va sport tarixi.



## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР

Тошимирзаева Сабоҳат  
Сурхондарё вилояти Узун тумани  
14-мактабнинг жисмоний тарбия  
ўқитувчиси  
e-mail:sabohat@inbox.uz

**Аннотация:** мақолада жисмоний маданият, жисмония тарбиянинг инсон маънавияти ривожланиши учун таъсири ва унинг ҳаётимиздаги ўрни, ҳаракатли ўйинларни ташкил этиш ҳақидаги қарашлар акс этган

**Калит сўзлар:** саломатлик, баркамол инсон, соғлом авлод, ҳаракатли ўйинлар

Мамлакатимиз ўз эркига эга бўлгандан сўнг, ижтимоий ҳаётимизнинг турли жабҳаларида, хусусан, спорт соҳасида ҳам кескин ўзгаришлар содир бўла бошлади. Айникса, юртбошимиз спорт соҳасини ривожлантиришга алоҳида аҳамият қаратди. Бу бежиз эмас, албатта. Спорт – соғлом муҳитни яратишда, ёш авлодни ҳар томонлама жисмонан ва маънан камол топтиришда ҳал қилувчи кучга эга. Сабаби, биз ҳамон тараққиёт сари кетаётган эканмиз, ҳали йўлимизда ечилиши керак бўлган таълимий муаммолар талайгина. Масалан, шу кунларда ҳаёт талаби ва тарбия услублари ўртасида қандайдир заифлик, бўшлиқ мавжуд. Бинобарин, мана шу бўшлиқни тўлдириш учун ҳалқимизнинг бебаҳо анъаналари, ноёб қадриятларидан ҳисобланмиш ҳалқ ҳаракатли ўйинлари, жисмоний тарбия машғулотлари мухим ўрин тутади.

Тарихга мурожаат қиласиган бўлсак, ибтидоий жамоа давридаёқ ҳалқҳаракатли ўйинларининг дастлабки намуналари пайдо бўла бошлаган. Фидой ҳалқимиз неча юз йиллар давомида ҳар бир ўйинни қалб-кўри билан яратди, сайқаллади ва мукаммаллаштириди. Саралангандар ўйин турларини келгуси авлодлар учун кўз қорачиғидай асраб-авайлаб келди. Тараққиётнинг ҳар қандай босқичларида ҳам катта авлод вакиллари кенжа авлод вакиллари учун ёрдам кўлларини чўзиб, имкон қадар, ўзтўплаган билим ва тажрибаларини севимли машғулотларига бўлган муносабатларини ёшларга ҳам тинмай ўргатиб, тадрижий боғланишини вужудга келтириди. Демак, ёшларни жисмоний тарбиялаш жараённида ҳалқ ҳаракатли ўйинларидан ўз ўрнида кўпроқ фойдаланилса, ўйинларнинг таъсиричанлиги ҳам ошади. Бунинг мамлакатимиз ва миллатимизнинг дунё миқёсидаги нуфузи юксалиши учун аҳамияти катта. Шундай қилиб, ҳалқ яратган ҳаракатли ўйинлар меҳнат, турмуш тарзи, атроф-муҳит табиати, ҳалқнинг маданий мероси, анъаналари, урф-одатлари, умумисоний қадриятлари билан биришиб, ажойиб ажойиб мутаносибликни ҳосил қиласиди. Ўзбек ҳалқ ўйинларини ўрганиш, тадқиқ қилиш ва уни ёшларни тарбиялаш амалиётига жорий қилиш, ўз қадриятларимиз, маданиятимиз ва маънавий бойликларимизнинг юксакликка кўтарилишида асосий воситалардан бири ҳисобланади. Ҳалқ яратган буюк хазинани эҳтиёт қилиб сақлашимиз, миллийлик бўёғини асраримиз ҳамда уни келажак авлод учун бекам-у кўст етказишимиз зиммамиздаги асосий вазифадир. Ҳаракатли ўйинлар давомида болаларни муайян ролларга, образларга (овчи, мерган, топкир, айик-полвон, тулковой ва бошқа тақлилар) кириб кетиши уларда излаш, ижодкорлик, топқирлик, зукколик ва бошқа шу каби хислатларга эришишга ундовчи мотивацияни юзага келтириб, нафакат ушбу тақлид, балки ҳаракатга бўлган эҳтиёжни қондириш йўлларини топишга чорлар экан. Дарҳақиқат, ҳалқ ҳаракатли ўйинларнинг турлари ва мазмуний шакллари ҳилма-ҳил бўлиб, улар хотира, дикқат, идрок, онг, тафаккур, ирода каби қобилиялар, талаффуз, нутқ, интонация каби хислар, ҳамжихатлик, ҳакгўйлик, ватанпарварлик, ўзаро ёрдам бериш, одоб-аҳлоқ, мардлик, ботирлик, жасурлик каби фазилатларни шакллантиради, тарбиялайди. Шунинг учун ҳам умумбашарий ва миллий ҳалқ ҳаракатли ўйинлари инсон саломатлиги, унинг дунёқараси, ёш авлодни жисмонан ва маънан баркамол шахс сифатида тарбиялашда устивор восита эканлиги исбот талаб қилмайди. Ўйинлар аввало тўғри танланиши, шуғулланувчи болаларёши, жинси ва жисмоний имкониятларига мос бўлиши даркор. Ўйиннитўғри танлаш ва мақсадга мувофиқ равишда ўтказиш жуда мухим аҳамиятга эга. Аммо ўйин ҳамма вақт ҳам тарбиявий вазифаларни ҳал қиласермайди. Болалар ўйин давомида ўз феъл-атвори ва шахсий хусусиятларини намойиш қиласидилар. Бундан



эса ўқитувчи уларнинг турли одатларини, салбий ва ижобий қизиқишиларини билиб олиши, тегишли тадбирларн белгилаши, ўйинни муайян йўналишга солиб, уларда соғдиллик мардлик, ростгўйлик, ҳамжиҳатлик, ўзаро ҳамкорлик, хурмат-иззат каби ҳислатларни шакллантириши лозим. Шу билан бирга у болаларга ўйин қоидаларини бузмаган ҳолда ижодий ташаббус кўрсатишда ҳар жиҳатдан ёрдам бериши керак. Ўқитувчи ўйинларни ўтказиш жараёнида педагогиканинг дидактик принципларидан фойдаланиши ва доимо уларни амалга оширишга эришиши лозим. Ўқитувчи ўқувчиларга ҳар бир ўйиннинг мазмунни, вазифаси ва қоидаларини тушунириб беради. Бу эса уларга ўйинга онгли муносабатда бўлиш, уни тўғри ўрганиб олиш, ўз ҳатолари ва ютуқларини тўғри тушуниш ва ўз ҳаракатларини ўртоқларининг ҳаракатларига қиёслаб таҳлил қилиш имконии беради. Ўқувчининг ўйин машқларини ўрганишда ўқитувчига кўр-кўронга тақлид қиласевариши ҳам мақсадга мувофиқ эмас. Ўқитувчи ўргатадиган ва ўқувчилар онгли равищда бажарадиган ҳаракатлар болаларда ташкилотчилик қўнимларини тарбиялашда ёрдам бериши керак. Бунга ўйинни ўтказиш учун ўқувчилардан ҳакамлар ва уларнинг ёрдамчиларини тайёрлаш йўли билан эришилади. Ўқитувчи болалар билан ўтказиладиган ўйинлар бироз муайян қийинчиликларни енгиш билан боғлиқ бўлишига, ўйин жараёнида бажариладига ҳар бир вазифа амалга ошишига эришиши ва тўсиқлар қандай зabit этилишига кўра мураккаблаштириб борилиши зарур. Бу иш болаларни меҳнатсеварликка ўргатади, улардаги ирода кучини орттириб боради.

**Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга мурожатномаси. 2017 йил, 22 декабрдаги нутқи. / “Халқ сўзи”. 2017йил 23 декабрь. №258
2. Каримов И. Баркамол авлод орзуси. –Т.: Шарқ, 1999,183 б
3. ziyonet.uz
4. www.uz

**"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР"  
МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 23-КҮП ТАРМОҚЛИ  
ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ  
МАТЕРИАЛЛАРИ**

**(11-қисм)**

**Масъул мухаррир:** Файзиев Шохруд Фармонович  
**Мусаҳҳих:** Файзиев Фаррух Фармонович  
**Саҳифаловчи:** Шахрам Файзиев

Эълон қилиш муддати: 31.12.2020

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