Tadqiqot uz

ЎЗБЕКИСТОН ОЛИМЛАРИ ВА ЁШЛАРИНИНГ ИННОВАЦИОН ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАРИ

МАВЗУСИДАГИ КОНФЕРЕНЦИЯ МАТЕРИАЛЛАРИ

2021

» 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

doi

Crossref

iD

30 APREL

№27

CONFERENCES.UZ

"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР" МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 27-КЎП ТАРМОҚЛИ ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ МАТЕРИАЛЛАРИ
11 -ҚИСМ

МАТЕРИАЛЫ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ 27-МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЙ ДИСТАНЦИОННОЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИИ НА ТЕМУ "НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ"
ЧАСТЬ- 11

MATERIALS OF THE REPUBLICAN 27-MULTIDISCIPLINARY ONLINE DISTANCE CONFERENCE ON "SCIENTIFIC AND PRACTICAL RESEARCH IN UZBEKISTAN"
PART- 11

ТОШКЕНТ-2021

УУК 001 (062)
КБК 72я43

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" [Тошкент; 2021]

"Ўзбекистонда илмий-амалий тадқиқотлар" мавзусидаги республика 27-кўп тармоқли илмий масофавий онлайн конференция материаллари тўплами, 30 апрель 2021 йил. - Тошкент: «Tadqiqot», 2021. - 18 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 мухандислик-қурилиш институти)

5.Давлат бошқаруви
Доцент Шакирова Шохида Юсуповна (Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети)

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 тутган 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.Мусиқа ва ҳаёт
Доцент Чариев Турсун Хуваевич (Ўзбекистон давлат консерваторияси)

16.Техника ва технология соҳасидаги инновациялар
Доцент Нормирзаев Абдуқаюм Раҳимбердиевич (Наманган мухандислик-қурилиш институти)

17.Физика-математика фанлари ютуқлари
Доцент Сохадалиев Абдурашид Мамадалиевич (Наманган 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 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 Қаххоров Ўктам Абдурахимович (Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш мухандислари институти)

25.География
Йўлдошев Лазиз Толибович (Бухоро давлат университети)

Тўпламга киритилган тезислардаги маълумотларнинг хаққонийлиги 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. Ашуров Тоир Алимович
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ МУАММОЛАРИ.................. 7
2. Давлатёров Элёр Норхонович, Азилгариев Элёр Рафаелович, Бекчанов Дилшод Эркинович
ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ. 9
3. Badalov botirjon zokirjonovich
EGILUVCHANLIK VA UNI TARBIYALASH USLUBIYOTI 11
4. Kadirov Amet Aydarbekovich
O‘QUVCHILARNING JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORT BAYRAMLARIDA CHIQISHLARI 12
5. Kaljanova Gulnaz Boribaevna
MAKTABDA JISMONIY TARBIYA FAOLLARINI TAYYORLASH 13
6. Турдимуратов Бейбарис Алмуратович
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІН ДИДАКТИКАЛЫҚ ТҰРҒЫДАН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ ӘДІСТЕМЕСІ 14
7. Xusainov Jasur Sayfulloyevich
JISMONIY HARAKATSIZLIK NATIJASIDA KELIB CHIQADIGAN MUAMMOLAR VA ULARNING OLDINI OLISH

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ МУАММОЛАРИ

Ашуров Тоир Алимович,
Муродов Жўрабек Журақулович
Навоий вилоят Хатирчи туман 4-умумтаълим мактаб
Жисмоний тарбия фани ўқитувчиси

Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни ва Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури» да белгиланишича, кадрлар тайёрлаш сохасидаги давлат сиёсати узлуксиз таълим тизими орқали ҳар томонлама интеллектуал маънавий ва аҳлоқий баркамол шахс-фуқарони шакллантиришга қаратилган.

Жамият ривожланишининг хозирги босқичида баркамол инсонни тарбиялаш энг асосий вазифалардан бўлиб, президентимиз таъкидлаганидек: Соғлом авлодни тарбиялаш буюк давлат пойдеворини фаровон ҳаёт асосини қуриш деганидир.

Шу муносабат билан ёш авлодни соғломлаштириш ва уларнинг барча жисмоний сифатларини ривожлантириш мақсадида‖ Умумий ўрта тьаълим мактаблари учун жисмоний тарбиядан давлат таълим стандартлари‖ асосида,республика таълим маркази билан биргаликда‖Жисмоний тарбия - дастури дастури ишлаб чиқилди.

Умумривожлантирувчи машқлар ёрдамида соғломлаштириш, жисмоний сифатларни тарбиялаш ва организмни иш қобилиятини янада яхшилаш орқаликишининг умумий жисмоний тайёргарлиги амалга оширилади ва шуғулланувчиларни янада мураккаброқ харакатларни эгаллашга тайёрлайди.

Жисмоний ривожланиши юқори бўлган ўғил болаларда эгилувчанлик, куч, тезкорлик ва чидамлилик сифатидан ташқари бошқа сифатлар ўртача натижага эга. Демак кўриниб турибдики, жисмоний ривожланиши юқори бўлган болаларнинг эгилувчанлик, кучлилик, тезкорлик ва чидамлилик сифатларини ривожлантириш учун махсус танланган жисмоний машқлар бериш лозим. Жисмоний ривожланиши юқори бўлган болаларга алохида ёндашиш кераклиги аниқланди.

Жисмоний ривожланиши ўртача кўрсаткичга эга бўлган қиз болаларнинг кучлилик сифатларидан ташқари қолган жисмоний фазилатлари ўртача ривожланишга эга эканлиги маълум бўлган. Жисмоний ривожланиши паст бўлган қиз болаларда чаққонлик, эгилувчанлик, кучлилик, тезкорлик сифатлари бошқа жисмоний сифатларга кўра паст кўрсаткичга эга эканлиги, куч, тезкорлик, эгилувчанлик, чаққонлик сифатларини ривожлантириш учун табақали ва индивидуал ёндашишнинг талаб қилиниши аниқланган.

Юқори жисмоний ривожланишга эга бўлган қиз болалардан олинган тест натижаларига кўра, чаққонлик ва эгилувчанлик сифатлари бўйича паст кўрсаткичка эга бўлиб, бошқа жисмоний сифатлари бўйича натижалар кўрсатиши мумкинлиги куриш мумкин.

Ривожланиши юқори бўлган қиз болаларнинг чаққонлик ва эгилувчанлик сифатларини ривожлантириш учун уларга алоҳида ёндашиб, махсус жисмоний машқлар бериш керак.

Шунинг учун жисмоний ривожланиши юқори бўлган қизларнинг чаққонлик ва эгилувчанлик сифатларини ривожлантириш учун уларга алоҳида ёндашган ҳолда харакат уйғунлиги ва эгилувчангилини тарбиялаш лозим.

Жисмоний ривожланиши бўйича индивидуал ёндашишда: -тартиблаштириш услуби билан ўқувчининг эгаллаган ўрни ва ҳар бир ўқувчи жисмоний сифатининг қайси тарзда ривожланганлигини; -шу гурухдаги қизларнинг пуберт даврини; гавдасидаги мушакларининг ривожланганлигини ҳисобга олиш лозим бўлади.

Жисмоний ривожланиши юқори бўлган ўғил болаларни эгилувчанлик, куч, тезкорлик ва чидамлилик сифатлари тартиблиш (ражирование) усули билан бахолаб чиқдик.

Ўртача ривожланишига эга бўлган ўғил болаларнинг чидамлилиги, чаққонлиги, эгилувчанлиги юқори кўрсаткичга, бошқа жисмоний сифатлари ўртача ривожлантиришга эга.

Жисмоний ривожланиш паст бўлган қиз болларда чаққонлик, эгилувчанлик, кучлилик, тезкорлик сифатлари бошқа жисмоний сифатларидан кўра паст кўрсаткичга эга эканлиги аниқланди. Юқори жисмоний ривожланишига эга бўлган болалар чаққонлик ва куч сифатлари бўйича паст кўрсаткичга эга бўлса, чидамлилик сифати бўйича ўртача, бошқа сифатлари юқори кўрсаткичга эга эканлиги аниқланган.Ўқувчиларни жисмонирй ривожланиши учун имконияти борича энг камида бир ойда икки марта жисмоний тарбия дарсларига қатнашиши зарур.

Бўйнинг ўсиши организмга ва жисмоний ривожланишга боғлиқдир.

Ўтказилган тадқиқотларидан шу нарса маълум бўлдики, ёшига нисбатан жисмоний сифатларни ривожланиши нотекисдир, яъни бир хил эмас.

Ўқувчилар мураккаб ҳаракат машқларини тез ўзлаштира олиш, ўсиб бораётган жисмоний юкламаларга мослашиши турли жисмоний сифатларини ривожланишига ва бошқа олдига қўйиладиган талабларга тез мослашадилар.

Лекин ҳаракат кўникма, малакаларни шаклланишига педагогик, методик нуқтаи назардан тўғри ва жиддий қараш керак. Шу боисдан бу ёшда жисмоний сифатларни самарали тарбиялашга энг қулай вақтлигини ҳисобга олган ҳолда машғулотларнинг мураккаблиги, жисмоний юкламани ошиб бориши лозим ва назорат остида бўлиши керак.

Ҳар хил услублардан тўғри самарали фойдаланиш таълимий, тарбиявий ва соғломлаштириш вазифаларни самарали ҳал этиши ҳамда ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошиб бориши, жисмоний тарбия дарсининг сифатини яхшилаш тадқиқот ишларида кўрсатганлар.

Олинган маълумотлар кўсаткичи бўйича жисмоний ривожланиши юқори бўлган қиз болалар барча болаларга нисбатан чаққонроқ ва эгилувчанроқ, ушбу сифатлардан ташқари бошқа жисмоний сифатлари юқори кўрсаткичга эга.

Жисмоний ривожланиш юқори бўлган қизларнинг чаққонлик ва эгилувчанлик сифатларини ривожлантириш учун уларга алохида ёндашган холда координация харакатларини ва эгилувчанликни тарбиялайдиган машқлар бериш лозим.

Шунинг учун: - жисмоний ривожланиши бўйича ўғил ва қиз болаларни табалаштириб дарс ўтганда, ҳаракат фаолиятини фарқ қилган холда жисмоний сифатларнинг ривожланиши ва ўсишини ҳисобга олиш зарур; - жисмоний ривожланишга индивидуал ёндашиш тартиблаштирриш усули асосида ўқувчининг эгаллаган ўрнига ва ўқувчидаги хар бир жисмоний сифатнинг қай тарзда ривожланганлигига; шу ёшдаги қизларнинг пубертат даврини; гавдасига нисбатан мускулларининг ривожланганлигига эътибор беришни талаб қилади.

-Умумий ўрта таълим мактаб ўқувчилари саломатлигини мустаҳкамлаш жисмоний тарбиянинг асосий мақсадидир. - Ҳар-хил минтақаларда ўқувчиларни жисмоний машғулотга бўлган қизиқишларини оширишда турли хилдаги усул ва услублар қўлланилади ҳамда тўғри ташкил қилинган жисмоний тарбия дарси ўқувчиларни жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлигини оширади. -Ўқувчиларга жисмоний тарбия дарсларида дифференциал (табақали) ёндашиш, уларнинг жисмоний сифатларини тарбиялашга қулай вақтлилигини ҳисобга олиб, жисмоний юкламаларни аста-секинлик билан ошириб бориш, болаларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини ошишига ёрдамлашади.

Фойдаланилган адабиётлар

1.Ўзбекистон Республикаси Президентининг ПФ-3031 “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги фармони. Тошкент.2017.

2. Пўлатов О,О.,Расулев О.Т Гимнастика дарсининг самарадарлигини ошириш усуллари. Тошкент.1995.

3.Мадаминов Б.Ш 5-6 синф ўқувчиларини жисмоний тарбия дарсларида табақали-индивидуал ёндошиш. Автореферат.Тошкент.2005.

4.Саламов Р. С., Рўзиохунова М. М. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти.Тошкент. 1995. 102 б.

5.Исмоилов Т.У Бошланғич синфларда жисмоний тарбия-соғломлаштириш тадбирларининг педагогик хусусиятлари. Автореферат. Тошкент.2010.

ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ.

Давлатёров Элёр Норхонович
Хоразм вилояти Шовот тумани
24-сон умумий урта таълим мактаби
жисмоний тарбия фани укитувчиси.
Email:elyor24maktab@umail.uz
Азилгариев Элёр Рафаелович
Хоразм вилояти Шовот тумани
2-сон умумий урта таълим мактаби
жисмоний тарбия фани укитувчиси.
Email: elyor2maktab@umail.uz
Бекчанов Дилшод Эркинович
Хоразм вилояти Шовот тумани
27-сон умумий урта таълим мактаби
жисмоний тарбия фани укитувчиси.
Email: dilshod27maktab@umail.uz

Аннотатсия: Ушбу маколада Ўзбекистонда жисмоний тарбич ва спорт ривожланиши бу борада кабул килинган карор ва вазифалар хакида алохида малумотлар берилган.

Муаммо туғдирган ҳолда савол жавоблар ўқувчилар билан биргаликда (яъни ўқувчиларнинг ўзлари ҳам савол бериб тўлдириб боришади. Асосий қисм: Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш борасида қабул қилинган қарор ва вазифалари қуйидагилардан иборат. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002 йил 24 октябрда чиқарилган «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш» тўғрисидаги фармони жисмони тарбияга бўлинган муносабатнинг сиёсий аҳамиятини белгилади.Фармонда белгилаб қўйилган Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг мақсад ва вазифаларидан баъзи ўринларини келтириб ўтиш мақсадга мувоффиқдир.»Болалар жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш борасида давлат сиёсатини ишлаб чиқиш ва амалга оширишга болалар спортини аниқ мақсад йўлида ва барқарор авж олдиришга кўмаклашиш, болаларга спортга меҳр уйғотиш ўсиб келаётган ёш авлод онгида спорт билан шуғулланиш, соғлом турмуш тарзига амал қилиш, маънавий ва жисмоний камолга интилиш, уларни салбий таъсирдан ҳимоя қилиш ҳамда зарарли одатлардан халос этиш болаларни фел-атворли, Ватанга меҳр муҳаббат ва ўз мамлакати учун ғурур ифтихор руҳида тарбиялаш борасидаги чора-тадбирлар комплексини амалга ошириш» зарурлиги қайд этилган. «Болалар спортини ривожлантириш» борасида чиқарилган бу фармон барча ўқув юртлари сингари бизга ҳам ижобий қабул қилиниб қатор тадбирлар тузилди. Шу тадбирлардан дарсларга тўлиқ қатнашиш, дарсдан кейинги спорт ўйинларига тўгараклар ўқувчиларни қатнашиши. Бундан ўз жойларида ҳар хил тўгаракларга қатнашиб ўз уйларига ишлашлари керак. Жисмонан чиниққан инсон ҳар соҳада илғорлиги ҳаммага маълум. Ўқувчи ёшлар ва қизлар ўртасида миллий ўйинларни билиш ва уларни ташкил этиб шуғулланишга эътиборни ошириш мақсадига қизлар ўртасида миллий спорт турлари ривожлантириш дастури қабул қилиниб унда ҳар бир билим юртларида, коллежларда спорт иншоотларини қайта кўриб чиқиш уларни жиҳозлаш тўгарак ишларини янада ривожлантириб ишлари кўзда тутилган. Ўзбекистон мустақилликка эришгандан кейин ўзимизнинг миллий спорт турларидан кураш тури жаҳон аренасига кўтарилиб шу тур бўйича жаҳон биринчиликлари ўтказилди. Бз дегани бизни миллий бухороча курашимизни тан олинганидир. Бир неча мамлакатларга кураш бўйича кураш федерациялари тузилди.Ўзимизда миллий ўйинлардан «елкада кураш «Бўрон ўйини»»минди ўйини» «Оқтеракми-кўктерак», «Аққол», «Зим-зим», ўйинлари, «Дурра отиш» каби ўйинлари ва ҳоказолар. Масалан «Минди» ўйини ёки «Эшак» ўйини билан танишайлик бунда гуруҳ иккига бўлинади бунда асосан ўғил болалар ўйнайди. Куръага асосан бир каманда «Эшак» бўлиб иккинчи каманда «Минувчилар» бўлади.»Эшак» камандаси бир- бирини орқама-кейин қучоқлаб ушлайди. Энкайган ҳолда бир-бирини зич ушлаган ҳолда. Бир каманда рақиб камандани яъни

минувчиларни кўтариб барчасини маълум масофада олиб бориши керак бўлади. «Минувчи» камандаси ўз камандасига мувофиқ баъзи бир хавфсизликларга риоя қилган ҳолда бажариш талаб қилинади. Ғолиб чиқиш учун «Эшак»бўлган камандалар аъзолари минган каманда олиб бориши керак. Шундагина каманда билан «эшак» командани жойини алмаштиради. Худди шунга ўхшаган ўйинларни ўйнаш ва ривожлантириш учун шу ўйинлардан жойларида мусобоқа ташкил этиш чораларини кўриш керак.

Ўқувчилар ўйинлардан туриб ҳаракатда машқлар бажаришда қуйидаги машқлар бажарилади.

1) Д-Х А-Х 1-қўллар елкага, 2-юқорига, 3-елка, 4-Д-Х

2) А-Х. 1-қўллари ен томонг, 2-қўллар юқорига, 3-яна ён томонга, 4. А-Х. 3) А-Х қўллар олдинга туғилган ҳолда бўғинларни ўнг ва чап томонларга айлантириш.

4) Д-Х қўллар белга оёқлар елка кенглигида 1-гавдани чапга эгилтириш-2.Д-Х 3-ўнгга 4-Д-Х.

5) Д-Х қўллар буёнга тирсакда букилган 1-2 гавдани чапга бурилади. 3-4 гавдани ўнгга бурилади.

6)Д.Х қўллар олдинга 1-ўтирилди, 2-турилади.

Машқлар 5-6 мартадан такрорланади. Қўлларни ён томондан кўтарган ҳолда олиш ва нафас чиқариш. -Ҳамма ўз ўрнига ўтиради. -Ўқувчи ёшлар орасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш йўлида Ўзбекистон Республикаси яқинда қабул қилинган фармони қабул қилинди. Бу дегани спорт соҳасида давлат сиёсати юқорилигидир. Имкониятдан келиб чиқиб билим юртида ташкил этилган спорт тўгаракларига ҳар бир ўқувчи қатнашиши шарт. Бу ўқувчилар ўқув нормативларини бажариш имконияти бўлади. Ҳозирда ўрта-махсус касб хунар таълими талабалари ўртасида ўтказилаётган «Баркамол авлод « мусобақалари ҳар икки йилда катта тантаналар билан ўтказилади. Талабалар ўртасида қилинган режа асосида 1-босқич мусобақалари ўтказилиб бунда асосан Баскетбол, Валейбол, Футбол, Енгил атлетика, теннис, қўл тўпи, сузиш, куш турларидан ўтказиб борилмокда.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Андрис Э.Р., Савельев Ю.М. Обучение бегу, прыжкам и метаниям. Учебное пособие. Ташкент, Ибн-Сино, 1990 г.

2. Андрис Э.Р.,Кудратов Р.К. Енгил атлетика.Укув кулланма.Тошкент, 1998 й..

EGILUVCHANLIK VA UNI TARBIYALASH USLUBIYOTI

Badalov botirjon zokirjonovich
Namangan viloyati Uychi tumanidagi
7-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabining
jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Annotatsiya: ushbu maqolada o'quvchilarda jismoniy eguluvchanlik va uni tarbiyalash borasidagi fikr-mulohazalar berilgan.

Kalit so'zlar: egiluvchanlik, jismoniy tarbiya, dars, harakat, odam.

Egiluvchanlik bu — odamning harakatni katta amplituda bilan bajara olish qobiliyatidir. Bu sifat harakatchanlikning rivojlanganligi bilan aniqlanadi. „Egiluvchanlik" terminidan butun tana bo'g'inlarida harakatchanlik mavjud bo'lgandagina foydalanish maqsadga muvofiqdir. Odamda bo'g'inlar harakatchanligi vujudga kelishining ikkita asosiy shaklini ajratish mumkin:

1) passiv harakatlarda ishchanlik;
2) faol harakatlarda ishchanlik.

Passiv harakat tashqi kuchlar ta 'siri natijasida amalga oshiriladi. Faol harakatlar ma'lum bo'g'in orqali o'tayotgan muskul guruhlarining ishi hisobiga bajariladi. Oddiy sharoitda odam katta anatomik (chegaralangan) qism harakatchanligidan foydalanadi va doimo katta passiv harakatchanlik ehtiyojini saqlab qoladi. Bo'g'inlar harakatchanligi talab qilinadigan yengil atletika, gimnastika, suzish mashg'ulotlari jarayonida anatomik harakatchanlikning faqat 80—95 foizidan foydalaniladi, xolos. Bo'g'imlar harakatchanligiga ta'sir etuvchi maxsus jismoniy mashqlar, organizmning rivojlanish yoshini tabiiy borish bilan kelishilgan holda olib borilmog'i zarur.

Egiluvchanlikni tarbiyalashni 10—14 yoshlardan maqsadga muvofiq tarzda amalga oshirila boshlansa, katta samara beradi yoki 14 yosh va undan keyinroq boshlansa, bo'g 'inlar harakatchanligini takomillashtirish katta qiyinchilik bilan amalga oshiriladi. Bo'g'inlar harakatchanligi 10—14 yoshlarda, katta o'quvchilarda esa nisbatan ikki marta samaraliroq rivojlanadi. Egiluvchanlik gavdani oldinga, orqaga, yon tomonlarga bukish darajasi bilan aniqlanadi. Gavdaning egiluvchanlik darajasini aniqlash uchun skameykaga chiqib turib, oyoqlar tizzasini bukmasdan oxirigacha oldinga engashish kerak. Masofa (sm) skameykaning chetidan qo'lning uchinchi barmog'igacha o'lchanadi. Agar barmoqlar skameykaning chetiga yetmasa, harakatchanlik kattaligi minus belgisi bilan belgilanadi, agar pastga tushsa — plus belgisi bilan belgilanadi. Bo'g'inlar egiluvchanligining yaxshi ko'rsatkichi Q10 — Q16 sm katta-kichikligi bilan belgilanadi. Egiluvchanlikni tarbiyalashning butun jarayonini uch bosqichga bo'lish mumkin: „Bo'g'inlar gimnastikasi" bosqichi; harakatchanlikni rivojlantirishning maxsuslashgan bosqichi; bo'g'inlar harakatchanligini erishilgan darajada ushlab turish bosqichi. „Bo'g'inlar gimnastikasi" bosqichining vazifasi bo'g'inlarda faol va passiv harakatchanlikning umumiy darajasini rivojlantirishgina emas, bo'g'inlarning o'zini mustahkamlash, muskul-tugun apparatlarini mashqlar, qo'llash egiluvchan qilishdan iborat. Bu bosqichda hamma bo'g'inlarni „ishlab chiqish " amalga oshiriladi. Bo'g 'inlarda harakatchanlikni rivojlantirishning maxsus bosqichi, ma'lum harakatlarda maksimal amplitudani rivojlantirish, sport texnikasini tezroq o'zlashtirib olishga yordam berish, shu asosda natijani yaxshilash vazilasini hal etishdir. Bo'g'inlar harakatchanligini erishilgan darajada ushlab turish bosqichi, har kun cho'zilish mashqlarini bajarishni ko'zda tutmaydi. Agar mashg'ulotlardan bo'g'in va muskul tugunlarining cho'zilish mashqi olib tashlansa, bu holda bo'g'inlar harakatchanligi yomonlashadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Usmonxojayev T. S. va boshqalar. Bolalar va o 'smirlar sport nazariyasi va uslubiyati. Ilm Ziyo. 2007- y.
2. Aliyev M.B., Usmonxojayev T. S., Sagdiyev X.X. Sport o'yinlari — Futbol. Ilm -Ziyo. 2007.

O'QUVCHILARNING JISMONIY TARBIYA VA OMMAVIY SPORT BAYRAMLARIDA CHIQISHLARI

Kadirov Amet Aydarbekovich
Nukus shahar 22-sonli ixtisoslashtirilgan umumta'lim
maktabining jismoniy tarbiya o'qituvchisi
+998913937107

Annotatsiya: ushbu maqolada maktablarda o'quvchilarning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bayramlarida qatnashishlari va uning ahamiyati tahlil etilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, bayram, maktab, o'quvchi.

Mavjud metodik adabiyotlarda va matbuotlarda sport musobaqalarini sport bayramlari deb ataydilar. Haqiqatdan ham, yaxshi tashkil etilgan musobaqalar, ochilish paradi, berkilishi, g'oliblarni tantanali mukofotlash o 'ziga xos sport bayrami hisoblanadi. Ammo sport mutaxassislari uchun sport bayramlari boshqacharoq tushuniladi. Bular o 'z ichiga musobaqalarni olgan, ko'rgazmali chiqishlar, konkurslar, viktorinalar, o'yinlar va, eng asosiy, butun maktab o'quvchilarini qamrab oluvchi majmuiy musobaqalar hisoblanadi.

Ommaviy chiqishlar sport bayramining bir qismi yoki boshqa ommaviy tadbirlar boiishi mumkin. Bayramni tashkil etishga, dasturini tuzishga, unga tayyorgarlik ko'rishga amalda butun o 'qituvehilar va o'quvchilarni jalb etish kerak. Dasturga o'quvchilarning taklifi bo'yicha mashqlar va o'yinlar kiritiladi. Dastur tuzib bo'lingandan so'ng bayramni o'tkazish ssenariysi aniq ishlab chiqiladi. Ssenariyni ishlab chiqishga madaniyat xodimlari taklif etilishi mumkin.

Bayramni tayyorlash va o'tkazishda uning alohida bo'limlariga o'quvchi va

pcdagoglar biriktirib q o 'yiladi. Masalan, o 'quvchilar rasm o'qituvchisining rahbarligida bayram joyini bezaydi, ularga bayram tusini beradi, ko'rgazmalar tayyorlaydi, rasm chizish konkursini o 'tkazadi. O'quvchilarning boshqa guruhi fizika o'qituvchisining yordamida bayram joyini radiolashtiradilar. Mehnat o'qituvchisi bayroqlarni, bayroqchalarni tayyorlash brigadasini tashkil etadi. Adabiyot o 'qituvchisi havaskor shoirlar konkursini tayyorlaydi. Bayramdan so'ng ertasi kuni tashkiliy qo'mitaning kengaytirilgan yig'ilishi bo'lib o'tadi, bunda hamma javobgar shaxslar hisobot beradilar, natija tahlil qilinadi, yutuq va

kamchiliklar aniqlanadi. Maktab direktori musobaqani tayyorlash va o'tkazishda o 'rnak ko'rsatganlarni rag'batlantirish uchun buyruq chiqaradi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi faollar bilan birga musobaqa natijasini ko'rsatuvchi jadvalni chiroyli rasmiylashtiradi. Fotomontajlarda g'oliblarning rasmlari, bayramdan lavhalar, direktor buyrug'idan ko'chirma bo'ladi. Sport bayramlarini va o 'quvchilarning ommaviy chiqishlarini tashkil etish va o'tkazish bu — maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi va maktab sport jamoasi uchun o 'ziga xos imtihon va sinovdir.

Sport kechalari maktab jismoniy tarbiya va sport jamoasining hayotidagi har xil voqealarga bag'ishlangan bo'ishi mumkin. Bu maktabda jismoniy tarbiya va sport ishlariga yillik yakun yasashga bag'ishlangan „Sport sharafi kechasi" bolishi mumkin. Kechalar maktab komandasining yuqori yutuq natijalariga yoki alohida sportchilarga bag'ishlangan bo'lishi mumkin: ular „Quvnoqlar va zukkolar" , „G'oIib o 'zimizdan" , „Alpomish davrasi" , „Barchinoy davrasi" va boshqa mavzularda o'tkazilishi mumkin. Kechaning vazifasi — maktab jismoniy tarbiya va sportchilarini rag'batlantirish, ularning yutuqlarini targ'ib

qilish, o'quvchilarning yangi guruhlarini jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga muntazam jalb etishdir. Kechani o'tkazish uchun kcng tayyorgarlik ko'riladi, tuzilgan tashkiliy qo'mitaga sinfdan tashqari ishlar bo'yicha tashkilotchi rahbarlik qiladi, albatta, asosiy ishni jismoniy tarbiya o'qituvchilari bajaradilar. Kecha dasturi va ssenariysi tuziladi, taklifnomalar tayyorlanadi, sovg'a va sovrinlar tayyorlanadi, hakamlar tanlanadi va tasdiqlanadi.

Adabiyotlar:

1. *Usmonxojayev T. S.* va boshqalar. Bolalar va o 'smirlar sport nazariyasi va uslubiyati. Ilm-Ziyo. 2007- y.

MAKTABDA JISMONIY TARBIYA FAOLLARINI TAYYORLASH

Kaljanova Gulnaz Boribaevna
Nukus shahar 22-sonli ixtisoslashtirilgan
umumta'lim maktabining jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Annotatsiya: ushbu maqolada maktablarda jismoniy tarbiya faollarini tayyorlar va uning ahamiyati tahlil etilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, faollar, samaradorlik, o'quvchi, bilim, kuch,

Har bir maktabning jismoniy tarbiya o ‘qituvchisi o ‘z atrofiga faqat sportchi o‘quvchilarnigina emas, butun maktab jamoasi va o'quvchilarini birlashtirishi kerak. Bular ichida tashviqot va targ‘ibotni olib borishga qobiliyatlilari, musobaqalarni tashkil etuvchilar, baza yaratuvchilar bo'ladi. Ko'pincha „og‘ir“ bolalar bo‘ladi, lekin bularning ichida yaxshi tashkilotchilar, o‘qituvchiga yordam berishni xohlovchilar bo‘ladi.

Faollar ishining samaradorligi uni tayyorlash darajasiga bog‘liq. Bu yerda faqat ishlash ishtiyoqi, bilim, ko‘nikma va malaka bo‘lishi kerak. Faollarni tayyorlash maktabda o‘quvchilar jismoniy tarbiyasini amalga oshiruvchi va nazorat qiluvchi boshqa tashkilotlar bilan hamkorlikda amalga oshiriladi. Ya'ni jismoniy tarbiya jamoasi kengashining raisi, a 'zolari tashkilotchilik mahorati ishlariga Tuman o ‘qituvchilar metod birlashmasi qoshida o ‘rganishlari kerak. Bu ishlarni tuman, shahar sport qo‘mitasi, bolalar sport maktablari o ‘z zimmalariga olishlari mumkin. Jismoniy tarbiya tashkilotchilari uchun mavzular:

— sinflararo musobaqalarni tashkil qilish;
— arizalarni rasmiylashtirish;
— maktab ichidagi musobaqalar uchun komandalarni tashkil etish va tayyorlash;
— o‘quv kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlari.

Hakamlar aniq sport turi va musobaqa qoidalariga tegishli bo‘lgan masalalarni o‘rganadilar. Jamoatchi instruktorlar jismoniy mashqlar texnikasi va mashg‘ulotni o ‘tish metodikasi, jismoniy yuklamalar me'yorini belgilash hamda alohida o ‘quvchilar va komandalarni musobaqalarga tayyorlashga taalluqli bo'lgan masalalarni o‘rganadilar. Har bir faollar guruhi uchun alohida reja tuziladi. Seminar tinglovchilari 4 - 7 - s inf o ‘quvchilari bilan ommaviy

jismoniy tarbiya ishlarini, „Alpomish“ va „Barchinoy“ majmuyining nazariy talablari bo'yicha mashg‘u!otlar o ‘tkazadilar, mashqlanisliga rahbarlik qiladilar, musobaqa hakamlik qilib qatnashadilar. Bo‘lg‘usi jamoatchi instruktorlarni sport asbobanjomlarini tayyorlash, o ‘quv va sinov hujjatlarini tuzish, musobaqa bayonnomalari, ro‘yxatlari, buyruqlar bilan amaliy tanishtiriladi. Yakuniy mashg‘ulotlarda hamma qatnashuvchilar o'quv rejasining nazariy va amaliy bo‘limlari b o ‘yicha sinovlardan o ‘tkaziladi. Qator maktablarda faollar maxsus sport kiyimi va emblemada yuradilar.

„Alpomish“ va „Barchinoy“ bo‘yicha ishlar o ‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini va ularning salomatlik holatlarini aniqlashdan boshlanadi. Bu ma 'lumotlarni o ‘qituvchilar oktabr-noyabr oylariga to ‘plashi mumkin. Bu ishlar bilan baravar, suzishni bilmaydigan, „Alpomish“ va „Barch

in o y “ me 'yoriy normasini topshirishdan ozod etilgan o‘quvchilarni aniqlab boriladi. Bunday ma'lumotlar o ‘qituvchiga keyingi ishlarida topshiruvchilarning sonini aniq bilish, o uquv reja ishlaridagi kamchiliklarni

aniqlash, har bir sinfdan nishondorlarni tayyorlash uchun o‘quvchilar sonini aniqlash, ularning dastlabki tayyorgarlik darajasini hisobga olish ***imkonini*** beradi. Jismoniy madaniyat va sportning ko‘rgazmali targ‘ibot manbalariga rasmlar, haykallar, barelyeflar, mozaika asarlari, pannolar, shiorlar, o ‘quv-targ‘ibot va axborot mavzuidagi plakatlar, transparantlar, rasm ko'rgazmalari, fotomontajlar, yutuqlar ko‘rgazmasi, hurmat taxtasi, jismoniy tarbiya va sportga bag‘ishlangan burchaklar kiradi.

Adabiyotlar:

1. *Usmonxojayev T. S.* va boshqalar. Bolalar va o ‘smirlar sport nazariyasi va uslubiyati. Ilm-Ziyo. 2007- y.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІН ДИДАКТИКАЛЫҚ ТҰРҒЫДАН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Турдимуратов Бейбарис Алмуратович,
№18 мектептің дене шынықтыру пәнінің мұғалімі
Навои облысы Канимех ауданы

Баяндаманың мақсаты: Дене тәрбиесі негіздері жөнінде түсініктеме беру.
Баяндаманың міндеттері
1. Салауатты өмір салтын насихаттау,үгіттеу және үйрету.
2. Шапшаңдықты,жылдамдықты қалыптастыру.

Дене тәрбиесі жеткіншек ұрпаққа нысаналы тәрбие берудің ежелден келе жатқан тарихи формаларының бірі болып табылады. Алғашқы қауымдық қоғамда дене тәрбиесі аңшылар мен жауынгерлерді даярлау мақсатын көздеді., ол кезде аңшылық пен соғысты, салттар мен жораларды көрсететін ойындар осы мақсатқа қызмет етті. Құл иеленушілік қоғамда спортпен шұғылдану құл иеленушілер мен еркін азаматтар арасында едәуір дамыды. Олардың көздеген мақсаты құл иеленушілердің дене және рухани күштерін жан-жақты дамыту және соғыс жүргізуге, жаулап алғанды қорғауға даярлау болды. Орта ғасырларда дене шынықтырумен және спорттың алуан түрлерімен шұғылдану рыцарьлық тәрбие жүйесіне енді. Қайта өрлеу дәуірі мен гуманизм идеяларының таралу заманында дене тәрбиесінің педагогикалық идеялары ерекше дамыды. Кейінірек жеке меншіктегі және артықшылық жағдайдағы мектептерде оған мықтап көңіл бөлетін болды.

Дене тәрбиесінің пайда болып, дамыған теориялардың бәрі көбінесе спортшылардың арнаулы сапаларын дамыту және нығайта мақсатымен спортшыларды даярлауға және жаттықтыруға бағытталды.

Ал қазіргі кезеңде жеке тұлғаға дене тәрбиесін беру жан-жақты ұйымдастырылып жатыр. Жеке тұлғаның дамуында негізгі орын алатын дене тәрбиесі. Дені сау болса, жанымыздың ісі де сау жақсы болады, ақылымыз түзу, мінезіміз дұрыс, қайратымыз берік болады.

Баланың дені сау болуы үшін өмірге деген күресі алғашқы күннен басталады. Таңертеңгі дене шынықтыру отбасында балалардың терең тамыр жайған әдетіне айналуы тиіс. Табиғаттың күштері күннің көзі, ауа, су –баланың денесін шынықтыруға зор мүмкіндік береді. Денсаулығы жақсы адам өнімді еңбекте жақсы өзін көрсете алады.

Адам денесіндегі күш-қуатты арттыруда, жүйке жүйелерін бекітуде спортпен шұғылданудың әсері мықты. Күнделікті ағзаны шынықтырып жаттығу жас жанның өмірін қызықты да мәнді етіп, дене бітімінің сұлу, жан-жақты жарасымды болып қалыптасуын қамтамасыз етеді. Спорт жаттығулары, гимнастика- тән тәрбиесінің негізгі құралы. Ал сымбаттылық – денсаулық пен дене бітімінің үйлесімділігі. Ақыл-ой үшін парасаттылық қандай қажет болса, дене үшін тазалық, жаттығу, шынығу, қимыл-қозғалыс, іс-әрекет сондай қажет. Халық педагогикасы жоғарыда аталған тәрбие ережесін ұсынумен қатар, денені шынықтырудың төс тоғыстыру, иық қағысу, маңдай сүзістіру, білек күшін сынасу, аударыспақ, бел күшін сынау, мықын итерісу, күрес сияқты түрлерін ұсынған. Дене төрбиесінің ұлттық көрінісі негізінен қажетті еңбек түрлерінен қалыптасқан. Балалар аттың жалында, атаның қолында жүріп өскен. Ат құлағында ойнаған. Жер қыртысын аударып егін екен. Садақ тартып мергендік еткен, аң аулаған, желмен жарысып шабандоз болған. Мал жайып, төл күткен, шөп шауып, отын жарған, құрық салып асауды баса білген т.б. Осындай менді мағыналы, қажетті еңбек түрлерін игеру өрекеті арқасында дені сау, бойы биік ірі тұлғалы бітім қалыптасқан.

Табиғи қозғалыстщ түрлері: қарғу, лақтыру, шаңғы, коньки, жүгіру, жүзу, секіру, шаңғы, велосипед тебу, акробатика, жаттығулар өмірге қажетті дағды және іскерліктерді қалыптастырады. Жас адамдардың денесі түрлі жаттығулар көмегімен ширап, дамиды. Сондықтан күш, жылдамдық, төзімділік, икемділік сияқты адам қабілетін дамыту оқушылардың қозғалтқыш тәжірибесін байытады, дене қозғалысын үйлестіреді.

Дене тәрбиесінің мақсаты: денсаулықты нығайту және шынықтыру, дененің дұрыс өсіп-жетілуіне және ағзаның жұмыс қабілетін арттыруына әсер ету, салауаттылыққа баулу.

Дене тәрбиесінің міндеттері:

- қимыл дағдылары мен іскерліктерін қалыптастыру және жетілдіру;
- қимылдың жаңа түрлеріне баулу және оны теориялық білімдерумен байланыстыру;
- негізгі қимыл-қасиеттерін күшті, төзімділікті, шапшаңдықты және ептілікті дамыту;
- адамгершілік қасиеттерін төрбиелеу (батылдық, төртіптілік, шыншылдық, ептілтілік, ұжымшылдық, жігерлілік т.б.) еріктілікке, батылдыққа, табандылыққа, ұйымшылдыққа, достық пен жолдастық сезімге тәрбиелеу.
- мәдениет мәдени құлық дағдысына еңбек пен қоғамдың меншікке саналы көзқарасын тәрбиелеу;
- әдеттерді қалыптастыру және дене жаттығуларымен үнемі шұғылдануға ынтаны тәрбиелеу;
- гигиеналық дағдыларды сіңіру, дене жаттығулары мен шынықтыру гигиенасы жөніндегі білімді хабарлау.
- Отанды қорғауға даярлау.
- оқушылардың дене тәрбиесі-спорт туралы білімдерін қалыптастыру
- оқушылардың дене сапасын, өмірге қажетті іскерлікті жақсарту, спортқа қызығушылығын анықтау
- қимыл іс-әрекет дағдыларын және іскерлігін игеру
- эстетикалық сапаны қалыптастыру (жүріс-тұрыс, қозғалу төртібі т.б.)
- дене шынықтыру жөне спортпен жүйелі түрде айналысуға дағдылану
- салауаттылыққа дағдыландыру
- оқушының денсаулығына қамқорлық жасау.
- спорт, дене тәрбиесі бағытында өзін-өзі тәрбиелеуге бағдар беру

Сонымен, қорыта айтқанда дене тәрбиесі әр адамға керек тәрбие. Әрбір адам келешекте өз Отанына пайдасын тигізем, «Отан үшін отқа түсем» - деген азамат болуы үшін , олар дене тәрбиесінің не екенін жастайынан білу қажет. Дене тәрбиесінің пайдалы,әрі нәтижелі болуы үшін сабақта да, үйде де еңбектену қажет. Яғни денсаулықтары жақсы болу үшін қандай шарттарды сақтау керек екенін, күн режимін пайдалану тәртібін, ой және дене еңбегін тиімді ұштастыру жолдарын, таңертенгілік гигиеналық гимнастикада қандай жаттығулар жасау керек екенін білу. Адамның ақыл-ойын, денсаулығын, қабілетін дамыту мәселелеріне тікелей қатысы бар маңызды еңбектерінде шығыстың әйгілі ойшыл ғалымы Әл-Фараби «Жас жеткіншектеріңізді көрсетіңіз, мен сіздердің болашақтарыңызды айтып берейін» деген екен. Балалардың дене бітімі сұлу, шапшаң да әдемі жүре білуін, дене мүшелерін дұрыс өсуін, қысқасы, оның кәдімгідей дені сау, еңбекке де, ел қорғауға да әзір, дене күш-қайратына пара-пар ақыл- ой қабілеті де қатар өрістеген парасатты адам болуын көздеуде мектеп еңбегі мен ата-ана еңбегі өте зор. XXI ғасырда қоғам тек жалаң адамдар тобынан ғана емес, сонымен бірге денсаулығы мықты, рухани дүниесі бай, жаны мен тәні кіршіксіз таза, танымдық белсенділігі мен өздігінен білім алуға деген ынтасы жөне шығармашылық қабілеті ерекше тұлғалардан тұруы тиіс.

Қолданылған әдебиеттер тізімі:

1. Құрманалина Ш.Педагогика.А.,2007.
2. Ќоянбаев Ж.Б. Ќоянбаев Р.М: Педагогика . А.:Атам±ра, 2002 г.
3. Педагогика здоровья. – М., 1991.
4. Меңжанова А.Тән тәрбиесі. //Бастауыш мектеп. №6, 1999, 55 бет.

JISMONIY HARAKATSIZLIK NATIJASIDA KELIB CHIQADIGAN MUAMMOLAR VA ULARNING OLDINI OLISH

Xusainov Jasur Sayfulloyevich
Navoiy viloyati Qiziltepa tumani 11-umumiy
o'rta ta'lim maktabi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
teiefon 913350708.jasur.xusainov. @mail.ru.

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'yi 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'nalishiga aylantirish bugungi kun davr talabidir. Jismoniy tarbiya fanining o'tilish maqsadi han maktab, kollej, litsey va oliy ta'lim 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

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 ahamiyatli jihati shundaki, avvalo bu bilan barcha yoshdagi kishilar birdek shug'ullanishi mumkin. Ertalabgi badantarbiyani ko'cha, xiyobon yoki stadionda o'tkazish kerak, lekin imkoni bo'lmaganda 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 ijobiy samara bermaydi. Jismoniy mashqlar tufayli qon aylanishi yaxshilanadi, tananing yog' nisbati kamayadi.

O'quvchilarni jamoasini tarbiyalash ta'lim 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 zaruriyati.

Shu bilan birgalikda kundalik jismoniy mashqlarni bajarishga talabalarni qiziqtirish zarur. Buning uchun ularni dars davomida turli xil mashqlar bilan tanishtirish o'rinli 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'rin 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 fazilatlarni 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.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Wikipediya
2. Ziyonet.uz
3. Edu.uz

"ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ-АМАЛИЙ ТАДҚИҚОТЛАР" МАВЗУСИДАГИ РЕСПУБЛИКА 27-КЎП ТАРМОҚЛИ ИЛМИЙ МАСОФАВИЙ ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЯ МАТЕРИАЛЛАРИ

(11-қисм)

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

Эълон қилиш муддати: 30.04.2021

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