

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
А.ҚОДИРИЙ НОМИДАГИ ЖИЗЗАХ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ КАФЕДРАСИ
СПОРТ ТУРЛАРИНИ ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ КАФЕДРАСИ**



**“ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
ВА СПОРТИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ”** мавзусида ўтказилган
Республика илмий-амалий конференцияси материаллари тўплами
2021 йил 25 май

Материалы республиканская научно-практической конференции на тему
**“АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ”**
25 мая 2021 года

Materials of the republican scientific and practical conference on the topic
**"ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN HIGHER
EDUCATION INSTITUTIONS"**
May 25, 2021

ЖИЗЗАХ-2021



Jismoniy madaniyat va sportning ahamiyati to'g'risida ongli ravishda xulosa qilish uchun inson uning hayotidagi rolini tushunishi kerak. Va agar u buni juda kech emas, tartibda tushunsa, juda yaxshi sog'lom turmush tarsi yuzaga keladi.

Sport va jismoniy madaniyat nafaqat sog'lom turmush tarzi - bu odatdagi va sog'lom hayotdir, bu kuch va iste'dodlarni ro'yobga chiqarish uchun tobora ko'proq yangi imkoniyatlarni ochib beradi.

Aqli odamning hayoti samarali bo'lishi, o'ziga va boshqalarga quvonch keltirishi uchun bu yo'l kiradi.

Hayotning progressiv ritmi ko'proq jismoniy faoliyat va fitnesni talab qiladi. Hayot davomida elkama-elka ortib boradigan barcha yuklar jismoniy tarbiya orqali erishish uchun yanada yuqori jismoniy mukammallikni talab qiladi

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Amosov N.M. Sog'lik haqida fikrlar. - M.: FiS, 2007 yil.
2. Ilyinich M.V. Talabalarning jismoniy tarbiyasi. - M., 2002 yil.
3. Markova V. Talabalarning sog'lom turmush tarzi M., 1998 yil

“O’QUVCHI YOSHLAR SOG’LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA SPORT MASHQLARINI O’RNI”

**Bux.DU Jismoniy madaniyat fakulteti
Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrası
o'qituvchisi: Akramova Gulhayo Mehriddin qizi**

Annotatsiya: Ta'lim jarayonida o'quvchining salomatligini saqlovchi va sabab bo'luvchi asoslar va qiziqishni singdirish quyidagi yo'nalishlarda amalga oshiriladi: maqbul estetik tashqi muxitni yaratish; aqliy va jismoniy yuklamani o'quvchining yoshiga mos xolda ilmiy uyushtirishni amalga oshirish; o'quvchilarning mehnat qilishi va dam olishini to'g'ri almashtirib turish o'z sog'lig'iga nisbatan ongli ijobiy munosabatni tarbiyalash.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, Bolalar jismoniy tarbiyasi, refleks, ijobiy ko'chirish, stereotip, texnik, taktik, nerv sistemasi, bajara olish qobiliyati.

Sog'lom turmush tarzining shakillantirish uchun xos bo'lgan asosiy omillar quyidagilardir:

- hayot, tengdoshlari, o'quvchi atrofidagi yaqin insonlariga ijobiy munosabat;
- xayotning barcha bosqichlarida mavjud bo'lishning asosiy qadriyati sifatida salomatlik to'g'risida asosiy nizomni bilish;



- boshqalardan yomon bo'lmalik istagi, hayot farovonligidan foydalanish - faqat sog'lom odamgina bilishi mumkin bo'lgan qadriyat;
- tengdoshlari va yaqin atrofida qadrlanish doirasida o'zini namoyon etishga bo'lgan ehtiyoj. Katta yoshdagi o'quvchilar uchun barcha bu motivatsiyalar yetarlicha tanishdir, biroq ahamiyati bo'yicha birday qadrlanmaydi. O'smirlar axloqida salomatlik motivatsiyasi uni amalga oshirishning ahamiyatli kuchlanishi bilan bog'liq xolda zaif qadrlanadi. Ular mumkin bo'lmagan to'siqlarni, masalan, salomatlik uchun chekish, qo'zg'atuvchi vositalar (sipirtlik ichimlik giyoxvand moddalar) ni istemol qilishning ko'rinib to'rgan zarariga qaramay osonlik bilan yengib o'tadilar. Shuning uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirish uning bor maftunkorligi bilan murakkab 'pedagogik muammo xisoblanadi. Bu muammoni hal qilish pedagogdan salomatlikni saqlovchi

texnologiyalarni chuqur bilishni va 'professional vakolatga ega bo'lishni taqozo etadi.

Aynan ehtiyoj shaxsning shunday xolati sifatida chiqqandiki, unga ko'ra axloq boshqariladi, tafakko'r, tuyg'u va inson ixtiyorining yo'nalishi belgilanadi. ehtiyojlar shaxs rivojlanishi, keng ma'noda tarbiya jarayoni, yani insoniy madaniyat olamiga moddiy bo'lganidek ma'naviy qadriyatlarga qo'shilishi bilan shartlanadi.

Ehtiyoj faoliyatga qo'zg'ovchi shubxasiz, ehtiyojning namoyon etish shakli bo'ladigan sabab (xohish, istak qiziqish) larda namoyon bo'ladi. Ehtiyojlarda inson faoliyati uning predmetli-jamoatchilik mazmuniga bog'liq, sabablarda u shaxs faolligi shaklida ko'rinadi. Shuning uchun shaxs axloqida ochiladigan sabablar tizimi ehtiyoj, uning mohiyatining tarkibiga qaraganda belgilar bilan boy va ancha xarakatchan. Inson tomonidan 'psixologik xislat shaklida obyektiv ehtiyojlarning subyektiv ifodalanishining o'zi 'psixologik ma'noda ehtiyojning o'zidir.

Salomatlikni saqlash maqsadidagi jismoniy mashqdar mashg'ulotlarida ehtiyoj faqat yetarlicha harakat faolligi sharoitida extimoli bo'lgan bola rivojlanishining tug'ma mexanizmi bilan shartlangan.

Bu ehtiyoj yosh ulg'aygan sari pasayadi. Shuning uchun jismoniy mashqlar mashg'ulotlarida anglangan motivatsiya va qadriyatlar tizimini shakllantirish o'quv tarbiya jarayonida muhim vazifa bo'ladi. Harakat faoliyatidagi ehtiyoj xayotiy faoliyat jarayonida tug'iladigan metabaliq neyroqumoral siljish bilan belgilanadi. Axloqiy aktda ketma-ketligida zanjirning yakuni foydali natija olish (ehtiyojni qondirish) xisoblanadi. psixofiziologik qulaylikning yoqimli xistuyg'ulari bilan mustaxkamlanuvchi xarakatlarda ehtiyojni qondirish salomatlikni saqlovchi zamonaviy texnologiyalarni qo'llashda movaffaqiyatli amalga oshishi mumkin bo'lgan xarakatli axloqiy aktni maxkamlashning biologik asosi xisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi "Xalq ta'limi haqida"gi va "Jismoniy tarbiya va sport haqidagi qonunida O'zbekiston Respublikasining fuqarolari o'z salomatliklarini



yaxshilash va mustaxkamlash uchun jismoniy jixatdan chiniqishlari to'g'risida qayshurishlari shart degan fikr ta'kidlanadi. Bu qonun to'la ma'noda maktabdagi jismoniy jismoniy tarbiya ishiga ham taalluqlidir.

U aniq sharoit shug'ullanuvchilarning tayyorgarligini xisobga olib, mashg'ulotlarni yaxshi tashkil etish o'tkazish imkonini beradi. Jismoniy tarbiya darslari kathiy kun tartibi bo'yicha mahlum bir kun va hafta soatlarda muayyan vaqt mobaynida 45-daqiqa o'tkaziladi.

Ular birgalikda dasturda ko'zda tutilgan bilim va malakalar minimumini egallashni tahminlaydi, shunday qilib o'quvchilarni xar tomonlama jismoniy tarbiyalashning asosini tashkil etadi. Darslarni to'g'ri o'tkazish mustakil ishning muvaffakiyatini va o'quvchilarning darslardan olinadigan malaka va kunikmalarini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan turli to'shiqlarni o'quvchilar bajarishlarini ta'minlaydi. U to'shiriqlarni o'quvchilar uyda yoki guruxlarda (seksiyalarda) mustakil bajaradilar.

SHunday qilib, darslar, o'quvchilarning shaxsan mustaqil yoki gurux mashg'ulotlarining asosi xisoblanadi.

МОТИВАЦИЯНИ ЮЗАГА ЧИКИШИДА ҚАДРИЯТЛАРНИНГ ЎРНИ

**О.Бахромов - ЖДПИ спорт турларини
ўқитиш методикаси кафедраси
катта ўқитувчиси**

Мазкур мақолада ёш спортчиларда мотивациянинг юзага чиқишида қадриятларнинг ўрни борасида олиб борилган тадқиқот натижалари ҳақида фикр юритилган.

Калит сўз: спортчи, мотивация, қадриятлар.

Спорт фаолияти мотивацияси жуда кенг тушунча бўлиб, у ўз ичига қуйидагиларни қамраб олади: спортчининг аниқ бир мақсадга, ҳаракатга, фаолликка нима етаклайди, спортчини ҳаракатини унинг интилиши билан боғлиқлигига нима туртки беради. Спортчининг ҳаракати ўз-ўзидан юзага келиши мумкин эмас. Унинг ҳар қандай фаолияти ташқи сабаблар (улар унинг онгида акс этади) ёки ички турткилар билан боғлиқ бўлади. Спорт фаолиятининг баъзи мотивлари бир-бири билан боғлиқ, шартлашилган бўлади, бир-бирини инкор қилиши ҳам мумкин. Буни барчасини мотивациянинг якуний поғонаси тасдиқлайди, буни биз асосан спортчи ҳаракатининг энг муҳим сабаби, охириги босқичи сифатида белгилаймиз. [2].



ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
АБДУЛЛА КОДИРИЙ НОМИДАГИ
ЖИЗЗАХ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ



“ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ” МАВЗУСИДА РЕСПУБЛИКА ИЛМИЙ - АМАЛИЙ КОНФЕРЕНЦИЯДА ФАОЛ ИШТИРОК ЭТГАНЛИГИ УЧУН

Акрамова Гўлҳаё

СЕРТИФИКАТ

БИЛАН ТАҚДИРЛАНАДИ

Ректор



Ш.С.Шарипов

2021 йил 25-май.

