ISSN 2181-6883

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

5-son (2020-yil, oktabr)

Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan

Buxoro – 2020

Scanned with Fast Scan

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal
2020, № 5

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2016-yil 29-dekabrdagi qarori bilan **pedagogika** va **psixologiya** fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo'lgan zaruruiynashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

Jurnal 2001-yilda tashkil etilgan.

Jurnal 1 yilda 6 marta chiqadi.

Jurnal O'zbekiston matbuot va axborot agentligi Buxoro viloyat matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan 2016-yil 22-fevral № 05-072-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Muassis: Buxoro davlat universiteti
Tahririyat manzili: O'zbekiston Respublikasi,Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy
Elektron manzil: ped_mahorat@umail.uz

TAHRIR HAY'ATI:
Bosh muharrir: Adizov Baxtiyor Rahmonovich– pedagogika fanlari doktori, professor
Bosh muharrir o'rinbosari: Navro'z-zoda Baxtiyor Nigmatovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Mas'ul kotib: Hamroyev Alijon Ro'ziqulovich – pedagogika fanlari doktori, dotsent

Xamidov Obidjon Xafizovich, iqtisodiyot fanlari doktori
Begimqulov Uzoqboy Shoyimqulovich, pedagogika fanlari doktori, professor
Mahmudov Mels Hasanovich, pedagogika fanlari doktori, professor
Ibragimov Xolboy Ibragimovich, pedagogika fanlari doktori, professor
Choriyev Abdushukur Choriyevich, pedagogika fanlari doktori, professor
Yanakiyeva Yelka Kirilova, pedagogika fanlari doktori, professor (N. Rilski nomidagi Janubiy-G'arbiy Universitet, Bolgariya)
Qahhorov Siddiq Qahhorovich, pedagogika fanlari doktori, professor
Mahmudova Muyassar, pedagogika fanlari doktori, professor
Barotov Sharif Ramazonovich, psixologiya fanlari doktori, professor
Jabborov Azim Meyliqulovich, psixologiya fanlari doktori, professor
Sunnatova Ra'no Izzatovna, psixologiya fanlari doktori, professor
Kozlov Vladimir Vasilyevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Yaroslavl davlat universiteti, Rossiya)
Morogin Vladimir Grigoryevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Xakassiya davlat universiteti, Rossiya)
Belobrikina Olga Alfonsasovna, psixologiya fanlari nomzodi,professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti, Rossiya)
Chudakova Vera Petrovna, psixologiya fanlari nomzodi (Ukraina pedagogika fanlari milliy akademiyasi, Ukraina)
Tadjixodjayev Zokirxo'ja Abdusattorovich, texnika fanlari doktori, professor
Amonov Muxtor Raxmatovich, texnika fanlari doktori, professor
O'rayeva Darmonoy Saidjonovna, filologiya fanlari doktori, professor
Axmedova Shoira Ne'matovna, filologiya fanlari doktori, professor
Durdiyev Durdimurod Qalandarovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor
Hayitov Shodmon Axmadovich, tarix fanlari doktori, professor
To'rayev Halim Hojiyevich, tarix fanlari doktori, professor
Mirzayev Shavkat Mustaqimovich, texnika fanlari doktori, professor
Mahmudov Nosir Mahmudovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Bo'taboyev Muhammadjon To'ychiyevich, iqtisod fanlari doktori, professor
Bo'riyev Sulaymon Bo'riyevich, biologiya fanlari doktori, professor
Olimov Shirinboy Sharopovich, pedagogika fanlari doktori, professor
Qahhorov Otabek Siddiqovich, iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Qosimov Fayzullo Muhammedovich, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent
Jumayev Ulug'bek Sattorovich, psixologiya fanlari nomzodi, dotsent

—

Scanned with Fast Scan

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО
Научно-теоретический и методический журнал
№ 5, 2020

Журнал включен в список обязательных выпусков ВАК при Кабинете Министров Республики Узбекистан на основании Решении ВАК от 29 декабря 2016 года для получения учёной степени по **педагогике** и **психологии**.

Журнал основан в 2001г.
Журнал выходит 6 раза в год
Журнал зарегистрирован Бухарским управлением агентства по печати и массовой коммуникации Узбекистана.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации № 05-072 от 22 февраля 2016 г.
Учредитель: Бухарский государственный университет
Адрес редакции: Узбекистан, г. Бухара, ул. Мухаммад Икбол, 11.
e-mail: ped_mahorat@umail.uz

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:
Главный редактор: Адизов Бахтиёр Рахманович – доктор педагогических наук, профессор
Заместитель главного редактора: Навруз-заде Бахтиёр Нигматович – доктор экономических наук, профессор
Ответственный редактор: Хамраев Алижон Рузикулович – доктор педагогических наук, доцент

Хамидов Обиджон Хафизович , доктор экономических наук
Бегимкулов Узакбай Шаимкулович, доктор педагогических наук, профессор
Махмудов Мэлс Хасанович, доктор педагогических наук, профессор
Ибрагимов Холбой Ибрагимович, доктор педагогических наук, профессор
Чориев Абдушукур Чориевич, доктор педагогических наук, профессор
Янакиева Елка Кирилова, доктор педагогических наук, профессор (Болгария)
Каххаров Сиддик Каххарович, доктор педагогических наук, профессор
Махмудова Муяссар, доктор педагогических наук, профессор
Баратов Шариф Рамазанович, доктор психологических наук, профессор
Джаббаров Азим Мейликулович, доктор психологических наук, профессор
Суннатова Рано Иззатовна, доктор психологических наук, профессор
Козлов Владимир Васильевич, доктор психологических наук, профессор (Ярославль, Россия)
Морогин Владимир Григорьевич, доктор психологических наук, профессор (Абакан, Россия)
Белобрыкина Ольга Альфонсасовна, кандидатпсихологических наук, профессор (Новосибирск, Россия)
Чудакова Вера Петровна, PhD (Психология) (Киев, Украина)
Таджиходжаев Закирходжа Абдусаттарович, доктор технических наук, профессор
Аманов Мухтор Рахматович, доктор технических наук, профессор
Ураева Дармоной Саиджановна, доктор филологических наук, профессор
Ахмедова Шоира Негматовна, доктор филологических наук, профессор
Дурдыев Дурдымурад Каландарович, доктор физико-математических наук, профессор
Хаитов Шадман Ахмадович, доктор исторических наук, профессор
Тураев Халим Хаджиевич, доктор исторических наук, профессор
Мирзаев Шавкат Мустакимович, доктор физико-математических наук, профессор
Махмудов Насыр Махмудович, доктор экономических наук, профессор
Бутабоев Мухаммаджон Туйчиевич, доктор экономических наук, профессор
Буриев Сулаймон Буриевич, доктор биологических наук, профессор
Олимов Ширинбай Шарапович, доктор педагогических наук, профессор
Каххаров Отабек Сиддикович, доктор философии по экономическим наукам (PhD), доцент
Касимов Файзулло Мухаммедович, кандидат педагогических наук, доцент
Жумаев Улугбек Саттарович, кандидат психологических наук, доцент

Scanned with Fast Scan

PEDAGOGICAL SKILLS
The scientific-theoretical andmethodical journal
 # 5, 2020

The journal is submitted to the list of the scientific journals applied to the scientific dissertations for **Pedagogic** and **Psychology** in accordance with the Decree of the Presidium of the Ministry of Legal office of Uzbekistan Republic on Regulation and Supervision of HAC (The Higher Attestation Commission) on December 29, 2016.

The journal is published 6 times a year
The journal is registered by Bukhara management agency for press and mass media in Uzbekistan.
The certificate of registration of mass media № 05-072 of 22 February 2016

Founder: Bukhara State University

Publish house: Uzbekistan, Bukhara, Muhammad Ikbol Str., 11.
e-mail: ped_mahorat@umail.uz

EDITORIAL BOARD:

Chief Editor: Ph.D. of Pedagogy, Prof. Bakhtiyor R. Adizov. **Deputy Editor:** Ph.D. of Economics, Prof. Bakhtiyor N. Navruz-zade. **Editor:** DSc, Asst. Prof. Alijon R. Khamraev

Doctor of Economics Sciences Obidjan X. Xamidov
Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Uzakbai Sh. Begimkulov
Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Mels Kh. Mahmudov
Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Holby I.Ibrahimov
Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Abdurashid Ch. Choriev
Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Yelka K. Yanakieva (Bulgaria)
Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Siddik K. Kahhorov
Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof.M.Mahmudova
Ph.D. of Psychology, Prof. Sharif R.Baratov
Ph.D. of Psychology, Prof. Azim M. Jabbarov
Ph.D. of Psychology, Prof. Rano I.Sunnatova
Ph.D. of Psychology, Prof. Vladimir V. Kozlov (Yaroslavl, Russia)
Ph.D. of Psychology, Prof. Vladimir G. Morogin (Abakan, Russia)
Ph.D. of Psychology Sciences, Prof. Olga A. Belobrikina (Novosibirsk, Russia)
Ph.D. of Psychology, Vera P. Chudakova (Kiev, Ukraina)
Ph.D. of Technical sciences, Prof. Shavkat M. Mirzaev
Ph.D. of Technical sciences, Prof. Mukhtor R.Amanov
Ph.D. of Technical sciences, Prof. Zakirkhodja A. Tadjikhodjaev
Ph.D. of Philology, Prof. Darmon S. Uraeva
Ph.D. of Philology, Prof. Shoira N. Akhmedova,
Ph.D. of Physical and Mathematical Sciences, Prof. Durdimurod K. Durdiev
Ph.D. of Historical Sciences, Prof. Shadman A. Khaitov
Ph.D. of Historical Sciences, Prof. Halim H. Turaev
Ph.D. of Economics, Prof. Nasir M. Mahmudov
Ph.D. of Economics, Prof. Mukhammadjon T. Butaboev
Ph.D. of Biological Science, Prof. Sulaymon B. Buriev
Ph.D. of Pedagogical Science, Prof. Shirinboy Sh. Olimov
Ph.D. doctor of philosophy in economics Otabek S.Kahhorov
Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Fayzullo M. Kasimov
Ph.D. of Psychology Sciences, Prof.Ulugbek. S. Jumaev

Scanned with Fast Scan

MUNDARIJA

DOLZARB MAVZU **7**
Сойиб РАУПОВ. Мустақиллик ва маҳалла институти 7

PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA **14**
Бахтиёр АДИЗОВ. Талабаларнинг маънавий камолотида ўзини-ўзи тарбиялашнинг ўрни 14
Shahlo TURDIYEVA. Pedagogik ta'lim innovatsion klasteri: ehtiyoj, zarurat, natija 17
Муножатхон АСРАНБОЕВА. Нотўлиқ оилаларда болаларни ижтимоий ҳаётга тайёрлашнинг педагогик шарт-шароитлари 20
Komila SAYITOVA. Problems of distance education and the ways of their solution 27
Темир ОЛИМОВ. Бўлажак олий маълумотли мутахассисларда фуқаролик маданиятини шакллантиришда замонавий ўқитувчининг қиёфаси 33
Фарҳод ҲОШИМОВ, Роҳатой ЭГАМБЕРДИЕВА. Таълим сифатини ошириш ўзбекистон ривожланишининг асосий омилларидан бири сифатида (Япония мисолида) 36
Замира КУРБАНИЯЗОВА. Бўлажак педагогларнинг ижтимоий компетентлигини ривожлантириш 43
Bahrom URINOV. Ta'limga Yevropa integratsiyasining asosiy maqsadi va tamoyillari 48
Муҳаббат МИРСОЛИЕВА. Олий таълим муассасалари раҳбар кадрларининг метакомпетенцияларини ривожлантириш модели 51
Бахринисо ТЎРАҚУЛОВА. Инновацион таълим муҳитида техник кафедралар ва ишлаб чиқариш корхоналарининг интегратив ҳамкорлигини такомиллаштириш технологияси 55
Ilhom MADATOV. Elektron ta'lim texnologiyalari (blended learning) 58
Насибахон ОЛТМИШЕВА. Глобаллашув жараёнлари ва таълим-тарбия масъулияти 62
Феруза РАМАЗОНОВА. Бўлажак ўқитувчиларда касбий эътиқодни шакллантириш педагогик муаммо сифатида 66
Зебинисо ХАНКЕЛЬДЫЕВА, Дилором УБАЙДУЛЛАЕВА. Модель организации самостоятельной работы студентов с использованием дистанционных технологий 69
Олимжон АҲМАДОВ. XIX аср охири - XX аср биринчи чорагида Бухорода таълим-тарбия тизимининг манбавий асослари ва адабиётлар таснифи 74
Akram SOKHIBOV, D. A. RUSTAMOV. Historiographical aspects of the study of national pedagogy is the great contribution of the great eastern thinkers 78
Лобар ШАРИПОВА, Башорат ШАРИПОВА. Ўқитувчиларда маънавий-моддий ҳаёт уйғунлигини ривожлантиришда педагогик технологияларнинг аҳамияти 81
Нигора САЙФУЛЛАЕВА. Системная целостность образования, науки и производства - основа развития инновационного экономического мышления у студентов 85
Гуллола РАҲМОНОВА. Талабаларда маънавий-ахлоқий компетенцияларни ривожлантириш усуллари .. 90
Manzura OCHILOVA, Nilufar RAXIMOVA. "Oilada yoshlar ma'naviyatini shakllantirishda milliy qadryatlarning o'rni" modulini o'qitish samaradorligini oshirishning ustuvor yo'nalishlari 93
Ҳулкархон ДЖУМАЕВА. Талабалар маънавиятига салбий таъсир кўрсатувчи ички таҳдидлар ва уларнинг оқибатлари 96
Зебо МАМАРАИМОВА. Ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятлари 100
Gulchehra ALIMOVA. Kichik maktab yoshida o'quvchi shaxsining psixologik-pedagogik rivojlanish xususiyatlari 103
Наира ОДИЛОВА. "Хотира" мавзусини ўқитишда инновацион технологиялардан фойдаланишнинг психологик хусусиятлари 108
Навбаҳор УМАРОВА. Тасаввур-белгилар тизими – шахс иқтисодий мавқеини баҳолашдаги мезон сифатида 112
Умида ЛАТИПОВА. Талаба шахсида ижодий фаоллик намоён бўлишининг ички ва ташқи мотивлари. 116

MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIM **119**
Юлдуз ПЎЛОТОВА. Бошланғич синф она тили ва ўқиш дарсларини интеграциялашнинг методик имкониятлари 119
O'g'iljon OLLOQOVA. Lingvistik kompetensiya va uning turlari 126
Rustambek QO'LDOSHEV. The content of pedagogical assistance in the period of adaptation of left-handed first-graders to school, adaptation to school and its features among students of the first year of study 132
Гулшан МАМАТОВА. Бошланғич синф ўқиш дарсларида муаммоли таълим усулларидан фойдаланиш 136

FILOLOGIYA VA TILLARNI O'RGANISH **139**
Nigora MAHMUDOVA. So'z modelidagi sintagmaning lingvistik tabiati 139
Атоулло АХМЕДОВ. Ўзбек ва татар тиллари сабоқларидан 143

Scanned with Fast Scan

Комилжон АБДУЛЛАЕВ. Адабиёт тўгараги машғулотларида фанлар интеграцияси технологияларидан фойдаланиш 147
Dilfuza FAYAZOVA. Adaptation of authentic material 151
Гульмира БАШАРОВА. Аналитические методы работы с текстом как дидактическим материалом на занятиях по русскому языку 156
Saule ISHANOVA. Chet tillarni oʻrgatishda fonetik mashqlarning roli 161
Мадина МАМЕДОВА. Омонимия как одна из трудностей английского языка 166
Б.М. САИДОВ. К изучению русского языка в школах с узбекским языком обучения и передовой опыт учителей двуязычия 172
Наталья РОЗИКОВА. Формирование языковой личности под воздействием средств массовой информации 176

ANIQ VA TABIIY FANLARNI OʻQITISH 180
Тўлқин РАСУЛОВ, Зикрулло ҲАМДАМОВ, Муҳайёхон АБДУЛЛАЕВА. Тригонометрик тенгламаларни ечишда арифметик прогрессия хоссаларининг қўлланилиши 180
Алишер ТУРСУНОВ. Физика ўқитишда экологик мазмунда масалалар танлаш ва ечиш восита сифатида 184
Axat AXMEDOV, Elmurod KUDRATOV. Pedagogika oliy oʻquv yurtlarida laboratoriya mashgʻulotlarini takomillashtirishning innovatsion usullari 188
Xolida TAJIBOYEVA, Shoira USMANOVA. Oʻquvchilarning bilimlarini tekshirishda pisa testlari va ularning ahamiyatli jihatlari 195
Мурод ХУСЕНОВ, Кулдош ЖУРАЕВ. Создание интерактивный контент в Moodle 198
Гулбаҳор Худойназарова, С.F.Бердиев. Кимё ўқитиш методикаси фанини электрон дарслик асосида ўқитиш методикаси 202
Зулфия БЕРДИЕВА, Баходир МУХАМАДИЕВ. Микробиологический анализ пищевых продуктов 206

IQTISODIY TAʼLIM VA TURIZM 213
Бобур БОЛТАЕВ. Туризм инфратузилмасини ривожлантириш борасидаги муаммо ва ечимлар 213

TASVIRIY SANʼAT VA MUSIQA 216
Абдунаби АМАНУЛЛАЕВ, Сирожиддин КОМОЛДИНОВ. Буюк рангтасвирчи мусаввирлар асарлари таҳлили асосида мавзули композиция яратиш 216

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT 220
Nigora MUXITDINOVA. Maktabgacha taʼlim tashkilotlarida ertalabki badantarbiya va uni tashkil etish metodikasi 220
Ихтиёр ХОЛИКОВ. Об особенностях кинематики метания диска с места 225
Erkin ESHOV, Mirshod SATTOROV. Features of the emotional intelligence of athletes in individual and team sports 228
Dildora YUNUSOVA, Muzaffar TOJIBOYEV. Abu Ali ibn Sinoning taʼlim-tarbiya toʻgʻrisidagi gʻoyalarida jismoniy tarbiya masalalarining ilmiy asoslanganligi 231
Sherzod MANSUROV, Abdurashid NURULLAYEV. Jismoniy tarbiya darslarida umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni meʼyorlash 233
Abduhamid NURULLAYEV, Javohir JUMAQULOV. Jismoniy madaniyat va sport mashgʻulotlarida oʻz-oʻzini nazorat qilish 235
Mohira GAFUROVA. Jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini tashkil qilishda taʼlim uslublarining ahamiyati 238
Насиба САБИРОВА, Жўрабек ЮСУПОВ. Мактаб ўқувчилари ҳаётида жисмоний тарбиянинг афзалликлари 240
"Педагогик маҳорат" журнали учун мақолаларни расмийлаштириш талаблари 243

Scanned with Fast Scan

Насиба САБИРОВА
Бухоро давлат университети
ўқитувчиси

Жўрабек ЮСУПОВ
Ўзбекистон Республикаси Ички Ишлар Вазирлиги
Бухоро академик лицей ўқитувчиси

МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИ ҲАЁТИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ АФЗАЛЛИКЛАРИ

Мақолада жисмоний тарбиянинг узлуксиз таълим тизимидаги ўрни, мақсади ва вазифалари, воситалари, шунингдек, жисмоний машқларнинг мактаб ўқувчиларининг ҳаётидаги жисмоний, маънавий, интеллектуал ва эмоционал ривожланишга ижобий таъсири кенг ёритилган.

Калит сўзлар: *жисмоний тарбия, спорт, саломатлик, жисмоний ҳаракат, мактаб ,ҳаракат, соғлом турмуш тарзи*

В статье рассматриваются роль, цели и задачи, средства физического воспитания в системе непрерывного образования, а также положительное влияние физических упражнений на физическое, духовное, интеллектуальное и эмоциональное развитие школьников.

Ключевые слова: *физическое воспитание, спорт, здоровье, физическая активность, школа, движение, здоровый образ жизни*

The article discusses the role, goals and objectives, means of physical education in the system of continuing education, as well as the positive impact of exercise on the physical, spiritual, intellectual and emotional development of schoolchildren.

Keywords: *physical education, sports, health, physical activity, school, movement, healthy lifestyle.*

Жисмоний тарбия ва спорт ҳақида сўз борар экан, сўз аввалини мамлакатимизнинг Биринчи Президенти И.А.Каримовнинг сўзлари билан бошламоқликни жоиз деб топдик. “Соғлом авлод тарбияси – буюк давлат қуришнинг заминидир” деган сўзларида чуқур маъно бор [1]. Тараққий этган мамлакатларда миллатнинг саломатлигини сақлаш ва соғломлаштиришга асосан жисмоний тарбия ва спорт омиллари билан эришаётгани ҳеч кимга сир эмас. Ҳар томонлама ривожланган инсонни тарбиялаш – ҳозирги замонда жамиятнинг муваффақиятли ривожланишининг зарур ва ҳал қилувчи шартлардан биридир. Жисмоний тарбия фани ва илғор амалиётининг ривожланиши ҳаракат фаолияти, ҳусусан, жисмоний машқларнинг инсон организмида содир бўладиган биологик ва психик жараёнларни ривожлантириш ва мустаҳкамлашдаги аҳамияти тўғрисидаги тасаввурларни анча кенгайтирди. Болаларнинг барча фанларни аъло даражада ўзлаштириши, чуқур билимларга эга бўлишларини таъминлашнинг муҳим омили саломатликни мустаҳкамлашдан иборат бўлиб, жисмоний тарбия ва спорт асосий восита бўлиб хизмат қилади.

Бугунги кунда мамлакатимизда амалга оширилаётган қаторислоҳотлар замирида халқнинг турмуш тарзини яхшилаш, аҳолининг барча қатламларида маънан ва жисмонан соғлом муҳитни яратиш, саломатликни мустаҳкамлаш ғояси ётибди. Шу боис айни пайтда жисмоний тарбия ва спортга эътибор давлат аҳамиятига молик муҳим ижтимоий-сиёсий вазифага айланган. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони ижроси билан боғлиқ мамлакат аҳолисининг барча қатламлари, айниқса, ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига эга бўлган ишончини мустаҳкамлаш, бошқа миллатлар билан дўстлик ришталарини боғлаш, маъсулият, мардлик, ватанпарварлик, она юртга, тупроғига садоқат туйғуларини камол топтириш, уларнинг олға интилиши ва ватан равнақини қуришда руҳлантириш, шунингдек, ёшлар орасида иқтидорли спортчиларни саралаб олиш тизимини такомиллаштириш, умуман, жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг кўламли ишлар амалга оширилаётганлиги қувонарли ҳол, албатта. Ўзбекистонда таълим соҳасида амалга оширилаётган янгиланишлар шароитида асосий вазифалардан бири ўсиб келаётган ёш авлоднинг саломатлиги даражасини оширишдан иборат. Таълимнинг янги модели ўқувчиларда билим, кўникма ва малакаларни шакллантириш билан бирга, биринчи навбатда, яхлит шахсни ривожлантиришни ўз олдига мақсад қилиб қўяди. Бироқ таълим тизимини такомиллаштиришнинг йўналишлари аниқ белгилаб олинганига қарамай, кейинги

Scanned with Fast Scan

йилларда жисмоний ва руҳий саломатлиги даражаси паст бўлган ўсмирлар ва ўқувчи ёшларнинг сони ошиб бораётганлигини кузатиш мумкин.

Мамлакатимиз педагогика фани ва таълим тизими олдига стратегик жиҳатдан муҳим вазифа қўйилган бўлиб, у таълимнинг мактаб ўқувчилари ва талабалар саломатлигини издан чиқариш эмас, балки сақлаш ҳамда ривожлантиришга ёрдам бериши учун барча шарт-шароитларни яратишдан иборат. Бундай ҳолатда ўқувчиларда уларнинг ҳаётдаги орзу-истакларини рўёбга чиқара олишлари учун замин ҳозирлайдиган саломатлик маданиятини шакллантиришнинг ижтимоий ҳамда педагогик аҳамияти ниҳоятда ортади.

Саломатлик маданияти деганда биз шахс умумий маданиятининг бир қисмини тушунамизки, унинг таркибига инсоннинг ўз саломатлиги, руҳий-жисмоний ҳолатини ташхислаш усуллари, соғлом турмуш тарзини ташкил этувчи тушунчалар тўғрисидаги билимлари тизими; саломатлик ва соғлом турмуш тарзи қадриятлари аҳамиятининг ўз шахсий ривожланиши омиллари эканини англаши; саломатлигини сақлаш ва ривожлантириш йўлларини ишлаб чиқиш қобилияти киради [2].

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш жисмоний ва ақлий иш қобилиятини яхшилашда, иммунитетни кучайтиришда, организмнинг турли стресс омилларга нисбатан қаршилик кучини оширишда, юрак-қон томир тизими фаолиятини чиниқтиришда ва бошқа қатор фаолиятларда муҳим аҳамият касб этади. Бироқ ҳозирги кунда камҳаракатлилик ёки гиподинамия ер юзи аҳолисининг саломатлигига таҳдид солмоқда. Бир кечаю-кундузда одам организми ўрта ҳисобда 2800-3800 ккал энергия сарф қилиши ва шундан 1200-1900 ккал энергия жисмоний фаолликка сарфланиши лозим бўлса, ривожланган мамлакатларда бу кўрсаткич охирги 100 йил ичида 200 баробар камайиб кетганлиги таъкидланмоқда. Фаол ҳаракатнинг бу тарзда чекланиши натижасида организмдаги барча аъзо ва тизимларнинг меъёрий иш фаолияти бузилади. Ҳозирги пайтда шу нарса илмий равишда асосланганки, артериал қон босимининг юқори бўлиши, яъни гипертония, миокард инфаркти, асаб тизимининг қатор хасталиклари (невроз, невростения, депрессия ва б.), ўт ва сийдик йўлларида тош пайдо бўлиши каби “давр касалликлари” кўпинча жисмимизнинг ҳаракатга «тўймаслиги»дан келиб чиқади. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш кундалик турмушнинг ажралмас қисмига айланиши мақсадга мувофиқ [3]. Инсоннинг соғлом турмуш кечиришида фаол ҳаракат яъни чиниқиш асосий ўринни эгаллайди. И.П.Павлов жисмоний ҳаракатнинг инсон саломатлигига таъсирини организмнинг ташқи муҳит билан чамбарчас боғланганлигини англатувчи кўриниш, деб таърифлайди.

Жисмоний машғулот у ёки бу мускуллар гуруҳига таъсир қилмай, бир бутун ҳисобланган организмга ўз таъсирини кўрсатади. Айниқса, доимий равишда бажариладиган жисмоний ҳаракат киши соғлиғига яхши таъсир этади. Яъни: моддалар алмашинуви яхшиланади, организм тўқималари озиқ моддаларни фаол ўзлаштиради, парчаланган моддалар эса организмдан тезроқ чиқариб ташланади. Юрак чиниқади ва яна чидамли бўлади. Шу сабабли фаол жисмоний ҳаракатга доимо амал қилган кишилар тетик, руҳан енгил, қувватга тўлган, кайфияти юқори, дили равшан ва узоқ умр гузаронлик қилишади. Буюк алломаларимиздан бири Абу Али ибн Сино шундай деб таъкидлаган эди: «Тарбиянинг ажратиб бўлмайдиган бир таркиби – жисмоний тарбия»дир. Инсон дунёга келганидан то бу дунёни тарк этгунга қадар ҳаракатда бўлади. Жисмоний тарбия машғулотлари кимнингдир ҳаёт мазмунига айланади, кимларгадир аксинча. Мактабларда ўқувчиларга таълим бериш ва уларни тарбиялаш ўқув жараёнида синфдан ва мактабдан ташқари машғулотларда, шунингдек, ижтимоий фойдали меҳнатда амалга оширилади. Мактабдаги ўқув-тарбия ишини ташкил этишнинг асосий шакли дарс ҳисобланади [4]. Жисмоний тарбия дарсларини ташкил ташкил қилиш ва олиб бориш муҳим амалий аҳамиятга эга. Кундалик ҳаётимизда учрайдиган, ҳаётимиз учун муҳим бўлган ҳаракатлар комплекси жисмоний тарбия дарсларида қўлланилади. Жисмоний тарбия дарсидаги педагогик жараённнинг натижалари дарсларда олиб борадиган ўқув ва тарбия ишининг сифатига боғлиқ. Бунга ҳар бир дарс заминидаги вазифаларни ҳал этиб эришиш мумкин. Жисмоний тарбия кенг қамровли жараён бўлиб, бир вақтнинг ўзида ҳам таълим, тарбия ҳамда соғломлаштирувчи вазифаларни ҳал этади. Жисмоний тарбия дарси ҳар қандай педагогик вазифани ҳал этиш учун организмнинг зўриқишини талаб қилади. Бу вазифаларни ҳал қилишда организм тегишли даражада тайёр бўлиши лозим. Рус олими И.П.Павлов организмнинг қийин вазифаларни ҳал этишга тайёр бўлиши зарурлигини кўрсатиб, секин-асталик ва машқ қилиш клиника ҳамда педагогикада асосий физиологик қоидадир, деган эди. Жисмоний тарбиянинг замонавий вазифалари болаларга жисмоний машқларни амалга оширишга нисбатан онгли равишда муносабатга бўлишга ўргатишдир. Бола мустақил ўқий олаши, жисмоний тарбия ва спорт унинг оилавий ҳаётда илдиз отиши ва ҳар қандай вазиятга мустақил, янгича ёндашуви келажагини белгилайди. Жисмоний тарбия бизнинг саломатлигимиз асосидир. Айнан дарс жараёнларида эгилган елкалар ва чўққайган кўкрак

Scanned with Fast Scan

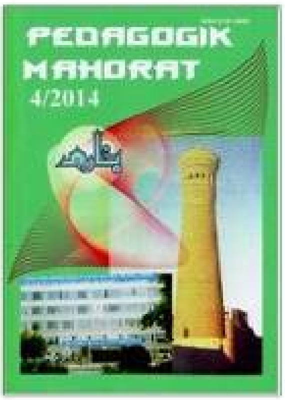
қафасидан халос бўлиш, уларда жисмоний сифатларни ривожлантиришга жисмоний тарбиянинг ўрни катта. Узоқ йиллар давомида болалар ва ўсмирлар физиологияси илмий – тадқиқот институтларида ўрганилганда, болалар томонидан жисмоний тарбия ва спортга сарфланаётган вақтнинг йилдан-йилга қисқаргани кузатилди. Мактабгача ёшдаги бола деярли доимий равишда ҳаракат қилади. Бола мактабга боришни бошлаши билан бу фаолият деярли икки баравар камаяди[4]. Дарслар, уйга вазифа, телевизор, компютер ва бошқалар болани банд қилади. Мактабларда бошланғич синфлардан бошлаб, таълим ва билим сифатини, жисмоний самарадорликни ошириш муаммоларини ҳал қилишда харакатли ўйинлардан фойдаланилади.

Хулоса қилиб айтганда, ҳаракат фаолиятини шакллантириш, босқичма-босқич мураккаблаштириш билан бирга боланинг кучига яраша бериладиган жисмоний юкламалар, руҳиятини тарбиялаш, болани хам физиологик соғлом, жисмоний сифатларни, психологик иродали қилиб тарбиялашга хизмат қилади. Бу жисмоний фазилатларнинг ривожланиш қонуниятлари боланинг кучи, чидамлилиги, тезкорлиги билан белгиланади. Болаларда жисмоний қобилият, ҳаракат малакалари ва кўникмаларини ривожлантириш масалалари бола шахсини тарбиялашда алоҳида эътибор беришни тақозо этади.

Адабиётлар

1. Хўжаев Ф., Усмонхўжаев Т. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия дарслари -Т.,1996
2. Гаркуша Н.С. Воспитание культуры здоровья современных школьников: проблемы и пути их решения. Монография. –Челябинск, 2012.
3. Буранова Г.Б., Хосилова З.Б. Жисмоний тарбия ва спортнинг соғлом авлод шаклланишида тутган ўрни. -2019
4. Куликов С.Г. Современный урок физической культуры. Каким он должен быть? –МОУ: 2009.

Scanned with Fast Scan



Buxoro davlat universiteti muassisligidagi
"PEDAGOGIK MAHORAT"
ilmiy-nazariy va metodik jurnali
barcha ta'lim muassasalarini
hamkorlikka chorlaydi.

Pedagoglarning sevimli nashriga aylanib ulgurgan "Pedagogik mahorat" jurnali maktab, kollej, institut va universitet pedagogik jamoasiga muhim qo'llanma sifatida xizmat qilishi shubhasiz.

Mualliflar uchun eslatib o'tamiz, maqola qo'lyozmalari universitet tahririy-nashriyot bo'limida qabul qilinadi.

Manzilimiz: Buxoro shahri, M.Iqbol ko'chasi 11-uy
Buxoro davlat universiteti, 1-bino 2-qavat, 208-xona

Tahririyat rekvizitlari:
Moliya vazirligi g'aznachiligi
23402000300100001010
MB BB XKKM Toshkent sh. MFO 00014 INN 201504275
BuxDU 400110860064017950100079002

Pedagogik mahorat: rivojlanamiz va rivojlantiramiz!

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

2020-yil 5-son (75)

2001-yil iyul oyidan chiqa boshlagan.

OBUNA INDEKSI: 3070

Buxoro davlat universiteti nashri

Jurnal oliy o'quv yurtlarining professor-o'qituvchilari, ilmiy tadqiqotchilar, ilmiy xodimlar, magistrantlar, talabalar, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari hamda maktab o'qituvchilari, shuningdek, keng ommaga mo'ljallangan.

Jurnalda nazariy, ilmiy-metodik, muammoli maqolalar, fan va texnikaga oid yangiliklar, turli xabarlar chop etiladi.

Nashr uchun mas'ul: Alijon HAMROYEV.
Musahhih: Muhiddin BAFAYEV.
Muharrir: Gulchehra Cho'lliyeva

Jurnal tahririyat kompyuterida sahifalandi. Chop etish sifati uchun bosmaxona javobgar.

Bosishga ruxsat etildi 28.11.2020
Bosmaxonaga topshirish vaqti 30.11.2020
Qog'oz bichimi: 60x84. 1/8
Tezkor bosma usulda bosildi.
Shartli bosma tabog'i – 20,6
Adadi – 100 nusxa
Buyurtma № 231
Bahosi kelishilgan narxda.

"Sadriddin Salim Buxoriy" MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Bosmaxona manzili: Buxoro shahri M.Iqbol ko'chasi 11-uy.

Scanned with Fast Scan