

ISBN 978-9943-6259-5-2

**“ZAMONAVIY FAN VA TALIM-
TARBIYA: MUAMMO, YECHIM,
NATIJA” ilmiy-amaliy onlayn
konferensiya materiallari**



ISBN 978-9943-6259-5-2



9 789943 625952

Yaqubova R. KASBLAR TO'G' RISIDAGI BILIMLARNI SHAKLLANTIRISH METODIKASI.....	268
JISMONIY TARBIYA VA JISMONIY MADANIYAT.....	270
Atabekov F. BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA JISMONIY HATTI-HARAKATLARNI MUSTAQIL EGALLASH KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH.....	270
Rashidov K., M. Xolmirzayeva JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA PEDAGOGIK TEKNOLOGIYALARNING QO'LLASH MASALALARI.....	272
Toshpo'latov J., Rashidov K. MAKTAB O'QUVCHILARI JISMONIY TARBIYASINING MAQSADI VA SPORT FAOLIYATIGA QIZIQISHNING MAZMUN-MOHİYATI.....	275
Do'stov B. . JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHISIGA QO'YILADIGAN KASBIY TALABLAR.....	278
Nurullayev A. BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASHDA XALQ VA MILLIY O'YINLARDAN FOYDALANISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI.....	279
Narzullayev F. 15-16 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNING TEZKORLIK KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI MA'NAVİY VA AXLOQIY TARBIYALASH.....	280
Kadirov Sh. O'QUVCHINI SPORTGA QIZIQISHINI OSHIRISH SABAB VA MOTIVLARI.....	281
Fatullayeva M. SPORT RIVOJLANISH, HAR TOMONLAMA TARBIYALASH VA HAYOTIY TAJRIBAGA TAYYORLASH VOSITASI SIFATIDA.....	282
Shoximov J. MILLIY HARAKATLI O'YINLAR VOSITASIDA O'QUVCHILARNI TARBIYALASH IMKONIYATLARI.....	283
Usmonov A. Sh. YENGIL ATLETIKA SPORT TURI XUSUSIDAGI QIZIQARLI TARIXIY MA'LUMOTLAR.....	285
Toshov M. O'QUVCHINI JISMONIY TARBIYALASHDA UZLUKSIZLIK VA UZVIYLIK.....	286
Mashrapova O. JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINING AXBOROT TEKNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHNING O'RNI.....	287
Xurramov E. AJDODLARIMIZ BOLALARDA IJTIMOİY SOG'LOM MUHITNI SHAKLLANTIRISH XUSUSIDA.....	288
Ubaydilloyev D. Yöldoshov A. MULTIMEDIYA VOSITALARIDAN JISMONIY MADANIYAT DARSLARIDA FOYDALANISHNING AXAMIYATI.....	289
<u>_Toc56182286</u>	
Abdullayev A. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA INNOVASION TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH.....	291
Muratova M. S. INGLIZ TILINI O'RGANISHDA O'QUVCHILAR TOMONIDAN ENG KO'P YO'L QO'YILADIGAN FONETIK XATOLAR VA ULARNING TASNIFI.....	293
Asadova D. Sh. ADABIYOT TA'LIMIDA DIDAKTIK O'YIN TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH.....	295
Xalilova R. R., Baxronova M. Z. BOSHLANG'ICH SINFLARDA LUG'AT USTIDA ISHLASHDA IBORALARNI O'RGANISH.....	297

oldiga ham katta ma'suliyat yukladi. Yoshlarni har tomondan jismoniy baqarvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, bolalar jismoniy sifatlari rivojlantirishga qaratilgan bu muammoni maktabgacha va umumta'lim maktab o'quvchilari jismoniy madaniyatini tashkiliy va pedagogik jarayonlar bilan birga bir-biriga bog'lab kelgan uzviylikda ko'rib chiqish lozimligini keltirib chiqaradi, bunda xarakatli va milliy o'yinlarining roli katta ekanligini qayta-qayta ta'kidlab o'tmoqchimiz. Shuning uchun xalqimizning asrlardan-asrlarga o'tib kelayotgan xarakatli va milliy o'yinlarini avaylab-asrab keyingisi avlodga yetkazish yo'llarini izlash, ishlab chiqish va hayotga tatbiq etish buning maqsadimidir.

Milliy o'yinlarini xalqimizning bir necha yillik madaniy boyliklari haqidagi tasavvurlarini ma'lum darajada kengaytiradi, hozirgi hayotga singdirish yo'llarini boyitishga yordam beradi.

Harakatli va milliy o'yinlar jismoniy tarbiyaning eng ta'sirchan usullaridan bo'lib, bolalarda aqliy, axloqiy va nafosat tarbiyasini birgalikda muvaffaqiyatli amalga oshirishda muhim vositadir. Shuning uchun bolalar o'yinlarining ruhi, tabiati, saviyasi, ishtirokchilarning hatti-harakatlari kabi jihatlari ham e'tibor berish zarur. 7-9 yoshidagi bolalar va kichik sinf o'quvchilari jismoniy madaniyatini qiziqarli va foydali o'tkazish uchun biz tavsiya etayotgan ba'zi xarakatli va milliy o'yinlardan foydalanishda ham xuddi shu xususiyatlarga e'tibor berish kerak.

Bolalarda qadriyatlarga muhabbat uyg'otish, xalq an'analarini avaylab-asrashga o'rgatish ko'p jihatdan o'zbek xalq milliy o'yinlaridan umumiy foydalanib bilishga bog'liq. Chunki harakatli va milliy o'yinlar orqali bola bir tomondan jismoniy bilimlarni egallasa, ikkinchi tomondan, jismoniy madaniyaga qiziqtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

15-16 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNING TEZKORLIK KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI MA'NAVIV VA AXLOQIY TARBIYALASH

Nargullayev Farrux Ashrapovich

Buxoro davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi

Har bir sport tarida ijro etiladigan harakat malakasi negizida tezkor-kuch sifatlari hal qiluvchi muhim manba bo'lib hisoblanadi. Masalan, voleybolda to'r ustidan xujum zarbasini ijro etish uchun tezkor-kuch sifati ushbu malaka muvaffaqiyatini ta'minlovchi omildir; kurashda esama-kur sifati xujum yoki qarshi xujum usullarini qisqa vaqtda katta kuch bilan qo'llashda as qotadi. Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga ko'ra voleybol bo'yicha Jahon, Olimpiya, Ovro'pa, Osiyo va boshqa xalqaro musobaqalarda g'alabaga erishgan aksariyat voleybolchilar yuksak darajada rivojlangan tezkor-kuch qobiliyatiga ega bo'lganlar.

Voleybolda chidamkorlik sifati ham g'alabaga yetaklovchi asosiy manbalardan biridir. Bu borada taniqli tadqiqotchi-olim Yu.V.Versoshanskiy (12) diqqatni jalb qiluvchi o'ta muhim ma'lumotlar keltiradi. Chunoschi, sport o'yinlarida texnik mahoratning nisbatan faq qiluvchi xususiyatlaridan biri – bu o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida tezkor-kuch asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan ushbu sifati hal qiluvchi vaziyatlarda o'z yetakchiligini namoyish etadi. Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamkorlik sifatiiga bevosita bog'liqligi isbotni talab qilmaydi. Yu.V.Versoshanskiyning kuzatuvlariga qaraganda, voleybol bo'yicha Jahon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari musobaqaning 3-davrida o'z samarasini keskin susaytirgan. Ushbu vaziyat ana shu voleybolchilarning maxsus chidamkorligi yuqori darajada shakllanmaganligiga e'tibor qarataadi. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, texnik mahorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamkorlik sifati alohida o'rin egallaydi.

Ma'lumki, maxsus chidamkorlik umumiy chidamkorlikni yaxshi rivojlangan holda samarali shakllanishi isbot qilingan.

Zimkin A.V ning (15) fikricha, maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun voleybolchi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida, hatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham, ijro etishi kerak bo'ladi. Umumiy chidamkorlik o'rta-shiddatda ko'p hajmli mashqlarni (uzoq masofaga chopish, eshik eshish, suzish, velosipedda yurish va hokazo) surunkasiga bajarish asosida shakllantiriladi.

Voleybolchikarni tayyorlashda va texnik mahoratini shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir. Yuqori darajada rivojlangan egiluvchan qobiliyatiga ega bo'lgan voleybolchi amotsholatidan keskin halos bo'lish kabi texnik malakalarini mahirona ijro etishga muvassar bo'ladi.

Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar davriga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa, bu sifati keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin.

Voleybolda qo'llaniladigan usullar(texnik) malakalarni o'z egiluvchanlikni shakllantirib boradi. Lekin, buni o'zi ushbu sifati ta'laqonli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifati samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Egiluvcharilikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda bu sifetni rivojlantirish ehtiyoqkorlikni talab qiladi. Zo'rma-zo'raki va keskin tarzda qo'llangan mashqlar mushak, poy, bo'g'imlarni shikastlanishiga, hatto og'ir jarohatga olib kelishi mumkin (23).

Malakali voleybolchilarni tayyorlashda, bundan tashqari chaqqonlik va kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv-trenirovka jarayonida barcha jismoniy sifatlarni harmonik ravishda rivojlantirish mahorati voleybolchilarni tayyorlash garovidir.

O'QUVCHINI SPORTGA QIZIQISHINI OSHIRISH SABAB VA MOTIVLARI

Kadirov Shoxrux Ne'matovich

Buzoro davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi

Ushbu determinantlar (faoliyatni tug'diruvchi va yo'nal-tiruvchi omillar) ruhiy faollikni boshqarib borishda navbatma-navbat bir-biriga o'rin bo'shatib berib turadi.

Ehtiyoj – odamning o'zi yashab turgan muhit bilan uning hayotiy faoliyati o'rtasidagi o'zaro munosabat muvozanatining buzilishi natijasida hosil bo'ladi.

Diskomfort, ya'ni noqulay sharoitni sezish, his etishdan boshlanadi. Bunday holat odamda izlanish faoliyatini uyg'otadi. U mana shu ehtiyojni iloji boricha tezroq qondirishga intiladi. Bi-nobarin, ehtiyoj bu asab-ruhiyat jarayonlarining harakatiga ta'sir ko'rsatishdir. Izlanish faolligining kutilajak natijasi komfort, ya'ni qulaylik holatiga qaytish hisoblanadi. Shuning uchun ehtiyojni qondirish jarayoni mustaqil asosiy qadriyat sifatida ahamiyat kasb etadi.

Motiv (sabab) – bu shunday bir ehtiyojki, unda ehtiyoj obraz-li bo'ladi, ma'yyan bir predmet shakliga kirib, moddiy narsaga ay-lanadi, predmetlarning ehtiyoj paydo bo'ladi. Shunday qilib, motiv ehtiyojdan farqli o'laroq izlanuvchan faollikka emas, balki ma'yyan bir faollik predmetiga aniq yo'naltirilgan da'vat hisoblanadi.

Ehtiyojning motivga tomon rivojlanib borish bosqichida mu-ayyan bir predmet o'ngali texnik faoliyatni qayd etish sodir bo'ladi. Qayd etish shundan iboratki, inson o'z tasavvurida amalda o'zini bo'lmagan predmetni allaqachon egallab olgan bo'ladi.

Bu xilda ilgari keladigan ruhiy o'zgarish, real holat bi-lan ideal holat o'rtasida uzilish hosil qiladi. Bu esa odamda izi-robli va hayajonli his-tuygularning sodir bo'lishiga sabab bo'ladi. Bayon etilgan tasavvurdagi o'zlashtirish bilan moddiy o'zlashtirish o'rtasidagi uzilish katta bo'lsa, insonda ehtiyojni amalga oshirish, uni qondirish zaruriyati shunchalik kuchli bo'ladi.

Maqsad – bu amaliy harakatlar ongli ravishda yo'naltirib turilgan taxminiy natijadir.

Maqsadga qaratilgan faoliyat u sodir etiladigan tashqi shart-sharoitlarni hisobga olmay iloji yo'q. Maqsad har tomonlama zabardorlikni taqozo etadi. U ta'lim va bilimni, maqsadga erishish vositalarining mavjud bo'lishini, ya'ni bilimlari, ko'nikma va malakalarni talab qiladi.

Tahlil va bashorat qilishning rivojlangan apparatini taqozo etadi. U ehtiyoqkor bo'lishni, umidsizlikni yengishni, his-hayajonni o'ziga singdirishni, ruhiy zo'riqlik holatini susay-tirishni, uni ongli ravishda boshqarib turishni talab qiladi.

Motivatsiya – bu organizmni faollik holatiga keltirishdir. Motiv – ma'yyan hatti-harakatlarni talab olishdir.

Murabbiylarga shunday bolalar bilan ishlashga to'g'ri keladiki, ularda muvaffaqiyatni qo'lga kiritish va faoliyatni yo'naltirishning asosiy ehtiyojlari shakllangan bo'ladi.

Masalan: a) ota-ona tomonidan o'z farzandi oldiga doim aniq va oson yo'l bilan qo'lga kiritiladigan maqsad qo'yilgan hamda ularga yordam ko'rsatib tarilgan vaqflarda, bunday bolalarda o'z maqsadiga erishish ehtiyoji past darajada rivojlanadi;

b) Ikkinchi tomondan, bosharti ota-onalar bolalarning oldiga qiyin, lekin bajarisa bo'ladigan vazifa qo'ygan bo'lsalar va bunda o'sha vazifani qanday bajarishni uning o'ziga qo'yib bergan bo'lsalar, keyinroq esa uni maqtab qo'ygan bo'lsalar, bunday hollarda ko'pincha maqsadga erishish uchun juda katta ehtiyoj shakllanadi. Bu ehtiyoj, o'z navbatida, bolaning mashg'ulodlarga bo'lgan munosabatiga, sport faoliyatidagi faolligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

«Motivatsiya» atamasi keng ma'noni bildirib va omillar, jarayonlarni degan ma'noni anglatadi ular turli vaziyatlarda odamlarning harakatchanligi yoki ishqaydligiga sababchi buladi.

Ushbu jarayon sabablarini tadqiq etish natijasida odamlar nima uchun ma'yyan masalalarni hal qilayotgan vaqtda yetarli darajada tashabbuskorlik bilan harakat qiladilar va nima uchun biror ishni yoki qandaydir bir xatti-harakatni ancha uzoq vaqt mobaynida bajaradilar degan savollarga javob topib, ularning sabablari izohlab beriladi.

Sportchilar sportning ma'yyan bir turi bilan shug'ullanishi sabablari bizning o'zimizning ham biror ishni bajarishga majbur qiladigan sabablarga o'xshash) g'oyat xilma-xil bo'lishi mumkin va ularni qandaydir

maʼyan yoʻnalishlarga bogʻliq maʼquldir. Sportchi qaysidir bir jamoaning aʼzosi boʻlib qolishiga sabab boʻlgan motivlar bilan bir qatorda uni ochiq-oydin musobaqalarda qatnashishga hamda ochiq-oydin vaziyatlarda maʼyan tartibda harakat qilishiga undaydi, motivlar xam har xil boʻladi.

Muvaffaqiyat qozonishga oʻzida juda katta ehtiyoj sezadigan bola bilan shugʻullanadigan murabbiy oʻzida shunday ehtiyojni kamroq sezadigan bola bilan mashgʻul boʻlgan vaqtdagidan koʻra oʻzini boshqacharoq tutmogʻi kerak. Keyingi xolatda bolani qayta tarbiyalash, uni har bir yutuq uchun ragʻbatlantirib turish, his-hayajon bilan uni qoʻllab-quvvatlash hamda u oʻz kuch-gʻayrati bilan yuqori natijalarga erishishi mumkin ekanligini koʻrsatib berish zarur.

Ilgari erishgan yutuqlari va oʻzining mustaqilligi tufayli ancha aniq maqsadni koʻzlovchi xususiyati shakllanib qolgan oʻsmir bilan boshqacharoq ishlash lozim boʻladi. Goho oʻyinlarda yutqazib qoʻyganda uni qoʻllab-quvvatlash yoki muvaffaqiyatsizlikka uchrash havo paydo boʻlganda unga dalda berish va uning koʻnglini koʻtarib qoʻyishga toʻgʻri keladi. Shuni ham hisobga olish kerakki, muvaffaqiyatga erishish uchun motivatsiya darajasi yuqori boʻlgan bolalarda koʻp hollarda boshqalar bilan massus aloqa oʻrnatishga boʻlgan ehtiyojning susayish jarayoni ham kuzatiladi.

SPORT RIVOJLANISH, HAR TOMONLAMA TARBIYALASH VA HAYOTIY TAJIRIBAGA TAYYORLASH VOSITASI SIFATIDA

Fatullayeva Muazzam Azimovna

Buxoro davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti oʻqituvchisi

Sport faoliyati jismoniy mashqlarni keng miqyosda qoʻllashga asoslanganligi uchun ham sportchi organizmiga oʻz-oʻzidan sogʻlomlashtiruvchi, mustahkamlovchi taʼsir koʻrsatish xususiyatiga ega ekanligi ayondir. Jismoniy sifatlarni rivojlantirib borish, insonni tarbiyalash va mustahkamlash shaxsning har tomonlarni barkamol inson boʻlib yetishishiga imkon beradi. Sport mashgʻu-lotlari jarayonida sportchi oʻz funksional imkoniyatlarining yuqori darajasiga erishishi va unda juda koʻp boshqa foydali malakalarning hosil boʻlishi unga ayrim hayotiy vaziyatlarda vujudga keladigan muammolarni yaxshiroq hal qilishga yordam beradi va shu tariqa amaliy xususiyat kash etadi.

Sportning sogʻlomlashtirish vazifasi. Sportning ushbu vazifasini amalga oshirilishida ommaviy yoki bazaviy sport, ayniqsa, katta rol uynaydi. Bunda sport natijalari unchalik yuqori boʻlmasada, lekin kishining qoʻlidan keladigan, bajarsa boʻladigan mashgʻulot yuklari, mashgʻulotlar va musobaqalarning yuqori darajada his-hayajon tuygʻulari bilan toʻliq oʻtkazilishi turli yoshdagi hamda har-xil ijtimoiy guruhga mansub boʻlgan million-million kishilarni sportchilar safiga jalb qilish imkoniyatini beradi.

Inson organizmi, uning qalbi va hayotiy kuchlariga ijobiy taʼsir koʻrsatishi tufayli hamda ayni vaqtda bir talay his-hayajon manbai boʻlganligi uchun ham sport boʻsh vaqtni yaxshi oʻtkazish, koʻngilli dam olish va koʻngil ochar tadbirlar tashkil qilishning keng tarqalgan shakllaridan biri hisoblanadi.

Sportning estetik hususiyatlari. Sport tomosha turi sifatida qadimdan mashhur boʻlib kelgan. Hozirgi zamon ommaviy kommunikatsiyasi (aloqa) turlari, ayniqsa, televideniye dunyoning istalgan yerida boʻlib oʻtayotgan musobaqalardan millionlab kishilarning bahramand boʻlishiga yordam bermoqda.

Sportga xos boʻlgan obʼektiv xususiyatlar uning juda koʻp kishilarni qiziqitiruvchi tomosha turlaridan biriga aylanishi asosi boʻlgan. Musobaqalashish sharoitidagi yuqori ruhiy xolatlar, oldindan aytilib boʻlmaydigan natijalar, oʻz jamoasi yoki oʻz mamlakati, millati, mintaqasi, sportchisi uchun qaygʻurib, vatanparvarlik his-tuygʻularining namoyon boʻlishi va boshqa shunga oʻxshash xolatlar sportning yuksak darjadagi estetik ahamiyatini koʻrsatadi. Shuning uchun ham adabiyot, kino, teatr, tasviriy sanʼat va boshqa sanʼat turlarida sport oʻz ifodasini topganligi tasodifiy emas.

Sport ijtimoiy munosabatlar sohasi ekanligi. Sport faoliyati jarayonida insonlar bir-birlari bilan quyidagicha turli munosabatlarga kirishadilar:

- raqobatchilik munosabatlari;
- hamkorlik munosabatlari;
- jamoa aʼzolari oʻrtasidagi munosabatlar;
- raqobatlashayotgan jamoalar orasidagi munosabatlar;
- sportchilar oʻrtasidagi munosabatlar va

a) sportchilar bilan sport hakamlari oʻrtasidagi munosa-batlar;

b) sportchilar bilan tomoshobinlar oʻrtasidagi munosabatlar; v) sportchilar bilan murabbiylar oʻrtasidagi munosabatlar; Maʼkur munosabatlarning hammasi birgalashib sportchining shakllanishiga yordam beradi va ular sportning shaxsiga taʼsir koʻrsatish (shaxsning ijtimoiylashuvi) asosini tashkil etadi. Ijtimoiy munosabatlarning ushbu masala boʻyicha jiddiy shugʻullanish va unga katta eʼtibor berish zarur hamda amalda