

**“HOZIRGI TARAQQIYOT BOSQICHIDA  
JISMONIY TARBIYA VA SPORT  
MASHG'ULOTLARINI TASHKIL  
QILISHNING ISTIQBOLLARI:  
MUAMMO VA YECHIMLAR”**

**xalqaro ilmiy-amaliy anjuman**

**MATERIALLARI**



**2022 yil 29 aprel**

**Buxoro**

3. Kun ora sport zalida shug'ullanish;
4. Muntazam ravishda tennis o'ynash.

Misol uchun kunlik 20-30 daqiqalik piyoda sayrlar ya'ni yurish mashqlari salomatlikka erishish vositasi sifatida, eramizdan avvalgi IV asrlarda meditsina traktatlarida kiritilgan.

**Sog'lomlashtiruvchi yurish** – bu eng sodda va kulay jismoniy mashk. Yurish mashki – jismoniy tayyorgarligi, salomatlik xolati buyicha uzaro farqlanadigan barcha yoshdagi insonlar uchun tavsiya etish mumkin. Yurish mashklari asosan xarakatlanishi cheklangan insonlarning turmush tarziga singdirilsa foydadan xoli bulmaydi.

Yurish mashklari ta'sirida yurak-tomir va nafas olish muskullari orkali nerv tizimi tinchlantiriladi, asossiz vaximalilik va taranglashishlar oldi olinadi. Yurish mashklarining sog'lomlashtirish effekti miokardning kuchli kiskarish imkoniyati, yurakdagi diastolik xajmning va venoz konning yurakka kaytishini oshiradi.

Yurish- mashqlarining turi va shiddati bilan bog'lik holda quvvat sarflanish 3-8 martadan 10-12 martagacha oshadi. Inson tinch xolatda 1,5 kkal/dak quvvat sarflaydi. 54 kg vaznli inson soatiga 5-6 km tezlikda yurib utsa, bir dakikada 4,2 kkal, 72 kg – 5 kkal/dak, 90 kg-6,1 kkal/dak sarflaydi. Boshqacha izoxlaydigan bulsak oddiy yurish izoxlaydigan bulsak oddiy yurish effektida kamida 3-4 marta quvvat sarflanishi oshadi. Shu tariqa nosog'lom turmush tarzi va jismoniy nafaollik yurak-tomir tizimi kasalliklari, insulit, xavfli o'smalar nafas olish a'zolarining surunkali yallig'lanishi, qandli diabet kabi yuqumli bo'lmagan xastaliklarni keltirib chiqargani bois butun dunyo bo'yicha nogironlik va barvaqt o'limlarning yetakchi sabablaridan hisoblanadi.

Shuboisdan bugungi kunda ko'plab yurish marofanli tashkilotlar tomonidan tashkil qilinib kelinmoqda. Bunday tadbirlarni barchasi aholining sog'lomlashtirishga qaratilganini anglashimiz va Sog'lom turmush tarzini shakillantirishni o'zimizdan boshlashimiz zarur.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Prezident Shavkat Mirziyoyev 30 oktyabr kuni «Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi ПФ-6099 sonli Farmoni
2. Shakirjanova K.T., Engil atletika axolini sog'lomlashtirish vositasi sifatida. Toshkent. UzDJTI nashriyot-matbaa bulimi- 2011, 32 b.
3. Шукуров Р.С. Формирование здоровой культуры жизнедеятельности студентов-подростков через занятия физической культурой и спортом как педагогическая задача. TECH-FEST-21 Международная междисциплинарная конференция, организованная в Бостоне, США. <https://Conferencea.org> 3 октября 2021 г. стр. 63-65.
4. ФИ Кузиева « Инновационные методологии обучения в физическом воспитании »- Проблемы науки, 2021
5. FI Qo'ziyeva, JR Abitova "The Importance Of Physical Education In Times Of Pandemics" International Journal of Progressive Sceiences and Technologies 2021,
6. F Qo'ziyeva. «Health procedures of physical education and methodological basis»- Конференция, 2020.

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ ОММАЛАШТИРИШ ВА РИВОЖЛАНТИРИШ ДАВР ТАЛАБИДИР**

10.53885/edinres.2022.25.10.053

**Н.М.Гафуров**

*Бухоро давлат университети,  
Бухоро, Ўзбекистон*

Жахонга машхур бўлган табиб ва донишманд Абу Али ибн Сино таъкидлаганидек, саломатликни сақлаш ва мустахкамлашда бадантарбия тарбия машқларидан устун турадиган дори-дармон йўқ.

Спорт билан ошно бўлиш, ундан мақсад йўлида самарали фойдаланиш энг олий инсоний фазилатлардан бири дейиш мумкин. Чунки спорт (барча жисмоний ҳаракат машқ-ўйинлар) соғлиқни мустахкамлаш, меҳнат қобилиятини ошириш, Ватан ҳимоясига содиқ ва қодир бўлишни тарбиялашда асосий омил сифатида хизмат қилади.

Масалага шу нуқтан назар билан ёндашилса, юртимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида олиб борилаётган улкан тadbirlar (спорт иншоотларининг қурилиши, мутахассис кадрлар тайёрлаш ва моддий-техник таъминот, нуфузли спорт мусобақаларини ўтказиш ва ҳ.к.), аҳоли

ўртасида спортни оммалаштириш, ижтисдорли ўғил ва қизларни спортга жалб этиш ишлари, уларнинг тайёргарлик фаолиятини замонавий, инновацион педагогик технологиялар асосида мужассамлашган таълим жараёнлари узлуксиз равишда олиб борилмоқда. Бу каби кенг қамровли амалий фаолиятларни ташкил қилиш, айниқса, болалар ва ёшлар спортини оммалаштириш ҳамда ривожлантиришда Президент ва ҳукумат қарорлари муҳим аҳамият касб этмоқда.

Эътироф этиш жоизки, Республикада болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг ташкил этилиши (24-31 октябрь 2002 й.) ва унинг Ҳомийлик кенгашининг бевосита Республика биринчи Президенти томонидан бошқарилиши спорт соҳасида янги йўналиш бўлди. Бунинг самарали натижалари юртимизда янги спорт иншоотлари қурилишида, уларни халқаро андозаларга мослаштириш, ўқитувчи ва мураббийлар тайёрлаш, уларнинг касбий малакаларини ошириш, Олимпия захиралари ва олий спорт маҳорати мактабларини кўпайтириш, узлуксиз спорт мусобақаларининг (спорт турлари бўйича “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада”, Хотин-қизлар спартакиадаси, “Спортчилар оиласи” ва ҳ.к.) юқори кўтаринкилик ҳамда қизиқарли ташкил қилинишида намоён бўлмоқда. Бу каби ташкилий-бошқарув ва моддий-техник таъминот ишларининг кенг қулоч ёзиши мамлакатимизда аҳоли, асосан ўқувчи, талаба ва ишчи-хизматчи ёшлар ўртасида спортни янада оммалаштириш, уларни давр талаби даражасида (соғломлаштириш, жисмоний тайёргарлик, спорт маҳоратини ошириш ва ҳ.к.) ривожлантиришни тақозо этмоқда. Бу эса нафақат таълим-тарбия муассасалари (БЎСМ истисно эмас), спорт ташкилотлари, уюшмалари ходимларининг, балки ота-оналар зиммасига ҳам улкан масъулиятни юкламоқда. Бу йўлда соғлом оналар:

1. Ўзининг саломатлигини ўйлаши, мунтазам равишда (эрталаб ва кун давомида – муайян вақтда) жисмоний машқ-ўйинлар (рақслар, сайр, мажмуий машқлар) билан шуғулланишга одатланиши лозим.

2. “Соғлом она ва бола” давлат дастурига мувофиқ, соғлом турмуш тарзи (маданияти) талаблари (тамоғиллари) асосида оилада биргалишиб (ота-оналар, фарзандлар, бува-бувилар) турли машқ-ўйинларни (эстафета, тўплар билан машқ, сайр-саёҳатлар, сузиш ва ҳ.к.) мунтазам бажариб боришлари керак.

Кези келганда таъкидлаш лозимки, бундай фаолиятлар оилада жисмоний ва маънавий (тинчлик-осойишталик, меҳр-оқибат, ҳурмат, эъзоз ва ҳ.к.) муҳит-мувозанатни сақлаш, барқарорлаштиришга сабаб-асос бўла олади.

3. Донишманд халқимиз, миллатимизнинг энг устувор урф-одатларидан бири шуки, оила, маҳалла, меҳнат жамоалари ҳамда турли-туман тадбирларда (тўй-марака, меҳмондорчилик, хилма-хил воқеликларга бағишланган базмлар, байрамлар ва ҳ.к.) хотин-қизларга алоҳида эътибор берилади. Яъни уларга хос, мансуб, таалуқли одатлар, фаолиятларга кенг, қатта имконият яратилади. Бу эса аёл хотиннинг миллий ифпати, инсоний фазилати, оилага муҳаббат, ўзаро муносабат, кексаларни эъзозлаш, ўзгаларга эътибор каби инсоний фазилатларни тарбиялашда муҳим омил бўлиб ҳисобланади. Уларнинг неғизда қиз болаларни жисмоний жиҳатдан соғлом қилиб тарбиялаш ота-оналарнинг (айниқса, оналар) асосий мақсади, бурчи ҳисобланади.

Маълумки, аксарият ота-оналар қизлари бирон дардга чалингандагина шифокорларга мурожаат қилади. Демокчимизки, касалликни даволашдан кўра, унинг олдини олиш осон ва соғломлаштириш йўналишида педагогик технологияларни яхши билиш лозим бўлади. Бунда эса:

- ота-оналар биргаликда боғча ёшидаги (3-6) ўғил-қизлар билан кўпроқ соф-салкин ҳавода сайр қилиш, табиат манзаралари, гўзал хиёбонлар, маданият ва истироҳат боғларида (оқар сув, ҳовуз, кўл ва ҳ.к.) тез-тез бўлиб туриш, болаларга мослаштирилган ўйин майдонларидаги асбоб-ускуналарда машқ қилиш (осилиш, тортилиш, ошиб тушиш, чирмашиб чиқиш, тўп билан ўйинлар ва ҳ.к.), юриш, югуриш, сакраш, тўпларни узоққа отиш, нишонга отиб тегизиш-тушириш бўйича биргаликда баҳслашиш (мусобақалашини) мақсадга мувофиқ бўлади;

- ҳар куни эрталаб ва кечки пайтлар мушаклар, бўғинлар, ички ва ташқи тана аъзоларини ҳаракатлантирувчи машқ-ўйинлар, миллий ва замонавий (ёшларга хос эстрада) рақсларни такрорлаш. Телекўрсатувдаги соғломлаштиришга бағишланган машқ-ўйинларни (тренажёр машқлари истисно эмас) биргалишиб (телевизорга қараб) бажариш. Маълумки, бу каби амалий фаол ҳаракатларни фарзандлар билан биргаликда бажариш уларда спортга қизиқиш ҳис-туйғуларини шакллантиради ва ҳавасини оширади;

- боғчаларда тайёрлов гуруҳларининг (5-7 ёш) дастур асосида шуғулланиш машқ-ўйинларини уй шароитида такрорлаб бориш (дам олиш кунлари, кечки пайтлар);

- “Отам, онам ва мен – спортчилар оиласи” туркумидаги енгил машқ-ўйинларни (буюмлар билан ҳаракатланиш, сакраш, югуриш, думбалоқ ошиш (ерда ётиб айланиш), чамбарак,

тўплар билан машқлар ва ҳ.к.) ўрганиш ва муайян вақтларда бажариб бориш мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тайёргарлигини шакллантиради. Бу эса мактабларда “Жисмоний маданият” (тарбия) дарсларида ўтказиладиган машқ-ўйинларга қизиқишни оширади, спорт турини танлаш ва шуғулланиш истагини уйғотади.

Демак, оила, болалар тарбия муассасалари, ўқув юртларида (мактаб, академик лицей, касб-хунар коллежлар, олий ўқув юрти) жисмоний тарбия ва спортни ташкил қилиш технологиялари (педагогик усуллар, тамойиллар) шаклланиб, ёшларнинг оммавий равишда спорт билан шуғулланишларига асос солинади ва унинг пойдевори қурилиб, янада юқори даражага кўтарилишига эришилади. Демак, ёшларнинг жисмоний тайёргарлигини шакллантириш ва иқтидорли болаларни спортга жалб этишда ота-оналарнинг ҳиссаси ғоят кучли, катта таъсирчан эканлигига иқрор бўламиз.

Оилада қиз болаларни спортга қизиқтириш масалаларига келсак, айтиш мумкинки, барча ота-оналар бирдек бу муаммога ижобий ёндашавермайди. Бунинг у ёки бу сабаблари (қизларнинг ўта нозиклиги – дард иллатлари, урф-одатлар, хотин-қизлар ҳаёси, иффатини сақлаш ва ҳ.к.) бўлиши табиий бир ҳолдир. Бунга қўшимча, қизларнинг биологик жараёнлари (тана тузилиши, ҳаракат фаолиятларга тўла мутаносиб эмаслиги, руҳий-маънавий мувозанатлар ва ҳ.к.) ҳам уларнинг спорт билан доимий равишда (ўрта ва катта ёш даврлар) қизиқиб шуғулланишларига салбий таъсир этади. Аммо, фанлар, ижтимоий турмуш, маданият ва ҳаёт тақозоларига асосланилса:

а) ҳар қандай жисмоний машқлар (гимнастика, кураш, штанга, югуриш, сакраш ва ҳ.к.) қизларнинг анатомик-физиологик-психологик жиҳатдан ривожланиши ва спорт орқали тақомиллашуви (боқиралиқни сақлаш, фарзанд кўриш жараёнлари) фақат ижобий таъсир этади;

б) хотин-қизларнинг эркаклар спорти (курашлар, бокс, штанга, футбол ва ҳ.к.) билан шуғулланиши уларнинг оналигига зарар келтирмайди. Аксинча, маънавий ва жисмоний баркамолликни таъминлаш билан бир қаторда шахсий манфаати (саломатлик, соғлом она, соғлом турмуш тарзи ва ҳ.к.) ҳамда Ватан шарафини халқаро спорт мусобақаларида ғолиб келиб улуғлаш, баланд кўтаришга хизмат қилади;

в) юртимизнинг баъзи бир ҳудуд ва гўшаларида ҳуқуқбузарлик, ёвузлик ва ташқи таҳдид солувчи ҳолатлар кўпаймоқда. Бунда ўзини ҳимоя қилиш, ёвуз кучларга барҳам бериш, огоҳликка риоя этиш каби амалий жараёнларда махсус жисмоний тайёргарлик (бокс, кураш, каратэ, югуриш, сакраш, осилиб-тирмашиб чиқиш ва ҳ.к.) асосий ўринни эгаллаши мумкин. Бундай ҳолатларда хотин-қизларнинг иштироки, амалий самарали ҳаракатлари муҳим аҳамият касб этиши лозим;

г) жаҳон спорти ҳаракати тараққий этиб бораётган ҳозирги даврда (ва келажакда ҳам) хотин-қизларнинг спорт билан шуғулланиши ва юқори натижаларга эришиши давр тақозосидир. Шу асосда мамлакатимизда спортни оммавий равишда ривожлантириш, ёшларни ялпи равишда жалб этиш мақсад ва вазифалар янада кенг тармоқ отмоқда. Бу эса қизларнинг ёшлик давридан бошлаб, спорт тўғрақлари, спорт мактаблари машғуллотларида узлуксиз шуғулланишини тақозо этмоқда.

Эътироф этиш жоизки, бу улуғвор ва камрови кенг мулоҳазалар мазмунида ўта чуқур ва масъулиятли амалий фаолиятлар, педагогик маҳоратлар ва замонавий таълимнинг инновацион технологиялари мужассамланган. Шу туфайли оилада (айниқса, оналар) қуйидаги таълим-тарбия жараёнларини узлуксиз олиб бориш билан соғлом турмуш тарзини (маданият) кенгайтириш ҳамда барқарорлаштиришга тўғри келади, яъни:

- Республика аҳолисининг (32 млн.) ярмидан кўпроғи (16 млн.дан ошди) болалар (мактаб ёшигача) ва ўсмир ёшлардан (7-22 ёш) иборат. Улар “Жисмоний маданият (тарбия) ва спорт” давлат дастурлари асосида таълим олади (назарий тушунча ва билим, амалий кўникма-ҳаракат фаолиятлар). Таъкидлаш лозимки, амалий машқ-ўйинларнинг таъсири остида шуғулланишларнинг тана аъзолари (ички ва ташқи тузилиш) ривожланади, чиниқади, энг зарур кўникмалар (жисмоний сифат даражалари) шаклланади. Иқтидорли болалар ва ўқувчи ёшлар спортга қизиқиб, астойдил шуғулланишга (спорт тўғрақлари, БЎСМда) ўтишади. Бу каби ҳолатлар ўқувчи ёшлар ва талабалар орасида умумий кўрсаткичлар 8-10%дан ошмайди, зеро бунинг сабаби:

- а) тана аъзоларининг кам ривожланганлиги (15-20%);
- б) турли касалликлар ёки унинг асоратлари мавжудлиги (5-10%);
- в) жисмоний машқ-ўйинлар билан узлуксиз шуғулланмаслик (25-30%);
- г) компьютер, телевизор намоёнлишларига ортикча берилиш (35-40%);
- д) спортга қизиқишнинг паст даражадалиги (15-20%).

Табиийки, бундай ҳолатлар ёшларни оммавий равишда жисмоний тарбия ва спортга жалб этишга маълум даражада салбий таъсир ўтказмоқда.

- Донишманд халқимиз “Қуш уясида кўрганни қилади”, деб болалар тарбиясидаги баъзи жиҳатларни таққослайди. Бунда, албатта, жон бор, яъни ҳақиқатга яқин. Масалан, эрталаб

ёки бўш пайтларда жисмоний машқ-ўйинлар билан умуман шугулланмайдиган ота-оналарнинг фарзандлари (айниқса, қизлар) ҳам жисмоний тарбия ва спортга тўла эътиқод қилмаётганлиги (20-25%) сир эмас.

Ўқувчи ёшларни спортга жалб этиш, уларнинг жисмоний тайёргарлиги ва маҳоратини тарбиялаш натижалари фақат Республика ёки Осиёдагина эмас, ҳатто жаҳон миқёсидаги спорт мусобақаларида фаол иштирок этиб, катта ғалаба ва ютуқларга эришаётганлиги мисолида кўриш мумкин.

Юқоридагилардан хулоса қилиб, таъкидлаш жонзки, ёшлар орасида жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш учун қуйидаги тадбирларни амалга ошириш тақозо қилинади:

- оила ва таълим-тарбия муассасаларида жисмоний тарбия ва спорт учун тўла шароитлар (ўқитувчи-мураббийлар, иншоот ва жиҳозлар билан таъминлаш) яратиш, узлуксиз спорт мусобақаларини қизиқарли ташкил этиш, ғолиб ва иштирокчиларни рағбатлантириш, ўқитувчи-мураббий ва ташкилотчилар меҳнатини баҳолаш;

- ўғил ва қиз болаларни спорт тўғрақлари, спорт мактабларида мақсадли тарбиялаш, иқтидорли болаларни танлашда инновацион ва педагогик технологиялардан самарали фойдаланиш;

- жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш ва ривожлантиришда оила, маҳалла, спорт ва турли жамоат ташкилотларининг фаолияти, масъулиятини кучайтириш, уларни ҳуқуқий-меъёрий манбалар (ҳужжат) билан қафолатлаш;

- иқтидорли ва маҳоратли спортчиларни халқаро спорт мусобақалари, айниқса Олимпия ўйинларига саралаб тарбиялашда ўзбек миллатига мансуб қизларга эътиборни кенгайтириш ва кучайтириш;

- тарғибот-ташвиқот йўлида оммавий ахборот воситалари (матбуот, телерадио, нашриёт фаолиятини кўпроқ жисмоний тарбия ва спортга йўналтириш);

- мутахассис кадрлар малакасини оширишга бўлган янги талаблар, масъулиятлар, уларнинг натижаларини одилона, ҳолисона назорат қилиш ва таҳлил этиш.

#### Адабиётлар

1. ЎзРнинг “Меҳнатни муҳофаза қилиш тўғрисида”ги қонуни, 09.2016.
2. Мирзиёев Ш. “Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак”, ЎзРВМнинг кенгайтирилган мажлисидаги (14.01.2017) маърузаси, “Халқ сўзи” газетаси, 16.01.2017.
3. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти, дарслик. Т., 2005.
4. Абдумаликов Р. Ҳаммабон гимнастика, илмий рисола. Т., “Иби Сино”. 1992.

### ОЛИЙ ТАЪЛИМДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРС ЖАРАЁНИГА ЯНГИ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ КИРИТИШ.

10.53885/edinres.2022.97.41.054

Усмонов Ш

БухДУ

Болтаев Суннат Бахтиёр ўғли

жисмоний маданият факультети 2 босқич талабаси

**Аннотация:** Ушбу тезисда олий таълимда жисмоний тарбия дарс жараёнига янги педагогик технологияларни киритиш тўғрисида фикр мулоҳазалар келтириб ўтилган.

**Калит сўзлар:** Калит сўзлар: модернизациялаш, таълим жараёнини модернизациялаш, технология, педагогик технология, технологиялаштириш, таълим жараёнини технологиялаштириш, тарбия жараёнини технологиялаштириш, инновация, новация, инновацион таълим технологиялари.

Ўрта махсус таълим тизимида таълим жараёнини фан билан интеграциясини юқори даражада ташкил этиш учун энг аввало ўқув ва илмий лабораториялар ҳолатига ва унда олиб бориладиган тадқиқотларнинг мазмун ва моҳиятига эътибор бериш керакки, бунда билим олувчи ушбу фаолиятга қизиқиши ортиши ва кўникмалар ҳосил қила олсин.

Мазкур вазибаларнинг муваффақиятли ҳал этилишида яна бир омилнинг мавжудлиги, яъни узлуксиз таълим тизими ходимлари, педагог-ўқитувчиларнинг замонавий таълим технологияларининг моҳиятидан хабардорликлари ҳамда уларни таълим жараёнида самарали