



**BUXORO
DAVLAT
UNIVERSITETI**
1930

ISSN 2181-6833

PEDAGOGIK MAHORAT

3
2019



МУНДАРИЖА

PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA	7
Елена СЕМЕНОВА. Об основах развития интеллектуального капитала	7
Муъссар МАХМУДОВА, Дилноза БЕГМАТОВА. “Касбнинг ёмони йўқ” ақидаси негизига қурилган халқ идроки	10
Азамат ОБИДОВ. Вебинар технологиялари асосида ташкил этилган курсларнинг жорий этилиши ва амалий натижалари	13
Махматмурод ШОМИРЗАЕВ. Миллий каштадўзликда фанлараро спектрал – вариатив компонентларнинг ўзига хос жиҳатлари	17
Gulchehra IZBULLAYEVA. Burhoniddin Rabgʻuziy va uning odob-axloq haqidagi qarashlari	21
Gʻolibjon JUMAQULOV. Oʻquvchilar intellektual sifatlarini tarbiyalashda geometriya fanini oʻqitish texnologiyalari	24
Мажид ИННАЗАРОВ. Олий таълим тизимидаги ёш раҳбар кадрларнинг касбий компетентлик тамойилининг ўзига хослиги	27
Шаҳноза САМИЕВА. Ёшларда ижодкорлик ва креативлик қобилиятларини ривожлантиришнинг муҳим йўналишлари	30
Lutfillo ABDUNAZAROV. Milliy taʼlim tizimida ekologik maʼnaviyatli shaxsni tarbiyalash	33
Akbar GULBOYEV. Harakatlar strategiyasi – buyuk kelajagimizning yangi bosqichi	36
Guliyana HABIBOVA. Xalq pedagogikasi - tarbiya manbai	39
Amina ROʻZIQULOVA. Oʻzbek oilalarida nikoh-oila munosabatlari mustahkamligini taʼminlanishda milliy qadriyatlarning ahamiyati	43
Gulshan Saidnazarova. Boʻlajak mutaxassislarda kasbiy madaniyatni shakllantirish omillari	46
Manzura OCHILOVA. Tasavvuf taʼlimotida inson kamoloti	49
Анвар НУСПАТОВ. Бўлажак ўқитувчиларда касбий педагогик маҳоратни шакллантириш	53
Dildora TOSHEVA. Boshlangʻich sinf oʻquvchilarini ekologik tarbiyalash zarurati	57
Oʻlmas QURBONOVA. Zamonaviy taʼlim va modul – kredit tizimi	61
Хусниддин ХОМИДОВ. Талабаларни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш йўналишлари	64
Mavjuda YULDASHEVA. Taʼlim oluvchilarining salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlash jarayonini modellash tirish	67
Муниса НАЙИМОВА, Баҳром МАДРИМОВ. Алишер Навоий – мусиқашунос	70
Ойбек ОРТИҚОВ. Мактабда тарих фанини ўқитишнинг самарадорлигини ошириш: муаммо ва ечимлар	72
Уйғун ЎРИНОВ. Олий таълимда ижтимоий ҳамкорлик доирасида талабанинг касбий кўникма ва малакаларини шакллантириш методикаси	76
Yoʻlchi ABDULLAYEV. Taʼlimning faol shakl va metodlarini takomillashtirish qonuniyati	80
Хусен САФОЕВ. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида ўқувчиларнинг баркамоллигини таъминлаш воситалари	83
Улуғбек МАМУРОВ. Умумий ўрта таълим мактаблари фаолиятини бошқаришда педагогик мақсадни белгилаш	86
Абдурафик ВАЛИЕВ. Ёшларни маънавий-ахлоқий тарбиялаш усуллари ва воситалари	92
Абдулазиз САМАДОВ. Ўқувчиларда миллий онгни шакллантиришнинг ўзига хос хусусиятлари	95
Лазиз НУРУЛЛОЕВ. Бўлажак ўқитувчиларни таълим жараёнига технологик ёндашувга тайёрлаш	99
Фуркат ЖУМАЕВ. Оилада китобхонликни шакллантириш воситасида ўсмирлар маънавиятининг ўзига хос хусусиятлари	103
Тохир НАЗАРОВ. Тарбиявий омишлар воситасида ҳарбий хизматчи хотин-қизлар касбий фаолияти самарадорлигини ошириш	107
Аслиддин УЗОҚОВ. Талабаларнинг ватанпарварлик кўрсаткичлари даражасининг шаклланганлиги ва ривожланганлигини аниқлаш мезонлари	110
ТИЛ ВА АДАБИЁТ	115
Таваккал ЧОРИЕВ. Жомий ва Навоий лирикасида доминантали лексемалар ва уларнинг услубий бўёқлари	115
Nigora KAYUMOVA. learner centered approach is an effective method in education	123
Сауле ИШАНОВА. Передача фразеологических единиц в переводе	128
Mahbuba MUHAMMADOVA. Hasanxoʻja Nisoriyning Alisher Navoiy haqida adabiy-tanqidiy qarashlari	131

lini
ilar

ziga
quv

arda
quv
igan
ivob
lilar.
radi.
yoni

ikam



Хусен САФОЕВ

Бухоро давлат университети
харбий таълим факультети
усулий тайёргарлик цикл
катта ўқитувчиси

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МАШГУЛОТЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАРНИНГ БАРКАМОЛЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШ ВОСИТАЛАРИ

Мақолада жисмоний тарбия ва спорт машгулотларида ўқувчиларнинг баркамоллигини таъминлаш воситалари ҳусусида фикр юритилади. Жумладан, шахснинг у ёки бу жиҳатини ривожлантиришига қаратилган ижтимоий омиллар мажмуасида жисмоний тарбияга алоҳида ўрин ажратилади. Тарбиянинг умумий тизимида индивиднинг жисмоний ривожланишидаги миқдорий ва сифат ўлчовлари яхшилланишида айнан жисмоний тарбиянинг ҳиссаси катта.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, соғлом турмуш, ўзини-ўзи тарбиялаш, шахс, жисмоний ривожланиш, спорт ўйинлари.

В статье рассматриваются средства обеспечения гармоничного развития учащихся на занятиях физической культурой и спортом. В частности, особое место отводится физическому воспитанию в комплексе социальных факторов, направленных на то или иное развитие личности. В общей системе воспитания большой вклад вносит именно физическая подготовка в улучшение количественных и качественных показателей физического развития человека.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, самообразование, личность, физическое развитие, спортивные игры.

The article deals with the means of ensuring the harmonious development of students in physical culture and sports. In particular, a special place is given to physical education in the complex of social factors aimed at a particular development of the individual. In the General system of education it is physical training that makes a great contribution to the improvement of quantitative and qualitative indicators of physical development of a person.

Key words: physical culture, sport, healthy lifestyle, self-education, personality, physical development, sports games.

Тарбия масаласига замонавий ёндашиш орқали “жисмоний мукамаллик” атамасини биз жисмоний тарбияга, соғлом турмуш тарзи, шахснинг жисмоний ҳаракатланишининг асоси бўлган эҳтиёж деб тушунаемиз. “Жисмоний тарбия” тушунчасининг бир қанча интерпретациялари бор. Ўтказилган таҳлиллар “жисмоний тарбия” - шахснинг маънавий, ижтимоий ва моддий қийматларни ривожлантириш орқали жисмоний мукамаллик, юқори меҳнатга лаёқатлилиқ, рақобатбардошлилик ва жамиятнинг замонавий шартларида ўргатувчи педагогик жараён, деган хулосани келтириб чиқарди.

Тарбия ва таълим ўзини-ўзи тарбиялаш шахсни ривожлантириш баробарида уни рақобатга бардошли, билими, малака ва кўникмаси билан жамиятда муносиб ўрин эгаллашга интилиш имконини беради. Шахснинг рақобатга бардошлилигини характерловчи сифатларнинг руҳий педагогик таҳлили орқали В.И.Андреев [1] чиқди: мақсаднинг аниқлиги, ишчанлик, ишга ижодий ёндашув, таваккал қилишга қадирлик, мустақиллилик, стрессга бардошлилик, касбий парвозга интилиш [1]. Буларнинг бари шахснинг жисмоний тарбия даражасининг ривожланганлиги иккинчи томондан унинг соғлом турмуш тарзини яхширишига боғлиқ. Жисмоний ўзини-ўзи тарбиялаш бу аниқ мақсадга йўналтирилган, шахснинг онгли ва ўсага мувофиқ ўз соғлиғини мустаҳкамлаш мақсадида ўз устида ишлаши, жисмоний маҳоратнинг ошиши, қадма томонлама жисмоний ривожланганлик, профессионал фаолиятда шахсий сифат ва муваффақиятларнинг мукамаллигидир [2].

В.С.Быков [3] жисмоний ўз-ўзини тарбиялашни “ўқувчида ўз ижтимоий аҳамиятли интеграл жисмоний фаолиятларини, ўқиб-англаш, фикрлаш ва мулоқотга киришиш, умумий таълим жараёнида ўқувчидан талаб этиладиган машқларни ўзлаштириши лозимлигини англаб етиш жараёни содир бўладиган жараён” сифатида ўрганади.

Адабиётларда ўз-ўзини жисмоний тарбиялашнинг асосий мақсади жисмоний тарбиянинг маънавий, ижтимоий, моддий қийматларидан мустақил фойдалана олишни шакллантириш орқали жисмоний мукамалликка эришиш мумкинлиги ёзиб қўйилган. Буни амалга ошириш учун қуйидаги топшириқларни амалга ошириш лозим:



механизми у ўз мақсадлари, уларни амалга ошириш имконияти, мустақил фаолиятнинг натижаларини баҳолаш муносабатларида намоён бўлади. Ўз имкониятларини тўғри баҳолай билиш, ҳақиқий ҳолат билан ўзининг ҳаракатлари билан муносабат равишида таққослаш, эришган ютуқларини бўрттирмаслик ёки омадсизликка учраганда руҳан тушкунликка тушмаслик, яъни ўзини ҳар қандай ҳолатда назорат қилиш адекват ўз-ўзини баҳолаш деб аталади.

Ўсмирлик даврида ўз-ўзига адекват баҳо бериш даражаси ўсиб боравсради. Бу даврда энди ўсмирлар ўзлари учун муҳим бўлган кўрсаткичларнинг баҳосига қараб ўзларини паст баҳолайди. Бундай пасайиш реализмни келтириб чиқаради, яъни энди ўсмир кўрсаткичларини мустақил ҳаракатлари билан кўтариш пайига тушади.

Ўзини-ўзи тарбиялашнинг самаралилигига эришиш учун ўқитувчидан турли-туман методлардан фойдаланиш талаб этилади. Ўзини тарбиялашда мавзуларга бўлинган ҳолда олиб борилган суҳбатларнинг ўрни бекиёс. Ўқувчилар табиийки бу мавзуга катта кизиқиш билан қараб унда фаол иштирок этади. Бу суҳбатларни ўқувчилар орасида ҳурмат-эътибор қозонган педагог олиб борса мақсадга мувофиқ. Сабаби ўқувчилар бундай суҳбатларда ўзларини эркин тугишлари, педагогга ишониклари, самимий ҳолда у билан дардлашишлари даркор.

Ўқувчиларнинг ўзини тарбиялаш жараёнининг барча босқичида ота-оналарнинг намуна бўлишлари катта аҳамият касб этади. Ўз ўзини тарбиялашга ўргатишда ўқувчиларни ўзаро бир бирига таққосламаган маъқул. Имкон қадар уларнинг ҳар бири томонидан алоҳида қўлга киритилган ютуқларнинг реал даражасига таяниш лозим. Унутмаслик керак, ҳар қандай ижобий натижа рағбатлантирилиб борилиши лозим. Баҳолаганда уларнинг ҳозирги ишлари нуқтаи назаридан эмас, балки илгариги натижалари билан солиштирган ҳолда уларнинг яхши томонга ўзгарганлиги билан муносабат билдириш.

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарсларини соғломлаштиришга йўналтирилган ўқув дастурини қайта ишлаб чиқиш, ўқувчиларнинг ҳаракат фаоллигини ошириш, соғломлаштириш тадбирларини кўпайтириш керак деган ёндашувлар ҳам мавжуд. Ўқув жараёнида жисмоний машқларни соғломлаштириш механизмлари очиб берилмапти, уларнинг самарали соғломлаштирувчи машқ эканлигини тушуниб етишда ва кейинчалик мустақил бажаришда қийинчилик туғдирмоқда.

Адабий манбалар таҳлиллари натижасига кўра, умумий ўрта таълим мактабларидаги жисмоний тарбия дарслари жисмоний хусусиятларни, ҳаракатлантирувчи билим ва малакаларни шакллантиришга қаратилган, бироқ ўқувчиларда етарли даражада ижтимоий далиллар, соғлом турмуш тарзини яратишни шакллантириш таъминланмаган. Бундан ташқари мактабларда ўқитиладиган жисмоний тарбия дарсларининг асосий методикасида бу фаннинг таълим-тарбия, соғломлаштиришдаги аҳамияти билан боғлиқ тушунчалар умуман келтирилмайди. Таҳлиллар шунингдек, ўрта мактаблардаги анъанавий ташкиллаштирилган жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларда жисмоний тарбияни шакллантиришда қийинчиликлар туғдиришини кўрсатмоқда.

Адабиётлар

1. Андреев В.И. Педагогика творческого саморазвития. Инновационный курс. Книга 2. 1998. С. 14-18.
2. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – в 2-х томах. – Киев. Олимпийская литература, 2003. - 424 с.
3. Бьков В.С. Теория и практика формирования потребности в физическом самосовершенствовании у школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. - № 1. - С. 2 - 7.
4. Саламов Р.С., Гончарова О.В., Саидов И.И. Использование метода самоконтроля в учебно-тренировочном процессе спортсменов различной квалификации. //IV Всемирный зеленый фестиваль по традиционным видам борьбы, посвященный 2200 летию г. Ташкента /Актуальность традиционных видов спорта и игр в защите нации (Международная научно-практическая конференция, 22-24 октября 2009) Т., 2009. - С. 231-233.
5. Саламов Р.С., Арипов Ю.Ю., Бакиев З.А. Педагогические особенности профессиональной деятельности тренера// Научно-педагогические и медико-биологические проблемы обеспечения спорта высших достижений / Республиканская научно-практическая конференция. Т., 2011, С. 34 – 35.

–саломатликни таъминлаш, жисмоний ўз-ўзини тайёрлаш, ўз-ўзини тарбиялаш, соғлом турмуш тарзини кечиршига оид билимларни, кўникмаларни шакллантириш орқали ўзлаштириш ва жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланишга ўргатиш;

–организмнинг ривожланиш босқичларини инobatта олган ҳолда унинг жисмоний салоҳият ва ишчанлигини оширишда организмни табиий самарали ривожлантиришга кўмаклашувчи форма ва функциялар;

–якка жисмоний риважланишни инobatта олган ҳолда спорт ўйинлари асосида ҳаракатланиш қобилиятини тарбиялаш;

–ҳаракатлантирувчи кўникма ва малакаларни, жисмоний ўз-ўзини камолга етказиш, ҳаёт учун муҳим бўлган фаолиятда талаб этиладиган мустақил дарсларнинг кўникмаларини тарбиялашни шакллантириш.

Жисмоний ўз-ўзини тарбиялаш шахсий ҳислатларшаклланишига туртки бўлади, шахси жисмоний мукамалликка эришиши учун имкон тўғдириб, жисмоний тарбия машқларини бажариш ва мустаҳкамлашга ёрдам беради [3, 55].

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари ўқувчиларнинг характери тарбиялайди. Жисмоний ўзини-ўзи тарбиялаш жараёнида шахснинг кўпгина психологик хусусиятлари мустаҳкамланади. Айниқса, эркинлик сифати шаклланишида унинг аҳамияти катта. Ҳар қандай жисмоний машқ қийинчиликлар билан амалга оширилади: юқоридан сакраш, белгиланган масофани вақтида юриш ва бошқ. Уларни бажариш маълум эркинликни талаб этади [4].

Ўқувчиларда ана шундай эркинлик сифатини шакллантириш учун ҳар гал бирор бир ҳаракатга киришишдан олдин уни қандай қилиб ечишни аниқ англаб етиш, ва қандай бажаришни аниқ тасаввур қилиш тушунчасини тарбиялаш даркор. Ҳаракатларнинг мақсадга йўналтирилганлиги ўқувчиларнинг хатти-ҳаракати ва муомаласини тарбиялайди, уларни ўйлаб иш юритишга ўргатади.

Ўқувчиларнинг ташаббускорлиги маълум машқни мустақил ва масъулият билан ёндашган ҳолда бажариш, янги-янги ютуқларга эришишга интилишида ўз аксини топади.

Шахснинг тарбиялиги унинг нафақат айтилган ишни вақтида бажариши билан белгиланади, балки, маълум бир ишлардан ўзини тийиб туриши лозимлигини онгли англашида ҳам кўринади. Жисмоний тарбия дарслари, спорт машғулоти жараёнлари ва мусобақаларда катнашиш ўқувчилардан онгли равишда топшириқлар, буйрук, ўқитувчининг вазифасини бажаришни, тарбияли бўлишни, мустақил қарор қабул қилиши ва ташаббускор бўлишни талаб этади.

Жисмоний машқларни бажариш маълум таҳлика ва жасорат кўрсатиш билан боғлиқ. Машқларни бажариш жараёнида ўқувчи ташқи таъсирларга эътибор бермасликка ўрганади, ўзидаги ўз-ўзига ишонч қайфиятини кучайтириб, мардликни ривожлантиради. Жисмоний ўз-ўзини тарбиялаш жараёнида қатъиятlilik ва жиддийлик каби шахсхислатлари ривожланади ва яна-да, мустаҳкамланади. Бу нарса ўқувчиларнинг узок вақт мобайнида ўз олдларига қўйган мақсадларига эриши йўлида онгли равишда иш олиб боришларида намоён бўлади.

Ўқувчининг феъл-атвори, ишчанлик, қатъиятlilik каби сифати билан белгиланади. Мусобақалар чоғида жисмоний машқларни бажариш доимо кучли ҳаяжон билан ўтади: мусобақа олди ҳаяжон, рақиб билан беллашишдан олдинги ҳавотир, ғолиблик нашидаси, ютқазгандаги мағлубият алами ва бошқалар. Қаттиқ ҳаяжонни бошидан ўткази туриб ўқувчилар турли вазиятларга тайёр туришни, ўз устидан назоратни ўрнатишни, ўйлаб аниқ ҳаракатга киришишни ўргатадилар.

Турли ноҳуш ҳолатлар, кучли ҳаяжонланишдан қутулиш учун педагог болаларга маълум махсус машқларни бажаришни таклиф этади. Бу машқлар ўз-ўзини тарбиялашга хизмат қила олади. Буларга қуйидаги машқлар киради: аутоген машқлар, нафас олиш машқлари, ўз-ўзини массаж қилиш. Шу йўл билан ўқувчиларнинг ҳар томонлама ва тўлиқ ривожланиши унинг ўз устида тинимсиз фаол иш олиб бориши, доимий равишда ўзини тарбиялаши, жисмоний мукамалликка эришиши орқали амалга ошади.

Ўзини ўзи тарбиялашга ўқиш, иш, мулоқот, жисмоний тарбия ва спорт машғулотларидан ажралиб турадиган махсус фаолият деб қараш керак эмас. Инсон ўзини жамиятнинг фойдали меҳнатида иштирок этиш орқали тарбиялайди. Агар ўқувчи спорт зали, ўйин майдончаси, стадионга келса, эрталабки гимнастикани бажарса у ўзини-ўзи тарбиялашга киришган бўлади. Олимлар ўзини тарбиялашнинг бир нечта турини ишлаб чиққан:

- ўқувчи томонидан ўзининг ютуқ ва камчиликлари, ўз ҳаёт йўллари аниқ англаб етиши;
- ўзига инебатан талабчанлик, ўзидаги норозилик, энг яхши бўлишга интилиш;
- ўз олдига маълум бир мақсад ва вазифаларни қўя билиш ва уларга эришиш;
- мақсадга интилиш, қатъий ишонч, принципиаллик, мустақиллик, фаоллик;
- олдига қўйилган мақсад ва вазифалар йўлида ҳеч нарсадан оғишмай режа асосида олдинга интилиш;
- ўз устида ишлаш йўллари ва методларини билиш;
- ўзини бир нечта йўналишда камол топтиришга қаратилган аниқ фаолият [5].

Жисмоний ўзини тарбиялаш ўқувчи шахсининг ўз хатти-ҳаракатини баҳолаш олишини шакллантириш учун етарли асосдир. Ўз-ўзини баҳолаш ўз фаолияти ва ҳаракатини ўзи назорат қилишнинг психология