

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON
MILLIY UNIVERSITETI**



TAEKVONDO VA SPORT FAOLIYATI FAKULTETI

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASINI
RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLLARI:
MUAMMO VA YECHIMLAR**

II-Respublika ilmiy-amaliy anjumani maqolalari

TO‘PLAMI

23-24 aprel

IV-qism

TOSHKENT 2022

OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI O'ZBEKISTON

MILLIY UNIVERSITETI

TAEKVONDO VA SPORT FAOLIYATI FAKULTETI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASINI

RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLLARI:

MUAMMO VA YECHIMLAR

II-Respublika ilmiy-amaliy anjumani maqolalari

TO'PLAMI

IV-qism

2022 yil

23-24 aprel

TOSHKENT – 2022

**2-ШЎЪБА: ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИ
САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА ФИЗИОЛОГИК, ПЕДАГОГИК-
ПСИХОЛОГИК ЁНДАШУВЛАР ВА ФАНЛАР АРО ИНТЕГРАСИЯЛАШУВ
МАСАЛАЛАРИ**

**БОЛАЛАРНИ ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИ ВОСИТАСИДА ЖИСМОНИЙ
ЧИНИҚТИРИШ**

*Аширбоев И.М.
ЧДПИ талабаси*

Аннотация: Мақолада болаларни халқ ўйинлари воситасида жисмоний чиниқтириш, машгулотларда халқ ўйинларига жалб қилиш бўйича тавсиялар берилган.

Калим сўзлар: жисмоний чиниқтириш, болалар, халқ ўйинлари, дарс ва дарсдан ташқари машгулотлар.

Annotation: The article provides recommendations for physical training of children through folk games, involvement in folk games in the classroom.

Keywords: physical education, children, folk games, lessons and extracurricular activities.

Мустақиллик йилларида республикамызда таълим тизимида амалга оширилаётган ислохотлар, баркамол авлод тарбиясини кўзлаб қабул қилинган давлат дастурлари, қарор ва фармойишларнинг барчаси, жумладан, Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни ҳамда Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги (1999 йил 27 май) қарори юртимизда ҳар томонлама етук, баркамол инсонни тарбиялашни кўзда тутди.

Мутахассисларнинг тасдиқлашларича, келажак авлоднинг соғлом бўлиши 50 фоиз турмуш тарзига, 15 – 20 фоиз социал ва табиий шароитларга, ирсий ва шу сингари омилларга боғлиқ экан. Аҳоли кўпчилиқ қисмининг соғлом ўсиши, асосан, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида амалга оширилаётган ва шу соҳа ходимларининг олиб бораётган ишлари билан боғлиқдир.

Жисмоний маданиятни ошириш жараёнида нафақат спорт машқлари, балки халқимизнинг юксак маънавияти, қадрият ва анъаналарини ўзида мужассам этган миллий халқ ўйинлари ҳам ўзига хос ўрин эгаллайди.

Давлат мустақиллиги қўлга киритилгандан кейин қисқа муддат ичида миллий спорт турлари ва ўйинларнинг 1000 га яқин ёзиб олинганлиги бу хазинанинг қанчалик кенг кўламлик эканлигидан дарак беради. Миллий спорт турлари ва ўйинларнинг соддалиги, иштирокчилар таркибининг ўзгарувчанлиги бундан ўйинлардан тарбияда жуда кенг фойдаланиш имкониятини яратади.

Шундай экан, болаларни халқ ўйинлари воситасида жисмоний чиниқтириш, уларда соғлом турмуш тарзини яратиш педагогиканинг асосий вазифаларидан бири ҳисобланади.

Ушбу вазифаларни амалга ошириш кўзда тутилар экан, аввало, соғлом турмуш тарзини яратишдаги омилларга асосий эътибор қаратмоқ зарур. Бундай омиллар кўпчилиқни ташкил қилади, аввало, ота-онадаги соғломлик даражаси, ўқитувчининг маҳорати, машғулотлар ташкил этиладиган жой, уларга қўйиладиган санитар-эпидемиологик талаблар, болаларнинг ақлий-руҳий, жисмоний ривожланиш даражаси, болалардаги характер қирралари, ёши ва жинси, саломатлик ҳолати, ахлоқи, тарбияси, интеллектуал ва жисмоний қобилияти. Тарбиячи томонидан айна жиҳатлар биринчи галда эътиборга олинмоғи ва шуларга асосан машғулотлар ўтказилмоғи мақсадга мувофиқдир. Дарсда ёки синфдан ташқари машғулотларда табиат қўйнида ёки озода шинам спорт залида болаларнинг халқ ўйинлари воситасида амалий машқлар билан шуғулланиши уларда нафосат ҳис-туйғусини, ақлий тушунчасини ва дидини тарбиялайди.

Жисмоний тарбия машғулотлари мазмун ва шакл жиҳатдан ўзаро мос келгандагина кутилган натижаларни беради. Айниқса, амалий ҳаракатларни ташкил этиш мазмуни унинг сифати, шакли ва хусусиятлари билан чамбарчас боғланган бўлиши зарур. Бунда болаларни жисмоний чиниқтириш устувор омил ҳисобланади.

Маълумки, боғчадаги болалар ҳар хил. Уларнинг барчаси ўзига хос характерга эга бўлиши табиий. Баъзилари билимларни тез ўзлаштирса, баъзилари секин, баъзилари пассив. Тажрибалардан кўринадики, болаларнинг аксарияти жисмоний тарбия дарсларига қизиқади. Аммо шундай ҳолатлар ҳам борки, жисмоний тарбия машғулотларига умуман қизиқмайдиган болалар бор. Улар билан ишлаш, фанга қизиқтириш, амалий ҳаракатларни бажаришга чорлаш ўқитувчидан улкан билимни талаб қилса, иккинчида, ижодкорликни шарт ва зарур қилиб қўяди. Шу сабабли, ўқитувчи болаларнинг сихат-саломатлиги, уларнинг ақлий ва ривожланганлик даражасидан бохабар бўлиши лозим. Бунинг учун эса оила, боғча, маҳалла ҳамкорлиги концепциясидан самарали фойдаланиш мақбул йўллардан ҳисобланади.

Шунингдек, тарбиячи боланинг сўнгги тиббий кўриги, уй шароитлари билан яхши танишган бўлиши ва ота-онаси билан мунтазам алоқада бўлиши керак. Халқ ўйинларининг аксарияти болалардан тезкорлик, чаптастликни талаб қилади. Баъзи ҳаракати пассив ёки ўзига ишонч кучли бўлмаган болаларда бу каби ҳаракатларни амалга ошириш олдидан кўрқув, хавотир бўлиши мумкин. Улардаги хавотирнинг асосий сабаби берилган амалий ҳаракатни тенгдошлари олдида бажара олмай қолишни ўйлаш билан боғлиқ бўлиши мумкин.

Тарбиячи ушбу қирраларни эътибордан қочирмаслиги керак. Баъзи болалар амалий ҳаракатларни бажаришга қизиқиши, баъзилари эса қизиқмасликлари мумкин. Буни оиладаги шароитлар билан ҳам изоҳлаш мумкин. Шу сабабли, талаб қўйилаётганда ҳар икки кутбни тенг ҳисобга олиш, пассив ўзлаштирувчилар учун индивидул ёндашган ҳолда, яхши ўзлаштирувчиларни рағбат сифатида ўзларига ёрдамчи сифатида машқларни бажартиришлари мумкин.

Буни зинҳор болаларга билдирмаслик, яъни яхши ўзлаштирувчиларни бошқаларга нисбатан устун эканликларини эътироф этмаслик мақсадга мувофиқ ҳисобланади. Кўпинча қатъийлик ва жасурликни талаб қиладиган амалий ҳаракатларни бажаришга баъзи болаларда ишончсизлик ҳолатлари кузатилиши мумкин. Бундай вақтларда бир халқ ўйинини иккинчиси билан алмаштириш ёки унга бажаришда ёрдамлашиш, ҳамроҳлик қилиш тавсия этилади. Машқларни бажаришда оддийдан мураккабга томон йўналиш яхши фойда беради. Масалан, бирданига “Оқ теракми, кўк терак” ўйинини ўтказишдан олдин болаларни олдиндаги тўсиқни енгиб ўтиш, кесиб ҳаракатланишга тайёрловчи, яъни маълум куч талаб қилувчи ўйинларни ташкил этиш. Ёки “Хўрозлар жанги” ўйинидан олдин ўзига ишончи суст бўлган болаларни ўз ўрнида турган ҳолда маълум вақт сакраб туришга ўргатиш, доира ёки чизик билан белги қўйиб, шунинг атрофида сакраб туриш машқини амалга ошириш керак. “Чавандозлар” ўйини олдида чавандозни опичлаш учун жисмоний имконияти етарли болани танлаш, унга имконияти камроқ болани унга олдиндан тайёрлаш ва кейин ўйинга йўллаш лозим. Тарбиячи болани индивидуал ёндашганда машқлар миқдорини ва такрорлаш сонини қайси вақтда ошириш, қайси вақтда чеклашни яхши билиши, халқ ўйинларини бажариш учун болаларга шароитлар ярата билиши ва албатта, шифокор тавсия этган амалий машқларни бажартириши зарурдир.

Фойдаланган адабиётлар

1. Аслонова М.А “Таълим жараёнида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш”. Навоий- 2009
2. Суяров. Х. Навоий Давлат педагогика институти Миллий ҳаракатли ўйинлар фанидан маърузалар матни 10 бет 2010 йил
3. Жабборов И. Ўзбек халқи этнографияси. – Т.: Ўқитувчи, 1994. – 310 б.

O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILAR SPORT FORMASI TASHKIL TOPISHIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI TAVSIFI

Qurbonov X.X., O'zDJTSU o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur tezisdagi o'rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida sport formasining tashkil topishida psixologik tayyorgarligi tavsifi va aloqadorligi bo'yicha keng ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar. Mashg'ulot, sport formasi, psixologik tayyorgarlik, model, tahlil, start oldi holatlari.

Annomasia. В данном тезисе представлена обширная информация по описанию и актуальности психологической подготовки в формировании спортивных форм в годичной подготовке бегунов на средние дистанции.

Ключевые слова. Тренировка, спортивная форма, психологическая подготовка, модель, анализ, предстартовые условия.

2-ШЎЪБА: ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА ФИЗИОЛОГИК, ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ЁНДАШУВЛАР ВА ФАНЛАР РО ИНТЕГРАЦИЯЛАШУВ МАСАЛАЛАРИ		
<i>Аширбоев И.М.</i>	БОЛАЛАРНИ ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИ ВОСИТАСИДА ЖИСМОНИЙ ЧИНИҚТИРИШ	46
<i>Qurbonov X.X.</i>	O`RTA MASOFAGA YUGURUVCHILAR SPORT FORMASI TASHKIL TOPISHIDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGI TAVSIFI	48
<i>Рўзметов Р.Т., Халманов Ж., Холмирзаев Ф., Худайбердиев Н.</i>	ЎҚУВЧИ-ЁШЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИ ЖАРАЁНИДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ	52
<i>Ismailov F.I.</i>	YOSH SPORTCHILARNING KUCH SIFATLARINI TARBIYALASHDA JISMONIY MASHQLARNING TA`SIRINI BELGILOVCHI OMILLAR	55
<i>Yuldasheva M. Saminjonova Z.</i>	SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR	59
<i>Маширапов Ф.Т.</i>	ТАЛАБАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА УЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ИШЧАНЛИК ҚОБИЛИЯТИ ДАРАЖАСИГА ТАЪСИР ҚИЛУВЧИ ОМИЛЛАР	61
<i>Икромов М.А. Эмирова А.У.</i>	ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ К МАССОВОМУ СПОРТУ	66
<i>Алимбоева Р.Д</i>	ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИГИНИ ОШИРИШДА ЗАМОНАВИЙ МАҚСАДЛАРНИ АМАЛГА ОШИРИШ	70
<i>Radjarov U.R. Hakimjonova K.B.</i>	МАКТАВГАЧА ТА`ЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТА`ЛИМ TARBIYA JARAYONINI TASHKIL QILISHNING PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK ANAMIYATI	73
<i>Туркменов М.Д</i>	ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ИЛИ СПОРТОМ В САМОВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ	80
3-ШЎЪБА: АҲОЛИНИНГ БАРЧА ҚАТЛАМЛАРИДА СОГЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ҲАЁТИЙ КЎНИКМАЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ ВА ЕЧИМЛАРИ		
<i>Рузметов А.Т. Абдуллаев Ф.О., Абдуназаров А., Абдусаломов С.</i>	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – КАК СИСТЕМА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	85
<i>Бабанов Ш.Ж.</i>	РАЗМИНКА БОРЦА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	88
<i>Мирбабаев М.И.</i>	СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА	92
<i>Рахимова М.П. Ахраров А., Бутаев К.,</i>	ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ И ЕГО СРЕДСТВ	96