

BOSH MUHARRIR

Liliya Gaynutdinova

TAHRIR HAY'ATI

Alisher UMAROV
Ayubxon RADJIYEV
Boris BLYAXER
Risboy JO'RAYEV
Rustem REIMOV
Lola MO'MINOVA
Sherzod SHERMATOV
Sharibboy ERGASHEV
G'ayrat SHOUMAROV

Mas'ul kotib

Sayyora Alimxodjayeva
Adabiy muharrir
Sayyora Alimxodjayeva
**Kompyuterda sahifalovchi
va dizayn**
Mirtohir Xoliqov

Muallifning fikri har doim ham tahririyat fikriga to'g'ri kelavermaydi. Tahririyat maqolalarning uslubiy xatolarini to'g'rilash va qisqartirish huquqini o'zida saqlab qoladi. Tahririyatga yuborilgan maqolalar egasiga qaytarilmaydi va taqriz qilinmaydi.

Mualliflarning familiyasi, ismi, sharifi ularning pasportlari ma'lumotlariga muvofiq holda yoziladi.

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением автора. Редакция оставляет за собой право на стилистическую правку и сокращение статей. Присланные в редакцию рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Фамилия и инициалы авторов пишутся согласно данным их паспорта.

Muassislar:

**O'quvchilarni kasb-hunarga
yo'naltirish va psixologik-
pedagogik
respublika tashxis markazi**

Jurnaldan ko'chirib bosilganda
MAKTAB VA HAYOT dan olindi,
deb ko'rsatilishi shart.

Jurnal 2001 yildan
chiqa boshlagan.

MANZIL:

100095, Toshkent sh.,
Olmazor t., Ziyo ko'chasi, 6A uy.
Tel: (0371) 246-21-02

E-mail: maktabvahayot@sarkor.uz

OBUNA INDEKSI - 1019

MUNDARIJA

- 2 **F.U.QODIROVA, M.YUNUSOV.** Inklyuziv ta'lim sharoitida kar va zaif eshituvchi bolalarning o'qishiga ta'sir etuvchi omillar
- 3 **U.FAYZIYEVA.** Inklyuziv ta'limning istiqbollari
- 4 **F.F.RASULOVA.** Guruhda ijtimoiy ma'naviy muhitni yaxshilash (o'zaro hurmat va subordinatsiya)ga oid trening dasturi
- 6 **L.SH.NURMUXAMEDOVA.** Rivojlanishda nuqsoni bo'lgan bolalarni tarbiyalashda oila va maxsus muassasa hamkorligini ta'minlashning ilmiy-metodik yondashuvi
- 8 **N.Z.ABIDOVA.** Inklyuziv madaniyat – zamonaviy ta'lim falsafasi
- 10 **M.U.XAMIDOVA.** Eshtitishda muammosi bo'lgan bolalarni oilada rivojlantirish
- 12 **X.U.ABDUSAMATOV.** Ota obrazi haqidagi tasavvurlarning psixologik tahlili
- 13 **X.R.XAYDAROVA.** Ota-onalar virtual-pedagogik madaniyatining oiladagi ma'naviy muhitga ta'siri
- 15 **A.OTEBAYEVA.** Qoraqalpog' tilda ta'lim oladigan aqli zaif o'quvchilarni savodga o'rgatishdagi muammolar
- 17 **R.MUSURMONOV, A.M.SUYAROV.** Fan va zamonaviy ta'limning asosiy masalalari
- 19 **E.N.SATTOROV.** Psixologik hamrohlik kadrlar zahirasini shakllantirishning muhim sharti
- 21 **O.T.SHIRINOV.** O'qituvchi kasbiy kamolotida psixologik himoya
- 22 **D.M.XAKIMOVA.** Ta'lim sifatini oshirishda rahbar-kadrlar salohiyatini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari
- 24 **I.T.NURMATOVA.** Nutqida nuqsoni bo'lgan bolalarga musiqiy ta'lim berishning ahamiyati
- 25 **N.MADALIYEVA, F.RAUPOVA.** Nutq kamchiligiga ega bo'lgan bolalar tasnifi
- 26 **SH.Z.MATUPAYEVA.** Inklyuziv ta'lim sharoitida innovatsion faoliyatni tashkil etishda ta'lim klasterining ta'siri
- 27 **M.D.ABDULLAYEVA.** Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarni so'zlashishga doir ijtimoiy me'yorlar bilan tanishtirish
- 29 **B.B.MAVLONOV.** Oila va ta'lim muassasasi hamkorligida yoshlarning hushyorlik va ogohlik fazilatlarini rivojlantirish
- 31 **D.N.ARZIKULOV.** Sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlashning ilmiy-nazariy tahlili
- 33 **SH.T.XASANOVA.** Yosh avlodda milliy g'ururni shakllantirishda tarixiy obidalarining o'rni
- 35 **SH.V.BEKNAYEVA.** O'quvchilarga bilim berish jarayonida tarmoq texnologiyalari ta'sirining psixologik talqimi
- 36 **N.R.PULATOVA.** Malaka oshirish jarayonida maktab direktorlarning innovatsion boshqaruv kompetentligini shakllantirishning individual traektoriyasini qurish
- 38 **S.Q.ESHQOBILOV.** Umumta'lim maktab direktori lavozimiga tayinlashda talabgoming axborot kommunikatsion texnologiyalaridan foydalanish kompetentligini baholash
- 40 **J.S.XUDOYBERGANOV.** Yoshlarda jismoniy chidamlilik sifatlarini rivojlantirish
- 41 **A.R.ABDULAXATOV, J.S.XUDOYBERGANOV, B.X.JUMADURDIYEV.** Yoshlarni tarbiyalashda sport, ma'naviyat va qadriyatlardan foydalanishning samaradorligi
- 42 **A.A.BURXANOV, S.M.AMINOV.** Maktab o'quvchilarning ekologik dunyoqarashlarini hakllantirish
- 43 **Z.B.FAYZIYEV.** O'quvchilarda millatlararo bag'rikenglikni shakllantirishda milliy qadriyatlarning o'ziga xos o'rni



og'iz orqali chuqur nafas olish tavsiya qilinadi. Asosiy e'tibor nafas chiqarishga qaratilishi, chunki o'pkadagi kislorodi kam bo'lgan havo yangi havo bilan aralashib ketmasligi uchun keskin va chuqur nafas chiqarish tavsiya qilinadi.

Yuqori malakali sportchilarda chidamlilikni tarbiyalashda hozirgi zamon metodikasi biror mashg'ulotni o'zidagina emas, trenirovka mashg'ulotlarining yillik tsiklida ham juda katta hajmda ish bajarishni tavsiya qilmoqda.

Masalan, mashhur fransuz sportchisi Allen Mimun o'zining sport karperasi yillarida jami 85 ming km yurgan. Uni baholash maqsadida yer shari aylanasi-ekvatori 40 ming km ekanligini e'tiborga olsak, Magellanni birinchi marta uni aylanib o'tishi uchun 3 yil sarflaganligini ko'z oldimizga keltirishimiz lozim. "Sport yurushi" bilan shug'ullanuvchilar bitta trenirovka mashg'ulotida 100 km.gacha masofani o'tadilar.

Chidamlilikni tarbiyalashda faqat masofa uzunligini hisobga olish noto'g'ri natijaga olib kelishini unutmashimiz lozim. Chunki jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchi uchun 800 m ga yugurishga 1.45.0 dan tez vaqt sarflasa bu yuguruvchiga qayd qilingan masofa sprint masofasi bo'lib xizmat qiladi. Yangi o'rganuvchi uchun esa 3-3.5 min li muddat uzoq masofa rolini o'ynashi mumkin.

Adabiyotlar

1. Karimov I.A. O'zbekistonning o'z istiqloq va taraqqiyot yo'li. – T.: O'zbekiston, 1992. 1-tom.
2. Karimov I.A. Buyuk kelajagimizning huquqiy kafolati. – T.: Sharq, 1993. 2-tom.
3. Sog'lom avlod bizning kelajagimiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.Karimovning Sog'lom avlod dasturini tasdiqlashga bag'ishlangan majlisda so'zlagan nutqi. – T.: 2000.
4. Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. (Respublika Prezidenti I.Karimovning «Unversiyada-2000» sport anjumani qatnashchilariga tabrigi). – T.: 2000.
5. Ф.А. Абдурахмонов, В.А. Лемешков, А.Н. Ливитский, С.П.Палов, Я.И.Яротский «Подготовка спортсменов» – Т.: 1992. из. отд. УЗГИФК.
6. Palov S.H.K.; Abduraxmonov F.A.; Akramov J.A., «Sport»; Uchebnik. O'zDTI; – T.: 2005.
7. Salamov R.S. «Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari» O'zDTI. Nashriyot matbaa. – T.: 2005.
8. Salamov R.S.; Yunusova Yu.M. «Jismoniy tarbiya nazariya va usuliyati» O'quv qo'llanmasi. O'zDTI. Tip. – T.: 1997.

YOSHLARNI TARBIYALASHDA SPORT, MA'NAVIYAT VA QADRIYATLARDAN FOYDALANISHNING SAMARADORLIGI

A.R.Abdulaxatov, Chirchiq davlat pedagogika instituti dotsent v.b.

J.S.Xudoyberganov, mazkur institut o'qituvchisi

B.X.Jumadurdiyev, Jizzax davlat instituti magistranti

В статье рассказывается о воспитательном значении спорта, развитии духовности и уважение к национальным ценностям.

Ключевые слова и понятия: борьба. Олимпийские игры, ценности, духовность, предки, ученые, соревнования, команда.

The article describes the educational value of sports, the development of spirituality and respect for national values.

Keywords and concepts: wrestling, Olympic Games, values, spirituality, ancestors, scientists, competitions, team.

O'zbekiston mustaqilligining dastlabki kunlaridan boshlab respublikamizda jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berildi. MDH davlatlari orasida birinchilardan bo'lib O'zbekiston Respublikasida "Jismoniy tarbiya va sport" to'g'risidagi Qonun qabul qilindi. Bu Qonun va qarorlar mazmuni va mohiyati barkamol avlodni tarbiyalashga qaratilgan. Yosh avlodni barkamol qilib tarbiyalashda kurash sport turining roli va o'rni beqiyosdir. Shuning uchun ham o'zbek xalqi kurashni jismoniy tarbiya va sportning muhim vositalaridan biri sifatida rivojlantirib kelmoqda. Bu borada ko'pgina ilmiy va amaliy ishlar qilinmoqda. Kurash ilmining yetakchi mutaxassis-olimlari A.Atoev, J.Tursunov, K.Yusupov, O'.Ibrohimov, O.Toymurodov, J.Nurshin, A.Ilov va boshqa olimlarning ilmiy izlanishlari natijasida kurashning hozirgi zamon ilmiy, nazariy va amaliy asoslari yaratildi, uning yangicha qonun-qoidalarini ishlab chiqildi.

Ajdodlarimiz Alpomish, Rustam, Jaloliddin Manguberdi, Amir Temur, Pahlavon Mahmud va Bobur kabi afsonaviy tarixiy shaxslarning kamol topishida kurashning roli va o'rni beqiyosdir. Ko'rinib turibdiki, kurash O'zbekistonning tarixiga ko'ra juda qadim davrlarga borib taqaladi.

Azal-azaldan jismoniy tarbiya va sport hayotimizning tarkibiy qismlaridan biri sanalgan va uning rivojlanishi har bir davrning o'ziga xos xususiyatlari bilan uzviy bog'langan.

Ayniqsa, keyingi yillarda jismoniy tarbiya va sportning barcha yo'nalishlari beqiyos darajada o'sdi. Buni sportchilarimizning Afina – 2004, Pekin-2008, London-2012, Rio-2016 Olimpiya o'yinlaridagi ko'rsatkichlari isbotlab turibdi.

Sportning ko'plab turlari bo'yicha respublikamizdagi terma jamoa azolarimiz jahon miqyosidagi musobaqalarda ishtirok etib, sovrinli o'rinlarni egallamoqdalar. Bugungi kunda jahon ahli Muhammadqodir Abdullaev, Mirjalol Qosimov, Armen Bagdasarov, Artur Taymazov, Abdulla Tangriev, Rustam Qosimjonov, Abbas Atoev, yekaterina Xilko, Dilshod Mansurov, Rishod Sobirov, Xasanboy Do'smatov, Shaxram G'iyosov, Odil Axmedov, Muxsin Xisomidinovlarni serquyosh

O'zbekiston farzandlari ekanliklarini yaxshi biladilar. O'zbekiston farzandining ismi, sharifi xorijiy sport mutaxassislari-yu, ishqibozlarining qalbiga mustahkam o'rnatilib qolmoqda.

Sportchilar musobaqalashuv jarayonlarida jasoratlik, matonatlik, jismoniy baquvvatlik, iroda va qadriyatlik kabi fazilatlar sport bilan muntazam shug'ullanish orqali amalga oshirishni yaxshi biladilar va unga amal qiladilar. Yuqorida qayd etib o'tilgan sportchilar va ularning natijalari fikrlarimiz isbotidir.

Ma'naviyat – xalq tarixi, madaniyati va vazifalarini chuqur bilish va tushunish orqali aylangan qudratli kuch bo'lib, u har bir insonning, millatning, davlatning kuch-qudrat manbaidir. Ma'naviyat-qalban va vijdonan, aql va qo'l bilan mehnat qilishdir. Sport mashg'ulotlari va musobaqalari jarayonidagi sportchi faoliyati maqsad yo'lidagi harakatlar majmuasidan iborat bo'lib, u qalb, vijdon, aql va qo'l amri bilan mehnat qilishdir.

Shunga amal qilgandagina sportchi g'alaba nashidasini suradi. Ma'naviyat bo'lmagan joyda baxt-saodat ham, iymon-e'tiqod ham bo'lmaydi va aksincha.

Ma'naviyat xalqlarni birlashtiradi, ular o'rtasida ahillikni kuchaytiradi, do'stlik, qardoshlik, hamjihatlikka da'vat etadi. Jismoniy tarbiya va sport ham xuddi ana shu jihatlarni tarbiyalashga xizmat qiladi va to'ldiradi. O'z o'tmishi, milliy va umuminsoniy qadriyatlarni bilmagan kishi hyech qachon komil inson bo'la olmaydi. Shuning uchun ham mamlakatimizda qadriyatlarga bo'lgan e'tibor nihoyatda yuksakdir. Qadriyat – millat, elat va ijtimoiy guruhlarining manfaatlari va maqsadlariga xizmat qiladigan tabiat va jamiyat hodisalari majmuidir. Inson va uning hayoti esa eng oliy qadriyatdir. Jismoniy tarbiya va sport o'z o'rinda inson salomatligi, uni yaxshilash va mustahkamlash, ish unumdorligini oshirish, xushqomat va xushkayfiyatga ega bo'lish yo'lida xizmat qilishga yo'naltirilgan. Shuning uchun ham jismoniy madaniyat ta'limida milliy va umuminsoniy qadriyatlardan foydalalanish muhim ahamiyatga egadir. Bugungi kunda yuqorida qayd etib o'tilgan o'zbek sportining yulduzlari-sportchilarning xayot yo'llari,



ularning ma'naviyati, madaniyati ko'plab yoshlarga ibrat namunasi bo'lib xizmat qiladi. Yoshlarga ma'lum va mashhur sportchilarning hayoti va faoliyatiga, xususan, sport faoliyatiga oid yorqin dalillar, voqea va hodisalar haqida ma'lumotlar berish, buyuk alloma – pahlavonlar xotira turnir musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish, yoshlarni bunday musobaqalarga tayyorlash va ishtirok etishlarini ta'minlash, ularni musobaqa qoidalariga amal qilishga o'rgatish bilan bog'liq bo'lgan qadriyatlardan foydalanish, Vatan, xalq, millat, milliy g'urur, sha'n-shuhrat uchun kurashishga va o'z orzu-umidlarini shakllantirish va unga erishish yo'lida yordam beradi. Kuzatish va tahlillarimiz yoshlarni sportga qiziqitirish, ularni turli jismoniy mashqlarga, sport turlariga jalb qilish, sportga bo'lgan moyilligini oshirish, jismoniy qobiliyatini rivojlantirish va sport musobaqalariga tayyorlash jarayonlarida sport mashq mashg'ulotlaridan, ma'naviyat va qadriyatlardan o'z o'rnida

foydalanish barkamol avlod tarbiyalashning asosi ekanligini ko'rsatdi. Xulosa o'rinda shuni ta'kidlash kerakki, sportchilarimizning yuqorida qayd etilgan natijalari jismoniy tarbiya va sport yoshlarni tarbiyalash omillaridan biri ekanligining aksiomasidir.

Adabiyotlar

1. Islom Karimov. Yuksak ma'naviyat yengilmas kuch. Ma'naviyat. 2010.
2. Telman Achilov. Milliy kurash turlari texnikasi va taktikasi. – T. 2014.
3. Haydarbek Bobobekov v. b. "O'zbek kurashi dovrug'i". – T.: 2002.
4. J.Tulenov. Milliy qadriyatlar va ijtimoiy taraqqiyot. – T, 1999.

MAKTAB O'QUVCHILARINING EKOLOGIK DUNYOQARASHLARINI SHAKLLANTIRISH

A.A.Burxanov, Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogik instituti Pedagogika va menejment kafedasi dotsenti p.f.n

S.M.Aminov, mazkur institut o'qituvchisi

В статье рассматривается вопрос загрязнения экологии и утверждается, что по мере роста населения мира его требования к природе возрастают и природа становится незащищенной материей.

Ключевые слова и понятия: человек, природа, энергетические ресурсы, рациональное использование, вода, почва, образование, экологические проблемы, окружающая среда.

The article deals with the issue of environmental pollution and argues that as the world's population grows, its demands on nature increase and nature becomes unprotected matter.

Key words and concepts: man, nature, energy resources, rational use, water, soil, education, environmental problems, environment.

Inson tabiat ustidan hukmronlik qilishi natijasida, uni o'zgarituvchi qudratli biogeotexnologik kuchga aylandi. Bu kuchning tabiatga ta'siri biosferaning tabiiy evolyusiyasi jarayoniga nisbatan bir necha bor tezroq namoyon bo'lmoqda. Bunga sabab- yer sharida aholi sonining oshib borishi, uning tabiatga nisbatan talablari kuchayganligi oqibatida tabiat himoyasiz materiyaga aylandi. Tejamsiz ifloslanish natijasida tabiat boyliklari kamaya boshladi. Oqibatda suv, tuproq, energiya resurslaridan tejab-tergab, unumli foydalanish g'oyasi kelib chiqdi.

Ekologik omillar (iqtisodiy, ijtimoiy, siyosiy, tabiiy) inson faoliyatining barcha sohalariga katta ta'sir etdi. Inson bilan tabiat orasida vujudga kelgan salbiy nomutanosiblik kuchayib, inson faoliyati inqirozga uchrab, umumjahon ekologik muammosiga aylandi.

Tabiatdan foydalanish sohasida insonning ekologik jihatdan oqilona tadbirlarni amalga oshirishi bosh vazifa bo'lib, u atrof-muhitni saqlash bo'yicha uzoq yillarga mo'ljallangan yagona uzluksiz ekologik ta'lim-tarbiya tizimini yo'lga qo'yish bilan amalga oshirildi.

Ekologik ta'limning bosh maqsadi-aholining barcha qatlamlarini jumladan, maktab o'quvchilarini atrof-muhitga, uni asrash muammolariga ongli munosabatini shakllantirishdan iborat. Buning uchun aholining barcha qatlamlari ekologiyaga oid davlat talablari darajasi-da bilim egallashlari kerak.

Jahon ekologiya fanining asosiy vazifasi-kelajakda biosferada salbiy o'zgarishlarning oldini olish borasida yaqin yillar va istiqbolga mo'ljallangan tadbirlarni ishlab chiqishning nazariy asoslarini yaratishdir. Jahon ekologiya fani inson faoliyati bilan bog'liq holda biosfera evolyusiyasi qonuniyatlarini o'rganish bilan shug'ullanadi.

yer sharida vujudga kelgan ekologik muammolarni hal etish ayrim shaxslar tomonidan olib borilayotgan yoki ba'zi bir davlatlarda o'tkaziladigan ilmiy-amaliy tadbirlarga bog'liq bo'lmay, balki butun dunyo xalqlarining o'zaro ongli darajadagi kelishuvlari, hamkorliklari asosida hal etiladigan keng qamrovli ekologik g'oyalar tizimidan iborat.

Ming yillikning boshlanishi muhim ikkita tamoyil (tendensiya) bilan xarakterlanadi. Birinchisi, xozirgi sivilizatsiya global ekologik

muammolar (iqlim o'zgarishi, ozon qatlamining yemirilishi, ichimlik suvining ifloslanishi va yetishmasligi, o'rmon va tuproqning inqirozi, bioxilma-xillikning qisqarishi, ortiqcha hajmdagi chiqindilarning hosil bo'lishi hamda ularni zararlantirish muammolari va boshqalar) bilan to'qnash keldi. Ikkinchidan, dunyo jadal sur'atlarda o'zgarib bormoqda. Shuning uchun kechagi mezonlar bilan ertangi istiqbolni belgilash u yoqda tursin, hatto bugungi hodisalarni ham belgilab bo'lmaydi. Bu kabi muammolar O'zbekistonga ham xosdir.

Yurtimiz mustaqillikka erishgach, sobiq totalitar tuzumdan tabiiy resurslarni beqaror boshqarish, shuningdek, kommunal, sanoat manbalari va yerlarni sug'orishda foydalanilgan suvlar hisobiga zararlantirish kabi murakkab ekologik muammolarni meros qilib oldi. Bu mamlakat tabiiy resurslari va atrof-muhitni boshqarish sohasida sezilarli darajada ko'pgina muammolarning kelib chiqishiga sabab bo'lmoqda.

Bizning fikrimizcha, uzoq muddatli iqtisodiy taraqqiyotni ta'minlashning o'ta muhim va samarali yo'li, bu uni atrof-muhitni muhofaza qilish bilan bog'lashdadir. Butun hududda xalqaro-huquqiy normalarni tan olinishining birdan-bir asosiy yo'li ikki va ko'p tomonlama shartnoma hamda kelishuvlarni imzolashdir. Bugungi kunda O'zbekiston turli sohalaridagi xalqaro munosabatlarni tartibga soluvchi ko'plab konvensiya va kelishuvlarni imzoladi hamda ko'pgina nufuzli xalqaro tashkilotlarning a'zosi hisoblanadi.

Ekologik xavfsizlik kishilik jamiyatining buguni va ertasi uchun dolzarbligi, juda zarurligi bois eng muhim muammolar jumlasiga kiradi...» Shu sababli jahon hamjamiyati 1972 yildan boshlab 5 iyunni Jahon atrof-muhitni muhofaza qilish kuni deb e'lon qilib, mana 48 yildan buyon mavjud ekologik muammolarni hal etish borasida amalga oshirilgan ishlar yakunini baholab, kelgusi qadamlarni belgilab kelmoqda.

Mamlakatimizda ekologik mu'ammolarni hal etish, tabiatni muxofaza qilish borasida Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 27 maydagi 434-sonli O'zbekiston Respublikasida ekologik ta'limni rivojlantirish Konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risidagi qarori qabul qilindi.

Bu qarorga asosan maktab o'quvchilari o'rtasida ekologik mu-