

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 taqdir 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., Ziyov 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 suborditatsiya)ga oid trening dasturi
- 6 **L.SH.NURMUXAMEDOVA.** Rivojlanishda nuqsom 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.** Eshitishda muammosi bo'lgan bolalarni oilada rivojlantirish
- 12 **X.U.ABDUSAMATOV.** Ota obrazini haqidagi tasavvurlarning psixologik tahlili
- 13 **X.R.XAYDAROVA.** Ota-onalar virtual-pedagogik madaniyatining oiladagi ma'naviy muhitga ta'siri
- 15 **A.OTEBAJEVA.** Qoraqalpoq tilida 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 nuqsom 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 obidalarning o'rni
- 35 **SH.V.BEKNAJEVA.** O'quvchilarga bilim berish jarayonida tarmoq texnologiyalari ta'sirining psixologik taqimi
- 36 **N.R.PULATOVA.** Malaka oshirish jarayonida maktab direktorlarining innovatsion boshqaruv kompetentligini shakllantirishning individual traektoriyasini qurish
- 38 **S.Q.ESHQOBILOV.** Umumta'lim maktab direktori lavozimiga tayinlashda talabgorning axborot kommunikatsion texnologiyalaridan foydalanish kompetentligini baholash
- 40 **J.S.XUDOYBERGANOV.** Yoshlarda jismoniy chidamlilik sifatlarini rivojlantirish
- 41 **A.R.ABDULXATOV, 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 qadriyatlarining o'ziga xos o'rni



YOSHLARDA JISMONIY CHIDAMLILIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

J.S.Xudoyberganov, Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

Выносливость зависит от функциональной способности человека выполнять необходимые упражнения, с одной стороны, от уровня владения необходимыми двигательными навыками и техниками, с другой стороны, от аэробных и анаэробных (насыщенных кислородом, не насыщенных кислородом) возможностях организма.

Ключевые слова и понятия: мышцы, упражнения, спорт, выносливость, моторные, физиологические, биохимические, биомеханические, аэробные, анаэробные, навыки.

Endurance depends on the functional ability of a person to perform the necessary exercises, on the one hand, on the level of possession of the necessary motor skills and techniques, on the other hand, on the aerobic and anaerobic (oxygen-saturated, non-oxygen-saturated) capabilities of the body.

Key words and concepts: muscles, exercises, sports, endurance, motor, physiological, biochemical, biomechanical, aerobic, anaerobic, skills.

Chidamlilik sifati deb muskul ishi faoliyatida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida charchoqqa qarshilik ko'rsatish darajasiga aytiladi.

Jismoniy mehnat (sport faoliyati)ni bajarayotgan kishi sekin asta o'z faoliyatini davom ettirishga qiyalayotganligini sezadi. Ter quyilib oqa boshlaydi, yuzida qizillik kuchayadi, rangi o'zgaradi, muskullarida xorg'inlik sezadi, harakat koordinatsiyasi, harakat texnikasi tarkibidagi elementlarni bajarish ketma-ketligi buziladi, nafas olishi ritmi chuqurligi o'zgaradi. Bajarayotgan harakati tarkibida qo'shimcha keraksiz harakatlar paydo bo'ladi. Bunga asosan, organizmda kechayotgan fiziologik, biokimyoviy va biomexanik o'zgarishlar sabab bo'ladi. Faoliyatni davom ettirish esa ruhiy, irodaviy va boshqa sifatlarni evaziga bajariladi. Bunday holatni kompensatsiyali charchoq fazasi deyiladi.

Agarda iroda namoyon qilish darajasini ortganligiga qaramay, ish intensivligi pasaya borsa, kompensatsiyasiz charchoq fazasi boshlanganligini kuzatamiz.

Charchoq o'zi nima? Mehnat (mashq qilish) davomida ish qobiliyatining vaqtinchalik susayishi charchoq deyiladi. Bir xil ish faoliyati davomida charchoq turli kishilarda turlicha bo'lishi amaliyotda isbotlangan. Chunki, har bir individning chidamliligi rivojlanganligi turlichadir.

Abu Ali ibn Sinoning ilmiy merosida charchash mavzusiga katta e'tibor berilgan. Bir minginchi yili yozishni boshlab, bir ming yigirma to'rtinchi yili mukammal tarixiy ilmiy asarga aylangan «Kitob ul qonun fit Tib'da surunkali jismoniy mashq bajarish charchoqni vujudga keltirishiga to'xtalib uni to'rt xilga ajratib izoh bergan:

1. Yarali charchash – unda terini yuzida yoki tagida yara kabi narsa seziladi.
2. Qotib charchash – unda kishi go'yo gavdasini ezilgan yoki majag'langan gumon qilib tanasida issiqlik va bo'shashishni sezadi.
3. Shishli Charchash – bunda tana odatdagidan qizarganroq bo'lib, g'ovlaganga o'xshash hissiyat sezadi.
4. Ozib Charchash – unga uchragan kishi gavdasini qurigan va qovjiraganroq sezadi.

Chidamlilik vositalari va vositalarsiz o'lanadi. Chidamlilikni vositali o'lchash uchun ma'lum tezlik bilan yugurish tavsiya qilinadi hamda o'sha intensivlikni bo'shashtirmay ushlay olish vaqti (tezlikni susayishi boshlangunga qadar) hisoblanadi. Shuning uchun to'g'ridan-to'g'ri chidamlilikni o'lchash juda noqulay. Ko'proq vositasiz o'lchashdan foydalaniladi. Sport amaliyotida, uzoq masofaga (10.000 m; 20.000 m) yugurish uchun sarflangan vaqtiga qarab chidamlilikka baho beriladi.

Chidamlilik talab qilinadigan mashqlarni bajarishda insonning funksional imkoniyatlari, bir tomondan, lozim bo'lgan harakat malakalari va texnikani egallanganligi darajasiga bog'liq bo'lsa, boshqa tomondan, organizmning aerob va anaerob (kislородli, kislородsiz) imkoniyatlariga bog'liq. Nafas imoniyatlarining xususiyligi nisbatan yuqori emas, ular harakatni tashqi formasiga ham aytarli bog'liq bo'lmaydi. Shuning uchun yugurish mashqi yordamida o'zini a-

erob imkoniyatlarining darajasini oshirgan shug'ullanuvchi boshqa harakatlarni, masalan, eshkak eshish, yurish, velosipedda yurish mashqlarni bajarishda ham o'zining chidamliligidan ijobiy naf oladi. Misol, yurish va yugurishdagi harakatlarning koordinatsiyaviy tuzulishi va tezlik, kuch xarakteristikasi ko'p hollarda turlicha. Treirovka orqali yugurishda erishilgan tezlikni yaxshilanganligi yurushni maksimal tezligiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsata olmaydi. Ya'ni "ko'chish" yo'q. Yugurish tezligi yurish tezligini o'zgarishiga ta'sir ko'rsatmagan. Lekin uzun masofadagi shug'ullanganlik bir vaqtni o'zida yurish bilan yugurishda biri-biriga «ko'chish» mumkinligi ilmiy-amaliy isbotlangan (V.M.Zatsiorskiy va boshqalar). Demak, koordinatsiyaviy biri-biriga yaqin bo'lgan harakatlarni bajarishda sportchi organizmning vegetativ sistemasini funksional imkoniyatini e'tiborga olsak umumlashtirilgan holat, shartli aytilganda, "vegetativ" shug'ullanganlik chidamlilikning "ko'chishi" (o'tish)ga qulay imkoniyat ochiladi. Lekin har bir holatda ko'chish ro'y bermasligi organizmning energiyasi imkoniyatlariga, harakatlarning barcha sifat xususiyatlariga talab qo'ymay, harakat malakalarining o'zaro muvofiqlashuvi xarakteriga ham bog'liq bo'ladi.

Umumiy va maxsus chidamlilikning aniq vazifalarini hal qilish og'ir, ko'ngilga tegadigan darajadagi bir xil va eng katta hajmdagi og'ir ishni bajarishni taqozo qiladi. Charchash toliqishga aylana boshlanganda ham mashqni to'xtatmaslik talab qilinadi. Bu esa ruhiy tayyorgarlikning namoyon bo'lishi uchun yuqori darajada katta talabni qo'yadi.

Chidamlilikni rivojlantirish mehnatsevarlikni, katta yuklamalarga, shuningdek, nihoyatda horg'inlik hissigga bardosh berishga tayyor turishni tarbiyalash bilan olib boriladi. Sportchilar mashg'ulotda o'zmi-ko'pmi charchoqni his qilsalargina, ularda chidamlilik ortib boradi. Bu esa tashqi tomondan chidamlilikning ortib borishida namoyon bo'ladi. Moslashuv o'zgarishlarning miqdori va qay maqsadga qaratilganligi, mashg'ulot yuklamalari natijasida organizmdagi javob reaksiyasi xarakteri darajasi bilan belgilanadi.

Chidamlilikni tarbiyalashda yuklama komponentlari muhim ahamiyat kasb etadi. Chidamlilik mashg'ulotlarda sportchini biroz bo'lsada charchashni his qilishi orqali rivojlanishiga e'tibor bersak yuklamadan so'ng tiklanish juda oz vaqt ichida sodir bo'lsa chidamlilikni rivojlanmasligi ma'lum bo'ladi. Ish hajmi katta bo'lib charchoq his qilish bilan bajarilsa organizm yuklamaga moslashib boshlaydi va bir qator mashg'ulotlardan so'ng chidamlilikni ortib borayotganligi ko'zga tashlanadi. Moslashuv organizmdagi o'zgarishlar darajasi, yuklamaga javob reaksiyasi xarakteri, uni ko'lami yo'nalishi orqali sodir bo'ladi.

Chidamlilik namoyon qilishda nafas muhim ahamiyatga egaligi ma'lum bo'ldi. Shunga ko'ra tinch, bir xil maromdagi ishlarda asosan burun orqali chuqur nafas olish bilan mashq, ish bajarish to'g'riligi amaliyotda isbotlangan. Ma'lumki nafas, ko'krak, qorin, (bryushnoy press) va aralash muskullar – diafragma aralashuvi orqali olinadi. Kuchli zo'riqish bilan bajariladigan faoliyatda maksimal darajada o'pka ventilyatsiyasini yo'lga qo'yish uchun (N.G. Ozolin, V.V. Mixaylov)



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 aylanasiga-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.К.Палов, Я.И.Яротский /«Подготовка спортсменов» – Т.: 1992. из. отд. УзГПИФК.
6. Palov SH.K.; Abduraxmonov F.A.; Akramov J.A., «Sport»; Uchebник. O'zJTI; – T.: 2005.
7. Salamov R.S. «Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari» O'zDJTI. Nashriyot matbaa. – T.: 2005.
8. Salamov R.S; Yunusova Yu.M. «Jismoniy tarbiya nazariya va usuliyati» O'quv qo'llanmasi. O'zDJTI. 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 yangi-ha qonun-qoidalari 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'rnlarni egallamoqdalar. Bugungi kunda jahon ahli Muhammadqodir Abdullaev, Mirjalol Qosimov, Annen Bagdasarov, Artur Taymazov, Abdulla Tangriev, Rustam Qosimjonov, Abbos Atoev, yekaturina 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'mashib qolmoqda.

Sportchilar musobaqalashuv jarayonlarida jasoratlilik, matonatlilik, jismoniy baquvvatlilik, iroda va qadriyatlilik kabi fazilatlar sport bilan muntazam shug'ullanish orqali amalga oshishini 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, imyon-e'tiqod ham bo'lmaydi va aksincha.

Ma'naviyat xalqlarni birlashtiradi, ular o'rtasida ahillikni kuchaytiradi, do'stlik, qardoshlik, hamjihatlikka davat etadi. Jismoniy tarbiya va sport ham xuddi ana shu jihatlarni tarbiyalashga xizmat qiladi va to'ldiradi. O'z o'lmishi, milliy va umuminsoniy qadriyatlarini bilma-gan kishi hech qachon komil inson bo'la olmaydi. Shuning uchun ham mamlakatimizda qadriyatlarga bo'lgan e'tibor nihoyatda yuksakdir. Qadriyat – millat, elat va ijtimoiy guruhlarning manfaatlari va maqsadlariga xizmat qiladigan tabiat va jamiyat hodisalarini majmuidir. Inson va uning hayoti esa eng oliy qadriyatdir. Jismoniy tarbiya va sport o'z o'lmida 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 foydalanish muhim ahamiyatga egadir. Bugungi kunda yuqorida qayd etib o'tilgan o'zbek sportining yulduzlari-sportchilarning xayot yo'llari,