

Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.Mirziyoyev 2019-yil uchun mo'ljallangan eng dolzarb, ahamiyatli vazifalar haqidagi Oliy Majlisga Muroajaatnomasidagi so'zi.
2. "Qaraqalpaq folklori", 99-tom. –Nukus: "Ilim" 2015-yil. 11-b.

REZYUME

Maqolada qaraqalpaq xalq og'zaki ijodining har bir janrining maktabgacha yoshdagi bolalarni shaxs sifatida kamol toptirishdagi tarbiyaviy ahamiyati yoritilgan. Bolalar folkloridagi har bir janr bolaga dunyoni bilishga, boshqalar bilan munosabatda bo'lishga, jamiyatga moslashishga, kognitiv fikrlashga, atrof-muhit haqida dastlabki bilimlarni olishga yordam beradi. Bolalar folkloridagi har bir janrning maktabgacha yoshdagi bolalarning madaniy jihatdan boy, ona tilida erkin fikr yuritiladigan, o'z xalqini tushunadigan, shaxsiy fikriga ega bo'lib kamol topishida beqiyosdir. Bu folklor janrlari ajdodlarimizdan meros bo'lib, ularni kelajak avlodga sof, shaffof ko'rinishda yetkazish, milliy merosimizni davom ettirish bizning tarbiyaviy va o'rgatish burchimizdir.

РЕЗЮМЕ

В статье исследуется воспитательное значение каждого жанра каракалпакского фольклора в формировании и личности дошкольников. Каждый жанр в детском фольклоре помогает ребенку познавать мир, взаимодействовать с другими, адаптироваться к обществу, мыслить познавательно, получать начальные знания об окружающей среде. Роль каждого жанра в детском фольклоре неопределима в становлении дошкольников развитыми, культурно богатыми, способными свободно мыслить на родном языке, понимать свой народ, иметь личное мнение. Эти фольклорные жанры унаследованы от наших предков, и наша воспитательная и обучающая обязанность – передать их следующему поколению в чистом, прозрачном виде, продолжить наше национальное наследие.

SUMMARY

The article explores the educational significance of each genre of Karakalpak folklore in the development of preschoolers as individuals. Each genre in children's folklore helps a child to learn about the world, interact with others, adapt to society, think cognitively, and gain initial knowledge about the environment. The role of each genre in children's folklore is invaluable in the development of preschool children, culturally rich, able to think freely in their native language, understand their people, and have a personal opinion. These folklore genres are inherited from our ancestors, and our educational and teaching duty is to pass them on to the next generation in a pure, transparent form, to continue our national heritage.

JISMONIY MADANIYAT SHAKLLANISHIDA SHAXSIY SOG'LIQNI SAQLASHNING TA'RKIBIY QISMLARI

A.K.Bekmurzaev – *assistent o'qituvchi*

M.A.Kulmurzaev – *talaba*

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

Tayanch so'zlar: salomatlik, mashg'ulot, sportchilar, yuklama, sog'lom turmush, ko'rsatkichlar, stress, dinamika.

Ключевые слова: здоровье, тренировка, спортсмены, нагрузка, здоровая жизнь, показатели, стресс, динамика.

Key words: health, training, sportmen, load, healthy life, indicators, stress, dynamics.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi ПФ-6099 sonli sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish bo'yicha farmoni qabul qilindi. Ushbu farmon asosida Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Salomatlik - bu ma'lum bir ijtimoiy va iqtisodiy muhitda irsiy salohiyatni amalga oshirish jarayonida rivojlanadigan va insonga har xil sharoitlarda sog'lom bo'lishiga imkon beradigan murakkab va shu bilan birga yaxlit, ko'p o'lchovli dinamik holat. Sog'lom sog'liq - bu ma'lum bir kishining genetik jihatdan aniqlangan tipologik xususiyatlariga, o'ziga xos sharoitlariga mos keladigan hayot tarzidir. Hayot va sog'lig'ini shakllantirish, saqlash va mustahkamlash insonning ijtimoiy-biologik funksiyalarini to'liq amalga oshirishga qaratiladi.

Salomatlik madaniyati - insonning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan umumiy madaniyatning bir qismi.

Shaxsiy salomatlik madaniyati insonning hayot yo'li, qarashlari bilan tavsiflanadi. Sog'lom turmush tarzini tashkil etish shaxsni hisobga olgan holda insonning holatini faol ravishda tartibga solish tananing xususiyatlari, o'zini o'zi himoya qilish dasturlarini amalga oshirish, o'z-o'zini anglash, o'z-o'zini rivojlantirish, sog'liqning barcha tarkibiy qismlarining uyg'un birligiga va shaxsning yaxlit rivojlanishiga olib keladi. Shaxsiy salomatlik madaniyatini shakllantirish jarayoni birinchi navbatda ta'lim tizimida amalga oshiriladi va ular bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir [1:5].

Sog'lom turmush tarzi asoslarini o'rgatish metodikasi bilan birga, mavjud ta'lim tizimi ko'pincha yetakchilik qiladi. Bolalar va yoshlarning sog'lig'i yomonlashishiga, ta'lim jarayonining kuchayishi, kompyuter o'yinlariga

bo'lgan ishtiyoq, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun imkoniyatlarning yetishmasligi maktab o'quvchilari va talabalarning jismoniy harakatsizligining asosiy sabablari. Sog'liqni saqlash madaniyati tizimli-tarkibiy yondashuv nuqtayi nazaridan quyidagi omillarning o'zaro ta'sirining ajralmas tizimi shakllanadi: tizimni shakllantirish, tizimni to'ldirish va tizimni konditsionerlash.

Eng muhim subyektiv omillar - bu sog'liq va sog'lom turmush tarzi uchun motivatsiya. Shaxs faoliyatining namoyon bo'lishi uchun zarur bo'lgan irodaviy fazilatlarining mavjudligi, o'z-o'zini rivojlantirish va o'zini anglashga intilish, sog'liq va sog'lom turmush tarziga nisbatan o'z inersiyasini yengish bilan belgilanadi.

Shaxsiy salomatlik madaniyatining quyidagi tarkibiy qismlari ajralib turadi:

- motivatsion va shaxsiy komponent - roli haqida g'oyani ta'minlaydigan me'yorlar va qadriyatlar to'plamini o'z ichiga oladi va sog'liqni saqlash madaniyatining ijtimoiy munosabatlari tizimidagi o'rni;

- sog'lom turmush tarzi uchun motivatsiyani rivojlantirish va sog'liq darajasini yaxshilash, shaxsning xususiyatlari va fazilatlarini yaxshilash, sog'liqqa nisbatan faol hayotiy pozitsiyani ta'minlash;

- kognitiv komponent – jismoniy va aqliy o'zini rivojlantirishning valeologik bilimlari va ko'nikmalarining amaliy yo'naltirilgan tizimi;

- faoliyat komponenti - shaxsan mazmunli va individual yo'naltirilgan sog'lom turmush tarzi orqali salomatlikning ma'lum darajasiga erishishni ta'minlaydi [1:10].

Biologik va ijtimoiy taraqqiyotning birligi va o'zaro bog'liqligini ta'minlash jismoniy tarbiyaning sog'liqni saqlash madaniyatini shakllantirishdagi rolini tarbiyaviy, ta'lim va dam olish vazifalari belgilaydi. Ko'p funksional jismoniy madaniyatning mohiyati shundaki, u insonning jismoniy, estetik va ma'naviy-axloqiy fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan, jismoniy faollikdan foydalangan holda ijtimoiy foydali tadbirlarni tashkil etish, sog'lom dam olish, kasalliklarning oldini olish, dam olish va reabilitatsiya hisoblanadi [2:10].

Shaxsiy salomatlik madaniyatini shakllantirishda jismoniy madaniyat katta ahamiyatga ega bo'lishiga qaramay, zamonaviy ta'lim tizimi o'z imkoniyatlaridan to'liq foydalanmaydi, aholi salomatligini yaxshilash jarayonida, bu bir qator sabablarga bog'liq. Ushbu sabablar orasida - umumiy va jismoniy tarbiya integratsiyasining yetishmasligi, inson salomatligi haqidagi bilimlarni o'rganish jarayonida aloqalar, ta'lim jarayoni, ishtirokchilarining va birinchi navbatda o'zlari o'qituvchilarning sog'lom turmush tarzi uchun motivatsiyasi, sog'liqni saqlash madaniyati va shaxsiy namunasi bo'lishi kerak. Bu borada juda yaxshi zamonaviy ta'lim yo'nalishini o'zgartirish jismoniy tarbiya tizimlari utilitar-motor yo'nalishidan sog'lom turmush tarzi motivlarini shakllantirish orqali shaxsiy salomatlik madaniyatini tarbiyalashgacha bo'lgan ehtiyojlarni muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda, sog'lig'ini yaxshilashning boshqa vositalari bilan birgalikda sog'lomlashtirish jismoniy mashqlari bo'yicha maxsus bilim, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirishi lozim. Shunday qilib, sog'liqni saqlash madaniyatiga tizimli yondoshish jismoniy madaniyatni tizimni shakllantiruvchi omil sifatida ko'rib chiqishga imkon beradi. Insonning individual salomatligi poydevori bo'lgan sog'lom turmush tarzi, shaxsning o'zini o'zi takomillashtirish va o'zini anglash jarayonini belgilaydi.

Sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya va ommaviy sport sohasining o'zaro bog'liqligi va bu eng yuqori yutuqlarga ega bo'lgan sport sohasidagi ziddiyatli xarakter hisoblanadi. Shunga qaramay, jismoniy madaniyatning shaxsiy sog'liqni saqlash madaniyatini shakllantirish uchun aniq ahamiyati shaxsiy sog'liqni saqlash madaniyatini mazmuni va protsessual to'ldirish muammosi, aholining turli yosh toifalarini jismoniy tarbiyalash, ta'lim tizimida uni shakllantirish usullari va tamoyillari hal qilinmagan [3:25].

Umumiy sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya xususiyatlari.

Ma'lumki, tog'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzi bilan birgalikda optimal jismoniy faollik ko'plab kasalliklarning oldini olish va umr ko'rish davomiyligini oshirishda eng samarali hisoblanadi. Jismoniy mashqlar yurak-qon tomir, nafas yo'llarining moslashishini ta'minlaydi va boshqa tizimlar mushaklarning ishlash sharoitlariga, funksional tiklanish davomiyligi, jismoniy faollik tufayli yuzaga keladi, metabolizmni faollashtiradi va yaxshilaydi, markaziy asab faoliyatini yaxshilaydi.

Jismoniy faollik moslashuvchan va tartibga solish mexanizmlarini takomillashtirishga olib keladigan bir qator ta'sirlarni keltirib chiqaradi:

- 1) tejamkor ta'sir (ishta kislorod narxining pasayishi, yurakning tejamkor faoliyati va boshqalar);
- 2) antihipoksik ta'sir (to'qimalarga qon ta'minoti yaxshilanishi, o'pka shamollatilishining keng doirasi, sonning ko'payishi mitoxondriya va boshqalar);
- 3) stressga qarshi ta'sir (gipotalamo-gipofiz tizimining atrof muhitning noqulay omillariga chidamliligini oshirish va boshqalar);
- 4) genlarni tartibga soluvchi ta'sir (ko'plab oqsillarni sintezini faollashtirish, hujayraning gipertrofiyasi va boshqalar);
- 5) psixoenergetik ta'sir (aqliy mehnat qobiliyatining o'sishi, ijobiy hissiyotlarning ustunligi va boshqalar).

Jismoniy tarbiya ijobiy ta'sir ko'rsatishi uchun inson salomatligi bo'yicha quyidagi qoidalarga rioya qilish kerak.

- 1) jismoniy tarbiya vositalari va usullari ularni sog'lomlashtirish qiymatining ilmiy asoslanishini hisobga olgan holda qo'llanilishi kerak;
- 2) jismoniy mashqlar mos ravishda tanlanishi kerak jalb qilinganlarning individual xususiyatlari bilan (jinsi, yoshi, sog'liqni saqlash holati, kasbiy faoliyat va boshqalar);
- 3) jismoniy madaniyatning barcha turlaridan foydalanish jarayonida tibbiy, pedagogik nazorat va o'zini

o'zi nazorat qilishning muntazamligi va birligini ta'minlash zarur. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislar sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik tamoyil rioya qilgan holda jismoniy tarbiyani profilaktika va rivojlanish funksiyalarini bajaradigan tarzda tashkil etishlari kerak [5:24].

Sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya tushunchasi va turlari.

Sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya -sog'liqni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan jismoniy tarbiya turi. Jismoniy madaniyatni sog'lomlashtirish vazifasi - sog'liqni saqlashni yaxshilash, organizmning atrof-muhit omillarining zararli ta'siriga chidamliligini oshirish, inson hayoti uchun maqbul fon yaratish, faollikni uzaytirish,uzoq umr ko'rish va h.k.

Sog'lomlashtirish jismoniy madaniyatida quyidagi uchta jihatni ajratish mumkin: faoliyat, mavzu-qiymati va samarasi.

Rekreatsion jismoniy madaniyat (mashg'ulotning bir turi sifatida) bu yo'naltirilgan jismoniy mashqlarni qo'llash bilan mumkin bo'lgan maksimal darajada sog'lomlashtirish ta'siriga erishish. Jismoniy madaniyat va dam olish faoliyati ish yoki o'qish kabi muhim ahamiyatga ega. Aynan u inson faoliyati shakllaridan biri bo'lib, jismoniy holati va sog'lig'ining yaxshilanishini ta'minlaydi, umrining uzayishiga hissa qo'shadi.

Jismoniy tarbiya gigienasi - bular tarkibiga kiritilgan jismoniy tarbiya shakllari, kundalik hayot (ertalabki mashqlar, yurish, jismoniy, kunlik rejimdagi mashqlar) va uning asosiy vazifasi oqimni operatsion optimallashtirishdir.

Sog'liqni saqlashda rekreatsion jismoniy tarbiya - mehnat, mashg'ulotlar yoki musobaqalar davomida sarflangan inson kuchini tiklashga qaratilgan, dam olishga qaratilgan jismoniy madaniyat turi va jismoniy mashqlardan foydalanish.

Rekreatsiya-obyektiv mavjud ijtimoiy hodisadir, uning asosiy mazmuni dam olish, ko'ngil ochish, sog'lomlashtirish, o'z motor va madaniy-bilish qobiliyatlarini o'zlashtirish va kengaytirishdir [5:51].

Motorli dam olishning asosiy vositalari quyidagilardir gimnastika mashqlari, yugurish va yurish, suzish, chang'i, velosiped, ochiq va sport o'yinlari, turizmning turlari. O'quvchilar soni bo'yicha dam olish mashg'ulotlari individual va guruh bo'lishi mumkin. (oila, qiziqish guruhi va boshqalar).

Sog'liqni saqlash jismoniy madaniyat-maxsus yo'naltirilgan kasalliklar, jarohatlar, ortiqcha ish va kasalliklarni davolash va tana funksiyalarini tiklash vositasi sifatida jismoniy mashqlardan foydalanadi.

Jismoniy mashqlar terapiyasi qon ta'minoti yaxshilanishi va shikastlangan holatlarda kislorod bilan ta'minlanishi organizmning sog'lig'ini yaxshilash va sog'lom to'qimalarga, mushaklarning ohangini oshirib to'qima trofikasini yaxshilaydi.

Sog'lomlashtirish va reabilitatsiya yo'nalishi quyidagi shakllarni o'z ichiga oladi:

- 1) dispanserlar, kasalxonalarda terapevtik jismoniy madaniyat, adaptiv jismoniy madaniyat yoki jismoniy reabilitatsiya guruhlari;
- 2) jismoniy tarbiya jamoalarida, korxonalar va tashkilotlarda, yashash joyida, jismoniy tarbiya va sport majmualarida sog'liqni saqlash guruhlari;
- 3) o'z-o'zini o'rganish.

Sog'lomlashtirish-rekreatsiya va sog'lomlashtirish-reabilitatsiya jismoniy tarbiya mehnatni ilmiy tashkil etish tizimida muhim rol o'ynaydi. Sog'liqni saqlash va sog'lomlashtirish markazlarida profilaktika tadbirlarini o'tkazish mehnat jarayonida jismoniy va ruhiy stressdan kelib chiqadigan salbiy oqibatlarni bartaraf etish faoliyati, shuningdek, ish faoliyatini yaxshilaydi.

Sport va jismoniy tarbiya reabilitatsiyasi-sportchilar tanasining funksional va moslashuvchan imkoniyatlarini

tiklashga qaratilgan uzoq vaqt davomida kuchli mashg'ulotlar va raqobatbardosh yuklamardan so'ng, ayniqsa haddan tashqari mashg'ul qilish va sport jarohatlari oqibatlarini bartaraf etish paytida foydalaniladi [5:44].

Sog'lomlashtirish mashg'ulotlari qoidalari.

Sog'lomlashtirish jismoniy mashqlarining samaradorligi mashg'ulotlarning chastotasi va davomiyligi, intensivligi va vositalar, ish va dam olish tartibi foydalaniladi. Sog'lomlashtirish yo'nalishi bo'yicha jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida faqat ijobiy elektron dars bo'lishi kerak va bir qator uslubiy qoidalarga rioya qilish kerak. O'z-o'zini his qilish, ob-havo, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab, mashg'ulotlarning tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarini oshirish yoki kamaytirish mumkin.

Tizimli jismoniy mashqlar sog'lomlashtirishni ta'minlaydi tananing barcha a'zolari va tizimlariga ta'sir qiladi. Sog'liqni saqlashni yaxshilash maqsadida har xil

yoshdagi odamlarga quyidagi haftalik motor harakati tavsiya etiladi (soat bilan):

- maktabgacha yoshdagi bolalar 21-28
- maktab o'quvchilari 14-21
- o'rta kasb-hunar o'quv muassasalari o'quvchilari 10-14
- talabalar 8-10
- xodimlar 6-8

Harakatlanish faolligi organizmning individual xususiyatlari va holatiga, yashash sharoitlariga qarab o'zgaradi.

Jismoniy yuklamarni doimiy nazoratini amalga oshirishda eng samarali mashqlar organizmning yoshi va sog'lig'i holatiga qarab yurak urishini 100 dan 170-180 oshiradi. Yuklamaning intensivligini boshqarish uchun har bir amaliyotchi o'zining pastki va yuqori qismini, yurak urish tezligi chegarasi, shuningdek o'zi uchun eng maqbul yurak tezligi dalgalanma qiymatini bilishi kerak [6:15].

Adabiyotlar

1. Almatov K.T. Ulg'ayish fiziologiyasi o'quv qo'llanma. -T.: Ulug'bek nomidagi UzMU bosmoxonasi, 2004, 165-168-b.
2. Sodiqov B.A. Yosh fiziologiyasi va gigienasi o'quv qo'llanma. -T.: «Yangi asr avlodi», 2009, 88-95-b.
3. SHaripov D.J. «Salomatlik – barchaning va har bir kishining ishi». -T.: 2001.
4. Dokuchaeva G.N. Biologicheskiiaktivnye dobavki: zdorov eserdechno-sosudistoyssystemy, -Moskva: Izd-vo «ENAS-kniga», 2016, -S. 129.
5. Bichkova T.I Organizatsiya uchebno-vospitatelnogo protsessa v obsheobrazovatelnoy shkole na osnove zdorovosberegayushix texnologiy. 2005. – S. 18.
6. Vavilov YU.N. O proekte vseirnogo sportivno-ozdorovitel'nogo dvizheniya YU.N. Vavilov, K.YU.A.YU. Silina. Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2001. № 4. –S. 58–61.

РЕЗЮМЕ

Maqolada sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasi, sog'liqni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan vazifalar, organizmning atrof-muhit omillarining zararli ta'siriga chidamliligini oshirish, va trenirovka jarayonining samaradorligi tahlillandi.

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются задачи оздоровительной физкультуры, оздоровления и укрепления, повышения сопротивляемости организма вредному воздействию факторов окружающей среды и эффективности тренировочного процесса.

SUMMARY

The article deals with the tasks of health-improving physical training, health improvement and strengthening, increasing the body resistance to the harmful effects of environmental factors and the effectiveness of the training process.

МАСТЕРСТВО ВОСПИТАТЕЛЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ

Ш.И.Ботирова – доктор педагогических наук, профессор

Чирчикский государственный педагогический институт

Таянч сўзлар: педагогик жараён, маҳорат, билим, ижод, физиология, психика, ижтимоий психологик, шахс, мулоқот, қобилият.

Ключевые слова: педагогический процесс, мастерство, знания, творчество, физиология, психика, социально-психологическая, личность, общение, способности.

Key words: pedagogical process, skill, knowledge, creativity, physiology, psyche, socio-psychological, personality, communication, abilities.

Введение.

Работа нашего Президента Ш.М.Мирзиёева “Мы построим наше великое будущее вместе с нашим храбрым и благородным народом” еще больше подчеркивает идеологическую неприкосновенность молодежи, ее патриотизм, чувство благодарности и твердую уверенность в будущем [1:3].

В процессе реализации национальной программы подготовки кадров в нашей стране будет и впредь возрастать ответственность педагога за воспитание и обучение подрастающего поколения перед обществом. Роль воспитателя и его обязанности определяются важностью внимания, уделяемого обществом и общественностью работе по воспитанию подрастающего поколения. Современный педагог не может быть социальным психологом. Потому что ему необходимо уметь устанавливать взаимовыгодные позитивные отношения между детьми, знать применение социально-психологических норм в детском сообществе. Как вы знаете, педагогическая деятельность – одна из самых сложных сфер труда человека [2:20]. Помимо требований, предъявляемых педагогическим обществом в своей деятельности, следует также помнить, чего ожидают от него окружающие люди, администрация дошкольного учреждения, коллеги, дети и их родители. Педагогу важно знать, чего он ждет от своей работы, чтобы ожидания, хотя и

соответствовали требованиям, предъявляемым обществом к учителю, имели свои особенности. Но эти требования могут не всегда соответствовать друг другу.

Анализ литературы и методология. Исследования, проведенные психологами, показали, что департаменты народного образования всячески оценивают, насколько важны те или иные качества учителя. К будущей педагогической личности предъявляется ряд серьезных требований. Их можно разделить на основные, то есть невозможно стать высококвалифицированным учителем или воспитателем, не овладев им, и второстепенные, то есть предназначенные не для непосредственной педагогической деятельности, а для ее формирования как личности и для требований, которые важны в воспитании и обучении личности. Как и общие основные требования, второстепенные требования предъявляются к психологии деятельности учителя, то есть к его общению, способностям, знаниям, квалификации и навыкам, навыкам, качествам, необходимым для воспитания и образования детей. Среди основных она не меняется ни в дополнительных психологических характеристиках, то есть в каждый период, время и народы постоянно меняются и постоянно меняются, необходимые для учителей и воспитателей, для квалифицированных педагогов, то есть вытекающие из требований определенного периода социально-экономического