

qoidaga ko'ra, tekshirilgan harakatlarda yaxshilanadi.

Mushakllarni erkin bo'shashtirish qobiliyatini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar bajariladi. Ular uch guruhga bo'linadi:

- mashg'ulot ishtirokchilari mushaklarini taranglashgan holdan bo'shashtirish holga o'tganligini his qilishni o'rgatuvchi mashg'ulotlar.

- mushaklar tarangligi darajasi, tananing ushlab turgan bo'g'imi og'irligini his qilgunga qadar kamaytiriladi;

- mushaklarning sekinlik bilan bo'shashtirish oqibatida tananing qismi bir holatdan boshqasiga o'tadi;

- mushaklar taranglashgan holdan tez, aniq bo'shashtirish

Adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги "Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида"ги ПФ-4947-сон Фармони.

2. Шакирджанова К.Т. Двигательная активность и здоровье. //Фан-спорта, 2005 - № 1 - С. 44-47.

3. Melges F.L., Anderson R.E. The personal future and self esteem // Arch. Of Gen. Psychiatry. 1971. Vol. 25 -P. 494-487.

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida 1-4-sinf o'quvchilarining koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan maxsus mashqlar hamda tamoyillar borasida fikrlar keltirilgan.

REZYUME

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются конкретные упражнения и рекомендации по развитию координационных навыков для учеников 1-4 классов на уроках физкультуры.

SUMMARY

The article deals with the description of specific exercises and guidelines for developing coordination skills for pupils of the 1-4 forms at physical education classes.

ШАРҚ АЛЛОМАЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯГА ОИД ҚАРАШЛАРИ

Қ.Сейтмуратов – педагогика фанлари номзоди, доцент

Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институти

Т.Бойтураев – педагогика фанлари номзоди

ТИҚХММИ

Таянч сузлар: жисмоний тарбия, жисмоний сифат, кувват, зийраклик, образ, қиличбозлик, Ватанга садоқат.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическое качество, сила, одарённость, образ, фехтование, преданность Родине.

Key words: physical education, physical quality, strength, capability, image, fencing, dedication to Motherland.

Шарқ алломаларининг жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қарашларига тўхталиб ўтадиган бўлсак, улардан бизга бой мерослар қолганлигини кураимиз. Шеърят мулкининг султони Алишер Навоий «Фарход ва Ширин» достонида Фарход образи орқали мард йигитнинг жисмоний қобилиятлари қандай бўлиши кераклиги ва у қандай тарбия олиши кераклиги асарда кенг таҳлил қилинади. Достонда ёзилишича, Фарход ақлий тарбия билангина чекланиб қолмасдан, жисмоний ва ҳарбий машқлар билан ҳам мустақил шуғулланиб, ўз иродасини мустаҳкамлаб борганлигини, чиниқиб борганлигини Алишер Навоий ўз асарида китобхонга кенг ва тушунарли қилиб очиқ берган. Алломанинг Фарход образи орқали ҳар бир ёшнинг мустақил тайёргарликни йўлга қўйиш орқали сувда сўзишни эгаллаши ва у орқали инсон ўзида турли жисмоний сифатларни ривожлантириши мумкинлиги, яъни ҳар бир инсон бу машқлар орқали ўзида тезкорлик-чакқонликни, чидамликни, кучлилиги тарбиялаши мумкинлиги кўрсатиб ўтилганлигини таъкидлаш мумкин [1:25]. Марказий Осиё халқларининг ҳаёти чорвачилик билан боғланганлиги бу ердаги халқларнинг, яшаган уруғларнинг фарзандлари отда юриш, улар билан меҳнат қилиш, жангларда иштирок этиш машқларини олиб борганликлари хисобга олиб, Алишер Навоий ҳам асарда Фарход образи орқали бу масалага муносабатини билдириб ўтган. Бундай қийин машқларни амалга ошириш учун ёш инсондан катта чидамкорликни талаб қилинганлигини ҳар бир китобни ўқувчи китобхон тасаввур қилиши мумкин. Агар у ёш бўлса қахрамонга ўхшаб ўзини тарбиялашини, ота-она фарзандларининг бундай машқларга қизиқишларини ёшлиқдан уйғотиши мумкинлиги ва кераклигини асардаги қаҳрамон образи орқали ўзларига қабул қилишлари мумкин. Ёшларнинг қиличбозлик машқлари билан шуғулланиши кераклигини Марказий Осиёлик барча алломаларнинг асарларидан куриш мумкин. Халқ

holga o'tadi.

Bular bari maxsus mashqni – mashqlanganlikni yana ham rivojlantirib koordinatsion qobiliyatini rivojlanishida asos bo'lib hizmat qilgan holda takomillashtirib borishni taqozo etadi.

Xulosa tariqasida shuni ta'kidlash joizki, boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlarni to'g'ri tanlash va albatta, o'tilayotgan mashg'ulot tempiga qarab tamoyillardan oqilona foydalanish ta'lim sifatini oshirishga xizmat qiladi.

оғзаки ижодида яратилган “Тўрўғли”, “Алпомиш” достонларидаги қаҳрамонлар ҳам қиличбозлик билан ёшлигидан шуғулланганликлари ва юксак маҳорат даражаларига эришганликлари кўришимиз мумкин. Алишер Навоий ҳам ўз асарида асосий қаҳрамон Фарходнинг қиличбозлик машқлари билан мунтазам шуғулланганлиги орқали юксак маҳоратга эришганлигини айтиб ўтади. Бундай жисмоний етуқликка эришиш кунлик машқлар орқали эришилиши мумкинлиги Алишер Навоийнинг бошқа асрларида ҳам кўрсатиб ўтилганлигини таъкидлашимиз мумкин. “Юсуф ва Зулайхо” асарида ҳам муттасил жисмоний тайёргарлик орқали Зулайходаги кучлилиги, яъни ўзидан бир неча баробар катта бўлган юкни одамларнинг олдида кўтара олишини кўрсатиши ўқувчиларда унга ўхшашни хошлаш табиий ҳолдир. Бундай имкониятларни инсон кўп йиллик машқларни олиб бориш орақали кўрсата олиши мумкин. Асарлардаги ҳар бир жисмонан етук инсонлар ўзларининг ақлий ва жисмоний куч-қуввати, маҳорати билан кишиларни ҳайратда қолдиришлари учун асос уларнинг доимий жисмоний машқлар билан шуғулланганликлари деб таъкидлаш мумкин. Алишер Навоий асарларидаги муҳим хусусиятлар шундаки, асар юксак инсонийлиги, халқчилиги, тилининг бойлиги ва раволиги билан ажралиб туради. Ундаги юксак ғоялар шахсни меҳнатга, ўз касб-кориға, оиласига, ота-онасига, фарзандига, она-юртига, тили ва динига меҳр-муҳаббат ҳиссини уйғотади, асардаги пок ахлоқий муносабатлар эса, қомиллик сари интилишга асос бўла олади. Аллома асарда халқ ва мамлакат учун фидойилик қилган инсонларни ўз идеали деб билган. Шу билан бирга буюк зотнинг одамлардаги ялқовлик, бепарволик, майпарастлик, маишқабозлик ва жаҳолат каби иллатларга бўлган салбий муносабати ҳам асарда очиқ-ойдин ўз ифодасини топган.

Аллома Алишер Навоий ўз асарларида жисмоний

машқ орқали инсон ёшлиқдан ватанни севиш, химоя қилиш, уни қадрлаш, соғлом ўсишини таъминлаш бораберида уларни ақлий ва жисмоний меҳнатга, шунингдек, Ватан муҳофафасига тайёрлаш каби хусусиятларнинг шаклланишини ифода қилади.

Шарқнинг улуғ табибларидан бири, тарихга “Шайх ар-Райс” номи билан қирган Бухоролик Абу Али ибн Сино ҳам инсондаги ҳар хил фазилатларнинг мавжудлиги ва уларнинг шаклланиш жараёнига алоҳида тўхталиб ўтганлигини қўришимиз мумкин. У инсондаги қуйидаги фазилатларга тўхталиб: жасурлик—бирор ишни бажаришда кишининг жасурлиги, чидамлилиги, инсон бошига тушган ёмонлиқни тўхтатиб турадиган қувват, ақллилик—бирор ишни бажаришда шовша-шошарлик қилишдан сақловчи қувват, зийраклик—сезги берган нарсаларнинг ҳақиқий маъносини тезлик билан тушунишга ёрдам берувчи қувват деб баҳолаган. Алломанинг жасурликда ҳикмат кўп деган фикрини, унинг ушбу масалага муносабатларини ва қарашларини қўллаган олимлар таҳлил қилган ва қўрсатиб ўтганлар.

Ибн Сино «Тиб қонунлари» асарида бола катта бўлиб, етилган чоғида жисмоний тарбияга аҳамият бериш зарурлигини айтади. Унинг уқтиришича, одам йигитлик, етуқлик ёшида ҳамда улғайган даврида соғлиқ-саломатлигини сақлаш учун зарур бўлган жисмоний машғулот билан шуғулланишлари лозим ва керак. Бундай машқлар сифатида ёшлиқдан ҳар хил масофаларга юриш ва югириш машқларининг аҳамиятини “Тиб қонунлари” асарида ёзиб қолдирганлигини таъкидлашимиз мумкин [2:37].

Ибн Сино ўз асарлари ва қарашларида инсон саломатлиги учун зарур бўлган баданни турли хил машғулотларга, ҳаракатларга ўргатишни назарда

тутганлигини ва унинг фикрича, жисмоний машғулотлар билан ўз вақтида ва мустақил шуғулланиб боровчи одам ҳеч қандай даволанишга муҳтож бўлмаслигини таъкидлаган. Жисмоний машқларни қайси вақтда ўтказиш кераклиги, уларнинг давомийлиги, инсон организмнинг қайси қисмига таъсир қилишини ҳам бу асарда аллома тушунарли, қисқа таҳлиллار билан китобхонларга тушунтириб ўтган, жисмоний машқларнинг инсон руҳий оламида тетиклаштири олиш имкониятларига алоҳида тўхталган. Аммо жисмоний машғулотлар ортиқча бўлмаслиги керак, акс ҳолда баданнинг тезда қарчаб қолишига олиб келади, жисмоний машғулотларни бутунлай ташлаб юбориш эса баданнинг қариб, тезда ишдан чиқишига сабаб бўлади деб қўрсатади [3:45].

Ибн Сино жисмоний тарбия ҳақида сўз юритар экан ўз давридаги жисмоний машғулот турлари - арқон тортиш, муштлашиш, қамонда отиш, тез юриш, найза отиш, сакраш, қиличбозлик, отда юриш, турли хил қурашларнинг аҳамиятини қўрсатади, тез ва кучли ҳамда юмшоқ ва аста-секин бажариладиган машғулотларнинг бир нечта турини санаб ўтади. Ҳар бир инсон ўзининг ҳулқ атвори, имкониятлари, қобилиятлари, хоҳишига қараб жисмоний машғулот турини белгилаб олиш керак.

Ибн Сино китобида жисмоний тарбиянинг назарий асосларини баён этиш билан бирга, амалий масалаларни ҳам кенг ёритган: инсон ёши ошиб бориши жараёнида жисмоний машғулот турларининг ҳам ортиб боришини таъкидлайди. Умуман, Ибн Сино ушбу асарида жисмоний тарбияни тиббиётнинг ажралмас таркиби - инсон саломатлигини сақлашнинг муҳим шарт-шароити қилиб қўяди. Бу ғояларнинг мамлакатимиз сарҳатларида яшаган ота-боболаримиз маънавиятида азал-азалдан акс этиб келганлигини қўришимиз мумкин.

Адабиётлар

1. Алишер Навоий. Ҳамса. -Тошкент: 1960.
2. Абу Али ибн Сино. Тиббий уқитлар. -Тошкент: “Меҳнат”, 1991.
3. Жониматова Х. Абу Али ибн Сино таълим-тарбия тўғрисида. -Т.: “Ўқитувчи”, 1990.

Мақолада буюк Шарқ алломаларининг жисмоний тарбияга оид қарашлари ва улардан бугунги кун узлуқсиз таълим тизимида фойдаланишнинг истикболлари, қўллаган натижалар ҳақида сўз юритилади.

В статье рассматриваются вопросы о взглядах великих мыслителей Востока по физическому воспитанию, перспективы их применения в современной системе непрерывного образования и ожидаемые результаты.

The article deals with the questions about the views of oriental thinkers on physical education, perspectives of their use in modern system of continued education and expected results.

ORTA BILIM BERIW MEKTEPLER QARAQALPAQSTAN TARIYXÍ PÁNINDE OQÍWSHÍLARǴA TARIYXÍY BILIMLERDI QÁIPILESTIRIW USÍLLARÍ HÁM ÁHMIYETI

N.M.Tleumuratova - aǵa oqıtıwshı

Qaraqalpaqstan Respublikası xalıq bilimlendiriw xızmetkerlerin qayta tayarlaw hám qánigeligin arttırıw aymaqlıq orayı

Tayanch so'zlar: Qoraqalpog'iston tarixi, o'qitish uslublari, dars samaradarligini oshirish yo'llari.

Ключевые слова: история Каракалпакстана, методика обучения, пути повышения эффективности занятий.

Key words: history of Karakalpakstan, teaching methods, ways of increasing efficiency of studies.

Ulwma orta bilim beriw mektepleri oqıwshılarınıń tariyx sabaqlarında alatıǵın tariyxıy bilimlerin qáıplestiriw procesi óz-ara baylanısqa bir neshe bólimlerden ibarat bolıp, házirgi kúnde tariyx sabaqları procesinde oqıwshılardıń tariyxıy bilimlerin qáıplestiriwde, olarda tariyx pánine bolǵan qızıǵıwshılıǵın arttırıwda bunday bólimlerden paydalanıw bilimlendiriw sistemasınıń aldında turǵan aktual wazıypalardan biri bolıp tabıladı. Sol sebepli búgingi zamanagóy tariyx pání oqıtıwshısı bul proceslerdi tuwrı ózlestiriw alıwı kerek. Bul jumıstı jazıwda «Qaraqalpaqstan tariyxı» (8-klasslar ushın) pání misalında oqıwshılarda tariyxıy bilimlerdi qáıplestiriw procesiniń tiykarǵı quramlı bólimleri hám olardıń oqıtıwshı tárepinen orınlanıwı tuwralı analiz jasawǵa háreket etemiz.

2017-jıl 3-avgust kúni jurtbasshımız Shavkat Mirziyoyev Ózbekstan dóretiwshı zıyaları wákılleri menen bolǵan ushırıswda «Ádebiyat hám kórkem óner,

mádeniyatı rawajlandırıw xalqımız mádeniy álemin kóteriwdiń bekkem urnaǵı» [1:2] atlı bayanatında tarawdıń jetiskenlikleri, mashqala hám kemshiliklerine ayrıqsha toqtalıp ótti. Prezidentimiz bayanatında «Biz bir nárseni heshqashan esimizden shıǵarmawmız kerek. «Eger «ǵalabalıq mádeniyat» qáwipi shetten - batıstan kirip keledi desek qatelesemiz. Bul ózimizden, óz aramızdan da shıǵıwı múmkin, degen pikirdi ayrıqsha aytıp ótti. Haqıyqatında jámiyetimizde áne usınday illetlerdiń aldın alıw perzentlerimiz sana sezimin «ǵalaba mádeniyattan» asırıp abaylawda ádebiyatı tiykarǵı qural etip alıwımız maqsetke muwapıq.

Oqıwshılardı jańa oqıw materialn úyreniwge tayarlaw – sabaq waqtında hám sabaqtan soń úyge berilgen tapsırmalardı orınlaw waqtında olardıń dıqqat itibarın hám bilim alıwdaǵı aktivliligin iske salıwdan, oqıwshılardıń úyreniwı kerek bolǵan tapsırmanı orınlaw waqtında olardıń