

РЕЗЮМЕ

Мақолада волейбол ўй ни воситасида бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг педагогик маҳоратини шакллантириш йўллари ва усуллари кўриб чиқилган. Шунингдек, унда бошқа спорт турларининг бу йўналишдаги аҳамияти масалалари ҳам ёритилган.

РЕЗЮМЕ

В статье говорится о воспитании повышения профессиональности будущих педагогов и специалистов физического воспитания посредством волейбола, а также о влиянии различных видов спорта на педагогическое мастерство.

SUMMARY

The article deals with the education of professional enhancement of future teachers and specialists of physical education by means of volleyball, as well as about the influence of various sports on pedagogical skill.

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ ЯНАДА ОММАЛАШТИРИШ
АСОСИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ҚАРОР
ТОПТИРИШ МАСАЛАЛАРИ**

П.У.Калжанов - катта ўқитувчи

А.Ж.Ережепов - катта ўқитувчи

Ажиниёз номидаги Нукус давлат педагогика институти

Р.П.Калжанов – 37 мактаб ўқитувчи

Таянч сўзлар: оммавий спорт, аҳоли саломатлиги, спорт тadbирлари, спорт мусобақалари, спорт инфратузилмаси, халқаро спорт мусобақалари.

Ключевые слова: массовый спорт, здоровье населения, спортивные мероприятия, спортивные соревнования, инфраструктура спорта, международные спортивные соревнования.

Key words: mass sports, public health, sport events, sport competitions, sport infrastructure, international sport competitions.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини жадал суръатларда ривожлантириш натижасида бугунги кунда спортчиларимиз жаҳон ареналарида юртимиз байроғини кўкларга кўтариш билан бирга давлатимизнинг халқаро миқёсдаги обрўсини сарбаланд қилишда салмоқли ҳиссасини кўшмоқда.

Дарҳақиқат, бугунги кунда ўта муҳим вазифалар қаторида жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш борасида изчил ислохотлар натижасида республикамизнинг барча ҳудудларида бунёд этилаётган замонавий спорт иншоотларининг мавжуд салоҳиятидан самарали фойдаланиш ҳисобига ўсиб келаётган ёшларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан бандлигини таъминлашга эришиш ҳамда халқаро спорт турнирлари ва жаҳон ареналаридаги мусобақаларда совринли ўринлар қўлга киритиб келинмоқда.

2018 йилнинг 14-18 ноябрь кунлари Туркиянинг Анталия шаҳрида Муайтай бўйича ёшлар ва катталар ўртасида жаҳон кубоги мусобақалари бўлиб ўтди. Дунёнинг 36 та давлатидан ташриф буюрган 1250 нафар спортчи иштирок этган баҳсларда юртимиз шарафини ҳимоя қилган 18 нафар вакилларимиз 3 та олтин 2 та кумуш ва 2 та бронза медалини қўлга киритиб, умумжамоа ҳисобида 6-ўринни эгаллашди. Бобиржон Турумов (44 кг), Мирзабек Мирзаев (48 кг), Фируз Давлятов (58 кг) шахсупанинг энг юқори поғонасига кўтарилди.

Жисмоний тарбия ва спорт мамлакат фуқаролари ҳаёти ва турмуш тарзининг ажралмас қисмига айланди. Бугунги кун ёшларига кенг имкониятлар, шарт-шароитлар яратиб бериш, уларни спорт орқали соғлом тарбиялаш юксак маънавиятли инсон қилиб тарбиялашда ҳар томонлама етук инсон бўлишга қўмаклашиш катта аҳамиятга эгадир. Бизнинг ёшларимиз нафақат ҳар томонлама маълумотли ва маънавий етук, балки соғлом, чиниққан, жисмоний бақувват бўлиши ҳам керак. Бундай бўлиш учун спорт ҳаракатининг оммавийлигига эътибор бериш, жисмоний тарбияни ривожлантириш, ёшларнинг иродавий сифатларини чиниқтириш, йигит ва қизларнинг жисмоний жиҳатдан меҳнат ва мудофаага тайёрлаш зарур бўлади.

Юртимиз аҳолисининг саломатлигини мустаҳкамлаб бориш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ўқувчи ва талаба ёшларнинг жисмоний ва маънавий камолотини ошириш, соғлом авлод тарбиясини такомиллаштириш масалаларини тубдан ҳал этиш истикболи буюк давлат қуришнинг муҳим пойдевори ҳисобланади.

Ўзбекистоннинг мустақил давлат сифатида шаклла

ниши ва унинг истиклол сари дадил бориши ижтимоий-иқтисодий, сиёсий, маданий маърифий соҳаларни янада такомиллаштиришни тақозо этади. Бу йўлда соғлиқни сақлаш, фан, маданият, техника, иқтисод, таълим-тарбия, жисмоний тарбия ва спорт ҳамда бошқа соҳаларда чуқур ислохотлар олиб борилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли Фармони билан тасдиқланган «2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси» жисмоний тарбия ва спорт соҳасини тубдан ривожлантириш, соҳада муаммоларни бартараф этиш ҳамда кадрлар тайёрлаш тизимини тартибга солиш ва бошқариш тизимини ривожлантиришда туб бурилиш бўла олади десак муболаға қилмаймиз» [2].

Президентимиз томонидан Токио шаҳрида (Япония) бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёргарлик кўришга оид қарори ижроси доирасида Ўзбекистон Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитаси, Миллий олимпия қўмитаси ҳамда спорт ташкилотлари ҳамкорлигида иқтидорли спортчиларни саралаш ва терма жамоаларни шакллантириш, спортчиларнинг маҳаллий ва хорижий ўқув-машғулот йиғинларини ташкил этиш, уларнинг нуфузли мусобақалардаги муносиб иштирокини таъминлаш борасида қатор ишлар амалга оширилиши белгилаб берилди.

2018 йил 2-6 ноябрь кунлари Бухоро шаҳридаги «Хумо» спорт мажмуасида тош кўтариш спорти бўйича катталар, ёшлар, ўсмирлар, фахрийлар ва имконияти чекланганлар ўртасида 26-жаҳон чемпионати бўлиб ўтди. Унда Марказий Осиё мамлакатлари, Россия, Украина, Афғонистон, Ҳиндистон, Покистон каби 15 га яқин давлатларнинг 300 дан зиёд вакиллари турли вазн тоифаларида 10 дақиқа мобайнида 16, 24 ва 32 килограмми тошларни кўтариш машқларида маҳоратларини намоиш этишди.

Мусобақада энг кўп медаллар мамлакатимиз вакилларида насиб этди. Катталар ўртасида дастлабки олтин медални андижонлик Сардор Эргашев қўлга киритди, у 24 килограммми тошни даст кўтариш натижаларига қўра рақибларидан ўзиб кетди. Шунингдек, Асадбек Ўзганбоев, Баҳодир Йўлчиев, Ислонбек Ҳакимжонов, Шодилбек Эргашев, Иброҳим Назаровлар, аёллар ўртасида Мухтарама Алиева, Нигора Ўзганова, Ёдгорой Нажимова ва Гулмира Рахмонова қабилар ҳам ўзининг тенгсизлигини исботлаб, шахсупанинг юқори поғонасидан жой олди. Унда Марказий Осиё мамлакатлари,

Россия, Украина, Афғонистон, Хиндистон, Покистон каби 15 га якин давлатларнинг 300 дан зиёд вакиллари турли вази тоифаларида 10 дақиқа мобайнида 16, 24 ва 32 килограмм тошларни кўтариш машқларида ўз маҳоратларини намойиш этишди.

Жаҳон чемпионатида учинчи бор иштирок этаётган, ёшлар ўртасида 80 килограмм вазнда куч синашган бу полвон тажрибали ракибларини катта фарқ билан ортда қолдирди. У 32 килограмм тошни кўтариб, олтин медалли бўлди. Файзуллаев Мухаммадали 60 кг., Шарафутдинов Улуғбек 75 кг., Абдор Абдуқодиров 80 кг вазнда, Ходжаев Мухаммадамин ўта оғир вазнда олтин медалларни қўлга киритишди.

Пойтахтимизда барпо этилаётган «Хумо» муз спорти саройи, шунингдек, яқинда Тошкент вилоятининг Амурсой дам олиш масканида ишга тушириладиган замонавий мажмуа мазкур мақсадларга хизмат қилади. Шунингдек, Президентимиз томонидан белгилаб берилган келгусида ёзги Осиё ўйинларидан бирига мезбонлик қилиш бўйича истикболли режа ишлаб чиқишни ўз олдимишга мақсад қилиб қўйишимиз кераклиги алоҳида таъкидлаб ўтилди. Ушбу топшириқлар ижросини таъминлаш мақсадида Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги юртимизда йирик нуфузли халқаро комплекс

мусобақалар ўтказилишига эришиш, хусусан, мамлакатимизда 2030 йилги ёзги Осиё ўйинларига мезбонлик қилишга шарт-шароитлар яратиш бўйича ўз олдига муҳим вазифалар белгилаб олди.

Халқаро комплекс мусобақалар ўтказиш мақсадида республикадаги мавжуд спорт иншоотлари, логистика, транспорт ва меҳмонхона инфратузилмалари қувватларини таҳлил қилиш ва чет эл тажрибасини ўрганиш асосида муносиб спорт инфратузилмасини яратиш масалалари юзасидан ҳукуматга таклифлар киритилади. Ушбу мусобақалар учун қуриладиган иншоотлари халқимизга узоқ йил самарали хизмат қилиши кутилмоқда.

Давлат раҳбари томонидан энг чекка туманларда ҳам болалар ва ўсмирлар спорт мактабларини қуриш вазифаси қўйилди. Ушбу спорт иншоотлари қуришда маҳаллий шароитни инобатга олган ҳолда, янги технологиялар ва енгил конструкциялар асосида лойиҳалаштириш режалаштирилган. Янги қуриладиган иншоотларда тарбияланувчи бўлгуси чемпионларга барча қулайликлар яратилади. Ушбу иншоотлар жаҳон стандартларига тўла жавоб бера оладиган, юртимизда ишлаб чиқариладиган спорт инвентарлари билан жиҳозлаш масалалари ҳам ўз ечимини топмоқда.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси. / «Халқ сўзи», 28 декабрь, 2018.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида» 2017 йил 7 февраль, ПФ-4947-сон.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш асосида соғлом турмуш тарзини қарор топтириш масалалари ёритилган. Шунингдек, бугунги кунда спортни барқарор ривожлантириш асосида оммавий спортни ёшлар онгига сингдириш орқали спортнинг устуворлиги асослаб берилган.

РЕЗЮМЕ

В статье освещаются вопросы утверждения здорового образа жизни на основе дальнейшего распространения физического воспитания и спорта. Автор статьи научно обосновывает устойчивость спорта путём его внедрения в сознание молодых на основе устойчивого развития спорта в настоящее время.

SUMMARY

The article deals with the the issues of promoting a healthy lifestyle based on the further spread of physical education and sport. The sustainability of sports is scientifically grounded by the author through the introduction of sport into the minds of young people on the basis of sustainable development of sport today.

AZANGÍ GIMNASTIKALÍQ SHÍNÍGÍWLAR MENEN SHUGÍLLANÍWDÍN INSAN SALAMATLÍGÍNA TÁSIRI

M.Ramazanov – *stajyor oqitwshi*

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyasi hám sport universiteti Nókis filiali

P.Joldasbaev – *assistent oqitwshi*

Ajiniyaz atındaǵı Nókis mámlektlik pedagogikalıq instituti

Tayanch soʻzlar: harakat, jismoniy faoliyat, jismoniy tarbiya, ertalabki gimnastika, atletik gimnastika, sport, jismoniy sifatlar, gigiena, effektiv, intensiv, mustaqil mash gʻulot.

Ключевые слова: движение, физическая активность, физическое воспитание, утренняя гимнастика, атлетическая гимнастика, спорт, физическое качество, гигиена, эффективность, интенсивность, самостоятельная тренировка.

Key words: movement, physical activity, physical education, morning gymnastics, athletic gymnastics, sports, physical quality, hygiene, efficiency, intensity, independent.

Adam dúzilisiniń barlıq evolyuciyaııq rawajlanıw etapları bulshıq et iskerligi menen úzliksiz baylanısta ótti. Adam organizmi barqulla hárket etiw arqalı rawajlanadı. Tábiyattıń ózi sonday jaralǵan, onda adamzat óziniń fizikalıq uqıplılıǵın rawajlandırıw barıwı zárúr. Sebebi, insan dúnyaǵa kelmey turıp-aq onıń keleshektegi rawajlanıwı álleqashan hárket iskerligi menen óz-ara baylanısqa boladı. Hárketke bolǵan talap ósip baratırǵan organizm ushın ayrıqsha xarakterli jaǵday. Al, erese adam kishkene balaǵa salıstırǵanda hárketke anaǵurlım kem talap sezinedi. Biraq málim bolǵanıday hárket awqat hám uyqı sıyaqlı zárúr. Sebebi, awqat hám uyqınnıń jetispewshiligi organizmge pütün kompleksli awırmanlıqtı keltirip shıǵarıwı bayqaladı. Hárketiń jetispewshiligi ulıwma bilinbey ótiwi múmkin, ol gey waqıtları hátte qolaylıq (komfort) seziniw menen ótedi. Biraq hárket iskerliginiń jetispewshiligi nátiyjesinde organizmniń shamallawǵa hám kesellik keltirip shıǵarıwshı

mikroorganizmlerge qarsı turıwı tómeneleydi. Kem hárketli ómir keshiriwshı adamlar kóbinese dem alıw hám qan aylanıw organlarınıń keselliklerine duwshar boladı. Hárket iskerliginiń tómenelewı, awqatlanıw rejiminiń buzılıwı hám natuwrı ómir keshiriw aqibetinde organizmde maylardıń tkanlarǵa jaylıwı esabınan dene salmaǵınıń kemeyiwine alıp keledi.

Hár qıylı jasaǵı adamlardıń kópshiligi dene tárbiyasi menen ózin jaqsı seziniw, salamatlıǵın bekkemlew, kúshli, shaqqan, shıdamlı bolıw, kelbetli qawmetke iye bolıw hám bulshıq etlerin jaqsı rawajlandırıw maqsetinde shugıllanadı. Dene tárbiyasi menen shugıllanıw- bizde sheklenip qalǵan juwrıw, sekiriw, júziw, júriw sıyaqlı tábiyiy fizikalıq hárketlerdiń ornın toltırıw bolıp tabıladı. Adam fizikalıq shınıǵıwları orınlap atrǵan waqıtta, jańa sezimler, jaqsı emociyalarǵa, joqarı keypiyatqa iye boladı, tandarlıq, ómirge quwanış sezimleri payda boladı.