

МУҒАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ



Илимий-методикалық журнал

2025

1/2-сан

*Ўзбекистан Республикасы Министрлер Кабинети жанындагы
Жоқарғы Аттестация Комиссиясы Президиумының
25.10.2007 жыл (№138) қарары менен дизимге алынды*

*Қарақалпақстан Баспа сөз ғәм хабар агентлиги тәрәпинен
2007-жылы 14-февральдан дизимге алынды.
№01-044-санлы ғуўалық берилген.*

Нөкис

1/2-сан 2025

январь - февраль

*Қарақалпақстан Республикасы мектепке шекемги хәм мектеп билимлендириўи
министрлиги, Қары Ниязий атындағы Тәрбия педагогикасы миллий институты
Қарақалпақстан филиалы*

Редактор:

А. Тилегенов

Редколлегия ағзалары:

Мақсет АЙЫМБЕТОВ	Сабит НУРЖАНОВ
Нағмет АЙЫМБЕТОВ	Захия НАРИМБЕТОВА
Айтмурат АЛЬНИЯЗОВ	Хушбоқ НОРБҰТАЕВ
Сапардурды АБАЕВ	Ойниса МУСУРМОНОВА
Адхамжон АБДУРАШИТОВ	Уролбой МИРСАНОВ
Хайрулла АЛЯМИНОВ	Сафо МАТЧОН
Мавлюда АЧИЛОВА	Шукурилло МАРДОНОВ
Азизжан АБДАЗИМОВ	Абдулхамид МИРЗАЕВ
Шухрат АБДУЛЛАЕВ	АбдимураТЕСЕМУРАТОВ
Байрамбай ОТЕМУРАТОВ	Даулетназар СЕЙИТКАСЫМОВ
Злийха ОРАЗЫМБЕТОВА	Қалыбай ПРИМБЕТОВ
Мансурбек ОНГАРОВ	Раъно ОРИПОВА
Алишер АЛЛАМУРАТОВ	Бахтиёр РАХИМОВ
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ	Норим РАХМАНОВ
Тўлқин АЛЛАЁРОВ	Муқаддас РАХМАНОВА
Марифжон АХМЕДОВ	Светлана СМЕРНОВА (Москва, Россия)
Гулзабира БАБАШЕВА	Тажибай САПАРБАЕВ
Умида БАҲАДИРОВА	Мухаббат САЛАЕВА
Фархад БАБАШЕВ	Гўзал СОДИҚОВА
Гулзода БОЙМУРОДОВА	Улбосын СЕЙТЖАНОВА
Гулбахар БЕШИМБЕТОВА	Амина ТЕМИРБЕКОВА
Комил ГУЛЯМОВ	Нурзода ТОШЕВА
Маманазар ДЖУМАЕВ	Қуанишбек ТҮРЕКЕЕВ
Асқар ДЖУМАШЕВ	Тажибай УТЕБАЕВ
Дилдора ДАВРОНОВА	Амангелди УТЕПБЕРГЕНОВ
Мухтар ЕРМЕКБАЕВ (Шимкент, Қазақстан)	Мамбеткерим ҚУДАЙБЕРГЕНОВ
Алишер ЖУМАНОВ	Амангелди ҚАМАЛОВ
Гүлнара ЖУМАШЕВА	Тажикал ҚУДАЙБЕРГЕНОВА
Холбой ИБРАГИМОВ	Ойбахор ШАМИЕВА
Шохида ИСТАМОВА	Ризамат ШОДИЕВ
ВОХИД КАРАЕВ	Зафар ЧОРШАНБИЕВ
Алима КЕНЖЕБАЕВА (Тараз,Қазақстан)	Рустам ФАЙЗУЛЛАЕВ
Сарсенбай КАЗАХБАЕВ	Дўстназар ХИММАТАЛИЕВ
Мохира КУВВАТОВА	Тармиза ХУРВАЛИЕВА
Джавдод ПЎЛАТОВ	Умид ХОДЖАМҚУЛОВ
Ярмухаммат МАДАЛИЕВ (Шимкент, Қазақстан)	Жавлонбек ХУДОЙБЕРГЕНОВ
Меруерт ПАЗЫЛОВА	Гулрухсор ЭРГАШЕВА
Пердебай НАЖИМОВ	Гавхар ЭШЧАНОВА
Асқарбай НИЯЗОВ	Қонысбай ЮСУПОВ
	Гулара ЮСУПОВА

МАЗМУНЫ

ТИЛ ХАМ АДЕБИЯТ

Seytkasimov D.B. Bolajaq qaraqalpaq tili hám ádebiyatı oqıtıwshısına qoyılatuǵın mámleketlik talaplar haqqında	7
Кабулова М.Т. Екинши жер жүзилик урыс жылларындағы баспасөзде хат жанрының сәўлелениўи ҳақында	12
Mirzabayeva M.B. Kelbetlik mánili frazeologizmlerde variantlılıq	21
Bekimbetova G. Studentlerdiń lingvometodikalıq kompetencyası hám diagnostikasi	27
Erjanova D., Kuanishbaeva N. Gulistan Dáwletova shıǵarmalarınıń fonostilistikalıq ózgeshelikleri	33
Baxrinova M.X. Ona tili ta'limi jarayonida ijodiy matnlardan foydalanishning psixo-pedagogik asoslari	38
Israilov J.Sh. Lingvistik va madaniy kompetensiyalarni rivojlantirishda ta'lim muhitining o'рни	41
Kayumova G.A. Mustaqil ta'lim yordamida talabalarning yozish ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi (xorijiy til va adabiyoti yo'nalishi misolida)	50
Ibrohimova M. Tarjima va adabiy ta'sir (Abdulla Oripovning "Jannatga yo'l" dostoni misolida)	59
Baltayeva N.T. Sinonimlarni kontekstda qanday o'qitish mumkin: lug'atni chuqur o'rganish strategiyalari	64
Shamuratova G.Yu. XX asr nemis adabiyetida Г.Бёлль asarlarida aёллар образи	67
Kalimbetova X., Orinbaeva K. Artificial intelligence in teaching english: a frontier in language education	72
Tog'ayeva M.B. L2 acquisition among university students by communicative and media competence	76

ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ

Allaniyazov I.B., Baltabaeva G. Pedagogikalıq diyagnostika - test sinaqlarınıń ayırım aspektleri	81
Saparbaev T. Ulıwma bilim beriwshi orta mekteplerde alıp barılatuǵın pán dógerekleriniń pedagogikalıq áhmiyeti	88
Утебаев Т.Т. Таълим сифатини ошириш - давр талаби	93
Joldasova G.A. Talabalarda kreativ fikrlashni rivojlantirishning pedagogik-psixologik texnologiyalari	97
Saxibov A.X. Chaqiriqqacha harbiy ta'lim samaradorligini oshirishda raqamli texnologiyalarni o'рни va ahamiyati	104
Mutalova F.B. Kommunikativ nutqni o'rgatish tushunchasi	111
Tojiyev H.B. Ta'lim jarayonida variativ yondashuvga o'rgatish metodikasini takomillashtirish	115
Seilxanova R.N. Qoraqalpog'iston Respublikasi otm talabalarining ingliz tili darslaridagi kreativ faoliyatni rivojlantirish metodlari	123
Ibotova D.Sh. Interfaol metodlarning turlari va ularning didaktik xususiyatlari	129
Xabibullayeva M.N. Pedagogik tadqiqotlarda statistik tahlil elementlaridan foydalanish	136
Abdullayev F.R. Ta'limda sun'iy intellekt: xususiy maktablar uchun imkoniyatlar va tahdidlar	141
Farmonova Sh.M. Ta'lim jarayonida kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirishning samarali usullari	150
Qurbonova M.E. Klaster yondashuvi asosida ta'lim mazmunining kasbiy-texnologik variativligini rivojlantirishning tashkiliy va pedagogik shart-sharoitlari	158
Madgapilova N.T. Uzlaksiz ta'limda pedagogik - psixologik hamkorlikning pedagogik innovatsion logistikasi	164



ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ХАМ СПОРТ

Utebergenov A.K., Mamutov P.J. Sport shínígíwlarínín fiziologiyalıq klassifikaciyası	452
Joldasbayev P.M. Gimnastika menen shug‘illanatuğın balalar hám óspirimler denesiniń rawajlanıwınıń jas qásiyetleri	458
Joldasbayev P.M. Grek-rim gúresinde texnikalıq hám taktik háreketler klassifikaciyası, olardı qáliplestiriw basqışlari	463
Saparbaev E. Háreketli oýınlar arqalı balalarda fizikalıq mádeniyattı tárbiyalawdıń tiykarǵı metodı hám quralı	469
Tleuv B. To‘pni uzatish texnikasiga o‘rgatish metodikasi	474
Tursunov A. Voleybol o‘yinining paydo bo‘lishi, ommalashishi va O‘zbekistonda rivojlanish tarixi	478
Nurmatov F.A. Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalarining kasbiy-amaliy tayyorgarligining pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish	481
Nazarov Z.A. Bolalar sportida mashg‘ulotlarga o‘rgatishning dastlabki bosqich va uslublari	490
Абдулахатов А.Р. Олий таълим муассасалари талабаларини миллий қадриятлар руҳида тарбиялаш йўллари (Кураш спорти мисолида)	494
Sultonov A.I. Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarlashga o‘rgatish usullari	499
Shermatov M.N. Futbol texnikasining o‘ziga xos xususiyatlari	504
Murodova R.M. Yengil atletika mashg‘ulotlarining jismoniy tarbiya tamoyillariga bog‘liqligi	511
Bebutov T.U. Kurashchilarda tayyorgarlik sikllarini takomillashtirish	517
Rajabov M.H. Kurash sport turining rivojlanish bosqichlari	521
Eshniyazov A.M. Jismoniy tarbiya va sport o‘yinlari rivojlanishi tarixi	527
Abduraxmanov U.A. Kurashchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligi jarayonlari	532
Kazakov Sh.N. Milliy va harakatli o‘yinlarning pedagogik ahamiyati	537
Umarov Sh.A. Kurashchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish	541
Xudoyberganov J.S. Kurashchilarning texnik-taktik mahoratini oshirishda psixologik tayyorgarlik	546
Раджапов У.Р., Нигматуллаев Б.А., Рустамова М.Б. Психологические методы эффективного развития игровой точности и стабильности юных теннисистов 10-12 лет Узбекистана	551



JISMONIY MADANIYAT YO'NALISHI TALABALARINING KASBIY-AMALIY TAYYORGARLIGINING PEDAGOGIK MEKANIZMLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Nurmatov F.A.

*Chirchiq davlat pedagogika universiteti jismoniy madaniyat nazariyasi
kafedrası mudiri dotsent*

Tayanch soʻzlar: jismoniy salomatlik, mexanizm, kasbiy, ijtimoiy tarbiya, pedagogik sifati.

Ключевые слова: физическое здоровье, механизм, профессиональное, социальное образование, педагогическое качество.

Key words: physical health, mechanism, professional, social education, pedagogical quality.

РЕЗЮМЕ:

Maqolada Jismoniy madaniyat yoʻnalishi talabalarining kasbiy-amaliy tayyorgarligining pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish va oʻqituvchining kasbiy tayyorgarligi uning kasbiy va pedagogik tayyorgarligi natijasining integral koʻrsatkichi, uning kasbiy kompetensiyasining shakllanish darajasi, kasbiy mahorati va malakasining belgisidir. Jismoniy tarbiya fani oʻqituvchisining kasbiy tayyorgarligi uning maktabdagi kasbiy va pedagogik faoliyati muvaffaqiyatining asosidir.

РЕЗЮМЕ:

В статье рассматривается совершенствование педагогических механизмов профессионально-практической подготовки студентов факультета физической культуры и то, что профессиональная подготовка педагога является интегральным показателем результата его профессионально-педагогической подготовки, уровня сформированности его профессиональной компетентности, признаком профессионального мастерства и квалификации. Профессиональная подготовка учителя физической культуры является основой успешности его профессионально-педагогической деятельности в школе.

SUMMARY:

The article discusses the improvement of pedagogical mechanisms of professional and practical training of students of the Physical Culture Department and the fact that the professional training of a teacher is an integral indicator of the result of his professional and pedagogical training, a sign of the level of formation of his professional competence, professional skills and qualifications. The professional training of a physical education teacher is the basis for the success of his professional and pedagogical activities at school.

Oʻqituvchining kasbiy tayyorgarligi uning kasbiy va pedagogik tayyorgarligi natijasining integral koʻrsatkichi, uning kasbiy kompetensiyasining shakllanish darajasi, kasbiy mahorati va malakasining belgisidir. Jismoniy tarbiya fani



o'qituvchisining kasbiy tayyorgarligi uning maktabdagi kasbiy va pedagogik faoliyati muvaffaqiyatining asosidir. Falsafiy, pedagogik va psixologik adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish hozirgi vaqtda insonning ma'lum bir faoliyat turiga tayyorligi konsepsiyasini shakllantirishga umumiy qabul qilingan yondashuv mavjud emas, degan xulosaga kelindi. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy faoliyatga deontologik tayyorligi insonning murakkab va ahamiyatli kasbiy sifati hisoblanadi. Bu o'qituvchining axloqiy yo'naltirilgan tayyorgarligi natijasi bo'lib, u o'zida kasbiy pedagogik burch talablari, kasbiy axloq normalari va qoidalari mazmuni, axloqiy imperativlar, axloqiy tamoyillar, pedagogik insonparvarlik qadriyatlarini ishlab chiqish va qabul qilishni o'z ichiga oladi hamda faoliyati va ularni kasbiy xulqatvorda amalga oshirishni nazarda tutadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi deontologik tayyorgarligining ijtimoiypedagogik mohiyati shaxsning ushbu faoliyat turiga yo'naltirilishini va kasbiy axloq normalari va kommunikativ shakllantirishning tegishli darajasi bo'yicha ma'lum darajadagi bilimlarni rivojlantirishni nazarda tutadi. O'rnatilgan kasbiy va axloqiy qoidalar va ular doirasida turli xil pedagogik vaziyatlarda muvaffaqiyatli harakat qilish, ta'lim jarayoni ishtirokchilari bilan muvaffaqiyatli muloqot qilish imkonini beradigan ko'nikmalarga ega bo'lish muhim. Jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarining kasbiy faoliyatga deontologik tayyorgarligi quyidagi tarkibiy qismlardan iborat: 1) kognitiv (nazariy); 2) motivatsion qiymat; 3) amaliy (protsessual-faoliyat); 4) taxminiy; 5) ijodiy (ijodiy); 6) ta'sirchan. Ilmiy manbalar, maxsus adabiyotlar va mavjud tajribalar tahlili jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy faoliyatga deontologik tayyorgarligining tarkibiy tashkil etilishini ochib berish, ularni shakllantirishning tarkibiy qismlari, mezonlari va ko'rsatkich-belgilarini aniqlash imkonini berdi. Jismoniy madaniyat o'qituvchilarining deontologik tayyorgarligining tarkibiy qismlarining mazmunini ochib bermoqchimiz: 1. Kognitiv (nazariy) komponent axborotni tizimlashtirish va uni konseptual qoidalar ko'rinishida taqdim etish, axborot bilan ishlash mantig'ini ko'rsatish imkonini beradi. «Kasbiy etik», «kasbiy burch», «kasbiy-pedagogik madaniyat», «jismoniy tarbiya sohasidagi ta'lim», «jismoniy tarbiya va sport faoliyati» toifalarining o'zaro munosabatlari va xususiyatlarini ochib berish muhim uslubiy hisoblanadi. omil, chunki axborot shaklidagi bilimlar pedagogik jarayonda jismoniy tarbiya va sport sohasida shaxsning namoyon bo'lishi va o'zini o'zi anglash erkinligini ta'minlash vositasi sifatida keng qo'llaniladi. Komponentning mazmunini amalga oshirish talaba bilan nafaqat ma'lum bilim darajasini o'zlashtirishni, balki bo'lajak o'qituvchining axloqiy dunyoqarashini shakllantirishni, uni doimiy ravishda yangilash va to'ldirish imkoniyatini ham ta'minlaydi. Ushbu komponentning rivojlanishi deontologik



tayyorgarlik jarayonining kasbiy-pedagogik yoʻnalishini tashkil etish, jismoniy madaniyat sohasidagi oʻquvchilarning bilish faoliyati motivlarini aktuallashtirish bilan bogʻliq. Ushbu komponentning asosiy koʻrsatkichlari axloqiy va axloqiy bilimdir. - nazariy, uslubiy, texnologik; - pedagogik faoliyatning axloqiy normalari va qoidalarini, pedagogik va psixologik deontologiya asoslarini va boshqalarni bilish; - kasbiy deontologiya sohasidagi kognitiv faoliyatning namoyon boʻlishi. Kognitiv komponentni shakllantirish mezonini aniqlandi: deontologik tamoyillarni bilish va oʻqituvchining deontologik bilimi. 2. Motivatsion-qiymat komponenti boʻljak jismoniy tarbiya oʻqituvchilarining deontologik tamoyillar asosida kasbiy faoliyatiga barqaror motivatsiyasini tashkil etuvchi jami ijobiy munosabat, ehtiyojlar, qiziqishlar va qadriyatlarni rivojlantirishni taʼminlaydi. Ushbu komponent ikkita komponentni oʻz ichiga oladi: a) motivatsion, bu quyidagi koʻrsatkichlar bilan tavsiflanadi: oʻqituvchining kasbiy burchi muammosiga, kasbiy va pedagogik etikaga qiziqish, axloqiy meyorlar va qoidalar asosida pedagogik faoliyatning turli subyektlari bilan munosabatlarni oʻrnatish zarurati. va jismoniy madaniyat sohasida xulq-atvorning axloqiy meyorlarini oʻrganish, pedagogik axloq, jismoniy madaniyat sohasidagi oʻqituvchining kasbiy faoliyatining axloqiy va axloqiy motivlari haqidagi bilimlarni oshirish zarurati va boshqalar. Jismoniy madaniyat sohasidagi pedagogik faoliyatda axloqiy meyor va qoidalaridan foydalanishda motiv va ehtiyojlarning mavjudligi uni shakllantirishning integrativ mezonini hisoblanadi; b) qiymat (aksiologik), rivojlanish koʻrsatkichi oʻqituvchining jismoniy tarbiya sohasidagi pedagogik faoliyatda maʼnaviy-axloqiy qadriyatlarning rolini bilishi va boshqalar. Uning aksiologik asoslari qadriyatlarni tushunish muammosi bilan bogʻliq. pedagogik deontologiya asoslari, uning oʻqituvchi kasbiy maqomidagi oʻrni va ahamiyati. Shakllanish mezonini - jismoniy madaniyat sohasidagi pedagogik faoliyatda kasbiy burch muammosi va deontologik tamoyillarning ahamiyatini anglash. 3. Amaliy (protsessual-faoliyat) komponenti kasbiy pedagogik nazariy va amaliy muammolarni bevosita hal etish, yangi taʼlim maqsadlarini belgilash, oʻqitish tamoyillarini shakllantirish, jismoniy madaniyat sohasidagi pedagogik faoliyatda axloqiy meyor va qoidalar asosida pedagogik texnologiyalarni loyihalashtirish imkonini beradi. Oʻqituvchining innovatsion pedagogik texnologiyalar, shakllar, usullar, uslublar va vositalarni amalga oshirish qobiliyati jismoniy madaniyat sohasidagi faoliyatni maktab oʻquvchilari shaxsiyatining zamonaviy talablari, ehtiyojlari va muammolarini hisobga olgan holda deontologik tamoyillar asosida tashkil etishning istiqbolli yoʻnalishlari va yondashuvlaridan foydalanishga imkon beradi. Komponent ikkita komponentni oʻz ichiga oladi: protsessual va operatsion: a) deontologik tamoyillar asosida



jismoniy madaniyat sohasidagi o'qituvchining kasbiy faoliyatining protsessual komponenti) quyidagi kasbiy mahorat ko'rsatkichlarini o'z ichiga oladi: axloqiy muloqotni tashkil etish va o'tkazish qobiliyati; axloqiy asosda pedagogik hamkorlikni tashkil etish ; jismoniy tarbiya sohasida pedagogik jarayonni o'quvchilarning ma'naviy tayyorgarligini hisobga olgan holda amalga oshirish va hokazo. Uni shakllantirish mezonlari : maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya vositasida axloqiy tarbiyalashni samarali tashkil etish; b) operativ (uslubiy komponent) maktab o'quvchilarining axloqiy tarbiyasini jismoniy madaniyat yordamida tashkil etish usullari sohasidagi ko'nikmalar ko'rsatkichlari bilan tavsiflanadi: tashkiliy, konstruktiv, kommunikativ, prognostik, perceptual va boshqalar. Shakllantirishning integrativ mezon. Komponentning tarkibiy qismi o'qituvchining maktab o'quvchilarini axloqiy tarbiyalashda jismoniy madaniyat, sport va ko'ngilochar tadbirlarning uslubiy usullari va vositalarini tanlash va amalga oshirish qobiliyatidir . 4. Baholash komponenti o'qituvchining refleksiv-tartibga solish funktsiyasini amalga oshiradi. Bu jismoniy tarbiya o'qituvchisining deontologik kompetensiyasi va shaxsiyatining umumiy va kasbiy madaniyati darajasi bilan belgilanadi va deontologik tamoyillar asosida shaxsning kasbiy o'zini -o'zi takomillashtirishning aniq yo'nalishlarini aniqlashni, uning ichki rivojlanishini o'z ichiga oladi. kasbiy va axloqiy o'z-o'zini rivojlantirish kuchlari va deontologik fazilatlar va xususiyatlarning rivojlanish darajasini diagnostika qilish, o'zlarining kasbiy va axloqiy qiyofasini to'g'rilash va shakllantirish imkonini beradi. Baholash komponenti uchta komponentdan iborat: diagnostik -, tuzatuvchi va aks ettiruvchi. Diagnostik komponent quyidagi belgilar-ko'rsatkichlarning namoyon bo'lishi bilan tavsiflanadi: deontologik tamoyillar asosida kasbiy faoliyatni baholash, introspeksiya va o'z-o'zini baholash. Refleksiv komponent deontologik tamoyillarning ahamiyatini anglashda yotadi; o'z kasbiy faoliyatining deontologik asoslarini tushunish . Uning mezonlari - kasbiy rivojlanishda deontologik tayyorgarlikning ahamiyatini anglash . Tuzatish komponenti maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida axloqiy tarbiyasini tuzatish usullariga ega bo'lishda namoyon bo'ladi. Uning mezonlari deontologik faoliyatni samarali tuzatish va o'z-o'zini tuzatish. 5. Ijodiy (ijodiy) tarkibiy komponent quyidagilarni o'z ichiga oladi: kasbiy ijodiy fikrlash elementlari, ijodiy o'zini-o'zi rivojlantirish, ijodiy fantaziya, birgalikda ijod qilishning axloqiy asoslari; rag'batlantirish funksiyasining mavjudligi va amalga oshirilishi. Uni baholashning integrativ mezon maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida axloqiy tarbiyalashda ijodiy yondashishda namoyon bo'ladi. 6. Affektiv tizimli komponent quyidagiko'rsatkichlarni o'z ichiga oladi: o'qituvchining deontologik faoliyatida ijobiy va salbiy his-



tuyg'ularning namoyon bo'lishi, empatiya. Uni baholashning integrativ mezonini maktab o'quvchilarini axloqiy tarbiyalashda o'quvchilarning hissiy va empatik munosabati tajribasida namoyon bo'ladi.

Sog'lom turmush tarzi - hayot faoliyatining sihat-salomatlikni saqlash va uni yaxshilashga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasidir. U har taraflama rivojlanish, salomatlikni saqlash va uni mustahkamlash, ijodiy ish qobiliyatini uzaytirish, ish qobiliyatini yuqori darajaga yetkazish, har bir insonda ijobiy sifatlarni ochishga qaratiladi. Sog'lom turmush tarzini tekshirgan ko'pchilik olimlarning fikriga ko'ra, har bir insonni salomatlik darajasi belgilab beradi. Sog'lom turmush tarzini, avvalo, har bir inson bilishi va unga ijobiy yondashishi lozim. Agarda yuqoridagi qoidaga har bir inson amal qilsa, tug'ilgan bolaning sog'lom bo'lishi uchun qo'limizdan kelgan chora-tadbirlarni ko'rishimiz lozim.

Masalan, yangi tug'ilgan chaqaloqning olti oy mobaynida ona suti bilan yetarlicha ta'minlanishining har xil yuqumli kasalliklardan uzoqda bo'lishiga, bolaning baqquvvat, onaning sog'lom bo'lishiga olib kelishi buyuk alloma Ibn Sino o'g'itlaridan bizga yaxshi ma'lum. Oilada chaqaloq bo'lgan xonadonlarda onaning ovqati va ovqatlanishiga ahamiyat berish ona va bolaning sog'lom bo'lishida amaliy ahamiyatga ega. Bu haqda ham Ibn Sinoning «Tib qonunlari»da alohida o'rin ajratilgan. Sog'lom turmush tarzi har bir odamning kun tartibiga kiritilishi lozim bo'lib, u quyidagilarni: unumli mehnat, to'g'ri tashkil etilgan mehnat va dam olish, zararli odatlarga barham berish, odam tanasiga yoqimli ta'sir etadigan harakat tartibi, shaxsiy gigiyena, chiniqtirish, me'yorida ovqatlanishni o'z tarkibiga oladi.

Unumli mehnat sog'lom turmush tarzining asosi hisoblanadi. U har bir odamning kun tartibidagi asosiy o'ringa ega bo'lgan faoliyat hisoblanib, odamni iqtisodiy tomondan ta'minlash uchun zarur asos yaratadi, ikkinchi tomondan esa moddiy boylik yaratadi. Unumli mehnat jarayonida odam salomatligiga fizik, kimyoviy, biologik va ijtimoiy omillar o'z ta'sirini ko'rsatadi. Mehnat jarayoni davomida odamlar har xil noqulay tashqi sharoit omillariga duch kelishi mumkin. Shuning uchun har doim noqulay mehnat sharoitining oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar ko'riladi.

To'g'ri tashkil etilgan mehnat va dam olish har bir mehnat muassasasi odamlarning sihat-salomatligini yaxshilash borasida ommaviy jismoniy tarbiyadan foydalanishi katta amaliy ahamiyatga ega. Ayrim mehnat korxonalarida ish boshlamasdan oldin o'tkaziladigan badantarbiya mashqlari, mehnat jarayoni davomida olib boriladigan badantarbiya mashg'ulotlari, ish tugagandan so'ng salomatlik markazlarida shug'ullanish, suzish to'garaklarida qatnashish salomatlikni saqlashga xizmat qiladi.



Zararli odatlarga barham berish. Odamning sihat-salomatligiga zararli ta'sir etadigan odatlar: tamaki chekish, alkogolli ichimliklar iste'mol qilish, narkotik moddalar qabul qilish, jinsiy aloqaga ruju etishdan hosil bo'ladigan oqibatlarni hisobga olib, imkoniyat darajasida ularga barham berish lozim. Bular salomatlikning ashaddiy dushmani hisoblanadi.

Yoqimli harakat tartibi sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismi hisoblanadi. Uning asosini muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish tashkil etadi. Bu borada jismoniy tarbiya va sport birinchi o'rinda turadi. Ommaviy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport alohida ahamiyatga ega. Buni o'z davrida Ibn Sino ham ta'kidlab o'tgan.

Chiniqtirish - kuchli sog'lomlashtiruvchi vosita. U ko'p kasalliklarga barham beradi, umrni uzaytiradi, uzoq vaqt ijodiy ish qobiliyatini saqlab turadi, qon aylanishini yaxshilaydi, modda almashishni me'yoriga keltiradi, shamollashlarni oldini oladi. Har bir odam o'zini quyosh bilan, suv bilan, havo bilan, jismoniy mashqlar bilan chiniqtirib borishi lozim.

Me'yorida ovqatlanish - sog'lom turmush tarzining asosidir. Me'yorida ovqatlanish organizmning to'g'ri o'sishi va rivojlanishini ta'minlaydi, salomatlikni saqlaydi, yuqori ish qobiliyatini saqlab turadi va umrni uzaytiradi. Har bir odam kun davomida sarflagan energiyani qoplaydigan, oqsil, yog', karbonsuv, vita-min, mineral moddalarga bo'lgan ehtiyojni qoplaydigan holatda ovqatlanishi lozim.

Jismoniy tarbiya esa har tomonlama chiniqtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon. Boshqacha aytganda, o'zaro tafavut qiluvchi turli hodisalar. Lekin, qizig'i shundaki, ular bir-birisiz yashay olmaydi. Chunki jismoniy madaniyatga jismoniy tarbiya orqali erishiladi.

Jahon madaniyati, fan texnika taraqqiyotining hozirgi bosqichi insoniy tafakkurining yuksak parvozi, fikr inqilobi bilan chambarchas bog'liq sog'lom tanda-sog'aql, deydi dono xalqimiz.

Shularning ba'zilariga to'xtalib o'tamiz:

Jismoniy barkamol avlodni shakllanib voyaga yetishida ijtimoiy muhitning roli qanday. Falsafiy nuqtai nazardan bu masalaga yondashadigan bo'lsak, ijtimoiy muhit, ijtimoiy ongni shakllantiradi. Bundan kelib chikadigan xulosa shuki, har tomonlama barkamol bo'lib yetishishning birinchi sharti ham ijtimoiy muhit hisoblanadi. Bevosita ijtimoiy barkamollikka erishtiruvchi ijtimoiy muhitga keladigan bo'lsak, avvalo sportga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantirish va uni amalga oshirish uchun kerakli vosita va obyektlar (sport inshootlari, sport maktablari, kollejlarning tashkil qilinishi) bilan ta'minlashdir.



Gap sportga bo'lgan ijobiy munosabat xususida ketganda iliq gaplarni aytish mumkin, buni keyingi ishlarda yuqorida ta'kidlaganidek, har xil sport tadbirlari o'tkazilishi va inshootlar barpo etilishining jadal sur'atlar bilan olib borilayotganligi bilan izohlash mumkin. Jumladan gazeta, jurnallarda, kitoblarda, radio va teleko'rsatuvlarda yoritilayotgan oliy, o'rta bugundagi o'quv yurtlarida o'tkazilayotgan sport musobaqalari har bir kishini sport bilan shug'ullanishga undaydi, bu yaxshi ammo shunga qaramasdan bu sohada xam o'z yechimini kutayotgan muammolar ham yo'q emas. Bunga misol qilib keyingi yillarda teleko'rsatuvlar orqali berilayotgan ertalabki gimnastika mashqlari (hoh yakka tartibda, hoh guruh bo'lib) ning berilmayotgani, kundalik mehnat jarayonida ish orasida qilinayotgan fizkultura daqiqalarining ahamiyati keng ommaga yetarli targ'ib qilinmayotganligi va har xil kasb egalari hamda mehnat sharoiti bilan bog'liq holda bu mashqlarning turli va necha daqiqa davom etishi ilmiy asoslanib berilmayotganligi, yoshlar o'rtasidagi turizm ishlarining deyarli olib borilmayotganligi, xotin – qizlar (ayniqsa olis qishloq joylardagi) sport bilan shug'ullanishi uchun ham sharoit yetarli emasligi, xotin – qizlar gimnastikaga oid kitob yeki qo'llanmalarining kamchil yoki mutlaqo yo'qligi kabilarni keltirish mumkin.

Shu o'rinda ba'zi fikr mulohazalarni aytishni o'rinli deb o'ylaymiz. Hozirgi oliy o'quv yurtlari, litsey va kollejlarda yotoqxonasida talaba va o'quvchilarga maxsus dastur asosida ertalabki musiqali gimnastika va kechqurungi yotish oldidan ochiq havoda sayr qildirishni yo'lga qo'yish foydadan holi bo'lmaydi. Ish orasida qilinadigan fizkultura daqiqalarining turi va davomiyligi to'g'risida bitta misol keltiramiz. Ko'pgina viloyatlarda yoshlarning paxta terimida ishtirok etishi hammamizga ma'lum. Ayniqsa doimiy engashib harakatlanish toliqtirishdan tashqari, belning og'rib qiynalishiga sabab bo'ladi. Bundan qutulishning oson yo'li terim jarayonida bevosita dalaning o'zida har soatda 3-5 daqiqa mashqlar bajarib turish foydali. Mazkur mashqlarni naqadar foydaliligini ular 3 – 4 kun muntazam mashg'ulot o'tkazgandan keyin aniq seza boshlaydi.

Sport turlarining xotin-qizlar o'rtasida hatto qadimda ham qadrlanganligi ulug' olim va mutaffakirlar Ibn Sino, A. Navoiy, Bobur va boshqalarning asarlarida ham ifoda etilgan. Ularning mehnatdagi ayniqsa jangdagi va turli marosimlarda ko'rsatgan jasoratlari faxr bilan tilga olinadi.

Ijtimoiy tarbiyaning ahamiyatini yozda oftobda badanni toblash, cho'milish (ochiq suv havzalari va hammomda), chekish va ichkilikning salbiy oqibatlarini jismoniy o'sish (akseleratsiya)ning aqliy o'sishga ijobiy ta'siri, aqliy mehnatning kishi salomatligiga ta'siri, ovqatlanish, uyqu, turmush tarzining odamga ta'sirini va boshqa omillarning jismoniy va ma'naviy yetuklikka erishishdagi rolini keng



targ'ibot qilish va amalga oshirish bilan yanada yuksaltirish bugungi kundagi dolzarb muammolardan biri bo'lib turibdi. Bundan ko'rinadiki, mazkur ijtimoiy tarbiya vositalarini o'zida mujassamlagan (yagona risola ilmiy asoslangan) bugun har qachongidan zarur. Mos holda uni amalga oshirish esa o'z navbatida faqat dam olish uylarida emas, joylarda ochiq cho'milish, yopiq cho'milish joylari (plyaj) ni tashkil qilish, hammomlar bilan ta'minlashni yanada (qishloq joylarda ayniqsa) yaxshilashni taqozo etadi.

Bor yug'i 3 daqiqa cho'milish kishining yurak tomir sistemasi va ichki sekretiya bezlari faoliyatiga ijobiy ta'sir etishidan tashqari, zavq bag'ishlaydi, asabni tinchlantiradi. Plyajda cho'milishda muskullar kuchayadi, ko'krak qafasi kengayadi va buni suv harorati 16 – 17 darajasiga chiqqan paytdanoq boshlash mumkin.

Sog'lom kishilar oftobda toblanishni dastlab 20 daqiqa, terisi qoraroq odamlar esa 30 daqiqadan boshlaganlari va bir yarim soatdan ko'p turmasliklari aniqlangan.

Inson tanasining o'sishida biologik omillarning roli har qaysi asr kishisi uchun bir xildir. Ammo XX1 asr kishilarning o'sishiga biologik omillardan tashqari ijtimoiy omillar ham katta ta'sir ko'rsatadi. Chunonchi dam olish, ovqatlanishning nisbatan yaxshilanishi, axborotlar miqdorining ko'payishi, kishilar harakatining ma'lum maqsadga yo'naltirilganligi, meditsina xizmati va sanitariya maorifining yaxshilanishi va boshqa ko'plab omillar insonning o'sishini avvalgi asrlarga nisbatan tezlashtiradi. Bu o'sishning tezlanishini akseleratsiya (lotincha "tezlanish") deb ataladi. Bunday jismoniy o'sish o'z navbatida jismoniy va aqliy o'sishga ham samarali ta'sir ko'rsatishi fanda isbotlangan. Bunday akseleryatsiya hodisasi ilmiy texnika taraqqiyoti axborotlarni yetkazib berishning jadallashuvi pedagogika va psixologiya fanlari ayniqsa jismoniy tarbiya va ta'lim tarbiya sohasida yangi murakkab masalalarni xal etish masalasini ko'ymoqda. Ushbu muammo ijobiy hal qilinmas ekan yoshlarimizning jismoniy va aqliy o'sishi bilan tarbiyasi o'rtasida, muvaffaqiyatsizlikni keltirib chiqaradi. Bu nimalarda namoyon bo'ladi. Yuqorida ta'kidlagandek bu muammo bir uchi ta'bir joiz bo'lsa eng asosiy bo'g'ini oilaviy muhitga bog'liq. Oilaviy tarbiya tajribalari o'rganilib, unda uchta vositadan foydalanish aniqlangan. Bular – "Avtoritar" (ya'ni "obro'parastlik"), "erkin tarbiya", "ehtijoj" vositasidir.

Birinchi vositada tarbiyalangan bola ota – onaning qattiqqo'lligi tufayli undan qo'rqib o'sadi. Oqibatda irodasi bo'sh, nomustaqil, betashabbus, shavqatsiz, qo'rqqoq va ikki yuzlamachi bo'lib yetishadi.

Ikinchi "erkin tarbiya" olgan yoshlar guruhi esa erkatoq, xudbin, mehnatdan qochadigan, tanbal, tekintomoq, tamagir, va bag'ri tosh kimsa bo'lib yetishadi.



Uchinchi usulning talabiga ko'ra bolaning o'zi shaxsan "yaxshi bo'lishga" intiladi. "O'zligini o'zi ro'yobga chiqarish" deb nom olgan bu usul o'ziga xos tarbiya bo'lib, uning mohiyati asrlar bo'yi ardoqlanib kelingan.

Ayniqsa sport mazkur ehtiyoj mazmunan yanada boyib, murrakablashib, o'ziga xos shaklda (birinchilikka, chempionlikka intilish) namoyon bo'ladi.

Oilaviy jismoniy tarbiyaning rolini izohlashda uyda jismoniy mashqlar (tosh ko'tarish, yugurish, har xil trenajyorlarda mashq bajarish), turli harakatli o'yinlari bilan shug'ullanishni ta'kidlash lozim. Buning uchun sport jihozlari yetarli bo'lsa bas.

Xulosa qiladigan bo'lsak, yoshlarni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashda muhim shartlardan biri ijtimoiy muhit va tarbiya bilan oilaviy tarbiya uyg'unligini tarbiyalashdan iborat bo'lishi lozim.

Shu taqdirdagina yoshlarning qalbida o'z ishidan mamnuniyat, hayotga, odamlarga yaxshilik ko'zi bilan qarash, Vatani va xalqiga munosib farzand bo'lish, o'zligini ro'yobga chiqarish ehtiyojining yuqori bosqichi bo'lgan, doimo birinchilikka intilish kabi hislatlar rivojlanib barq urib rivojlanadi, bu esa aslida axloqiylikning yuksak cho'qqisi bo'lib insonparvarlik va Vatanparvarlik, jamoatchilik, fuqarolik singari xislatlarni kamol topishidir.

Ushbu maqolada yosh avlodni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashning nihoyat kichik bir qismi – ijtimoiy muhit va tarbiya bilan oilaviy muhit va tarbiya o'zaro uyg'unligini tarbiyalashning sog'lom va barkamol avlodni voyaga yetkazishdagi rolga oid ba'zi masalalar xususida qisqacha to'xtalib o'tdik xolos.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlab o'tishimiz kerakki, allomalarimiz aytganlaridek, "Yoshlarimiz bizning kelajagimizdir. Yaxshi tarbiya bu bizning baxtiyor kelajagimiz, yomon tarbiya – bu bizning kelajakdagi tuganmas kulfat - musibatimiz, achchiq ko'z yoshlarimiz, boshqa odamlar oldidagi butun mamlakat oldidagi yuvib bo'lgan gunohimizdir".

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. A.A. Istomin. O'quv qo'llanma: "Kurash" 2007.
2. Istomin A.A., Alimxodjayeva Ch.R.- O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning nazariyasi T. 2005
3. A.N.Normurodov, T.S.Usmonxo'jayev «210 ta harakatli o'yinlar», TDSHI, 2006 y.
4. A.N.Normurodov «Jismoniy tarbiya» oliy o'quv yurtlari uchun darslik. «O'zbekiston», TDSHI-2006 y.
5. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. – Тошкент: Ўқитувчи. 1992 й. 184 б.
6. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб.для студ. Выс. проф. образования /Ж.К.Холодов, В.С.Кўзнецов. – 12-е изд., испр.-М.:Издательский центр "Академия", 2014.- 480 с.
7. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций: монография. М.: Теория и практика физической культуры, 2003. 258 с.

ISSN 2181-7138

Қары Ниязий атындағы Тәрбия педагогикасы миллий институты
Қарақалпақстан филиалы

**«МУҒАЛЛИМ ҲАМ ҮЗЛИКСИЗ
БИЛИМЛЕНДИРИЎ»**

№ 1/2

Нөкис — 2025

Басып шығыўға жуўапкер:

А. Тилегенов, С. Нуржанов

Баспаға таярлаған:

А. Тилегенов

Компьютерде таярлаған:

П. Реймбаев, З. Ниязымбетова

Мәнзил: 230105 Нөкис қаласы, Әмир Темур көшеси, 179^а жай

Тел.: +998 61 224-01-34, факс: +998 61 224-23-00

e-mail: uznipnkkf@mail.uz,

mugallim-pednauk@mail.uz

www.mugallim-uzliksiz-bilim.uz

www.KRTEACH.UZ

Журналға келген мақалаларға жуўап қайтарылмайды, журналда жарияланған мақалалардан алынған үзіндилер «Муғаллим ҳәм үзликсиз билимлендириў» журналынан алынды, деп көрсетилиўи шәрт. Журналға 5-6 бет көлеминдеги материаллар еки интервалда TIMES NEW ROMAN шрифтинде электрон версиясы менен бирге қабыл етиледі. Мақалада келтирилген мағлыўматларға автор жуўапкер.

Оригинал-макеттен басыўға рухсат етилди 03.02.2025. Форматы 70x100^{1/8}

«Таймс» гарнитурасында офсет усылында басылды.

Шәртли б.т. 31. Нашр. т. Нұсқасы _____ Буйыртпа №