

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ФАРҒОНА ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995 йилдан нашр этилади
Йилда 6 марта чиқади

6-2018
Декабрь

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

А.АКБАРОВ	
Ҳайнрих Ҳайненинг “Қарағай” шеъри ва унинг таржималари ҳақида	83
ТИЛШУНОСЛИК	
А.МАМАЖОНОВ, А.САМИНОВ	
Оксюморон – нутқда ғайриодатий бирикмалар ҳосил қилиш усулларида бири	88
М.РАСУЛОВА, И.ҚУЧҚАРОВ	
Инглиз ва ўзбек тиллари паремия ва фразеологик бирликларининг концептуал гендер таҳлили	91
Ҳ.ЗАКИРОВА	
Замахшарий ва унинг “Муқаддамат ул-адаб” асари талқини	94
ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ	
Б.УМУРЗАҚОВА	
Хорижий тилларни ўқитишда ёшларда эстетик дунёқарашни шакллантиришнинг педагогик асослари	97
А.АБДУЛЛАЕВ, Н.АБДУЛЛАЖОНОВ	
Мамлакатимиз оммавий жисмоний маданияти ва оммавий спортнинг назарий асослари	100
ИЛМИЙ АХБОРОТ	
М.НАЗАРОВ	
Балиқларни тўйимли тирик озуқа билан боқиш сифатли балиқ етиштиришнинг истиқболли йўналишларидан бири сифатида	103
Ш.ЖУМАНИЯЗОВ	
Ўзбекистон тасвирий санъатида маҳобатли рангтасвир асарларнинг тарихий ва замонавий интеграцияси	105
А.АБДУХАЛИМОВ	
Мустақиллик йилларида Фарғона водийси қишлоқларида янги иш ўринларини яратиш ва аҳолини иш билан таъминлаш масалалари	109
И.М.АРЗИМАТОВА, М.ИСМОИЛОВА	
Шахс тарбиясида эстетик қадриятларнинг ўрни	112
А.ҚАМБАРОВ, М.НАЖМЕТДИНОВА	
Ёшларда мафкуравий иммунитетни шакллантиришда мусиқий маданиятнинг роли	114
С.СОДИҚОВ	
Аҳоли ҳуқуқий маданиятини юксалтириш фуқаролик жамияти қуриш гарови	116
А.САБИРДИНОВ	
Чўлпоннинг “Кеча ва кундуз” романига чизгилар	119
Д.ХУСЕНОВА	
Лев Толстой ҳикояларида шарқона мотивлар	121
В.ГИЁСОВА	
Эртанинг халқ оғзаки ижодиётида фольклор матнининг кўринишларидан бири сифатида	124
М.ШОКИРОВА	
“Спорт” семали бирликлар хусусида	127
А.АСИМОВ	
Ўқувчиларни масала тузишга ўргатишда инновацион ғоялардан фойдаланиш	129
Д.ҚАМБАРОВА	
Янги авлод ўқувчиларининг интеллектуал ва ижодий ривожланишининг давлат таълим сиёсати	133
Д.ЮЛДАШЕВА, Н.НАБИЕВА	
Болалар фольклорида “Бўри” зооморф метафорасининг антропоцентрик таҳлили	135
М.ДИЛБАРЖОНОВА	
Тахаллус ва лақабларнинг қўлланилиши хусусида	138
И.ЮЛДАШЕВ, И.ПУЛАТОВ, Г.ЙУЛДАШЕВА	
Тасвирий санъат машғулоти орқали тушунча, тасаввурлар ҳосил қилишда кўргазмалилик принципининг назарияси ва методикаси	140
Х.ШОДМОНОВ Ш.АКРАМОВ	
Қанд лавлагининг биологияси, етиштиришнинг ўзига хос хусусиятлари ва иқтисодий самарадорлиги	142
М.РАХИМОВ, Х.АБДУРАСУЛОВ	
Четдан келтирилган қорамол бузоқларини бўрдоқига боқишнинг жадал усули	145
БИБЛИОГРАФИЯ	
Библиография	147

УДК: 796/799+796.412

МАМЛАКАТИМИЗ ОММАВИЙ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ ВА ОММАВИЙ СПОРТИНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

А.Абдуллаев, Н.Абдуллажонов

Аннотация

Мақолада Президентимиз ташаббуси билан амалга оширилаётган мамлакат аҳолисининг соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятини асосий воситаси - оммавий спортни назарий асослари, жисмоний машқлар билан шуғулланишдаги энг оддий назарий билимлар мажмуаси ёритилган.

Аннотация

В статье рассматриваются теоретические основы массового спорта, простейшие теоретические знания физических упражнений, реализуемых по инициативе Президента как главное средство физической культуры здорового образа жизни населения страны:

Annotation

The article deals with the abolition of the skills of our President initiative to the business in promoting a healthy life style. The main tool of physical culture is theoretical bases of mass sports. The simplest theoretical knowledge of physical exercises.

Таянч сўзлар ва иборалар: Жисмоний маданият, оммавий спорт, жисмоний ривожланганлик, касбий жисмоний тайёргарлик, оммавий спорт воситалари, ҳаракат сураъти, ритми, интинсивлиги, амплитудаси, СТТ жисмоний маданияти, респондентлар

Ключевые слова и выражения: физическая культура, массовые виды спорта, физическое развитие, профессиональная физическая подготовка, средство массового спорта, ритм, интенсивность, амплитуда, движение, физическая культура, здоровый образ жизни, респонденты.

Keywords and expressions: physical culture, mass sports, physical maturity, professional physical training, means of mass sports, rhythm. Intensity, amplitude, motion, physical culture, healthy lifestyle, respondents.

Мамлакатимизнинг Биринчи Президенти И.А.Каримов Швейцариянинг Лозанна шаҳридаги Олимпиада қароргоҳида Халқаро Олимпия кўмитасининг олий мукофоти – “Олтин Олимпия ордени”ни қабул қилиб олгандан сўнг сўзлаган нутқида жаҳон спорт аҳлига қарата “... мамлакатимиз яқин йиллар ичида жисмоний маданияти юксак, жаҳоннинг етакчи спорт мамлакатларига айланади”, деб орзусифат ваъда берган эди [2.3].

Шу кунга келиб Биринчи Президентимиз ваъдасини Президентимиз Ш.М.Мирзиёев мамлакатимиз халқида, айниқса, ўқувчи талаба ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жисмоний маданиятни ривожлантириш мақсадида уларни оммавий спорт билан шуғулланиш машғулотларига жалб қилиш воситасида юртимизда “Оммавий спортни ривожлантириш” ташаббусини илгари суриш ва бу борадаги қатор ишларни амалга ошириш орқали бажармоқда [1. 1-2].

Ривожланган мамлакатлар (Олмония, Фарангистон, Италия ва бошқалар) аҳолисини оммавий соғломлаштириш спортга оид бой тажрибаларини ўрганиш, илмий назарий ва

амалий малакаларининг даражаси билан боғлиқлигини кўрсатди. Шунга кўра мамлакатимиз ёшларини муаммога оид назарий билимлари ва амалий малакаларини ўрганиш Президентимиз фармонини бажаришда асосий омил эканлигини эътиборга олиб, биз Фарғона шаҳрининг олий ўқув юртларининг 100 нафардан ортиқ талабаси ва вилоят умумий таълим мактабларининг Вилоят ўқитувчилар малака ошириш институтининг мутахасислиги жисмоний тарбия бўлмаган фан ўқитувчиларининг 70 нафардан ортиғида оммавий спортга оид назарий билимларининг даражасини ўрганишни мақсад қилдик.

Оммавий спортнинг асосий воситалари юриш, югуриш, турли хилдаги спорт ва миллий халқ ўйинлари, велосипедда сайр, соғломлаштириш гимнастикаси машқлари ва бошқа соғломлаштириш воситаларидан мақсадли фойдаланишга оид назарий билимларини социологик сўровлар орқали ўргандик. Натижа биз кутган натижани бермади. Респондентларимиз билан ўтказган суҳбатларимиз, анкета саволларига олган жавобларимиз уларнинг оммавий жисмоний маданият ва оммавий спортга оид назарий билимлари даражаси сўровда иштирок этганлар (170

А.Абдуллаев – ФарДУ, педагогика фанлари номзоди, доцент.

Н.Абдуллажонов – ФарДУ жисмоний маданият факультети 2-курс талабаси.

ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ

нафар) да юқори эмаслигини кўрсатди (13 %).

Сўровда иштирок этганларнинг 63% дан ортиғи бажараётган машқларни ўз организмнинг қайси аъзоларига қандай таъсир этиши ҳақидаги билимлари ўртачага яқин. Уларнинг машғулотлар давомида жисмоний юкларни танлашга оид билимлари эса 9% ни ташкил қилишини, машқларни танлаш ва уларни қандай кетма-кетликда, куннинг қайси вақтида шуғулланиш, эрталаб организмни кунлик фаолиятга тайёрлаш учунми ёки организмни соғломлаштириш мақсадида шуғулланаётганлиги ҳақидаги энг оддий саволларга олган жавобларимиз “Оммавий спорт назарияси ва методикасига оид билимлар”ни кучайтириш лозимлигини кўрсатди.

Ўн бир йил умумий таълим мактабида, яна 3 йил ўрта махсус таълим ўқув муассасаларида, сўнг бакалавриятнинг 2 та ўқув семестрида жисмоний маданият таълимини олган 170 нафардан зиёд, иш стажы 20 йилдан ортиқ турли касб эгалари ҳамда Фарғона шаҳрининг 10 тадан зиёд маҳаллаларида ўтказган социологик сўровларимиз юқоридаги фикрларимизни тасдиқлади.

Сўровни Фарғона давлат уиверситетининг тарих, биология, физика факультетларининг битирувчи ва битируволди курс талабаларида давом эттирдик. Натижа респондентларимизнинг “Оммавий жисмоний маданият ва спорт машғулотлари”га оид назарий билимлари даражаси пастлигини кўрсатди. Сўровда иштирок этган респондентларимизнинг 80 % дан ортиғи “жисмоний маданият” (6%), “соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти” (3%), “оммавий жисмоний маданият” (4%), “спорт” (11%), “оммавий соғломлаштириш спорти” (9%), “жисмоний тайёргарлик” (3%), “умумий жисмоний тайёргарлик” (6%) “хаётий-зарурий ҳаракат малакалари” (2%), “организмни ишга тайёрлаш” (8%), “организмнинг ишга киришиши” (1%), “жисмоний ривожланганлик, уларнинг кўрсаткичлари” (5%), “жисмоний машғулотларнинг воситалари” (7%), “машқларни бажариш кетма-кетлиги” (2%), “касбий жисмоний тайёргарлик” (3%), “актив дам” (9%), “пассив дам олиш” (4%), “организмнинг сарфлаган қувватини тиклаш” (2%) ва бошқа қатор жисмоний маданият таълимига оид энг оддий тушунчалар ва атамаларнинг мазмунини билмасликларини таъкидладилар.

Хаётий шароит, турмуш тарзимиз, айниқса касбий фаолиятимиз онгли равишда, ҳаракат фаоллиги учун мақсадли, ихтиёрий ҳаракатларни (оммавий спорт машқларини) бажаришни билишимизни тақозо этади. Шунинг учун ҳам мақсадли ихтиёрий ҳаракатлар соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти машғулотларининг етакчи омили, деб қаралади.

Ҳаммамиз ҳам бажараётган машқлар-ҳаракатларимиздан юзага келадиган наф ҳақида чуқурроқ ўйлаб кўрганмизми? Ҳаракатларнинг мазмуни, тузилиши, уни бажаришга тайёргарлик, бажаришимизда риоя қилишимиз керак бўлган кетма-кетлик, бажариш суръати, жадаллиги, уларни бажариш учун сарфланадиган қувват, ўша қувватни намоён қиладиган мускуллар гуруҳи ҳақида қандай билимларга эгамиз? Охири-оқибат бундай билимларни билиш бизга нима беради? Уларни билмай ҳам яшамоқдамиз-ку!

Айрим ҳаракатлар ҳаётимиз давомида зарурий бўлиб, уларсиз турмушимиз тарзини тасаввуримизга сиғдира олмаймиз. Масалан, танимиз, жисмимиз тарбияси амалиётида кўпроқ “хаётий-зарурий” ҳаракатлар деб гуруҳланадиган (юриш, югуриш, сакраш, тирмашиб чиқиш, куч, тезлик, чидамлилиқ, чаққонлик ва бошқаларга) ҳаракатлардан фойдаланамиз. Лекин уларни бажариш техникаси, ҳаракатларнинг мазмуни, тоифаланиши ва бошқа туркумлари ҳақида назарий билимларимиз етарли эмаслигини сезиб қоламиз. Лекин уларнинг моҳиятини тўлиқ тушунмай шу ҳаракатларни қайта-қайта такрорлаймиз, ҳаракатни бажариш - “ҳавосини олиш” мақсадида, “тақлид қилиш” билан ҳаракат фаолиятларини бажарамиз.

Ҳозирги кунга келиб, талаба ёшлар эгаллаётган касб-хунарлар учун зарур бўлган ҳаракатларни, айниқса, соғломлаштириш мақсадида бажариладиган ҳаракатларни машқ қилиш удумга айланиб бораётган бир пайтда улар ҳақида махсус, чуқурроқ билимлар берадиган манбаларга муҳтожлик мавжуд. Бундай билимларни соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятига эга бўлиш жараёнида қўлга киритишнинг қатор афзалликлари мавжуд бўлиб, улардан фойдаланишни билиш, шахснинг жисмоний маданиятлиги даражасини белгилаб беради.

Ҳар бир касб эгаси касбий фаолиятини бошлаш ва уни давом эттириш жараёнида, саломатлигини яхшилаш учунми ёки бошқа алоҳида мақсадда, номаълум, турли ҳаракатларни бажаради. Бундай ҳаракатларни

бажаришнинг кетма-кетлиги турлича бўлиб, унга риоя қилиш организмнинг биокимёвий, биофизикавий “дунё”сини ўзгартиради, функционал хусусиятлари, тананинг ҳаракат сифатлари, мушаклар, асаб ҳужайралари, ички органларнинг ҳужайравий тузилмаларида юзага келадиган ўзгаришларни осонлаштиради, қайд қилинган назарий билимлар ҳаракат фаолиятини бажаришга қулай шароитларни юзага келтиради.

Ҳар қандай ҳаракат фаолиятдан аввал шу фаолият ижросида иштирок этувчи вужудимиз аъзоларининг мушакларини нисбатан кўпроқ қон билан таъминлаш талаби қўйилади. Бўғинларнинг одатдагига нисбатан ҳаракатчанлиги орттирилади. Нафас ритми, юрак қисқариш частотасининг ортиши, ҳазм қилиш органларининг функциясига алоҳида қувват зарур бўлади. Бу муаммо “разминка” деб аталмиш 15-30 дақиқали пешонада енгил ҳарорат пайдо қиладиган машқларнинг бажарилишини тақозо этади.

Разминка – организмни жисмоний фаолиятга тайёрлаш (ишга тайёрлаш) ҳар қандай касбий ҳаракатлар, жисмоний ёки спорт машқларини бажаришдан олдин, мусобақа бошлангунгача ўтказилади. Разминка машқлари аввалига секин, катта қувват сарфламай бажариладиган ҳаракатлардан иборат бўлиб, у шуғулланувчи организмнинг функционал имкониятларини ошириб, иш қобилиятини максимал даражага кўтариш учун шароит яратади, организмнинг тўлиқ ишга киришиб кетишига шароит яратади.

Адабиётлар:

1. Мирзиёев Ш.М. “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарор. - “Халқ сўзи” газетаси, 2017 йил 3 июнь.
2. Мўминов А. Президент. Спорт. Ғалаба! (бадиалар). –Т.: “Шарқ” нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси бош таҳририяти, 2001.

(Тақризчи: Т.Эгамбердиева – педагогика фанлари доктори, профессор)

Разминка умумий ва йўналтирилган – махсус разминка, деб фарқланади.

Оммавий жисмоний маданият ва оммавий спорт машқларининг осондан қийинга, мақсадли бажарилиши муҳимлигини ҳисобга олсак, уларни нима учун айнан шундай кўрсатилган ҳолда, суръатда, интенсивликда, ритмда, амплитудада ва ҳ.к.ларга риоя қилиб, ҳаракатланиш кераклигига оид назарий билимлар банкига муҳтожлик мавжуд

Оммавий жисмоний машқларни бажаришдан юзага келадиган фойда, моҳиятни тушуниб, онгли равишда бажаришнинг самараси, моҳиятини тушунмай, тақлид қилиш билан турли ҳаракатларни бажариш, ҳаракат фаолиятида иштирок этадиган мушаклар гуруҳига етарли даражада қон ва унинг таркибидаги озуқа моддаларнинг етказилишига оид, органлар ва тизимларимизга бериладиган руҳий (асаб) импульсларини ўз вақтидалигига оид билимларни оммага етказиш, мавжуд жисмоний маданият ва спорт муассасалари, спорт федерациялари, спорт клублари қошида хориж тажрибаларига таяниб, *жамоатчилик асосидаги* оммавий жисмоний маданият ва оммавий соғломлаштириш университетларини ташкил этиш орқали йўлга қўйиш амалиётидан фойдаланиш ҳозирги кундаги оммавий спортнинг назарий билимларини шакллантириш ва бериш муаммосини ҳал қилишга имкон беради.