o'yin qatanshchisi o'zlarini komandalarini obro'si uchun kurashdilar va "asir"ga tushgan o'rtoqlarini qutqaradilar. Komandali o'yinlarni o'ynash o'qishni birinchi yilini oxiridan boshlanadi va ayniqsa 3-sinfdan boshlab keng qo'llaniladi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda respublikaning barcha xududlarida geografik tuzilishlarga nisbatan o'ziga xos turli tuman iqlim sharoitlari mavjud. Yilning barcha fasllarida jismoniy tarbiya va sport sayoxat va xalq milliy o'yinlari bilan shug'ullanish imkoniyatlari yaratilgan. Tabiat inom etgan yaxshi iqlim kunlaridan bolalar yoshlar va umuman barcha yoshdagi kishilar ochiq xavzada sayr qilish, futbol o'ynash, yugurishlarda turli xarakatli o'yinlar bilin shugullanishga odatlanmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Usmonxojayev T.S., Xojaev. F. Harakatli o'yinlar. Tashkent, 1992.
2. Shılmanov P. Milliy balalar oyınları. Nókis, «Qaraqalpaqstan», 1996, 23-bet.
3. Nasriddinov F.N. O'zbek xalq milliy o'yinlari. T.: 1993. – 27 b.
4. Расулев А.Т. Народные подвижные игры. Т.: 1994.-71с.
5. Rasulev A.T., Pulatov A.A., Qosimova M.U. O'zbek xalq o'yinlari ularning tasnifi va tavsifi. //O'quv qo'llanma. T.: 1996. – 98 b.

DENE TÁRBIYASÍ HÁM DENE MÁDENIYATÍŃÍŃ JÁMIYETTEGI ORNÍ HÁM ÁHMIYETI

Joldasbaev Paraxat Muratbaevich
Dotsent w.w.a
Innovatsion texnologiyalar universiteti
Sharibaeva Rano Azat qizi
Student
Innovatsion texnologiyalar universiteti
Paraxatjoldasbaev1991@gmail.com

Annotaciya: *Bul maqalada dene tárbiyası tariyxı, rawajlanıwı hám dene shınıǵıwlarınıń adam organizmine tásiri keltirilgen. Sonıń menen birge dene tárbiyası hám dene mádeniyatınıń jámiyette tutqan ornı hám áhmiyeti talqılanadı.*

Tayanısh sózler: *Dene tárbiyası, dene mádeniyatı, jámiyet, sport, organizm, den-sawlıq, kúsh.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается история физического воспитания, его развитие и влияние физических упражнений на организм человека. Также анализируется роль и значение физического воспитания и физической культуры в обществе.*

Ключевые слова: *Физкультура, физическая культура, общество, спорт, организм, здоровье, сила.*

Abstract: *This article presents the history of physical education, its development, and the impact of physical exercise on the human body. At the same time, the role and importance of physical education and physical culture in society are analyzed.*

Keywords: *Physical education, physical culture, society, sport, organism, health, strength.*

Kirisiw. Ǵárezsizlik jılları haqıyqıy mánisinde Ózbekstan Respublikasınıń sociallıq-ekonomikalıq hám mádeniy rawajlanıw keleshegi belgilenip, dúnya jámiyeti mámleketleri qatarınan múnásip orın iyelewge umtılıw jolında keń kólemli reformalardı ámelge asırıw menen ótpekte. Dúnyanıń rawajlanǵan mámleketleri tájiriybelerin úyreniw, jergilikli sharayat, ekonomikalıq hám intellektual resurslardı esapqa alǵan halda jámiyet turmısınıń barlıq tarawlarında túpkilikli reformalardıń ámelge asırılıp atırǵanlıǵı jańadan-jańa jetiskenliklerge erisiwdi támiyinlemekte [1]. Xalqımızdıń sociallıq-ekonomikalıq hám mádeniy rawajlanıwında dene tárbiyası hám sport tarawı eń áhmiyetli orın iyeleydi. Dene tárbiyası hám sport sociallıq taraw sıpatında insanlardı fizikalıq, ruwxıy hám mánawiy jetik, kámil insan etip tárbiyalasa, ekonomikalıq jaqtan bolsa óndiriwshi subyektler, yaǵnıy insanlardıń den-sawlıǵın hám joqarı jumıs qábiletlerin tiklew hám bekkemlew arqalı mámleketimizdiń óndirisin hám ekonomikasın rawajlandırıwǵa óz úlesin qosadı. Bizge tariyxtan belgili, dene tárbiyası hám sport tarawı hár bir jámiyette sol jámiyettiń ideologiyasına xızmet etedi hám de sol jámiyettiń ideologiyası tásiri astında rawajlanıp baradı. Mámleketimiz tárepinen ǵárezsizliktiń dáslepki kúnlerinen baslap barkámal áwladtı tárbiyalawdıń tiykarǵı faktorı sıpatında dene tárbiyası hám sport tarawına úlken itibar berildi hám mámleketlik siyasattıń tiykarǵı baǵdarlarınıń birine aylanıp, búgingi kúnde de mámleketimiz tárepinen úlken reformalar alıp barılmaqta.

Dene tárbiyasınıń payda bolıwı adamzat jámiyeti tariyxındaǵı eń áyyemgi dáwirlerdi ańlatadı. Dene tárbiyası elementleri dáslepki jámiyette júzege kelgen. Adamlar óz azıq-awqatına iye boldı, ań awladı, úy-jay qurdı hám bul tábiyiy, zárúrli iskerlik dawamında olardıń dene qábiletleri - kúsh, shıdamlılıq, tezlik óz-ózinen rawajlanıp bardı.

Áste-aqırın, tariyxıy process dawamında adamlar kóbirek belsendi hám háreketshil turmıs tárizin alıp barǵan, belgili bir dene háreketlerin qayta-qayta tákirarlaytuǵın, fizikalıq kúsh kórsetetuǵın qáwim wákilleriniń de kúshlirek, shıdamlıraq hám nátiyjelirek ekenligine dıqqat awdardı. Bul adamlardıń dene shınıǵıwları (háreketlerdiń tákirarlanıwı) qubılısın sanalı túrde túsiniwine alıp keldi.

Izzertlew maqseti. Elimizde dene maıdebiyati hám dene tarbiyasınıń sotsiallıq ahmiyetin hám mazmun mánisin ashıp beriw.

Izzertlew usılları. Izertlewde ilimiy ádebiyatlardı tallaw, anketa sorawnaması, pedagogikalıq baqlaw, pedagogikalıq testlew, pedagogikalıq tájiriybe hám matematikalıq-statistikalıq usıllardan paydalanılǵan.

Nátiyjeler hám talqılaw. Ózbekstanda dene tárbiyası hám sporttıń kúnnen-kúnge rawajlanıp baratırǵanı bárshemizdi quwandırmaqta. Sporttıń, denesi bárkamal insandı qáliplestiriwdegi teńsiz áhmiyeti sońǵı jıllarda húkimetimiz tárepinen qabıl etilip atırǵan qarar-pármanlarda óz kórinisin tappaqta. Bul bar haqıyqat. Sebebi dene tárbiyası hám sport xalıqtı salamatlandırıw hám insan den-sawlıǵın saqlawdıń gilti, desek asıra sózlegen bolmaymız. “Hesh nárse mámleketti sporttay tez dúnyaǵa tanıta almaydı” degen sózdiń tastıyıǵınıń gúwası bolıp kelmektemiz.

Dene mádeniyatı dúnya xalıqlarınıń ulıwma mádeniyatı mazmunınan tereń orın iyelemekte. Onı oqıtıw, úyreniw hám ilimiy izertlew alıp barıw búgingi kúnniń áhmiyetli máselelerinen biri bolıp esaplanadı [2].

Dene mádeniyatınıń dáslepki izleri, úlgileri, Jer Orta teńizi átirapında, eramızdan burınǵı IV ásirlerde payda bolǵan mámleketlerde (Mesopotamiya) kóbirek ushırasadı. Fizikalıq shınıǵıwlardıń mazmunı hám formaları áskeriy xızmetlerde óz kórinisin tapqan. Bunda, tiykarınan, mergenlik (oqjay), bel uslap gúresiw, mushlasıw (qol urısı), dóńgelekli arbalarda jarısıw óneri hám mergenlik sıyaqlı iskerlikler áhmiyetli orındı iyeleydi.

Aziya mámleketlerinde. Orta ásirlerde áyyemgi dene mádeniyatı tájiriybeleri Hindstanda keń tarqaldı. Bunda gúres, oqjaydan oq atıw, juwırıw, at oyınlarınan paydalanıldı. Milliy biyler menen birge xatxa-yog (hind gimnastikası), yaǵnıy deneniń háreket normaları, máresim (ritual) oyınları hám basqalar keń tarqala basladı [3].

Sońǵı jıllar dawamında, elimiz sportshıları hár qıylı xalıq aralıq jarıslarda mıńnan aslam medallardı qolǵa kirgizdi, olardıń 400 den aslamı altın medallar. Házirgi waqıtta boks, dzyudo, erkin gúres, kórkem gimnastika, awır atletika, shaxmat hám basqa da sport túrleri boyınsha Ózbekstanda qáliplesken mektepler pútkil dúnyada belgili hám ataqlı.

Búgingi kúnde dene tárbiya hám sport tarawın xalıq arasında rawajlandırıw, ásirese jaslardı tárbiyalawdaǵı sporttıń roline úlken áhmiyetli itibar berilmekte hám bul baǵdarda bir qansha ámeliy jumıslar baslap jiberildi.

Búgin dúnyada jaslar xalıqtıń misli kórilmegen dárejede kópshiligin, yaǵnıy 2 milliardtan aslam bólegin quramaqta [4]. Bunda 15 jastan 25 jasqa shekemgi náwqıran adamlar jer júzi xalqınıń derlik 50 procentin qurawı úlken áhmiyetke iye [5]. Jalǵız Ózbekstannıń ózinde xalıqtıń 60 procentten aslamın 35 jasqa shekemgi jaslar quraydı [6]. Hár qanday mámlekettiń keleshegin sózsiz jaslar quradı.

Búgingi kúnde de óz tásir sheńberin joǵaltpay kiyatırǵan COVID-19 infekciyası, adamlardıń salamat turmıs tárizin jolǵa qoyıw hám jeke immunitetti arttırıwda dene tárbiya hám sporttıń ornı qanshelli joqarı ekenin kórsetip qoydı.

Áyne házirgi kúnge kelip: “Dúnya boyınsha 659675056 adam Covid penen awırǵan, olardan 6678336 si ólim menen juwmaqlanǵan. Elimizde bolsa bul kórsetkish 249045 adam Covid penen awırǵan bolsa, 1637 adam qaytıs bolǵan”.

Pútkil insaniyat basına túsken bunday úlken apattı jeńip ótiwde adam organizmi ushın eń kerekli nárse immunitet ekenligi atap ótildi. Immuniteti kúshli adamlar bul kesellikti jeńil túrde bastan keshirdi, biraq bunıń kerisi bolǵan adamlarǵa bolsa dári-dármaq ta járdem bermedi. Kúshli immunitetke bolsa salamat turmıs tárizi, paydalı hám sapalı azıq-awqat ónimlerin tutınıw hám eń tiykarǵısı dene tárbiyası menen úzliksiz hám sistemalı shuǵıllanıp barıw arqalı erisiwimiz múmkin.

Salamat turmıs tárizin qáliplestiriw hám hár qıylı keselliklerdiń aldın alıwdıń tiykarǵı jolı durıs shólkemlestirilgen dene háreket mádeniyatı, sport, sonday-aq, den-sawlıqtı saqlaw siteması bolıp tabıladı. Dene háreketi adamnıń pútkil organizmindegi aǵza hám sistemalar jumısın normallastıradı, buzılǵan fiziologiyalıq iskerliklerdiń tikleniwine járdem beredi, aqılıy hám dene belsendilikti arttıradı. Dene tárbiyası – den-sawlıqtı bekkemlewge, adam organizmin úylesimli rawajlandırıwǵa qaratılǵan ulıwma tárbiyanıń ajıralmas bólegi. Jámiyettegi dene mádeniyatınıń xalıqtı kórsetiwshi belgilileriniń biri [7].

“Salamat denede sap aqıl” - bul sózler házirgi jámiyette áhmiyetli bolǵan belgili naqıl esaplanadı, sebebi jámiyette salamat ortalıqtı jolǵa qoyıw ushın da salamat pikirli hám de salamat dene bolıwı kerek. Dene tárbiyası insandı tek dene jaqtan ǵana emes, al ruwxıy salamatlıqtı jolǵa qoyıwda da úlken áhmiyetke iye. Sonday-aq, ruwxıy salamatlıqtı qorǵaydı, stresske shıdamlılıǵın hám qarama-qarsı jaǵdaylardı sheshiwde nátiyjelilikti arttıradı. Dene tárbiyası sabaqlarınıń barlıq mektep, kollej hám joqarı oqıw orınlarında engiziliwiniń sebebi de usında.

Sapalı dene tárbiyası baǵdarlamaları barlıq oqıwshılardıń pútkil ómiri dawamında dene jaqtan belsendi bolıwı ushın fizikalıq kompetenciyanı, den-sawlıq penen baylanıslı tayarlıǵın, óz-ózine juwapkershilik hám dene xareketi jumıslarınan zawıqlanıwın arttırıw ushın zárúr [8]. Sonıń menen birge, dene tárbiyası hám dene mádeniyatı bir-biri menen tıǵız baylanıslı proces bolıp esaplanadı.

Dene mádeniyatı - adamnıń qábiletlerin dene hám intellektual jaqtan rawajlandırıw, onıń dene háreketi belsendiligin arttırıw hám salamat turmıs tárizin qáliplestiriw, sonday-aq, jámiyetlik beyimlesiw maqsetinde jámiyet tárepinen jaratılǵan hám paydalanılatuǵın qádiriyatlar hám bilimler jıyındısı.

Dene mádeniyatı, sonday-aq, dene mádeniyatı sıpatında da tanılǵan. Sonıń menen birge, dene mádeniyatına tereńirek qaraytuǵın bolsaq, dene mádeniyatı, filosofiya, rejim yamasa turmıs tárizi, salmaqlı shınıǵıwlar, parhez, aerobikalıq háreket, sport jarısları hám aqılıy tártip sıyaqlı qurallar arqalı maksimal dene rawajlanıwına umtıladı. Arnawlı artıqmashlıqlarǵa den-sawlıq, sırtqı kórinis, kúsh, shıdamlılıq, tezlik hám ulıwma dene tayarlıǵı, sonday-aq, sport penen baylanıslı shınıǵıwlarda kóbirek sheberlik kiredi.

Dene tárbiyası hám dene mádeniyatı jámiyettiń rawajlanıwı, adamlardıń nátiyjeli miynet etiwi, aqılıy imkaniyatlarınıń rawajlanıwı, ruwxıy pákleniw hám keleshek áwladlardıń fizikalıq jaǵdayına tikkeley tásir etedi. Sonıń ushın da mektep hám kollejlerde, joqarı oqıw orınlarında, ásirese joqarı áskeriy oqıw orınlarında fizikalıq tayarlıqqa úlken itibar qaratıladı.

Dúnya den-sawlıqtı saqlaw shólkemi (DDSSh) maǵlıwmatlarına kóre, jas balalar salamat deneni saqlaw ushın háptesine keminde 3 ret kúnine 60 minut fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıwı usınıs etiledi [9].

Insannıń fizikalıq háreketlerge beyimlesiw processinde de dene mádeniyatınıń ornı bar. Bul iskerlik tarawınıń ózgesheligi “beyimlesiwsheń” qosımsha anıqlamasında sáwlelenedi, bul den-sawlıǵı boyınsha mashqalaları bolǵan adamlar ushın dene tárbiyası qurallarınıń maqsetin atap ótedi. Bul sonı kórsetedi, dene mádeniyatı óziniń barlıq kórinislerinde denedegi oń morfo-funkcional ózgerislerdi xoshametlewi kerek.

Dene mádeniyatı kóp qırlı jámiyetlik qubılıs bolıp, ol xalıqtıń barlıq qatlamların rawajlandırıw hám tárbiyalawǵa kúshli tásir kórsetedi.

Ulıwma alǵanda, dene mádeniyatınıń eń áhmiyetli ózine tán funkciyası adamnıń fizikalıq iskerlikke bolǵan tábiyiy qájetsiniwin qanaatlandırıw imkaniyatın jaratıw hám sol tiykarda turmısta zárúr fizikalıq imkaniyatlardı támiyinlew bolıp tabıladı [9]. Dene mádeniyatı haqıyqıy (ámeliy) hám ideal (aqılıy) iskerliktiń birligi. Bul iskerlik barısında shaxs jámiyetlik hám tábiyiy ortalıq penen baylanıs hám qatnasıqlarǵa kirisedi [10].

Pútkil jámiyet mádeniyatı sıyaqlı dene mádeniyatı da hár túrli procesler hám qubılıslardıń jeterli dárejede keń sheńberin óz ishine aladı: ózine tán ózgeshelikleri menen adam denesi, adamnıń fizikalıq jaǵdayı, onıń fizikalıq rawajlanıw procesi, iskerlik qurallarınıń belgili bir formalarındaǵı sabaqlar, joqarıdaǵı bilimler, qájetsiniw, qádiriyat baǵdarları, jámiyetlik qatnasıqlar menen baylanıslı boladı.

Sonday-aq, shaxstıń dene mádeniyatın qáliplestiriw dene mádeniyatınıń maqseti esaplanadı. Bilim beriw sistemasına tán bolǵan eń áhmiyetli gumanistlik nátiyjeler - bul salamatlandırıw, dem alıw, reabilitaciyalaw, salamat turmıs tárizin qáliplestiriw maqsetinde fizikalıq shınıǵıwlardan paydalanıw ushın zárúr bolǵan dene mádeniyatına baǵdarlanǵan bilim, kónlikpe hám uqıplıqlar bolıp tabıladı. Sonıń menen birge, salamat, fizikalıq belsendi turmıs tárizi hám oǵan erisiwge jámiyetlik qatnasıqlardıń qádiriyat baǵdarların qáliplestiretuǵın bilimler úlken áhmiyetke iye. Aqır-ayaǵında, ulıwma dene tárbiyası salamat hám májbúriy fizikalıq belsendi turmıs tárizi kózqarasın qáliplestiriwi kerek.

1-keste

Elimizde sońǵı jillarda xalıqtıń salamatlıq dárejesin belgilep beriwshi Alpamıs hám Barshınay normativ tesleriniń respublika kólemindegi kórsetkishi

	Jámi	Solardan oqıwshılar sanı			
		Uluwma bilim beriw makemelerinde	Akademiyaliq tilseylerde	Kasib-óner kollejlerinde	Joqarı oqıw orınlarında
Ózbekstan Respublikası	4810,6	4402,2	40,9	269,2	98,3
Qaraqalpaqstan Respublikası	298,6	281,2	2,8	8,6	6,0
Wálayatlar:					
Andijan	150,9	136,2	1,4	11,3	2,0
Buxara	362,3	327,0	3,2	19,2	12,9
Jizzax	265,7	254,5	1,1	4,9	5,2
Qashqadárya	340,2	308,0	4,7	22,9	4,6
Nawayı	176,3	162,4	3,4	3,2	7,4
Namangan qalası	512,6	479,9	5,1	22,9	4,6
Samarqand	528,5	422,3	5,0	91,5	9,7
Surxandárya	300,2	283,8	0,6	6,9	8,8
Sırdárya	168,4	145,2	1,2	19,7	2,4
Tashkent	335,3	308,4	1,0	13,5	12,4
Ferǵana	650,4	630,6	1,4	14,2	4,1
Xorezm	366,1	350,4	4,0	8,0	3,8
Tashkent qalası	355,1	312,3	6,0	22,4	14,4

Joqarıda keltirilgen nátiyjelerge bola sonı aytıwǵa boladı elimizde dene tarbiyası hám sporttı jónede ǵalabalıq sporttı elede xalq arasında keń en jaydırıw máselesi búgingi kúnniń aktual mashqalası bolıp qalmaqta.

Ótkerilgen izertlewlerden alınǵan maǵlıwmatlardı talıqlaw tiykarında tómendegi juwmaqlarǵa kelindi:

Joqarıdaǵılardıń hár biri mádeniyat álemine tek ǵana insannıń sociallıq jaqtan qáliplesken fizikalıq pazıyletlerin emes, al sociallıq iskerliktiń minez-qulıq normaları hám qaǵıydaları, túrleri, formaları hám quralların óz ishine alǵan keńirek sistemanıń elementleri sıpatında kirgizilgen.

Juwmaq ornında sonı atap ótiw orınlı, Dene mádeniyatı Ózbekstan sisteması insanlardı tek fizikalıq emes, al ruwxıy bárkamal etip tárbiyalawǵa, jaslardı sociallıq miynetke hám Watandı qorǵawǵa tayarlawǵa xızmet etedi.

Demek, dene mádeniyatı quramalı sociallıq qubılıs bolıp, ol tek fizikalıq rawajlanıw máselelerin sheshiw menen sheklenip qalmastan, jámiyettiń ádep-ikramlılıq, tárbiya tarawındaǵı basqa da sociallıq wazıypaların atqaradı. Házirgi zaman jámiyeti jas áwladtıń fizikalıq jaqtan bárkamal, salamat, quwanıshlı bolıp ósip jetilisiwinen mápdar.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Ózbekstan Respublikasınıń “Dene tárbiyası hám sport haqqında”ǵı Nızamı. Tashkent, 2015-jıl 5-sentyabr. 174-san “Xalıq sózi” gazetası.
2. Eshnazarov J. Dene mádeniyatı tariyxı hám basqarıw. T., “Fan va texnologiya” baspası, 2008., - 3 b.
3. Eshnazarov J. Dene mádeniyatı tariyxı hám basqarıw. T., “Fan va texnologiya” baspası, 2008., - 30 b.
4. Samarqand forumı: “Jaslar-2020: global birgelikli háreketleniwi, turaqlı rawajlanıw hám adam huqıqları”. https://pravacheloveka.uz/oz/news/samarqandforumi-yoshlar-2020-global-birdamlik-barqaror-taraqqiyot-va-inson huquqlari
5. Demokratiyalastırıw hám insan huquqları. Ilimiy aǵartıwshılıq jurnal. 4 [88] - 2020. - 41 b.
6. Demokratiyalastırıw hám insan huquqları Ilimiy aǵartıwshılıq jurnal. 3 [87] - 2020. - 19 b.
7. Aminov M., Ahmedov B. hám basqalar. Ózbekstan milliy enciklopediyası. 3-tom. Gidrofiliya - zebralar. Redakciya alqası: T.: “Ózbekstan milliy enciklopediyası” mámleketlik ilimiy baspaxanası, 2002. - 614 b.
8. Panachev V.D. Sport hám jeke adam: sociologiyalıq analiz tájiriybesi / V.D. Panachev // SOCIS. - 2007. - №11. - 84 b.
9. https://www.shakopee.k12.mn.us/Page/964
10. https://works.doklad.ru/view/VU8oj3nvSlo

ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ 13-15 ЛЕТ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Хожанов Гафур Гайратбаевич
Преподаватель-стажер
Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта
Шимбергенов Шохрух Тохтарбекович
Студент
Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта
Richmanagafa777@gmail.com

Аннотация: *В статье рассматриваются научно обоснованные подходы к подготовке легкоатлетов в возрасте 13–15 лет к соревновательной деятельности. Актуальность исследования обусловлена необходимостью рационального планирования тренировочного процесса с учётом возрастных морфофункциональных особенностей подростков и требований современного спорта. Целью исследования является обоснование эффективной системы подготовки юных легкоатлетов на этапе начальной специализации. В работе*