



## O'ZBEKISTONNING IQLIM SHAROITIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINING XUSUSIYATLARI.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7853076>

**Safoyev Hasan Aminovich**

**Mamurov Baxrom Baxshulloyevich**

*Buxoro muhandislik-texnologiya instituti*

**Annotatsiya:** Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida jismoniy tayyorgarlik atamasi «jismoniy holat», «jismoniy rivojlanish», «jismoniy sifatlar» kabi iboralarning asosini tashkil etadi. Bu ijtimoiy-pedagogik jarayon sifatida kishilarning yoshi, jinsi, salomatligi, istak va qiziqishlari bilan bevosita bog'liq. O'quvchi-yoshlar, talabalarni jismoniy tarbiya dasturi talablarini bajarishga tayyorlash, sportchilarning mahoratini oshirishda ularning jismoniy tayyorgarliklarini ta'minlash kabi muhim.

**Kalit so'zlar.** Jismoniy, tarbiya, tayyorlash, sifatlar, tayyorgarlik, mehnat, yosh, faol.

Kirish. Iqlim sharoitlari va hududlarning geografik tuzilishlariga bog'liq holda turli faol mashg'ulotlarni tashkil etish mehnat unumi va sport natijalarining samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday ijtimoiy-pedagogik jarayonlar etakchi fan doktorlari, professor Sh.X.Xonkeldiyev (Tosh-kent), iqtidorli yosh olimlar R.Q.Qudratov (O'zDJTI), B.B.Boyboboev (Namangan DU) va boshqalar tomonidan mukammal o'rganilib, tavsiyalar berilgan.

O'zbekistonning barcha hududlari issiq iqlim sharoiti zonasi tarkibiga kiradi va tog'li va tog' oldi, sug'oriladigan yerlar va cho'l zonalari, shahar va tuman markazlari qishloq, ovullardan iborat.

Farg'ona vodiysi, Toshkent, Jizzax, Samarqand, Qashqadaryo, Surxon-daryo viloyatlarining tog'li zonalari iqlim sharoiti jizatdan ancha qulay hisoblanadi, yozning eng issiq kunlarida ham havoning issiqlik darajasi 35-37o dan oshmaydi. Bunday paytlarda tog' oldi, cho'l va sug'oriladigan yer zonalarida issiq 40-42o gacha borib yetadi.

Anatomiya, fiziologiya, gigiena va jismoniy madaniyat nazariyasi kabi fanlarda ta'kidlanishicha, jismoniy tarbiya darslari va sport mashg'ulotlarini tashkil qilish jarayoni gavda haroratidan (36o) kamida 5-7o (daraja) past bo'lishi lozim. Shu tufayli shahar va tuman markazlarida sport mashg'ulotlari va musobaqalar yozgi paytlarda doimo kech soat 18-19oo da boshlanadi.

Asosiy qism. Ma'lumki, Respublika sharoitida deyarli barcha hududlarda bahor va yozning birinchi yarmida havoning issiqlik darajasi 25-30o ni tashkil etadi. Maktablarning sport va o'yinlarga moslashtirilgan maydonlari soya-salqin bo'ladi,



ya'ni havoning issiqlik darajasi 25-28o C dan oshmaydi. Shu sababdan dars jadvalarining 7-8 soatlariga jismoniy tarbiya darslari qo'yiladi.

Pedagogik kuzatishlar, turli xil suhbat va muloqotlarning natija-lariga qaraganda, maydonlar qanchalik soya-salqin bo'lmasin, aprel, may, sentabr oylarida jismoniy tarbiya darslari 6-8 darsning oxiri – soat-larda bo'lishi ancha qiyinchilik tug'diradi. Ya'ni umumta'lim maktab o'quvchilari, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarining talaba-yoshlari yugurish, futbol o'ynash va boshqa tez bajarish lozim bo'lgan mashqlarni maqsaddagidek bajara olmaydi. Chunki, issiq havo, quyosh nurlari ularga ta'sir o'tkazadi. Natijada tez charchash, toliqish, ko'p terlash, nafas olishning qiyinlashishi, qon tomirlarining o'ta tez urishi kabilar paydo bo'ladi. Bunday holatlar kechki sport mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida ham sodir bo'ladi. Bunday sharoitlarga nafaqat o'quvchi-talaba yoshlar, hatto o'qituvchilar, murabbiylar, hakamlar, ja-moa-larning mas'ul xodimlari ham qiynaladi. Shunga qaramasdan, ko'p-chilik kishilar bunday iqlim sharoitga ko'nikishadi. Lekin, qancha-lik jismonan chiniqmasin, issiq havo, quyosh nurlari nafaqat nafas olish yoki faol harakatlarni bajarishga, hatto terilardagi hujayra va to'qi-malarni o'z holatini saqlashiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilishda quidagi xusu-siyatlarni hisobga olish zarur:

- umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarini choraklarga taqsimlash jarayonida tez va uzoq muddatda bajarish lozim bo'lgan mashq-larni o'rtacha (20-25o) iqlim sharoitiga rejalashtirish zarur. Bunday holatlar o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida ham ko'zda tutiladi;

- barcha turdagi o'quv yurtlarida, ayniqsa shahar va tuman mar-kazlarida dars jadvalining 2-4 soatlariga jismoniy tarbiya darslarini kiri-tish maqsadga muvofiq;

- dars o'tkaziladigan maydonlar, maxsus moslamalar soya-salqin joylarda tashkil etilishi, gigienik qoidalarga rioya etish, ayniqsa chang ko'tarilmasligi uchun suv sepish (sharoit yaratish shart) lozim;

- tog'li va tog' oldi hududlarida iqlim sharoitlariga qarab jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish o'qituvchilar ixtiyoriga berilishi kerak;

- iqlim sharoitlariga qanchalik moslashilmasin, shug'ullanuvchi-larni vaqti-vaqti bilan tibbiy ko'rikdan o'tkazish va doimiy tibbiy na-zorat ostida bo'lishini ta'minlash zarur;

- o'quvchi-yoshlar va talabalarga issiq iqlim, ayniqsa quyosh nur-la-rining organism uchun afzalliklari, chiniqish zaruriyatlari haqida tegishli ma'lumotlar berib borish, ularning natijalarini o'quvchi-yoshlar orasida joriy qilib borish kerak.

Umuman olganda, iqlim sharoitlarida o'quvchi-yoshlar va talabalarining jismonan chiniqish yo'llarini ilmiy-nazariy va pedagogik jihatdan ta'minlash bilan bir qatorda, ularni doimiy ravishda takomillashtirib borish kerak.

Sport to'garaklarida o'quvchi-yoshlar va talabalar uchun mashg'u-lotlarni tashkil qilish eng avvalo, shug'ullanuvchilarning xohish-istak-lari, murabbiy-o'qituvchilarning imkoniyat-sharoitlari hamda sport inshootlarining bo'shligiga bog'liq. Shunday bo'lsa-





da, bahor, yoz va kuzning issiq paytlarida sport mashg'ulotlarini albatta o'tkazish sharti bilan shug'ullanuvchilarni ortiqcha qiynamaslik zarur. Chunki issiqlik va og'ir yuklamalar (nagruzka) natijasida bunda ko'pchilik yoshlar bardosh bera olmaydi, sportga qiziqish susayishi va so'nishi sodir bo'ladi. Shuning uchun ularni nazariy bilimlar va ruhiy holatlarga tayyorlash, ko'niktirish zarur bo'ladi.

E'tirof etish lozimki, futbolga mehr qo'ygan yoshlar ob-havo va iqlim sharoiti qanday bo'lishidan qat'iy nazar, ular futbol o'ynashni tark etishmaydi. Bunday holatlardan foydalanish murabbiylar uchun kechi-rarli emas. Chunki 30-35o issiq havoda 1-1,5 soatlab ochiq maydonda to'p surish zarardan boshqa narsa emas. Chunki issiq havo o'pkaning ish faoliyatini buzadi, qon qaynab ketadi; mushaklardagi hujayra va to'qimalarda suv-namlik o'ta kamayadi, teri kuyadi, bosh miya charchaydi va boshqa salbiy jihatlar ko'payishi natijasida keyinchalik turli ichki va tashqi kasalliklar yuzaga keladi. Shu sababdan ham tibbiy xodimlar havoning o'ta issiqligi, quyoshning jazirama nurlaridan doimo saqlanishni tavsiya etishadi. Har bir sport turining xususiyatlariga qarab mashg'ulotlarni o'tkazish joyi va vatini to'g'ri belgilashi lozim. Masa-lan, kurash, boks, shtanga, stol tennisi kabi turlarni soya-salqin joylar, hat-to salqin, yopiq binolarda ham istalgan vaqtda o'tkazish mumkin. Yengil atletikaning yugurish futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi kabi turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilishda havoning issiqlik dara-jasiga e'tibor berish lozim. Ya'ni o'ta issiq joylarda shug'ullanishdan voz kechish kerak bo'ladi.

Ochiq suv havzasi bo'lgan o'quv yurtlari yoki ko'l, suv ombori, kanal (ariq) va daryo irmoqlarida suvda suzishni o'rgatish, «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablarini bajarishga tayyorgarlik ko'rish jarayonlarini tashkil etish uchun kunning birinchi yarmi (soat 9-11oo) yoki peshindan keyin (soat 16-18oo)gi vaqtni tanlagan ma'qul. Aks holda shug'ullanuvchilar «nur kasalligi»ga (quyosh urishi) duchor bo'ladi.

Umuman olganda, sport mashg'ulotlarini tashkil qilishda iqlim sharoitlarini e'tiborga olish, avvalo, shug'ullanuvchilarning sportga qizi-qishni oshirish bilan birgalikda, ularning texnik-taktik tayyorgarligini hamda sport mahoratini oshirishga omil bo'lib xizmat qilishi lozim. Bu yo'lda sport mashg'ulotlarini iqlim sharoitlariga moslashtirib, rejalash-tirish muhim ahamiyatga ega. Chunki, sport mashg'ulotlarining asosiy maqsad va vazifalari shug'ullanuvchilarni sport musobaqalariga tayyor-lash va qatnashtirishdir.

Katta sport (oliy va quyi ligalar, terma jamoalar va h.k.) bilan shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlari egallagan ilg'or tajribalar va ilmiy ta'minot asosida olib borilishi amalda o'z samaralarini bermiqda.

Tajribalar shuni ko'rsatadiki, rejalar va nizomlarda ko'zda tutilgan moddalarda musobaqalarni o'tkazish hamma vaqt ham kutgandagidek natija beravermaydi. Ayniqsa, sport zallari kam, o'yin maydonlari talab darajasida bo'lmagan o'quv yurtlarida bu holat ko'p uchraydi. Ba'zi paytlar yomg'ir yog'ishi, qattiq shamol turishi tufayli musobaqalar o'z vaqtida o'tmay, qolib ketishi mumkin. Shuningdek, yengil



atletika, futbol, basketbol, voleybol kabi sport turlari bo'yicha qatnashuvchi jamoalar ko'p (10-15) bo'lganda ularning uchrashuvlarini ertalab (soat 8-9oo) va eng issiq paytlarda (11-12oo yoki 14-15oo) ham tashkil qilinaveradi. Natijada ba'zi noroziliklar, kelishmovchiliklar yuz beradi. Shu bilan birgalikda qatnashuvchilar kutgandagidek natijalarga erisha olishmaydi.

Bunday noxushlik, ko'ngilsizliklarning paydo bo'lmasligi uchun musobaqalarni toza havoli, soya-salqin joylarda va eng muhimi, barchaga qulay paytlarda (ertalab soat 9-11oo va kechki soat 17-19oo) tashkil qilish kerak. Har bir sport turining xususiyatlari ham e'tiborga olinishi lozim. Masalan: gimnastika, stol tennimi, kurash, shaxmat-shashka va h.k.ni sharoitlarga qarab istagan paytlarda o'tkazish mumkin. Yirik sport musobaqalari, asosan yopiq binolarda (futbol, katta tennis bundan mustasno) barchaga qulay paytlarda tashkil qilinaveradi.

#### Sayohatlarni tashkil qilish

Barcha turdagi o'quv yurtlari yoki ishlab chiqarish mehnat jamoalarida ommaviy sayohatlarni (ekskursiya ham) tashkil qilish uchun avvalo asosiy maqsad va vazifalar belgilanadi. Bunda quyidagilarga e'tibor berilishi lozim:

- dam olish kuni piyoda yurish sayohati;
- ta'til paytlarida ko'p kunlik (3-5 va undan ortiq kunlar) piyoda yurish sayohati;
- tarixiy shaharlar va madaniy obidalarga sayr – sayohatlar (ekskursiya).

Bu turdagi sayr va sayohatlarda, asosan hordiq chiqarish, o'lkani o'rganish, tadqiqot, izlanishlar olib borish yoki «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari talablarini bajarish maqsad hamda vazifa qilib qo'yilishi mumkin.

Mamlakatimiz sayohatlar va ekskursiyalar (turizm) uyushtirish uchun qulay manzillardan biridir. Farg'ona vodiysi, Toshkent, Jizzax, Samarqand viloyatlarining tog'li hududlari piyoda yurish sayohatlarini o'tkazishga mos va qulay, hamda tabiat manzaralari va hayvonot dunyosi bilan qiziqarlidir.

Toshkentdagi osmono'par zamonaviy qurilish koshonalari, mada-niyat maskanlari va sport inshootlari barchaning diqqatini jalb etadi. Samarqand, Buxoro, Urganch, Xiva, Shahrisabz, Termiz, Qo'qon kabi tarixiy shaharlar o'zining tarixiy obidalari bilan mashhurdir. Shu sabab-dan o'quvchi-yoshlar, talabalar va mehnatkashlar yilning barcha fasllari-da o'z sharoitlariga qarab, sayohat va ekskursiyalarni tashkil etishlari mumkin.

#### Xalq milliy o'yinlarini tashkil etish

O'zbekistonning mustaqilligi sharofati bilan milliy qadriyatlarimiz qayta tiklandi. Xalq milliy o'yinlarini o'rganish, ularni ommalashtirish yo'lida katta tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Xulosa. O'zbek milliy harakatli o'yinlaridan saralab olingan turlari o'quv yurtlarining «jismoniy tarbiya» dasturlariga (1999) kiritilgan. Navro'z va Mustaqillik kuni bayramlarida kurash, ko'pkari, poyga, arqon tortishish, bilak kuchini sinash kabi turlar keng qo'llanilib kelinmoqda. Shunday bo'lsada, xalq milliy o'yinlarini tashkil qilishda ba'zi bir muammolar o'z yechimini kutmoqda, ya'ni o'quv yurtlari, ishlab





chiqarish mehnat jamoalari, turli muassislar va aholi istiqomat joylarida milliy o'yinlar uchun moslama, o'yin maydonlari yetishmaydi.

Xalq milliy o'yinlari «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» kabi dasturlardan chetda qolayotgani ham afsuslanar-lidir. O'quv yurtlari, jamoalar va dam olish joylarida (istirohat bog'lari, oromgohlar va h.k.) xalq milliy o'yinlari bo'yicha rasmiy musobaqalar tashkil etilmayotir va h.k.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RUYXATI:

1. Safojev H.A. International Journal of Health Sciences Ecuador ,South ,Amerika volume 6/ Number 1/ April 2022 V 678-684 p
2. Safojev H.A. Involta Ilmiy Jurnal Uzbekiston:Vol. 1 –No.4 2022.–P.275-281.
- 3 . Safojev H.A Педагогик махорат илмий-назарий ва методик журнал. Бухоро, 2018. 1-сон, –Б.235-237.