2025
№4

TAFAKKUR ZIYOSI

ILMIY-USLUBIY JURNAL

ISSN 2181-6131
9 772181 613003

Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Oliy Attestatsiya komissiyasining filologiya, falsafa, tarix va pedagogika fanlari bo‘yicha ilmiy nashrlar ro‘yxatiga kiritilgan. Jurnalning indeks raqami: 3535

JDPU TAHRIRIY NASHRIYOT BO‘LIMI

Suratda Germaniyaning Baden-Vyurtemberg federal hududi, Stuttgart shahrida joylashgan yirik jamoat kutubxonasi va madaniy markaz.

2025 №4

TAFAKKUR ZIYOSI

ILMIY-USLUBIY JURNAL

Jurnal Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Oliy Attestatsiya komissiyasining filologiya, falsafa, tarix va pedagogika fanlari boʻyicha ilmiy nashrlar roʻyxatiga kiritilgan. Jurnalning index raqami: 3535

JDPU TAHRIRIY NASHRIYOT BOʻLIMI

ISSN 2181-6131

9 772181 613003

BOSH MUHARRIR

Maksudjan Yuldashev – pedagogika fanlari doktori, professor.

MUHARRIR O'RINBOSARI

G'ayrat Qodirov – pedagogika fanlari doktori, dotsent.

Farrux Aqchayev – tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent.

Anora Jabborova – filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent.

Xaqberdi Xamzayev – texnika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent.

MAS'UL KOTIB

Xurshid Maxammadiyev – filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent.

TARJIMONLAR:

Zubayda Jumayeva – filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent (rus tili bo'yicha).

Eldar Hasanov – filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent (rus tili bo'yicha).

Nargiza Bo'riyeva – filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent (ingliz tili bo'yicha).

Dildora Baxriddinova – dotsent, (ingliz tili bo'yicha).

MUSAHHIHLAR

Feruza Jumayeva – filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent.
Murodulla Jo'rayev – filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori.

SAHIFALOVCHILAR

Sirojiddin Turg'unboyev

Zulayxo Shakarova

MUASSIS – Abdulla Qodiriy nomidagi Jizzax davlat pedagogika universiteti.

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

- **Anatoliy Sagdullayev**, tarix fanlari doktori, akademik
- **Komiljon Tojiboyev**, biologiya fanlari doktori, akademik
- **Andrey Zuyev**, Novosibirsk davlat universitetining Gumanitar instituti professori, tarix fanlari doktori (Rossiya)
- **Stiven Korbet**, Portsmud universiteti, tillar va amaliy tilshunoslik yo'nalishi professori (Buyuk Britaniya)
- **Seyko Wazake**, Chibu universiteti doktori (Yaponiya)
- **Donina Lyudmila**, Sankt-Peterburg davlat universiteti dotsenti, filologiya fanlari nomzodi (Rossiya)
- **Jakelin Duglas**, Norwich tillar o'qitish instituti professori (Buyuk Britaniya)
- **Himmet Karadal**, Izzet Baysal universiteti professori (Turkiya)
- **Tuba Yilmaz**, Nejmiddin Erbakan universiteti professori (Turkiya)
- **Qozoqboy Yo'ldoshev**, pedagogika fanlari doktori, professor
- **Abdunazar Nurmonov**, pedagogika fanlari doktori, professor
- **Usmonjon Qosimov**, filologiya fanlari doktori, professor
- **Abdug'afur Mamatov**, filologiya fanlari doktori, professor
- **Umrzoq Jumanazarov**, filologiya fanlari doktori, professor
- **Faniya Axmedshina**, tarix fanlari doktori, professor
- **Shokir G'afforov**, tarix fanlari doktori, professor
- **Baxti Ochilova**, falsafa fanlari doktori, professor
- **Akbar Saitkasimov**, falsafa fanlari doktori, professor
- **Zuhra Yaxshiyeva**, kimyo fanlari doktori, professor
- **Marat Sultonov**, kimyo fanlari doktori, professor
- **Raximboy Yarmatov**, pedagogika fanlari doktori, dotsent
- **Rustam Abdurasulov**, psixologiya fanlari doktori, dotsent
- **Xudoybergan Mavlonov**, biologiya fanlari doktori, dotsent
- **Yulduz Karimova**, filologiya fanlari doktori, dotsent
- **Ilyos Islamov**, tarix fanlari doktori, dotsent
- **Mo'min Hoshimxonov**, falsafa, filologiya va pedagogika fanlari doktori
- **Hamid Meliyev**, pedagogika fanlari doktori, professor
- **Furqat Axmedov**, pedagogika fanlari nomzodi, professor
- **Oleg Kim**, filologiyafanlari nomzodi, dotsent
- **Muxtorqul Pardayev**, tarix fanlari nomzodi, dotsent
- **Botir To'xtamishev**, texnika fanlari nomzodi, dotsent
- **Rabbim Yusupov**, texnika fanlari nomzodi, dotsent
- **Abduvali Shamshiyev**, iqtisod fanlari nomzodi, dotsent
- **Qo'chqor Hakimov**, geografiya fanlari nomzodi, dotsent
- **Sarvar Nazarqosimov**, sotsiologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent
- **Sherali Abduraimov**, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent
- **Feruza Jumayeva**, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent
- **Bobomurod Toshboyev**, falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

Jurnal bir yilda 4 marta (har chorakda) chop etiladi.

Matnlarda foydalanilgan iqtibos va ma'lumotlar aniqligi uchun mualliflar mas'uldirlar.

Jurnaldan ma'lumot ko'chirib olinganda, manba qayd etilishi shart.

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Oliy Attestatsiya komissiyasining filologiya, falsafa, tarix va pedagogika fanlari bo'yicha ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

Jurnal Jizzax viloyati Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar boshqarmasidan 2020-yil 25-aprelda 06-042 raqam bilan qayta ro'yxatga olingan. Jurnalning xalqaro ISSN raqami: 2181-6131.

Manzil: 130100, Jizzax shahri, Sharof Rashidov ko'chasi, 4-uy.
Telefon: +998 72 226 02 93,
+998 93 298 22 12
Faks: +998 72 226 46 56

2025-yil 25-dekabr kuni bosmaxonaga topshirildi.
Qog'oz bichimi A4.
Buyurtma: ____________
Nashr adadi: 100

JDPU TAHRIRIY NASHRIYOT BO'LIMI

MUNDARIJA

TAQVIM

Ona tilimiz istiqboli va badiiy so'z san'ati 11
Usmon Qosimov – professor, Jizzax davlat pedagogika universiteti
Gulmira Abdullayeva – tayanch doktorant, Jizzax davlat pedagogika universiteti

PEDAGOGIKA, PSIXOLOGIYA VA INNOVATSION TA'LIM

Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifatini oshirish omillari 17
Sherzod Raxmanovich Urakov – p.f.d., dotsent,
Kattaqorg'on davlat pedagogika instituti rektori
G'ayrat O'roqboyevich Qodirov – p.f.d., dotsent, Jizzax davlat pedagogika
universitetini barqaror rivojlantirish bo'yicha rektor maslahatchisi

Sharq allomalari xalq o'yinlari vositasida yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish 24
Tal'at Saidovich Usmanxodjayev – p.f.d., professor, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va
sport universiteti
Xamidilla Abdullayevich Meliyev – p.f.n., professor, Jizzax davlat pedagogika universiteti
Nuriddin Abdualimovich Chorshamiyev – p.f.b.f.d. (PhD), dotsent,
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Ta'lim sifatini boshqarishning xalqaro tajribasi 29
Sherali Abduraimov – p.f.f.d. (PhD), professor, Renessans ta'lim universiteti

Sanoat va ta'lim hamkorligida kadrlar tayyorlashning tizim va mexanizmlari 33
Mirzoxid Axmadjanovich Tuxtabayev – dotsent, Namangan davlat texnika universiteti

Integrativ yondashuv va kreativ fikrlash o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik 38
Feruza Meliyevna Sadriddinova – dotsent, Jizzax davlat pedagogika universiteti

Multimedia yordamida ta'lim muassasalari faoliyatini baholash va sifat nazoratini amalga oshirish 43
Hurriyat Xurramovna Eshova – f.f.b.f.d. (PhD), O'zbekiston Milliy universiteti

Aksiologik yondashuv asosida bo'lajak o'qituvchilarda deontologik kompetentlikni rivojlantirish modeli 48
Abduvohid Abdulazizovich Boltayev – p.f.b.f.d., Jizzax davlat pedagogika universiteti

Umumta'lim maktablarida o'quvchilarning tadqiqotchilik ko'nikmalarini rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari 53
Eldor Utkir o'g'li Ochilov – biologiya bo'limi boshlig'i, Maktabgacha va
maktab ta'limi vazirligi huzuridagi Respublika ta'lim markazi

Bo'lajak o'qituvchilarda metametodik kompetentlikni rivojlantirishning innovatsion metod va shakllari 57
Orif Abduxalikovich G'aniyev – p.f.f.d. (PhD), Jizzax davlat pedagogika universiteti

Umumta'lim maktab o'quvchilarida tanqidiy fikrlash qobiliyatini rivojlantirish masalalari 62
Sevara G'iyosiddinovna Xasanova – p.f.f.d. (PhD), Ta'limni
rivojlantirish Respublika ilmiy-metodik markazi

Bo'lajak muhandislarning ishlab chiqarish-texnologik kompetentligini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish 67
Mansur Erkinovich Qodirov – p.f.f.d. (PhD), Jizzax davlat pedagogika universiteti

Talabalarda affilliativ motivatsiyani rivojlantirishda guruh hamkorlikning ahamiyati 71
Nilufar Omon qizi Omonova – p.f.b.f.d. (PhD), Termiz iqtisodiyot va servis universiteti

Sport faoliyatida shaxsning o'ziga xos xususiyatlarini shakllanishida motivatsiyaning ta'siri 79
Otabek Tursunovich Bahromov – psixologiya f.b.f.d. (PhD), dotsent, Jizzax davlat pedagogika universiteti

Социально-психологическая характеристика буллинга в поведении подростков 86
Раъно Усаровна Мунарова – старший преподаватель, Джизакский государственный педагогический университет

Umumta'lim maktab o'quvchilarida o'yin imkoniyatlarini rivojlantirish 91
Alisher Yunusovich Bo'riboyev – katta o'qituvchi, Jizzax davlat pedagogika universiteti

AMALIY FANLAR

O'quvchilar jismoniy madaniyat ta'limini milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida takomillashtirish zarurati 97
Furqat Ko'ldoshevich Axmedov – p.f.n., professor, Jizzax davlat pedagogika universiteti

Boshlang'ich sinf o'quvchilariga milliy va umuminsoniy qadriyatlarni singdirishga oid o'quv me'yoriy-huquqiy va metodologik asoslari 101
Shodiyor O'rolovich Atamurodov – dotsent, Jizzax davlat pedagogika universiteti

Zamonaviylik kontekstida me'morlarning kasbiy-grafik kompetentligi mazmuni: muammo va yechimlar 105
Kamolitdin Abduhakimovich Zoyirov – p.f.n., dotsent, Jizzax davlat pedagogika universiteti

12-14 yoshli voleybolchilarda texnik-taktik tayyorgarlik jarayonini takomillashtirishning ilmiy asoslari 109
Furqat Qo'ldoshevich Axmedov – p.f.n., professor, Jizzax davlat pedagogika universiteti
Shoxsanam Xolmurod qizi Turapova – o'qituvchi, Jizzax davlat pedagogika universiteti
Bekzod Babakulov – o'qituvchi, O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali

Erkin kurashchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda metabolik ta'minot va ovqatlanishning ilmiy asoslari 114
Nodir Azim o'g'li Xonto'rayev – mustaqil izlanuvchi, (PhD), Jizzax davlat pedagogika universiteti

O'quvchilarni ma'naviy tarbiyalashda jismoniy madaniyat va sport tadbirlarining o'ziga xos xususiyatlari 120
Akmal Tugalboyevich Quvondiqov – o'qituvchi, Jizzax davlat pedagogika universiteti

IJTIMOIY FANLAR

Erkin fikrlash va liberal ta'limning falsafiy asoslari 126
Baxti Murodovna Ochilova – f.f.d., professor, Jizzax davlat pedagogika universiteti

Oliy ta'lim muassasalari talabalarida ekologik madaniyatni rivojlantirishning ijtimoiy-huquqiy asoslari 140
Kalandar Abdullayevich Saparov – b.f.d., professor, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti
Gulshat Sultamuratovna Berdibayeva – assistent o'qituvchi, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya sport universiteti Nukus filiali

Развитие Темуроведения в период независимости: исследования, результаты 147
Зебо Рашидовна Яхшиева – д.ф.н. (DSc), Туронского университета, академик Академии наук Турон
Манзура Бекмирзаевна Рустамова – магистр, Компьютерные системы и управления

Intellektual salohiyatni o'rganish borasidagi yondashuvlar 153
Hakimbek Otaqulovich Yorqulov – s.f.n., dotsent, Toshkent kimyo-texnologiya instituti.

Axborotlashgan jamiyatning ijtimoiy hayotni modernizatsiyalash va inson resurslarini rivojlantirish bilan dialektik aloqadorligi 160
Tolibjon Eshqobilovich Ergashev – f.f.b.f.d. (PhD), dotsent, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Boshqaruv samaradorligi agentligi Jizzax viloyati filiali bosh inspektori

Shaxsga yo'naltirilgan davlat xizmati: sun'iy intellekt yordamida tezkor, adolatli va shaffof boshqaruv 165
Sarvar Inatillayevich Nazarqosimov – s.f.b.f.d. (PhD), dotsent, Jizzax davlat pedagogika universiteti

Milliy xarakter va axloq uyg'unligining shaxs ma'naviyatiga ta'siri 169
Bobomurot Eshboyevich Toshboyev – f.f.b.f.d. (PhD), dotsent, Jizzax davlat pedagogika universiteti

Ikkinchi jahon urushi yillarida O'zbekistonda jamoat xavfsizligini ta'minlashda radioning o'rni 174
Mashhura Muhammadaminovna Temirova – t.f.b.f.d. (PhD), dotsent, Qo'qon davlat universiteti

Sharqiy Turkistonda an'anaviy "Mashrab bazmlari" 179
Rasul Muxitdinovich Soatov – f.f.b.f.d. (PhD), dotsent v.b., Jizzax davlat pedagogika universiteti

Стабильность общества и ее значение в развитии общественных отношений 183
Абдурашид Базарбаевич Шарипов – Руководитель начальной допризывной подготовки политехникума №2, Шароф Рашидовского района Джизакской области

Talabalarning ma'naviy-axloqiy tarbiyasini rivojlantirishga oid nazariy yondashuvlar 187
Rustam Abdimanonovich Kosimov – o'quv-uslubiy boshqarmaning talabalar amaliyoti bo'limi boshlig'i, Jizzax davlat pedagogika universiteti

Sayfiddin Boxarziy ta'limotida komil insonni tarbiyalash asoslari 191
Malika Fayzulloyevna Norova – f.f.d. (PhD), Buxoro davlat universiteti

Demokratik jamiyatda qonun ustuvorligi va huquqiy madaniyat 196
Zumrad Kasimova – katta o'qituvchi, Jizzax davlat pedagogika universiteti

Ta'lim turizmining inson kapitali rivojiga va mamlakat ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotiga ta'siri 203
Azamat Juraboyevich Usmanov – katta o'qituvchi, Jizzax davlat pedagogika universiteti

FILOLOGIYA FANLARI

Xalq maqollarida "Non" konseptining lingvomadaniy xususiyatlari va semantikasi 209
Umrzoq Abdurazzoqovich Jumanazarov – f.f.d., professor, Jizzax davlat pedagogika universiteti
Mahliyo Norboy qizi Aripova – tayanch doktorant, Jizzax davlat pedagogika universiteti

Karnon voqeasi yoxud Bobursshoh shaxsiyatining olti qirrasi 215
Yulduz Akulovna Karimova – f.f.d. (DSc), dotsent, Jizzax davlat pedagogika universiteti

J.R.R.Tolkin asarlarida "Tabiat" konseptining faollashuvi 220
Nargiza Bo'riyeva – f.f.b.f.d. (PhD), dotsent, Jizzax davlat pedagogika universiteti

Ingliz va o'zbek ertaklarida bo'rining yetakchi hamda raqib personaj sifatida tasvirlanishi 225
Tuxtamurod Olimovich Kuchkarov – f.f.d. (DSc), dotsent, O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Jizzax akademik litseyi

Фразеология и грамматика: границы, пересечения, взаимодействие 232
Абдукарим Сулайманович Мусаев – д.ф.ф.н. (PhD), доцент, Джизакский государственный педагогический университет

Tilshunos olim Ayyub G'ulomovning morfemikaga oid ilmiy qarashlari 236
Xanifaxon Shukurillayevna Xamdamova – dotsent, Jizzax politexnika instituti

Eshqobil Shukur she'riyatida okkazionalizmlarning estetik vazifalari 240
Xayrulla Hamdamovich Ibragimov – f.f.f.d. (PhD), dotsent, O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali

Jorj Gordon Bayronning "Kain" dramatik misteriyasida insoniyat taqdiri va isyonkorlik motivlari 243
Parda Qurbonov – dotsent, Turon universiteti

Qashqadaryo shevalarining o'rganilishi 247
Anvarbek Xusinovich Turdialiyev – dotsent v.b., Toshkent davlat o'zbek tili va adabiyoti universiteti
Lazizjon Azamat o'g'li Tursunov – magistr, Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti

Аббревиация как процесс языковой экономии в современном лексическом составе 251
Ирина Рафаиловна Авясова – д.ф по ф.н. (PhD), Джизакского государственного педагогического университета
Александр Игоревич Шакирджанов – Подполковник преподаватель цикла института военной авиации университета безопасности и обороны РУ

Alisher Navoiy she'riyatida badiiy detal ifodasi 257
Xolyigit Xolmurodov – f.f.b.f.d. (PhD), Jizzax davlat pedagogika universiteti

Qozoq bolalar folklorida ranglarning badiiy ifodasi 261
Hulkar Qahramonovna Aliqulova – f.f.f.d. (PhD), Toshkent davlat o'zbek tili va adabiyoti universiteti

Using modern educational technologies in teaching classical literature 266
G'ayrat Boyzoq o'g'li Israilov – PhD in Philological Sciences, Jizzakh State Pedagogical University

The necessity of developing critical thinking in the process of teaching a foreign language: the case of Uzbekistan 271
Gulruh Majidova – Senior Lecturer, Jizzakh State Pedagogical University
Gulruy Donisheva – teacher, Jizzakh State Pedagogical University

Alisher Navoiy yaratgan so'fiyona adabiyot yoxud tasavvufiy-gumanistik qarashlariga salaflar ta'siri 274
Mohira Muradovna Ankabayeva – f.f.b.f.d. (PhD), Jizzax davlat pedagogika universiteti

Abdulla Oripov poeziyasida nur poetik obrazi 280
Nuriniso Raximovna Umarova – f.f.b.f.d. (PhD), Alfraganus University

TABIIY VA ANIQ FANLAR

Xlor mavzusini o'qitishning didaktik asoslari, shakllantirish va ishlanmalarini yaratish usullari 284
Marat Mirzayevich Sultonov – professor, Jizzax davlat pedagogika universiteti
Ikrom Botirovich Egamberdiyev – katta o'qituvchi, Jizzax davlat pedagogika universiteti
Orif Nurmatovich Xolboyev – katta o'qituvchi, Jizzax davlat pedagogika universiteti
Shaxboz Marat o'g'li Mirzayev – o'qituvchi, Jizzax davlat pedagogika universiteti

Individual ta'lim trayektoriyasini joriy etishda raqamli platformalardan foydalanish 288
Rabbim Mixlievich Yusupov – t.f.n., dotsent, Jizzax davlat pedagogika universiteti

Texnika oliy ta'lim muassasalarida axborot-ta'lim muhitida fizika fanidan konvergent ma'ruza tashkil etish 291
Samar Sattor o'g'li Alikulov – dotsent, Jizzax politexnika instituti

Geometry of Lobachevsky in problems 297
Sayora Sayidakbarovna Kukiyeva – Associate Professor, Fergana State University

Sun'iy intellekt va kompyuter simulyatorlari integratsiyasining o'qituvchi kasbiy mahoratini oshirishga ta'siri 302
Sarvar Musurmonovich Jumaboev – dotsent, Jizzax davlat pedagogika universiteti,
Sodiq Usmonov – dotsent, Jizzax davlat pedagogika universiteti

Tabiiy radiatsiyaning hosil bo'lish manbalari 305
Anvar Razzaqovich Qurbonov – f-m.f.b. (PhD), Jizzax davlat pedagogika universiteti
Dinor Abdullayeva – magistr, Jizzax davlat pedagogika universiteti

Sirkad tizimining fiziologik ahamiyati 310
Gulnoza Ablakulovna Abdirashidova – katta o'qituvchi,
Samarqand davlat tibbiyot universiteti

Web loyihalash vositasida talabalarning mediakompetentligini shakllantirishning pedagogik-psixologik jihatlari 314
Akbar Oynabekovich Otabekov – katta o'qituvchi, Jizzax davlat pedagogika universiteti

Biologiya fanidan o'quvchilarning mustaqil ta'lim faoliyatini samarali tashkil etishning innovatsion texnologiyalari 319
Sanobar Qadambaevna Jumaniyazova – o'qituvchi, Toshkent
Farmasevtika instituti qoshidagi akademik litsey

YOSH TADQIQOTCHILAR

Amaliy mashgʻulotlarda talabalarning ijodkorlik kompetensiyasini rivojlantirishning oʻziga xos xususiyatlari 324
Islom Yetmishovich Azamatov – oʻqituvchi, Jizzax davlat pedagogika universiteti

The alienation and identity crisis in Franz Kafka's the metamorphosis 329
Sunnat Ravshan oʻgʻli Qosimov – EFL Teacher, Jizzakh State Pedagogical University

Talabalarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilishda innovatsion texnologiyalar 333
Eldor Ziyat oʻgʻli Nurmatov – oʻqituvchi, Jizzax davlat pedagogika universiteti

Zarafshon vohasi qoraqalpoqlari tarixining oʻrganilishi haqida 342
Orif Abdigʻapparov – oʻqituvchi, Jizzax davlat pedagogika universiteti

The concept of nature and ecological poetics in Uzbek and English poetry 349
Iroda Jumanovna Mamarasulova – teacher, Jizzakh State Pedagogical University

Лингвокультурологический аспект в преподавании РКИ в узбекской аудитории 354
Зульфия Хусаиновна Агишева – преподователъ, Филиал Казанского (Приволжского) Федерального университета в г. Джизак

Oliy ta'lim muassasalarini boshqarishda marketing strategiyalarining transformatsion roli 358
Uralbek Xurram oʻgʻli Buriyev – mustaqil izlanuvchi, Oreintal universiteti

Pedagogical approaches to teaching argumentative writing in English at the high school level 365
Mohinur Muhiddin kizi Alisherova – PhD Student, Namangan State University

Ekzistensializm va adabiyot: hayot mazmunini badiiy idrok etish 369
Tilovmurod Turdiali oʻgʻli Musurmonov – tadqiqotchi, Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Sobir Oʻnar ijodining estetik tamoyillari 374
Mahliyo Mamasharif qizi Qudratova – tadqiqotchi, Guliston davlat pedagogika universiteti

Milliy qadriyatlar asosida yoshlarni siyosiy ongini rivojlantirishning ijtimoiy-pedagogik imkoniyatlarini takomillashtirishning amaliy tizimi 380
Nodirbek Oybek oʻgʻli Murodov – tayanch doktorant, Tarbiya pedagogikasi milliy instituti

Oʻqishdan tashqari faoliyatda tarix oʻqituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini shakllantirish omillari 386
Alisher Zayirovich Suvonkulov – mustaqil tadqiqotchi, Jizzax davlat pedagogika universiteti

Pedagogik nizolarni bartaraf etishda innovatsion yondashuvlar 391
Nodira Valijonovna Anvarova – magistrant, Jizzax davlat pedagogika universiteti
Ilmiy rahbar: Feruza Meliyevna Sadriddinova –dotsent, Jizzax davlat pedagogika universiteti

Oʻqish darslarida boshlangʻich sinf oʻquvchilarining kommunikativ kompetentligini rivojlantirish 395
Sojida Akbar qizi Oynabekova – magistrant, Jizzax davlat pedagogika universiteti

ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA METABOLIK TA'MINOT VA OVQATLANISHNING ILMIY ASOSLARI

Nodir Azim o'g'li Xonto'rayev – mustaqil izlanuvchi, (PhD), Jizzax davlat pedagogika universiteti

Annotatsiya. *Mazkur maqolada malakali erkin kurashchilarning ovqatlanish jarayoni, ular iste'mol qiladigan asosiy ozuqa moddalarning tarkibi va tartibi, ulardan hosil bo'lgan kaloriyani erkin kurashchilar sarflagan quvvat bilan mutanosib yoki nomutanosibligi masalalari yoritilgan.*

Аннотация. *В данной статье освещены вопросы, связанные с процессом питания квалифицированных борцов вольного стиля, составом и режимом потребляемых ими основных пищевых веществ, а также соответствием или несоответствием получаемой из них калорийности объёму энергии, затрачиваемой борцами вольного стиля.*

Abstract. *This article examines the nutritional practices of highly qualified freestyle wrestlers, focusing on the composition and intake patterns of the macronutrients they consume. It also analyzes whether the caloric value derived from these nutrients corresponds proportionally to the athletes' overall energy expenditure.*

Kalit so'zlar: *yakkakurash sport turlari, erkin kurash, funksional imkoniyat, haftalik ovqat ratsioni, o'rta arifmetika, xronometrik-jadval usuli.*

Ключевые слова: *единоборства, вольная борьба, функциональные способность, недельная диета, среднее арифметика, хронометрическо-табличный метод.*

Keywords: *martial arts, freestyle wrestling, functional ability, weekly diet, average arithmetic, chronometric-tabular method.*

O'zbekiston Respublikasining mustaqillikka erishgan davrdan boshlab bugungi kunga qadar o'tgan 34 yillik taraqqiyot jarayonida jismoniy tarbiya va sport sohasi, shuningdek, aholida sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalariga davlat siyosati darajasida alohida e'tibor qaratib kelinmoqda. Mazkur yo'nalishning ustuvorligi qator normativ-huquqiy hujjatlarda o'z ifodasini topgan bo'lib, ular sohada tizimli islohotlarni amalga oshirishning huquqiy asosini yaratadi.

Xususan, O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-394-son qonuni, aholining jismoniy faolligini oshirish, sportning ommaviyligini ta'minlash hamda sportchilar tayyorlash jarayonini takomillashtirishning muhim mezonlarini belgilab bergan. Shuningdek, 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son qarori mamlakatda ommaviy sport harakatini kengaytirish, sport infratuzilmasini modernizatsiya qilish va yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etish borasida amaliy mexanizmlarni joriy etgan.

Bundan tashqari, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2015-yil 29-avgustdagi "2015–2020-yillar davrida O'zbekiston Respublikasi aholisining sog'lom ovqatlanishini ta'minlash konsepsiyasini va chora-tadbirlar kompleksini tasdiqlash to'g'risida"gi 251-son qarori sog'lom ovqatlanish masalasini davlat siyosati darajasida ustuvor yo'nalish sifatida belgilab, aholining sog'lig'ini mustahkamlash, sportchilarni to'g'ri ovqatlantirish tamoyillarini joriy etish va kasalliklarning oldini olish bo'yicha kompleks vazifalarni amalga oshirishga xizmat qilmoqda.

Yakkakurash sport turlari – bugungi kunda jahonning rivojlangan mamlakatlarida jadal sur'atlarda taraqqiy etayotgan va ommalashib borayotgan sport yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur sport turlari bilan muntazam shug'ullanish bolalar va o'smirlarda jismoniy va ruhiy rivojlanishning muhim omillaridan biri sifatida e'tirof etiladi.

Xususan, yakkakurash turlari mashg'ulotlari natijasida ishtirokchilarda mustaxkam sog'liq, harakat tezkorligi, kuch, chidamlilik kabi muhim jismoniy sifatlar shakllanadi. Shu bilan birga, to'g'ri qomat, harakat muvozanati, harakatni boshqarish ko'nikmalari va umumiy motorika ham yaxshilanadi. Ushbu sport turlarining ta'limiy va tarbiyaviy ahamiyati yuqori bo'lib, bolalarning iroda, intizom, emotsional barqarorlik va o'zini boshqarish kabi shaxsiy fazilatlarini ham rivojlantiradi.

Ushbu sport turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilar uchun yuqori natijalarga erishish va qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishida me'yoriy hamda muvozanatli ovqatlanish alohida ahamiyatga ega. Chunki ratsional ovqatlanish organizmning to'g'ri o'sishi va har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi, tashqi muhitning zararli omillariga nisbatan bardoshini oshiradi, funksional imkoniyatlarni yaxshilaydi. Shuningdek, to'g'ri tuzilgan taomnoma sportchining ishchanlik qobiliyati yuksalishiga ham bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatadi[1].

Taomlanish tartibini ilmiy asosda tashkil etish va maqbullashtirish sportchilar, xususan, yakkakurash turlari vakillarining professional faoliyatida ustuvor ahamiyat kasb etadi. Mazkur toifadagi sportchilarning kunlik ratsionini shakllantirishda organizmning yuqori jismoniy yuklamalarga bardoshliligini oshirish, energiya sarfini qoplash hamda zarur makro va mikronutriyentlar bilan to'liq ta'minlashga qaratilgan tizimli yondashuv talab etiladi.

Malakali yosh erkin kurashchilar jismoniy tayyorgarlik jarayonida organizmga yetkaziladigan energiya va ozuqa moddalarining samarali taqsimlanishi ularning mashg'ulotdagi natijalari va umumiy jismoniy rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Shu munosabat bilan, tadqiqotning asosiy maqsadi shundan iboratki, erkin kurashchilar tomonidan iste'mol qilinadigan ozuqa moddalari orqali olinadigan kaloriyaning mashg'ulot jarayonida sarflanadigan quvvat bilan mutanosiblik darajasini aniqlash va tahlil etishdir.

Tadqiqotning amalga oshirilishi erkin kurashchilarning tayyorgarlik davridagi kun tartibi bilan tanishish, mashg'ulotlar intensivligi va davomiyligini aniqlash, sportchilarning mashg'ulotlar va jismoniy faoliyat davomida kunlik energiya sarfini aniqlash, erkin kurashchilarning haftalik taomnoma tarkibi va tartibini o'rganish, iste'mol qilinadigan oziq-ovqat orqali olinadigan kaloriyani hisoblash hamda sarflanayotgan quvvat va qabul qilinayotgan kaloriyaning mutanosiblik darajasini aniqlash va ushbu natijalarni tahlil qilish kabi vazifalarni o'z ichiga oladi.

Ushbu tadqiqot orqali erkin kurashchilarning tayyorgarlik jarayonida energiya balansini optimallashtirishga oid ilmiy asosli tavsiyalar ishlab chiqish, shuningdek, ularning mashg'ulot samaradorligini oshirish va sog'lom turmush tarzini ta'minlashga xizmat qiluvchi amaliy chora-tadbirlarni belgilash imkoniyati yaratiladi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar taxlili, pedagogik kuzatuv, suhbat, so'rovnoma, matematik-statistik tahlil, kunlik sarflangan quvvatni aniqlashning xronometrik jadval usuli, kunlik iste'mol qilinayotgan asosiy ozuqa moddalarning kimyoviy tarkibi va kaloriyasini hisoblash usuli

1 O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 3-sonli Qarori ijrosini ta'minlash bo'yicha Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazi tomonidan tashkil etilgan "Sportchilar to'g'ri ovqatlanishining dolzarb muammolari" nomli xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya.

ilmiy tadqiqotni tashkil etish usullari hisoblanadi.

Tadqiqot Jizzax Olimpiya zaxiralari ixtisoslashtirilgan maktab-internatida tashkil etildi. Unda 18-20 yoshli malakali erkin kurashchilarning mashg'ulotlar davomida sarflagan quvvati va ovqatlanish jarayoni batafsil o'rganildi.

Malakali yosh erkin kurashchilarning bir kunlik sarflagan quvvatini ularning kun tartibiga muvofiq aniqlash uchun xronometriya jadvalidan foydalandik. Ushbu jadvalda yigirma to'rt soat davomida bajarilgan barcha mehnat faoliyati aks ettirildi. Tadqiqot ishtirokchilari o'zlarining kun davomida bajaradigan mehnat turlarini ushbu ustunga aniq va batafsil yozib berishlari talab qilindi. Har bir tur bo'yicha misollar bilan tushuntirishlar berilib, to'liq va izchil ma'lumotlar yig'ildi.

1-jadval

Erkin kurashchilarning kun tartibi ko'rsatilgan jadval

T/r	Mehnat faoliyati	Vaqt	Davomiylik	Jismoniy faollik koeffitsenti	Hamma sarflangan energiya (kkal)
1	Ertalabki uyqudan turish	0600–0630	30	0.0183	0.549
2	Ertalabki yuvinish	0630–0640	10	0,033	0.33
3	1 – Nonushta	0640–0740	60	0,023	1.38
4	1 – Sport mashg'uloti	0800–0930	90		
5	2 – Nonushta	0940–1010	30	0,023	0,69
6	Ritual	1010–1025	15	1.3	19.5
7	Dars jarayoni (1-juftlik) (2-juftlik)	1030–1150 1200–1320	80 80	0,0241 0,0241	1.928 1.928
8	1-Tushlik	1325–1400	35	0,023	0.805
9	Dars jarayoni (3-juftlik)	1410–1530	80	0,0241	1.928
10	O'z ustida ishlash	1540–1630	50	0,0183	0.915
11	2-Tushlik	1640–1700	20	0,033	0.66
12	2 – Sport mashg'uloti	1700–1915	135		
	Kechki ovqat	1930–2000	30	0,023	0.69
13	Ma'naviy tadbirlar	2010–2130	80	0.025	2
14	Kechki uyqu	2200–0600	480	0.0155	7.44
	JAMI:		**1305**		**40.74**

Yuqorida keltirilgan jadval erkin kurashchilarning kun tartibini ifodalagan[2]. Bu jadvalga ularning mashg'ulot jarayoni kiritilmagan.

Malakali yosh erkin kurashchilarning kun davomida bajaradigan barcha mehnat turlari kuzatildi. Ularning kun tartibi jadvalga asoslangan holda qayd etilib, bajarilgan har bir mehnat faoliyati jismoniy faollik koeffitsienti bilan ko'paytirildi. Shu bilan birga, umumiy energiya sarfining 15% miqdori hisobga olinmagan harakatlar va asosiy modda almashinuvini qoplash uchun ajratildi va natija umumiy hajmga qo'shildi. Olingan barcha ma'lumotlarni jamlab, erkin kurashchilarning bir kunlik sarflagan quvvatini aniq hisoblab chiqdik[3]. Malakali yosh erkin kurashchilarning o'rtacha kunlik sarflagan

2 To'ychiboev M.U. "Sport bioximiyasi" – Toshkent 2010. B-142.
3 o'sha manba

quvvatini aniqlash maqsadida ularning oʻrtacha vazni va boʻy uzunligi hisobga olindi. Ushbu maʼlumotlarni aniqlashda oʻrtacha arifmetik qiymat formulasidan foydalanganmiz.

18 yoshli malakali erkin kurashchilar – uchun oʻrtacha vazn 73 kg, oʻrtacha boʻy uzunligi 175 sm sifatida belgilandi. Shu maʼlumotlar asosida hisoblangan oʻrtacha kunlik quvvat sarfi (erkin kurash mashgʻulotlarida ishtirok etmagan holatidagi koʻrsatkich) 3420 kkalni tashkil etdi.

40.74 x 73=2974 kkal

2974 x 0,15=446 kkal

2974+446=3420 kkal

19 yoshli malakali erkin kurashchilar uchun oʻrtacha vazn ogʻirligi 72 kg, oʻrtacha boʻy uzunligi 174 sm. Oʻrtacha kunlik quvvat sarfi (erkin kurash mashgʻulotida ishtirok etmagan holatidagi koʻrsatkich) 3372 kkalni tashkil etdi.

40.74 x 72=2933 kkal

2933 x 0,15=439 kkal

2933+439=3372 kkal

20 yoshli malakali erkin kurashchilar uchun oʻrtacha vazn ogʻirligi 84 kg, oʻrtacha boʻy uzunligi 178 sm. Oʻrtacha kunlik quvvat sarfi (erkin kurash mashgʻulotida ishtirok etmagan holatidagi koʻrsatkich) 3983 kkalni tashkil etadi.

40.74 x 85=3463 kkal

3463 x 0,15=520 kkal

3463+520=3983 kkal

Yuqorida keltirilgan koʻrsatkichlar malakali yosh erkin kurashchilarning bir kun davomida Jizzax Olimpiya zaxiralari ixtisoslashtirilgan maktab-internati tomonidan belgilangan kun tartibidagi mehnat faoliyat turlarini bajarishga sarflagan quvvatini ifodalaydi. Sport mashgʻuloti jarayonida sarflangan quvvatni hisoblash uchun "Captain Calculator" nomli onlayn hisoblash dasturidan foydalanganmiz. Ushbu dastur nafaqat matematik va iqtisodiy masalalarni, balki jismoniy tarbiya va sport sohasidagi koʻplab masalalarning yechimini onlayn tarzda, tizimga kiritilgan formulalar asosida hisoblash imkonini beradi. Dastur yordamida erkin kurashchilarning mashgʻulotlar davomida sarflagan energiyasi aniq va tizimli ravishda aniqlangan.

Biz dastur orqali malakali erkin kurashchilarning sport mashgʻuloti jarayonidagi quvvat sarfini hisobladik. Hisoblash jarayonida sportchining tana vazni (kg) va tanlagan sport turining MET (Metabolic Equivalent of Task, yaʼni jismoniy ishning metabolik ekvivalenti) koʻrsatkichi asosiy parametr sifatida ishlatiladi. Erkin kurash sport turi uchun ushbu MET koʻrsatkichi 6 ga teng deb belgilangan.

Shu koʻrsatkich yordamida sportchilar mashgʻuloti davomida sarflagan energiya miqdori aniq va tizimli ravishda hisoblab chiqildi[4].

2-jadval

Malakali erkin kurashchilarning bir kunlik sarflagan kaloriyasi keltirilgan jadval

T/r	F.I.Sh.	Yoshi	Boʻyi (sm)	Vazni (kg)	Sarflangan energiya (kkal)
1	S. Sh-ov	18	180	78	5500 (5000-5500)
2	Sh. S-ov	18	178	69	4853 (4500-5000)
3	M. X-ov	18	192	98	6865 (6500-7000)
4	T. A-ov	18	165	64	4477 (4000-4500)
5	A. A-yev	18	169	68	4754 (4500-5000)
6	X. Oʻ-ov	18	172	69	4845 (4500-5000)
7	I. X-ov	18	175	70	4914 (4500-5000)
8	M. A-yev	18	166	68	4754 (4500-5000)

4 https://captaincalculator.com/health/calorie/calories-burned-wrestling-calculator/

9	J. M-yev	19	177	72	5082 (5000-5500)
10	Sh. Q-ov	19	161	58	4088 (4000-4500)
11	J. K-ov	19	178	76	5158 (5000-5500)
12	Sh. S-ev	19	178	79	5547 (5500-6000)
13	I. M-ov	19	175	73	5153 (5000-5500)
14	S. U-ov	20	180	98	6840 (6500-7000)
15	S. M-ov	20	181	87	6124 (6000-6500)
16	M. X-ov	20	172	67	4715 (4500-5000)

18-20 yoshli malakali erkin kurashchilarning sport mashg'uloti jarayonida sarflagan o'rtacha quvvatini aniqlash uchun ularning o'rtacha vazn og'irligini hisobladik:

Bir daqiqada sarflangan kaloriya = (MET x vazn og'irligi (kg) x 3.5) : 200.

Bunda bir daqiqa davomida sarflangan kaloriya miqdori aniqlanib, natija mashg'ulotning davomiylik vaqtiga ko'paytirildi. Shu tarzda malakali yosh erkin kurashchilarning mashg'ulot davomida sarflagan quvvati hisoblanadi.

Kun davomida sarflangan o'rtacha kaloriyani aniqlash uchun, kun tartibiga asoslangan boshqa faoliyatlar davomida sarflangan quvvat bilan sport mashg'uloti jarayonida sarflangan quvvat qo'shildi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, Jizzax Olimpiya zaxiralari ixtisoslashtirilgan maktab-internatida erkin kurashchilar uchun sport mashg'uloti bir kunda 2 marta, har biri 90-135 daqiqa davom etadi. Shu ma'lumot asosida kunlik energiya sarfi va o'rtacha quvvat ko'rsatkichlari aniqlandi.

18 yoshli malakali erkin kurashchilarning bir daqiqada sarflagan quvvati:

(6 x 73 x 3.5) : 200 = 7.7 kkal

7.7 x 90 = 693 kkal

7.7 x 135 =1040 kkal

693 + 1040 = 1733 kkal

Umumiy kunlik sarflangan o'rtacha quvvat: 3420 + 1733 = 5153 kkal.

19 yoshli malakali erkin kurashchilarning bir daqiqada sarflagan quvvati:

(6 x 72 x 3.5) : 200 = 7.6 kkal

7.6 x 90 = 684 kkal

7.7 x 135 =1026 kkal

684 + 1026 = 1710 kkal

Umumiy kunlik sarflangan o'rtacha quvvat: 3372 + 1710 = 5082 kkal.

20 yoshli malakali erkin kurashchilarning bir daqiqada sarflagan quvvati:

(6 x 85 x 3.5) : 200 = 8.9 kkal

8.9 x 90 = 801 kkal

8.9 x 135 =1202 kkal

801 + 1202 = 2003 kkal

Umumiy kunlik sarflangan o'rtacha quvvat: 3983 + 2003 = 5986 kkal.

Malakali yosh erkin kurashchilarning tayyorgarlik davrida sutkalik o'rtacha sarflagan quvvati 18–19 yoshdagilarda o'rtacha 5000-5500 kkal, 20 yoshdagilarda esa o'rtacha 5500-6000 kkalni tashkil etishi kuzatildi. Shuningdek, Jizzax Olimpiya zaxiralari ixtisoslashtirilgan maktab-internatining malakali yosh erkin kurashchilari (10–11 sinflar) uchun tavsiya etilayotgan haftalik taomnomaning o'rtacha kaloriyasi 4126 kkalni tashkil etdi. III-bosqich erkin kurashchilar uchun esa tavsiya etilayotgan haftalik taomnomaning o'rtacha kaloriyasi 4974 kkal deb hisoblandi.

3-jadval

Malakali yosh erkin kurashchilarning sutkalik sarflagan quvvati va ovqatdan hosil boʻlgan kaloriyaning taqqoslama jadvali.

T/r	F.I.Sh.	Yoshi	Boʻyi (sm)	Vazni (kg)	Sarflagan energiya (kkal)	Taomnomaning oʻrtacha (kkali)	Orasidagi tafovut
1	S. Sh-ov	18	180	8	5500	4974	-526
2	Sh. S-ov	18	178	69	4853	4974	+121
3	M. X-ov	18	192	98	6865	4126	-2739
4	T. A-ov	18	165	64	4477	4126	-351
5	A. A-yev	18	169	68	4754	4126	-628
6	X. Oʻ-ov	18	172	69	4845	4126	-719
7	I. X-ov	18	175	70	4914	4126	-788
8	M. A-yev	18	166	68	4754	4126	-628
9	J. M-yev	19	177	72	5082	4974	-108
10	Sh. Q-ov	19	161	58	4088	4974	+886
11	J. K-ov	19	178	76	5158	4974	-184
12	Sh. S-ev	19	178	79	5547	4974	-573
13	M-ov	19	175	73	5153	4974	-179
14	S. U-ov	20	180	98	6840	4974	-1866
15	S. M-ov	20	181	87	6124	4974	-1150
16	M. X-ov	20	172	67	4715	4974	+259

Tadqiqotdan olingan natijalar matematik statistika usulidan foydalangan holda tahlil etilganda, kun davomida ovqat orqali oʻzlashtiriladigan kaloriya bilan sarflanadigan quvvat solishtirilganda:

18 yoshlilarda oʻrtacha sarflangan quvvat – (5120 kkal), haftalik taomnomadan hosil boʻlgan oʻrtacha kaloriya esa – 4126 kkal ekanligi (oʻrtacha 700-800 kkal yetishmovchiligi);

19 yoshlilarda oʻrtacha sarflangan quvvat – 5006 kkal, haftalik taomnomadan hosil boʻlgan oʻrtacha kaloriya esa – 4974 kkal ekanligi (oʻrtacha 30-40 kkal yetishmovchiligi);

20 yoshlilarda oʻrtacha sarflangan quvvat – 5893 kkal, haftalik taomnomadan hosil boʻlgan oʻrtacha kaloriya esa 4974 kkal ekanligi (oʻrtacha 900-950 kkal yetishmovchiligi) ularning individual xususiyatiga bogʻliq holda tafovut qilishi aniqlandi.

Ushbu holatlarni e'tiborga olib, mashgʻulot jarayonida malakali yosh erkin kurashchilar sarflayotgan quvvatni toʻliq qoplovchi, kam hajmli, yuqori zichlik va quvvatga ega maxsus ovqat rasionini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish taklif etildi.

O'QUVCHILARNI MA'NAVIY TARBIYALASHDA JISMONIY MADANIYAT VA SPORT TADBIRLARINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Akmal Tugalboyevich Quvondiqov – oʻqituvchi,
Jizzax davlat pedagogika universiteti

***Annotatsiya**. Mazkur maqolada oʻquvchilarni maʼnaviy tarbiyalashda jismoniy madaniyat va sport tadbirlarining ijtimoiy-pedagogik ahamiyati tahlil etilgan boʻlib, oʻquvchilarni har tomonlama maʼnaviy tarbiyalashda jismoniy madaniyat va sport tadbirlari alohida ahamiyat kasb etgan. Jismoniy madaniyat va sport tadbirlari nafaqat musobaqa funksiyasini, balki maʼnaviy, tarbiyaviy vazifalari ham maqolada oʻz aksini topgan.*

***Аннотация**. В данной статье проанализировано социально-педагогическое значение физической культуры и спортивных мероприятий в духовно-нравственном воспитании учащихся. Отмечается, что физическая культура и спортивные мероприятия играют особую роль в всестороннем духовном воспитании учащихся. Физическая культура и спорт выполняют не только соревновательную функцию, но также духовно-воспитательные задачи, что нашло своё отражение в статье.*

***Abstract**. This article analyzes the socio-pedagogical significance of physical culture and sports activities in the moral and spiritual education of pupils. It is noted that physical culture and sports play a special role in the comprehensive spiritual development of pupils. Physical culture and sports perform not only a competitive function but also moral and educational tasks, which are reflected in the article.*

***Kalit soʻzlar:** dars, oʻquvchilar, maʼnaviyat, madaniyat, ommaviy jismoniy tarbiya, sport, musobaqa, maʼnaviy tarbiya, vosita, ijtimoiy ahamiyat.*

***Ключевые слова:** урок, учащиеся, духовность, культура, массовая физическая культура, спорт, соревнование, духовное воспитание, средство, социальное значение.*

***Keywords:** lesson, pupils, spirituality, culture, mass physical education, sport, competition, moral education, means, social significance.*

Bugungi umumbashariylashuv jarayonida oʻquvchilarni maʼnaviy jihatdan har tomonlama barkamol etib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlaridan biriga aylangan. Shu nuqtayi nazardan qaraganda, oʻquvchilarni maʼnaviy tarbiyalashda jismoniy madaniyat va sport tadbirlari nafaqat oʻquvchilarning sogʻlom hayot tarzini shakllantirish, balki ularning maʼnaviyatini, dunyoqarashini yuksaltirishda ham muhim oʻrin tutadi.

Shu nuqtayi nazardan pedagogika ensiklopediyasida maʼnaviy tarbiya haqida shunday yozadi, yuksak maʼnaviyatni tarbiyalash vositasi, muayyan shaxs, jamoa, guruh, jamiyat, millatda jismoniy barkamollik, ruhiy, axloqiy, maʼnaviy yetuklik kabi sifatlarni shakllantirishga qaratilgan amaliy taʼlim-tarbiya jarayonidir. Insonning jamiyatda yashashi uchun zarur boʻlgan maʼnaviy xususiyatlarni tarbiyalash uning eng asosiy qadriyat sifatidagi mohiyatini taʼminlaydigan qadimiy va abadiy qadriyatdir.

Inson va jamiyatning mavjudligini taʼminlaydigan qadriyatlar maʼnaviy tarbiya tufayli ajdodlardan avlodlarga oʻtadi. Maʼnaviy tarbiya atamasi keng maʼnoda inson shaxsini shakllantirish, uning ishlab chiqarish va ijtimoiy, madaniy, maʼrifiy hayotda faol ishtirokini taʼminlashga qaratilgan barcha maʼnaviy taʼsirlar, tadbirlar, harakatlar, intilishlar yigʻindisini anglatadi.