Әдебиятлар

1. И.Каримов «Жоқары мәнаўият-жеңилмес күш». 2008 йил.
2. Ш.М.Мирзиёев. «Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз». – Тошкент: Ўзбекистон, 2017. – 488 б.
3. Н.Ансатбаев «Театр ҳәм актёр».2020 жыл.
4. ziyonet.uz

REZYUME. Жасларымызды миллий идеологиялар, руўхый ҳәм физикалық тәртиптен жетилискен жаслар менен тәрбиялаў ҳаққында сөз етидеди.

РЕЗЮМЕ. В статье рассматривается воспитание молодёжи о национальных идеологиях, духовном и физическом воспитании.

SUMMARY. This article disckusses the education of the youth, about national ideologies of our bodies, spiritual and physical education.

SPORTCHILARNI SOG‘LIG‘INI MUSTAHKAMLASHDA JISMONIY TARBIYA GIGIENASINING USTUVOR YO‘NALISHLARI

R.Z.Berdimuratov- *o‘qituvchi*
O‘zbekiston davlat san’at va madaniyat instituti Nukus filiali

Tayanch so‘zlar: sog‘lom turmush, harakatlar strategiyasi, jismoniy tarbiya, mashg‘ulot, sportchilar, innovatsion shakllar, psixofiziologik holat .

Ключевые слова: здоровая жизнь, стратегия действий, физическая культура, занятие, спортсмены, инновационные формы, психо-физиологическое состояние.

Key words: healthy life, action strategy, physical culture, class, sports men, innovative forms, psychophysiological state.

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta’minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog‘lig‘ini mustahkamlashga ko‘maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo‘yicha yuqori natijalarni ta’minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo‘shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud. Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo‘lgan har tomonlama etuk hamda jismonan sog‘lom insonni shakllantirish maqsadida, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yo‘nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (selektsiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish maqsadida jismoniy tarbiya va sport tizimini isloh qilishning 2025 yilgacha asosiy yo‘nalishlari, jumladan; jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanayotgan aholining umumiy sonini 30 foizgacha, sport tashkilot va muassasalarida shug‘ullanayotgan yoshlarning umumiy sonini 20 foizgacha oshirish, davlat sport ta`limi muassasalarida trener va mutaxassislarning sifat tarkibi, xususan oliy ma`lumotli xodimlar sonini bosqichma-bosqich 80 foizgacha etkazish, joylarda yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni tanlab olish (selektsiya)ning samarali va shaffof to‘rt bosqichli; tashkilot tuman (shahar) hudud Respublika tizimini ishlab chiqish va joriy etish rejalashtirildi.

O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tizimidagi sport maktablari o‘quvchi sportchilari o‘rtasida «Bolalar sport o‘yinlari»ni o‘tkazish orqali iqtidorli sportchilarni aniqlash va yoshlar terma jamoalariga zaxira yaratish hamda oliy ta`lim muassasalari talabalari o‘rtasida «Talabalar sport o‘yinlari»ni tashkil etish natijasida talabalarni sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish masalalari bo‘yicha O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son Farmoni imzolandi.

Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 2 martdagi PF-5953-son Farmoni bilan tasdiqlangan 2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasini «Ilm, ma’rifat va raqamli

iqtisodiyotni rivojlantirish yili»da amalga oshirishga oid davlat dasturida belgilangan vazifalarning ijrosini ta’minlash, shuningdek jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro standartlarga muvofiq kompleks bilimlarga ega malakali kadrlar tayyorlash sifatini yaxshilash, sportda ilm-fanni jadal rivojlantirish, yuqori malakali raqobatbardosh trener-o‘qituvchilar, mutaxassislar hamda ilmiy xodimlarni tayyorlash jarayonlarini yanada takomillashtirish maqsadida, Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Fanlar akademiyasi hamda O‘zbekiston Milliy olimpiya qo‘mitasining takliflariga binoan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Farg‘ona filialini ochish, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Sportchilarning texniktaktik, psixofiziologik holatini o‘rganish va tahlil qilish bo‘yicha maxsus ilmiy laboratoriyasi negizida O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutini tashkil etish to‘g‘risidagi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 3 noyabrdagi «Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi PQ-4877-sonli qarori tasdiqlandi. Albatta, yurtboshimizning mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportga qaratilgan say harakatlari e`tiborga loyiq. Bugungi kunda aholining barcha qatlamlarini jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan qamrab olish, mamlakatimizning barcha hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma`naviy sog‘lomlik hamda etuklikning asosiy shartlaridan biri ekanligini faol targ‘ib etish, yoshlarga o‘z qobiliyat va iste`dodlarini ro‘yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan sport sohasida alohida iqtidor egalarini saralab olish va maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish kabi masalalar tizimli asosdagi echimini kutmoqda. Ushbu qarorda bir qator dolzarb masalalar o‘z echimini kutmoqda, jumladan, oliy ta`lim sifatiga qo‘yiladigan xalqaro talablarga muvofiq jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish sohasidagi vazifalarni yuqori darajada bajarishga qodir malakali kadrlar tayyorlash, xizmatlar va sog‘lomlashtirish tarmoqlarini rivojlantirishning ilmiy-texnologik vazifalarini hal etish, ilg‘or xorijiy tajribadan foydalangan holda sport sohasiga yo‘naltirilgan ilmiy-amaliy tadqiqotlar olib borish va ilmiy ishlanmalarni amaliyotga tatbiq qilish, o‘quv va ilmiy loyihalarni amalga oshirish, ta`lim va ilmiy izlanishlar jarayoniga mutaxassislarni keng jalb etish maqsadida ishlab chiqarish va qayta ishlash sohalaridagi Respublika va xorijiy etakchi oliy ta`lim muassasalari hamda ilmiy markazlar bilan hamkorlik aloqalarini rivojlantirish, oliy ta`lim tizimiga zamonaviy ta`lim texnologiyalariga asoslangan o‘quv jarayonlarini joriy qilish bo‘yicha ilg‘or xorijiy tajribalarni tatbiq etish, jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun kadrlar tayyorlash tizimi hamda ochiq axborot ta`lim muhitini rivojlantirishga ko‘maklashish kabi muhim vazifalar belgilab quyilgan. Shuningdek, 2020 yilning yakuniga qadar sport ta`lim muassasalari hamda sport turlari bo‘yicha federatsiyalar (uyushmalar) uchun bosma nashrlarni chop etish maqsadida «Jismoniy tarbiya va sport» nashriyoti va bosmaxona faoliyatini tashkil etish ko‘zda tutilgan.

Ushbu qarorda ko‘zlangan maqsad albatta bugungi kunda sport rezervlari sifatini oshirish, sportchilarning sog‘ligini asrash, sog‘lom dunyoqarashini, jismoniy, ma`naviy-intellektual salomatligini asrash, jismoniy salomatligini mustahkamlash to‘g‘risida doimiy g‘amxo‘rlik qilish masalalariga qaratilgan. Takidlab o‘tish joizki, O‘zbekiston Respublikasi ta`lim muassasalariga o‘qishga qabul qilish bo‘yicha davlat komissiyasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi hamda Sog‘liqni saqlash vazirligining takliflari asosida 2021/2022 o‘quv yilidan boshlab Toshkent tibbiyot akademiyasi, Toshkent farmatsevtika instituti va boshqa oliy ta`lim muassasalarida sport tibbiyoti, farmakologiyasi, reabilitologiyasi, psixologiyasi va dietologiyasi,

Toshkent tibbiyot akademiyasi hamda Andijon, Buxoro va Samarqand tibbiyot institutlari magistraturasida «Dietologiya» va «Nut-ritsiologiya» mutaxassisliklari bo‘yicha kadrlar tayyorlash yulga quyiladi.

Mamlakatimizda malakali sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, sport mashg‘ulotlarini to‘g‘ri tashkil etishda sportchi va murabbiy, mutaxassislar faoliyatida «Jismoniy tarbiya gigienasi» fani ayniqsa ovqatlanish gigienasi keng ahamiyat kasb etadi, shunki olimlarning takidlashicha sportchilarning to‘g‘ri oziqlanishi va kun tartibiga rioya qilishi sportda yarim g‘alabani keltiradi deyilgan. Ushbu maqola mavzusidan kelib chiqib, so‘ngi paytlarda keng ommabop qo‘llanilib kelingan biologik faol qo‘shimcha maxsulotlar haqida qisqacha bayon qilishni jazm topdik. Dunyoda yuzaga kelayotgan ekologik nomutanosibliklar, har xil jismoniy va ruhiy stresslar organizmni kerakli tabiiy ozuqa moddalari bilan tegishli darajada ta’minlay olmayapti. Bu hol ayniqsa, o‘sish yoshidagi bolalar, homilador ayollar, bemorlar, og‘ir jismoniy mehnat qiladiganlar, sportchilar va

boshqalarda yaqqol ko‘zga tashlanmoqda. Shuning uchun har kim dastavval o‘zi yashab turgan sharoitda makro (oqsillar, yog‘lar, uglevodlar) hamda mikro (vitaminlar, mikro elementlar) nutrientlardan qancha kerakligini va ularning asosiy manbalari qaerdaligini bilib, ovqatlanishi ustidan doimiy nazorat olib borishi maqsadga muvofiq. Bu boradagi etishmovchiliklarni bartaraf qilish maqsadida hozirgi zamon biotexnologiyasi yutuqlaridan foydalanib, ehtiyojmand kishilar uchun zarur bo‘lgan vitaminlar, mineral moddalar hamda qator biologik faol moddalar majmuasidan tashkil topgan maxsus aralashmalar ishlab chiqarila boshlandi. Ular umumiy nom bilan biologik faol qo‘shimchalar deb yuritiladi. Biologik faol qo‘shimchalar aksariyat hollarda o‘simliklar-ning bargi, guli, ildizi va mevalaridan olinib, ularni tayyorlashda ba`zan bakteriyalar, mikroblar hamda ayrim hayvonlarning tana a`zolari va mineral xomashyolardan ham foydalaniladi. Biologik faol qo‘shimchalar inson organizmidagi fiziologik buzilishlarning oldini olish hamda sog‘lom balansni tiklash maqsadida ovqat ratsionini maqbul darajaga etkazish yoki organizmni zarur bo‘lgan foydali moddalar bilan to‘ldirish uchun mo‘ljallangan, tarkibida kelib chiqishi tabiiy yoki tabiiyga o‘xshash sun`iy biologik faol moddalar mavjud oziq-ovqat mahsulotlari hisoblanadi.

Adabiyotlar

1. Almatov K.T. «Ulg‘ayish fiziologiyasi» o‘quv qo‘llanma M.Ulug‘bek nomidagi UzMU bosmoxonasi. T.2004 y. 165-168 b.

2. Sodiqov B.A «Yosh fiziologiyasi va gigienasi» o‘quv qo‘llanma Yangi asr avlodi 2009 y. 88-95

3. SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY The Key Concepts Second Edition Ellis Cashmore First published 2002 This edition published 2008. Mazmunidan olindi.

4. Dokuchaeva G. N. «Biologicheski aktivnıe dobavki: zdorov`e serdechno-sosudistoy sistemı», Izd-vo «ENAS-kniga», Moskva, 2016 – 129 s.

5. Milovanov I. S. «Spravochnik biologicheski aktivnıx pishevıx dobavok: pisha dlya zdorov’ya», Izd-vo «Feniks», Rostov-na-Donu, 2014 – 320 s.

REZYUME. Ushbu maqola aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta’minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirishga qaratilgan.

РЕЗЮМЕ. Данная статья направлена на реализацию последовательных мер по пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями и обеспечению достойного участия страны на международных спортивных площадках.

SUMMARY. This article is aimed at promoting a healthy lifestyle among the population, creating the necessary conditions for the physical rehabilitation of people with disabilities, and implementing consistent measures to ensure the country's worthy participation in international sports fields.

«ҒӘРИП-АШЫҚ» ДӘСТАНЫНЫҢ ҚӘЛИПЛЕСИЎИ ҲӘМ ҮЙРЕНИЛИЎ МӘСЕЛЕЛЕРИ

М.М.Есебаев – *филология илимлериниң докторы (PhD),*
үлкен оқытыўшы
Ажинияз атындағы Нөкис мәмлекетлик педагогикалық институты

Таянч сўзлар: достон, генезис, мотив, фольклор, вариант, бахши, жиров.
Ключевые слова: эпос, генезис, мотив, фольклор, вариант.
Key words: epic, genesis, motive, folklore, option, baksy, jirau.

Қарақалпақлар көп ғана қаҳарманлақ дәстанлар менен бир қатарда лиро-эпикалық дәстанларға ийе. «Ғәрип-ашық» дәстаны қарақалпақлар арасында әзелден кең таралып, оқылып, бақсылар тәрепинен атқарылып киятырған әдебий мийрасларымыздың бири. Дәстанда Орта Азия ҳәм Балқан бойы халықлар үлкен сүйиспеншилик пенен атқарып келеди ҳәм оны ортақ руўхый байлық ретинде ардақлайды. Бул дәстан азербайжан, түркмен, өзбек, қарақалпақ, грузин, армиян, қумық, қарайым, балқар, түрк, иран, араб, халықлары да өзлериниң миллий әдебий мийрасы деп санайды.