

ISSN:2181-0427 ISSN:2181-1458

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ИЛМИЙ АХБОРОТНОМАСИ**

**НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК НАМАНГАНСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**



2021 йил 4 сон



Бош муҳаррир: Наманган давлат университети ректори С.Т.Тургунов

Масъул муҳаррир: Илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректор М.Р.Кодирхонов

Масъул муҳаррир ўринбосари: Илмий тадқиқот ва илмий педагогик кадрлар тайёрлаш бўлими бошлиги Р.Жалалов

ТАҲРИРҲАЙЪАТИ

Физика-математика фанлари: акад. С.Зайнобиддинов, акад. А.Аъзамов, ф-м.ф.д., доц М.Тўхтасинов, ф-м.ф.д., проф. Б.Саматов, ф-м.ф.д., доц Р.Хакимов, ф-м.ф.д. М.Рахматуллаев.

Кимё фанлари: акад.С.Рашидова, акад. А.Тўраев, акад. С.Нигматов, к.ф.д., проф.Ш.Абдуллаев, к.ф.д., проф. Т.Азизов.

Биология фанлари: акад. К.Тожибаев, акад. Р.Собиров, б.ф.д. доц.А.Баташов, б.ф.н.

Техника фанлари: - т.ф.д., проф. А.Умаров, т.ф.д., проф. С.Юнусов.

Қишлоқ хўжалиги фанлари: – г.ф.д., доц Б.Камалов, к-х.ф.н., доц А.Қазақов.

Тарих фанлари: – акад. А.Асқаров, с.ф.д., проф. Т.Файзуллаев, тар.ф.д, проф. А.Расулов, тар.ф.д., проф. У.Абдуллаев.

Иқтисодиёт фанлари: – и.ф.д., проф.Н.Махмудов, и.ф.д., проф.О.Одилов.

Фалсафа фанлари: – акад., Ж.Бозорбоев, ф.ф.д., проф. М.Исмоилов, ф.ф.н., О.Маматов, PhD Р.Замилова.

Филология фанлари: – акад. Н.Каримов, фил.ф.д., проф.С.Аширбоев, фил.ф.д., проф. Н.Улуқов, фил.ф.д., проф. Ҳ.Усманова, фил.ф.д., проф. Б.Тухлиев, фил.ф.н, доц.М. Сулаймонов.

География фанлари: - г.ф.д., доц Б.Камалов, г.ф.д., проф.А.Нигматов.

Педагогика фанлари: - п.ф.д., проф. У.Иноятов, п.ф.д., проф. Б.Ходжаев, п.ф.д., п.ф.д., проф. Н.Эркабоева, п.ф.д., проф.Ш.Хонкелдиев, PhD П.Лутфуллаев.

Тиббиёт фанлари: – б.ф.д. Ғ.Абдуллаев, тиб.ф.н., доц С.Болтабоев.

Психология фанлари – п.ф.д., проф З.Нишанова, п.ф.н., доц М.Махсудова

Техник муҳаррирлар: Н.Юсупов, Г.Акмалжонова

Таҳририят манзили: Наманган шаҳри, Уйчи кўчаси, 316-уй.

Тел: (0369)227-01-44, 227-06-12 **Факс:** (0369)227-07-61 **e-mail:** ilmiy@inbox.uz

Ушбу журнал 2019 йилдан бошлаб Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссияси Раёсати қарори билан физика-математика, кимё, биология, фалсафа, филология ва педагогика фанлари бўйича Олий аттестация комиссиясининг диссертациялар асосий илмий натижаларини чоп этиш тавсия этилган илмий нашрлар рўйхатига киритилган.

“НамДУ илмий ахборотномаси–Научный вестник НамГУ” журнали Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигининг 17.05.2016 йилдаги 08-0075 рақамли гувоҳномаси ҳамда Ўзбекистон Республикаси Президенти Администрацияси ҳузуридаги Ахборот ва оммавий коммуникациялар агентлиги (АОКА) томонидан 2020 йил 29 август куни 1106-сонли гувоҳнома га биноан чоп этилади. “НамДУ Илмий Ахборотномаси” электрон нашр сифатида ҳалқаро стандарт туркум рақами (ISSN-2181-1458)га эга НамДУ Илмий-техникавий Кенгашининг 11.04.2021 йилдаги кенгайтирилган йиғилишида муҳокама қилиниб, илмий тўплам сифатида чоп этишга рухсат этилган (Баённома № 4). Мақолаларнинг илмий савияси ва келтирилган маълумотлар учун муаллифлар жавобгар ҳисобланади.

НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ-2021



Аниқ интегрални дастурлаш тилларидан фойдаланиб ечимини топишда энг муҳим вазифа физик жараёнлар учун тадбиқ этилишидир. Пружинани чўзилишида бажарилган иш, ўзгарувчан тортишиш майдонида жисми кўчиришда бажарилган иш, космик кема ҳаракатида массанинг ўзгариши ва тортишиш кучининг камайиб боришида энергиянинг вақт интервалидаги сарфи ва бошқалар. Умуман олганда, фанлараро интеграция асосида юқорида кўрсатиб ўтилган услубларни таълим жараёнига тадбиқ этиш амалий жиҳатдан муҳим жараён ҳисобланади ҳамда таълимда узвийлик ва узлуксизликни таъминлайди.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Пашенко О.И. Информационные технологии в образовании (Учебно-методическое пособие).– Нижневартговск. 2013. – 227 с.
2. Подбельской В.В. Язык С++. – М.: «Финансы и статистика» 2003. -562 с.
3. Ҳамидов Ж.А. Бўлажак касб таълими ўқитувчиларини тайёрлашда ўқитишнинг замонавий дидактик воситаларини яратиш ва қўллаш технологияси. Дисс. ... п.ф.д. DSc. – Т.: - 2017. – 335 б.
4. Бакнелл Джулиан М. Фундаментальные алгоритмы и структуры данных в Delphi: Пер. с англ. – СПб.: ООО «ДиаСофтЮП», 2003. - 560 с.
5. Тураев С.Ж., Хужаев Л.Х., Пардаев Б.А. Borland Delphi7 дастурлаш тилида аниқ интегрални тақрибий ҳисоблаш ва хатоликларни таққослаш услублари. //ЎзМУ хабарлари. – Тошкент. 2017. №2/1. 26-34 б.

ЁШЛАРНИ ШАРҚ ЯККАКУРАШЛАРИ ОРҚАЛИ РУҲИЙ, ЭСТЕТИК, АХЛОҚИЙ ВА ИНСОНИЙЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ САМАРАЛИ ЙЎЛЛАРИ

Камбаров Нодиржон Саттарович

НамДУ бошланғич таълим методикаси кафедраси ўқитувчиси

Аннотация: Ушбу мақолада шарқ якка курашлари инсон соғлиги ва баркамоллигида муҳим аҳамият касб этиши ҳақида фикр юритилган. Шарқ якка курашлари инсонларни жисмонан, руҳан, маънан ва эстетик руҳда тарбиялашда муҳим урин тутуди. Мақолада баркамол шахс тарбиясида жанг санъатларининг ўрни муҳимлиги ва самарали йўллари назарда тутилган.

Таянч сўзлар: Жанг санъати, баркамол шахс, жисмонан, руҳан, маънан ва эстетик, тарбиявий фазифа, интелектуал, инсонийлик.

ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ВОСПИТАНИЯ ДУХОВНЫХ, ЭСТЕТИЧЕСКИХ, НРАВСТВЕННЫХ И ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕРЕЗ ВОСТОЧНОЕ ЕДИНОБОРСТВО

Камбаров Нодиржон Саттарович

Преподаватель кафедры методики начального образования НамГУ

Резюме: В этой статье обсуждается важность индивидуальной борьбы восточных единоборство для здоровья и благополучия человека. Восточные единоборство играют важную



роль в воспитании людей физически, умственно, духовно и эстетически. В статье рассматривается важность роли боевых искусств в воспитании гармонично развитого человека и эффективные способы.

Ключевые слова: боевые искусства, гармоничная личность, физические, умственные, духовно-эстетические, воспитательные, интеллектуальные, человеческие.

EFFECTIVE METHODS OF SPIRITUAL, AESTHETIC, MORAL AND HUMAN QUALITY TRAINING THROUGH EASTERN MARTIAL ARTS

Kambarov Nodirjon Sattarovich

Lecturer, Department of Primary Education Methodology, NamSU

Summary: *This article discusses the importance of the individual struggles of Eastern people for human health and well-being. Oriental singles play an important role in educating people physically, mentally, spiritually and aesthetically. The article discusses the importance of the role of martial arts in the upbringing of a harmoniously developed person and effective methods.*

Key words: *martial arts, harmonious personality, physical, mental, spiritual and aesthetic, educational, intellectual, human qualities.*

Азал-азалдан жисмоний тарбия ва спорт соҳаси инсоннинг нафақат, балки маънавий камолотга эришишида улкан омил, дея баҳоланади. Дарҳақиқат, спорт иродани тоблайти, одамни аниқ мақсад сари интилиш, қийинчиликларни бардош ва чидам билан енгиб ўтишга ўргатади. Инсон қалбида галабага ишонч, ғурур ва ифтихор туйғуларини тарбиялайди. Бинобарин, шарқ яққакурашлари баркамол авлод тарбиясида мустақил дунёқараш ва эркин тафаккурни шакллантириш, ўз билими ва кучига ишониб яшайдиган инсонни тарбиялаш, ёшларимиз иродасини бақувват қилиш, улар онгида муқаддас қадриятларимизни асраб-авайлаш, ватанпарварлик туйғусини камол топтиришга хизмат қилади.

Инсон камолоти руҳий ва жисмоний моҳият уйғунлигида кечилиши ҳисобга олган ҳолда жамият аъзолари ақлий салоҳиятини ошириш билан бирга жисмоний маданиятини ҳам ривожлантириш вазифаси юзага чиқмоқда. Шунинг учун ҳам мамлакатимизда соғлом авлодни тарбиялаш ишларини тизимли ташкил этишда бирқанча ислохотлар амалга оширилмоқда. Давлатимиз раҳбари Ш.Мирзиёев кўп тармоқли «Хумо арена» спорт комплексининг тантанали очилиш маросимида сўзлаган нутқида «Бугун биз юртимизда кенг кўламли ислохотлар ва жадал ўзгаришларни амалга оширмоқдамиз. Ва бу йўлда жисмоний соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш бизнинг устувор вазифамиз ва биз бунинг учун бор куч ва маблагларимизни сафарбар этамиз»¹, деган фикрни қатъий таъкидлаганларида ҳам чуқур маъно ва мақсад мужассам эди. Шундай экан, ёшларда жисмоний маданиятни ривожлантиришга бўлган шу мақсад йўлидаги ишлар жумласидандир. Зотан, жисмоний тарбия ва спорт соҳасига ҳукумат

томонидан алоҳида эътибор қаратилиши натижасида жисмоний маданиятни ўстиришга қизиқиш ортмоқда, жисмоний тарбия кундалик фаолиятга томонидан алоҳида эътибор қаратилиши натижасида жисмоний маданиятни ўстиришга қизиқиш ортмоқда, жисмоний тарбия кундалик фаолиятга



¹ **Мирзиёев Ш.М.** Нияти улуғ халқнинг иши улуғ, ҳаёти ёруғ ва келажаги фаровон бўлади. –Тошкент.: Ўзбекистон. 2019. –Б. 124.

айланмоқда. Бу эса, жамиятда соғлом турмуш тарзини ривожлантириш билан бирга мамлакатимизда спорт соҳасини юксалишига ҳам замин ҳозирламоқда.

Шунингдек, Президентимиз Шавкат Мирзиёев томонидан ёшларнинг бўш вақтини мазмунли ташкил этиш бўйича 5 та муҳим ташаббуснинг иккинчи йўналиши ёшларни жисмоний маданиятини ривожлантириш, жисмоний чиянқитириш, уларни жисмоний тарбия, спорт билан шуғулланишлари ва ўзларини намоён қилишлари учун шарт-шароитларни яратиб беришга қаратилган. Ўтган йиллар давомида республикаимизда, қолаверса, барча вилоят, шаҳар ва туманларда спортни ривожлантириш, ёшларни спорт турлари билан кенгроқ шуғулланишлари учун шарт-шароитлар яратиш, жамиятда жисмоний тарбия ва соғломлаштириш ишлари орқали соғлом муҳитни яратишга доир бир қанча ишлар амалга оширилди. Спорт тўғраклари, мактаблари фаолияти қайта ташкиллаштирилди, оммавий спорт турлари бўйича мусобақаларнинг мунтазам ўтказиб борилиши йўлга қўйилди.

Жисмоний тарбия, яъни шарқ яккакурашлари билан шуғулланиш инсонда фаъол ҳаракат, қон айланишининг фаоллашуви, кучли иммунитет, бугимларнинг ҳаракатлари, шарқ яккакурашини ўрганиш жараёнида ўқувчиларда фаолиятни мақсадли бошқаришни таъминловчи “техник маҳоратни шакллантириш”, ўзи билан атроф оламни уйғунлаштирувчи “шахсни ўзини ўзи камол топтириш”, ҳулқ-атворни тартибга солишга қўмаклашувчи “ахлоқий ва инсонийлик сифатларни мустаҳкамлаш”, поклик, дўстлик, ғазаб ва нафратни чеклаш, тўғри билан нотўғрини фарқлашни шакллантирувчи “ахлоқий-этикавий сифатлар” каби етакчи тамойилларига доир илмий янгилик умумтаълим мактаблари жисмоний тарбия дарслари ва болалар-ўсмирлар спорт мактаблари спорт тўғраклари машғулотлари мазмунига сингдирилган (Халқ таълими вазирлигининг 2018 йил 15 мартдаги 02-01/1-3-1380-сон, Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 16 майдаги 01-07-08-666-сон маълумотномалари). Натижада болаларни психологик ва маънавий жиҳатдан баркамол этиб, тарбиялаш вазифаларини амалга оширишда хизмат қилган; пай ва мускулларнинг яхши ривожланишида муҳим омил бўлиб ҳисобланади.

Қадимдан инсонлар жисмоний, руҳий, эстетик ва маънавий камолотга интилиб келганлар. Ушбу камолотни энг муҳим омил деб ҳисоблаганлар.

Шарқ яқка курашларининг фалсафаси ўзида қалб санъати ва ҳақиқат йўлини мужассам этади.

Қалб санъатининг мақсади инсоннинг ички ва ташқи дунёсининг шахсий кечинмаларини эстетик ижодда жамлашдан иборат. Санъат ички кечинмаларни психологик тушуниш ва одам билан мавҳумликнинг ўзаро муносабатида намоён бўлади. Баркамол шахс тарбиясида устозларнинг ўрни беқиёс бўлиб, шихоғиртлари учун бор билим, маҳорат ва тарбияларини беради.

Самурайларнинг анъанавий ахлоқ ва шаън кодекси бўлган Буси-до тамойилларидан бирида **“Ота-онам фақат менинг вужудимни дунёга келтириб, улгайтирдилар, бироқ мени устозим одам қилди”**¹, - дейилади.



Ушбу фикрга ухшаш биз ўзбекларда ҳам “ Ота-онам мени осмондан ерга олиб тушдилар, устозим эса осмонга олиб чиқди” дейилади. Ва яна “Устоз отангдек улуғ” каби фикрлар мавжуд бўлиб,устоз қанчалар хурматга лойиқ зот эканлигини кўришимиз мумкин.

Ўқитувчининг шахсий сифатлари ўқувчилари ҳаётининг муваффақияти ва муваффақиятсизлиги, ғалабаси ва мағлубияти, қилиқлари ва ахлоқи каби турли жабҳаларида ўз аксини топган. **“Кучли устоздан кучли шогирд етишиб чиқади”** ², - дейди ўзининг ўн битта шиоридан бирида Кёкусинкай усулининг яратувчиси Масутацу Ояма.

Ўқитувчи жанг санъати нафақат ўз ўқувчиларининг техник-тактикавий тайёргарлиги бўйича ташкилоти, балки уларнинг кундалик ҳаётидаги яхши мураббийи ва маслаҳатчиси ҳамдир. Табиийки, ташкилотчи ва мураббий етук мутахассис ҳам бўлиши шарт.

Одоб-ахлоқ бўйича Самурайларнинг қадимги “Бусидо» кодекси шундай жавоб беради: бунга арзийди! Фақат мақсадларимизга эришиш учун фойдаланадиган мотив ва воситаларимизни кўриб чиқиш муҳимдир.

1. Г.Фунакоши. “Каратэ-до: мой путь”, Москва, 2000.(85)

2. Ояма М. “Философия Каратэ”. Москва. Гардарика. 2000. С. 20-22.

Асрлар давомида “Бусидо” ёки “Ўқтам жангчи йўли” феодал Японияда юқори табақанинг ахлоқий кодекси бўлиб келган ва шу қаторда машҳур япон хушмуомаласи асоси бўлиб келган. «Бусидо»га бағишланган матнларда, ҳарбий жасоратга тегишли қоидалардан ташқари, инсоний муносабатларнинг нозик жиҳатларига ҳам катта эътибор қаратилган.

Бусидонинг сўзларига кўра, инсоннинг заиф томонларига кўз очиши ва шу билан уни яхшилашга ёрдам бериш одамларга раҳм-шафқат намоён бўлиши ва хизмат қилиш шакли ҳисобланади. Бу ҳақда «Бусидо» – « Хагакурэ » («Япрокларда яширин») канолик матнларидан бирида айtilган.

Ўз фикрингизни одамларга билдириш ва хатоларини тузатиш муҳимдир. Бу хизмат масалаларида кўп ёрдам берадиган раҳмдиллик. Бироқ, бунга амалга ошириш жуда қийин. Одамнинг яхши ва ёмон томонларини аниқлаш осон ва улар ҳақида ўз фикрингизни билдириш ҳам осон. Кўпинча одамлар, уларга кўпол сўзларни айтганда, бошқаларга яхшилик қилаётганликларига ишоняшади. Агар шундан кейин уларнинг танбехлари тўғри тушунилмас, одамлар, ҳеч қандай ёрдам бермайди деб ўйлашади. Бу нотўғри фикр. Бунинг учун инсонни ақли заифликда ҳақорат қилиш билан бир хилдир. Шу билан бирга, сиз фақат қалбингизни енгиллаштириш ҳақида ғамхўрлик қиласиз.

Шарк якка курашлари билан дунёда бир миллиондан зиёд одамлар шуғулланишади ва ўзларининг жисмоний ривожланиш, саломатликларини мустаҳкамлашлари ва маданий ҳордиқ чиқаришлари қолверса, ўз-ўзини ҳимоя қилиш мақсадида шуғулланадилар. Унинг ахлоқий жиҳатлари ҳам шахс камолотида муҳим урин тугади.

Шарк яккакурашлари вакиллари фақат етук спортчи ва спорт усталарини тайёрламайди, балки – бу руҳий тарбия, ҳаёт қийинчиликларни енгиб ўтишга даъват этади. Бу эса шарк яккакурашлари стратегик санъат воситаси сифатида уларнинг келажакдаги камолотини таъминлайди. Зеро, бирон бир сабабга кўра ушбу каратэ тури билан шуғулланмай қўйган бўлса ҳам, бу каратэда сингдирилган руҳий ва жисмоний



таълим инсонларга бутун умр мобайнида - ишда, дам олишда, кундалик ҳаётдаги турли қийинчилик ва сўқмоқ йўллардан мағрур тарзда чиқиб кетишга ёрдам беради. **Шарк яккакурашларидаги ахлоқий тарбия** – бу мустаҳкам ахлоқий хиссиётлар ва одоб кўникмаларини шакллантиришга йўналтирилган босқич бўлиб, унда ахлоқий кадрятларни қарор топтириш ва мустаҳкамлаш учун қуйидаги шаклдаги тарбиявий ишлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир:

Биринчидан, шарк яккакурашлари тарихи, мактаблари, анъаналари тарихи ҳақида ҳикоялар, одамлар билан жисмоний тарбия, етук шарк яккакурашлари усталари билан учрашувлар, соғлом ҳаёт тарзини яратиш, ёмон иллатларларга қарши кураш, иродани мустаҳкамлаш, хиссиётларни бошқариш тўғрисидаги суҳбатлар инсон камолотида муҳим рол уйнайди.

Иккинчидан, бошланган кунни самарали ташкиллаштириш ва вазиятни бошқара билиш билан боғлиқ қарашлар, шарк яккакурашлари билан шуғулланувчиларнинг ахлоқ нормалари тўғрисидаги суҳбатлар, уй, оила, ота-она, мураббий-устоз, ватан ҳамда жамоа олдидagi масъулият масалалар билан ахлоқий ўғитларнинг тарғиб қилиниши шарк яккакурашлари ахлоқ фалсафасининг муҳим жиҳатларидан саналади. Ёшларни ахлоқий жиҳатдан тарбиялашда қуйидагилар шарт қилиб белгиланган: мактаб ва жамоанинг мустаҳкам анъаналари, ўқитувчининг педагогик маҳорати.

Шарк яккакурашларида эстетик тарбияга катта этибор қаратилади.

Эстетик тарбия - машғулотлар жараёнида ўқувчилар қуйидаги эстетик таълим сифатлари, билим ва кўникмаларга эга бўладилар:

Шарк яккакурашлари тарихини, мактаб ва клуб анъаналарини билиш;
жамоага ва ўқитувчига содиқлик;

Она Ватан учун фахрланиш, мамлакатнинг спортдаги шаънини улуғлаш учун қалқон бўлиб, уни ҳимоялаётган ватандош шарк яккакурашлари усталари билан фахрланиш;

Фидойиликка, бурч ҳиссига, Ватанни ҳимоялашга, ҳарбий хизматга доимо тайёр туриш;

Жамоа, клуб, мактаб, Ватан шарафини ҳимоялаш учун ўз маҳоратини мукаммаллаштириш ва мақсадга эришиш йўлида олға интилиш;

Соғлом турмуш тарзи, ахлоқий тарбия, иродани мустаҳкам, ўз хиссиётларини бошқаришга риоя қилишдан иборат.

Ўқувчиларни этикавий жиҳатдан тарбиялашдаги муваффақиятлар кўп жиҳатдан уларни тўғри ташкиллаштириш ва машғулотлар учун зарур шароитларни яратишда ўқитувчилар ва йуриқчиларнинг талабчанлиги ва ишбилармонлиги каби машғулотларни ўтказиш маданиятига боғлиқ.

Машғулотларни ўтказиш маданияти-бу залдаги муҳитнинг ўқувчиларнинг, ўқитувчи ва йуриқчиларнинг ташқи кўринишига мувофиқлиги-дир.

Ўқитувчи ва ўқувчи ҳамда ўқувчилар билан клуб ва шарк яккакурашлари Федерациялари ўртасида юзага келган ўзаро ишончга асосланган муносабатлар ва шунингдек ўқувчиларнинг ўз табиатларидаги салбий иллатларни йўқотиб, ижобий хислатларини мукаммаллаштириш устидаги мустақил ижодий ишлари шарк яккакурашлари машғулотли жараёнидаги этикавий тарбияда муваффақиятга эришишнинг муҳим шартидир.



Шарқ яккакурашлари машғулотларида эстетик жиҳатлар ҳам мавжуд: жанг санъатларида гарчи блоklar ва зарбалар бериш техникасини ўзлаштиришда кучли-шиддатли сифатларга эътибор ажратилса-да, энг асосий эътибор ҳаракат маданиятига қаратилади. Шундай қилиб, масалан, мушакларни мустахкамлаш ҳисобига қўл зарбасини кучайтириш мумкин, яна кўшимча мушакларни ҳам ишлатиб, қувват қўл орқали бутун танага ёйилиб, товонга қадар тарқалади. Ундан ташқари, вақт ўтиши билан жисмоний куч танани тарк этади, ҳаракат маданияти эса сақланиб қолади.

Мана нима сабабдан кўплаб шарқ яккакурашлари усталари кексалик даврларида ўз ҳаракатларининг гузаллиги ва аниқлигини сақлаб қоладилар.

Рухий тайёргарлик - Жисмоний, техник, тактик ва функционал тайёрлаш жараёнини бошқариш учун билим, малака ва тажриба зарур бўлади. Спортчининг рухий ҳолатини бошқариш энг мураккаб ҳисобланади. Жисмоний ва техник тайёргарликлари бир хил бўлган спортчилар бир- биридан фикрлаш, сезиш, кузатиш хислатлари билан фарқ қилишади, шунга кўра рухий тайёргарлик анча оддинроқ бошланади. Энг аввало уни аҳамияти аниқланади. Мусобақа бошланишида одам ҳаяжонланади. Бу, старт олдҳолат, бўлиб, рухий ҳолат ўзгаради ва организмда вегетатив ўзгаришлар содир бўлади. Мураббий спортчига ўз иродасини курашга жалб қилишига ёрдамлашуви зарур. Бунда спортчига қандай натижага эришишдан қатъий назар ўз имкониятидан тўлиқ фойдаланиш муҳим эканлигига ишонтириш лозим. Рухий тайёрлашда спортчининг ўз кучига ортиқча ишониши салбий оқибатларга олиб келиши мумкин. Спортчини ҳаддан ташқари рухий зўр беришлардан сақлаш ва унга чуқур ва бир текис нафас олишни, музикани тинглаб ва ижро этишни, ўз ичида кўшиқ айтиши, онгли равишда мускулларни бушаштириш, аутоген чуқиш усуллари кўллашни, мимика мускулларининг зўриқишини йўқ қилишни, кўзларни юмиб қулиш, бет қисмларини укалашни ўргатиш зарур. Тайёргарлик кўришда мураккаб қисмларига диққатни жалб этишда метитацион машқ қилиш яхши ёрдам беради. Фақатгина кузатувчан, билишга интиланган, кучли иродага эга бўлган, ўз эмоцияларини бошқара оладиган спортчигина юксак спорт натижаларига эришади.

Шарқ яккакураши машғулотларида ўқувчиларнинг машғулот жараёнида ва кундалик турмушда хулқ-атворини тартибга солувчи, гуруҳда ўзаро қўллаб-қувватлаш ва жиplsлаштириш хусусиятини шакллантирувчи, психоэмоционал ҳолатларни (стрессга чидамлилиқ, фрустрацияга толерантлик) тартибга солишга йўналтирилган машқлар ишлаб чиқилган ва буларни албатта амалиётларда қўллаш лозим.

Шундай экан шарқ яккакурашларида рухий тарбия ҳам муҳим ўрин эгаллайди ва рухий тетик спортчи бўлишига кўмаклашади.

Шарқ якка курашлари билан нафақат ёшлар, балки ёши катталар ва кексалар ҳам шуғулланишлари мумкин. Доимий шуғулланиш ёши катталарни соғлом бўлишларида муҳим ўрин тутadi. Уларда тетиклик ва навқиронликни таъминлайди. Кўплаб мамлакатларда эрта тонгдан спорт заллари, ҳиёбонларда шарқ якка курашлари билан шуғилланаётган ёшу-қари, эркак ва аёлларни кўришимиз мумкин. Шундай шарқ якка курашларидан ушу (хигой), таэквондо (Корея), каратэ (Япония), айкидо (Япония), кендо (Япония), муайтай (Тайланд), сават (Франция), колирапаяту (Хиндистон), самбо (Россия), кураш (Ўзбекистон), ўзбекжанг санъати (Ўзбекистон), сўфий жанг (Ўзбекистон), кикбоксинг (Европа), пенчак силат (Индонезия), кемпо (Япония), сумо (Япония), дзюдо



(Япония), дзюдо (Япония), қўлжанги (Европа), копиералардир (Бразилия). Шарқ якка курашлари тўғри нафас олишни яхшилайти, фикрни бир жойга жамлашни(медитация) ўргатади. Бунда танада фаъол ҳаракатни яхшилаш билан бирга, руҳий чарчокни чиқаришда муҳим аҳамият касб этади. Жисмоний ва руҳий чарчок алмашувини таъминлайди. Ўзбек халқи табири билан айтганда, тана, рух, иймон, қалб соғлиғига эришилади.

Хулоса қилиб айтганда, шарқ якка курашларининг фалсафаси, кучли, иродали, жисмонан ва руҳан тегиқ, қалбан гўзал, ватанпарвар, меҳнатсевар, ҳалол, маънан етук, тиришқоқ, кучсизларга доимо ёрдамини аямайдиган баркамол инсон бўлишган қаратилгандир. Инсонни фалсафий мушоҳада қилишга ўргатади. Шарқ якка курашчиси тоғдек мустақкам, виқорли, оловдек ёндирувчи, шамолдек тез, урмондек сокин, осмондек мусаффо бўлиши лозим.

Юқоридаги фикрлардан шундай хулоса қилиш мумкинки, шарқ якка курашлари жисмоний, руҳий эстетик ва маънавий тарбия мезонидир.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Абдурасулов Р. А. фан доктори (DSc) диссертацияси
2. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти. Дарслик; тошкент-2005, Абдуллаев А, Хонкелдиев Ш.
3. Г. Фунакоши. “Каратэ-до: мой путь”, Москва, 2000. (85)
4. Ояма М. “Философия Каратэ”. Москва. Гардарики. 2000. С. 20-22.

ЭКСТРЕМАЛ МАСАЛАЛАР ВА УЛАРНИ ЕЧИШ УСУЛЛАРИ

Ахлимирзаев Ахмаджон

Андижон давлат университети, доцент

Телефон: +998 91 600 32 07, E-mail: aaxlimirzayev@gmail.com

Маматохунова Юлдузхон

Андижон давлат университети, магистр

Телефон: +998 93 449 20 14, E-mail: y934492014@mail.ru

***Аннотация.** Мақолада математика курсида учрайдиган экстремал масалалар ва уларни ечишда тенгсизликлардан фойдаланиш, квадрат учхаднинг хоссасидан фойдаланиш ҳамда математик анализ усулидан фойдаланиш усуллари масалалар ёрдамида байн қилинган.*

***Калит сўзлар.** Максимум, минимум, экстремум, экстремал масалалар, изопериметрик масала.*

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ И СПОСОБЫ ИХ РЕШЕНИЕ

Ахлимирзаев Ахмаджон

Андижанский государственный университет, доцент

Телефон: +998 91 600 32 07, E-mail: aaxlimirzayev@gmail.com

Маматохунова Юлдузхон

Андижанский государственный университет, магистр

Телефон: +998 93 449 20 14, E-mail: y934492014@mail.ru



82	Umumta'lim maktablarida fizikani "elektromagnit tebranish va to'lqinlar" mavzusini o'qitish usullari Rahmanov V. T	408
83	Талабаларнинг касбий компетенцияларини ривожлантиришда визуал дастурлаш тилларидан фойдаланиш методикаси Тураев С.Ж.	411
84	Ёшларни шарқ яккакурашлари орқали рухий, эстетик, ахлоқий ва инсонийлик сифатларини тарбиялашнинг самарали йўллари Камбаров Н. С	416
85	Экстремал масалалар ва уларни ечиш усуллари Ахлимирзаев АЮ, Маматохунова Ю	422
86	Ўқувчиларда миллий характер хусусиятларини ривожлантиришга самарали таъсир этувчи омиллар. Қурбонова Б	427
87	Мактабда ўқувчи нутқига қўйиладиган асосий талаблар Туева З. Н	431
88	Электронные образовательные ресурсы – как основной элемент повышения эффективности учебного процесса Рузиева К.Э	438
89	Мактабгача ёшдаги болаларни мустақил фикрлашга ўргатиш юзасидан назарий ёндашувлар ҳақида мулоҳазалар Қодиров В	442
90	Отражение вопросов социальной защиты и занятости в исламской религии Валиев А.Х, Тилабова Г.Л	448
91	Nofilolofik universitetlarda professional so'zlarni va matnlarni tarjima qilish. Djumaeva G.A.	452
92	Инглиз тили дарсларида ўқувчиларда маданиятлараро бағрикенглик компетенциясини шакллантиришнинг педагогик имкониятлари Қурбонова Д. А	457
93	Нофилологик таълим муассасаларида хорижий тилни ўқитишнинг хусусиятлари Жабборова Д.И	464
94	Умумтаълим мактабларида биология ўқитувчиларининг таянч компетенцияларни ривожлантириш Исабаева М.М	468
95	Совершенствование речевой компетенции через аудирование на основе материалов чтения Кадирова Д.Ф.....	473
96	Ўқувчиларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантиришга тайёрлашнинг педагогик муаммолари. Умарова З.Ў	477
97	Pedagogical analysis of the use of virtual laboratories in the educational process Muradova F.R	484