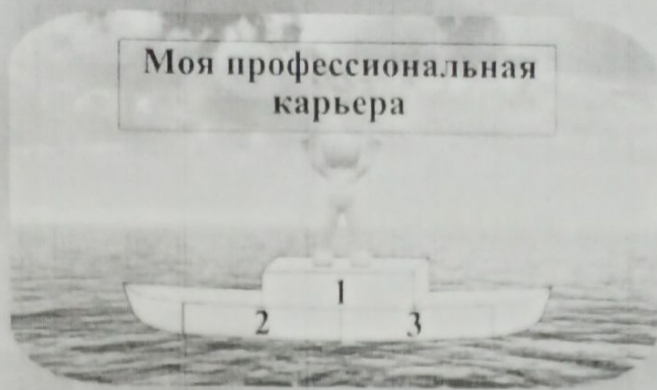


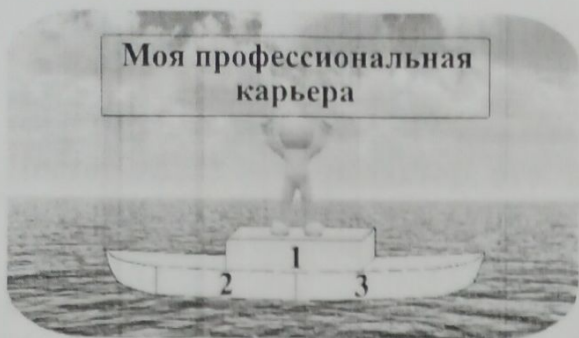
Моя профессиональная
карьера



Научно-образовательный электронный журнал

ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ

Выпуск №11 (том 3)
(февраль, 2021)



Международный научно-образовательный
электронный журнал
«ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ»

УДК 37

ББК 94

**Международный научно-образовательный электронный журнал
«ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ». Выпуск №11 (том 3) (февраль,
2021). Дата выхода в свет: 28.02.2021.**

Сборник содержит научные статьи отечественных и зарубежных авторов по экономическим, техническим, философским, юридическим и другим наукам.

Миссия научно-образовательного электронного журнала «ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА XXI ВЕКЕ» состоит в поддержке интереса читателей к оригинальным исследованиям и инновационным подходам в различных тематических направлениях, которые способствуют распространению лучшей отечественной и зарубежной практики в интернет пространстве.

Целевая аудитория журнала охватывает работников сферы образования (воспитателей, педагогов, учителей, руководителей кружков) и школьников, интересующихся вопросами, освещаемыми в журнале.

Материалы публикуются в авторской редакции. За соблюдение законов об интеллектуальной собственности и за содержание статей ответственность несут авторы статей. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей. При использовании и заимствовании материалов ссылка на издание обязательна.

© ООО «МОЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
КАРЬЕРА» © Коллектив авторов

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Пестерев С.В. – гл. редактор, отв. за выпуск

| | |
|------------------------------------|---|
| Батурич Сергей Петрович | кандидат исторических наук, доцент |
| Боброва Людмила Владимировна | кандидат технических наук, доцент |
| Богданова Татьяна Владимировна | кандидат филологических наук, доцент |
| Демьянова Людмила Михайловна | кандидат медицинских наук, доцент |
| Еремеева Людмила Эмировна | кандидат технических наук, доцент |
| Засядько Константин Иванович | доктор медицинских наук, профессор |
| Колесников Олег Михайлович | кандидат физико-математических наук, доцент |
| Коробейникова Екатерина Викторовна | кандидат экономических наук, доцент |
| Ланцева Татьяна Георгиевна | кандидат экономических наук, доцент |
| Нобель Артем Робертович | кандидат юридических наук, доцент |
| Ноздрин Наталья Александровна | кандидат педагогических наук, доцент |
| Павлов Евгений Владимирович | кандидат исторических наук, доцент |
| Петрова Юлия Валентиновна | кандидат биологических наук, доцент |
| Попов Сергей Викторович | доктор юридических наук, профессор |
| Табашникова Ольга Львовна | кандидат экономических наук, доцент |
| Тюрин Александр Николаевич | кандидат географических наук, доцент |
| Усубалиева Айнура Абдыжапаровна | кандидат социологических наук, доцент |
| Фаттахова Ольга Михайловна | кандидат технических наук, доцент |

| | |
|--|-----|
| BADIY ASARNING UMRBOQIYLIGINI BELGILOVCHI MEZONLAR Mumtozbegim Karimjonova Anvarjon qizi | 240 |
| ИСЛОМДА ОИЛАНИ САҚЛАБ ҚОЛИШ МАСАЛАЛАРИ Жумаев Бобошер Алиёр ўгли | 243 |
| ЖАМОАТЧИЛИК ФИКРИНИНГ ОИЛАВИЙ ҲАЁТ ВА ЁШЛАР ТАРБИЯСИГА ТАЪСИРИ Қодиралиев Аброр Тожимурот ўгли | 249 |
| МЕХНАТ ҚОНУНЧИЛИГИДА АЁЛЛАРНИНГ ҲУҚУҚЛАРИ Гавҳар Турдиева | 255 |
| “ТАЪВИЛОТ АҲЛИ СУННА” АСАРИ ҚЎЛЁЗМАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ЧОП ЭТИЛИШИ Мукхиддинов Саидабдурасулқхон Шамсиддин ўгли | 261 |
| ТАСАВВУФ ТАРИХИ ҲАҚИДА ИЛМИЙ ҚАРАШЛАР ТАҲЛИЛИ Жумаев Абдимумин Файзиевич | 266 |
| ПЕДАГОГИК КОМПЕТЕНЦИЯВИЙЛИК (ИНФОРМАТИКА ФАНИ ЎҚИТУВЧИЛАРИ МИСОЛИДА) Отабоева Севарахон Шахобиддиновна, Акбаров Чингизбек Адхамжонович, Джўраева Ферузахон Абдумухтаровна | 272 |
| МЕТОНИМИЯ В ЛИНГВИСТИКЕ КАК ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЕДИНИЦА Ахророва Жамила Агзамовна | 275 |
| ЭПИТЕТ В РАЗНЫХ СФЕРАХ Мамаджанова Мафтуна Уктамовна | 282 |
| АЖДОДЛАР МЕРОСИНИ ЎРГАНИШ ВА ТАРҒИБ ҚИЛИШДА ИННОВАЦИОН ЁНДАШУВ Рахматов Анвар Рахмат ўгли | 289 |
| ОММАВИЙ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ЎРНИ Исломов Элдор Юсупович | 293 |
| ТАЪЛИМГА ЗАМОНАВИЙ АХБОРОТ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИ ЖОРИЙ ЭТИШНИНГ ИСТИҚБОЛЛИ ЙЎНАЛИШЛАРИ Қаюмов Ахрор | 300 |
| INTERNET SYSTEM AND INFORMATION CULTURE IN THE ERA OF GLOBALIZATION Rustamova Gulchehra, Рустамова Гулчехра | 305 |
| KONSTITUTSIYA– INSON HUQUQLARI TA’MINLANISHINING BOSH MEZONI Abduolimov Abdug‘affor Abduxalil o‘g‘li | 311 |
| ПУТИ КАЧЕСТВЕННОГО ПОВЫШЕНИЯ ТРУДОВЫХ РЕСУРСОВ Ишонкулова Феруза Асатовна, Муродов Нозимжон | 315 |

ФИО автора: Исломов Элдор Юсупович (Бухоро Давлат Университети Жисмоний мажаният факультети Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси ўқитувчиси)

Название публикации: «ОММАВИЙ СОҒЛОМЛАШТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ЎРНИ»

Аннотация: Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришиши янги суверен давлатнинг муҳим даври бўлди. Табиийки, жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланишида янги босқич бошланди, у жамият ривожланиши билан бирга олдинга силжимоқда. Келажакда жисмоний маданият ва спорт соҳасининг ривожланиши Ўзбекистон Республикасининг ривожланган давлатлар қаторига чиқиш концепцияси, демократик давлат қуриши, бозор муносабатларига ўтиш билан узлуксиз боғлиқ.

Ушбу мақолада соғлом турмуш тарзи ва соғломлаштириш тушунчалари ёритиб берилган. Шу билан биргаликда оммавий соғломлаштиришда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти илмий жиҳатдан тадқиқ этилган.

Калит сўзлар: тарбия, жисмоний тарбия, соғлом турмуш тарзи, спорт, баркамол авлод, валеология, спорт мусобақаси

Кириш

Инсон ҳаёти, соғлиғи энг катта ижтимоий бойликдир. Бу оила, мактаб ва инсон тарбияси, камолоти билан шуғулланувчи масканлар олдида соғлом турмуш тарзини шакллантириш масаласини кўндаланг кўяди. Миллат соғлиғи ҳам, табиий равишда, соғлом турмуш тарзи орқали ҳал этилади.

Турмуш тарзининг ўзи инсон яшаши учун зарур бўлган турмуш шароитларини ўзлаштириши демак. Ўзлаштириш усулига қараб уни соғлом турмуш тарзи ва носоғлом турмуш тарзи деб ажратиш мумкин, ҳамда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг ривожланиши, бошқа фанлар билан алоқаси, унинг мақсад ва вазифаларини ўзлаштириши зарур.

Асосий қисм

Юртимизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун зарур шарт-шароитлар ва инфратузилмани яратиш, мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чоратadbирлар амалга оширилмоқда.

Оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт ишлари олий ўқув муассасаларида ўқиш даврида, ўқишдан ташқари вақтларда, байрам ва дам олиш кунларида, амалий ишда, талабалар турар жойида та'тил кунлари, талабаларни ёздаги иш фаолиятида ҳам мунтазам олиб борилади. Улар гигиеник, умумий тайёргарлик, спорт ва даволаш каби ёналишлар бўйича олиб бориши мумкин.

Жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришга йўналтирилганлиги принципи шуғулланувчиларнинг жисмоний машқлар билан машғул бўлишида уларни соғлигига жавоб бериш маъсулиятини эътиборга олишни тақазо этади. Жисмоний маданият ташкилотчилари, тренерлар, давлат, халқ оқида шуғулланувчиларнинг соғлигига жавоб берибгина қолмай, уни мустаҳкамлашга ҳам жавоб берадилар.

“Жисмоний тарбия жараёнида махсус олдиндан бажаришга режалаштирилган, тарбия учун қўлланиладиган, организмни формаси ва функциясига ижобий таъсир этадиган жисмоний машқлар тизимидан, табиатни соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник омиллардан фойдаланилади”[1, 19].

Врач ва педагог назорати остида жисмоний машқлардан тўғри фойдаланилсагина, у ижобий эффект беради. Нотўғри фойдаланиш эса соғлигига салбий таъсир этиши мумкин. Шунинг учун биология хусусиятлари – ёши, жинси, соғлигини системали ҳисобга олиш, врач ва педагогик назорат тарбия жараёнида етакчи омилдир.

Амалда режасиз ишлаш ўта салбий оқибатларга олиб келади. Танланган услублар, машқларнинг меъёри, бажариш интенсивлиги, юкламанинг умумий миқдорини танлашдаги педагогнинг арзимас хатоси шуғулланувчи учун ўта қимматга тушиши мумкин.

Шундай ҳолларга дуч келиш мумкинки, спорт натижаларини вақтинчалик ўсиши, жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ортиши, организмда вақтинчалик спортчи учун сезилмайдиган патологик ўзгаришларга олиб келиши мумкин. Келиб чиқадиган ёмон оқибатлар жисмоний маданият ва спортнинг обрўсига салбий таъсир этади.

Шу сабабли врач назорати далилларини эътироф этиш билангина чекланмай, асосий эътибор уларнинг таҳлилига қаратилиши лозим. Назоратни тизимли эмаслиги салбий оқибатларга олиб келиши муқаррардир.

Жисмоний тарбияни соғломлаштириш билан боғлаб олиб бориш принципи врач, педагог ва шуғулланувчининг кунлик мунтазам мулоқотини талаб қилади. Жисмоний тарбия принциплари бир-бири билан ўзаро узвий боғлиқликни тақозо этади. Шундагина улар аҳамиятини сақлаб қолади.

Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги унинг етакчи принциpidир. Шу принципгина мамлакатимизда жисмоний тарбиянинг асосий қонуниятини ифодалайди. Унинг аҳамияти жамиятимиз аъзоларини ижодий меҳнатга ва Ватан мудофасига тайёрлашдир. Фақат шундай йўл билангина ақлий, ахлоқий, рухий, эстетик ва меҳнат тарбиясини жисмоний тарбия жараёнида йўлга қўйиш мумкин.

Бобокалонимиз Абу Али Ибн Сино “Жисмоний машқлар ҳақида қисқача сўз”ида саломатликни сақлаш режимининг асосий омилларидан бири жисмоний машқлар билан шуғулланиш эканлигини таъкидлайди. Овқатланиш, уйқу, дам олиш режимининг кун тартибиде системали жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотлардан кейинги ўринга қўяди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармонида жисмоний тарбия ва спортни ташкил этишда қатор тизимли муаммолар ва камчиликларнинг мавжудлиги, биринчидан, ушбу соҳада давлат сиёсатини самарали олиб боришга ва мамлакатнинг мавжуд спорт салоҳиятидан тўлиқ фойдаланишга тўсқинликлар борлиги, иккинчидан, жисмоний тарбия ва

спортни ривожлантириш концепциясини ишлаб чиқилмаганлиги, учинчидан, спортчиларни тайёрлаш ва улар тиббий таъминотининг инновацион тадқиқотлари ва услубий ишланмалари, замонавий талабларга жавоб берадиган стандартларининг мавжуд эмаслиги сифатли ўқув-машқ жараёнининг йўлга қўйилишини таъминламаётганлиги таъкидланган.

Бугунги кунда иқтисодий жиҳатдан ривожланган мамлакатларда жисмоний тарбия ва спорт нафақат миллат саломатлигини мустаҳкамлаш ҳамда мамлакатни бутун дунёга танитиш воситаси бўлибгина қолмай, балки иқтисодиётнинг салмоқли фойда келтирувчи тармоғига ва шу билан бир қаторда спорт индустриясига айланган.

Таълим жараёнида машқ қилишнинг меъёрини топиш ва уни саломатлик учун таъсирини аниқлай олиш, тарбия жараёнининг муҳим кўрсатмасига, керак бўлса, низомига айланиши лозим. Жисмоний тарбиянинг юқорида қайд қилинган принциплари қатор соғломлаштиришга йўналтиришнинг амалий самараси каттадир.

Шунинг учун жисмоний тарбия тизимини умумий принципларига риоя қилиш жисмоний тарбияни амалга ошираётган иутахассисдан шуғулланувчилар соғлигини эътиборга олишни муҳим аҳамияти борлигини таъкидлайди.

Бундан келиб чиқадики, педагогик жараён давомида учала принципга ўз вақтидариюя қилинса, қўйилган талаблари мукамал бажарилса, жисмоний тарбия жараёнининг самарадорлиги ортади.

Маълумки, спорт – саломатлик гаровидир. Шу боис, Ўзбекистонда спорт билан шуғулланиш оммавий тус олмоқда. Соғлом турмуш тарзига амал қилаётган юртдошларимиз сони кун сайин кўпайиб бораётгани ҳам фикримиз далили. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони эса бу борадаги ҳаракатларимизга руҳ бағишлади. Таъкидлаш жоизки, давлатимиз раҳбари томонидан илгари сурилган бешта муҳим ташаббуснинг иккинчи йўналиши – ёшларни жисмоний чиниқтириш, уларнинг спорт соҳасида қобилиятини намоён

килиши учун зарур шароитлар яратишга алоҳида эътибор қаратилаётгани кейинги йилларда оммавий спорт табдирларини ўтказишга кенг йўл очмоқда.

Спорт – жисмоний маданиятнинг таркибий қисми, жисмоний тарбия воситаси ва усули, жисмоний машқларнинг турли мажмуалари бўйича мусобақалар ташкил этиш, тайёрлаш ва ўтказиш тизимидир. Биринчи Президентимиз спортга баҳо берар экан, уни шундай талкин қилди: “Спорт – ўзбек халқига қадимий анъана. Ўзбекистонимизда юзлаб халқ миллий спорт ўйинлари билан бир қаторда замонавий спорт ҳам ривож топаяпти”[2] деб ўринли таърифлаганлар.

Спорт турларида муваффақиятга эришиш шу спорт турига хос бўлган жисмоний қобилиятларни такомиллаштиришни эмас, балки барча жисмоний фазилатларни ривожлантиришни талаб этади. Шунинг учун умумий ва махсус тайёргарлик мувофиқликда ташкил этилганда спортчининг жисмоний такомиллашуви амалга ошади. Умумий жисмоний тайёргарлик махсус тайёргарлик учун замин яратиб спорт турига мувофиқ бўлган ҳаракат сифатларини ривожлантириб боради. Умумий жисмоний тайёргарлик спорт тури ихтисослашувига боғлиқ бўлади. Шунга қарамай умумий жисмоний тайёргарлик барча спорт турларида деярли ўхшаш бўлади. Бунинг сабаби ҳамма спорт турларида жисмоний фазилатларни ривожлантириш муҳим аҳамиятга эга.

Жисмоний тайёргарлик организмни умумий жисмоний ривожланиши, мустаҳкамланиши ва чиниқиши билан боғлиқликдир. Жисмоний тайёргарлик ҳам умумий ва махсус бўлади. Спортчини махсус жисмоний тайёргарлиги спортнинг ўзига хос талабларига жавоб бера оладиган жисмоний қобилиятни тарбиялаш жараёндан иборатдир. Спортчини умумий жисмоний тайёргарлиги спорт тури учун хос бўлмаган лекин спортда муваффақиятга эришиш учун ижобий таъсир кўрсатадиган жисмоний қобилиятларни тарбиялаш ҳисобланади.

Мухтасар қилиб айтсак, спорт миллатларни бирлаштирадиган, халқларни жипслаштирадиган ва улар ўртасида ўзаро дўстлик, биродарлик ришталарини боғлайдиган воситадир.

Хулоса.

Соғлом турмуш тарзининг асосий таркибий қисмлари – самарали иш фаолияти, шахсий гигиена, гигиена талабларига қатъан риоя қилиш, зарарли одатлардан воз кечиш, белгиланган бир вақтда тўғри овқатланиш, жисмонан ва руҳан чиникиш, жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиб туришдир. Соғлом турмуш тарзи – касалликларнинг олдини олишда асосий тадбирлардандир. Соғлом турмуш тарзи маълум миқдорда руҳий ва жисмоний талабларни қониқарли даражада амалга оширишга имкон беради.

Юқоридага фикрларга кўра қуйидаги масалаларга эътибор беришни таклиф қиламиз:

Спортчилар жисмоний тайёргарликларини таъминлашда жисмоний фазилатларини узвий ва мунтазам ривожлантириш мақсадга мувофиқ бўлади.

Спортчилар жисмоний тайёргарликларини ривожлантириш ва такомиллаштиришда тренировка даврларининг тайёрлов даврида катта эътибор бериш керак.

Спорт машғулотларининг мусобақа даврида жисмоний тайёргарлик жараёнлари ташкил этилмаслиги мақсадга мувофиқ.

Спорт машғулотларининг ўтиш даврида спортчининг мусобақадаги фаолияти ва кўрсатган натижаларига мувофиқ жисмоний тайёргарлик жараёнлари ҳамда жисмоний юкламалар таркиби, ҳажми, таъсири режалаштирилади.

Фойдаланилган адабиётлар:

А.Абдуллаев, Ш.Хонкелдиев. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Маърузалар матни. Фарғона, 2001 й.

Президент И.Каримов билан олиб борилган суҳбат. Спорт газетаси. 1994 й. 20-26 май.

У.Турсунов. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Ўқув қўлланма. Қўкон, 1992.

Талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш. Д.Ж.Шарипова, Г.С.Фузаилова, М. Туркменова, Д. Зуфарова, Фарғона, 2010.

Соғлом турмуш тарзининг жисмоний маданияти Ш. Хонкелдиев,
А.Абдуллаев, Ю. М. Касач, А. Т. Хасанов, М. М. Юлдашев. Фарғона, 2010.

И.А.Кошбахтиев. Основы оздоровительной физкультуры молодёжи.
Ташкент, 1994.

Ж.Эшназаров. Жисмоний маданият тарихи ва бошқариш. Тошкент, 2008
й.

8. Теория и методика физического воспитания. Учеб пособие под редакции
Б.М.Шияна, М., Просвещение, 1988 г.

Л.П.Матвеев. Теория и методика физической культуры. Учебник. М.,
1991 г.

10. Ф. Хўжаев, Т.Усманхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия.
Ўқув қўлланма. Тошкент, 1996 й.