

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

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

**ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР
СПОРТИ: МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР**

**ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**WOMEN'S SPORT AT THE PRESENT STAGE:
PROBLEMS AND PROSPECTS**

**Халқаро илмий-амалий анжумани материаллари
2020 йил 6 май**

Бухоро - 2020

75.5(5Ў)

А 79

Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар: Халқаро илмий-амалий анжумани материаллари (2020 йил 6 май, Бухоро шаҳри) / Б.Б.Маъмуровнинг умумий муҳаррирлигида, муҳаррирлар: И.Т.Хамраев, М.Ж.Абдуллаев ва [бошқ.] - Бухоро : "Sadriiddin Salim Buxoriy" Durдона nashriyoti, 2020. - 556 б.

КБК 75.5(5Ў)

Анжуманнинг ташкилий қўмитаси:

- 1 О.Х.Ҳамидов БухДУ ректори, раис
- 2 О.С.Қаххоров БухДУ инновация ва илмий ишлар бўйича проректори, раис муовини
- 3 Ў.У.Рашидов БухДУ молия ва иқтисодиёт ишлари бўйича проректори, аъзо
- 4 Б.Б.Маъмуров Жисмоний маданият факультети декани, аъзо
- 5 Р.С.Шукуров Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси мудири, аъзо
- 6 А.К.Ибрагимов Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси мудири, аъзо
- 7 Х.А.Ботиров Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси профессори, аъзо
- 8 Р.Х.Қадиров Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти, п.ф.н., аъзо
- 9 Я.З.Файзиев Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси, аъзо
- 10 А.Э.Сатторов Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси, PhD, аъзо
- 11 Х.Н.Ҳакимов Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси катта ўқитувчиси, PhD, аъзо

“Илм, маърифат ва рақамли иқтисодиётни ривожлантириш йили”га бағишланган, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2020 йил 7 февралдаги 56-Ф-сон фармойишига асосан, 2020 йил 6 май кун “Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар” мавзусида Халқаро онлайн илмий-амалий анжуман ўтказилди. Мазкур илмий-амалий анжуман Жаҳонда ва Ўзбекистонда хотин-қизларни жисмоний маданият ва спорт машғулотларига жалб қилиш, ҳаракат фаолликларини оптималлаштириш бўйича илғор педагогик тажрибаларни умумлаштириш ҳамда спорт соҳасида иқтидорли кизларни саралаб олиш, мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш масалаларига бағишланган ўзбекистонлик ва хорижий мамлакатлар олимлари, жисмоний маданият ва спорт соҳасида фаолият олиб бораётган мутахассислар, тренерлар, жисмоний маданият ва спорт давлат бошқаруви органлари раҳбарлари ва мутахассислари, спорт ва жамоат ташкилотлари вакиллари, олий таълим мауассасалари профессор-ўқитувчилари, докторантлари, аспирантлари, магистрантлари ва талабаларининг илмий мақолалар ва тезислари, илмий ва илмий-оммабоп ишлари, изланишлари анжуман материаллари сифатида мазкур тўпламда ўз аксини топган.

ISBN 978-9943-4900-8-6

6. Мирзиёев Ш.М. Муҳаммад ал-Хоразмий номидаги мактабда ёшлар билан учрашувда сўзлаган нутқи. Хоразм. 2019 й. 27 декабрь.

7. Абдуллаев З. Ҳарбий ватанпарварлик тарбияси асослари. Ўқув қўлланма.// Бухоро. 2018 й.

ТАЛАБА-ЁШЛАР СОҒЛОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ НАЗАРИЙ ВА МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ

Шукуров Р.С., доцент,

Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон

Аннотация: Мақола мазмунида талаба-ёшлар соғлом турмуш маданиятини шакллантиришнинг назарий ва методологик асослари ўрганилган, мақсадли педагогик жараёни таъкил этишнинг педагогик шарт-шароитлари таҳлил этилган, кейинги тадқиқот ишларининг асосий йўналишлари белгиланган.

Калит сўзлар: соғлом турмуш маданияти, педагогик восита, педагогик шарт-шароитлар, педагогик жараён, шахс, талабанинг ижтимоий мавқеси, таълим субъекти, таълим объекти, қайтар алоқа, онтогенез ва филогенез.

Долзарблик. Замонавий таълим жараёнларининг дунёвий тасвири -унинг таркибидаги турли ижтимоий-педагогик йўналишлар ва ўзгаришлар, ислохотларнинг жадаллилиги, уларнинг ранг-баранглиги билан белгиланади.

Ўзбекистон республикасида охириги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлиғини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш каби масалалар ўта муҳим ва долзарбдир [3].

Жамият ривожланишининг ҳозирги босқичида талаба-ёшларнинг соғлом турмуш тарзига эътибор қаратилмоқда, бу эса жамоатчиликни олий маълумотни тугатган мутахассисларнинг соғлиғи ва уларнинг касбий тайёргарлиги жараёнида касал бўлиб қолиш даражаси ошиши, кейинчалик иш қобилиятининг пасайиши билан боғлиқ [6].

Талаба-ёшларни жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш муаммоси ўз ечимини кутаётган муҳим масаладир. Ёшлар саломатлиги ҳолати миллат соғлом салоҳиятининг муҳим таркибий қисмидир, шунинг учун талабалар саломатлигини сақлаш ва ривожлантириш ва уларда соғлом турмуш тарзини маданиятини ривожлантириш бугунги кунда устувор аҳамиятга эга. Ёшлар саломатлиги ҳозирги жамиятда ижобий ечимини топиши зарур бўлган энг долзарб ижтимоий аҳамиятли муаммолардан бўлиб, мазкур муаммога эътиборсиз бўлиш, келажак авлод истиқболини қўлдан бой беришга тенг келади.

Глобаллашув жараёнида жамиятни модернизациялашнинг асосий шартларидан бири аҳоли турмуш тарзи маданиятини ривожлантириш ва ижтимоий муҳитни соғломлаштиришдан иборат.

Тадқиқотнинг мақсади. Талаба-ёшлар соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантиришнинг назарий ва методологик муаммоларини аниқлаш, жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, соғлиғини яхшилаш, соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг педагогик шартларини тадқиқ этишдан иборат.

Тадқиқот методлари. Талаба-ёшлар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг умумий омилларини, педагогик восита сифатида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг таълимий-тарбиявий аҳамиятини ўрганиш ва бу йўналишнинг илгор тадқиқот натижаларини таҳлил қилиш усуллари қўлланилди.

Тадқиқот натижаларининг ва муҳокамаси. Соғлом турмуш тарзи – бу инсон саломатлиги хавфсизлигини таъминлашга хизмат қилувчи кўникмаларга эга бўлиш асосида ҳаётини фаолиятни йўлга қўйиш ҳамда саломатлигининг юқори даражада бўлишига

эришишни таъминловчи ижтимоий ходисадир. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш оила ва узлуксиз таълим тизимида талабалардаги саломатлик, соғлом турмуш тарзи мотивация, эҳтиёжлик, қизиқувчанлик, соғлом авлод келажагини таъминлашга интилувчанлик ҳамда ўз саломатлигига онгли муносабатда бўлиш каби фазилатларини такомиллаштиришга қаратилган [9].

Инсонларда соғлом турмуш тарзининг қарор топиши, унинг соғлом турмуш тарзи борасидаги асосий назарий билим ва кўникмалар билан қуролланиш даражасига боғлиқ. Соғлом турмуш тарзи кўникмаларининг шаклланганлик даражасига мувофиқ, фаол ҳаракат қиладиган, турли машқлар ёрдамида организмни чиниқтирадиган, эрталабки бадан тарбия, шунингдек, спортнинг муаяян тури буйича махсус сексияларида доимий шуғулланадиган шахс тушунилади [8].

Бугунги кунда соғлом туруш тарзи маданияти куникмаларини шакллантириш, унинг мазмун-моҳиятини талабалар онгида чуқур сингдириш муҳим масаладир. Зеро, жамиятимизда инсон саломатлиги, жисмоний баркамоллиги, соғлом турмуш тарзи маданиятига эгаллиги ўта муҳим ижтимоий қадрият ҳисобланади. Миллат саломатлигини таъминлаш, халқ генофондини бекаму-кўст сақлаш соғлом турмуш тарзи туфайлигина етарлича ижобий тарзда ҳал этилади. “Соғлом турмуш маданияти” тушунчасида “соғлом ҳаёт кечирish” ғояси асосий ва муҳим масала ҳисобланади. “Соғлом турмуш маданияти” тушунчаси кенг маънога эга бўлиб, у инсоннинг жисмоний, маънавий ва ахлоқий жихатдан соғлом ривожланишини қамраб олади [7].

Талаба – ёшларни жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг педагогик шарт - шароитлари, имкониятлари ва самарадорлик жихатлари борасида имлий ишланмалар етарли деб бўлмайди. Мавжуд манбааларда муаммонинг умуний томонлари ўрганилиб, ўқувчи ёшлар, талабаларда соғлом турмуш тарзи муаммоларини долзарблигини эътироф этиб, тадқиқотлар кўламини янада кенгайтириш зарурият эканлигини такидлаганлар.

Педагогик фаолият ўзининг расмийлик жихатлари билан инсон амалиётининг барча соҳаларига ўхшашдир, чунки ушбу жараён тахминга асосланиб субъект (объект), мақсад, жараён, тесқари ташқи ва ички алоқа ва бошқаларни ўзида мужассамлаштирган. Шу билан бирга, педагогик фаолиятнинг туб фарқларидан бири шундаки, бу жараёнда фаолият объекти таълимнинг ҳақиқий субъектига айлантириш талаб этилади.

Олий таълим жараёнининг ҳақиқий субъектига талаба шахсини шакллантириш “... унинг субъектив позициясини (мавқеини) ижобийликка томон йўналтириш - бу мураккаб диалектик ва муҳим педагогик ҳодиса бўлиб, педагогик соҳа йўналишида етарлича ишлаб чиқилмаган”

Талаба-ёшлар соғлом турмуш маданиятини шакллантириш муаммоси, таълим ва тарбия тизимининг (мактаб, лицей, коллеж) бир босқичдан кейингисига (олий ўқув юртига) ўтишда оператив муносабат ва шароитлар тизимининг кескин ўзгартириш билан амалга оширилади.

Бу биринчи курс талабасига ташқи ва ички муҳит билан ўзаро муносабатларни (ўзлигини англаши) мунтазам равишда ўзини-ўзи таҳлил қилиб бориш эҳтиёжини келтириб чиқаради, яъни фаол, беқарор ёки пассив бўлиш мезонлари орқали шахсий мавқеи шаклланади. Аммо таълим ва тарбиянинг баъзи шарт-шароитларидан бошқасига ўтишнинг муқаррар қийинчиликларини енгиш учун талабанинг фаол (субъектив) позициясини шакллантириш педагогик ҳодиса сифатида муҳим аҳамиятга эга. Шу нуқтаи назардан, фаол талаба мавқеини босқичма-босқич шакллантиришга қаратилган педагогик жараён муҳитида соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантириш методологиясини ишлаб чиқиш талаб этилади. Шу билан бирга, бундай талаба мавқеини ривожлантиришнинг муаяян босқичлари узлуксизлигини, аудитория ва аудиториядан ташқари таълим-тарбия жараёнида амалга оширишни тақозо этади.

Соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантириш қонуниятлари доимий қайта тақрорланувчи, барқарор педагогик жараёнинг энг аҳамиятли ходисасидир. Таълим

жараёнининг объектдан - асосан унинг субъектига айлантиришга қодир педагогик фаолиятнинг муҳим, такрорланадиган ва барқарор боғлиқлигини ақс эттиради. Узлуксиз таълим ва тарбия тизими бўғинларида соғлом турмуш маданиятини шакллантириш муаммосини мақсадли ва фаол амалга оширувчи шахс - ўқитувчидир [5].

Ўқувчи таълимнинг бир босқичидан иккинчисига, бир ёшдан иккинчисига, бир ижтимоий мавқедан иккинчисига ўтганда шахс учун ўзининг ички позицияси шунчалик муҳим ва аҳамиятли бўлиб қолади, мазкур ҳодисага ўқитувчилар доим диққат-эътиборли бўлишлари зарур [5]. Талаба шахсининг ички дунёси куйидаги ҳолатларда шахснинг энг муҳим хусусиятларидан бирига айланади:

- янги (янгиланган) шарт-шароитлар, муносабатлар тизимида инсонни ўзини тутиш ва фаолиятнинг янги стратегияларини шакллантиришга ундайдиган талабларнинг келиб чиқиши ва ижтимоий мавқенинг ўзгариши;

- яқинлашиб келаётган муҳим ҳаётий ҳаракатлар олдидан бир хил мақом шароитида ўхшаш вазифанинг пайдо бўлиши: масъулиятли қарорлар, уни амалга ошириш усулларини танлаш, қийинчиликларни енгишга бўлган муносабатни белгилаш ва бошқалар.

Ижтимоий муҳитда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш муаммосини айнан мажмуавий ёндашув билан амалга ошириш мумкин:

- инсон жисмоний ривожланишининг асосий қонуниятларини фақат онтогенез ва филогенез йўналишларида чуқурроқ очиб берилиши;

- ҳозирги давр инсониятининг асосий ҳаёт тарзи фаолиятига ва келажак авлод жисмоний қобилиятларига тасаввурли ижтимоий прогресс томонидан эҳтимоллик талабларини олдидан яққол англаш;

- жисмоний маданият соҳасининг қай даражали таъсир механизмларини, инсониятга табиат томонидан инъом этилган сифат ва қобилиятларини мақсадли ривожлантириш, атроф муҳитга мослашув, салбий таъсирларга чидамлилигини ривожлантириш нуқтаи назаридан етарлича аниқ ва реал имкониятларини баҳолаш;

- ҳар томонлама ривожлантиришнинг асосий талабларини қондирувчи индивид жисмоний баркамоллигини ўтган замон ва ҳозирги замон шарт-шароитларидан келиб чиқиб оптимал модел хусусиятлари ва мезонларини ишлаб чиқиш.

Мавзуга оид мавжуд илмий манбааларни ўрганиш олий таълим “жисмоний маданият” таълим йўналишининг ўқув тарбиявий жараёнида ўтказилган кузатувлар асосида дарс ва дарсдан ташқари ўтказиладиган жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг педагогик, технологик жараёнини ташкил этиш шарт – шароитлари аниқланди:

1. Жисмоний маданият таълим йўналишининг аъъанавий таълим негизида замонавий шарт-шароитларни ҳосил қилишнинг методик ва технологик асосларини яратиш.

2. Ўқув жараёни, жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари жараёнида талабалар хулқ-атвор, одатлар, соғлом турмуш тарзини олиб бориш, соғлиғини сақлаш ва ривожлантиришга оид диагностик методлар амалиётини йўлга қўйиш.

.Ўқув фаолиятига ўқув технологияларини жорий этиш, жисмоний тарбия назариясини ривожлантирувчи ва шахсга йўналтирилган таълимнинг педагогик назариялари билан уйғунлаштириш.

.Талабаларни соғлом турмуш тарзини маданиятини ривожлантиришга йўналтирилган дарс ва дарсдан ташқари машғулотлар тизимини жорий этиш.

5. Талабаларда жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш жараёнининг самарадорлигини таъминловчи, илмий асосланган воситалар механизмларини амалда жорий этиш.

Жисмоний тарбия инсоннинг умумий маданиятининг бир қисмидир. Жисмоний маданиятда инсон нафақат ўзининг табиий борлиғини, балки ўзи, атрофдаги дунё, табиат ва жамият билан уйғунлашишга интилиб, инсоният маданиятини ҳам эгаллайди.

Жамият ривожланишининг ҳозирги босқичида шахснинг жисмоний маданиятининг шаклланиши, асосан жисмоний тайёргарликдан жисмоний соғлиқни сақлаш дастурларини

амалга оширишга, шахснинг жисмоний ўзини такомиллаштириш ва психофизик фазилатлар ва хусусиятларнинг ривожланиш даражасининг ўзгаришига йўналтирилган кўп киррали ва шу билан бирга ажралмас жараёндир [6].

Соғлом турмуш маданиятини шакллантириш, инсон соғлигини мустаҳкамлаш, унинг жисмоний ва функционал имкониятларини оширишда жисмоний тарбия ва спорт муҳим аҳамият касб этади. Инсон турмуш тарзи таркибида жисмоний фаолликка қонуний ва мажбурий эҳтиёж сезиши лозим. Соғлом турмуш тарзи, саломатликни мустаҳкамлаш жисмоний тарбия ва спорт билан мунтаъзам шуғулланишни тақозо этади. Зеро, талабаларни соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, уларни жисмоний камолатга етишишида жисмоний тарбияга бўлган эҳтиёжини шакллантириш таълим муассасалари олдида турган муҳим вазифадир.

Шундай экан, олий таълим муассасалари талабаларини жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг муаммоси бўйича чуқур илмий тадқиқотлар ва изланишлар олиб боришга эҳтиёж мавжуд, айнан шу ҳолат мазкур тадқиқот ишининг долзарблигини белгилаб беради.

Олий таълим муассасаси талабаларида соғлом турмуш тарзи маданияти бўйича мавжуд амалий аҳволни илмий ўрганиш ва ўзига хос бир неча хусусият борлигини кўрсатади.

Бугунги кунда техника тараққиётининг ривожланиб бораётганлиги, инсон иш фаолиятида бажарадиган ишларнинг ўрнини техника воситалари эгаллаётгани киши саломатлигини мустаҳкамлашда саълбий таъсир кўрсатмоқда. Шунингдек, замонавий ўқув жараёни кўпинча талабалар саломатлигини ёмонлашувига олиб келмоқда.

Талабаларда соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш масаласи жуда муҳимдир. Соғлом турмуш тарзи аввало оиладан бошланади. Ўқувчи – ёшлар ва талабаларда ёшлигидан бошлаб “Соғлом турмуш маданияти” тушунчасини “Соғлом ҳаёт кечириш” ғоясини сингдириш асосий ва муҳим масала ҳисобланади.

Ўқув юртларида талаба – ёшларни соғлигини ёмонлашувига олиб келадиган бир қанча омиллар, сабаблар мавжуд. Масалан:

- кун тартибига тўғри риоя қилинмаслиги;
- жисмоний машқлар билан шуғулланмаслик, гигиена талабалар;
- чекиш, алкоголь моддаларнинг таркалиши;
- дам олиш ва бўш вақтларини, компьютер заллари, кафеларда ўтказишга боғлашади;

Юқорида коўрсатиб ўтилган ҳолатлар талаба-ёшларнинг ўз вақтларини турли хилдаги бекорчилилик ишлар билан бандлиги билан ўтказиб, саломатлик ҳақидаги маданиятининг пастлигидан, уларнинг соғлиғига бепарволик билан муносабатда бўлганлигидан далолат беради. Шунинг учун бўлажак жисмоний маданият ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш жараёнида, соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришда, дам олиш ва бўш вақтни ташкил қилишда, таълим даргоҳларида дарсдан ташқари миллий ва оммавий спорт тўғрақлари фаолиятини тизимли, самарали ташкил қилиш соғлом турмуш маданиятини шакллантириш, ривожлантиришда муҳим аҳамият касб этади. Зеро, жисмоний тарбия ишига мотивацион муносабатни шакллантириш талабаларга соғликни қадрият йўналиши сифатида эгаллашига қаратилиши зарур. Шунинг учун талаба-ёшларнинг соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришда жисмоний тарбия ва спорт асосий мақсади бўлиб, унинг вазифалари тананинг функционал, мослашувчан қобилиятларини ошириш, шахснинг жисмоний маданиятини ривожлантириш ва ўз-ўзини ривожлантиришга қаратилган шахсни тарбиялаш ва ривожлантиришдир. Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки жисмоний тарбия ва спорт нафақат ўқув интизومي, балки талаба ёшларнинг соғлом турмуш маданиятини шакллантиришнинг энг муҳим таркибий қисми бўлиб жисмоний ва маънавий бирликни уйғунлаштиришга ёрдам беради, талабаларнинг саломатлиги, жисмоний ва ақлий баркамоллиги каби умуминсоний қадриятларнинг шаклланишини таъминлайди.

Хулоса. Талаба-ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш муаммоси йўналишида кейинги тадқиқот предмети ва усулларини аниқлаш, шу жумладан методологик масалаларни, соғлом турмуш тарзи маданиятининг назарий асосларининг таълим тизимида

ва шахс жисмоний маданиятида тутган ўрнини ва уларни янада ривожлантириш нуқтаи назаридан келиб чиқиб ҳал қилиш мумкин. Назарий таҳлилнинг юқори даражасига ўтишнинг асосий услубий масалалари, ўрганилаётган объект ҳақида дастлабки ғояларни аниқлаштиришни ўз ичига олади. Биринчи навбатда, аниқ белгилаш ва ифодалаш муҳим бўлган масалалар:

- илмий йўналишларида олиб борилаётган тадқиқотларга тегишли объектив тажрибалар улуши;

- "соғлом турмуш тарзи" категорияларини ўзида қамраб олувчи реал ҳодисалар;

- объектив воқелиқда соғлом турмуш тарзи маданиятининг аҳамияти ва муҳимлиги.

Келгусида соғлом турмуш тарзини ижтимоий талаб даражасида шакллантириш нуқтаи назаридан зарурий тадқиқотларни ўтказиш, шунингдек уни такомиллаштиришга ҳисса қўшиши керак бўлган амалий чора-тадбирларни тизимли йўналтириш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг таъсирчан воситаларини тажрибавий текшириш режалаштирилган.

Адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сон қарори.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Қураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ -3306 – сонли қарори.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора – тадбирлари тўғрисида”ги 2020 йил 24 январдаги ПФ -5924 – сонли фармони.

4. Бальсевич В.К. Онтокинсиология человека.-М.: Теор.и практ.физ.культ., 2000.-275 с

5. Годник С.М. Процесс преемственности высшей и средней школы. - Воронеж.: ВГУ, 1981. - 207 с.

6. Мелсшкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук. Ксмерово, 2005.

7. Матчанов И. ДЖ. Мактабдан ташқари таълим муассасаларида ўсмирларнинг соғлом турмуш маданиятини шакллантириш: пед.ф.....дисс. афтореферати.Тошкент, 2001.

8. Рахмонов А. Соғлом турмуш тарзи тарбия воситаси. – Т.: « an tehnolo iya», 2012.- 7 б.

9. Шарипова Д.Ж. Талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш. – Ф .: 2010 .- 61 б.

10. Шуқуров Р.С. Миллий қураш турлари ва уни ўқитиш методикаси (Турон қураши) ўқув – қўлланма.- Б.: 2016. -210 б.

ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ НАВЫКАМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тураев М., старший преподаватель,

Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан

Аннотация. В статье рассмотрены некоторые особенности повышения эффективности образовательной задачи урока как обучения двигательным действиям и формирования двигательных умений и навыков учащихся общеобразовательных школ.

Ключевые слова: Двигательной активности, двигательные умения, двигательный навык, физическая подготовленность.

Актуал ност . Исследования в области двигательного обучения, двигательного развития, двигательного контроля, биомеханики, физиологии, специального обучения и педагогики позволили выявить определённые принципы, которые в случае правильного применения способны существенно помочь в обучении двигательным навыкам в процессе физического воспитания учащихся.

ел исследовани . В области обучения двигательным навыкам при разработке учебных программ для учащихся с особыми потребностями подчёркивают важность анализа параметров, которые имеют отношение к обучаемому, заданию, а также внешней обстановке. В связи с этим положением необходимо выявить особенности организации образовательного пространства с целью обучения учащихся двигательным умениям и навыкам.

Метод и организа и исследовани . С целью исследования процесса обучения двигательным умениям и навыкам, приоритетным и действенным является метод

МУНДАРИЖА

I

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ДАВЛАТ СИЁСАТИ

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

STATE POLICY IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ПЕДАГОГИК СОҲАНИ ЮКСА ТИРИШНИНГ КОН ЕПТУА ЙЎНА ИШ АРИ Хамидов О.Х.....	3
ХОТИН-ҚИЗ АР СПОРТИ ДАВ АТ СИЁСАТИНИНГ УСТИВОР ЙЎНА ИШ АРИДАН БИРИ Қаххоров О.С.....	8
ЗАМОНАВИЙ ШАРОИТДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИС АРИНИ ТАЙЁР АШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТ АРИ Маъмуров Б.Б.....	10
СПОРТЧИНИНГ СОҒ ИҒИГА ЕТКАЗИ ГАН МОДДИЙ ЗАРАР ВА МА НАВИЙ ЗИЁННИ ҚОП АШНИНГ ҲУҚУҚИЙ АСОС АРИ Ҳамроқулов Б.М.....	15
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПО ИТИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУ ТУР И СПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ Маткаримова Н.Т.....	18
РО ФИЗИЧЕСКОЙ КУ ТУР И СПОРТА В ПСИХО ОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕВУШЕК К ЗДОРОВОМУ МАТЕРИНСТВУ Каримова В.М.	21
«А ПОМИШ» ВА «БАРЧИНОЙ» МАХСУС ТЕСТ МЕ ЁР АРИНИ ТОПШИРИШ ЖАРАЁНИНИНГ УС УБИЙ-АМА ИЙ ТА МИНОТИ Салихова Г.Х.....	23
ЎЗБЕКИСТОНДА МУСТАҚИ ИК ЙИ АРИ ХОТИН-ҚИЗ АР СПОРТИ ВА УНИНГ РИВОЖ АНИШИ – ДАВ АТ СИЁСАТИНИНГ УСТУВОР ЙЎНА ИШИ. Ёдгоров З.Ш.	27
СОҒ ОМ ТУРМУШ ТАРЗИГА ЯНГИЧА НАЗАР ДАВР ТА АБИ Салимов Ў.Ш.	29
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА ДОПИНГ НАЗОРАТИНИ ТАШКИ ЭТИШНИНГ ДАВ АТ СИЁСАТИ Махаммадиев А.А., Ҳайитов О.Э.....	32
ЎЗБЕКИСТОН ТА АБА ЁШ АРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ОРҚА И СОҒ ОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАҚ АНТИРИШНИНГ АСОСИЙ ЖИҲАТ АРИ. Тилляходжаев А., Ахмедов И.....	35
ҚИЗ АРНИНГ СОҒ ОМ ТУРМУШ ТАРЗИ АСОСИДА ҲАЁТГА ТАЙЁР АШ Абдужалилова Ш.А., Исмоилова Д.М.....	38
ҚОРАҚЎ ЧИ ИК БИ АН ШУҒУ АНАДИГАН ОВУ АРДА ОММАВИЙ СПОРТ ТУР АРИНИ РИВОЖ АНТИРИШ ИСТИҚБО АРИ. Турсунов Х.Ш. Жалилов Х.О. Шукуров Р.С. Абдурашидов О.М.....	40
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ДАВ АТ ТОМОНИДАН О ИБ БОРИ АЁТГАН ИС ОҲОТ АР ВА У АРНИНГ САМАРАСИ Мейлиев Х.	42

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛА АРБИАН ЭРТА АБКИ БАДАНТАРБИЯ МАШҚ АРИНИ АМАГА ОШИРИШ Файзуллаева М.З., Рустамова М.Э.....	117
ИССЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ СИСТЕМЫ «WORKOUT» Кочкаров А.А.....	119
SHINIQQAN TALABA QIZLARIMIZNI QO'LLAB-QUVVATLASH - SOG'LOM E AJAGIMIZ GAROVIDIR Aminjonova Ch.A.....	121
ИСПОЛЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Баянкин О.В., Супрунов С.И., Попова Н.В.....	124
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО АЭРОБИКЕ СРЕДИ ДЕВУШЕК, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗОВСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ Фетхуллова Н.Х., Яхшиева М.Ш.....	127
СПОРТ МАКТАБ АРИНИНГ БОШ АНГИЧ ТАЙЁРЛОВ ГУРУҲИДАГИ 12-14 ЁШ И БОЛА АРГА ТЎСИҚ АР ОША ЮГУРИШ ТЕХНИКАСИ ЭЛЕМЕНТ АРИНИ ЎРГАТИШ Холмуратов Р.Н.....	130
ЎЗБЕКИСТОН ТААБАБАЁШИ АРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ОРҚАСИ СОҒОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАҚАЛАНТИРИШНИНГ АСОСИЙ ЖИҲАТ АРИ Тилляходжаев А.А., Ахмедов И.А.....	132
РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВАМИ СТАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ Икрамов Б.Ф., Икрамов Ф.Т.....	135
X-XI SINFLARDA BASKETBOB DARSLARIN OTSHDAN O'TMASH USULIDAN FOYDALANISH Yodgorov M.A., Nurov Sh.R., Nurmatova G.O.....	137
ММА ТА ММА ТАВАШ АРН СПОРТ ТАРАҚАТ АВА ETISHNING SAMARALI USULLARI. Smirnov K.B., Yodgorov M.A., Baxodirov S.S.....	139
МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛА АР ЖИСМОНИЙ ҚОБИЛИЯТ АРНИ РИВОЖ АНИШИДА ТАФАККУРНИНГ АҲАМИЯТИ Ёқубова Д. М.....	141
СПОРТЧИ АРДА ҚАСБИЙ КОМПЕТЕНТЛИК ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММОСИФАТИДА Ганжиев Ф.Ф.....	144
МАКТАБГАЧА ТА`ЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИДА БОЛАЛАРНИНГ НАРАКАТ ФАОЛЛИГИ ВА ШАҚҚОНЛИК СИФАТИНИ ОШИРИШ УСУБИЯТИ Ibroimova G.X.....	147
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА БОЛАЛАРНИНГ ТЕЗЛИК ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАТИРИШ Хуррамов J.Q.....	149
СПОРТЧИ ПСИХОЛОГИК-ЭМОЦИОНАЛЬНИ КОРРЕКЦИЯ АШНИНГ МЕТОДИ ОГИК АСОС АРИ Собирова Д.А.....	153
ТУРОН ЯККАКУРАШИ ВОСИТАСИДА ТААБААР СОҒОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖ АНТИРИШ Шукуров Р.С.....	156
	159

5-6 ёшли болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш Умаров Д.Х., Холмуродов З.....	162
ЁШ АВ ОДНИ ВАТАНПАРВАР ИК РУҲИДА ТАРБИЯ АШДА СПОРТ АФЗА ИК АРИНИ УМУМТА ИМ МАКТАБ АРИДА ВА КАСБ-ҲУНАР ТА ИМИДА ҚЎ АШДАГИ МУАММО АР МИСО ИДА Ҳикматов А.И.....	164
ТА АБА-ЁШ АР СОҒ ОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ ШАК АНТИРИШНИНГ НАЗАРИЙ ВА МЕТОДО ОГИК АСОС АРИ Шукуров Р.С.....	167
ПОВ ШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕ Н М НАВ КАМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУ ТУР Тураев М.....	171
БОШ АНГИЧ ТА ИМДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРС АРИНИ СОҒ ОМ АШТИРИШГА ЙЎНА ТИРИШ МЕТОДИКАСИ Толибова О.Ё.....	173
МАКТАВ АСНА OSHDA BO A ARN SMON O N AR ORDAM DA NTE E T A R O ANT R SHN N O A XOS X S S AT AR Muxitdinova N.M.....	176
ТА АБА ЁШ АРНИНГ МА АКА И КАДР АР БЎ ИБ ШАК АНИШИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИНГ ЎРНИ Муқимов М.О., Намазов З.А., Тўйчиев С.С.....	178
ИЧКИ ИШ АР ОРГАН АРИ МАҲСУС БЎ ИНМА АРИ ХОДИМ АРИНИНГ КАСБИЙ-АМА ИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАР ИГИНИ ОШИРИШ ХУСУСИЯТ АРИ Иноятлов Б.Б.....	180
УЗ УКСИЗ ТА ИМ ЖАРАЁНИДА ЎҚУВЧИ ЁШ АРДА ЖИСМОНИЙ ҲАРАКАТ, МА АКА ВА КЎНИКМА АРНИ ШАК АНТИРИШНИНГ БОСҚИЧ АРИ ВА У АРГА ҚЎЙИ АДИГАН ТА АБ АР Саидов И.И.....	183
СПОРТЧИ АР ФАО ИЯТИДА ЭМО ИЯ ВА ИЧКИ КЕЧИНМА АР ВУЖУДГА КЕ ИШИНИНГ НАЗАРИЙ АСОС АРИ Файзиев З.Х.....	186
МАКТАВГАСНА ТА`ЛИМ TASHKILOTLARIDA RITMIK GIMNASTIKA VOSITASIDA BOLALAR HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH USLUBIYATI Ibroimova G.X., Namroqulova I.Sh., Ilxomova M.Z.....	190
БОШ АНГИЧ СИНФ АРДА АМА ИЙ ГИМНАСТИКА ОРҚА И ЖИСМОНИЙ СИФАТ АРНИ РИВОЖ АНТИРИШ САМАРАДОР ИГИ. Саидов И.И.....	193
О`SMIRLIK DAVRIDA XOTIRANING PSIXOLOGIK MEKANIZMLARI alolo a M.O.....	196
ХОТИН-ҚИЗ АР ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ ТА ИМИДАГИ ТУШУНЧА ВА АТАМА АРНИНГ ҚИСҚАЧА ТАХ И И Рафиев Х.Т.....	198
СУБ ЕКТИВН Е ОСОБЕННОСТИ ЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОК К СПЕ ИА Н М ТЕСТАМ "А ПОМИШ" И "БАРЧИНОЙ" Хамраев И.Т., Батыров Х.А., Бахронова Н.Х.....	200
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТА, ФОРМИРУЕМ Е В ПРО ЕССЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУ ТУР . Шокиров К.....	202
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКО НИКОВ 12-14 ЕТ Рахматова Д.Н., Матякубова М.Б.....	206