



ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС

ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

А.ҚОДИРИЙ НОМИДАГИ ЖИЗЗАХ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ КАФЕДРАСИ

СПОРТ ТУРЛАРИНИ ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ КАФЕДРАСИ



**“ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
ВА СПОРТНИНГ ДОЛЗАРЬ МУАММОЛАРИ”**

**мавзусида ўтказилган Республика илмий-амалий
конференцияси материаллари тўплами
2021 йил 25 май**

Материалы республиканская научно-практической конференции на тему

**“АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ”**

25 мая 2021 года

**Materials of the republican scientific and practical conference on the topic
"ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN HIGHER
EDUCATION INSTITUTIONS"**

May 25, 2021

ЖИЗЗАХ-2021

УДК: 796.011.2; 796.011.3

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2021 йил 2 мартдаги 78-Ф-сонли фармойишига асосан “Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спортнинг долзарб муаммолари” мавзусидаги Республика илмий-амалий анжуман материаллари. - Жиззах.: 2021. – 220 б.

Таъкилий қўмитта:

Шарипов Ш.С.	ЖДПИ ректори, раис, п.ф.д., профессор
Қодиров Ғ.Ў.	ЖДПИ илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректори, раис ўринбосари, б.ф.н., доцент
Ахмедов Ф. Қ.	Жисмоний маданият факультети декани, раис ўринбосари, п.ф.н. профессор в.б.
Холдаров Т.	ЖМНМ кафедраси профессори в.б., аъзо
Султонов Б. А.	СТУМ кафедраси мудир, аъзо
Атамуродов Ш. Ў.	ЖМНМ кафедра мудир, аъзо
Олимов А. И.	ЖМНМ кафедраси доценти в.б., аъзо
Кулбоев Н. С.	Жисмоний маданият факультети декан ўринбосари, аъзо
Хайитов Т. Ш.	СТУМ Ўқитувчи, аъзо
Эгамбердиев Р. Н.	СТУМ Катта ўқитувчи, аъзо
Бўрибоев А. Ю.	ЖМНМ кафедраси катта ўқитувчиси, аъзо
Шарипова Г. Э.	ЖДПИ матбуот котиби, аъзо
Жўраев Ш. Ш.	ЖДПИ Илмий бўлими бошлиғи, аъзо

Маъсул муҳаррирлар:

- 1. Қодиров Ғ.Ў.** Илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректори б.ф.н., доцент.
- 2. Ахмедов Ф. Қ.** Жисмоний маданият факультети декани, п.ф.н., профессор в.б.

Таҳрир хайъати аъзолари

Холдаров Т. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси профессори в.б. п.ф.н.
Мелиев Х.А. Мактабгача таълим методикаси кафедраси мудир, профессор п.ф.н.
Бўрибоев Б.А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси доценти, п.ф.н.
Олимов А. И. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси доценти, в.б.
Эгамбердиев Р. Н. Спорт турларини ўқитиш методикаси кафедраси катта ўқитувчиси.

Тўпلامда нашр этилган мақолалардаги маълумотларнинг ҳаққонийлигига муаллифлар масъулдирлар.

Илмий тўплам Жиззах давлат педагогика институтининг услубий кенгаши томонидан нашрга (2021 йил ____-май ____ - сонли баённома) тавсия этилган.

Манзил: Жиззах шаҳри Ш.Рашидов шох кўчаси 4 уй. Жисмоний маданият факультети

Тел.: 0372 226 13 57

Электрон манзили: sportkafedra@list.ru



КИРИШ СЎЗИ

Хурматли бугунги илмий-амалий анжуман иштирокчилари!

Институтимизда ташкил этилаётган “Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спортнинг долзарб муаммолари” мавзусидаги Республика илмий-амалий анжуманида иштирок этаётганлигингиздан хурсандмиз.

Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спорт, айниқса оммавий спорт-соғломлаштириш ишлари мухтарам президентимиз Ш.М.Мирзиёев раҳбарлигида давлатимиз сиёсати ва аҳоли ижтимоий-сиёсий ҳаётида маънавий-маърифий ҳаётининг ажралмас таркибий қисмига айлантирилди. Бу борада Ўзбекистон Республикаси Президентининг бир қанча қарор ва фармонлари жумладан 30.10.2020 йилдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги П/Ф-6099 фармони мисол бўлади.

Мамлакатимизда 130 дан ортиқ ОТМ лар фаолият олиб бормоқда ва уларда 400000 (тўрт юз мингдан ортиқ) фаол ёшлар талаба ва магистрлар сифатида тахсил олмақда. Шу нуктаи назардан олганда бугунги ташкил этилаётган илмий – амалий конференция ўта долзарб ҳисобланади. Мамлакатимиздаги ОТМ лар каторида ЖДПИда 16 минг нафардан ортиқ (кундузги, сиртки, кечки бўлимларда) талабалар тахсил оладилар ва улар учун институт бош биносида 2 та замонавий спорт зали, футбол, баскетбол майдонлари, 2 та сунъий қопламали мини футбол майдони, югуриш йўлақлари, 2 та воркаут майдончаси, стол тенниси мажмуаси билан таъминланган. Бош бинодан чекка худудларда жойлашган (Гаппарол, Сўлокли, Қувёбоши даги) ўқув биноларида ҳам асосий спорт иншоотлари мавжуд. Уларнинг бир қунлик хизмат кўрсатиши сизими 800 нафардан зиёд. Бу кўрсаткични янада ошириш юзасидан амалий ишлар қилинмоқда ва талабаларга жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш учун етарли шарт-шароит ва керакли инфраструктуралар яратилмоқда.

Хозирда институтимизнинг Жисмоний маданият таълим йўналиши кундузги бўлимида 750 нафардан зиёд талабалардан иборат бўлиб, институт ва вилоят спорт терма жамоаларининг асосий қисми ушбу йўналишида тахсил олади.

Яратилган замонавий шарт-шароитларнинг натижаси улароқ талабаларимизнинг республика, Осиё ва жаҳон миқёсидаги халқаро мусобақаларда эришган ютуқлари кундан кунга ортиб бормоқда. Жумладан, жорий йилнинг 13-23 апрель кунлари Поляна давлатида ёшлар ўртасида ўтказилган бокс бўйича жаҳон чемпионатида икки нафар талабамиз, Жаҳонгир



Фарзанд тарбияси жараёнида бола ҳуқуқларининг камситилмаслиги талаб этилади. Оилавий тарбия ижтимоий тарбияга нисбатан болаларнинг руҳий оламига, хиссиёти ва туйғуларига чуқур таъсир кўрсагади. Таниқли педагог А.С.Макаренко беш ёшгача бўлган тарбия боланинг шахсияти шаклланишида ўта муҳим аҳамиятга эга эканини қайд этиб ўтган. Бу ҳақда у шундай деб ёзган: “...тарбиянинг бош асоси беш ёшда ниҳоясига етади, демек, сиз беш ёшгача нима қилган бўлсангиз, бу тарбиявий жараённинг 90 фоизини ташкил этади, кейинги тарбия эса қайта тарбиялаш негизида давом этади”. Мана шу жараёнда бола тарбиясига ўта эътиборли бўлиш лозим. Ёшларнинг қалби ва онгида соғлом ҳаёт тарзи, миллий ва умуминсоний кадриятларга хурмат-эҳтиром туйғусини шакллантиришда, ҳар жиҳатдан баркамол этиб тарбиялашда буюк мутафаккир аждодларимиз мероси кагта аҳамият касб этади. Зеро, ҳаётнинг асл мазмун-моҳиятини англаб етишга ўз умри ва салоҳиятини бағишлаган алломаларимизнинг асарларида соғлом авлод тарбияси билан боғлиқ масалаларга алоҳида ўрин берилган.

Бугунги кунда ҳар томонлама соғлом ва баркамол авлодни тарбиялашда оила, мактаб, маҳалла ҳамкорлиги йўлга қўйиш муҳим аҳамиятга эга. Бу орқали бола тарбияси ва соғлигида изчиллик, тўлиқ қазоратга эришиш мумкин. Қачонки оилада соғлом турмуш тарзи, бола тарбиясида тартиб ва изчиллик оила, мактаб, маҳалла ҳамкорлиги, ота-онанинг ибратли ҳаёт тарзи йўлга қўйилган бўлса, кўзланган мақсадга эришилади.

ZAMONAVIY JAMIYATDAGI TALABALAR

SOG'LIQ'INI SAQLASH VA SOG'LOM TURMUSH TARZI MEZONLARI

Abdullayev Sh.Dj., Abitova J.R Bux.Du

Maqolada talabalar sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash shartlari muhokama qilinadi, shuningdek zamonaviy jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga e'tibor beriladi.

Kalit so'zlar: sog'liq, salohiyat, omillar, madaniyat, turmush tarzi, o'z-o'zini tarbiyalash.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "So'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish bo'yicha chora-tadbirlari" to'g'risida Farmon mohiyatidan kelib chiqqan holda barchamiz bundan jiddiy hulosa hciqarib zararli odatlardan kechib, ommaviy sport bilan shug'ullanichimiz, yashashni davom ettirish, bir so'z bilan aytganda, so'lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zamonaviy davrning o'zi takozo etmoqda.

Yaxshi sog'liq talabaning kasbiy va kundalik faoliyatining ishonchligini belgilaydi va zamonaviy bozor iqtisodiyoti sharoitida bu raqobatbardoshlikning o'ziga xos kafolati hisoblanadi. Mamlakat taqdirini birinchi navbatda inson resurslari, ya'ni uning energetik salohiyati va umuman millat salomatligi belgilaydi. Sog'lig'ining biroz yomonlashishi ham martaba o'sishiga ta'sir qilishi, ba'zan esa uni yo'qotishi mumkin bo'lgan holatlar mavjud. Shu bilan birga, hozirgi paytda talabaning sog'lig'iga turli omillarning ta'siri etarlicha o'rganilmagan. Olimlar orasida "sog'liq" atamasini turlicha talqin qilishadi. Ba'zilar jismoniy salomatlik, tug'ilish, kasallanish, o'rtacha umr ko'rish darajasini birinchi o'ringa qo'yishdi. Boshqalar - odamning o'z ahvolini qadriyasi, ishlashga bo'lgan istagi, alkogol, kosmetika va chekishga munosabati; boshqalari - shaxsiy qulaylik hissi; to'rtinchidan - aholiga tibbiy yordam ko'rsatish darajasi. Bir qator olimlarning fikriga ko'ra, sog'lom jamiyat bu sog'lom bolalar o'sadigan jamiyatdir.

Zamonaga xos bo'lgan ko'plab qulayliklar bilan bir qatorda ko'plab muammolar mavjud zamonaviy talaba hayotida. Bu, avvalambor, sanoat ishlab chiqarishining chiqindilari bilan ifloslangan havo va avtomobillardan chiqadigan gaz; ba'zan radioaktiv va kimyoviy moddalar bilan ifloslangan, tuproqqa kirib, ichimlik suviga tushishi mumkin bo'lgan axlatxonalar, transport shovqinidan charchash, axborot oqimining kuchayishi, stress va boshqalar.

Odamlar o'z sog'lig'iga ongli ravishda g'amxo'rlik qila boshlagan vaqt keldi. Ushbu "yuqori ong" ga olib boradigan yo'l qisman mamlakatda tibbiy yordamning etarli darajada yuqori bo'lmaganligi, shuningdek, o'z-o'ziga tegishli yordamisiz ruhiy va jismoniy salomatlikka erishish mumkin emasligini tushunishi bilan bog'liq. Sog'likni shakllantirish uchun sharoitlarni ta'minlash ham davlatga, ham shaxsning o'ziga bog'liqdir. Sog'lik nafaqat tug'ma xususiyatdir. Inson ko'pincha sog'lig'i bilan tug'iladi va bu uning hayoti davomida qanday bo'lishiga bog'liq. Uni saqlab qolish va mustahkamlash uchun sog'liqni saqlash texnologiyalarining butun arsenalidan va birinchi navbatda jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish kerak.

Hozirda talabaning sog'lig'iga ta'sir qiluvchi barcha omillarning 50-55% talabalar turmush tarziga to'g'ri kelishi quyidagi tarkibiy qismlardan iborat ekanligi isbotlangan.

- talabaning umumiy madaniyati darajasi va uning ta'limi;
- moddiy yashash sharoitlari;
- talabaning jinsi, yoshi va konstitutsiyaviy xususiyatlari;
- salomatlik holati;
- ekologiya;
- mehnat faoliyati (kasb) ning o'ziga xos xususiyatlari;
- oilaviy munosabatlar va oilaviy ta'limning xususiyatlari;
- talabalarning odatlari;

- biologik va ijtimoiy ehtiyojlarni qondirish imkoniyatlari.

Hayot tarzini belgilashda talabanning kasbiy, ijtimoiy, ijtimoiy-madaniy va kundalik faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari hisobga olinadi. Shu bilan birga, asosiy xususiyatlar sifatida ijtimoiy, mehnat va jismoniy faoliyat alohida ajratib ko'rsatiladi. Shuni ham ta'kidlash kerakki, ijtimoiy guruhlarining har biri turmush tarzi, uning qadriyatlari, munosabati, xulq-atvor me'yorlari va boshqalarda o'ziga xos farqlarga ega. Hayot tarzi asosan ijtimoiy-iqtisodiy sharoitga bog'liq bo'lib, ma'lum bir o'quvchining faoliyati, uning psixikasining xususiyatlari, sog'liq holati va organizmning funktsional imkoniyatlariga bog'liq. Bu, xususan, turli xil odamlar uchun turmush tarzining haqiqiy xilma-xilligini tushuntiradi. Talabanning sog'lig'i asosan shaxsiylashtirilgan va tarixiy va milliy urf-odatlar va shaxsiy moyilliklar bilan belgilanadigan turmush tarziga bog'liq.

Har bir talabanning hayoti jarayonida moddiy va ma'naviy ehtiyojlar qondirilishi kerak va uning xatti-harakatlari ushbu ehtiyojlarni amalga oshirishga qaratilgan bo'ladi. Har bir shaxsiyat ularni qondirishning o'ziga xos individual usullariga ega, shuning uchun odamlarning xatti-harakatlari har xil va, avvalambor, bu tarbiya darajasiga bog'liq.

Salomatlik, mohiyatan talabanning asosiy ehtiyoji bo'lishi kerak, ammo bu ehtiyojni qondirish, uni maqbul natijaga etkazish murakkab, o'ziga xos, ko'pincha qarama-qarshi, vositachilik va har doim ham kerakli natijaga olib kelmaydi. Bunday holat bir qator holatlarga va birinchi navbatda quyidagilarga bog'liq:

- bizning davlatimizda aholi o'z sog'lig'iga g'amxo'rlik qilish uchun hali etarli darajada ijobiy motivatsiyani shakllantirmagan;
- inson tabiati qaytarib berishni sekin amalga oshiradi (inson tanasiga salbiy va ijobiy ta'sir ko'rsatadi);
- jamiyatdagi sog'liq, avvalambor past madaniyat tufayli, talabalar ierarxiyasida hali birinchi o'ringa chiqmagan.

Sog'lom turmush tarzi tamoyillari haqida gapirganda, ota-bobolarimiz tajribasiga e'tibor qaratish lozim. Masalan, Tibetning "abadiy yoshlik va sog'liq uchun retsepti" alohida qiziqish uyg'otadi. Uning asosiy qoidalari:

1. Kasallikni davolamang, hayotingizni davolang, tanangizni va ruhingizni azob-uqubatlarga olib kelmang, tabiat qonunlari, aql va o'lchovlar asosida yashang.
2. Yana ko'plab o'tlar va ozgina go'sht. O'txo'r bo'ling, qonxo'r bo'lmang.
3. Tanani tashqi va ichki kirlardan tozalang. Ovqatingiz sizga axlat tashlamasin.
4. Ruhni g'amgin fikrlardan va ma'naviy iflosliklardan, hasad, yovuzlik, mag'rurlik, takabburlikdan tozalang, ibodat bilan poklaning.
5. Sevgidan quvonch va zavq oling. Sevgi qonunlari bilan yashang.
6. Ertalab quvonch bilan turing, tabassum bilan uxlang.

Yuqorida aytib o'tilganlarga asoslanib, jamiyatning har bir a'zosini insonning asosiy qadriyatlaridan biri sifatida sog'liqqa nisbatan tarbiyalashning eng muhim roli to'g'risida xulosa chiqarishimiz mumkin. Ushbu maqsadga erishishning ikkita asosiy usuli mavjud. Birinchisi, har bir o'quvchining bolaligidan maktabgacha, maktab muassasalarida, kollejlarda, universitetlarda va hokazolarda ta'lim olishi, ikkinchisi - shaxsning o'zini o'zi tarbiyalashi. Tabiiyki, sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun ikkala yo'lni birlashtirish kerak.

ЭРТАЛАБКИ БАДАНТАРБИЯ МАШҚЛАРИНИНГ САЛОМАТЛИКНИ МУСТАХКАМЛАШДАГИ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

*Исоқов Ж.З. Жиззах давлат педагогика институти
Ижтимоий-гуманитар фанларда масоавафий таълим
кафедраси ўқитувчиси.*

*Ахедов Бурхон - ЖДПИ Сиртқи (махсус сиртқи)
Жимоний маданият йўналиши 3-босқич талабаси*

Жисмоний тарбия сифатида гимнастика жуда кўп вақтдан буён ривожланиб келган. Гимнастиканинг ривожланиши- жанглари олиб бориш усулларининг, жамият тузилишининг ўзгаришларига ва инсон тўғрисидаги илмларни ривожланишига узвий боғлиқ бўлиб келган.

Қадимлардан, Қадимий Шарқда гимнастик машғулотлари кўлланиб келинган. Қадим Грецияда ҳам гимнастика жисмоний тарбия сифатида кўлланилган. Греklar гимнастика деб бутун бир жисмоний тарбия тизимини аташган, лекин ёшларнинг жисмоний тарбиясига ва уларни мусобақаларга тайёрлашга алоҳида эътибор беришган. Шунинг учун биринчи тизимни гимнастика, иккинчисини эса агонистика деб аташган.

Ритмик гимнастика соғломлаштириш йўналишидаги бадан тарбия машқларининг кўринишларидан бири ҳисобланади. Унинг асосий мазмуни югуриш, сакраш, ўйин кўринишлари ҳисобланади.

Буларнинг ҳаммаси соғлиғни оширишга ёрдам беради. У ҳаммага тушунарли, юқори таъсирчан ва жўшқиндир. Ритмик гимнастика билан ҳамма шуғулланиши мумкин - турли хил ёшдаги ва имкониятларга эга бўлган аёллар ва эркеklar. Ритмик гимнастикада ҳаракат чегараланмаган бўлади, қайсики гавданинг ҳамма қисмига таъсир қилади, қайсики чаконлик, энчиллик, эгилувчанлик, чидамлик.

Муסיкавий ритм ҳаракатларни ташкиллаштиради, шуғулланувчи-ларнинг кайфиятини кўтаради. Ҳис-туйғуларнинг ижобий ҳолати ҳаракатларни янада

гайрат билан бажаришга ундайди, бу нарса уларнинг организмга таъсирини кучайтиради. Ритмик гимнастика атлетика йўналишга эга бўлиши мумкин, агар ҳаракатларда чидамлилика, пластикликка, ўйин ёки аралаш машқлар устун турса.

Машқлар мажмуида рақсий дақиқалар кўпчилиқни ташкил этади. Ахир аёллар айниқса хис-ҳаяжонларга ва рақсларга ингилишадилар. Шунинг учун бу бадан тарбиянинг номи ритмикдир. Бадантарбиявий машғулотлар йиғиндиси ўзига хос хусусиятга эга. Биринчидан, уларда аэробик хусусиятга эга бўлган машқлардан (югуриш, сакраш) ташқари, бўгинларнинг чўзилиши, эгилувчанлиги ва ҳаракатчанлиги учун керак бўлган машқлар иштирок этади. Рақслар учун мўжалланган машқлар жуда кўп. Иккинчидан, муסיқавий кузатув сифатида кўпгина ўзбек композиторларининг муסיқалари ва дунё рақслари кўлланилади. Ҳаракатларнинг гўзаллигини шаклантираётиб, биз бир вақтнинг ўзида инсоннинг рухий оламига таъсир кўрсатамиз. Ва шу ерда ритмик бадантарбиянинг ёш авлод тарбиясидаги аҳамиятининг бебаҳолигини кўрамыз. Ритмик бадантарбия - бу инсонларнинг дам олиши ва тарбияси учун ижобий воситадир.

Ритмик бадантарбиянинг вазифалари кўйидагиларга қаратилган:

- соғлиқни ҳар томонлама сақлаш ва мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланишни яхшилаш, чиниктириш, организмнинг ташқи муҳитни ноқулай бўлган шароитларига чидамлилигини ошириш;- ишга яроқлилиқни максимал даражада кўтариш ва қиёсий даражадаги юқори нутасини ушлаб туриш; фаол ижодий ҳаётни давом эттириш;
- шаҳснинг маънавий ва жисмоний қобилиятларини ривожлантириш, ўз кучига ишончни тарбиялаш ва ижодий хусусиятларини ривожлантириш;
- шуғулланувчилар томондан жисмоний машқларни мустақил кўллаш услуби ва жисмоний тарбия асослари бўйича маълум доирадаги билимларга эга бўлиш;
- доимий равишдаги жисмоний машқлар машғулотларига барқарор кизиқиш ва одатларни тарбиялаш, жисмоний тарбияни кун тартибига киритиш.

Ритмик бадантарбиянинг хусусий вазифаларига қуйидагилар қиради:

- эгилувчанликнинг ривожланиши, бўгинларнинг ҳаракатчанлигининг ривожланиши;
- динамиқ ва статистик кучларнинг ривожланиши;
- чидамлилиқни тарбиялаш;
- ҳаракатларнинг тезлигини ва мувофиқлигини ривожлантириш;
- юрак қон-томирлари ва нафас олиш органлари системасини ривожлантириш;
- ҳаракатлар пластикасининг ривожланиши, эстетик тарбия.