



**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 ДОЛЗАРБ 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-Фсонли фармойишига асосан “Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спортнинг долзарб муаммолари” мавзусидаги Республика илмий-амалий анжуман материаллари. - Жиззах.: 2021. – 220 б.

Ташкилий қўмита:

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
Ҳайитов 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 мухаррирлар:

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.

Тўпламда 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



Фарзанд тарбияси жараёнида бола ҳуқуқларининг камситилмаслиги талаб этилади. Оилавий тарбия ижтимоий тарбияга нисбатан болаларнинг рухий оламига, хиссиёти ва туйғуларига чуқур таъсир кўрсатади. 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, демак, 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 ҳурмат-эҳтиром туйғусини шакллантиришда, ҳар жиҳатдан баркамол этиб тарбиялашда буюк мутафаккир аждодларимиз мероси катта 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 қуйиш муҳим аҳамиятга эга. Бу орқали бола тарбияси ва соғлиғида 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'LIG'INI SAQLASH VA SOG'LOM TURMUSH TARZI MEZONLARI

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

Мақоллада 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.



- biologik va ijtimoiy ehtiyojlarni qondirish imkoniyatlari.

Hayot tarzini belgilashda talabaning 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 guruhlarning 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. Talabaning sog'lig'i asosan shaxsiylashtirilgan va tarixiy va milliy urf-odatlar va shaxsiy moyilliklar bilan belgilanadigan turmush tarziga bog'liq.

Har bir talabaning 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 talabaning 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 масоафий таълим
кафедраси ўқитувчиси.*

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

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

Қадимлардан, Қадимий Шарқда гимнастик машғулоти кўлланиб келинган. Қадим Грецияда ҳам гимнастика жисмоний тарбия сифатида кўлланилган. Греклар гимнастика деб бутун бир жисмоний тарбия тизimini 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 эркеклар. Ритмик гимнастикада ҳаракат чегараланмаган бўлади, қайсики гавданинг ҳамма қисмига таъсир қилади, қайсики чакқонлик, энчиллик, эгилувчанлик, чидамлик.

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



МУНДАРИЖА

<i>Арипов Ю.Ю., Абдуллаева Г., Насирдинова Д. Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия соғломлаштириши ва оммавий тадбирларини ташкил этиши ва ўтказишининг долзарб муаммолари</i>	5
<i>Akmal Abdug'anievich Taniberdiev. Turmush qurgan talaba-qizlar reproduktiv salomatligini muammolari</i>	9
<i>Бойбобоев Б., Мамажонов Д. Инновацион технологиялар орқали назарий билимларни ошириши муаммолари</i>	14
<i>Мавлонов Бахром, Анарбоев Мирзохид. Ҳаракатли ўйинлар орқали ёш авлодни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириши</i>	17
<i>Ziyavadinova Elmira Yusufdijanovna. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida iqtisodiy tasavvurlarni shakllantirishning shakl, usul, vositalari</i>	19
<i>F.Miraxmedov, M.Miqimov. Kurashda tezkor - kuch tayyorgarligini tashkil qilish</i>	22
<i>Т. Исмоилов, Б.Болажонов, Ш. Холмирзаев, Н. Хакимова. Соғлом турмуш мафқураси ва унинг аҳамияти</i>	24
<i>Муллажонов Умид Аҳмедович. Mamlakatimiz oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va ommaviy sport tadbirlarinining o'rni va ahamiyati</i>	26
<i>Амиркулов Жалолиддин Чориевич. Олий ўқув юрти таълим жараёнида талабаларнинг жисмоний маданиятини шакллантириши</i>	29
<i>Абдурахимова Зебинисо Мингжигитовна. Бошланғич синф ўқувчиларнинг ҳаракат сифатларини миллий ҳаракатли ўйинлар орқали ривожлантиришини илмий педагогик асослаш</i>	32
<i>Ф.Қ. Аҳмедов, Н.С. Кулбоев. Олий таълим муассаса талабалари жисмоний маданиятини янада ривожлантиришининг муаммо ва ечимлари.</i>	35
<i>Bobojonov Qo'chqor, Hazratqulov Sardor. Yosh basketbolchilarni jismoniy tayyor-garligini oshirishda egiluvchanlik va tezkorlik sifatlarini qo'llash</i>	40
<i>Abduvositov Sardorbek. O'quvchilarining jismoniy sifatlarini tarbiyalash va chiniqtirish usullari</i>	42
<i>Р.М.Маткаримов. Малакали оғир атлетикачиларда мусобақа машқлар техникасини такомиллаштиришига йўналтирилган парциал машғулот юкламаларини режалаштириши хусусиятлари</i>	45
<i>Исматов Абдуқодир Исабаевич, Аҳмедов Абид, Баратова Моҳичехра. Соғлом турмуш тарзи фаровон ҳаёт асоси</i>	52
<i>Норқулов Шокир Музаффарович, Лутфуллаев Б. Соғлом бола тарбиясида оила ва маҳалланинг роли</i>	54
<i>Abdullayev Sh.Dj, Abitova J.R. Zamonaviy jamiyatdagi talabalar sog'lig'ini saqlash va sog'lom turmush tarzi mezonlari</i>	56
<i>Исоқов.Ж.З, Ахедов Бурхон. Эрталабки бадантарбия машқларининг саломатликни мустахкамлашдаги ўзига хос хусусиятлари</i>	59
<i>Х.А.Мелнев. Жисмоний маданият фанини касбий таълим билан интеграциясини</i>	61