

[Redacted text block]



20 июля 2020 года

## Введение

В настоящем сборнике представлены труды Международной научно-рецензируемой онлайн конференции «Современная психология и педагогика: проблемы, анализ и результаты».

В Республике Узбекистан **вопросы развития вузовской науки в тесном взаимодействии с образовательным процессом, обеспечения интеграции образования, науки и производства на всех этапах, являются важнейшим аспектом** подготовки современных высококвалифицированных кадров.

Целью данной конференции является повышение уровня и качества научно-исследовательских работ, проводимых специалистами педагогической и психологической сферы Республики Узбекистан и содействовать внедрению их результатов в производство, а также установлению научных контактов между отечественными и зарубежными учеными.

В соответствии с направлениями работы конференции, сборник состоит из четырех частей:

Часть I: Влияние современных образовательных реформ на психическое развитие личности.

Часть II: Социально-психологические механизмы формирования здорового образа жизни.

Часть III: Тенденции повышения качества образования в контексте модернизации образования.

Часть IV: Современные подходы к совершенствованию непрерывного образования.

Решением председателя Высшей Аттестационной Комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан № 281/11.2 от 30 июня 2020 года, материалы опубликованные в сборнике трудов конференции будут приравнены к статусу международных статей.

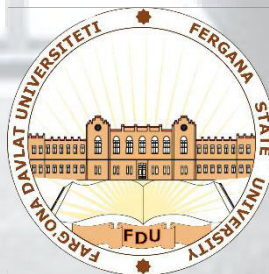
## Содержание

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ 5

### Часть II

## “СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ”

<b>УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЎҚУВЧИЛАРНИ КАСБ-ҲУНАРГА ЙЎНАЛТИРИШ ВА ПСИХОЛОГИК-ПЕДАГОГИК ХИЗМАТ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ МУАММОЛАРИ ВА ЕЧИМЛАРИ</b> <i>Партиева С.Б.</i>	7
<b>SOGʻLOM TURMUSH TARZI HAYOTIYLIGINI TAʼMINLOVCHI ASOSIY OMILLARNING FALSAFIY TALQINI</b> <i>Karimov Z.</i>	11
<b>KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING KUNDALIK HAYOTIDA MOBIL VA KOMPYUTER QURULMALARIGA BOGʻLIQLIGINING IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK TAXLILI</b> <i>Nuriddinov R.S.</i>	16
<b>KICHIK MAKTAB ESHIDAGI OQUVCHILAR TAFAKKURINI RIVOJLANISHIDA KREATIVLIK XUSUSIYATLARINING AHAMIYATI</b> <i>Одилжоновна А.А.</i>	22
<b>СТРЕСС И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ</b> <i>Курбанова Ш.Н.</i>	26
<b>ЎҚУВЧИЛАРНИ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРЛАРИГА ҚИЗИҚИШНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЎЗ-ЎЗИГА МУНОСАБАТНИНГ ПЕДАГОГИК- ПСИХОЛОГИК МАСАЛАЛАРИ</b> <i>Рахматов О.У.</i>	33
<b>МАКТАВГАСНА YOSH DAVRIDAGI VOLA NUTQINING NEYROKOGNITIV JINATDAN OʻRGANILISHI</b> <i>Матажоновна С.К., Пулатова Г.М.</i>	39
<b>ЎЗБЕКИСТОН АҲОЛИСИДАГИ ВИТИЛИГО БИЛАН КАСАЛЛАНГАН БЕМОРЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИГА ПСИХОСОЦИАЛ ТАЪСИРЛАР</b> <i>Латилов И.И., Азизов Б.С., Махмудов Ф.А.</i>	48
<b>ОИЛАГА ПСИХОЛОГИК ХИЗМАТ КЎРСАТИШ БОСҚИЧЛАРИ</b> <i>Нуралиева Д.М.</i>	59
<b>СОҒЛОМЛАШТИРИШГА ЙЎНАЛТИРИЛГАНЛИК ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИНГ МУҲИМ ПРИНЦИПИ СИФАТИДА</b> <i>Хамраев И.Т., Афрахимов А.А., Искадарова М.А., Бахронова Н.Х.</i>	65
<b>THE IMPACT OF HEALTHY DIET ON MENTAL HEALTH</b> <i>Isakova M.T., Yuldasheva N.Sh.</i>	72
<b>БОЛАНИ ИЖОДИЙ ФАОЛИЯТГА ЙЎНАЛТИРИШДА ХАЁЛНИНГ ЎРНИ</b> <i>Закирова М.С., Исмаилова А.Р.</i>	77
<b>ЁШЛАР: САЛОМАТЛИК МАДАНИЯТИ ВА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ТАФАККУРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ПЕДАГОГИК- ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАРИ</b> <i>Эгамбердиева Т.</i>	83



## ЧАСТЬ II

# «СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»



# СОҒЛОМЛАШТИРИШГА ЙЎНАЛТИРИЛГАНЛИК ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТНИНГ МУҲИМ ПРИНЦИПИ СИФАТИДА

*И.Т.Хамраев катта ўқитувчи,  
А.А.Афраимов ўқитувчи  
М.А.Искадарова талаба  
Н.Х.Бахронова талаба  
Бухоро давлат университети, Бухоро  
+998 93 4760698*

**Аннотация:** *Мақолада жисмоний маданият воситаларининг соғломлаштирувчи имкониятлари таҳлил этилган ҳамда аҳолининг турли контингентларига мувофиқ равишда соғломлаштирувчи жисмоний маданиятнинг турли-туман шакл ва воситаларини қўллаш методикаси жиҳатлари кўриб чиқилган.*

**Калит сўзлар:** *соғлиқ, ҳаракат, жисмоний маданият, соғломлаштиришга йўналтирилганлик, жисмоний машқ.*

**Аннотация:** *В статье анализированы оздоровительные возможности средств физической культуры и рассмотрены методики оздоровительной физической культуры в аспекте использования ее разнообразных форм и средств применительно к различным контингентам населения.*

**Ключевые слова:** *здоровье, движение, физическая культура, оздоровительная направленность, физическое упражнение.*

**Abstract:** *The article analyzes the recreational possibilities of physical culture means and considers the methods of recreational physical culture in the aspect of using its various forms and means in relation to various population contingents.*

**Keywords:** *health, movement, physical culture, wellness, physical exercise*

Ишимизнинг мақсади жисмоний маданиятнинг соғломлаштирувчи воситалари ва шакллари таҳлил қилишдан иборат.

Ишимиз жараёнида қуйидаги тадқиқот методлари қўлланилди:

- ҳужжатларга асосланган маълумотларни кидириш, тўплаш ва тизимлаштириш;

- иш муаммоси бўйича натижаларни умумлаштириш ва хулоса чиқариш.

Жисмоний маданиятнинг соғломлаштиришга йўналтирилганлик принципининг моҳияти шундан иборатки, яъни жисмоний маданият соғликни мустаҳкамлашга ёрдам кўрсатиши зарур. Соғлик тушунчасини америкалик врач Г.Сигерист қуйидагича таърифлайди: “Ҳамоҳанг ривожланганлиги ва уни ўраб олган жисмоний ва ижтимоий муҳитга яхши мослаша олганлиги хусусияти билан ажралиб турувчи одамгина соғлом ҳисобланиши мумкин. Соғлик шунчаки касалликнинг йўқлиги эмас: одамга ҳаёт юклаган мажбуриятларни бажонидил, хушчақчақ, натижали бажаришга ўхшаган бир нарсадир”[9]. Бунга Бутунжаҳон Соғликни Сақлаш Ташкилоти қабул қилган таъриф ҳам тўғри келади: “Соғлик – бу нафақат касаллик ва жисмоний нуқсонларнинг йўқлиги эмас, балки тўлақонли жисмоний, руҳий ва ижтимоий фаровонлик ҳолатидир” [3]. Организмнинг турли шароитларда ўзининг функционал кўрсаткичларини мос равишда ўзгартириш ва оптималликни сақлаш қобилияти – соғликнинг ўзига хос мароми белгисидир.

Одамнинг соғлиги 10-15% соғликни сақлаш муассасалари фаолиятига, 15-20% генетик омилларга, 20-25% атроф-муҳит ҳолатига ва 50-55% турмуш тарзи ва шароитларига боғлиқ эканлиги фанда исботланган [6].

Ҳаракат ва соғликнинг муаммоси Қадимги Греция ва Қадимги Римда ҳам етарлича долзарбликка эга бўлган. Грек файласуфи Аристотель (эр. ав. IV аср) ҳеч бир нарса жисмоний ҳаракатсизлик каби организмга ниҳоят даражада зарар етказа олмайди деган фикрни билдирган [7]. Буюк врач Гиппократ беморларни даволашда жисмоний машқларни кенг қўллаш билан бир қаторда уларнинг қўлланилиши принципларини асослаб берган. У: “Функцияларнинг ҳамоҳанглиги мазкур субъект соғлигига машқлар мажмуининг тўғри муносабатлилиги натижаси ҳисобланади”, - деб ёзган [8]. Қадимги Рим врачлари

Клавдий Гален ўзининг “Соғликни тиклаш санъати” асарида: “Мен минглаб ва минглаб марта беморлар соғлигини жисмоний машқлар орқали тикладим”, - деб ёзади [5]. Тиббиёт оламининг султони, Бухоролик Ибн Сино (XI аср) “Тиб қонунлари” асарида: “Доимий , меъёрий жисмоний машқ қиладиган инсон ҳеч қачон даволашга муҳтож эмас”, - деб ёзади [1, 2]. Француз врачлари Симон-Андре Тиссо (XVIII аср) шундай ёзади:- “Ҳаракат ўзининг таъсири бўйича хоҳлаган воситани алмаштириши мумкин, лекин дунёнинг барча даволовчи воситалари ҳаракатнинг таъсирини алмаштиролмайди” [4].

Жамиятимиз ривожланишининг ҳозирги шароитларида аҳолининг соғлиги ҳолати ва ҳаёти давомийлигининг кескин пасайиши кузатилмоқда. Турли тадқиқотларнинг маълумотларига кўра фақат 10% атрофидаги ёшларгина жисмоний ҳолат ва соғликнинг нормал даражасига эга, ҳаётнинг давомийлиги 7-9 йилга қисқарди, натижада жамиятнинг ишлаб чиқариш потенциали сусаймоқда.

Соғликнинг ҳолати ва жисмоний иш қобилиятининг турмуш тарзи, кундалик ҳаракат фаоллиги характери ва ҳажми билан чамбарчас боғлиқлиги кўп сонли тадқиқотларда исботланган (Н.А.Агаджанян, Н.М.Амосов, Г.Л.Апонасенко, В.Б.Бальсевич, Э.Г.Булич, И.И.Брехман, А.А.Виру, Л.П.Матвеев, Р.Е.Мотылянская, И.В.Мурашов, Л.Я.Иващенко, Т.С.Усманходжаев, I.Astrang, J.N. Wilmore ва бошқалар), улар оптимал жисмоний юклама рационал овқатланиш ва турмуш тарзи билан мувофиқлиги “юррак томирлари эпидемияси” ни бартараф қилиш, кўп касалликларнинг олдини олиш ва ҳаёт давомийлигини узайтиришда натижали ҳисобланишини аниқ кўрсатмоқдалар.

Одамнинг соғлигига жисмоний маданият ижобий таъсир кўрсатиши учун баъзи қоидаларга риоя қилиш зарур:

- 1) фақат илмий асосланган соғломлаштириш аҳамиятига эга бўлган жисмоний тарбиянинг воситалари ва методлари қўлланилиши керак;
- 2) жисмоний юкламалар шуғулланувчиларнинг имкониятларига мос равишда режалаштирилши шарт;
- 3) жисмоний маданиятнинг барча шакллари қўллаш жараёнида тиббий-педагогик назорат ва ўзини ўзи назорат қилишнинг доимийлиги ва яхлитлигини



таъминлаш зарур. Тиббий-педагогик назоратнинг мазмуни ва давомийлиги жисмоний машқ машғулотлари шаклларига, жисмоний юкламалар миқдорига ва бошқа омилларга боғлиқ бўлади.

Соғломлаштиришга йўналтирилган принцип жисмоний маданият ва спорт бўйича мутахассислардан жисмоний тарбияни ташкил қилишда у, ҳам профилактик, ҳам ривожлантирувчи функцияларни бажариши зарурлигини талаб қилади. Бу жисмоний тарбия ёрдамида қуйидагилар зарурлигини белгилайди:

- организмнинг иш қобилияти ва ноқулай таъсирларга қаршилигини ошириш билан бирга унинг функционал имкониятларини такомиллаштириш;
- замонавий ҳаёт шароитларида содир бўлаётган ҳаракат фаоллиги етишмовчиликлари ўрнини тўлдириш.

Жисмоний маданият-соғломлаштириш жараёнини оптималлаштиришда етакчи роль одамнинг ички ва ташқи ривожланиши омилларининг ўзаро муносабатига мос илмий асосланган турли жисмоний маданият-соғломлаштириш тизимларини лойиҳалаштиришга ажратилади.

Ҳозирги вақтда оммавий қўллаш учун мўлжалланган бир қанча соғломлаштиришга йўналтирилган жисмоний машқлар мажмуи ва дастурлари ишлаб чиқилган ҳамда амалиётда синаб кўрилган. Уларнинг асосий афзалликлари – ҳаммабоплиги, амалга оширишнинг оддийлиги ва натижалилigidир. Биринчи навбатда булар [9]:

- назорат қилинадиган югуриш юкламалари (Купер тизими);
- 1000 ҳаракат режими (Амосов тизими);
- ҳар кун 10 000 қадам (Михао Икай тизими);
- яшаш учун югуриш (Лидьярд тизими);
- қоидаларга эътибор бериб, кундалик жисмоний юклама фониди ҳафтасига атиги 30 минут спорт: агар ётмасдан ўтириб билсанг – ўтир, агар ўтирмасдан туриб билсанг – тур, агар ҳаракат қилиб билсанг – ҳаракатлан (Моргауз тизими);
- сутканинг барча “бедорлик” қисми давомида гавда мушакларини

уларнинг узунлигини ўзгартирмасдан навбатма-навбат ихтиёрий қисқартириш (Томпсон бўйича яширин изометрик гимнастка);

- калланетика: аёллар учун мушакларни керишга урғу берилган 30 та машқдан иборат дастур (Пинкней Каллане тизими) ва бошқалар.

Ҳозирги вақтда шубҳасиз соғломлаштирувчи таъсир кўрсатадиган соғломлаштиришга қаратилган жисмоний маданиятнинг янги йўналишлари пайдо бўлди. Булар қаторига соғломлаштирувчи аэробика ва унинг хилларини киритиш мумкин: степ, слайд, джаз, аква- ёки гидроаэробика, рақс аэробикаси (фанк-аэробика, сити-джем, хип-хоп ва бошқалар), велоаэробика, юклагали аэробика (катта бўлмаган штанга билан), акваджогинг, шейпинг, стретчинг ва шунга ўхшашлар.

Соғломлаштиришга йўналтирилган жисмоний машқ машғулотларининг бу ёки бошқа методикасини танлаш реал шароит, имкониятлар, эҳтиёжларга боғлиқ бўлади, баъзида индивидуал дид ва иштиёқ тарзи ҳисобланади.

Жисмоний машқларнинг соғломлаштирувчи таъсири, қачонки улар шуғулланувчиларнинг индивидуал имкониятларига мос равишда йўналиши, кучлилиги ва ҳажми бўйича рационал мувозанатлаштирилган бўлса кузатилади.

Жисмоний машқ машғулотлари моддалар алмашинувини фаоллаштиради ва такомиллаштиради, марказий асаб тизими фаолиятини яхшилайти, мушак фаолияти шароитларига юрак қон-томир, нафас олиш ва бошқа тизимларнинг мослашувини таъминлайди, қон айланиш ва нафас олиш тизимларининг ишга киришиши ва ишлаши жараёнини тезлаштиради, ҳамда жисмоний юклагали таъсирида содир бўлган ўзгаришлардан кейин функционал тикланиш давомийлигини камайтиради.

Жисмоний машқлар ва даволовчи жисмоний маданият муолажалари билан мунтазам шуғулланиш овқат ҳазм қилиш ва сийдик айириш органлари фаолиятига кам бўлмаган ҳолда ижобий таъсир кўрсатади: ошқозон ва ичакларнинг тўлқинсимон керилиш ва сиқилиш ҳаракатлари яхшиланади, уларнинг секретор функцияси ошади, қорин олди девори мушаклари

мустаҳкамланади; сийдик айириш органлари ҳамда ички секреция безларининг функциялари анча такомиллашади.

Жисмоний машқлар соғломлаштирувчи таъсирдан ташқари одамга машқ қилганлик таъсирини кўрсатади (ақлий ва жисмоний иш қобилияти ошади), жисмоний сифатлар савиясини ўстиришга имкон беради, ҳаётий муҳим кўникма ва малакаларнинг шаклланишига ва кейинги такомиллашишига кўмаклашади (сузиш, юриш, югуриш ва бошқалар).

Организмга жисмоний машқларнинг соғломлаштирувчи, даволовчи, машқ қилганлик таъсири, агар улар сув муолажалари, куёш ва ҳаво ванналари ҳамда массаж каби чиниқтириш воситалари билан бирга тўғри қўшиб олиб борилса анча натижали бўлади.

Шундай қилиб, жисмоний машқлар ва чиниқтирувчи омилларни мунтазам қўллаш шуғулланувчилар организмнинг ҳаётий фаолиятини, унинг табиий иммунитетини оширади, вегетатив тизимлар функцияларини, иш қобилиятини яхшилади ва барвақт қаришнинг олдини олади.

#### **Адабиётлар:**

1. Абу Али Ибн Сина (Авиценна). “Канон врачебной науки”, книга I, издание второе. Издательство “Фан” Узбекской ССР. Ташкент – 1980.

2. Ботиров Х.А., Иноятов С.И. Абу Али Ибн Сино ва ҳозирги жисмоний маданият // Фан – спортга № 1, 2011, - Б.3-8.

3. Всемирная организация здравоохранения. Основные документы. 48-е издание. Включающее поправки, принятые до 31 декабря 2014 г. 2014 год. С. 1.

4. Кизько А.П., Забелина Л.Г., Кизько Е.А. Физическая культура (теоретический курс). Учебно-методическое пособие. Новосибирский государственный технический университет. Новосибирск. 2016. С. 16.

5. Lee Hill. Exercise Science and Sport Medicine: An ancient account. The Russian Journal of Physical Education and Sport. 2019; 14 (2): 110-115. DOI: 10.14526/2070-4798-2019-14-2-110-115

6. Саидов И.И., Шахридинона Л.Н. Формирование здорового образа жизни и слагаемые здоровья // Фан – спортга № 3, 2010, с. 25-30.



7. Трухина Е.А. Историко-философские предпосылки осмысления физической культуры. Известия Саратовского университета 2009. Т.9. Сер. Философия. Психология. Педагогика, вып. 2. С. 53-56.

8. Хорькова А.С., Малкова М.Д. Зарождение теоретических знаний о физическом воспитании. Вестник Югорского государственного университета. 2017 г. Выпуск 1 (44). С. 46-49.

9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2-е издание, исправленное и дополненное. Москва. АСАДЕМА 2003, 480 стр.