



UZBEKISTON RESPUBLIKASI
ILM VA O'QITISH
TARZI VA TA'LIMI



UZBEKISTON RESPUBLIKASI
INNOVATSION
RIVOJLANISH KAZMURI

SPORTDA VA YOSH AVLOD JISMONIY TARBIYASIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR

Respublika ilmiy retsenziyalangan
onlayn-konferensiya

MATERIALLARI



29-sentabr 2021-yil

907. <https://cyberleninka.ru/article/n/printsipy-sovremennoy-pedagogicheskoy-podgotovki>.

7. <https://www.livelib.ru/book/1000668762-novye-pedagogicheskie-i-informatsionnye-tehnologii-v-sisteme-obrazovaniya>. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования.

8. <http://www.psychiatry.ru/stat/145>. Психология рефлексии: проблемы и исследования.

ТАЛАБА-ЁШЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИНГ ЎРНИ

10.53885/edinres.2021.58.85.011

Yuldashov A.A.

Аннотация: Мақолада ёшларнинг соғлом турмуш тарзига, жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишга муносабатлари очиб берилди. Спортга муносабатига кўра талабалар турларга ажратилди.

Калит сўзлар: қадриятлар, соғлиқ, соғлом турмуш тарзи, жисмоний маданият, спорт, талаба-ёшлар.

Бугунги кунда жамиятнинг бўлажак мутахассисларнинг соғломлиги ва жисмоний тайёргарлиги ҳолатига талаблар ошиб бормоқда. Бу борада соғлом турмуш тарзининг муҳимлиги ва жисмоний маданият ва спорт билан мунтазам шуғулланиш эҳтижларини шакллантиришнинг муҳимлиги ҳақидаги фикрларни мустаҳкамлаш борасидаги талаба-ёшлар орасида олиб бориладиган ишлар алоҳида аҳамият касб этмоқда. Шунини таъкидлаш жонзори, Ўзбекистондаги барча олий ўқув юртларида уларнинг ихтисослашуви туфайли, жисмоний тарбия етакчи йўналиш ҳисобланмайди. Шунинг учун еш авлод учун соғлиқнинг қадр-қимматлиги ва спортнинг омалаштирилишининг роли ва аҳамияти қайта кўриб чиқилмоғи зарур.

Замонавий жамиятимиз муҳим ижтимоий-иқтисодий ва снесий ўзгаришлар жараёнида бўлиб, бу ўзгаришлар кишиларнинг психологиясини, қадриятлар тизимини, ҳатти-ҳаракатларини ҳам ўзгартиради. Еш авлод жамият ижтимоий тузилмасининг фаол ва таъсирга берилувчан компоненти сифатида бу ўзгаришларга кўп даражада дучор [1, б.7] бўлади. Бундай ўзгарувчан вазиятга қарамай, ижтимоий қадриятлар ўзгармай қолади, ва уларнинг аҳамияти пасаймайди. Бундай қадриятлардан бири жисмоний маданият ва спортдир.

Жисмоний маданият ва спорт физиология, педагогика, психология, медицина, снесатшунослик, социология томонидан ўрганилади. Ижтимоий билимлар жисмоний маданият ва спортни объектив амал қилаётган ва реал мавжуд бўлган ижтимоий феномен, турмуш тарзи, ижтимоийлашув воситаси, қадрият сифатида кўриб чиқадилар. Жисмоний маданият назарияси ва амалиети нуқтан назаридан "жисмоний маданият ва спорт" деганда биз ўз соғлигини мустаҳкамлашга, жисмоний ва маънавий қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган фаолиятни, жисмоний тарбия йўли билан юқори натижаларга эришиш, бу натижаларни ҳар томонлама юксалтириш, рақобатчилик шароитларида жисмоний кучни намойиш этишни талаб қилувчи мусобақа фаолиятини, жисмоний машқлар ва гимнастикани тушунамиз.

Бугунги кунда талаба-ёшларда мунтазам равишда жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланиш эҳтижларини шакллантириш муҳим аҳамият касб этмоқда, чунки бўлажак мутахассислар нафақат билимли ва малакали, балки шу билан бирга соғлом ва жисмонан тайёрланган бўлишлари керак. Ёшларни жисмоний маданият билан шуғулланишга қатнаштириш бўйича тадбирларни амалга ошириш учун уларнинг соғлом турмуш тарзи ва спортга муносабатларини ўрганиш керак. Шу

мақсадда Гулистон давлат университети талабалари орасида анкета-сўров ўтказиб, олинган маълумотларни умумлаштиришга ҳаракат қилдик. Сўров натижасида аён бўлганидек, 65% талабалар учун саломатлик катта қадрият саналади, бироқ, бу қадриятни устувор деб белгиллаган респондентлардан 36%и спорт билан шуғулланар экан, қолган 64% талабалар спортда фаолликни намойиш қилмайдилар. Яъни, ёшлар саломатлик ва спорт ўртасида ҳеч қандай боғлиқликни кўрмайдилар. Ваҳоланки, жисмоний маданият ва спорт саломатликни мустаҳкамлашнинг энг самарали усули ҳисобланади.

Етарлича талабалар учун яхши қадди-қомат ҳаётдаги муҳим омил ҳисобланади (33,3%). 76% талабалар соғлом турмуш тарзига риоя қилаётганини тахмин қиладилар, улардан 53,8% спорт билан шуғулланади, 46,2% эса жисмоний фаолликни намойиш қилмайдилар. Яъни, талабалар саломатликнинг, жисмоний тайергарликнинг ҳаётини фаолиятдаги аҳамиятини тушунсаларда, амалда натижага эришиш учун ҳеч қандай куч сарфламайдилар. Бунинг сабаби бир қатор объектив ва субъектив омиллар билан боғлиқ.

Объектив омиллар: жамиятнинг ижтимоий табақаланиши (даромади кам бўлган ёшлар спорт билан шуғулланиш қимматга тушади, деб, умуман шуғулланмайдилар еки тўлақонли шуғулланмайдилар); куйи курсларда ўқиётган талабалар учун жисмоний маданият университетдаги ўқув фани ҳисобланади, холос. Субъектив омиллар: ёшлар жисмоний маданият ва спорт масалаларида етарлича билимларга эга эмас, унинг функциялари ва ахлоқий қадрини етарлича баҳоламайдилар; шахсий сифатлар (дангасалик, иродасизлик ва б.); оилада спорт билан боғланган анъаналарнинг йўқлиги.

Бизнинг фикримизча, спорт билан шуғулланишга тўсқинлик қилаётган омиллардан бири – бу замонавий спортнинг қимматлигидир. Яъни, бутун спортчи бўлиш қимматга тушмоқда, фитнес-клублар ва спортзалларга кириш қиммат, спорт инвентари ва анжомларнинг нархи баланд, мусобақаларга бориш одатда қисман спортчи томонидан тўланади ва ҳк. Бунда албатта биз ҳаваскор спортчиларни ва оддий спортчиларни назарда тутамиз, чунки Ватанимиз обрўсини кўтараётган профессионал спортчиларимиз, чемпионларимиз бундан истисно, улар молиявий қийинчиликларга учрамайдилар, одатда барча ҳаражатлар аниқ спорт тури федерацияси томонидан қопланади.

Талаба-ёшларнинг фикрича, бугунги кунда спорт билан шуғулланиш нуфузли, даромадли, модали (расм) ҳисобланади, унча қиммат эмас, ҳаммага ҳам керак эмас, аёллардан кўра эркекларга хос, спорт билан шуғулланиш ҳаваскорларга хос, халқаро даражадаги мусобақаларга қатнашувчи спортчилар учун эса касбга хос саналади. Бироқ, шу нарса ҳам аёнки, ҳозирги талаба-ёшларнинг аксарияти спорт билан шуғулланиш жуда ҳам зарур эмас, деб ҳисоблашади. Спортдаги фаоллик талаба-ёшларнинг ижтимоий шароитлари, атрофдаги муҳим ва атрофдаги кишиларга ҳам боғлиқ бўлади. Агар оилада спорт анъаналари мавжуд бўлса, оиланинг еш аъзолари ҳам спорт билан шуғулланади.

Ўтказган анкета-сўровларимиз талабаларнинг жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишга муносабатига нисбатан куйидаги типологиясини ишлаб чиқишга ердан берди: спортчи-профессионал (7%), спортчи-ҳаваскор (44%), ўзини кўз-кўз қилиш учун (хўжа кўрсинга) спортчи (12%), "шунчаки" спортчи (15%), «кўмсовчи» спортчи (22%). Мазкур тасниф жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланишга нисбатан талабаларнинг асосий турларини акс эттиради.

Шу тариқа, талабаларнинг қадриятлари тизимида жисмоний маданият ва спортнинг ўрни ва ролини аниқланиб, сўралган ёшларнинг кўпчилиги учун ҳаётдаги энг муҳим қадрият соғлиқ эканлиги аниқланди. Аммо, жисмоний маданият ва спорт қадриятлар рўйхатида охириги ўринлардан бирини эгалламоқда. Айримлар учун

спорт муҳим роль ўйнаб, ҳаётнинг услуби ва шакли ҳисобланади; бошқалар учун – соғлиқни мустаҳкамлаш ва яхши қадди-қоматни сақлаб туришнинг усули; учинчилар учун эса – бўш вақтни ўтказишнинг яхши шакли ва ақлий чарчоқни бартараф қилиш усули ҳисобланади. Спорт фаолиятининг хилма-хил ролларига қарамай, спорт билан шуғулланишга тавсиялар ўзгармайди, чунки спорт – бу ҳаракатдир, ҳаракат эса – бу ҳаётдир!

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

10.53885/edures.2021.43.74.013

И.И.Сидов

преподаватель кафедры теории и
методики физического воспитания

Бухарский государственный университет

О.Ю.Толубова

Учитель начальных классов 13-школы г. Бухары

Abstract In article the factors influencing a state of health of adolescents are surveyed. The basic components of health - somatic, mental, physical and moral are certain. Materials of experiment testify that among pupils the negative or indifferent attitude to questions of physical training prevails. Criteria which should be used in work on physical training of rising generation are offered.

Key words: Health, healthy lifestyle, physical activity, spiritual and social well-being, individual human health, physical culture, somatic component, physical component, mental component, moral.

Аннотация. В статье рассматриваются факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Определены основные компоненты здоровья соматический, психический, физический и нравственный. Предлагаются критерии, которые следует использовать в работе по физическому воспитанию подрастающего поколения.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность, духовное и социальное благополучие, индивидуальное здоровье человека, физическая культура, соматический компонент, физический компонент, психический компонент, нравственный компонент.

Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас как никогда актуальны основы формирования здорового образа жизни в учебно-воспитательном процессе. Цель использования основных факторов формирования здорового образа жизни в процессе обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания [1,2].

Осуществление этой цели напрямую зависит от следующих факторов приоритеты учебно – воспитательного процесса:

1. Организация рационального учебного процесса;

2. Рациональная организация двигательной активности учащихся;

3. Система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Прежде чем рассматривать основы формирования здорового образа жизни, необходимо уточнить, какие элементы учебного процесса могут оказывать отрицательные воздействия на здоровье детей. Это в первую очередь: большое

Qurbanov Shuhrat Qo'ldoshovich, Shoximov Jonibek Jalolovich. Jismoniy tarbiya va sport, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda asosiy vosita.....	158
Murodov F.O., Huseinova S.S. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar salomatligini muhofaza qiluvchi muhimni shakllantirishning asoslari.....	160
Ж.Ж.Атамурадов, Ф.Х.Хазратов. Современные образовательные технологии на уроках физической культуры.....	162

4-ШҒҒБА: АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ.....168

Шукuroв Раҳим Салимович. Талабалар организмининг адаптив мослашувчанлиги ва саломатлик захираларининг ўзгариш хусусиятлари.....	168
Yuldashev A.A. Талаба-ёшларнинг соғлом турмуш тарзини ташкил этишда жисмоний маданият ва спортнинг ўрни.....	177
И.И.Саидов, О.Ю.Толипова. Формирование здорового образа жизни в современном образовательном пространстве.....	179
М.М.Турага. Содержание процесса организации оздоровительных занятий для людей пожилого возраста.....	183
Uzmonov Alisher Sharifovich, Ibodov Dunyo. Yengil atletika – aholi salomatligini mustahkamlash va olimpiya harakatining asosiy bo'g'ini sifatida.....	186
Я.Э.Файзиев, Д.Я.Зиёев. Индивидуальные занятия для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.....	189
Р.А.Хасанов, Д.Зиёев. Эстетическое воспитание средствами физической культуры и спорта.....	193
Баймурадов Раджаб Сайфитдинович, Тухтамуронова Нодира Абдужаббаровна. Роль творческого подхода к педагогической деятельности учителя физической культуры.....	196
Я.Э.Файзиев, М.Э.Сатторов. Адаптив характерга келтирувчи рекреация ва реабилитация шакллари.....	201
Ж.М.Эргашев. 11-13 ёшли боксчиларнинг спорт мотивацияси.....	204
Z.Sh.Yusupova, A.T.Temirov. Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan olib boriladigan sport ishlarining pedagogik asoslari.....	207
Z.Sh.Yusupova, A.Y.Temirov. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda ta'lim tarbiya jarayonini tashkil etish.....	210
Нванков Ч.Т., Сигов М.В. Моделирование экстремальных ситуаций в профессионально - прикладной физической подготовке пожарных на основе специальных упражнений газодымозащитной службы МЧС РФ.....	213
М.Х.Тошев. Мактаб ўқувчиларини шахматга тайёрлашнинг шакллари.....	217
Инояттов Абдулло Шодиевич, Хусенов Нодир Нуриддинович. Кекса ёшдаги кишилар функционал долатининг педагогик профилактикаси.....	218

5-ШҒҒБА: КАДРИЯТЛИ ЁНДАШУВ АСОСИДА ЎҚУВЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ.....226

Davronov N.I. Qadriyatli yondashuv-boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositasi sifatida.....	226
Q.Q.Qobiljonov, J.R.Jo'rayev. Ibn-Sino ta'limotida jismoniy tarbiya mazmuni.....	229
Z.Sh.Yusupova. Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan olib boriladigan sport ishlarining pedagogik asoslari.....	232
Э. Ю. Исломов. Миллий курашни ўқувчининг шахсий сифатларини шаклланишига психологик таъсирларини ўрганиш.....	236
Kurbanov Djurabek Ismatovich, Akramova Galhayov Mexriddin qizi. Barkamol yoshlar tarbiyasida ko'pkari sport musobaqalarining o'rni.....	240