

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ

MINISTRY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT OF THE
REPUBLIC OF UZBEKISTAN
UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

«ЗАМОНАВИЙ СПОРТДА МУАММО ВА ЕЧИМЛАР»

ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАНИ

26-27 март, 2021 йил



**INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE
«PROBLEMS AND WAYS TO SOLVE THEM IN
MODERN SPORTS»
MARCH 26-27, 2021**

ЧИРЧИҚ-2021

olgan holda yondashish orqali yoshga xos ravishda tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik hamda yuqori kasbiy tayyorgarlikka erishish uchun xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2020-2021 o'quv yilida O'zbekiston Respublikasining oliy ta'lim muassasalariga o'qishga qabul qilishning davlat buyurtmasi parametrlari to'g'risida"gi qarori.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora - tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son.

3. Salamov R.S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati". 1 tom. Darslik. ITA-PRESS. T. 2014 yil. 297 b.

4. Salamov R.S. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari". 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T. 2015 yil. 181 b.

5. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. 2018 yil. 186 b.

ЎҚУВЧИЛАР ЎЗ-ЎЗИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАБ, СОҒЛИҒИНИ МУСТАҲКАМЛАШИ УЛАРНИ ҲАР ТОМОНЛАМА ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНТИРИШДАГИ РОЛИ THE ROLE OF STUDENTS IN SELF-EDUCATION AND STRENGTHENING THEIR HEALTH IN THEIR COMPREHENSIVE PHYSICAL DEVELOPMENT

*Саидов И.И., Турсунов М.Ш., Бухоро давлат университети
Ўзбекистон, Бухоро шаҳри*

Калит сўзлар: соғломлаштириш, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия, ўз-ўзини жисмоний тарбиялаш, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси, дифференциал ёндашув, яхши ва тез ўзлаштирувчи ўқувчилар, секин ўзлаштирувчи ўқувчилар.

Keywords: health and fitness, pupils' physical preparation levels, physical instruction which makes health and fitness, approaching differential, pupils who acquire well and fast, pupils who acquire slowly.

Шахсни у ёки бу жиҳатдан ривожлантиришга қаратилган ижтимоий омиллар мажмуасида жисмоний тарбияга алоҳида ўрин ажратилади. Тарбиянинг умумий тизимида индивиднинг жисмоний ривожланишдаги миқдорий ва сифат ўлчовлари яхшиланишида айнан жисмоний тарбиянинг хиссаси катта. Айнан шу йўл билан индивидуал жисмоний сифатларга, мақсадга йўналтирилган жараён жиҳатлари етказилди. Тарбия масаласига замонавий ёндашиш орқали "жисмоний мукамаллик" атамасини биз жисмоний тарбияга, соғлом турмуш тарзи, шахснинг жисмоний ҳаракатланишининг асоси бўлган эҳтиёж, деб тушунамиз.

Тарбия ва таълим шунингдек, ўз-ўзини тарбиялаш шахсни ривожлантириш баробарида уни рақобатга бардошли, билими, малака ва кўникмаси билан жамиятда муносиб ўрин эгаллашга интилиш имконини беради. Шахснинг рақобатга бардошлилигини тавсифловчи сифатларнинг руҳий педагогик таҳлили орқали шахснинг юқори даражадаги рақобат бардошлилигини белгилаб берувчи бир нечта тизимни ишлаб чиқди: мақсаднинг аниқлиги, ишчанлик, ишга ижодий ёндашув, таваккал қилишга қодирлик, мустақиллик, стрессга бардошлилик, касбий парвозга интилиш. Буларнинг бари шахснинг жисмоний тарбия даражасининг ривожланганлиги, иккинчи томондан унинг соғлом турмуш тарзини кечиршига боғлиқ.

Жисмоний ўз-ўзини тарбиялаш бу аниқ мақсадга йўналтирилган, шахснинг онгли ва режага мувофиқ ўз соғлигини мустаҳкамлаш мақсадида ўз устида ишлаши, жисмоний маҳоратнинг ошиши, ҳамма томонлама жисмоний ривожланганлик, профессионал фаолиятда

шахсий сифат ва муваффақиятларнинг мукамаллигидир. Ўз-ўзини жисмоний тарбиялашнинг асосий мақсади жисмоний тарбиянинг маънавий, ижтимоий, моддий қийматларидан мустақил фойдалана олишни шакллантириш орқали жисмоний мукамалликка эришиш мумкинлиги қайд этилган. Буни амалга ошириш учун қуйидаги топшириқларни бажариш лозим:

- саломатликни таъминлаш, жисмоний ўз-ўзини тайёрлаш, ўз-ўзини тарбиялаш, соғлом турмуш тарзини кечиришга оид билимларни, кўникмаларни шакллантириш орқали ўзлаштириш ва жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланишга ўргатиш;

- организмнинг ривожланиш босқичларини инобатга олган ҳолда унинг жисмоний салоҳият ва ишчанлигини оширишда организмни табиий, самарали ривожлантиришга кўмаклашувчи форма ва функциялар;

- яқка жисмоний риважланишни инобатга олган ҳолда спорт ўйинлари асосида ҳаракатланиш қобилиятини тарбиялаш;

-ҳаракатлантирувчи кўникма ва малакаларни, жисмоний ўз-ўзини камолга етказиш, ҳаёт учун муҳим бўлган фаолиятда талаб этиладиган мустақил дарсларнинг кўникмаларини тарбиялашни шакллантириш.

Шахснинг тарбиялилиги унинг нафақат айtilган ишни вақтида бажариши билан белгиланади, балки маълум бир ишлардан ўзини тийиб туриши лозимлигини онгли англашида ҳам кўринади. Жисмоний тарбия дарслари, спорт машғулотлари жараёнлари ва мусобақаларда қатнашиш ўқувчилардан онгли равишда топшириқлар, буйруқ, ўқитувчининг вазифасини бажаришни, тарбияли бўлишни, мустақил қарор қабул қилиш ва ташаббускор бўлишни талаб этади. Жисмоний машқларни бажариш маълум таҳлика ва жасорат кўрсатиш билан боғлиқ. Машқларни бажариш жараёнида ўқувчи ташқи таъсирларга эътибор бермасликка ўрганади, ўзидаги ўз-ўзига ишонч кайфиятини кучайтириб, мардликни ривожлантиради. Ўз-ўзини жисмоний тарбиялаш жараёнида қатъиятлилиқ ва жиддийлик каби шахс хислатлари ривожланади ва янада мустаҳкамланади. Бу нарса ўқувчиларнинг узок вақт мобайнида ўз олдларига қўйган мақсадларига эришиш йўлида онгли равишда иш олиб боришларида намоён бўлади.

Ўқувчининг феъл-атвори ишчанлик, қатъиятлилиқ каби сифати билан белгиланади. Мусобақалар вақтида жисмоний машқларни бажариш доимо кучли ҳаяжон билан ўтади: мусобақа олди ҳаяжони, рақиб билан беллашишдан олдинги ҳавотир, ғолиблиқ нашидаси, ютқазгандаги мағлубият алами ва бошқалар. Қаттиқ ҳаяжонни бошидан ўтказиш туриб ўқувчилар турли вазиятларга тайёр туришни, ўз устидан назорат ўрнатишни, ўйлаб аниқ ҳаракатга киришишни ўрганадилар. Турли ноҳуш ҳолатлар, кучли ҳаяжонланишдан қутулиш учун педагог ўқувчиларга маълум махсус машқларни бажаришни таклиф этади. Бу машқлар ўз-ўзини тарбиялашга хизмат қила олади. Буларга қуйидаги машқлар киради: аутоген машқлар бажариш, нафас олиш машқлари, ўз-ўзини массаж қилиш. Шу йўл билан ўқувчиларнинг ҳар томонлама ва тўлиқ ривожланиши унинг ўз устида тинимсиз фаол иш олиб бориши, доимий равишда ўзини тарбиялаши, жисмоний мукамалликка эришиши орқали амалга ошади.

Ўз-ўзини тарбиялашга ўтишни иш, мулоқот, жисмоний тарбия дарсларидан ажралиб турадиган махсус фаолият, деб қараш керак эмас. Инсон ўзини жамиятнинг фойдали меҳнатида иштирок этиш орқали тарбиялайди. Агар ўқувчи спорт зали, ўйин майдончаси, спорт майдонига келса, эрталабки гимнастикани бажарса, у ўз-ўзини тарбиялашга киришган бўлади.

Олимлар ўз-ўзини тарбиялашнинг бир нечта турларини ишлаб чиқишди:

- ўқувчиларнинг ўз ютуқ ва камчиликлари, ўз ҳаёт йўлларини англаб етишлари;
- ўзига нисбатан талабчанлик, ўзидан норозилик, энг яхши бўлишга интилиш;
- ўз олдига маълум бир мақсад ва вазифаларни қўя билиш ва уларга эришиш;
- мақсадга интилиш, қатъий ишонч, тамойиллик, мустақиллик, фаоллик;

- олдига қўйилган мақсад ва вазифалар йўлида ҳеч нарсадан оғишмай режа асосида олдинга интилиш;

- ўз устида ишлаш йўллари ва услубларини билиш;

- ўзини бир нечта йўналишда камол топтиришга қаратилган аниқ фаолият.

Ўзини жисмоний тарбиялаш ўқувчи шахсининг ўз хатти-ҳаракатини баҳолай олишини шакллантириш учун етарли асосдир. Ўз-ўзини баҳолаш ўз фаолияти ва ҳаракатини ўзи назорат қилишнинг психологик механизми. У ўз мақсадлари, уларни амалга ошириш имконияти, мустақил фаолиятининг натижаларини баҳолаш муносабатларида намоён бўлади. Ўз имкониятларини тўғри баҳолай билиш, ҳақиқий ҳолат билан, ўзининг ҳаракатлари билан мутаносиб равишда таққослаш, эришган ютуқларини бўрттирмаслик ёки омадсизликка учраганда руҳан тушкунликка тушмаслик, яъни ўзини ҳар қандай ҳолатда назорат қилиш ўз-ўзини адекват баҳолаш деб аталади.

6-10 ёшли ўқувчиларда ўз-ўзига адекват баҳо бериш даражаси ўсиб бораверади. Бу даврда ўзлари учун муҳим бўлган кўрсаткичларнинг баҳосига қараб ўзларини паст баҳолайдилар. Бундай пасайиш бор ҳолатни келтириб чиқаради, яъни энди ўқувчилар кўрсаткичларини мустақил ҳаракатлари билан кўтаришга ҳаракат қиладилар. Ташқи кўринишдаги ўзгаришлар, шунингдек, унда бир нечта сифатлар шаклланишига таъсир кўрсатади (масалан, ўзига ишонч, хушчақчақлик, одамохунлик). Юқори синфдаги қизларнинг ўз-ўзини баҳолаш кўрсаткичи пастлигининг сабаби ҳам эҳтимол шундандир. Ўзига адолатли баҳо бермаслик ўсмирда ўз-ўзини тарбиялашда талайгина муаммоларни келтириб чиқаради. Ўзига юқори баҳо қўйган ўқувчилар ўз имкониятларини бўрттириб, ҳаддан ташқари ўзларига ишондилар, бундайлар ўз-ўзини танқид қила олмайди, уларда эришган ютуқлари билан қониқишга мойиллик бўлади. Бундайларни ўз устида ишлашга ўргатиш, ўз камчиликларини тўғрилашни тушуниб етишларини англаш муҳимлигига қўндириш мушкул. Ўқувчиларнинг ўз устида ишлашини фаоллаштиришда жисмоний тарбия ўқитувчиларининг меҳнати ниҳоятда муҳим.

Шундай экан, ўз-ўзини тарбиялашнинг самарали бўлишига эришиш учун ўқитувчидан турли-туман услублардан фойдаланиш талаб этилади. Ўзини тарбиялашда мавзуларга бўлинган ҳолда олиб борилган суҳбатларнинг ўрни бекиёс. Ўқувчилар, табиийки, бу мавзуга катта қизиқиш билан қараб, унда фаол иштирок этадилар. Бу суҳбатларни ўқувчилар орасида ҳурмат-эътибор қозонган педагог олиб борса, мақсадга мувофиқ. Сабаби ўқувчилар бундай суҳбатларда ўзларини эркин тутишлари, педагогга ишонишлари, самимий ҳолда у билан дардлашишлари керак.

Ўқувчиларнинг ўзини-ўзи тарбиялаш жараёнининг барча босқичида ота-оналарнинг намуна бўлиши катта аҳамият касб этади. Ўз-ўзини тарбиялашга ўргатишда ўқувчиларни ўзаро бир-бирига таққосламаган маъқул. Имкон қадар уларнинг ҳар бири томонидан алоҳида қўлга киритилган ютуқларнинг аниқ даражасига таяниш лозим. Ҳар қандай ижобий натижа рағбатлантирилиб борилиши лозимлигини унутмаслик керак. Баҳолаганда уларнинг ҳозирги ишлари нуқтаи назаридан эмас, балки илгариги натижалари билан солиштирган ҳолда уларнинг яхши томонга ўзгарганлиги билан муносабат билдириш керак.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Каримов И.А. Янгича фикрлаш ва ишлаш – давр талаби . Асарлар, 5-жилд. -Тошкент, “Ўзбекистон”, 1997. -360 б.

2. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Баркамол авлод орзуси – Т. : Шарқ, 1999. – 8-30 бетлар.

3.Абдуллаева Қ.А, Сафарова Р.Ф. Бошланғич таълим концепцияси // “Бошланғич таълим” журнали, 1998. 6-сон. 12-18-б.

4.Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. – Т., 2018. 268-б.

5. Абдурахмонов М., Махмудов А.Т. Жисмоний тарбия ва спорт. Спорт тиббиёти. – Т.: ИТА, 2018. – 84 б.
6. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1-жилд // Таржимон: Расулов А.Р. Қаюмов А.П. – Т.: Мухаррир, 2013. – 692 б.
7. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. – 204 б.
8. Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. – Т., 2005. – 252 бет.
9. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi. Boshlang'ich ta'lim. "Ta'lim taraqqiyoti" jurnali. – Toshkent. 1999. 7 – maxsus son. – 71-135-betlar. Umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va takomillashtirilgan o'quv dasturi. // "Boshlang'ich ta'lim" jurnali. – Toshkent. 2005. 5-son.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE MODERN EDUCATIONAL SPACE

*Саидов И.И., Бухарский государственный университет
Узбекистан, г. Бухара*

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

Keywords: health, healthy lifestyle, movement activity, spiritual and social perfection, individual health of a person, Physical Culture, somatic component, physical component, psychic component, moral component.

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 количество предметов в расписании; большой объем и сложность учебного материала; неадекватные методы обучения; стрессовые ситуации контроля; боязнь ошибки; боязнь отметок. Внимательный учитель всегда заметит внешние признаки усталости ученика. Сохранение здоровья ребенка начинается с организации всего учебно-воспитательного процесса. Так, влияние на здоровье школьников оказывают и многие внутри-школьные факторы [1,2,5]:

- снижение двигательной активности;
- увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;
- нарушение зрения, осанки; ухудшение нервно-психического здоровья;

Юсунов М., Жабборов Х. ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАР ТОМОНИДАН СИЛТАБ КЎТАРИШ МАШҚЛАРИНИ БАЖАРИШ ТЕХНИКАСИНИ ЎҚИТИШ ИЗЧИЛЛИГИ САМАРАДОРЛИГИ	526
Юсунов М.М., Норқулов З.Ч. МАЛАКАЛИ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАР МАШҒУЛОТИДА ҲАФТАЛИК МИКРОЦИКЛЛАРНИ ҚЎЛЛАШ ТАРТИБИ	528
Юсунов Н.М., Хурсанов Р.Ч. 14-16 ЁШЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ЎЙИН ФАОЛИЯТИ ЖАРАЁНИДА ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИНГ ТАВСИФЛАРИ	531
Юсунова М.Ю. БИРИНЧИ ТАҲСИЛ ЙИЛИДА ШУҒУЛЛАНУВЧИ ТАЛАБА ДЗЮДОЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ТЕХНИК ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ	535
Normurodov U.M. KURASH USLUBINING BIOMEKANIK ASOSLARI	539
Гончарова О.В. СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ МОНИТОРИНГА ЗА СИЛОВОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ	540
Qurbonov X.X. O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILAR MASHG'ULOT VOSITALARININGO'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	544
Qurbonov X.X. O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI	547
Qurbonov X.X., Shakarova M.I. BO'LAJAK O'QITUVCHILARNING KASBIY TAYYORGARLIGIDA FITNESS VA AEROBIKANI QO'LLASH XUSUSIYATLARI	551
Саидов И.И., Турсунов М.Ш. ЎҚУВЧИЛАР ЎЗ-ЎЗИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАБ, СОҒЛИҒИНИ МУСТАҲКАМЛАШИ УЛАРНИ ҲАР ТОМОНЛАМА ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНТИРИШДАГИ РОЛИ	553
Саидов И.И. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ	556
Сулейманова С.Ф., Махмараимов Ж.Ж., Алмакаева Р.М. РАЗРАБОТКА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НАПРАВЛЕННЫХ НА ОБУЧЕНИЕ ПОДАЧИ В ТЕННИСЕ ДЕТЕЙ	560
Сулейманова С.Ф., Товстолес А.А., Алмакаева Р.М. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДИНАМИКИ ИЗМЕНЕНИЯ ЭНЕРГОЗАТРАТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ВЕГЕТАТИВНОЙ СИСТЕМ В ПОДГОТОВКЕ ТЕННИСИСТОВ	563
Yukhananov B. FEATURES OF JUDGES TRAINING IN WRESTLING	567
Джумақулов Х.Б. СПОРТДА ДОПИНГ ТУШУНЧАСИ ВА УНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ	568
Сафарова М.Р. ЎЗБЕК КУРАШИНИ ОММАЛАШТИРИШ МАСАЛАЛАРИ	571
Galayev Q.K. O'ZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA IJTIMOY NIHOYA VA MODDIY QO'LLAB-QUVVATLASH MASALALARI	574
Хасанов А.Б. ОЛИМПИА ЗАХИРЛАРИ КОЛЛЕЖЛАРИ ФАОЛИЯТИ НАТИЖАВИЙЛИГИНИ РЕЙТИНГ ТИЗИМИ АСОСИДА ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ	577
Соибжонов О.Ў. ЁШЛАР БЎШ ВАҚТИНИ МАЗМУНЛИ ТАШКИЛ ҚИЛИШДА СПОРТ МЕНЕЖМЕНТИНИНГ АҲАМИЯТИ	582
Ахатов Л.К. МУТАФАККИРЛАР ИЛМИЙ МЕРОСИ ВА ЁШЛАР ТАРБИЯСИ (АБДУРАҲМОН ЖОМИЙ АСАРЛАРИ АСОСИДА)	583
Бурхонов Б.Р. САЁХАТЛАРДАН ВА МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРДАН ХОТИН-ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДА ФОЙДАЛАНИШ	588
Маҳкамов И. ТАЛАБА ЁШЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШДА ЭКОСАЁХАТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ	589