

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

2-2024

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

B.Sh.Shermuhhammadov, O.R.Raxmatov Bo'lajak texnologik ta'lim o'qituvchilarining mediasavodxonligini rivojlantirish ehtiyojlari va zarurati	8
U.R.Radjabov, K.B.Xakimdjano Maktabgacha ta'lim muassasi tarbiyalanuvchilarini harakatli o'yinlar orqali bolalar psixologiyasini va nutqini rivojlantirish uslublari	12
X.A.Yulbarsova Loyihaviy ta'lim - bo'lajak sotsiologlarda ijtimoiy kompetentlikni rivojlantirishning amaliy-texnologik tizimi sifatida	16
Sh.A.Mamajonov Oliy ta'limda ekologik tarbiya mexanizmlarini rivojlantirishning maqsad va vazifalari	21
B.Q.Qurbonova Ta'lim jarayonida hamkorlikka yo'naltirilgan pedagogika – shaxsga yo'naltirilgan ta'limning zamonaviy texnologiyalari	25
B.B.Musayev Aholi salomatligini sog'lomlashtiruvchi dasturining umumiy yo'nalishi	31
N.N.Azizov Yuqori malakali kurashchilarning musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarligini boshqarishning ilmiy-metodologik asoslari	35
O.Q.Xasanova Bo'lajak nemis tili o'qituvchilarida og'zaki xatolar bilan ishlash ko'nikmasini shakllantirishning pedagogik asoslari	42
P.A.Xamrokulov, S.G.Go'furov Физическое воспитание в системе дошкольного образования	48
R.N.Nazimov O'qituvchining pedagogik texnikasi	52
X.M.Shermatova, G.A.Karaboyeva Zamonaviy ta'lim tizimini rivojlantirishda axborot texnologiyalarining o'rni	58
U.Q.Maqsudov, M.O.Yuldasheva Boshlang'ich sinf o'quvchilarini o'qish savodxonligini oshirishda o'yin va multimedia vositalaridan foydalanish metodlari	62
O.M.Erkaboyev Bolalarning harakat potentsialini maktabgacha ta'lim tashkilotlarida maqsadli oshirish metodologiyasi	66
X.M.Ismoilova Hozirgi davrda Farg'ona vodiysi oila qadriyatlariga ta'sir etuvchi destruktiv omillar	73
G.B.Karimova O'qitish jarayonida faol va interaktiv ta'limning asosiy usullaridan foydalanish hamda ularni qo'llash shakllari va maqsadlari	77
З.Б.Санакуллова Технология выполнения упражнений юными гимнастками с предметами	81
A.M.Nurmuhamedjanov Yoshlar musiqiy tafakkurini shakllantirishning o'ziga xos xususiyatlari	86
O.F.Qambarov Kichik maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini tabaqalashtirish asosida sog'lom turmush tarzini shakllantirish	93
I.Qirg'izov Bo'lajak musiqa ta'limi o'qituvchilarining Forobiy qarashlari asosida kasbiy-pedagogik mahoratini rivojlantirish metodikasi	96
I.I.Tuyichiyeva O'qituvchi faoliyatida pedagogik va kommunikativ qobiliyatlar	100



UO'K: 57413:42

AHOLI SALOMATLIGINI SOG'LOMLASHTIRUVCHI DASTURINING UMUMIY YO'NALISHI**ОБЩЕЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ****THE GENERAL DIRECTION OF THE PUBLIC HEALTH PROMOTION PROGRAM****Musayev Baxrom Baxtiyorovich**

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor, p.f.n., professor

Annotatsiya

Mazkur ilmiy tadqiqot ishida aholi salomatligini sog'lomlashtirish dasturi va uning umumiy yo'nalishlariga o'rgatish va mazkur dasturni xayot faoliyatiga joriy etish davomida uning takrorlanishi asosida aholi organizmining o'zgarishlari bo'yicha ilmiy mohiyati ochib berilgan va mazkur olingan ma'lumotlar jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati sohasidagi nazariy bilimlarini boyitish va kengaytirishga yordam berishi bilan izohlanadi.

Аннотация

В данной научно-исследовательской работе раскрывается научная сущность изменений в организме населения на основе ее повторения при обучении программе здравоохранения и ее общих направлений и внедрения этой программы в жизнедеятельность, а также полученной информации. Физическая подготовка объясняется тем, что она способствует обогащению и расширению теоретических знаний в области теории и методологии.

Abstract

In this scientific research work, the scientific essence of the changes in the population's organism is revealed on the basis of its repetition during the training of the public health program and its general directions and the introduction of this program into life activities, and the information obtained is physical training. It is explained by the fact that it helps to enrich and expand theoretical knowledge in the field of theory and methodology.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik. texnik tayyorgarlik. harakatlarni modellashtirish, tayyorgarlik turlari.

Ключевые слова: физическая подготовленность. техническое обучение. моделирование действий, виды подготовки.

Key words: physical fitness. technical training. modeling of actions, types of preparation.

KIRISH

Bugungi kunda juda xilma-xil sog'lomlashtirish dasturlari (SD) mavjud. Biroq ular bilan tanishish shunga guvohlik beradiki, JT va S sohasida faoliyat olib borayotgan nazariyotchilar, texnologlar, ishlab chiqaruvchilar va amaliyotchi xodimlar orasida jismoniy tarbiya vositalari va uslublari asoslangan sog'lomlashtirish dasturlari tuzilmasi, mazmuni va tuzilish tartibi to'g'risida yetarlicha aniq va yagona tushuncha mavjud emas. Bir qator mualliflarning asarlarini tahlil qilish natijasida, JT va S tizimining ajralmas qismi sifatida sog'lomlashtirish dasturlari va uni tuzish texnologiyalari to'g'risida tasavvur hosil qilishga imkon berdi. Dastur doirasida mashg'ulotlarni tartibli tuzilishi organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, sog'liqni mustahkamlash, o'z kayfiyati va holatini boshqarishga imkon beradi, bu esa o'z navbatida mehnat faoliyatini oshirishga to'g'ridan-to'g'ri ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Faqatgina sog'lom, jismonan kuchli va chidamli insonlar moddiy farovonlikka erishadi, ularga yuklatilgan vazifalarni muvaffaqiyatli bajara oladilar. [2,5,6].

ADABIYORLAR TAHLILI VA METODLAR

Gimnastika bo'yicha bo'lajak o'qituvchi va pedagog-murabbiylarning o'quv-uslubiy faoliyatini tashkil qilish jismoniy tarbiya faoliyati uchun muhim bo'lgan quyidagi didaktik tamoyillarni amalga oshirishni talab qiladi: yaxlitlik, optimallik, o'qitishning kasbiy-pedagogik yo'naltirilganligi. Biroq, gimnastikaning yetakchi nazariyotchilari L.Ya.Arkayev, Yu.K.Gavardovskiy, V.M.Smolevskiy, N.K.Menshikov, M.L.Juravin, Ye.Yu.Rozin, A.M.Shlemin, L.A.Karpenko, N.Hadhiyev, J.Libra, fikriga

ko'ra, hozirgi vaqtda amaliyotning jismoniy tarbiya bo'yicha tayyorlangan mutaxassislariga bo'lgan obyektiv ehtiyojlari va talabalar tayyorgarligining real darajalari o'rtasida, ayniqsa gimnastika bo'yicha tayyorgarlik jihatidan, qarama-qarshilik mavjud. Bunda J.A.Akramov, B.B.Musayev, V.M.Barshay, V.N.Kuris, I.B.Pavlov, V.B.Korenberg, V.V.Voropayev, Yu.V.Menxin, P.K.Petrov, Ye.V.Sobirova, M.N.Umarov, D.R.Ishtayev, N.Hadhiyev (140) kabi olimlar gimnastika mashqlarini o'rgatish va ular asosida talabalarning kasbiy-pedagogik bilimlari va ko'nikmalarini shakllantirish texnologiyasi bo'yicha o'quv-uslubiy majmualarning o'ta yetishmasligiga mutaxassislar diqqatini qaratadilar. Bu o'quv jarayonini qiyinlashtirishi mumkin.

Tadqiqotning maqsadi aholiga salomatligini sog'lomlashtirish dasturini ishlab chiqish uslublari va ularni samaradorlik darajalarini o'rganish asosida tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

aholi salomatlik darajasini yaxshilashga qaratilgan majmualar, dasturlarni o'rganish va ularni samarali turlaridan mustaqil ishonchli foydalanish;

aholi salomatligini yaxshilashga qaratilgan dasturlar asosida sog'lomlashtiruvchi mashqlar samaradorligini o'rganish;

aholi ruhiy-jismoniy qobiliyatlari va shaxs xususiyatlarini rivojlantirishda jismoniy tayyorgarlikning o'rni va samaradorligi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, natijalarni tahlili usullaridan foydalanilgan.

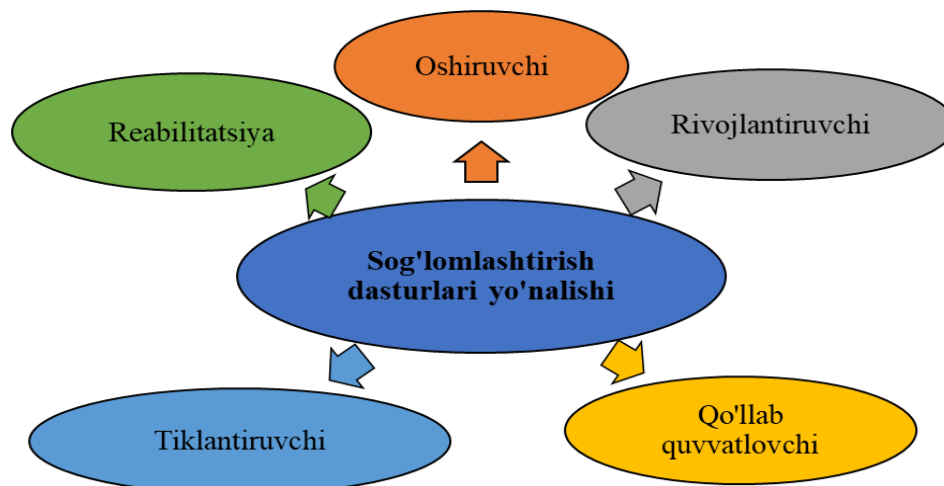
NATIJALAR VA MUHOKAMA

Sog'lomlashtiruvchi dasturning umumiy yo'nalishi

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha sog'lomlashtiruvchi dasturlarni amalga oshirish jarayonidagi yuklamalarni nazorat qilishda uning yo'nalishiga e'tibor qaratish muhim hisoblanadi (1.1-rasm).

U quyidagicha bo'lishi mumkin:

- kasallikni boshdan o'tkazgandan keyingi rehabilitatsiya;
- tiklantiruvchi – ishdan keyingi psixologik va jismoniy zo'riqishlarni yo'qotish uchun;
- shug'ullanganlik darajasini erishilgan darajada saqlab qoluvchi;
- jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi;
- organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantiruvchi.



1.1-rasm. Sog'lomlashtiruvchi dastur yo'nalishi

Sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyaning ushbu holati va rivojlanish tajribasini hisobga olgan holda, jismoniy tarbiya va sportda quyidagi sog'lomlashtiruvchi dastur yo'nalishlarini farqlash maqsadga muvofiq:

Sport yo'nalishi. Unda bolalar sporti, maktab sporti, o'smirlar sporti, talabalar sporti, faxriylar sporti va boshqalarga ajratiladi. Ushbu yo'nalish doirasida sportda g'alaba yoki rekordga intilmagan, ammo o'z jismoniy imkoniyatlari va bo'sh vaqtining mavjudligi tufayli kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirishda yuqori natijalarni ko'rsatish hamda "o'z

PEDAGOGIKA

tanadini korreksiyalash (o'zgartirish)", har tomonlama jismoniy tarbiya-sport takomillashuviga erishishni xohlaganlar shug'ullanadilar. Ularga sportda takomillashish jarayoni va muntazam turli darajadagi musobaqalarda ishtirok etish imkoniyatlari yoqadi.

Konditsion (rivojlantiruvchi) yo'nalish odamning jismoniy me'yorlarini (ma'lumotlarini) yaxshilash vazifasini hal etadi. U odam organizmini faoliyati va ruhiy ko'rsatkichlarini oshirish, harakat qobiliyatlarini (jismoniy sifatlar va harakat ko'nikmalari) rivojlantirish, tana vazni va tarkibini me'yorlashtirish, mushak tonusini oshirish, tana nisbatlarini o'zgartirish va hokazo bilan uzviy bog'liqdir. Bu, albatta, 18-30 yoshli shug'ullanuvchilarni ko'proq qiziqtiradi. Biroq yoshi katta va faxriylar orasida shug'ullanishdan asosiy maqsad – jismoniy tonusga: ko'rkam "yosh" tashqi ko'rinish, asosiy jismoniy sifatlarini yetarli darajada ushlab turish eng asosiysi ularning muvozanati (balansi) yetarlicha yuqori darajada rivojlanganlar ham ko'plab uchraydi.

Shaxsiy (hususiy) sog'lomlashtiruvchi yo'nalish. Katta yoshli kishilar va yoshlarning aksariyat katta qismi o'z sog'lig'ini yaxshi holatda saqlab qolishga intiladilar, shuning uchun sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanishni boshlaydilar. Shu bilan birga, ular o'zlarining sog'lig'i va hissiyotlarini yaxshilangan belgilarini, jismoniy holatidagi sodir bo'layotgan aniq o'zgarishlarni, charchoq holatini kamayganligi, katta harakatchanlik va faollikni ko'zga ko'rinadigan alomatlarini kutadilar. Sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashg'ulot buning uchun juda keng va boy imkoniyatlarni yaratib berishi mumkin.

Reabilitatsiya yo'nalishi. Ko'pchilik insonlar tana "ruhga nisbatan erta qarishi", faqat tibbiyot uslublari bilan davolab yoki tuzatib bo'lmaydigan salomatlik holatida yangi og'ishlar paydo bo'layotganligi xis qilib, sog'lom turmush tarzini olib borishni istaydilar. Jismoniy faollikka asoslangan va hayot sifati yomonlashtiradigan holatdan qutulishga imkon beruvchi sog'lomlashtirish dasturlari reabilitatsiya bilan bog'liqdir. Reabilitatsiya yo'nalishiga ega sog'lomlashtirish dasturlari davolash dasturlaridan tubdan farq qiladi, uning asosiy maqsadi – odamni jismoniy tarbiya va sport vositalari va uslublari yordamida sog'lomlashtirishdir. Ushbu yo'nalish bevosita harakat reabilitatsiyasiga ko'ra mehnat, harbiy amaliyotda hamda sport sohasida muvaffaqiyatli qo'llaniladi. Masalan, uchuvchilar va suv osti xizmatchi xodimlar tarkibi muntazam ravishda maxsus markazlarda reabilitatsiyadan o'tadilar, so'ngra o'zlarining xizmat vazifalarini bajarishga kirishishlariga ruxsat beriladi. Professional sportdagi reabilitatsiya, ayniqsa asosiy musobaqalarga kuchli tayyorgarlik ko'rish va ularda ishtirok etishdan, masalan jahon chempionatlari va Olimpiyada o'yinlari oldidan foydali hisoblanadi. Zamonaviy korxonalarda ham reabilitatsiya markazlari mavjud u yerda xodimlar tiklanish emas, reabilitatsiya bosqichini o'tadilar.

Rekreasiya (tiklantiruvchi) yo'nalish. Sog'lomlashtirish dasturlarning ushbu yo'nalishi "yaxshi kayfiyat", ko'ngil ochish, faol dam olish, do'stlar yoki oila bilan norasmiy holatda suhbatlashish imkoniyatiga ega bo'lish, ish kuni yoki hafta stresslaridan chalg'ish va forix bo'lish maqsadidagi jismoniy faollik bilan bog'liqdir. U "yettinchi terga qadar" shug'ullanishga emas, balki jismoniy va ruhiy zo'riqishlardan qutulish, sog'liq uchun foydali faol dam olish, bo'sh vaqtda jismoniy faollikka nisbatan ehtiyojlarni qondirish, shaxsiy tanlovga ko'ra sport mashg'ulotlarining u yoki bu turi va shakli bilan shug'ullanishga mo'ljallangan. Ushbu yo'nalishni gohida tiklantiruvchi deb ham ataladi, chunki harakat reaksiya doirasida mehnat faoliyatidan keyin jismoniy kuchni va ruhiy holatni tiklash mumkin.

Tiklantiruvchi (rekreasiya) yo'nalishi jismoniy faollikka asoslangan faol dam olish jarayonida amalga oshiriladi va gipodinamiya, gipokineziya, stress, ruhiy va aqliy zo'riqish, jismoniy zo'riqish, jarohatlanish va hokazo oqibatlarini yo'qotishga qaratilgan.

Gigiyenik yo'nalish. Kundalik hayot doirasida jismoniy faollik va mashg'ulotlarning turli shakllaridan foydalanishni nazarda tutadi: ahamiyatli yuklamalar bilan bog'liq bo'lmagan ertalabki gimnastika, sayr, ish kuni tartibidagi jismoniy mashqlar. Ushbu sog'lomlashtirish dasturlari yo'nalishining asosiy maqsadi – kundalik hayot va kengaytirilgan dam olish doirasida organizmning joriy funksional holati va ruhiyatni tezkor optimallashtirish.

Ko'rib chiqilayotgan yo'nalishlar sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya hususiyatlarini to'laqonli hisobga olmaydi, shuning uchun takomillashtiruvchi, profilaktika, qo'llab-quvvatlash, tuzatishlar kiritish kabi sog'lomlashtirish dasturlari yo'nalishlarini ajratib olish maqsadga muvofiq.

Takomillashtiruvchi yo'nalish, organizm tizimlari va vazifalarini ishlab chiqish jarayonida odamni yangi harakatlarni o'zlashtirishi va jismoniy sifatlar hamda ruhiyat hususiyatini namoyon

bo'lishida sifat jihatdan yangi tavsiflarga erishish natijasida yuzaga keladigan moslashuvchan o'zgarishlar mustahkamlanishini ta'minlanadi.

Profilaktika yo'nalishi quyidagilarni nazarda tutadi: ta'lim va kasbiy faoliyatning noxush omillari ta'sir ko'rsatgan sharoitlarda shaxsiy, tana va harakatni rivojlanishidagi ortiqcha deformatsiyalarga yo'l qo'ymaslik; odam organizmi va ruhiyatini noqulay yashash va faoliyat sharoitlariga nisbatan barqarorligini shakllantirish uchun psixofiziologik jarayonlarni optimallashtirish.

Qo'llab-quvvatlovchi yo'nalish. Odam organizmining funksional imkoniyatlari va ruhiyatini rivojlantirish jarayonida erishilgan darajani ma'romlashtirishga yordam beradi, bu esa o'z navbatida unga zarur bo'lgan salomatlik holati, jismoniy va sport tayyorgarlik, psixologik barqarorlikni ta'minlaydi.

Tuzatishlar kirituvchi (korreksiya) yo'nalishi. Uning zarurati sport bilan shug'ullanuvchi kishilarda harakat apparatining qayta omadsiz taqsimlanishi (texnik va taktik tayyorgarlikdagi xatolar) va jismoniy qobiliyatlarni (umumiy va maxsus tayyorgarlikdagi xatolar) rivojlantirishda noto'g'ri yo'lni tanlash bilan chaqirilgan ba'zi yo'qotishlarni namoyon bo'lishi bilan bog'liq.

XULOSA

Sog'lomlashtirish gimnastikasi mashg'ulotlari asosida aholini jismoniy tarbiyalash va ish faoliyatidagi samaradorlikni oshirish vositasi hisoblanadi va sog'liqni mustahkamlashga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga katta ta'sir ko'rsatadi. Biroq ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlilining ko'rsatishicha, o'quv materialini rejalashtirish texnologiyasini batafsil va tizimli ochib beruvchi, mashg'ulotlarda va mustaqil mashg'ulotlarda an'anaviy hamda no'anaviy gimnastika mashqlari vositalaridan foydalanish yo'llarini ilmiy tarzda asoslab beruvchi adabiyotlar yo'q. Bu hol asosiy va sport gimnastikasi bo'yicha sog'lomlashtirish dasturlarini tayyorlashda bosqichlarga bo'lish sifatiga salbiy ta'sir qilmoqda: shunga ko'ra birinchi bosqich talabalarining maxsus-harakat tayyorgarliklari dastlabki tadqiqotlarning boshlang'ich bosqichida ekspert bahosi bo'yicha qo'yidagilarni ko'rsatdi;

-boshlang'ich sog'lomlashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar oddiy saflanish, URM va amaliy mashqlarni (maktab dasturidagi mashqlar), shuningdek, gimnastika ko'pkurashi elementlaridan ko'p qismini tushuntirishni, namoyish qilish va o'tkazishni bilmasliklari kuzatildi;

- tekshirilayotgan guruhlarining ko'pchilikda maxsus-harakat tayyorgarligi darajasi tasniflash dasturi talablaridan past va mos ravishda o'zgarib turishi kuzatildi;

-snaryadlarda bajariladigan mashqlarni o'rgatish va takomillashtirishga ajratilgan vaqt kamayishi belgilangan. Shuning uchun sog'lomlashtirishning turlari o'rniga mashg'ulotlarda faqat ikkita turini o'tkazishga majbur bo'lingan, bu sinaluvchilardan dasturdagi mashqlarni izchil o'zlashtirishga, jismoniy tayyorgarlikni oshirishga va o'quv amaliyoti talablariga muvofiq gimnastik turlarida to'liq hajmda mashg'ulotlar o'tkazishga imkon bermaganligi aniqlandi.

Sog'lomlashtirish mashg'ulotlari xronometraji shunday xulosa qilishga imkon berdiki, saflanish, umumiy rivojlantiruvchi (URM) va amaliy gimnastika (AG) mashqlariga o'quv mashg'ulotida yetarlicha hajmda vaqt ajratilganda sinaluvchilar sog'lomlashtirish dasturining materiallarini baribir bo'sh o'zlashtirishlari kuzatiladi. Tekshirilayotgan tayyorgarlik vositalarining bajarilish natijalari rejalashtirilayotgan natijalardan past va mos ravishda bo'ldi. Ayni paytda ekspertlarning ko'p yillik pedagogik tajribasi, shuningdek, maxsus adabiyotlar ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, aholi orasida bu guruh dasturiga kiritilgan mashqlar bo'yicha bilim va ko'nikmalar hajmi maktab amaliyotiga tayyorgarlik ko'rishning yakunlovchi bosqichida yaxshilanishi kuzatildi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: Астраль: АСТ, 2004. - 864 с.
2. Паршикова А.Т. [и др.]. Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». М.: СпортАкадемПрес, 2003. - 184 с.
3. Паршикова А.Т. [и др.]. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». М.: СпортАкадемПрес, 2003. - 174 с.
4. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений //Ю.Д.Железняк, В.А. Кашкаров, И.П.Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д.Железняка. - 2-е изд., испр. Издательский центр «Академия», 2005. - 384 с.
5. Петров П.К. Методика обучения упражнениям в висах и упорах в школе: Учеб. Пособие. - Ижевск: Издательство УдГУ, 1995. - 92 с.
6. Петров П.К. Методика преподавая гимнастики в школе: Учеб. для студ. Высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. Изд.центр ВЛАДАС, 2003. - 448 с.
7. Родионов А.В., Керимов Ф.А. Практика психологии спорта. Lider Press. Т - 2008. - 236с.